

Keyifli Okumalar Dileriz

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

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

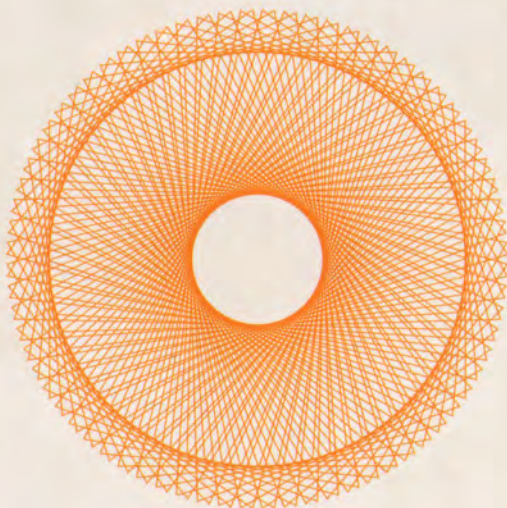
Yedek ve Duyuru Kanallarımız

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>

P.E.A.T.

Temel Enerji Aktivasyonu ve
Ötesi



Zivorad Mihajlovic Slavinski

ganj

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

PEAT

Eserin Özgün Adı:
PEAT (Primordial Energy Activation and Transcendence)

Telif Hakkı:
© 2001, 2004 Zivorad Mihajlovic Slavinski

Kitaptaki örnek gösterimlerin tamamının telif hakkı
Karen Gould'a aittir, izin alınarak kullanılmıştır, tüm hakları saklıdır.

© 2006 OVVO Basım Yayın ve Tan. Hiz. San. Tic. Ltd. Şti.
Bu kitabın Türkçe yayın hakları
OVVO Basım Yayın ve Tan. Hiz. San. Tic. Ltd. Şti.'ne aittir.
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar haricinde yayıncının
izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

ganj

Türkçesi: Feride Nagehan Öztürk
Editör: Sangeet
Yayına Hazırlayan: Neslihan Şemsiyeci
Kapak Tasarım: Sangeet
İç Tasarım: Girişim Dizgi / (0-212) 513 28 29
Basım: Kitap Matbaası / (0-212) 501 46 36

ISBN: 975-8817-32-9

OVVO
Basım Yayın ve Tan. Hiz. San. Tic. Ltd. Şti.
Saklıköy Sitesi No: 15 Çayırbaşı-ŞİLE
e-mail: kitap@ganjkitap.com • web: www.ganjkitap.com
Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

Bu kitapta anlatılan teknikler ve yöntemler kişinin Temel Kutupsallıklarını Etkisizleştirmesi için yeterli değildir. Bu etkisizleştirmenin gerçekleşebilmesi için kişinin Sertifikalı bir PEAT Uygulayıcısı tarafından Derin PEAT Yöntemi uygulanarak süreçten geçirilmesi gerekmektedir. Sertifikalı PEAT Uygulayıcılarının listesine aşağıda yer alan İnternet adresinden ulaşabilirsiniz:

<http://spiritual-technology-association.com>

Derin PEAT Yöntemi ile ilgili tüm bilgiler, Sertifikalı PEAT Eğitimcileri tarafından düzenlenen PEAT Uygulayıcı Atölye Çalışmaları'nda öğretilmektedir.

Bu kitabın içeriği tıbbi tavsiyeler olarak yorumlanamaz.

Burada yer alan bilgiler sadece genel eğitim amaçlı olarak verilmiştir. Bu bilgilerin teşhis amacıyla veya bir sağlık uzmanı ile yapılacak görüşme yerine kullanılması gerekir. Sağlığınız ile ilgili bir şikâyetiniz ya da endişeniz olması durumunda ilgili uzmanlardan yardım almanız önerilmektedir.

Yazar ve yayıncı bu kitapta doğru bilgilerin yer alması konusunda çaba göstermekle birlikte, böyle bir bilginin doğruluğunun garanti edilmesi mümkün değildir ve buradaki bilgiler herhangi bir garanti olmaksızın yayınlanmıştır. Bu bilgiler doktorlar ya da diğer terapi uzmanları tarafından verilecek tıbbi yönlendirmelerin yerine geçemez. Yazar ya da yayıncı bunlardan kaynaklanabilecek doğrudan, dolaylı, özel, genel ya da diğer türde bir zarardan herhangi bir şekilde sorumlu tutulamaz. Bu kitapta atıfta bulunulan herhangi bir varlık, ürün, hizmet ya da bilgi kaynağının yazar tarafından doğrudan ya da dolaylı olarak onaylandığı sonucu çıkarılamaz.

Yazarın Diğer Kitapları

Psychic Training of Yoga
Keys of Psychic Magic
Symbols of Hermetism
Short Encyclopedia of Parapsychology and Hermetism
The Paths of Selfhood
Psychonauts of the Inner Worlds
The Talismanic Magic
Psychic Self-defence
Psychotronic
Encounters with the Truth: Gnostic Intensive
Integral Excalibur
Excalibur-2
Practical Course of Gnostic Occultism
Kreton: The Creation Game Master
Aspectics: The Gnosis of the Fourth Dimension
The Manual for the Masters of Gnostic Intensive
Sunyata: Divine Void and the Mystical Physics
PEAT and the Neutralization of Primordial Polarities
The Return to Oneness
The Dawn of Aivaz (Magical/Mystical Novel)

ganj

PEAT

Temel Enerji Aktivasyonu ve Ötesi
ve
Temel Kutupsallıkların
Nötrleştirilmesi

Zivorad Mihajlovic Slavinski

Türkçesi: F. Nagehan Öztürk

İçindekiler

	Teşekkür	6
	Editörün Notu	7
	BİRİNCİ KISIM	13
Bölüm 1	Giriş	15
Bölüm 2	Meridyen Terapilerin Ana Sistemleri İle İlgili Bir Araştırma	30
Bölüm 3	PEAT Nasıl Oluşturuldu?	47
Bölüm 4	PEAT ve Meridyen Terapisi'nin Diğer Sistemleri Arasındaki Farklar	64
	İKİNCİ KISIM	69
Bölüm 5	PEAT Yönteminde Aku-Noktaların Düzeni	71
Bölüm 6	Zıt Motivasyon ya da Psikolojik Tersine Çevirme	72
Bölüm 7	Kas Testi	87
Bölüm 8	Testi PEAT Yönteminin Uygulama Alanları	109
	ÜÇÜNCÜ KISIM	129

Bölüm 9	Travma: Duygusal, Psikolojik ve Ruhsal Bozuklukların Temel Nedeni	131
Bölüm 10	Yüzeysel PEAT Yöntemi	143
Bölüm 11	Derin PEAT Yöntemi	157
Bölüm 12	Bağışlama	167
Bölüm 13	OlumluBir Özelliğin ya da Durumun Yerleştirilmesi	170
Bölüm 14	Su Kaybı ve Giderilmesi	175
Bölüm 15	Alerjilerin Ortadan Kaldırılması	178
Bölüm 16	PEAT Sürecinde Bütünsel Yöntem	189
Bölüm 17	Madde Bağımlılıkları	199
Bölüm 18	Problemlerin Niyet Yoluyla Ortadan Kaldırılması	218
Bölüm 19	Sorular ve Yanıtlar	224
	DÖRDÜNCÜ KISIM	235
Bölüm 20	Temel Kutupsallıklar	237
Bölüm 21	Temel Kutupsallıkların Farkına Varılması ve Etkisizleştirilmesi	263
Bölüm 22	PEAT Yönteminin Temelleri	283
Bölüm 23	Etkisizleştirme Nasıl Elde Edilir?	291
Bölüm 24	Temel Kutupsallıkların Etkisizleştirilmesi: Geçici Olarak ve Sonsuza Kadar	300

Bölüm 25	Temel Kutupsallıkların Etkisizleştirilmesi	
	Deneyiminin Kararlı Hale Getirilmesi	309
Bölüm 26	Bilincin Yeni Boyutlarına	
	Giden Koridorlar	314
	Kaynakça	339
	EKLER	341
	Yazar Hakkında	357

Teşekkür

PEAT metnini İngilizce'ye çeviren kızkardeşim Bojana'ya şükranlarımı sunuyorum.

Ayrıca kitabın bu baskısının editörlüğünü yapan Robert Vibert'e de şükranlarımı sunuyorum.

Editör'ün Notu

Judith Anderson, Karen Gould, Michael McGuinness ve Paula Vibert'e çalışmalarımı gözden geçirdikleri ve bu metinde yaptıkları düzeltmeler için çok teşekkür ederim.

Karen Gould tarafından çizilen örnek gösterimler kitabın bu baskısının içerik zenginliğine katkıda bulunmakta ve PEAT ile yeni ilgilenmeye başlayan kişilerin onu daha kolay anlamasını sağlamaktadır.

BİRİNCİ KISIM

Birinci Bölüm

Giriş

Roger Callahan çocukluğundan beri çeşitli fobiler yüzünden sıkıntılar yaşıyordu. Bunların altında yatan sebepleri anlamak ve belki de onlara bir çözüm bulabilmek amacıyla erken yaşlarda psikoterapi ile ilgilenmeye başlamıştı. Psikoloji ile ilgili lisans çalışmalarının ardından çocukluk korkuları ile ilgili olarak doktorasını yaptı. Bu problemlerin tamamen ortadan kalkması konusu onda bir tutku haline gelmişti, bu yüzden uzun yıllarını çeşitli psikoterapi yöntemlerini inceleyip, sürekli olarak daha iyi ve daha etkili yöntemler aramakla geçirdi. Araştırması boyunca, büyük ve sürekli olarak tekrarlanan bir hayal kırıklığı ile, çeşitli psikoterapi yöntemlerini savunan kişilerin çoğunluğu tarafından öne sürülen iddiaların aslında gerçek olmadığını fark etti. Yöntemler, onları uygulayan kişilerin öne sürdüğü tedavi sonuçlarını vermiyordu.

Yine de Callahan zaman içinde bir terapi uzmanı olarak sağlam bir üne kavuştu. Fakat bu durum, halen

fobilerin ve benzer duygusal ve psikolojik fonksiyon bozukluklarının tedavisinde kullanabileceği bir tekniğe sahip olamadığı için, kendisini tatmin etmekten uzaktı. Yirmi yıl önce yaşanan iki olay, onun etkin bir yöntem arayışında önemli bir dönüm noktası oluşturdu.

Arkadaşı Hardy Ross, George Goodheart'ın Uygulamalı Kinesiyoloji seminerinden son derece heyecanlanmış bir şekilde dönmüştü. Öğlen yemeği sırasında Callahan arkadaşını bu kadar heyecanlandıran şeyin ne olduğunu öğrenmek istedi. *"Bana ne olduğunu anlat,"* dedi. Ross, *"Anlatmak istemiyorum,"* diye yanıtladı, *"onun yerine sana göstereceğim. Ayağa kalk, kolunu uzat ve ben kolunu ittiğim zaman bana diren!"* Callahan onun dediğini yaptı. *"Şimdi hoş olmayan bir şey düşün."* O anda kolu tüm gücünü kaybetti. Callahan beden ile kişinin zihninden geçenler arasındaki bu bariz ilişkiden çok etkilenmişti. Bunun üzerine hiç vakit kaybetmeden kendisini Uygulamalı Kinesiyoloji çalışmalarına adanmıştı.

Diğer olay terapi uygulamaları sırasında ortaya çıktı. Callahan uzunca bir süredir Mary adındaki bir hastayı *aquafobi* (su korkusu) ile ilgili olarak tedavi etmeye çalışıyordu. Mary için bu son derece kuvvetli ve güçten düşürücü bir korkuydu. Mary çocukluğundan beri suyla ilgili nesne ve durumlarla herhangi bir temas kurduğunda felç oluyordu: Banyolar, duşlar, su boruları ve hatta bildiğimiz yağmur bile bu etkiyi yaratıyordu. Daha da ötesi televizyonda da su görüntülerini çok güçlü bir rahatsızlık duygusu hissetmeden seyredelemiyordu. Bir buçuk yıldan daha uzun bir süre boyunca Callahan, Mary'i

yanında bir yüzme havuzu da olan kendi evinde tedavi etmişti. O zamana kadar uzmanlaştığı tüm teknikleri kullanıyordu: Sistematik duyarsızlaştırma, rasyonel-duygusal terapi, bilişsel davranış terapisi, hipnoz ve diğer çeşitli yöntemler. Ne yazık ki bu tedavi yöntemleri yavaş sonuç veren ve genellikle hasta için acı verici olan yöntemlerdi.

Çalışmanın sonuçlarından tatmin olmayan Callahan, daha hızlı ve etkili bir yöntem bulmaya çalışıyordu. Bir gün yine havuzun yanında oldukları bir sırada Mary suya baktığında mide bulantısı hissettiğini söyledi. Aynı zamanda akupunktur konusunda da çalışmış olan Callahan, mide meridyeninin akupunktur noktalarından birinin gözlerin altında olduğunu biliyordu. Tesadüfen gelişen bir ilham anında Mary'den her iki gözünün de altında bulunan noktalara parmaklarıyla vuruşlar yapmasını istedi. Mary'nin su korkusu ondan sonraki on beş dakika içinde her ikisine de şaşkınlık verecek şekilde ortadan kayboldu ve bu güne kadar da bir daha geri gelmedi.

Bu olay Callahan'ın araştırma çalışmalarında bir dönüm noktasıydı. Aynı yöntemi diğer hastalarına da uyguladı ama sonuçlar tutarlı değildi. İstedığı şey, buna benzer fobileri ve diğer psikolojik ve duygusal sıkıntıları olan insanlar üzerinde etkili olacak evrensel anlamda başarılı bir yöntem oluşturmaktı. Uzun yıllar boyunca son derece dikkatli bir şekilde gerçekleştirilmiş binlerce deneye dayanan bir araştırma yürüttü. Callahan, Uygulamalı Kinesiyoloji, akupunktur ve *acupress* (aku-bası), kuantum fiziği ve David Bohm'un çalışmaları gibi çok

çeşitli disiplinlere dayanarak kendi terapi yöntemi olan Düşünce Alanı Terapisi (Thought Field Therapy - TFT) yöntemini geliştirdi ve onu mükemmelleştirdi. Yöntemin başarısı oldukça büyük bir yankı uyandırdı ve kısa bir süre sonra birçok psikolog, psikiyatr ve doktor onun eğitimlerine katılmaya ve yöntemin daha da iyileştirilmesi için kendi araştırmaları ile katkıda bulunmaya başladı. Onun araştırma ve yöntemlerinden onlarla ilişkili pek çok Enerji ya da Meridyen Terapisi yöntemleri geliştirildi. PEAT (Primordial Energy Activation and Transcendence – Temel Enerji Aktivasyonu ve Ötesi) yöntemi de aynı köklerden büyümüştür.

Enerji ya da Meridyen Terapisinin Temel Prensipleri

Meridyen terapileri özünde enerji modelinin, psikolojik ve duygusal rahatsızlıkların ortadan kaldırılması amacıyla uygulanmasıdır. Bu tedavi yöntemlerini savunan kişiler söz konusu rahatsızlıkların insanın enerji alanında (ya da aurasında) oluşan bozukluklar olduğuna inanmaktadır. En temel seviyede tezahürün her türü, bir enerji yapısı ya da enerji alanıdır. Psikolojik rahatsızlıklar kendilerini doğal olarak nörolojik, biyokimyasal, bilişsel ve davranışsal olarak göstermektedir ve en derin düzeyde enerji temelleri mevcut ve aktif durumdadır. Enerji alanındaki bozukluklar her zaman duygusal ve psikolojik problemlerin, hastalıkların ve diğer rahatsızlıkların sebebinin oluşturur.

Enerji modelinin psikoterapi ve Ruhsal Teknoloji alanlarına sokulması, bu önemli alanların tanınması konusunda atılmış önemli bir adımdır çünkü bu onlara tamamen farklı bir bakış açısı ile bakmamızı sağlamıştır. Psikolojide yakın zamanlara kadar rahatsızlıklara karşı, her zaman genel ilişkilerin tespit edilmeye çalışıldığı bir bilim olan klasik fiziğe benzer bir yaklaşım söz konusuydu. Atom altı bir seviyede nükleer parçacıklar arasındaki ilişkileri inceleyen kuantum fiziğinde ise neden-sonuç tipinde genel ilişkiler gözlemlemek mümkün değildir. O seviyede değişiklikler anlık olarak, genel bir sıra olmaksızın ortaya çıkabilmektedir. Düşünceler enerji alanlarında oluştuğu ve negatif duygular da bu alanlardaki bozukluklar olduğu için, psikolojik ve enerji ile ilgili olayların kendi doğalarında birer kuantum süreci olduğunu ileri sürebiliriz. Bu yüzden, eskiden karakteristik olarak yaptığımız gibi psikolojik problemlerin tarihsel sebeplerini bulmaya çalışmak yerine, onlara enerji alanındaki bozukluklar olarak yaklaşırsak, çözümlere çok daha hızlı bir şekilde ulaşabiliriz. Problemlerin altında yatan enerji alanlarının yapısını değiştirmek; iyileşebilmek ya da Ruhsal Bilinç'te bir değişim yaratabilmek için yeterli olmaktadır.

Duygusal ve fiziksel anlamda tamamen dengeli olan insanların enerji alanları uyumlu ve düzgün bir şekilde akan sessiz bir nehir gibidir. Bir insanın, en erken çocukluk dönemlerinden başlayarak yaşadığı travmalar bu nehrin sessiz akışını bozan büyük kaya parçalarına benzerler. Bunlar girdaplar, burgaçlar ve enerji basıncının

arttığı ve azaldığı noktalar oluştururlar; bu dengesizlikler var oluşun istenmeyen durumlarının temelini oluşturmaktadır. Alternatif tedavi yöntemlerinin dünya çapında tanınan bir savunucusu olan Deepak Chopra, “Bir insan donmuş bir heykel değil, kendisini sürekli olarak yenileyen bir enerji ve bilgi nehridir” demiştir.

Fiziksel rahatsızlıkların, örneğin klasik akupunktur yöntemi kullanılarak ortadan kaldırılması daha fazla zaman almaktadır çünkü madde enerjiye göre çok daha katılaşmış bir haldedir. Meridyen Terapileri akupunkturdan farklı olarak duygusal ve psikolojik problemlerin ortadan kaldırılması için enerji akımlarını kullanır. Bu tedavi yöntemlerinin büyük çoğunluğunda süreç, hastanın problemi bilincinde tutmasından ve aynı anda parmak uçları ile uygun enerji meridyenlerinin uç noktalarına vurular yapmasından ibarettir. Bu, fiziksel bedene nüfuz eden ve onu çevreleyen enerji alanlarının etkilenme şeklidir. Enerji alanları, manyetik ve yer çekimi alanlarına benzeyen görünmez etki küreleridir. Danışan travmatik bir anıya ya da psikolojik veya duygusal bir probleme odaklandığında ve onunla özdeşleştiğinde, o alanın kendi üzerinde oluşturduğu duygusal etkiyi hissedebilir. Kendisini rahatsız, öfkeli, korkmuş, kıskanç ya da depresyonda hisseder. Callahan'ın teorik varsayımı, negatif bir his ya da duygu hissetmekle danışanın, kendi enerji sisteminde oluşan ve rahatsızlığın kökünde yer alan bozuklukları hissedebileceği yönündedir.

Aura olarak bilinen yaşam enerjisi alanı Doğu ve Batı öğretilerinde farklı isimlere sahiptir: Chi, Ki, Mana,

Prana, Od ve Orgone. Geleneksel akupunktur teorisinde Ki, kısmen iç organlarımızda yaratılan, kısmen de kozmik evrenden akupunktur noktaları ve soluk alıp verme yoluyla sisteme giren hayat enerjisidir. Hayat enerjisi psi-ko-enerji sistemini en bariz şekilde nefes alma yoluyla — nefes alıp vermek eş zamanlı bir şekilde hayat enerjisini doğal olarak uyarırken— doldurur. Bu durum Doğu felsefesinin birçok sisteminin neden nefes almanın önemi konusunda ısrarcı olduklarını da açıklamaktadır.

Ölçümler aku-noktalarındaki elektrik direncinin cildin geri kalanına göre çok daha düşük olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, direncin miktarı kişinin canlılığına ve duygusal durumu ile sağlığına bağlı bir şekilde değişmektedir. Hassas aletler kullanılarak yapılan araştırmalar aku-noktalarının enerji akımını artırıcı etki yaptığını göstermektedir. Üzerlerine baskı uygulanması (*aku-bası*), vuruşlar (*Meridyen Terapileri*) ya da sadece (*PEAT* tekniğinde uygulandığı gibi) hafif dokunuşlar, enerji akımları ve auradaki enerjinin dağılımı üzerinde uyarıcı etki yapmaktadır.

Biyofizikçi Beverly Rubick, şifacı bir kişinin, akupunktur noktaları ile hastanın kiler arasındaki enerji değiş-tokuşunun ölçüldüğü bir deneyi aktarmaktadır. Bu durumda açığa çıkan enerji, danışan kişinin aynı enerji terapisini kendi kendine uyguladığı duruma göre çok daha büyük olmaktadır. Bu deney terapi uzmanının oynadığı rolün önemini ortaya koymaktadır çünkü onun niyeti, ortak amaç olan iyileşmeye doğru danışanın niyeti ile senkronize bir hale gelmektedir. Bu aynı zamanda bir

Öğretici ile Öğrenci arasındaki Ruhsal ilişkinin sinerjisi-
ni de göstermektedir.

Başka bir deney, meditasyon sırasında biyofoton adı verilen parçacıkların kişinin başının üzerinden yayılma oranının 100 ila 1000 kat arasında arttığını ortaya koymaktadır. Aynı sonuç sadece niyet ya da irade gücü kullanıldığı zaman da ortaya çıkmaktadır. Bu durum PEAT yönteminin (daha sonra açıklanacağı üzere) sadece niyet kullanılarak, aku-noktalara dokunmadan ya da herhangi bir sözcük söylemeden uygulanmasının yarattığı başarının daha olası açıklamalarından biridir.

Yapılmış bir çalışma bedeni çevreleyen hayat enerjisi alanının gücü ve yapısının, söz konusu olan kişinin fiziksel sağlığına ve duygusal durumuna bağlı olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda kişinin düşünceleri ile bu alanı değiştirebileceğini de göstermiştir. Yoğunlaşmış bir düşünceyi, bedenden yayılan bir elektromanyetik alan olarak ölçmek ve farklı kişilerin benzer düşüncelerinin neredeyse bire bir aynı modeller ürettiğini gözlemlemek mümkündür. Bir denekten (gönderici) diğerine (alıcı) gönderilen bir düşünce, alıcının alanında orantılı bir güç artışına neden olur. Bu tür bir düşünce projeksiyonunun alıcının bedeninin belli bölgelerine yoğunlaştırılabildiği tespit edilmiştir. Bu anlarda alıcı, bu tür bir projeksiyondan tamamen haberdar durumda olup kendi etrafında bir “koruyucu kalkan” oluşturmazsa, bunu engelleyememektedir.

Tıp doktoru William Tiller’in en son araştırması, insan bedenini, gelen enerji akımlarını bir anten seti göre-

vi yapan akupunktur noktalarıyla alan ve onları büyüten büyük bir anten olarak görmenin mümkün olduğuna inandırmaktadır. Akupunktur noktalarına yerleştirilen iğneler bu noktaların kapasitesini artırmaktadır. Bu noktalara kişinin parmakları ile dokunması onları uyarak harekete geçirir çünkü dokunmak, bozulmuş olan sisteme dengeyi getiren iyon akışını başlatmaktadır.

Callahan meridyenlere parmaklarla yapılan vuruşlar ile ilgili olarak şu açıklamayı yapmaktadır: *“Vuruşlar sistemi dış enerji kaynağı ile bağlantıya geçirir. Vuruşlar, eş zamanlı olarak tedavi edilmekte olan probleme konsantre olunması yoluyla doğru bir şekilde yapıldığında, organizmada enerji dengesinin bozulduğu kısımdaki enerjiyi dengelemektedir.”* Callahan'ın varsayımı vuruşların sistemdeki kinetik enerjiyi faydalı işler için gereken enerjiye çevirdiği yönündedir. Onun görüşüne göre danışanın problemi düşünürken vuruş yaptığı noktalar, enerjiyi bedenin, muhtemelen elektromanyetik enerjisine çeviren dönüştürücüler olarak görev yapmaktadır.

Bazı araştırmacılara göre vuruşlar kemiklerdeki kalsiyum kristallerinin uyarılması kanalıyla piezo-elektrik bir etki yaratırlar. Akupunktur noktalarına yerleştirilen iğneler, lazer ışınları, ovalamak ve aku-bası sırasında parmaklarla basınç uygulanması da aynı etkiyi yaratmaktadır.

Gerçekte, Düşünce Alanı Terapisi (TFT) duygusal ya da psikolojik rahatsızlıkların kökeninde yatan enerji bozukluklarını ortadan kaldırmakta ve bu sayede onların hızlı ve acısız bir şekilde yok olmalarını sağlamaktadır.

Callahan'ın sisteminin birinci kuralı (“Keşif Bildirisi”) ve Meridyen Terapilerinin ilgili sistemleri bunu, şu şekilde ifade etmektedir: *“Tüm olumsuz duyguların sebebi bedenin enerji sistemindeki bir bozukluktur.”* Enerji sistemindeki bir bozukluk ortadan kaldırıldığında —ki bu tedavi edici devamsızlığın bir çeşidinde oldukça hızlı bir şekilde gerçekleşir— istenmeyen psikolojik ve duygusal durumlar ile (onlar yüzünden ortaya çıkan) hastalıklar da yok olmaktadır. İşte bu yüzden onlar, bir insanın davranış özgürlüğünü ve kişinin hayatından duyduğu tatmini daha fazla sınırlandırmazlar.

Bu görüşe agorafobi (açık alan ve karşıdan karşıya geçme korkusu) sorunu olan bir kişi örneğini kullanarak bakalım. Agorafobisi olan bir kişinin hareketleri oldukça kısıtlıdır. Hayatta bu tür durumlarla günlük olarak karşılaşabileceğinden, korku atakları sık sık ortaya çıkacaktır. Caddeden karşıya geçmek güçlü bir korku ya da en azından rahatsızlık duygusu yaratacaktır. Böyle bir insan normal faaliyetlerin büyük bir bölümüne katılamayacaktır. Hareket çapı oldukça dar olacak ve günlük hayatın talepleri nedeniyle sık sık korku ya da panik atakları yaşayacaktır.

Meridyen noktaları üzerinde yapılan hareketler hayat enerjisi alanında bulunan ve bu tür bir fobinin kökeninde yatan enerji bozukluklarını ortadan kaldırır ve korku acısız, hızlı ve göreceli olarak daha uzun vadeli etkilerle ortadan kalkar. Genellikle tek bir terapi belli bir korkunun ortadan kaldırılması için yeterlidir. Karmaşık, çoklu korkular söz konusu olduğunda ise birkaç seans gerekmektedir.

dir. Bu tür bir tedavi, mantık dışı korkuları, mantıklı bir şekilde temkinli olmayı engellemeden ortadan kaldırır. Bu terapiye giren bir kişi tedavi sonrasında tehlikeli durumlara baş aşağı dalmayacaktır. Daha sakin, mantıklı ve korkusuz davranışlar gösterme yetisine sahip olacaktır.

Meridyen Terapileri, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon, saplantılı düşünceler, kıskançlık, aşırı üzüntü, yaratıcı yeteneklerin bloke olması, bağımlılık (uyuşturucu maddeler, alkolizm, sigara, aşırı yeme) ve buna benzer, her türde duygusal ve psikolojik rahatsızlıkları tedavi eder.

Bu yöntemlerin uygulanması, organik bir temeli var gibi gözüken birçok sorunda, bu sorunların psikolojik ve duygusal bileşenleri olduğu varsayımı altında oldukça iyi sonuçlar vermektedir. Bu şekilde, görünüşte yapısal anlamda organik olarak duran çok sayıda rahatsızlık olduğu için, Enerji Terapileri'nin olası uygulamaları sadece uygulayıcının becerileri ile sınırlı kalmaktadır.

Bu yöntemler eski bilgiler ile yeni keşiflerin yeni bir sentezidir. Meridyen Terapileri'nin gelişimini oldukça fazla bir şekilde etkileyen yeni bir disiplin, çeşitli etkiler altındaki bedene uygulanan basit bir kas tepkisi testinden geliştirilen Kinesiyoloji'dir. 1970'lerin başında Dr. George Goodheart önemli bir keşif yapmıştır: Her kasın gücü ya da güçsüzlüğü, bedenin belli bir organının sağlık durumu ya da patolojisi ile ilişkilidir. Buna ek olarak bedenin her parçası belli bir akupunktur meridyeni ile ilişkilidir. Onun en önemli keşfi —Meridyen Terapileri'nin görüş açısından bakıldığında— şudur: Bir kişinin

organizması zarar verici etkiler altında kaldığında kısa bir süre için aniden güçsüz bir hale gelir ve yararlı etkilere maruz kaldığında ise anlık olarak güçlü bir hal alır. Örneğin, eğer bir denek dilinin üzerine beyaz şeker koyar ya da en azından ona parmağıyla dokunursa kol kasları %40-70 arasındaki gücünü kısa bir süreliğine kaybetmektedir. Bu birçok insan için şaşkınlık verici olabilir. Tersine, eğer bir denek dilinin üzerine beden için tedavi edici etkisi olan organik C vitamini gibi bir madde koyarsa, kasları geçici bir süreyle güçlü bir hale gelmektedir. Bu keşifler yeni bir disiplinin, Uygulamalı Kinesiyoloji'nin doğmasına yol açmıştır.

Bu tür keşifler bizi bir kişinin, normal farkındalık durumundan ayrı olan ve tipik olarak belirgin bir derecede bilinçsizlik içeren düzeylerde, kişisel bir görüş açısı ile neyin iyi ve neyin kötü olduğunu bir şekilde bildiği ve bunu kas tepkisi testi ile ortaya koyabildiği sonucunu çıkarmaya yöneltmektedir. Bu durum birçok uygulayıcının kas testini yaygın bir şekilde uygulamaya başlamasına yol açmış ve oluşan veriler Kinesiyolojinin bir teşhis yöntemi olarak değerini ve güvenilirliğini göstermiştir. Bu uygulayıcılardan biri, Kinesiyoloji'yi akıl hastalarının teşhis ve tedavisinde kullanmaya başlayan bir psikiyatr John Diamond'dır. Yeni oluşan disipline Davranışsal Kinesiyoloji adını vermiştir. Diamond, sanat formları, çeşitli müzik türleri, yüz ifadeleri, insan sesinin tonu ve tonlar arasındaki geçişler gibi çeşitli psikolojik ve estetik uyarıcının yararlı ya da zararlı etkilerini sürekli olarak incelemiştir.

Daha da gizemli olan ise, “bilgisiz” olarak nitelendirilebilecek deneklerle —kas testi sırasında kendilerine verilen kapalı zarfların içinde ne olduğunu bilmeyen kişilerle— yapılan deneylerdi. Örneğin, eğer bir zarf ahlaksal anlamda dürüst ve erdemli bir kişinin (örneğin Gandhi’nin) fotoğrafını içeriyorsa ve diğerinde de Hitler’in bir fotoğrafı varsa, tüm denekler ilk zarfa güçlü bir kas tepkisi ve ikinci zarfa ise güçsüz bir tepki veriyorlardı. Bu durum her zarfın içinde ne olduğunu bilmediklerinde bile ortaya çıkmaktaydı. Bu tepkiler deneklerin politik ya da ahlaki inançlarından bağımsızdı. Araştırmacılar bu testlerin onları bir yargıya ulaştırabilecek, tekrarlanabilir sonuçlar vermesini oldukça ilgi çekici bulmuşlardı. Bu deneyler beden, bilinçli akılda seçenekleri değerlendirmeye yarayacak veri olmadığı durumlarda bile, gerçekten doğru şekilde tepki verdiği sonucunu ortaya koymaktaydı. Bazı sonuçlar sokaktaki adam kadar, uzman kişileri de bugün bile şaşırtmaya devam etmektedir. En katı inançlara sahip Naziler bile kapalı zarflar içindeki Hitler fotoğraflarına bir kas güçsüzlüğü ile tepki vermişlerdir.

Tedavi ve ruhsal teknoloji alanlarında o zamana kadar bilinmeyen bu değişkenler yüzeye çıkarak tamamen yeni bir görünüm ortaya çıkarmışlardır. Sağlık sorunlarına, fiziksel ve ruhsal problemlere sadece insanın kendisinde ya da enerji bedeninde yer alan psiko-enerjik alanlardaki bozukluklar olarak bakılmamakta, pozitif duygusal, psikolojik ya da ruhsal durumların da enerji bedeninde belli bir enerji yapısı oluşturduğu görülmektedir. Bu yararlı alanlar uygun bir yöntem kullanılarak kararlı

bir hale getirilebilmekte, etkisi artırılabilen ve daha fazla geliştirilebilmektedir.

Yeni Meridyen Terapisi sistemlerinin yaratıcıları bu tür sistemlerin *Ki* enerji kontrolü ve binlerce yıldır kullanılmakta olan benzer yöntemlerden çıktığını inkâr etmemektedir. Fakat kendi uygulamalarında, kendilerinden önce gelenlerden çok daha etkin olduklarını güvenilir ve sürekli bir şekilde ispatlamışlardır. Bazı tutum ve davranışlara eşlik eden geleneksel yöntemlerin artık çağdışı kaldıklarını göstermişlerdir. Yöntemi uygulayacak kişilerin uzun süreli olarak eğitimi de gerekli değildir çünkü bu yöntemler tüm beklentilerin ötesinde etkin olmakla birlikte, uygulanmaları çok fazla zaman gerektirmemektedir.

Tüm bu yeni yöntemlerle bir insanın kişiliğinde acısız bir şekilde ve neredeyse çok az çaba gösterilerek temel değişiklikler yapılabilmesi mümkündür. Problemin ne kadar zamandır sürdüğünün ya da ne zaman ortaya çıktığının bir önemi yoktur; hızlı bir şekilde ortadan kaldırılabilir. Bu sonuçlarla Meridyen Terapileri, psikolojik akıl hastalıklarının ortaya çıkması ve tedavi boyunca oluşan pozitif değişikliklerin mekaniği konusunda yerleşmiş fikirlerimizi belirgin bir şekilde değiştirecektir. Danışanlar —hatta uygulayıcılar bile— zor ve ısrarcı hayat problemlerinin bu kadar kısa bir sürede ortadan kaldırılabilmesine inanmakta oldukça zorluk çekmektedir. Yine de bu çoğunlukla doğrudur.

Son olarak, bu yöntemlerin aynı zamanda ruhsal gelişim konusuna da uygulanabileceğini uygulamaların

gösterdiği, ruhsal gelişimin bu yaklaşımla oldukça belirgin bir şekilde hızlandığı söylenebilir. İşte bu da PEAT sürecinin tam olarak hedeflediği şeydir. Onun temel amacı ruhsal gelişim ve Varlık'ın özgürleştirilmesi, onun Ruhsal evreninde yeni varoluş boyutlarının ve yeni dünyaların açılarak ortaya çıkmasıdır.

İkinci Bölüm

Meridyen Terapilerin Ana Sistemleri İle İlgili Bir Araştırma

Tüm Enerji Terapileri evrensel yaşam enerjisini etkilemeyi amaçlamaktadır. Muhtemel bir karışıklıktan kaçınmak için yeni Enerji Terapileri ile köklerini Wilhelm Reich'in sisteminden alan bedene yönelik terapiler arasındaki farkları ortaya koymamız gerekir. Reich sistemleri genel olarak beden odaklı psikoterapi ya da benzeri isimlerle adlandırılmaktadır. Bu yöntemlerin amacı, sinir-kas mekanizmasındaki blokajları ortadan kaldırmak ve onlara bağlı kalmış enerjiyi serbest bırakmak olduğundan, birçok uygulayıcı onlara enerji terapileri adını vermektedir.

Bu terapiler ve Enerji ya da Meridyen Terapileri arasındaki fark, ikincisinde duygusal ve psikolojik bozuklukların gözle görünmez enerji temeline dayalı olarak hareket etmemiz, birincisinde ise bedensel tezahürler (katılık, kasların bloke olması ve benzer olaylar) üzerinden harekete geçmemizdir.

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

Günümüzde birkaç düzine yöntem kullanılmakla ve günden güne yeni yöntemler ortaya çıkmakla birlikte, bu bölümde dört ana sistemi kısaca tanımlayacağım. Bu dört sistem en geniş sayıda uygulayıcı tarafından kullanılmaktadır ve hepsi de köklerini Callahan'ın Düşünce Alanı Terapisi (Thought Field Therapy-TFT) yaklaşımından almakla birlikte, büyük oranda orijinal olan sistemlerdir. Callahan'ın sistemini tanımlamadım, bunun sebebi çok sayıda "algoritma"ya veya vuruş sıralamasına sahip olması sebebiyle en karmaşık sistem olmasıdır.

Tapas Aku-bası Tekniği (TAT)

Bu son derece basit olan yöntemin yaratıcısı, aku-bası konusundaki bilgilerini meridyen sistemleri ile verimli bir şekilde birleştiren Tapas Fleming adında bir bayandır. Kısaca TAT, geleneksel Çin tıbbına dayanan, her türlü alerji, değişik türdeki gıdalar ve negatif çevresel etkilere karşı olan hassasiyetler konusunda "kendin-yap" tarzı tedavi edici bir tekniktir. Ek olarak TAT, travmatik stresi ve bilinçaltı negatif inançları da ortadan kaldırmaktadır.

Bu yöntem yüksek bir başarı oranına ulaşmıştır. Etkin bir şekilde kullanıldığında alerjiler konusunda %85 başarı oranına sahiptir, stres, travmalar ve negatif inançların ortadan kaldırılması ile ilişkili konularda ise daha iyi sonuçlar vermektedir. Eğer bir problem yeniden oluşursa oldukça yumuşak bir formda ortaya çıkmakta ve tamamen yok olması için sürecin bir kere daha tekrarlanması yeterli gelmektedir.

Tapas Fleming bu yöntemi Dr. Devi Nambudripad tarafından alerjileri iyileştirmek için geliştirilen NAET tekniğini bir süre uyguladıktan sonra ortaya koymuştur. NAET, *Nambudripad's Allergy Elimination Tecniqe* - Nambudripad Alerji Ortadan Kaldırma Tekniği'nin kısaltmasıdır. Bu tekniğin uygulama koşullarından biri, danışanın tedaviden hemen sonra yirmi beş saat boyunca alerjiye sebep olan maddeden uzak durmasıdır. Bu süre boyunca danışanın sadece alerjik çocuklar için çok yorucu olduğu ispatlanan pirinç, karnabahar ve su tüketmesine izin verilmektedir. Tapas bu gerekliliği ortadan kaldırmak istiyordu, bu yüzden bir danışanın alerjiye sebep olan maddeden tam olarak ne kadar uzun bir süre uzak durması gerektiğine karar verebilmek için kas testini kullandı. Süre genellikle tedaviden sonra bir ya da iki saat olarak ölçülüyordu.

Bir miktar uygulamadan sonra Tapas, alerji sebebi olan maddeden uzak durulması gerekmeden etkin bir tedaviyi mümkün kılan aku-bası noktalarını keşfetti, böylece bir danışan daha önceden alerjik olduğu bir gıdayı TAT tedavisinden hemen sonra tüketebiliyordu. Nambudripad tekniği ile bir kişinin birden fazla seans boyunca tedavi edilmesi gerekirken, Tapas'ın yeni prosedürü ile istenen sonucu kısa bir seans sonrasında elde edebiliyordu. TAT yöntemi anında işe yarayan bir yöntem olduğu için bu mümkündür.

TAT yöntemi sadece alerjilerin ortadan kaldırılması ile sınırlı değildir. Tapas'ın bu sistemi yaratırken yaşadığı dönüm noktası, tuz alerjisi olan bir kadınla çalıştığı sı-

rada ortaya çıktı. Kadın bir seferinde şöyle demişti: “Çocukken cinsel tacize uğradım. O tür bir olay yaşadktan sonra bana her zaman tuzlu patates cipsi veriyorlardı.” Tapas alerjilerin ortadan kaldırılması için kullandığı prosedürün duygusal travmaların tedavisi için de etkin bir şekilde kullanılabileceğini fark etti.

TAT problemleri nasıl çözmektedir? Tapas bunun akupunkturun temel bir mekanizması yoluyla olduğunu söylemektedir. Bir acı ya da diğer bir türdeki bozukluk, bloke edilen “Ki”nin —hayat enerjisinin— bir sonucudur. Onun tekniğı bu enerji üzerindeki blokajı ortadan kaldırmakta ve böylece onun tekrar serbestçe dolaşmasına izin vermektedir, böylece engellenmelerin sebep olduğu acılar ve benzer bozukluklar ortadan kaybolmaktadır.

Tapas, “Bedenlerimizin hayata karşı olan duygu ve davranışlarımızı kimyasal gerçekliklere dönüştürmesi gerçekten de şaşırtıcıdır,” diyor. “Benim yöntemimin bir avantajı danışanı bir bozukluktan, örneğin bir maddeye karşı olan alerjiden, onun kimyadaki isminin ne olduğunu bilmeden kurtarmayı mümkün kılmasıdır. Danışan (onun ne olduğunu bilmemekle birlikte) sadece “o maddeye” ya da (kendisindeki bozukluğun sebebinin hangi travma olduğunu bilinçli bir şekilde bilmemekle birlikte) “o travmaya” odaklanmakta ve beden de gereken tüm kimyasal, nörolojik ve enerji değişikliklerini gerçekleştirmektedir.”

İyileştirme sürecini kim yürütmektedir? Tapas bu konuda gizemli bir yanıtla sahiptir. Kendisi bir iyileştirici değildir; iyileştirme Tanrı ya da Kutsal Ruh olarak ad-

landırabileceğimiz Evren'in Hayat Gücü'nden gelmektedir ve uygulayıcı sadece Hayat Gücü'nün hareket edebileceği koşulları oluşturmaktadır.

Tapas Fleming son derece açık ve yardımsever bir insandır. Onunla yaptığım yazışmalar işe yarar bilgi ve tavsiyeler edinmemi sağladı ve onun yöntemini alerjileri ortadan kaldırmanın çok etkili bir yolu olarak PEAT ile birleştirdim.

Göz Hareketi Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR)

EMDR hassasiyetin göz hareketleri yoluyla azaltılması ve travmatik olayların yeniden işlenmesi yoluyla çalışmaktadır. Travmaların ve anksiyeteye bağlantılı bozuklukların iyileştirilmesi için basit ve etkin bir yöntemdir. EMDR, danışanın maruz bırakıldığı hayal ürünü görüntüler, bilişsel yeniden yapılandırma ve belli protokoller (sıralı adım setleri) şeklindeki bir kendini-kontrol tekniğinin bir kombinasyonudur. Bunlar her hastanın kişisel ihtiyaçlarına uyumlu bir hale gelecek şekilde değiştirilebilmektedir.

EMDR danışanın duygusal bozukluğuna konsantre olduğu sırada göz hareketlerine ek olarak değişken sesler ya da el vuruşları gibi dış uyarıcılara da odaklanmasına yol açmaktadır.

Bu yöntem 1980'lerde Dr. Francine Shapiro ve meslektaşları tarafından geliştirilmiştir. Tüm Enerji Terapileri içinde en geniş araştırma tabanına sahiptir ve

bugün 25000'den fazla uygulayıcı tarafından kullanılmaktadır. Danışanı güçlü bir duygusal boşalma (*katharsis*) ile aşırı derecede etkilemesi olasılığı sebebiyle, sadece eğitilmiş uygulayıcılar tarafından kullanılması önerilmektedir.

Son yıllarda EMDR çok çeşitli psikolojik problem ve hastalıkların tedavisinde başarılı bir şekilde kullanılmıştır. Depresyonlar, fobiler, yas, cinsel taciz ve bağımlılıklar yanında savaşın travmalarına maruz kalan gaziler ve sivillerde de travma sonrası stres bozukluklarının çözülmesinde etkin bir yol olduğu kanıtlanmıştır.

Dr. Shapiro, birçok yenilikçi gibi, geliştirdiği sistemin psikoloji çevrelerinde resmi olarak kabul edilebilmesini sağlama konusunda pek çok güçlüklerle karşılaşmıştır. Bu türdeki eleştirileri yumuşatmak ve engellemek için verdiği eğitimleri psikolog ve psikiyatrlarla sınırlandırmıştır ama yöntem o kadar basittir ki terapi eğitimi olmayan kişiler bile başarıyla kullanabilmektedir.

Bu teknik terapist tarafından ritmik bir şekilde sola ve sağa oynatılan parmakların ya da diğer hareketli cisimlerin izlenmesi ve danışanın eş zamanlı olarak yaşadığı travmayı ya da çözmek istediği problemi düşünmesinden ibarettir.

Daha önce bahsedilen bozuklukların yanında Dr. Shapiro'nun tekniği öğrenme sorunları ve çoklu kişilik bozukluklarında da iyi sonuçlar vermektedir. Bizim için en ilgi çekici olan şey onun yönteminin genellikle Ruh-sal tecrübelerle yol açmasıdır. Laurel Parnell bu olaydan 1995 yılında "Magazine for Transpersonal Psychology"

dergisinde ve 1997 yılında basılan kendi kitabı **Transforming Trauma**'da yayınlanan “**EMDR and Spiritual Development**” adlı makalesinde bahsetmektedir.

Duygusal Özgürleşme Tekniği (Emotional Freedom Technique-EFT)

Bu yöntem Roger Callahan'ın ilk öğrencilerinden biri olan Gary Craig tarafından geliştirilmiştir. TFT ile aynı temele dayanmakta, geleneksel Çin tıbbı, modern fizik ve uygulamalı Kinesiyoloji dallarını içermektedir. Fakat birçok uygulayıcının ifadelerinden çıkan sonuç, onun TFT'den daha basit ve daha etkin bir yöntem olduğudur. Teorik temel Callahan'ınki ile aynıdır: Tüm negatif duyguların sebebi bedenin enerji alanındaki bir bozukluktur. Rahatsızlıkların sebebi olan enerji seviyesindeki bozuklukların düzeltilmesi ile eş zamanlı olarak duygusal bozuklukları da ortadan kaldırırız.

Craig'in yöntemi basit ve hızlıdır, bir kendin-yap yöntemi olmaya son derece uygundur. Kısa bir zaman içinde öğrenilebilir ve araç olarak sadece kişinin kendi parmaklarını kullanır. Duygusal bozukluklar ve basit rahatsızlıklar genellikle bir seans, bazen dakikalar sonrasında ortadan kalkmaktadır. Danışan kendi problemini ona eşlik eden duygular ve bedensel tepkiler ile birlikte bilincinde tutarak parmaklarını insanın enerji sistemindeki bozuklukları nötrleştiren ve düzelten belli aku-noktalarına vurur. Bu şekilde Ki enerjisinin tıkanmış meridyenleri enerji bedeni boyunca açılır ve dengelenir. Ener-

ji dengesinin bu şekilde geri dönüşü, problemin de ortadan kalkması ile sonuçlanır.

EFT'nin mantığı oldukça basittir. Düşüncelerimiz enerji bedenimizde sürekli olarak enerji yapıları oluşturur, bu durum bedende nöro-iletici maddelerin, hormonların ve diğer kimyasalların salgılanmasına ve böylece duyguların tezahür etmesine neden olur. Enerji alanımızdaki akımlarda bir kesilme olduğunda biz bunu açıkça hissederiz. Eğer bu tür bir rahatsızlık yeterince uzun sürerse duygusal bozukluklara ve hatta fiziksel problemlere neden olur. Enerji bozukluklarının ortadan kaldırılması, tıpkı kumdan yapılmış bir kulenin yıkılması gibi, duygusal ya da psikolojik bir problemin altında yatan tüm yapının ortadan kalkmasına yol açar. Fiziksel sorunlar genellikle daha fazla zaman gerektirmektedir.

EFT Callahan'ın TFT'sinden çıkmış olmakla birlikte, bazı önemli farklılıklara sahiptir. Craig, Callahan'ın bilimsel modelini daha bütünsel bir yaklaşıma dönüştürmüştür. Bir problemin tüm "yönlerinin" ya da parçalarının ele alınabilmesi için terapist ile danışan arasında iyi bir duygusal ilişki kurulmasının ve tekniğin azimli bir şekilde uygulanmasının önemini vurgulamıştır. Callahan belli bozukluklar için belli algoritmalar üzerinde durmuştur, Gary Craig ise tüm bozukluklar için aku-noktalarına sadece bir seri vuruş yapılmasını öngörmektedir.

Gary Craig, yönteminin kurallara sıkı sıkıya bağlı bir şekilde uygulanması konusunda ısrarcı değildir. Noktalara yapılan vuruşların sırasının tersine çevrilebileceğini ve sonuçların yine aynı olacağını söylemektedir. Danı-

şanlarına önerilen algoritmanın bir parçası olmayan noktalara vuruşlar yapmalarını söyleyen ve yine de çok iyi terapi sonuçları elde ettiklerini ifade eden birçok uygulayıcı mevcuttur. Sonuçların noktalardan ve kullanılan sıradan bağımsız olduğu gerçeğini yorumlayan Craig, “Eğer Callahan’ın teorileri doğruysa, bu gerçekten de çok ilginç” demektedir.

Daha karmaşık bozukluklar daha fazla katmana ve daha fazla cepheye sahiptir ve bu yüzden tedavinin tekrarlanması gerekebilir. Karısı tarafından terk edilen bir adam üzüntü, öfke, intikam nefret, aşağılık duygusu ya da diğer bir negatif duygu hissedebilir. Tedavi bu travmatik deneyimin her yönü tamamen çözülene kadar devam ettirilmelidir. Travmanın her bileşenine bağlı ayrı bir duygu olabileceğine dikkat edilmelidir. Daha da ötesi tedavi ilerledikçe başka zihinsel ya da fiziksel yönlerin ortaya çıkması da az rastlanan bir durum değildir. Bu yüzden Craig’in tedavisi tüm önemli yönler ele alınana kadar kararlı bir şekilde uygulanmaya devam edilmesini gerektirmektedir. İşleyici, tıpkı bir soğanın katmanlarına ayrılması gibi, problemin tüm katmanlarını ve yönlerini, tüm katmanlar ortaya çıkana ve çözülene kadar birer birer ayırmaktadır. Derin kökleri olan inançlar ve dürtüler çözüm için daha fazla zaman gerektirdiğinden Craig tedavinin sebatkâr biçimde sürdürülmesi konusunda ısrarcıdır.

Craig’in tedavi yöntemi ve onun azimli bir şekilde uygulanması konusundaki vurgusu onu Derin PEAT yönteminin eşiğine kadar getirmiştir. Ne yazık ki Craig,

değerli bir keşfin eşiğinde duraklamıştır. Israrlı bir uygulama ve tekrarlanan vuruşlar sonucunda bir kişi problemin bir yüzünü ya da bir parçasını çözümlemiş olmakla birlikte, problemin kendisi çözülmüş gibi hissedebilir. Ancak, bir süre geçtikten sonra, yeni içerik ortaya çıkmakta ve o zaman işlenmektedir ama problemin bir yönünü diğerine bağlayan canlı zincir kırılmıştır ve bunun sonucu olarak da en derin kutupsallıklar ile ilişki kurulamamaktadır. Zincirdeki bu kırılma, Craig'ın Temel Kutupsallıklar seviyesine ulaşamamasının, ya da bunu başardığı nadir durumlar olsa bile ne olduğunun tam olarak farkına varmamasının temel sebebidir.

Hızla Özgürleşin (Be Set Free Fast-BSFF)

Bu yöntem Klinik Psikolog Dr. Larry Phillip Nims tarafından geliştirilmiştir. BSFF bozuklukların duygusal kökenlerine ve kendini kısıtlayıcı inanç sistemlerine yönelik olan, son derece odaklı bir Enerji Terapisi'dir. Bu sayılanlar, Nims'in söylediğine göre, tüm uyumsuzlukların, verimsizliklerin ve duygusal bozuklukların, hayattaki tüm hoşnutsuzluk ve kişisel tatminsizliklerin sebebi-dur. Bu unsurlar bizim hayatımızı tüm potansiyelimizle yaşamamızı otomatik olarak engelleyen bilinçaltı programların oluşmasına neden olurlar.

BSFF oldukça basittir. Nims'in hipotezi, duygusal ve psikolojik bozuklukların hepsinin ve her birinin dört temel unsura sahip olduğu şeklindedir. Bunlar: Üzüntü, korku, öfke ve duygusal travmadır. Bu sebeple uygulayı-

cı bunların tamamını tedavi edebilmek için sadece dört noktaya vuruşlar yapmaktadır: Kaş, gözün altı, küçük parmak ve tekrar kaş.

Larry Nims yakın zamanlarda vuruşların etkin tedavi için çok da gerekli olmadığını keşfetmiştir. Yeni yöntemin adı, “Anında BSFF”dir. BSFF’yi bir danışana anlatırken Nims’in kendi sözcüklerini kullanmak en doğru yöntem olacaktır.

BSFF’nin Danışanlara Tanıtımı

Öncelikle, danışanın anlayabileceği ve kavrayabileceği sözcüklerle (bunun için kendi açıklama yöntemini kullanın), “duygusal kökenler” ve inanç sistemlerini ve onların bilinçaltı seviyesinde nasıl işlediğini ona açıklayın. Şu cümleye benzer bir açıklama işe yarayacaktır: “Hayatın ilk aylarından başlayarak hepimiz, olumlu, hoş giden ve iyi duygular yanında, birçok olumsuz duygu ve düşünce de yaşarız. Bu hepimiz için normal bir durumdur. Çocuk olarak bunlarla ilgili yapabileceğimiz bir şey yoktur.”

“Ne yazık ki, olumsuz duygularımızın ortadan kaldırılması konusundaki teşebbüslerimizde genellikle bir yardım görmeyiz. Çocukken ve hatta yetişkin olduğumuzda bile olumsuz düşünce ve duygularımızı ifade ettiğimiz için fazlasıyla eleştirilir, yargılanır, küçümsenir, alaya alınır ve hatta cezalandırılırız. Bazen sadece reddedilir, yok sayılır ya da terk ediliriz. Bu tür olumsuz geri bildirim ve deneyimler, hepimizin daha da fazla psikolojik acı ve problemlere maruz kalmasına neden olmaktadır.”

“Olumsuz duygulara karşı olan bu tutum, evde, okulda ve genel olarak toplum içinde aktif bir şekilde güçlendirilmektedir. Hayatımız boyunca da, bugüne gelene kadar güçlenmeye devam etmiştir. Kùltürler arasında gidip gelir ve bir kuşaktan diğere geçer. BSFF bu korkunç çemberin kırılmasında son derece yararlı olabilir. Olumsuz herhangi bir şeyin düşünülmesi, hissedilmesi ya da konuşulması ile ilgili bu yıkıcı mesajlar, bize sözlü ya da sözsüz birçok şekilde iletilebilir. Ve gerçekten de iletilmektedir! (Yararlı olacağına inandığınız ölçüde bu türdeki iletişim ve eğitim örnekleri verin.)”

“Çok kısa sürede ‘Sana kızgınlım anne,’ ‘Keşke sen benim annem olmasaydın’ ya da ‘Öğretmenimden/erkek kardeşimden/Tanrı’dan nefret ediyorum’ şeklindeki düşünceleri ve cümleleri bastırmayı öğreniriz. Aynı zamanda birine karşı duyulan öfke, ağlamaklı, incinmiş ya da üzgün hissetmek, karanlıktan korkmak gibi olumsuz duyguları da bastırmayı öğreniriz. Bize bu duyguları dışarıya doğru ifade etmek şöyle dursun, onlara sahip bile olmamamız gerektiği öğretilir.”

“Sonuç olarak sözde ‘kötü’ düşünce ve duygularımızı tamamen bastırmayı o kadar iyi öğreniriz ki, onlara sahip olduğumuzun farkına bile varmayız. Onlar bilinç dışı (bilinçaltı) bir hale gelirler. İyi bilinen psikolojik ‘savunma mekanizmaları’ ve çeşitli ‘başa çıkma stratejileri’ çoğunlukla bizi olumsuz düşünce ve duygularımızı bilinçli bir şekilde tecrübe etmekten, ifade etmekten ya da onları davranışlarımızla ortaya koymaktan korumak üzere tasarlanmıştır.”

“BSFF’de ‘problem’ sözcüğü, travmatik ve duygusal olarak acı verici uzun bir deneyimler dizisinden kaynaklanan, çözülmemiş olumsuz duygular grubu anlamına gelmektedir. Bu deneyimler genellikle hayatın ilk aylarında, daha biz onları sözcüklere dökmeden önce başlamaktadır. Bu deneyimleri ve birikmiş olumsuz duyguları kısaca ‘duygusal kökenler’ ya da sadece ‘kökenler’ olarak tanımlıyorum. Bunlar en sonunda bir araya gelerek bir inanç sistemi oluşturmak üzere birbirlerine kenetlenmektedir.”

“Sonrasında bu inanç sistemi ‘problemin’ belli bir zamanda, belli bir süre ile, belli bir yoğunlukta, son derece belli bir amaçla ve kesin, belli bir sonucun oluşmasını güvence altına almak için ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Yani inanç sistemi temel olarak bizim bilinçaltımıza şunu söylemektedir: ‘Şunu, şu zamanda yap ve bunun bu insanın zihninde (ya da bedeninde, duygularında, ruhunda, maddi durumunda, işinde, yeteneklerinin gelişiminde, bedensel faaliyetlerinde, performansında, başarılarında, ilişkilerinde vb.) tecrübe etmesini sağla’.”

“Bilinçli bir şekilde fark ettiğimiz herhangi bir probleme eşlik eden birçok katman ya da ikincil, üçüncül, dördüncül ve hatta daha derin seviyelere sahip başka problem grupları olabilir. Bütün bunlar dolaylı olarak bilinçli bir şekilde fark edilmiş ya da ortaya çıkarılmış problemin oluşmasına ya da büyümesine yardımcı olmaktadır. Neyse ki tedavi edilen her problemle ilgili köken ve inançların tüm seviyeleri, tedavi etmeye niyetlendiğiniz belirlenmiş problemle eş zamanlı olarak (başlama sözcüğünün bir kere kullanılmasıyla) tedavi edilebilmektedir.”

“Ortada ne kadar fazla duygusal köken olursa olsun, sizin ‘sadık uşağınız’ (bilinçaltınız, psikolojik zihniniz) tedavi ettiğiniz her bir problemin tüm seviyelerindeki kökenlerin tamamını ve inanç sisteminin bütünü ortadan kaldıracaktır. Bilinçaltınızın tüm işi yaptığına dikkat edin. Siz sadece sözcüklerinizi ve problemi ortadan kaldırma niyetinizi kullanarak onu harekete geçirirsiniz.”

BSFF’nin Bilinçaltına Verdiği Talimatlar

Danışanların aşağıdaki talimatları okumasını sağlayabilir ya da bu talimatları onların bilinçaltına verebilirsiniz. Sonrasında ‘sadık uşaklarının’ bu talimatları kabul ettiğini onlara göstermek için onları kas testine tabi tutun. Talimatlar şu şekildedir:

“Bu talimatı bilinçaltınıza sadece bir kere verin. Bilinçaltınız o andan itibaren bunu sizin için yapmayı her zaman kabul edecektir. Bu talimatı tekrar vermeye asla ihtiyaç duymayacaksınız. Siz ‘sadık uşağınıza’ bunu artık sizin için yapmamasını söylemediğiniz sürece ya da bunu söyleyene kadar faal olmaya devam edecektir. (Fakat bir insanın bu talimatı iptal etmesi için bir sebep düşüneyim.)”

“Bu talimat Bill’in bilinçaltına yöneliktir. Ortadan kaldırmak istediği bir problem olduğunu bilinçli bir şekilde fark ettiği ve sana kullanacağını söylediği başlatıcı/tetikleyici sözcüğü düşündüğünde ya da söylediğinde, bu problemle ilgili olarak tüm BSFF tedavisini onun için yapacaksın.”

“Bu Bill’in seçtiği ve tedavi etmeye niyetlendiği her

problemlerle ilgili tüm olumsuz duygusal kökenleri ve inanç sistemlerini ortadan kaldıracak anlamına gelir. Ayrıca eş zamanlı olarak onun tedavi ettiği her problemle ilişkili duygusal köken deneyimi ile bağlantılı olan her Travma Sonrası Stres faktörünü de ortadan kaldıracaksın.”

“Bunu Bill problemin ne olduğunu bilinçli bir şekilde bilse de bilmeseyse de, Bill bu problemin ne olduğunu tanımlayamasa veya sözcüklerle ifade edemese bile yapacaksın. Ayrıca Bill’in tüm yaşam deneyimi ve varoluşunun tüm seviyelerinde ve zihninin tüm seviyelerinde yer alan, onun fark ettiği ve senin tedavi etmeni istediği bu probleme doğrudan ya da dolaylı olarak bir şekilde katkıda bulunan, onu büyüten, onun ortaya çıkmasına ya da devam etmesine yardımcı olan bütün diğer problemleri eş zamanlı olarak ortadan kaldıracaksın.”

“Bütün bu problemleri Bill bilinçsiz olarak onları tutmaya, geri almaya, tekrar oluşmalarına ya da geri gelmelerine izin vermeye ya da onları herhangi bir şekil ya da formda pasif olarak kabul etmeye ya da geri almaya programlanmış olsa da olmasa da, tamamen ortadan kaldıracaksın.”

“Bunların hepsini bugünden itibaren Bill için, onun bilinçli bir şekilde fark ettiği ve tedavi etmek istediği her problemle ilgili olarak, tedaviyi başlatıcı işaretlerden birini verdiği her zaman yapacaksın. Bunu onun için, onun kullanmak istediğini söylediği başlatıcı işaretlerin herhangi biri ve tamamı ile gerçekleştireceksin. Onun sadece bir problemi fark etmesi ve başlatıcı sözcüklerden herhangi birini, düşünceleri ya da sesi aracılığıyla kullanarak tedaviyi başlatması yeterli olacaktır.”

“Her tedaviye, onun ortadan kaldırmaya niyetli olduğunu sana gösterdiği problemin parçalarından herhangi biri ya da tamamı ile ilgili olarak yaşadığı ilk tecrübeden sonuncusuna kadar hepsini dahil edeceksin.”

“Kendisine karşı takındığı öfke, yargılama, eleştiri, affetmeme ya da herhangi diğer bir olumsuz tutumu tedavi ettiği her seferinde, bu tedavilerin her birine onun kendisine karşı hissettiği ve daha önceki tedavilere dahil etmediği tüm öfke ve bağışlamama duygularını dahil edeceksin. Ve ayrıca, ne kadar uzun zaman önce gerçekleşmiş olursa olsun, onun daha önceki BSFF tedavilerinden herhangi birine dahil etmediği tüm Travma Sonrası Stres faktörlerini de dahil edeceksin.”

“Bilinçaltı, söylediklerimin tamamını Bill için, bu andan itibaren, onun içinde olduğu, hayal ettiği ya da anımsadığı koşullar, şartlar ve durum ne olursa olsun yapacaksın. Ve sana onun sadık uşağı olduğun için teşekkür ediyoruz.”

Larry Nims, bunun uzun bir ifade olduğunu söylemektedir. Onun son derece kapsamlı olmasına çalışılmıştır çünkü mevcuttaki probleme katkıda bulunan her şeyi ortadan kaldırmak isteriz ve bu yüzden de geride bilinçaltısını tüm problemi ya da konuyu tekrar oluşturmaya itecek ya da onu bu konuda tetikleyecek hiçbir şey bırakmayız.

Bazı uygulayıcılar Larry Nims'in bu “mermiden de hızlı” yöntemi ile ilgili uygulamalarında iyimser olması için birçok sebebi olduğunu doğrulamaktadır. Diğerleri ona biraz daha şüpheli ve bazen de eleştiren bir tarzda yaklaşmaktadır. BSFF'nin uzun süre dayanmadığını, bu

yüzden sürecin tekrarlanması gerektiğini söyleyen insanlar vardır.

Ben kişisel olarak bu yöntemi kullanmıyorum. Benim fikrime göre BSFF olumsuz inançları bir süreliğine durdurmakta ama tamamen ortadan kaldırmamaktadır. Bir süre sonra onlar tekrar harekete geçebilmektedir. Ben öncelikli olarak tüm insan deneyimlerinin (özellikle de istenmeyen deneyimlerin) en derin kökenleri ve ikiliklerin aşılması konuları ile ilgiliyim. Bu yüzden PEAT yöntemini, şimdiye kadar bunu mümkün kılan tek sistemi yarattım.

Üçüncü Bölüm

PEAT Nasıl Oluşturuldu?

PEAT yönteminin oluşumunu ve gelişimini anlayabilmek için okuyucuya yazarı kısaca tanıtmakta yarar var. Ben 66 yaşında bir klinik psikolog, bir serbest meslek sahibi ve bir yazarım. Hayatımın 45 yılından fazlasını “bu şeylere” (normal dışı, mistik olgular, hermetizm, Kadim Felsefe, nihai hakikat, vb.) adadım. Yoga, kabala, tarot, yoğun kişisel farkındalık, değişik meditasyon türleri ve ruhsal gelişim ile ilgili birçok sistemi çalıştım ve uyguladım. Geçen otuz yıl içinde yogadan Ruhsal Teknoloji ile ilgili çağdaş sistemlere kadar değişen birçok konuda Yugoslavya’da yayınlanan ve geniş bir şekilde tanınan yirmi kitap yazdım. Yirmi beş yıl önce, altı ay kadar süren geniş çaplı bir *Scientology* sürecinden geçtim. Onu bıraktıktan sonra ruhsal gelişimin ileri aşamaları ile ilgili çalışmalar yapmak üzere Santa Barbara’da bulunan ve David Mayo tarafından idare edilen İleri Yetenek Merkezi’ne gittim. Birçok diğer insan gibi ben de bu *Scientology* odaklı yöntemlerle ilgili olarak hayal kırıklığına uğra-

dım. Fakat David'in yönettiği merkez ve oradaki insanlar iyiydi.

1990 yılında Ruhsal Teknoloji konusundaki ilk sistemim olan Excalibur'u geliştirdim (bu Captain Bill Robertson tarafından geliştirilen aynı adlı diğer bir sistemle karıştırılmamalıdır). Sonrasında böyle birçok sistem geliştirdim. Bu teknikler ile ilgili genel bilgiler internet sitemde yer almaktadır: <http://www.spiritual-technology.com>

1996'da Alan C. Walter'ın bireysel "kodlar" teknolojisini duydum. Santa Barbara'dan tanıdığım bir bayan olan Mary Wernicke dikkatimi bu konulara çekti. Buradaki düşünce bir kişiye ait temel hayat problemlerinin, onlar ruhsal bir varlık olarak temel "kodlarını" (Temel Kutupsallıkları) keşfettiklerinde çözülebileceği idi. L. Ron Hubbard'ın eski bir çalışma arkadaşı olan Walter, Ruhsal süreç konusunda büyük bir gelişme kaydettiğini tüm dünyaya duyurdu ve bunu şu şekilde açıkladı: *"Her insan kendisini sayısız yeniden doğuşlar boyunca takip eden kendine has bireysel kodlara sahiptir."* Bu fikir oldukça güçlü bir şekilde ilgimi çekti ve Walter'ın Dallas'ta bulunan merkezi ile iletişim kurdum. Ne yazık ki fiyatları o dönemde karşılayabileceğim tutardan daha fazlaydı. Yugoslavya savaş sonrası dönemdeydi ve tarih boyunca kaydedilmiş en yüksek enflasyon oranına sahipti. Saat ücreti ve kendi "kodlarımı" ortaya çıkarmak için gereken saatler dikkate alındığında maliyet kolayca 5.000 doların üzerine çıkıyordu.

Bir çözüm arayışı içinde bana bir indirim yapıp ya-

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

pamayacaklarını sordum. Bu indirimin karşılığında ben onları tecrübe ettikten sonra Kodlar ile ilgili bir kitap yazmayı önerdim. Teklifim kabul edilmedi.

Şimdi bu konuda o zaman bir anlaşmaya varamadığımız için memnunum çünkü bu sonuç beni PEAT yöntemini yaratmaya itti ve şimdi bu konudaki 21. kitabımı okuyorsunuz.

Genellikle olduğu gibi, bu hikâyede de bundan biraz daha fazlası var...

Kendime ait yöntemleri geliştirmeye devam ederken düşüncelerim zaman zaman Bireysel Kodlar'a kayıyordu. Araştırmalarımda kızım Ivana ve oğullarım Filip ve Srdjan ile birlikte sağ kolum olan eşim Alda (Jadranka) da bunun farkındaydı. Bir gün bana, "Dinle," dedi, "Eğer Kodlar bir insanı tüm hayatlar ve evrenler boyunca takip ediyorsa, şimdi, bu hayatta da var olmaları gerek. Sana bu hayatta neler olduğuna bak; bu hayatındaki temel problemin ne? İşte orası kodları bulacağın yer."

Bu sözcükler beni oldukça yoğun bir şekilde düşünmeye itti. Sonuçta, bu sonucu hiç beklemiyor olmakla birlikte, en yeni sistemim sayesinde Temel Kutupsallıkları buldum. Uzun sözün kısası, 1998 yılında Meridyen ya da Enerji Terapileri ile tanıştım. Bunlar değişik araştırmacılar tarafından kökleri akupunktur, aku-bası, uygulamalı Kinesiyoloji, kayropraktik, pranayama ve benzer yöntemlerden alınarak geliştirilmişlerdi. Bu teknikler halen, dönem dönem ortaya çıkan yeni yöntemlerle oldukça hızlı bir şekilde gelişmektedir. Bu yöntemler fiziksel hastalıkları ve duygusal bozuklukları iyileştirmekte

oldukça etkindir ama yüzeyin altında gizlenmiş altın madenini bulmayı kim hayal edebilirdi?

1999 yılında arkadaşlarımdan biri bu yöntemleri internetten öğrenmişti. Bana gelerek birkaç soru sordu. Onun ziyaretinin ardından ben tekrar ve istem dışı bir şekilde Kodlar üzerine düşünmeye başladım. Bilgisayarında tuttuğum tüm bilgileri bir kere daha gözden geçirdim. O gece yaratıcı fikirler kafamdan dolup taşı. Fikirlerimi not defterime kaydetmek için altı ya da yedi kere yerimden fırladım. Bu fikirler benim daha önceki deneyimlerim ve bildiklerimle ilişkiliydi ve çok kısa bir zaman içinde mantıklı bir bütünlük gözlerimin önünde oluşmaya başladı. Geçmiş zamanlarda gizli ve mistik olgular konusunda popüler bir yazar olan Frank Rudolf Young'ın bir kitabında daha sonra bulduğum bilgi, o sırada hiç yoktan çıkageldi. Young, "The Secret of Spirit-Thought Magic" kitabında fiziksel ve duygusal travmaların sadece bozuklukların temelini oluşturmadığını, bunların aynı zamanda daha önceden herhangi bir yeteneği olmayan kişilerin çoğunluğunda mistik ve kehanete dönük yeteneklerin ortaya çıkmasında karar verici bir faktör olduğunu belirtmektedir. Young, *"En dikkat çekici olan şey bu çok sayıdaki yeteneksiz bireyin gizemli güçleri miras almış olmamasıdır. Tam tersine her biri bunları hemen her zaman oldukça büyük bir zihinsel ve fiziksel travma yaşadıktan sonra elde etmişlerdir."* Uzak geçmişte, bu tür yetenekleri geliştirme konusundaki gizli anahtar Babil ve Kalde'de bulunan az sayıda seçilmiş insan tarafından biliniyordu ve Young bunu meraklı okuyucuları ile

paylaşmıştır. Temel unsur yumuşak bir travma oluşturmak için parmakla kafanın yüzeyine vuruşlar yapılması, kişinin kendisinde güçlü duygular meydana getirmesi ve hiperventilasyon için hızlı nefesler alınmasıdır. Young'ın çok az takipçisi olmuş, öğretileri kısa süre sonra unutulmuştur.

Yıllar boyunca değişik kaynaklardan aldığım birçok benzeri fikir ve önerileri anımsadım. Zihnimde bu bilgiler Callahan'ın ve kendi yöntemlerini yaratan diğer kişilerin geliştirdikleri şeyler ile çapraz olarak birleşti. Enerji Terapileri'nin büyük bölümünü ilgilendiren temel zayıf noktalarla ilgili ani ve derin birçok içgörü yaşadım ve sabah olduğunda PEAT sistemini bütünüyle oluşturmuştum. Kendisinden önce gelenlerden kaynaklandığı için onlara benzemekteydi ama önemli ölçüde farklıydı. Bu temel değişiklikler PEAT sürecini sadece bir tedavi yöntemi olarak değil, Ruhsal gelişimde daha uzaklara erişen araştırmalar konusunda da değerli kılmaktadır. PEAT yöntemini diğer Enerji Terapileri'nden farklı yapan yönler, kitabın bir sonraki bölümünde açıklanmıştır.

Kayda değer sistemlerin hepsi, sürekli değişim ve durmadan büyümeye konu olan dinamik bütünlere. Bir sistemin pratik anlamda uygulaması sırasında her zaman yeni fikirler ortaya çıkmaktadır ve en sık yapılan en büyük hata, dogmatik düşünceler nedeniyle onları reddetmektir.

PEAT yöntemini oluşturduğum gecenin ertesi gününde yirmi yıldan beri çekmekte olduğum bir alerjimi tedavi ettim. Bu rahatsızlığım balık ve sudan gelen diğer

besin türlerine karşı duyduğum inatçı bir alerjiydi. Ailemin diğer üyeleri beni şaşkınlık içinde izlerken, on iki dakika gibi bir süre içinde alerjiyi ortadan kaldırdım.

Aynı gün PEAT yöntemini akraba ve arkadaşlarımla olumsuz öz-imaaj, aşağılık kompleksi, utangaçlık, tanıdık olmayan kişilerin önünde duyulan korku ve/veya gerginlik gibi kronik ve zor problemlerine uygulamaya başladım. Liste şunları da içerecek şekilde uzuyordu: Topluluk önünde konuşma korkusu, fobiler, panik ataklar, sosyal olaylarda sorumluluk alamama, erteleme, kendine duyulan güvende azlık ve benzerleri. Bunlar çoğunlukla çok kısa sürede —genellikle on, yirmi ya da otuz dakika gibi inanılmaz sürelerde— çözülüyorlardı. Bazen de bir danışanla iki seans yapmak gerekebiliyordu ama belli bir problem için asla dört seanstan daha fazlasına ihtiyaç duymadım.

Aynı zamanda astım, migren ağrıları, sırt ağrısı, boyun tutulması, adet sancıları gibi değişik türdeki problemlerle de uğraştım. O dönemde kızkardeşim bulanık gördüğünden şikâyetçiydi; bir göz uzmanı ona bunun yaşlılıktan kaynaklandığını (kardeşim o sırada 64 yaşındaydı) ve bu problemin bir tedavisi olmadığını söylemişti. Süreci üst üste iki gün ikişer kere ve beş dakika boyunca uygulayarak problemi ortadan kaldırdım ve sorun bugüne kadar bir daha geri gelmedi.

Şaşırmıştım çünkü Meridyen Terapileri'nin uygulayıcıları sonuçları parça parça elde ederken ben sonuçlara genellikle iki seansta ulaşabiliyordum. Bunun acıyı, bozukluğu ya da problemi ortadan kaldırmaya kal-

kıŖmamaktan kaynaklandığına inanıyorum. Ben problemlerin ve olumsuz inançların en derin kökenlerini, problemlerin arkasında yer alan yapılarını ortaya çıkarmaya çalışıyorum. PEAT yöntemini uyguladığınızda değışik türde bilinç dıŖı malzemeler bilinç alanında yüze-ye çıkmaktadır ama Meridyen Terapileri'nin uygulayıcıları bunları genellikle göz ardı etmektedir. Ve bunlar tüm soruların çözölmesi en zor kısımlarını oluŖturmaktadır.

PEAT uygulamalarının ilk zamanlarında Temel Kutupsallıkları ortaya çıkarma fikri aklımdan bile geçmiyordu. Fakat çok kısa bir süre içinde bu değıerli sonuca tesadüfen ulaŖtım. "Tesadüfen" sözcüğünü bir miktar tereddütle kullandım. AraŖtırma yapan diğeri insanlar gibi ben de tesadüfi olayların var olmadığını fark ettim. Gerçekten de bir insan kendisini bir problemin çözölümüne, onu çözme için güçlü bir niyet duyarak adadığında, onun başarıya ulaŖmaması gerçek bir mucize olmaktadır. Nesneler ile fenomen arasında genellikle bilinç dıŖı bir engel ya da bir kör nokta bulunmaktadır.

Derin PEAT ile zor problemleri karŖılaŖtırmalı olarak daha hızlı bir şekilde çözelebilmekteydim. Kızım Iva-na ile yaptığım üçüncü seansta süreç olağandıŖı bir şekilde uzamıŖtı. EndiŖelenmeye baŖlamıŖtım çünkü o bir bataklığa giderek daha da fazla saplanıyor gibiydi ve sürecin sonunu göremiyorduk. Duygusal durumu kötüleşmeye baŖladı. Giderek daha da kötü hissediyordu, kafası karıŖık ve çaresiz bir hale gelmiŖti. Kendime "Nerede hata yaptım?" diye sordum. Bize mucizevi bir şekilde etkili

gözükten derin PEAT yöntemi şimdi başımıza büyük bir dert açmıştı. Bir noktasında Ivana'nın kafa karışıklığı aşırı bir hal aldı. Histerik bir şekilde, "*Bana ne sorduğunu anlayamıyorum,*" dedi, "*Hangi dilde konuşuyorsun? Seni anlamıyorum.*"

Neyse ki birkaç dakika sonra problem çözüldü ve kızım aniden aydınlandı. O anda uzaklaşmaya çalıştığı fiziksel dünya ile daima aradığı Ruhsal dünya bir olmuştu. Hayretler içindeydi; tüm hayatı gözlerinin önündeydi. Bu her zaman farklı çeşitlemelerle dürtüsel bir şekilde oynadığı aynı oyundu. Oyun alanı iki Ana Kutupsallık arasındaydı; bu beliren Evren'e girdikten sonraki ilk Yin ve Yang'ı idi.

Ben de hayrete düşmüştüm. Güzel bir duygusal boşalma ile, ardı ardına içgörüler yaşayarak, şunları dışarı döktü: "*Tanrım, bunlar (kutupsallıklar) benim ilk yaşadıklarımıydı! Hayır, hayır, hayır, onlardan önce hiçbir şey yoktu! Ve şimdi bu iki dünya birbirinin zıddı değil, onlar aynı, aralarında bir fark yok! Onlar Bir!*"

Kişi kendisinin Temel Kutupsallıklarını (Primordial Polarities-PPs) keşfettiğinde, zıtlıkların etkisizleşmesi ortaya çıkmaktadır. Her Temel Kutupsallık kendi içinde diğerini de taşır, onlar Tek olurlar.

Sıklıkla fark ettiğim şey, tam bu anın hemen öncesinde genellikle kısa süreli bir kafa karışıklığı yaşanmasıdır. Kişi normal soruları anlamaz. Bazen danışan bir parça şaşkın ve yönünü kaybetmiş bir hale gelebilir. Bu tabii ki doğal bir durumdur çünkü hayat oyununun oynandığı sahanın limitleri ortadan kaybolmuştur. Bu du-

rum hayatınız boyunca içinde yaşadığınız evin duvarlarının aniden yok olmasına benzer.

O sırada kızımın yaşadığı deneyimin değerinin ya da onun gerçek doğasının ne olduğunun farkında değildim. Onun problemi çok derin bir seviyede çözdüğüne ve başka da bir şey olmadığına inanıyordum. Neyse ki bu yanılgım çok uzun sürmedi. Ertesi gün eşim ve kız kardeşimle çalıştım ve her ikisi de Temel Kutupsallıklarını etkisizleştirdiler. Bu noktadan sonra Temel Kutupsallıkların etkisizleştirilmesi için bir yöntem geliştirmiş olduğumu açıkça anladım.

Dördüncü kişi bendim; beni eşim süreçten geçirdi. Dördümüzden sonra bizi diğer insanlar takip etti. Onlar ailemin diğer fertleri ve benim Ruhsal Teknoloji araştırması yaptığım grubun üyeleri idi.

Şu söyleyeceklerimi vurgulamak büyük önem taşımaktadır: Eğer bir insan kendisine ait problemlerin ya da istenmeyen durumların en derin nedenlerini ortaya çıkarmak istiyorsa, kendisinin Temel Kutupsallıklarını, onlar hakkında hiç düşünmese ya da onları hiç duymamış olsa bile, keşfetmek zorundadır.

Derin PEAT yöntemini kullanırken danışan kendi Temel Kutupsallıklarını ortaya çıkarır. Zıtlıkların etkisizleştirilmesi meydana gelir ve kişi bir Temel Kutupsallığı diğerinin içinde ve diğerini de onun içinde görür. Onlar Bir olurlar. İşte bu da PEAT ile Alan Walter'ın yöntemi arasındaki temel farktır çünkü onun yönteminde etkisizleştirme ile ilgili herhangi bir bildirim söz konusu değildir. Fakat bu, PEAT yönteminin bü-

yük bir avantajıdır çünkü etkisizleştirme olmadan onların ölümcül pençelerinden kurtulmak mümkün değildir.

Şimdi size, benim araştırma grubumun üyesi olan bir kadınla yaşadığım tipik bir seansı anlatmak istiyorum. Başlangıçta belirttiği istenmeyen durum (ya da problem) şuydu: “Hayatımda her zaman ben kendimi engelliyor ve kendimi sabote ediyorum.”

Eli üzerinde kas testini uyguladım (bazen bu yöntemi kullanıyoruz. Bu yöntem, daha sonra anlatacağım üzere, bilinç dışı enerji hareketlerini ortaya çıkarıyor) ve “Artık bunu kendime yapmayı istemiyorum” iddiası ile bağlantılı güçlü bir olumsuz tepkisi olduğunu gördüm. Yine ilerleyen sayfalarda anlatacağım “Kendini Sabote Etmeyi Ortadan Kaldırma Formülü”nü bu problem için üç kere tekrarlamasının ardından, Derin PEAT sürecine başladık. Dikkatini sadece başlangıçta probleme verdi. Ondan sonra yüzünde, gövdesinde ve parmaklarında yer alan aku-noktalarına dokunmaya ve bilinç alanında ortaya çıkanları dikkatle takip etmeye başladı.

İlk ortaya çıkan şey: “Yüzümde ateş, kulaklarım ve ensemdede basınç hissi.”

Sonrasında: “Yüzümde ve kulaklarımda ateş. Kızardığımı ve ellerimde enerjik titreşimler olduğunu hissediyorum.”

Bunu şu cümle takip etti: “Şu noktaya karşı sevgi ve kendini adamışlık duygusu hissediyorum.”

Sonrasında: “Bu noktaya doğru olan şu enerji ellerim ve bacaklarımda tutuluyor.”

Bir sonrakinin içeriği: “Etrafımdaki her Ŗeyle bir oldum.”

Sonra Ŗu geldi: “Ellerim ve parmaklarımdaki o enerji, benim etrafımdaki her Ŗeyle olan bağlantım.”

Sonrasında: “Sağ elimde ve tüm bedenimde ağırlık hissediyorum.”

Sonraki cümle ise: “Ayaklarımdan itibaren tüm yeryüzü ile birleŖtięimi hissediyorum.”

Sonra: “Parmaklarımda üzüntü ve katılık hissediyorum.”

Sonra gelen cümle: “Yeryüzü ile olan bağlantım çok kuvvetli.”

Sonrasında: “Ŗimdi zgr olduğumu hissediyorum.”

Bir sonraki cümlenin içeriği: “Bana aniden zıt bir dŖnce geldi. Özgür olduğum falan yok, zgr değilim!”

Sonrasında: “Bir taraftan zgr olduğumu hissediyorum ve aynı zamanda da zgr olmadığım dŖnce-sini. Bu dŖnce kendiliğinden ortaya çıkıyor; bu nasıl oluyor?”

Ve son olarak: “Ŗimdi gelenler özgürlüğün ve zgr olmamanın aynı Ŗey olduğuna dair dŖnce ve duygular. Onlar kaynaŖarak bir oldular!”

Onun Temel Kutupsallıkları zgrlk ve zgr-Olmama idi.

Temel Kutupsallıklarımızı diğer insanlardan saklamak için bir sebebimiz yoktur. Benim grubumun yeleri onlarla ilgili olarak serbestçe konuŖur, PEAT Uygulayıcı Eğitimi Seminerleri’ne katılan kiŖiler onları tartıŖır ve tüm danıŖanlar da bunları konuŖmak konusunda serbesttir. Daha önce-

ki bilgilerin herhangi bir kişinin yaşadığı süreci etkilemesi olanak dışıdır çünkü herkes kendi Temel Kutupsallıklarını ortaya çıkardığında ve etkisizleştirdiğinde bir şaşkınlık yaşamaktadır. Bu deneyim her zaman kişinin beklentilerinden çok farklı olmaktadır. Şimdiye kadar elliden fazla Ana Kutupsallık keşfettik ve PEAT uygulayıcıları her gün yenilerini bulmaya devam ediyor. Burada bizim keşfettiğimiz Temel Kutupsallıkların bir bölümü yer alıyor:

Temel Kutupsallıkların Bir Bölümü

Görünürlük ve Görünmezlik
 Zafer ve Yenilgi
 Memnuniyet ve Hoşnutsuzluk
 Ben ve Ben-değil
 Ben ve Bir başkası
 Ben ve Diğerleri
 Ben öyleyim ve Ben öyle değilim
 Varoluş ve Yokluk
 Aydınlık ve Karanlık
 İyi ve Kötü
 Teklik ve İkilik
 Duygular ve Mantık
 Tutku ve Ruhsallık
 Sevgi ve Özgürlük
 Sevgi ve Acı
 Sevgi ve Güç
 Özgürlük ve Özgür-olmama
 Özgürlük ve Kölelik

Aktif ve Pasif
 Bilinçli ve Bilinç dışı
 Sınırlı Bilinç ve Sınırsız Bilinç
 Madde ve Bilinç
 Maddesel ve Ruhsal
 Sonsuz Küçük ve Sonsuz Büyük
 Güç ve Gücsüzlük
 Korku ve Huzur
 Korku ve Sevgi
 Güvenlik ve Güvensizlik
 Genişleme ve Daralma
 Yaratma ve Yıkma
 Üzüntü ve Mutluluk
 Hepsi ve Hiçbiri
 Dünyasal ve Yabancı
 Bu Dünya ve Diğer Dünya
 Maddesel Evren ve Ruhsal Evren
 İçsel Dünya ve Dışsal Dünya
 Deneyimin İçine Girmek ve Deneyimden Çıkmak
 İlahi ve Maddesel
 Bilinç ve Beden
 İçerisi ve Dışarısı
 Bir şey ve Hiçbir-şey
 Gerçek ve Gerçek olmayan
 Bağımlılık ve Bağımsızlık
 Bilgi ve Cehalet
 İlerleme ve Geri Çekilme
 Güç ve Gücsüzlük
 İyi Ben ve Kötü Ben
 Mutluluk ve Üzüntü

Bu tür bir deneyimin değeri nedir? Kişinin kendi Temel Kutupsallıklarını keşfettikten sonra hissettiği aşırı mutluluk çok uzun sürmez ama hayatınızda sayısız çeşitlemelerini oynadığınız temel oyunun ne olduğunu bilmekle, bütün hayatınız açık ve net bir hal almaktadır. Temel Kutupsallıklarınızı bilinçli bir duruma getirip onları etkisizleştirdiğinizde, temel dürtülerinizden kurtulmuş olursunuz. Aynı oyunları oynamaya devam edebilirsiniz ama artık seçimler yapabilir hale gelirsiniz. ...'dan kurtulur ve ...için özgür olursunuz. Önemli olan diğer bir şey de, Temel Kutupsallıklarınızın etkisizleştirilmesinden sonra sadece eski ve yeni problemlerinizi hakkında daha bilinçli olmakla kalmayıp, onları çok daha hızlı bir şekilde çözebilmenizdir. Yapı (her zaman olmasa da) genellikle temel hayat oyununuzla ve sayısız çeşitlemelerdeki tezahürler ile aynıdır.

Temel Kutupsallıkların ortaya çıkarılması ve etkisizleştirilmesi başlangıçta günümüzün bir buluşu gibi gözükebilir ama aslında bunlar eski tarihlerden bu yana tüm bilge kişiler tarafından bilinmektedir. Yin ve Yang sembolleri Temel Kutupsallıkların mükemmel bir görsel ve şematik gösterimidir. Onlara bir bakacak olursanız her bir Kutupluluğun diğerini bir nokta şeklinde içerdiğini görürsünüz. İsa'dan altı yüzyıl önce Çinli bilge Lao-Tzu bunları kesinlikle biliyordu. Şu sözü günümüze kadar gelmiştir: "Bir ikiyi meydana getirir, ikiden üç doğar ve üç tüm evreni meydana getirir.

Ayrıca, 19.yüzyıl ile 20.yüzyılın başlarında var olan gizli bilimlerde zıtlıkların ya da kutupsallıkların etkisiz-

leştirilmesi en büyük gizem ve sır olarak nitelendiriliyordu. Gizlilik akımının ustaları Temel Kutupsallıklardan haberdardı. Bu kitabın Temel Kutupsallıklar ve onların etkisizleştirilmesi konularına ayırdığım dördüncü bölümünde bunlara daha fazla değineceğim.

PEAT ve onu takip eden sistemler üzerinde düşündüğümüz zaman şaşırmamak elde değildir. Eski zamanlarda Çin’de akupunktur uygulayan kişilerin, insanın yüzünde, bedeninde ve ellerinde yer alan belli noktalara (onlara bastırmadan, onları ovalamadan ya da iğnelerle delmeden) sadece dokunmanın bu kadar geniş çaplı etkileri olduğunu bilmiyor olmaları mümkün müdür? Beden ve zihnin istenmeyen durumlarını ortadan kaldırma ve aynı zamanda Ruhsal evrimi hızlandırma potansiyelini gözden kaçırmış olmaları mümkün müdür? Toplu bilinçte bir kuantum sıçraması meydana gelmiş olma olasılığı kendiliğinden akla gelmektedir. Elimde henüz bu konuda somut veriler olmamakla birlikte, bu noktaların bir bekleme durumunda olduklarından ve ancak yakın zamanlarda aktif hale geldiklerinden şüpheleniyorum.

Şimdi PEAT ile ilgili oldukça fazla teorik veriyi, Yüzeysel Yöntem’in detaylı bir açıklamasını ve Derin Yöntem’in özet bir açıklamasını içeren bir kitaba sahipsiniz. Benim görüşüm, bu konuda elbette ki bazı önyargılara sahip olmakla birlikte, mevcut durumda bunun en iyi sistem olduğu yönünde. PEAT benim çocuğum ve bir babanın sevgisinde herhangi bir sınır yoktur. PEAT basit, kolayca uygulanan, ucuz ve çok, çok etkin bir yöntemdir. Bir kişinin bunun için uzun eğitim süreçlerine ta-

hammül etmesine, hazırlıklara, çok fazla araştırma yapmasına, kasetler dinlemesine ve binlerce dolar para harcamasına gerek yoktur.

PEAT uygulamalarının başlangıcında danışanların çoğu Temel Kutupsallıklarını etkisizleştirmek için Derin PEAT yönteminin üç seans boyunca uygulanmasına ihtiyaç duymuşlardır (sadece iki kişide dört seans uygulama yapmak gerekmiştir). Bazıları için iki seans yeterli olmuş, bazıları için ise sadece bir seans yapmak gerekmiştir. Süreç geçen zaman içinde o kadar çarpıcı bir şekilde kısalmıştır ki, ortalamada sadece bir ya da iki seans yeterli gelmektedir.

Sürecin en önemli yönü, başlangıç aşamasında çözmek istediğiniz problem ne olursa olsun, eğer yeterince derin kazarsanız, Temel Kutupsallıklarınızı ortaya çıkarıyor olmanızdır. Aslına bakarsanız, bunlardan kaçınmanız mümkün değildir. Onlar her zaman problemlerinizin en derin kökenleridir. Fakat Temel Kutupsallıklarınıza ulaşmak için ilerlerken, bu arada istenmeyen durumlarınızın, problemlerinizin ve hastalıklarınızın çoğunu da çözümlersiniz.

PEAT bir tedavi yöntemidir ve aynı zamanda bir ruhsal gelişim sistemidir. Bu tür bir ayırım, tabii ki yapay bir ayırımdır çünkü ruhsal gelişim tedavi edici etkilere sahiptir ve kişinin problemlerini temizlemesi (çözmesi) de, Varlık'ın daha özgür, daha olduğu gibi olmasını sağlamaktadır.

Bir iyileştirme yöntemi olarak PEAT, travma zincirlerinin tamamını kolayca, hızlı ve zarif bir şekilde, duy-

gusal boşalmalar (yan etkiler) olmaksızın ortadan kaldıran bir Kişiler Arası Enerji Terapisidir. Varlık'ın enerji bedeninde yer alan bloke olmuş enerji akımlarının serbest bırakılması ile PEAT, çok eski zamanlardan kalan zıtlıkların farkına varılmasını ve etkisizleştirilmesini sağlar. Bu zıtlıklar, problemleri, yıkıcı fantezileri, dürtüleri ve saplantıları, engellenmeleri, varlıkları, kişinin aklına sokulmuş fikirleri, kişinin kendi enerji bedeninde yer alan astral varlıklarla olan problemlerini içermekle birlikte, bunlarla sınırlı değildir.

Temelde en önemli olan nokta, PEAT yönteminin ruhsal evrimin hızlanması, bilincin daha yüksek boyutlarının ve Büyük Uzay'ın açılması gibi birbirinin aynısı gözüken konulara yardımcı olmasıdır. Bu, insanoğlunun ruhsal gelişiminde bir sonraki aşamadır ve biz onun eşğinde duruyoruz. Bir bölümümüz kısa bir süreliğine Temel Kutupsallıkların ötesindeki boyutlara adım attık. Hiç şüphesiz, geleneksel ruhsal öğretilerin takipçileri bunu bizden önce yaptılar ve siz bunları okurken dünyanın diğer taraflarında yer alan grup ya da bireyler çok büyük olasılıkla bunu yapıyor. Şu anda size bununla ilgili daha kesin bir şey anlatamam. Fakat kesin olan bir nokta var. Temel Kutupsallıklarınızı ortaya çıkarıp etkisizleştirdiğinizde, önünüzde yeni bilinmeyen dünyalar açılacaktır.

Dördüncü Bölüm

PEAT ve Meridyen Terapisi'nin Diğer Sistemleri Arasındaki Farklar

Burada birkaç temel farklılığa yer vereceğim.

Meridyen Terapilerinde kişi yüzünde, bedeninde ya da parmaklarında yer alan belli noktalara vuruşlar yapar (bu yöntemin popüler bir adı olan “Vuruş Terapileri” de-yimi de buradan gelmektedir). PEAT yönteminde ise, tam tersine, iki parmağınızı noktalar üzerine yavaşça (bastırmadan ya da ovalamadan) yerleştirir, derin bir nefes alır, onu verir, mevcut durumda hissettiklerinize dair içeriği ifade ettikten (genellikle çok kısa bir süre) sonra parmaklarınızı çekersiniz.

Bu yaklaşımın oldukça fazla avantajı vardır. Yöntem olarak “vuruş” yapmayı seçen birçok tıp uygulayıcısı genellikle danışanlar tarafından eleştirilmektedir çünkü bunu yaparken kendilerini rahatsız ya da aptal gibi hissetmektedirler.

PEAT yönteminin diğer avantajı daha önemlidir. PEAT sürecinin en uç noktası, danışanın bilinç düzeyine yükselen bastırılmış bilinç dışı içeriğe odaklandığı Derin

Yöntem'dir. Bir seansın yirmi dakika ile iki saat arasında sürebileceği dikkate alındığında, eğer kişi vuruşlar yapıyorsa, bunlar özellikle de kafada yer alan noktalara yapıyorsa, seans boyunca keskin bir şekilde odaklanmaya devam etmesi mümkün değildir. Aksine, noktalara parmakla yapılacak hafif dokunuşlar derin bir meditasyon dalışına izin verir ve bu, o zamana kadar erişilememiş olan içeriğin bilinçli farkındalık seviyesine çıkabilmesini sağlayan tek yöntemdir.

PEAT yönteminde her problem için daima aynı nokta sıralamasını kullanırız. Callahan, benzer sistemlerin yaratıcıları tarafından genel olarak kabul edildiği üzere, her bozukluk için uyarılması gereken noktalarla ilgili olarak oldukça kesin bir sıralama oluşturmuştur. Öte yandan Gary Craig, tüm problemler için aynı sırayı kullanmış ve bazıları onun yaklaşımını kabul etmiştir. PEAT sürecinde Craig'in sıralamasına bir şekilde benzeyen ama temel bazı açılardan farklı olan bir yöntemle, yedi nokta için aynı sıralamayı kullanıyoruz. Aynı sıranın kullanılması süreci oldukça basit bir hale getirmektedir. Şu anda Derin PEAT uygulamasında sadece gözün etrafındaki üç noktayı kullanıyorum (kısa sıra). Deneyimli bir danışanla çalışırken, seansların % 90'ında sadece kaşın altında yer alan ve İçgörü Noktası ya da İç Göz olarak adlandırılan tek bir noktayı kullanıyorum.



İç Göz Noktası

Robert Callahan'ın "Psikolojik Tersine Çevirme" olarak adlandırdığı Kendini Sabote Etmeyi Ortadan Kaldırma Formülünü (FESS) özel bir şekilde kullanıyorum. (Bu kitabın daha önceki baskılarında ondan Zıt Motivasyon Formülü (FAM) olarak bahsetmiştim.) Bu formülün kullanılması önem taşımaktadır çünkü büyük problemlere sahip olan kişiler kendini sabote etme özelliğine sahiptir. Bu da onların kendilerini iyileştirmekten ya da ruhsal ilerleme kaydetmekten alıkoydukları anlamına gelmektedir.

Bu formül bilinçaltı sabotajı etkisiz hale getirmek için kendini sevmeyi ve kabul etmeyi içerir. Kendini Sabote Etmeyi Ortadan Kaldırma Formülü sonraki bölümlerde detaylı olarak anlatılmıştır. Danışan, kendini sabote etmeyi etkisiz bir hale getirmek için sürecin başlangıcında diğer sistemlerde olduğu gibi karate kesme noktasına vuruş yapmaz ya da köprücük kemiklerinden birinin ya da ikisinin altını ovalamaz. Onun yerine iki parmağını göğüs kemiğinin ortasında yer alan "Ben-Noktası"na bastırmadan koyar. Bu noktaya aynı zamanda Göğüs Noktası da denilmektedir.

Derin PEAT yöntemini uygularken, istenmeyen durumların ne derece güçlü oldukları konusuna herhangi bir dikkat sarf etmiyorum. Diğer Meridyen Terapileri bu unsur ile ilgili olarak oldukça ısrarcıdır. Ben bunu yapmıyorum çünkü benim amacım problemi azaltmak değil, onu mümkün olan en derin seviyede, kökeninde çözmektir. Bu amaca ulaştığımda problemin gücü de sıfıra iner çünkü artık ortadan kaybolmuştur.

Bir PEAT uygulayıcısı problem çözülene kadar seansı sonlandırmaz. En uzun seansım yüz seksen dakika sürmüştü. Ortalama olarak bir seans yirmi ila kırk beş dakika arasında değişmektedir.

PEAT yöntemini uygularken üzerinde çalıştığımız problemenden çok, zihnin bilinç düzeyine oldukça hızlı bir şekilde yükselmekte olan içeriğine odaklanıyorum. Bunların çoğu istenmeyen psikolojik durumlar, olumsuz düşünce ve inançlar, rahatsız edici fiziksel hisler ve geçmişte aldığımız yanlış kararlardır. Buradaki problem tabii ki bunların günlük yaşantımızı oldukça fazla bir şekilde etkileyebilmeleridir. İşte bu da Derin PEAT uygulamasının temelini ve onun en büyük değerini oluşturur. Bu tür bir süreç diğer sistemlerde mevcut değildir ama onların da bunu kendi kapsamlarına alacağı düşünüldüğünde, bu durum çok da uzun sürmeyecektir.

Bu yaklaşım eş zamanlı olarak iki farklı türde PEAT uygulamasının ortaya çıkmasını sağlamaktadır: Yüzeysel ve Derin. İlerleyen bölümlerde onların farklılıklarından bahsedeceğim.

Derin PEAT uygulaması problemin mümkün olan en derin seviyesine, onun temeline ya da kökenine indiğinden, uygulayıcı danışanın Temel Kutupsallıklarını bularak onları etkisiz hale getirebilmekte ve böylelikle içerik zincirinde daha önce ortaya çıkmış bulunan birçok problemi çözmektedir. Bu durum genellikle Derin PEAT yönteminin bir ya da iki kere uygulanması ile ortaya çıkar. Temel Kutupsallıkların keşfedilmesi ve etkisizleştirilmesi sonrasında diğer problemlerin çözümü da-

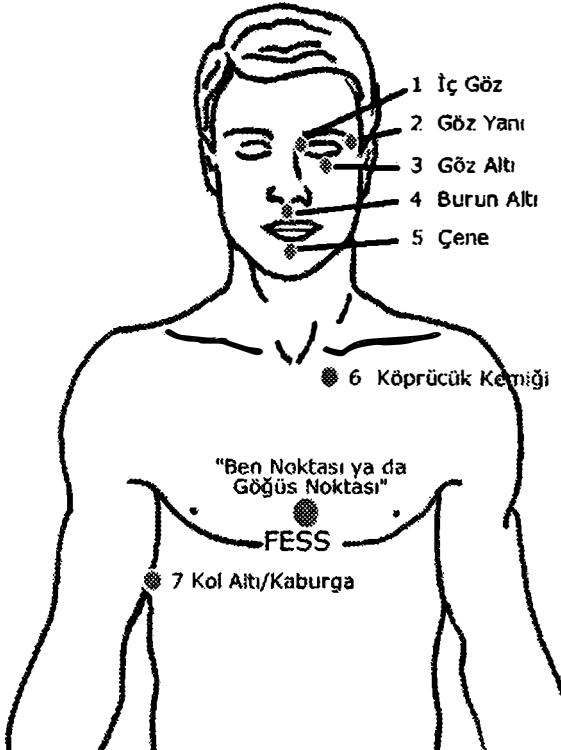
ha kolay bir hale gelecektir. Enerji Terapisi'nin diğer sistemlerini uygulayan kişilerin hiçbirisi Temel Kutupsallıklardan bahsetmemiştir.

Başka farklar da bulunmakla birlikte, onlar daha az önem taşımaktadır.

İKİNCİ KISIM

Beşinci Bölüm

PEAT Yönteminde Aku-Noktaların Düzeni



Altıncı Bölüm

Zıt Motivasyon ya da Psikolojik Tersine Çevirme

Roger Callahan tarafından yapılan en önemli keşiflerden biri, Psikolojik Tersine Çevirme olarak bilinmektedir. Bu, genel olarak Meridyen Terapileri'nde kabul görmüş bir etkidir. Aslında bu terimle kastedilen şey enerjik bir yeniden yönlendirmedir. Ben Zıt Motivasyon ya da Kendini Sabote Etme terimlerini kullanmayı tercih ediyorum. Bu olayla ilgili olarak birçok farklı görüş mevcuttur ama tüm uygulayıcıların üzerinde görüş birliğine vardığı nokta, şokların, travmaların ya da olumsuz deneyimlerin, belli bir nesne, alan ya da hedefle bağlantılı enerji akımının yön değiştirmesine neden olduğu gerçektir. Yani kişinin enerjisi bir şekilde o kişinin ulaşmak istediği hedeften farklı bir yere yönelmektedir. Bu durum kişinin dileklerine ya da kendi iyiliğine aykırı gibi gözükmektedir. Yön değişikliğinin büyüklüğü, zararın büyüklüğü ile doğru orantılıdır.

Zıt Motivasyon var olduğunda problem her tür tıbbi

Tanım

Zıt Motivasyon ya da Psikolojik Tersine Çevirme, motivasyon ve enerjinin, bilinçli arzusun tersine olumsuz olarak yönlendirilmesidir. Özünde bu durum, enerji ile ilgili olarak bilinç dışı bir şekilde Kendini Sabote Etme'dir.

bi, psikolojik ya da bütünsel müdahaleye karşı son derece dirençli bir hale gelmektedir. Belli kısa vadeli düzeltilmeler olsa bile, bunlar çok geçmeden ortadan kaybolmakta ve kişi tekrar eski problemiyle yüzleşmektedir.

Örneğin çoğu insan sağlık problemleri ile ilgili olarak enerjilerinde yön değişikliği olması olgusunu bir ya da iki kere yaşamaktadır. Onlara kas testi uygulayacak olursak, “sağlıklı olmak istiyorum” cümlesini söylerken verecekleri tepki güçsüz olacaktır. Bu kişiler bilinç dışı bir seviyede aslında sağlıklı olmak istememektedirler. Zıt Motivasyona sahip olan kişiler tütün, alkol ya da uyuşturucu gibi sağlıksız maddelere olan bağımlılıkları ile sonsuz bir mücadele içindedirler. Kilo problemlerini çözmekle, belli görevleri tamamlamakla, eğitimlerini bitirmekle, sosyal olarak kabul edilemez davranışlara sahip olmakla ilgili sorunlar yaşarlar. Bilinçli niyetlerinin aksi yönüne doğru akan bilinç dışı içsel programlamalarının üstesinden gelmek için iradelerini kullanarak kendilerini zorlarlar.

Zıt Motivasyon sahibi (enerjileri yön değiştirmiş) insanlar ile ilgili olarak fark edebileceğiniz karakteristik

bir durum söz konusudur. Ancak zaman zaman ortaya çıkıyor ya da hayatınızın sadece belli alanlarında oluyor olabilir. Sizin için neyin iyi olduğunu, ne yapmanız ve bunu nasıl yapmanız gerektiğini bilirsiniz ama size bilinmez ve anlaşılması olanaksız gözüken bir şey tarafından engellenirsiniz. Bu yüzden ya hiçbir şey yapmazsınız ya da yapmanız gereken şeyi yapmaya başlasanız bile o faaliyeti bitiremezsiniz. Yapmanız gereken şeyi tamamlamanız, ancak onu doğru şekilde yapmamış olma olasılığınız da mevcuttur. Diğer bir olasılık ise doğru şeyi yapmaya çalışmanız, ancak bu sizi rahatsız ettiği ya da içinizde bir korku olduğu için onu bitirmeden bırakmanızdır. Genellikle görülen durum budur. Ne kadar tuhaf gözüdürse gözüksün, problemi yenme fikriniz, isteğiniz ve niyetiniz enerji sisteminizi zayıflatmaktadır.

Robert Callahan'ın ortaya çıkışından önce bu durumlar anlaşılabilir değillerdi ve bu yüzden de çözülemiyorlardı. Bunlarla ilgili olarak genellikle motivasyon yokluğu, kendini sabote etme ya da kişinin enerjisini tüketerek problemle yüzleşmeyi olanaksız hale getiren bir tür bilinç dışı çatışma gibi psikolojik bir açıklama yapılıyordu. Bazı durumlarda bu açıklama gerçekten doğrudu. Fakat vakaların çoğunda sebep bunlardan çok daha derindir. Sebep, öncelikle doğası gereği enerjik bir yapıdadır, ikincil olarak da psikolojiktir. Yukarıda tanımlanan tüm durumlar, kişinin enerji alanının içinde olan belli bir durumun belirtileridir. Bütün bunlar ise enerjinin bilinçli olarak niyet edilen tarafın aksine yönlendirildiği anlamına gelmektedir.

Zıt Motivasyonu doğru şekilde anlayabilmek için kişinin enerji bedeninde ya da enerji sisteminde olan bitenler hakkında kesin bir bilgiye sahip olmak gerekmektedir. Evrensel yaşam enerjisi (Ki, chi, prana gibi birçok farklı isme sahiptir) enerji alanının tamamı boyunca aktmaktadır ama içinde aynı zamanda güçlü enerji akımlarını ya da meridyenleri de barındırmaktadır.

Kişinin aurasında ya da enerji bedeninde yer alan enerji kutupludur. Kutuplaşmanın basit bir örneği, elektrik pilinde yer alan pozitif ve negatif kutupların varlığıdır. Kendisini bedensel davranışlar aracılığıyla ifade eden enerji bedeninde pozitif, negatif, nötr ve “salınımlı” olarak nitelendirilebilecek akımlar bulunmaktadır (bunlar ilerleyen bölümlerde açıklanmıştır). Her düşünce, fikir, duygu, bedensel his ya da inanış, kendi karakteristik enerji yapısına sahiptir. Bu yapının bazı kısımları düşünceler, fikirler ya da inanışlar ile ilişkili ya da onlardan etkilenen belli meridyenlerden oluşmaktadır. Örneğin öfkeli düşünceler bir mide meridyeni ile ilişkilidir. Eğer içimizde stresli bir duygu varsa ya da kendimizi travmatik bir durumda bulursak, bir ya da birden fazla meridyen olumsuz şekilde etkilenecektir. Ve tam tersine, eğer meridyenler anlamlı bir seviyeye kadar rahatsız ediliyorlarsa, belli bir durumda öfke ya da korku gibi olumsuz duygulara kapılabilir ya da kendimizi keyifsiz ve tehlikede hissedebiliriz. Bu olumsuz duygular, enerji alanımızda yer alan ve yaşadığımız tatsız deneyimin sebebi olan bozukluğu düzeltene kadar kendilerini tekrarlamayı sürdüreceklidir.

✱ Duygusal ya da düşünsel her içeriğin ilişkili olduğu bir ya da bir grup meridyen bulunduğu ve tüm düşüncelerin, duyguların, bedensel hislerin ve inançların kutuplu olduğu gerçeği ile çalışabiliriz. Bütün bunlar enerji bedenindeki enerjinin daha yüksek potansiyele sahip olan noktadan daha düşük potansiyele sahip noktaya doğru aktığı anlamına gelmektedir. Bir danışana istenmeyen bir durumdan kurtulmayı isteyip istemediğini sorduğunuzda, yanıt tereddütsüz bir şekilde evet olmaktadır. Eğer enerji sistemi bu ifade ile tutarlıysa, söz konusu istenmeyen durumun ortadan kaldırılması kolayca ve doğal bir şekilde gerçekleşmektedir çünkü enerji akışı niyetlerle uyumludur. Öte yandan Zıt Motivasyona sahip ya da enerjisi tersine çevrilmiş kişiler, hedeflere ulaşmak için enerji akımına karşı mücadele vererek kendilerini zorlamaktadır.

Zıt Motivasyonun varlığı ve faaliyetleri ile ilgili olarak çeşitli şüphelere sahip bir kişi, bir doktor ile yaptığı görüşmenin ardından fikrini değiştirmiştir. Doktora yönelttiği soru, ölmekte olan kişilerin kalbine uygulanan bir elektrik şokunun bu kişilerin bir kısmını nasıl olup da hayata döndürdüğü idi. Doktor uygulanan elektrik şokunun kişilerin kutupsallığını değiştirdiğini söyleyerek yanıt verdi.

Enerjinin tersine dönmesi değişik seviyelerde gerçekleşebilen bir olgudur. Bazı kişiler belli bir başarı düzeyine ulaşmak üzere enerjik anlamda motive edilmişlerdir ama sıra bu seviyeyi aşp daha büyük başarılar elde etmeye geldiğinde, bu hedefe ulaşma konusunda bilinç dışı bir karşıtlık ya da enerjinin farklı bir tarafa yönelen-

dirilmesi söz konusu olmaktadır. Örneğin on kilo vermek isteyen bir kişi, ilk beş kiloyu verene kadar Zıt Motivasyon ile karşılaşmayacaktır. Sonrasında ise enerjisi-
de ekstra beş kiloyu vermesini engelleyecek bir yön de-
ğişikliği söz konusu olacaktır. Gerçekte, bir kişi belli bir
başarı seviyesine eriştiğinde (ki bu da hiç şüphesiz o ki-
şinin gerekli yeteneklere sahip olduğunu göstermekte-
dir), daha fazla başarıya giden yoldaki engeller her za-
man tersine dönen enerji ile ilgili olmaktadır.

Başka bir örneği ele alalım. Bir kişinin belli bir mik-
tar parayı kazanma konusunda engellenmiş olmadığını
kas testi ile tespit etmek mümkündür. Enerji bu hedefe
doğru herhangi bir bozukluk olmadan akar. Fakat nere-
deyse başlangıçtaki tutardan %50 ya da %100 daha fazla-
sını kazanma konusunda enerjisinin bloke oluşunu yaşı-
ması neredeyse kesin bir şeydir. Danışanlardan biri hede-
finin hayatında daha fazla sevgiye sahip olmak olduğunu
söylemişti. Kas testinin ardından o kişinin mevcut du-
rumda sahip olduğu sevgiden daha fazlasına erişmek ko-
nusunda engellenmiş olduğu anlaşıldı.

Zıt Motivasyon'un/Kendini Sabote Etme'nin Ortadan Kaldırılması

Zıt Motivasyonun ortadan kaldırılması oldukça ba-
sittir. İşaret ve orta parmağınızı, göğüs kemiğinin orta-
sında yer alan Ben-noktası/Göğüs Noktası'na yerleştir-
meniz gerekir. Sonrasında kendinize, bedeninize, kişili-
ğinize ve hepsinden de fazla çözmek istediğiniz proble-

me (çünkü o sizin bir parçanızdır) karşı duyduğunuz kabullenme ve sevgi duygusunu kucaklayın. Sonrasında yüksek sesle şunları söyleyin: “...problemini hissediyor olmama rağmen, kendimi, bedenimi, kişiliğimi ve ...problemini kabul ediyor ve seviyorum.”



Ben-Noktası/Göğüs Noktası

Örneğin eğer bir kişi kapalı alan korkusuna (klostrofobi) sahipse, işaret ve orta parmağını Ben-noktasına/Göğüs noktasına yerleştirmeli, korkuyu tecrübe etmeli ve şunu söylemelidir: “Kapalı yerlerde korku hissediyor olmama rağmen kendimi, bedenimi, kişiliğimi ve kapalı yerlere karşı olan korkumu kabul ediyor ve seviyorum.”

Ya da: “Annem bana tembel olduğumu söylediği için kırılmış olmama rağmen, kendimi, bedenimi, kişiliğimi ve annemin bana tembel olduğumu söylemesinden kaynaklanan kırgınlık hissime kabul ediyor ve seviyorum.”

Ya da: “Kendimi tatmin etme isteği ile başkalarını tatmin etme isteğini eş zamanlı olarak hissediyor olmama rağmen, kendimi, bedenimi, kişiliğimi ve kendimi ve başkalarını tatmin etme isteğimin eş zamanlı olarak ortaya çıkmasını kabul ediyor ve seviyorum.”

Yüzeysel PEAT yönteminde, problemin gücü azalmaya başladığında Kendini Sabote Etmeyi Ortadan Kaldırma Formülü kendisini yeni durumla uyumlu bir hale getirir. Bu tür bir formüle Mini Formül adı verilmektedir. Örneğin,

eğer süreç işlerken kapalı alan korkusu belirgin bir şekilde azalır ama halen kalıntıları mevcut olursa, Mini Formül şuna benzeyecektir: **“Kapalı alan korkusunun kalıntılarını hissediyor olmama rağmen kendimi, bedenimi, kişiliğimi ve korkumun kalıntılarını kabul ediyor ve seviyorum.”**

Yoğun Kendini Sabote ve Ortadan Kaldırılması

Kendini Sabote Etme ya da Enerjinin Tersine Çevrilmesi olgusunun ortadan kaldırılması için kullanılan temel yöntem, her sürecin başında verilen Formül'dür. Bu formül normalde etkin olmakla birlikte, her zaman öyle değildir. Enerjik anlamda “yoğun” olan kişiler için özel bir prosedürün uygulanması gerekmektedir. Bu kişilerin verdiği tepkiler normal tepkilerin tam tersi olmaktadır. Örneğin eğer böyle bir kişi, bir eline kas testi uygulanırken diğer elini avucu aşağıyı gösterecek şekilde başının birkaç santim yukarısında tutarsa güçlü bir tepki doğmaktadır. Bu durum o kişinin enerjisinin açılmış ya da karşıt olarak motive edilmiş olduğunu gösteren bir işarettir. Bu tür bir kendini sabote etmeyi ortadan kaldırmaya yönelik prosedürler mevcuttur. Burada onlar içinden en önemli olanlara yer verilmiştir:

Genişletilmiş Formül

Kişi iki parmağını Ben-noktasına yerleştirir ve şöyle der: **“Mutlu olmak istemiyor olmama rağmen kendimi, bedenimi, kişiliğimi ve mutlu olmak istemiyor olduğum gerçeğini kabul ediyorum.”**

Bu formül eğer kişinin enerjisi yoğun bir şekilde ortaya çıkıyorsa, diğer bir deyişle, kişi her zamanki Kendini Sabote Etmeyi Ortadan Kaldırma Formülü kullanıldığında tepki vermiyorsa kullanılmalıdır.

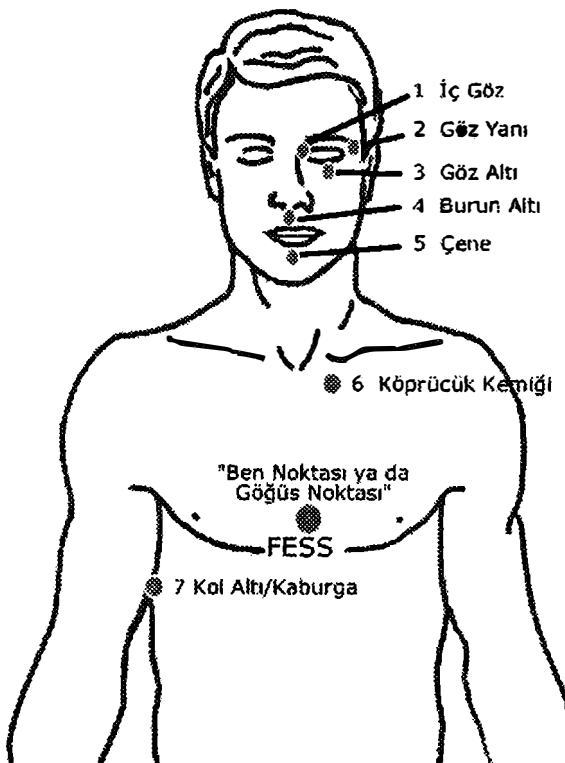
Zıt Motivasyonun Düzeltilmesi İçin Kullanılan Temel Yöntem

Bu yöntemin temel olarak nitelendirilmesinin sebebi, en sık kullanılan yöntem olmasıdır. Bu yöntemin üç basamağı şu sıra ile uygulanmalıdır:

Zıt Motivasyon/Kendini Sabote Etme'nin Düzeltilmesi İçin Kullanılacak Temel Yöntem	
1	Karın bölgenize her zaman kullanmadığınız (genellikle sol) elinizin baş ve ilk iki parmağı ile hafifçe bastırırken aynı zamanda diğer elinizle yaklaşık on saniye boyunca köprücük kemiklerinizden birinin hemen altındaki noktayı kuvvetlice ovalayın. On saniyelik ovalamanın ardından diğer köprücük kemiğinin altındaki noktaya geçin ve on saniye süreyle burayı da ovalayın.
2	Sol elinizin ilk üç parmağı ile karın bölgenize bastırmayı sürdürürken dudaklarınızı sanki birini öpüyormuş gibi büzerek ileriye doğru uzatın (buna aynı zamanda ördek gagası pozisyonu adı da verilmektedir) ve yaklaşık on saniye boyunca hızlı bir şekilde sola ve sağa oynatın. Diğer bir yöntem işaret parmağınızla dudaklarınızın üzerini ve altını on saniye boyunca dönüşümlü olarak ovalamanızdır.
3	Son olarak, sol elinizin ilk üç parmağı karın bölgenizde iken omurganızın alt kısmını (kuyruk sokumunuzu) yaklaşık on saniye boyunca güçlü bir şekilde ovalayın.

Köprücük Kemîği Yöntemi ile Nefes Alma

Bu yönteme adını veren şey, bu özel nefes alma yöntemi süresince danışanın köprücük kemîği noktalarına dokunuyor olmasıdır. Sadece enerjinin tersine çevrilmesi olgusunun ortadan kaldırılmasında değil, psikolojik anlamdaki yön kaybının, çocuklarda görülen hiperaktif davranışların ve konsantrasyon eksikliğinin de giderilmesinde oldukça etkin sonuçlar veren bir yöntemdir.



Bu yöntemin, her biri beş adet nefes alma pozisyonu içeren sekiz adet sırası bulunmaktadır. Her sıranın başlangıcında bir kere derin bir nefes almak ve sonra vermek gerekir. Nefes alma pozisyonlarının her birinde (ilk pozisyonda, birkaç saniye boyunca normal nefes aldığınız zaman hariç olmak üzere), bir sonraki pozisyona geçmeden önce iki ya da üç saniye kalmanız gerekmektedir.

Köprücük Kemiği ile Nefes Alma Yöntemi

- 1 Bir elinizin iki parmağının uçlarını (işaret ve orta parmak) köprücük kemik noktalarından birine yerleştirin ve aynı zamanda diğer elinizin iki parmağının uçlarını da bu elin Gamut noktasına koyun (Gamut noktası elinizin üst tarafında, küçük parmağınız ile yüzük parmağınız arasında bulunan V şeklindeki alanın iki santim kadar altında yer almaktadır). Elleriniz göğsünüzde birbirlerinin üzerinde olacak şekilde yerleşmiştir.



Gamut Noktası:

1. Birkaç saniye boyunca normal nefes alın.
2. Tüm nefesinizi içinize çekerek iki-üç saniye boyunca tutun.
3. Nefesinizin yarısını dışarı verin ve iki-üç saniye tutun.
4. Nefesinizin tamamını verin ve iki-üç saniye boyunca tutun.
5. Tüm kapasitenizin yarısı kadar nefes alın ve iki-üç saniye tutun. Nefesinizi verin ve normal şekilde nefes alın.

2	Ellerinizi diğer köprücük kemiğinin altındaki noktaya götürün, aynı iki parmağınızın uçlarını buradaki köprücük kemiği noktasına koyarak 1.adımda anlatılanları tekrarlayın (diğer elinizin işaret ve orta parmakları ilk elinizin gamut noktasını tutuyor olacak).
3	Şimdi aynı parmaklarınızı bükün ve böylece ikinci ekleminiz ortaya çıksın. Sonra onları, aynı anda diğer elinizin iki parmağının üst kısımlarını gamut noktasında tutarak ilk adımda kullandığınız köprücük kemiği noktasına yerleştirin ve beş nefes alma pozisyonunu tekrarlayın.
4	Aynı parmak eklemlerinizi, aynı anda diğer elinizin parmak uçları ile gamut noktasına dokunacak şekilde diğer köprücük kemiği noktasına yerleştirin ve beş nefes alma pozisyonunu tekrarlayın.
5-8	Şu anda sürecin yarısını tamamladınız. Şimdi diğer elinizin parmak uçlarını ve eklemlerini kullanarak 1-4 arası adımları tekrarlayın. Böylece yirmi kere parmak uçlarınızı, yirmi kere eklemlerinizi kullanarak toplam kırk egzersiz yapmış olacaksınız.

Uygulamalı Kinesiyoloji uygulayıcıları avuç içi ile elin üst kısmının elektromanyetik kutuplarının farklı olduğunu keşfetmişlerdir. Bu durum insan gövdesinin ön ve arka kısımlarının farklı kutupsallıklara sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Bu sebeple köprücük kemiği noktalarını mümkün olan tüm kutupsallık kombinasyonları ile uyarabilmek ve bedenin ön ve arka kısımlarında (ve ayrıca her iki yanında) yer alan kutupsallıkla-

rı normalleştirmek amacıyla her iki elin de parmak uçlarını ve eklemlerini kullanırız.

Kinesiyoloji alanındaki birçok keşif içinde en fazla kayda değer olanlardan biri de şudur: İnsan bedeni üç farklı şekilde kutupludur: Bedenin sol ve sağ tarafı, bedenin önü ve arkası, bedenin üst ve alt kısmı.

Bazen bir danışana kas testi uygulandığı sırada danışanın fiziksel bedeni Yeryüzü'nün belli bir tarafına doğru yönelirse uygulayıcı, danışanın seyrek rastlanan bir olgu olan Zıt Motivasyona sahip olduğunu fark edebilir. Danışana 90 derece dönmesini söyleyerek testi yeniden uygulamakta fayda vardır. Bu tür danışanların yerden ya da diğer bir bilinmeyen kaynaktan yayılan radyasyondan etkilenmesi olasıdır.

Su kaybı, yani Dehidrasyon PEAT sürecinin başarısını oldukça belirgin bir şekilde etkiler. Hem uygulayıcı hem de danışanın bir bardak saf su içmeleri ile, çıkmaza girmiş bir sürecin ilerleyişinin sağlanması mümkündür.

Şimdi diğer bir önemli noktayı ifade etmenin tam sırasıdır: İster yüzeysel, ister derin PEAT yönteminin bir seans uygulanmasının ardından, danışan gün boyunca en az iki litre saf su içmelidir. Süreç boyunca ayrılmış olan enerji kütleleri ancak suyun yardımı ile bedenden dışarıya atılabilmektedir. Eğer kişi bu tavsiyeye uymazsa, seans sonrasında hafif bir baş ağrısı ya da depresyon hissedebilir.

Yeni başlayanlar ve tecrübesi az olan uygulayıcılar, bir kişinin enerjinin tersine dönmesi olgusu ile nasıl olup da sadece irade gücünü kullanarak baş edemediğini sıklıkla sorgulamaktadır. Tecrübeler bunun kısa süre-

ler hariç olmak üzere çok da mümkün olmadığını ortaya koymaktadır. Zıt Motivasyonun mevcut olduğu durumlarda irade gücü ile ilgili olarak yaşadığımız sorun şudur: İrademiz bize uzun süreliğine hizmet etmez.

İrade, insanın bedenine kısa bir süreliğine, özellikle mücadele ve kriz zamanlarında galip gelebilmesi için yaratılmıştır; örneğin uzun yürüyüşler sırasında yorgunlukla başa çıkabilmek ya da tehlike ile karşılaşıldığında korkuyu yenebilmek için.

İradenin sabit bir sorunu alt edebilmek ya da bir şeyi bilinç dışı direnişe rağmen daha uzun sürelerle yapabilmek için kullanılması, iki olası sonuç doğurur.

Birinci olasılık kişinin hedefine ulaşmakta başarılı olması, ancak kişiliğin enerjik olarak tersine çevrilmiş yönünü sürekli olarak alt etmeye çalışmak zorunda kalmasıdır. İradenin bu şekilde sürekli gerilim içinde olması beden ve zihnin enerjisini tüketecek ve onların uyuşmasına neden olacaktır. Bütün bunlar uzun vadede kişinin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Çatışma giderilmiş değildir, sadece üzeri örtülmüştür ve kendisini çeşitli hastalıklar biçiminde göstermesi mümkündür.

İkinci olası sonuç ise şudur: Zıt Motivasyon ile istekli bir şekilde başa çıkmaya çalışan bir kişi basitçe bunu başaramayacaktır. İradenin kullanımı büyük miktarda enerjiyi sistemden çeker. Eğer enerjiye başka amaçlarla ihtiyaç duyuluyorsa ya da depresyon veya benzeri bir rahatsızlık sebebiyle bir enerji düşüklüğü söz konusuysa, bu durum iradenin çöküşüne neden olabilmektedir. Tedavi görmüş alkolikler genellikle bunu yaşamakta ve

bir kriz anında tekrar içmeye başlayabilmektedir. Diğer örnekler stres altında olduğu her seferinde yiyecek bir şeyler arayan aşırı kilolu kişiler ya da hayatında bir sorun olduğunda tekrar uyuşturucu kullanmaya başlayan bir uyuşturucu bağımlısıdır.

Bütün bunlar kişinin kendine olan saygısında bir azalma ve kendi gözündeki imajının zarar görmesi ile sonuçlanır. Bu durum her gerçekleştiğinde kişiler kendilerini güçsüz, kaybeden, çaresiz ya da zayıf iradeli insanlar olarak hissederler. Tıp doktorlarının, psikiyatrların ve terapi uzmanlarının çoğu da onlara karşı aynen bu tutuma sahiptir. Bu tutum kendilerini kontrol edemeyen insanların tembel, zayıf ya da aşağılık kişiler oldukları yönündedir. Kişiler bu yargılarını da o insanların kendilerini daha iyi bir hale getirmek için yeterince çaba göstermemelerine ya da o kişilerin sadece acı çekmek istedikleri düşüncesine dayandırırılar.

Kendini sabote etme, enerjinin yeniden yönlendirilmesi ya da Psikolojiyi Tersine Çevirme olgularının keşfi, bu yanlış ve olumsuz tutumları ortadan kaldırmaktadır. Ayrıca Kendini Sabote Etmenin Ortadan Kaldırılması Formülü oldukça etkilidir. Enerjiyle ilgili uzun süreli problemler bile olumlu bir şekilde yeniden yönlendirilebilmekte ve olumsuz davranış modellerinin ortadan yok olması sağlanabilmektedir. Kişilerin suçluluk, utanç ve aşağılık duygularından kurtulmalarını sağlayan yöntem budur çünkü şimdi bu kişilerin sadece bilinç dışı anlamda Zıt Motivasyona sahip olduklarını ya da psikolojik ve enerjik anlamda tersine çevrilmiş olduklarını biliyoruz.

Yedinci Bölüm

Kas Testi

Temel kas testi Meridyen Terapileri ve Kinesiyoloji çalışmaları ile ortaya çıkmıştır. Kas testi giderek gelişmekte, uygulayıcıları tarafından yeni test yöntemleri keşfedilmekte ve bunlar giderek iyileştirilmektedir. Kas testi George Goodheart'ın her kasın güçlü veya güçsüz olmasının bedendeki belli bir organın sağlığına ya da patolojisine bağlı olduğuna, bilinçaltımızda yer alan şeyler ile kaslarımızın verdiği yanıt arasında doğrudan bir bağlantı olduğuna, bununla derin inançları, tutum ve duyguları açıkça ortaya çıkarmanın mümkün olduğuna dair iddiasına dayanmaktadır.

Kas testinin çeşitli şekilleri vardır. Temel yöntemin uygulanması için iki kişi gerekir: Denek (danışan) ve uygulayıcı. Danışan bir kolunu avucu aşağı doğru bakacak ve yere paralel olacak şekilde yana uzatırken, diğer kolunu yan tarafta gevşekçe, bedene dokunmadan sarkacak şekilde tutar. Uygulayıcı bir elinin parmaklarını danışanın (yana uzattığı) kolunun bileğine koyar ve diğer eliy-

le de danışanın omzunu sıkıca tutarak bedenini dengelemesini sağlar.

Uygulayıcının nötr bir yüz ifadesine sahip olması ve danışanın gözlerine bakmaması gerekir. Bu durumda danışana bir beyanda bulunmasını ya da belli bir konuyu düşünmesini söyleyin ve ani bir şekilde ama çok güçlü bir baskı uygulamadan, danışanın bileğini ve kolunu aşağıya doğru itin. Eğer danışanın ifade ettiği şey doğruysa, danışanın kolu aşağıya doğru uyguladığınız baskıya güçlü bir şekilde direnecektir. Eğer ifade ettiği şey yalansa, kol güçsüz bir hale gelecek, yani kas gücünün bir bölümünü yitirecektir. Örneğin eğer danışan, “*Benim adım Peter,*” derse ve bu onun gerçek ismi ise, kolu gücünden bir şey yitirmeyecektir. Eğer, “*Benim adım John Smith,*” diyecek olursa kolu güçsüzleşerek tepki verecektir. Bu durum insanların büyük çoğunluğunda bu şekilde ortaya çıkmaktadır. Bazı insanlarda ise, danışanın kendisine verilen ismi gerçekten de sevmemesi, onunla kendisini özdeşleştirememesi, ona karşı nefret hissetmesi vb. sebeplerle bu testin uygulanması karmaşık bir hale dönüşmektedir. Daha iyi sonuçlar veren testler, “*İki kere iki dört eder*” ve (eğer gerçekten günlerden Pazar ise) “*Bugün günlerden Pazar,*” ve “*Bugün Cuma,*” gibi, kişisel olmayan ifadelerin kullanıldığı testlerdir.

Güçlü tepki, denek tarafından verilen ifadenin, o anda, o kişi için %100 doğru olduğu anlamına gelmektedir.

Zayıf tepki, ifadenin %100 yalan olduğu anlamına gelmez; %100 doğru olmadığı anlamına gelir. Kısmen doğru olabilir ama %100 doğru değildir.

Bazen iki zıt iddia da zayıf kas tepkisine neden olabilir. Örneğin, “Ben bu problemi çözmek istiyorum,” ve “Ben bu problemi çözmek istemiyorum” cümleleri gibi. Bu durum, o kişinin enerji alanının enerjiyi o alanda tutmayı başaramadığını, enerjinin tıpkı delik bir kaptan akan su gibi “dışarı sızdığını” göstermektedir.

Bunun yanı sıra bazen iki zıt iddianın güçlü kas tepkisi ile sonuçlandığını da görebilirsiniz. Bu durum o kişinin, sorulan sorunun etrafında olan bir şeyi kabul etmeyi bilinç dışı bir şekilde reddettiğini göstermektedir.

İlk olasılığı ortadan kaldırmak için “topraklama” adı verilen bir egzersizi uygulamamız gerekmektedir (bunun için kendimizin bir fıçı dolusu sıcak su ya da kökleri derin bir şekilde toprağın içine uzanan bir ağaç olduğunu hayal ederiz). İkinci olasılık için ise değişime karşı olan direnci ilerleyen bölümlerde anlatacağımız özel bir yöntemle azaltmamız gerekmektedir.

Şimdiye kadar fark edilmeden kalan bir enerji kutuplaşması olduğunun danışana mutlaka gösterilmesi gerekmektedir. Eğer bir kişinin kutupsallığı normalse, kas testi oldukça kesin ve tahmin edilebilir sonuçlar vermektedir. Eğer kutupsallıkta bir kayma söz konusuysa ki bu durumda o kişi Zıt Motivasyona sahip demektir, bu da onun ters yönde kutuplu olduğu anlamına gelir ve bunu danışanın olumlu ya da doğru bir ifadeye sürekli olarak zıt bir tepki vermesinden anlayabiliriz.

Aşağıda yer alan üç durumda, eğer kişi normal kutupluluğa sahipse kolu önce güçlü, sonra zayıf olacaktır:

1. Denek üzerinde kas testini yüzünüzde bir gülümseme ile uygulayın. Testi bir kere de sıkıntılı bir yüz ifadesi takınarak tekrarlayın.
2. Diğer eli avuç aşağıya bakacak şekilde kafanın üst tarafında iki-üç santim yukarıda tutarak testi uygulayın. Sonrasında eli avuç yukarı bakacak şekilde yine başın üzerinde tutarak tekrarlayın.
3. Kişinin test edilmeyen elinin bir parmağını burnunun altına, burun deliklerinin alt kısmında yer alan çıkıntı ile üst dudağın hemen yukarısında kalan noktaya yerleştirmesini sağlayın. Diğer kola kas testini uygulayın. Sonrasında denekten parmağını çevirmesini, böylelikle söz konusu noktaya parmağın alt tarafının değil, tırnak bölümünün dokunmasını sağlayın ve testi tekrarlayın.

Bu konuda birçok ilginç deney yapabilirsiniz. Bacak bacak üstüne atarak oturmuş birinin koluna testi uygulayın. Eğer o kişi bacaklarını genelde oturduğu şekilde tutuyorsa kolu güçlü olacaktır. Şimdi o kişiye bacaklarının yerlerini değiştirmesini, üstte olan bacağı alta almasını söyleyin. Bu durumda kol kasları gücünü yitirecektir.

Bir kadının test edilmekte olan bir adama yaklaşmasını ve kırk-elli santim gibi yakın bir mesafede durarak sadece o kişiyi gözlemlemesini sağlayın. Kol güçlü olacaktır. Sonra kadının adama sırtını dönmesini sağlayın. Bu durumda kol gücünü kaybedecektir.

Plastik maddelerle dolu bir dünyada yaşıyoruz. Bir sonraki deneyimiz bunların bizim enerji alanımızı nasıl etkilediğini gösterecek. Bir kişiyi her zamanki şekilde kas testine tabi tutun ve sonrasında o kişinin diğer elinde sadece plastik bir poşet tutmasını sağlayın. Test edilen kol o anda gücünü yitirecektir.

Bir kişiye kas testini her zamanki şekilde uygulayın ve sonrasında o kişiye sadece bir parmağını toz şekere ya da tuza batırmasını söyleyin. Kişi zayıf bir kas tepkisi verecektir.

Test edildikleri sırada ağızlarında bir parça çikolata olan deneklerin çoğunluğu da zayıf bir tepkiye sahip olacaklardır.

Enerji alanında (aura) yer alan enerji patikalarının kesilmesi şu şekilde gösterilebilir. Deneyi uyguladığınız kişinin kolunu kas testi için yana doğru uzatmasını sağlayın. Siz, uygulayıcı olarak, avucunuz açık olacak şekilde tuttuğunuz elinizle kişinin kolunun orta kısmının etrafında, sanki karate vuruşları yapıyormuş gibi, bir seri hızlı hareket yapın. Sonrasında kolu test edin. Kol sanki sinir ve kasları kesilmişçesine anında düşecektir.

Bir enerji alanının açılması ve kapatılması deneyimi, gizli bilimler üzerine yazılmış kitaplara ilgi duyan kişiler için son derece ilgi çekicidir. Bu kişiler söz konusu kitaplardan enerji alanlarının negatif etkilerden korunmak için kapatılması ve pozitif etkileri alabilmek için açılması üzerine birçok bilgi edinirler. Danışana öncelikle enerji alanının açılış şeklini gösterin. Testi uyguladığınız kişinin önünde ayakta durun ve elinizle üç kere, ağız-

dan kasık bölgesine doğru, sanki bir ceketin fermuarını açıyormuş gibi hızlı, peş peşe hareketler yapın. Enerji alanını açarken kişinin bedenine dokunmamanız ve elinizin, kişinin bedeninden 3-4 santim uzaklıkta olarak çok hızlı bir şekilde hareket etmesi gerekir. Kol testi, deneyi uyguladığınız kişinin gücünü kaybettiğini gösterecektir.

Şimdi sürecin tam tersini, yani enerji alanının kapanış ya da kilitlenişini gerçekleştirin. Kasık bölgesinden ağza kadar, aşağıdan yukarıya doğru peş peşe ve hızlı bir şekilde üç hareket yapın. Danışanın kolu daha güçlü bir hale gelecektir.

Daha yukarı seviyedekiler bir başkasının enerji alanını sadece düşünceleri ile, başka bir şekilde ifade etmek gerekirse, sadece amaçlayarak etkileme kapasitesine sahiptir (bu konuya kitabın ilerleyen bölümlerinde değinilmiştir). Bu deneylerde yerinizden kımıldamazsınız ve denek ile aranızda çeşitli mesafeler olabilir. Bunun için herhangi özel bir konsantrasyona ya da uzun bir eğitime ihtiyacınız yoktur. Bu tekniği gösterdiğim bütün insanlar bu deneyleri çok fazla zorluk yaşamadan başarıyla tamamlamışlardır.

Testi uyguladığınız kişiye kolunu tıpkı kas testinde olduğu gibi uzatmasını söyleyin. Hayalinizde kolun etrafındaki enerji alanını “karate vuruşları” ile kestiğinizi düşünün. Danışana yaklaştığınızı hayal edecek ve kolunun ortasına denk gelen bölümün etrafındaki boşluğu hayalinizde hızlı darbelerle keseceksiniz. Sonrasında kolu (hayalinizde değil, gerçekte) test edin, kol güçsüz olacaktır.

Bütün bunlar bizim vicdansız ve bizi kötü şekilde etkileyebilecek kişilerin insafına terk edilmiş bir durumda olduğumuzu göstermez. Danışana bunun tam tersini bir örnekle göstereceğinizi söyleyin. Ona, “kolunun etrafında mavi ya da beyaz bir ışığın parladığını hayal etmesini” söyleyin. Siz de tekrar onun kolu etrafındaki enerji bedenini “karate vuruşları” ile kestiginizi hayal edin (ya da hareketleri gerçekten yapın) ama bu sefer kas testini uyguladığınızda kaslar güçsüz olmayacaktır.

Danışanın enerji bedenini sadece düşüncelerinizle, yani bunu amaçlayarak da açıp kapatabilirsiniz. Danışanın da bunu düşünceleri ve niyeti ile aynen bu şekilde yapabilir (ve yapar da!) Danışana bedeninin ekseninden geçen bir ışık huzmesi olduğunu hayal etmesini öğretin. Bu durumda tüm kas tepkileri güçlü olacaktır.

Kişinin kendisine “haç işareti” yapması kolunu zayıflatıcı etki yapmaktadır. Bu hareket enerji alanının açıldığını ya da dışarıdan bir şeyler almaya hazır hale geldiğini göstermektedir. Kişi bu şekilde kiliseden, rahiplerden ya da diğer inançlı kişilerden gelecek etkilere açık bir hale gelmektedir.

Kendi olumlu ve olumsuz duygularınızla denemeler yapabilirsiniz. Kıskançlık, suçluluk ya da korku hissetmeye çalışın, bütün bu duygular kas tepkinizin zayıflaması ile sonuçlanacaktır.

Sonrasında tam tersi, olumlu duygular olan sevgi, merhamet, cesaret ve benzeri duyguları hissedin. Kas tepkiniz güçlü olacaktır.

Genellikle güçlü duyguların bizi etki altına aldığına

inanınız. Bu durum ancak onların olumlu duygular olmaları halinde geçerlidir. Örneğin, eğer sizi kırmış olan birini düşünürseniz ve bu sırada “*Seni asla affetmeyeceğim*” düşüncesine güçlü bir şekilde odaklanırsanız, kaslarınızın vereceği tepki umut ettiğiniz kadar fazla olmayacaktır. Tam tersine, kolunuz gücünü kaybedecektir. Fakat eğer kendi içinizde bağışlama duygusunu ve düşüncesini oluştursanız, “*Onu affediyorum, doğru bildiği ve yapabileceği en iyi şeyi yaptı*” diye düşünürseniz, kolunuz güçlenecektir.

Ayrıca Giriş bölümünde sözünü ettiğim deneyleri de gerçekleştirebilirsiniz. Ermiş olarak nitelendirilebilecek bir kişinin (örneğin bir Ruhanî Lider’in) fotoğrafı ile Adolf Hitler’in bir fotoğrafını birer kapalı zarfa yerleştirin. Böylece denek hangi zarfta hangi fotoğrafın olduğunu bilmeyecektir. Denek olarak seçtiğiniz kişinin bir koluna kas testi uygularken, diğer avucunu zarfların üzerinde tutmasını sağlayın. Hitler’in fotoğrafı üzerinde iken kasların tepkisi her zaman zayıf, diğer zarfın üzerinde ise güçlü olacaktır.

Bu noktada söyleyeceğim şey önem taşımaktadır: Test boyunca denek ile göz teması kurmayın ve nötr, tarafsız bir yüz ifadesi takının. Aksi taktirde test sonuçlarını etkileyebilirsiniz.

Danışana Yorgunluk Vermeyen Kas Testi

Bazen oldukça fazla sayıda test uygulamak gerekmektedir. Bu gibi durumlarda test yapmak danışanı yo-

rabilir. Bundan kaçınmak için danışanın kollarını gövdesi ile 90 derece açı yapacak şekilde uzatarak tutmasını gerektirmeyen bir test yöntemi kullanabilirsiniz. Bu yöntem şu şekildedir:

1. Danışanın dik bir şekilde durmasını, kollarını önünde, avuçları aşağı bakacak ve birbirlerinden 10-15 santim ve gövdeden de 25-30 santim uzakta olacak şekilde tutmasını sağlayın.
2. Danışan ifade etmek istediği şeylerden birini söylediğinde, kollarını aşağı doğru bastırın. Eğer söylediği şey doğruysa kollar güçlü olacaktır, değilse kollar zayıflayacaktır. (Not: danışanın kollarına ona doğru uzanıp ağırlığınızı kullanarak bastıracaksınız, ancak bu ona zarar vermeniz anlamına gelmemektedir. Yavaş bir baskı uygulayın).

Bir kişinin diğerini test etmesi şart değildir. Herkes kas testini tek başına yapabilir ve bu yöntem bilinç dışı inançların ve fikirlerin ortaya çıkarılması açısından oldukça yararlı bir araçtır.

Bu yöntem şu şekilde uygulanmaktadır:

1. Bir elinizle ağır bir cismi kaldırırken bir yandan da doğru bir ifadeyi söyleyin ve sonrasında aynı cismi bir kere de yanlış bir ifadeyi söyleyerek tekrar kaldırın. Örneğin, her zaman kullanmadığınız elinizle (insanların çoğunluğu için bu sol eldir) mobilyalarınızdan birini (bir sehpayı ya da bir tabureyi) kaldırmayı de-

nerken, bir taraftan da “Benim adım (gerçek isminizi söyleyin)” cümlesini kurun. O cismi göreceli olarak kolay bir şekilde kaldırabileceksiniz (daha önce de belirttiğim gibi bazı insanlar isimleri ile özdeşleşmiş değillerdir. Bu kişilerin takma isimlerini ya da kendilerini rahat hissettikleri ismi kullanmaları gerekir).

2. Sonra yanlış bir ifade kullanın: “Adım (*John Kennedy*)” deyin ve o cismi kaldırmakta zorlandığınızı göreceksiniz. Farklı doğru ve yanlış ifadeler kullanarak cisimleri kaldırmayı sürdürün. Böylece iki ayrı durumda belirgin bir farklılık olduğunu göreceksiniz. Bu test etme yöntemi ile ne zaman zorlandığınızı ve ne zaman kolayca yapabildiğinizi gerçekten açıkça fark edeceksiniz.

Sporcular ve atletler, (örneğin fırlatma ile ilgili sporlarla ilgilenenler) eğer disk ya da çekici fırlattıkları ya da sıçradıkları sırada yüksek sesle “*Benim adım ...*” diye bağırırlarsa, daha iyi sonuçlar elde edebilirler. Bu ifadenin yüksek sesle yapılması önem taşımaktadır.

Gerçeğin tecrübe edilmesinin subjektif bir konu olduğunu özellikle belirtmek istiyorum. Biri kendi adı yerine başka bir isim söylerse gücünü yitirmekte ve azalmış bir kapasite ile hareket etmek durumunda kalmaktadır. Ancak, eğer bir kişi bir başkası ile özdeşleşirse ve bir önceki gibi bir test yaparsa, ağırlığı kolaylıkla kaldıracaktır. Bu durum, ileride anlatılacak olan vekil yönteminin değerini göstermektedir. Bir kişi süreci bir başkası adına tamamlamayı başarabilir çünkü böyle bir durumda

kişi geçici olarak diğer kişi ile öyle yoğun bir şekilde özdeşleşir ki onların tam ve zarar görmemiş kapasitelerini kullanarak süreci onların yerine tamamlamayı ve hedefe onlar adına ulaşmayı başarır.

Burada tek başına yapabileceğiniz basit bir test yöntemi yer alıyor. Her zaman kullanmadığınız elinizin (eğer sağ elinizi kullanıyorsanız sol elinizin) baş ve işaret parmaklarını birleştirin. Diğer üç parmağınız serbest kalsın. Baskın olan elinizi kullanarak bir halka daha yapın ve bu halkaları sanki bir zincir gibi birleştirin. Doğru bir ifade kullanarak baskın olan elinizin parmaklarını birbirinden ayırmaya çalışın. Aynı şeyi bir kere de doğru olmayan bir ifade ile tekrarlayın. Doğru cümleyi söylerken parmakları birbirinden ayırmak için doğru olmayan ifadeye kıyasla daha çok güç uygulamanız gerekecektir. Bu testin doğru şekilde yapılabilmesi için biraz uygulama yapmak gereklidir ama işinize yarayacaktır.

Eğer bu test sizin için uygun olmazsa şunu deneyin. Yüksek sesle doğru bir ifadeyi söylerken baş ve işaret parmaklarınızı birbirine sürtün, sonra bir de doğru olmayan bir cümle söyleyerek aynı şeyi tekrarlayın. İnsanların çoğunda doğru ifadeyi söyledikleri sırada parmakları kolayca birbirlerinin üzerinden kaymaktadır. Ancak doğru olmayan cümleyi söyledikleri sırada sürtünme çok daha güçlü olmaktadır.

Kas testinin diğer bir yöntemi bazı uygulayıcılara daha kolay gelmektedir. Avucunuzu düz bir zeminin (örneğin, bir masanın) üzerine koyun. Sonra kesinlikle doğru olan bir cümle söyleyin ve işaret parmağınızı (diğer

parmaklarınızı kaldırmaksızın) mümkün olduğu kadar yukarıya kaldırın. Sonra indirin ve kesinlikle yalan olan bir ifade kullandıktan sonra tekrar kaldırın. Eğer bu tür bir kas testi size uygun bir yöntem ise, yalan ifadeyi söyledikten sonra işaret parmağınızı daha az kaldırabildiğinizi göreceksiniz.

Eğer bu kas testlerinin hiçbir türü sizin işinize yaramıyorsa (doğru ve yalan ifadeler belirgin bir fark yaratmıyorsa) uygun şekilde hazırlanmanız gerekmektedir. Siz O'nu nasıl hayal ediyor olursanız olun, Yüksek Varlığınıza yardıma çağırabilirsiniz.

1. İlk iki parmağınızı Ben-noktasına/Göğüs Noktasına koyun ve şunu söyleyin: *“Kas testini öğrenme konusunda Yüksek Varlığımdan yardım, liderlik ve tavsiye istiyorum.”*
2. O'nu nasıl uygun görüyorsanız öyle hayal edin ve söyle söyleyin: *“Yüksek Varlığım, lütfen “evet” için parmaklarımı kaygan, “hayır” için ise kaymaz bir hale getir.”*
3. Sonra *“iki here iki dört eder”* deyin ve başparmağınız ile işaret parmağınızı birbirine sürütün. Bunu yapmak için ne kadar güç kullanmanız gerektiğine dikkat edin.
4. Sonra *“iki here iki on eder”* deyin ve tekrar başparmağınız ile işaret parmağınızı birbirine sürütün. Büyük olasılıkla doğru ifadeyi kullandığınızda parmaklarınızın daha kolay bir şekilde kaydığını öğreneceksiniz.

5. “*Caddede duruyorum*” ve “*Masanın üzerinde oturuyorum*” örneklerinde olduğu gibi, birbirinden açıkça farklı ifadeler kullanarak deneyi yapmayı sürdürün.

Kas Testinin Doğruluğu

Meridyen Terapileri'nin uygulayıcıları arasında geçmişten beri kas testinin kesin doğruluğu ile ilgili bir anlaşmazlık söz konusudur. Bir tarafta (Goodheart ve onun takipçileri gibi) onun tamamen kesin olduğu konusunda ısrarcı olan kişiler vardır. Diğer tarafta ise onu yararlı bir araç olarak kabul etmekle birlikte, her zaman hatasız sonuçlar verdiği konusunda belli endişeleri olan kişiler yer almaktadır. Avustralyalı tanınmış bir şaman olan Rowland Barkley bir süre önce bana ilginç veriler içeren bir mektup göndermişti: “Los Angeles'ta bir arkadaşım var, oraya her gidişimde onu ziyaret ederim. Kas testini oldukça geniş çaplı bir şekilde kullanıyor. Onu kullanarak, anatomi kitabında probleminize ilişkin açıklamaların bulunduğu ilgili sayfayı bulabiliyor. Diğer konularda ise daha az başarı sağlıyor.”

En kesin sonuçlar sadece tek bir şeyi test ettikten sonra kısa bir ara verip, sonra başka bir şeyi test ettiğiniz zaman alınabilmektedir.

Bu nokta fazlasıyla önem taşıyor: Sonuçlarınız, sabit bir soru için, sadece belli bir zaman diliminde geçerli olacaktır. Sonsuz süreyle geçerli değildir, aynı konunun tüm örnekleri için aynı değildir. Örneğin bir keresinde insan gıdası olarak kullanılan soyanın genetik olarak değiştiril-

miş olduğunu, bu yüzden de sağlıklı bir besin olmadığını öğrenmiştim. Mutfakta bulunan soya ile kas testini uyguladım ve beni teyit eder bir şekilde zayıf bir kas tepkisi aldım. Benim için bu sonuç, o türdeki soyanın iyi bir besin olmadığı anlamına geliyordu ve onu kullanmayı da bıraktım. Fakat birkaç ay sonra soyanın iyi bir gıda olmadığını bir arkadaşşıma göstermek için markette bir test daha yaptım. Bu kez tam tersi, yani olumlu bir kas tepkisi elde ettim. O tür soya o zaman diliminde benim için yararlıydı.

Bu sonuçlar sadece yiyecek için değil, diğer konular için de geçerlidir. Örneğin sigara içmek zararlıdır, hemen herkes bu konuda fikir birliği içindedir. Bir keresinde sigara içen bir arkadaşşımla şöyle bir tecrübe yaşadım. Ağzında sevdiği markadan bir sigara varken güçlü bir kas tepkisi verdi. Diğer tüm sigara markaları için ise tepkisi zayıftı. Bu tuhaf bir duruma benziyordu, testin uygulandığı vakitte sevdiği marka sigara kendisine zarar vermiyordu, diğer tüm markalar ise zararlıydı. Bütün bunlar o sonucun sabit olduğunu göstermemektedir. Kas testini birkaç ay sonra tekrarladığımızda oldukça farklı sonuçlar elde edebiliriz.

Bazen “objektif” şekilde doğru yanıtla ulaşmak mümkün olmaz çünkü kas testi iki zıt şeyi ortaya çıkarmaktadır: İnançlarımız ve gerçek/objektif bir durum. Artarda uyguladığımız testler sonrasında birbiri ile çelişen sonuçlar elde ediyorsak, yanıtlarımızın inançlarımıza mı yoksa gerçek bir duruma mı dayalı olduğunu kontrol etmemiz gerekir. Bunu netleştirmek için iddialarınızı şu şekilde test edin:

- “Yüksek Varlığım (bilinç dışı zihnim, bedenime ait aklım/her neyse) bunun mevcut durumdaki gerçekliğim için doğru olup olmadığını bilir” (TESTİ UYGULAYIN)
- “Bedenimin vereceği tepki yoluyla bana bununla ilgili neyin doğru olduğunu anlatır” (TESTİ UYGULAYIN)
- Bu kas tepkisi objektif gerçeklere dayanmaktadır.” (TESTİ UYGULAYIN)
- Bu kas tepkisi sadece benim inançlarımı gösterir.” (TESTİ UYGULAYIN)

Ortaya çıkarmaya çalıştığınız şeyi tanımlamak için bu ifadelerin çeşitlemelerini kullanın. Yüksek Varlığınız ile iletişiminizi sağlayan araç olan bilinç dışı aklınızın konusunda son derece net ve belirgin olduğunu, onları görünen anlamları ile algıladığını sürekli olarak aklınızda tutun. Bu kelimelerin bilinç dışı aklınız (beden aklınız) için ne anlama geldiğini test ediyorsunuz, onların sizin eleştirel zihninizin günlük seviyesinde, sizin için ne anlama geldiğini bulmaya çalışmıyorsunuz. Bu yüzden bu ifadelerde söylediğiniz şeyler kadar, söylemediklerinizle ilgili olarak da dikkatli olun.

Şimdi şu soruyu yanıtlamak için doğru bir zamandır: Kas testinin ortaya çıkardığı yanıtları kim verir? Beden mi? Bilinçaltı mı? Bilinç üstü akıl mı? Yüksek Varlık mı? Farklı uygulayıcılar farklı yanıtlar vermektedir ve yanıtlar inanç sistemlerine, dünya ile ilgili görüş açlarına ve onunla olan ilişkilerimize dayanmaktadır.

Benim tutumum zaman içinde değişti ve gelişerek

daha bütünleşmiş bir yaklaşıma dönüştü. Geçmişte bilinç dışı aklıma, ona uymak zorunda olduğu kesin emirler verdiğim otomatik bir araç gözüyle bakardım. Şimdiki bakış açım (ki bazı uygulayıcılar benimle aynı görüşte olmayacaktır) şu şekilde: Bedeninizin, kişilik ve zihninizin farklı uyarıcılar ve durumlar karşısındaki tutumlarını ve tepkilerini test edersiniz ve yanıtlar benliğin kişiye hizmet etmek üzere emirlerle yönlendirilebilecek, bilinçsiz, alt bir seviyesinden gelmez. Fiziksel beden ve kişinin bilinç dışı, sadece Gerçek Varlık ile iletişimin sağlandığı araçlar ya da araçlardır çünkü sizin, bilinçli bir varlık olarak onu doğrudan yönlendirmeniz mümkün değildir. Bu sebeple kendi Varlığınızla baskın çıkmaya dayalı değil, onun yerine işbirliği ve arkadaşlığa dayalı bir ilişki kurmanız en iyisidir. Öte yandan, Larry Nims ve onun takipçileri gibi bazı uygulayıcılar bilinç dışı zihne “sadık bir uşak” muamelesi yapmakta ve mükemmel sonuçlar elde ettiklerini öne sürmektedirler.

Karmaşık varlığımızın bu unsuruna karşı işbirliğine dayalı bir tutuma sahip olmak için bir sebebiniz daha vardır. Kişiliğin bilinç dışı ifadesi, her türden sıkıştırılmış verilerin saklandığı bir otomatik veri kayıt makinesine benzer. İçinde onun bilinç dışı içeriğinin bir bölümüne bilinçli bir şekilde yaklaşılmamasını önleyen birçok engel mevcuttur. Bu karanlık bölgeler genellikle yaşadığımız zorlukların esas kaynağını oluşturmaktadır. Gerçek Varlığımız ya da “Yüksek Varlığımız”, ona hitap edildiği zaman, bilinç dışı aklınızdan farklı olarak, uyanık bilincimizden ayrı duran bu bölümlere ulaşmayı başara-

bilecektir. Yüksek Varlığımız'bizim sadık uşağımız değildir ama bizim için iyilik dileyen ve gelecekte ruhsal gelişimimiz sonucunda birleşeceğimiz kişidir. I Ching'e danışan okuyucular için daha uygun olabilecek bir karşılaştırma noktası, Sage ile sorgulayıcı arasındaki ilişkidir.

Kas Testinin Günlük Hayatta Uygulanması

Kas testi geniş bir kullanım alanına sahiptir. Size tuhaf gözükebilir ama onun sayesinde size hangi gıdaların uygun olduğunu ve hangilerinin sizde alerjiye yol açtığını kolay ve hızlı bir şekilde anlayabilirsiniz. Örneğin, gıda alışverişi yaparken (konserve bile olsalar) bir gıda üzerine yoğunlaşın ve sessizce “*Bu gıda bana faydalı*” deyin, sonrasında kas testini uygulayın. Güçlü bir tepki ifadenizin doğru olduğunu, zayıf bir tepki ise onun yanlışlığını gösterecektir. Sonuçlar hemen her zaman hayret vericidir. Testi asla soru formatında uygulamayın (örneğin, “*Bu gıda bana faydalı mı?*” demeyin) çünkü açık olmayan ya da yanlış yanıtlar elde edebilirsiniz (çok fazla tecrübesi olan kişilerin bazıları direkt sorular da kullanabilmektedir, konuyla ilgili olarak aşağıda Perelandra sistemi ile ilgili olarak anlatılan detayları inceleyebilirsiniz).

Bedeninizin verdiği tepki aracılığıyla “*Bu gıda bana faydalı*” ve “*Bu yiyecek bana zararlı*” gibi net ifadelerin kesin yanıtlarını alabilirsiniz. Olumsuz şekilde oluşturulmuş cümlelerde (“*Bu gıda bana faydalı değil*”) alacağınız güçlü bir tepki, o gıdanın gerçekten de sizin için faydalı olmadığı anlamına gelir, zayıf bir tepki ise cümlenin

doğru olmadığını, yani o gıdanın size yararlı olduğunu gösterecektir.

Aynı basit testleri kullanarak yatağınızın olası jeopatik radyasyonlarla ilişkili olarak evinizin doğru yerinde olup olmadığını anlayabilirsiniz; geçmişte yaşadığınız önemli bir tecrübenin tam olarak ne zaman olduğunu tespit edebilirsiniz; ve buna benzer birçok şey. Kas testi değerli tecrübeler için sınırsız olanaklar sunmaktadır. Kas testi sonuç vermeye başladığında kendinizi ve diğerlerini süreçten geçirme yeteneğinizi de temel anlamda arttıracak ve size yeni alanları keşfetmek için büyük fırsatlar verecektir.

Uygulama sahalarının bir bölümü size inanılmaz gelebilir ama her geçen gün bu testi kullanan yeni alanlar ortaya çıkmaktadır. Perelandra olarak adlandırılan “ruhsal tarım” sisteminde Machaelle Small Wright kas testini 1973 yılından beri doğa ile iletişim amacıyla kullanmaktadır. Machaelle doğaya sorularla doğrudan hitap etmekte ve kas testi aracılığı ile yanıtlar almaktadır: “*Bu yıl bahçeyi ekmeli miyiz? Kadife çiçeği ekmeli miyiz? Bahçenin neresine? Ne tür bir gübre kullanmalıyız? Ne sıklıkla su vermeliyiz?*” ve buna benzer sorular kullanmaktadır. İddia ettiği üzere bu tür sorulara oldukça kesin yanıtlar almaktadır. Bu da deneyimli bir uygulayıcının nasıl sadece “evet ya da hayır” şeklinde yanıt verilebilecek cümlelerle sınırlı olmadığını göstermektedir.

En büyük Perelandra bahçesinin bulunduğu Virginia eyaletinde bir yıl korkunç bir kuraklık yaşandı. Ama Perelandra bahçesi bundan herhangi bir zarar görmedi. Civardaki diğer bütün bahçeler sulanmalarına rağmen

sıcak ve yağmursuz geçen yaz yüzünden sararmışlardı. Perelandra bahçesi ise, kuraklık başlamadan önce ayda sadece bir kere sulanmakla birlikte, tek bir yaprak bile sarı değildi. Doğanın ruhuna danışan Machaelle, sadece kuraklığa dayanıklı bitkiler dikmiş ve toprağı kuru yapraklar ve samanla örtmek dışında bir şey yapmamıştı.

ABD'deki İleri Teorik Araştırmalar Enstitüsü'nün yöneticisi olan David Hawkins, "Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior" kitabında kas testini yeryüzündeki sosyal hayatı değiştirecek bir enstrüman olarak sunmuştur. Bu çıkarımını destekleyen sayısız deneyimden bahsetmiştir. Söylediğine göre Thomas Edison icat ettiği ampulde ısınarak ışık verecek fiberlerde kullanılacak uygun malzemeyi bulabilmek için 1600 farklı maddeyi test etmişti. Daha kolay, hızlı ve ucuz bir yöntem, bu maddeleri (her grupta 800 madde yer alacak şekilde) ikiye bölmek ve "*Uygun malzeme bu grupta!*" (Evet/Hayır) iddiasına kas testi uygulamaktır. Bundan sonra seçilen grubu tekrar ikiye bölüp, ifadeyi bu gruplar üzerinde test edebilirdi. Eleme süreci kas testi ile desteklendiğinde en uygun malzemeye çok daha etkin bir şekilde ulaşabilirdi.

Bir kişinin kendisini kas testinin değeri konusunda ikna edebilmesi için Edison olması gerekmez. Hawkins, birçok kişiyi şaşırtacak şekilde, bir kişinin kütüphanesinde yer alan kitapların değerini belirlemek için kas testi kullanılmasını önermektedir. Sadece bir taraftan kas testi yaparken karın bölgenizdeki sinir ağı (solar pleksus) üzerine birbiri ardına kitapları yerleştirin. Güçlü bir

tepki kitabın (sizin için) değerli olduğu anlamına gelecektir. Zayıf bir tepki ise tam aksini gösterecektir. Eğer bu testi uygulayacak olursanız sonuçta kitaplarınızın iki yığına ayrıldığını göreceksiniz: Bir tarafta değerli, diğer tarafta değerli olmayan kitaplar bulunacaktır. Hawkins bunlar arasındaki farklılıkları dikkate aldığınızda muhtemelen oldukça önemli bir şeyi ortaya çıkaracağınızı söylemektedir.

Bazı insanlar fiziksel bedenleri ile özdeşleşmişlerdir ve kendi derinliklerinde Ruhsal Varlıklar olduklarından şüphe etmektedir. Bu ifadeleri birbiri ardına test edebilirsiniz: “*Bir bedenim var*”, “*Ben bu fiziksel bedenden ibaretim*”, “*Ben düşünen zihnimden ibaretim*” ve sonrasında “*Ben bir Ruhsal Varlığım.*”

Madde kökenli insanları oldukça büyük bir sürpriz beklemektedir. İkinci ve üçüncü ifadelerde genellikle zayıf bir kas tepkisi alacaksınız ve güçlü bir tepki size gerçekten kim olduğunuzu gösterecek. Kendimiz hakkındaki gerçeği ortaya çıkarıyoruz çünkü sorularımız sebeplerimizi, hedeflerimizi ve bilincimizin seviyelerini yansıtmaktadır. Bu aksiyonların doğru şekilde uygulanması olumlu bir şekilde kendimizi ortaya çıkarmamızı ve gelişmemizi sağlayacaktır. Tüm sebeplerinizi, tüm hedeflerinizin değerlerini ve tüm hareketlerinizin nedenlerini araştırabilirsiniz. Bu yöntemle gizlenmiş ve üzeri örtülü düzeni ortaya çıkarır, onu açıkça görülebilir ve fark edilebilir bir hale getirirsiniz.

Bir zamanlar acı verici olan şeyler ışığa çıktıklarında artık bizi incitebilme kabiliyetlerini yitirirler. Şimdi

varlığımızın en karanlık köşelerini aydınlatmak mümkündür. Her düşünce, karar, hareket, arzu ve duygu, hayatın karşılıklı olarak ilişkili ve karşılıklı olarak birbirini dengeleyen enerji alanlarından bir girdap oluşturur ve sonsuza kadar sürecek sabit bir iz bırakır. Bu tür bir kavram bazılarımız için şok edici olabilir ama bu, gelecekteki evrimimiz için bir sıçrama tahtasıdır.

David Hawkins üstün atletlerin performanslarını birbirinden farklı sebeplerin nasıl etkilediğini şu şekilde ifade etmektedir: “Eğer güçlü bir atletten rakibini yenme ya da bir yıldız olma, veya çok para kazanma umudunu aklında tutmasını isteyecek olursak kaslarının zayıflayacağını ve onun eğitim görmüş, kaslı elini az bir çaba ile itebileceğimizi görürüz. Aynı atlet aklında ülkesinin ya da yaptığı sporun onurunu, ya da performansını sevdiği bir insana adanmış olduğu fikrini ya da sadece mükemmellik için maksimum çaba göstermenin vereceği keyfi tutacak olursa, fazlasıyla güçlü bir hale gelecek ve kolunu en fazla çaba karşılığında bile aşağı doğru itmek mümkün olmayacaktır.”

Hawkins sizi daha fazla şaşırtacak ama günümüzdeki dünyanın karakteristiğini oluşturan sağlıklı yaşam tarzının bir göstergesi olarak kullanılabilecek şu verileri de ortaya koymaktadır. Amerika Birleşik Devletleri’nde gösterilen ortalama bir televizyon programının izleyicileri üzerinde yapılan Kinesiyolojik bir araştırma, izleyicilerin tek bir bölüm boyunca kas güçlerini yaklaşık 113 kere kaybettiğini göstermiştir. Bu zayıflamaların her biri kişinin merkezi ve otonom sinir sistemine etki ederek bağışıklık sistemini etkilemektedir.

En büyük sürpriz ise kas testini daha önceden bilinç dışı olan ruhsal deneyimlerinizi bilinçli bir hale getirmek konusunda bir araç olarak kullanmaya başladığınız aşamada beklemektedir. Bu yöntemi kitabın sonunda ayrı bir bölümde ele alacağım.

,

Sekizinci Bölüm

PEAT Yönteminin Uygulama Alanları

Tedavide ya da psikolojik ve ruhsal gelişim ile ilgili olarak PEAT yönteminin uygulanamayacağı bir alan bulmak kolay değildir, o yüzden bu sadece uygulayıcının hayal gücü ile sınırlanan bir konudur. Bu bölümde ben ve etrafımdaki insanlar tarafından PEAT yönteminin uygulandığı bazı temel alanları belirteceğim.

PEAT yöntemini günlük hayatın her alanında kendi kendinize uygulayabilirsiniz ve bazen de, hayal gücünüz tarafından yönlendirilerek, bir zamanlar gizli bilim ustaları dışında herkese kapalı olan alanlara adım atma fırsatına sahip olacaksınız. Örneğin, sık sık Uzak Doğu'ya seyahat eden ünlü bir gizli bilim ustası otobiyografisinde kendisini sivrisinek ısırıklarına karşı nasıl koruduğunu tarif etmiştir. Tanımladığı yöntemin kendisine mi ait olduğunu, yoksa bir başkasından mı öğrendiğini bilmiyorum. Anlattığı yöntem şu şekilde: Sıcak bir gecede yakınlarda bulunan ve içinde milyarlarca sivrisineğin olduğu bir sazlığa gitmiş. Giysilerini çıkartarak çıplak bir şekil-

de bir battaniyenin üzerine uzanmış. Hemen o anda bir sivrisinek sürüsünün saldırısına uğramış. Onlarla savaşmamış, aksine onları kabul etmiş ve onları gelip kendisini ısırma-ya davet etmiş. Kesinlikle çok kötü bir geceymiş. Sabah olduğunda bedeni acı dolu ve büyük bir iltihap gibiymiş ama sonuçları son derece yararlı olmuş. O gecedan sonra yıllar boyunca tek bir sivrisinek tarafından bile ısırılmamış. Hayatının sonlarına doğru sivrisineklerle karşı olan bağışıklığı zayıflamaya başlamış ve korunma yöntemini bir kere daha tekrarlamış. Bu sefer ilk defasına göre daha kısa ve daha az acı verici bir süreç olmuş.

PEAT yöntemini kullanarak bu problemi acısız ve çok daha hızlı bir şekilde çözebilirsiniz. Kendinize, Kendini Sabote Etmeyi Ortadan Kaldırma Formülü'nü vermeniz yeterli olacaktır: *"Enerji alanım sivrisineklerin beni ısırmasına izin verecek kadar gözenekli olmakla birlikte, kendimi, bedenimi, kişiliğimi ve sivrisineklerin beni ısırma-larına izin verecek kadar gözenekli olan enerji alanımı seviyor ve kabul ediyorum."* Sonra iki parmağınızla, sivrisineklerin enerji alanınızdan kolayca girebileceklerine ilişkin duygunuz ortadan kalkana kadar, tüm noktaların üzerinden geçin (konunun daha derin yönleri ortaya çıkmazsa sadece temel süreci gerçekleştirin).

Sonrasında olumlu yerleştirmeyi yapın: Son noktadan (Ben-noktası/Göğüs noktası) ilk noktaya (Kuş ucu) doğru ters yönde ilerleyin ve şu onaylamayı yapın: *"Benim enerji alanıma sivrisineklerin giriş yapabilmesi mümkün değil. Enerji alanım onları geri püskürtüyor ve onlar*

beni ısıramıyorlar.” Sonra sivrisineklerin fazla olduğu bir yere giderek oluşturduğunuz korumayı deneyin.

Bir PEAT uygulayıcısı olan genç bir psikoloji öğrencisi bana yakın zamanlarda yaşadığı bir tecrübeyi ve yaptığı keşfi anlattı. Sık sık oltayla balık avlamaya giden biriydi. Bir gün erken bir saatte başlamış olmakla birlikte nehir kıyısında tek bir balık bile yakalamadan saatler geçirmişti. En sonunda PEAT yöntemini uyguladı. Bana sonradan olayı şöyle anlattı: *“Başaracağıma ilişkin fazlaca bir umudum yoktu ama gerçekten de hayret ettim. On beş dakika kadar sonra hayatımın en büyük turnabalığını yakaladım.”*

PEAT Yönteminin Fiziksel Acının Ortadan Kaldırılmasında Kullanımı

Fiziksel acıya uygulanan PEAT onun yoğunluğunu azaltmakta ya da tamamen ortadan kaldırmaktadır. Bu akut durumdaki ağrılarda çok belirgin bir şekilde ortaya çıkan bir sonuçtur ama uzun süren ağrılar da ortadan kalkmaktadır. Fiziksel acının ortadan kaldırılmasına dönük temel yöntem, ona FESS ile doğrudan konsantre olunmasıdır. Örneğin:

- *“Omurgamın alt kısmında bir ağrıya sahip olmama rağmen kendimi, bedenimi, kişiliğimi ve omurgamın alt kısmındaki ağrımı kabul ediyor ve seviyorum.”*
- *“Bir baş ağrısı hissediyor olmama rağmen,...”*

- *Sinüslerimde bir ağrı olmasına rağmen,...*
- *“Kalçamda bir ağrı ve tutukluk hissetmeme rağmen,...”*

Sonra (ileride tarif edilecek olan) Yüzeysel PEAT ile devam edin. Burada fiziksel acıyı ortadan kaldırmak için genellikle Yüzeysel PEAT yöntemini uyguladığımızı vurgulamak istiyorum çünkü hedef bir acıyı azaltmak ya da ortadan kaldırmaktır. Derin PEAT yöntemini şu durumlarda kullanırız:

- Tekrarlı olarak uygulanmasına rağmen Yüzeysel PEAT Yöntemi olumlu sonuçlar vermezse.
- Uzun süren ağrılarda ve geçici bir iyileşmenin ardından periyodik olarak tekrar geri gelen ağrılarda. Bu tür ağrılar sabit ya da kronik problemleri işaret etmektedir.

Fakat fiziksel acı dirençli olduğunda yapabileceğimiz tek hareket ileride detaylı olarak anlatılacak olan Derin PEAT Yöntemi değildir. Enerji Psikolojisi'nin birçok uygulayıcısının deneyimleri, kullanılan metodolojinin giderek gelişmesine katkıda bulunmuştur. Acıya doğrudan konsantre olunması yetersiz sonuçlar verdiğinde alınabilecek en etkili aksiyonlardan biri, bu durumda acının duygusal temelini aramaktır. Bunu aşağıda yer alan şu soru ile buluruz:

“Eğer bu acının duygusal bir sebebi ya da amacı varsa, bu ne olabilir?”

Grant McFetridge acının duygusal sebeplerini farklı bir şekilde tedavi etmektedir. Danışana şunu söylemektedir (tek başına yürütülen süreçte de aynı yaklaşımı kullanıyoruz):

“Şu hissettiğin acıya konsantre ol... Söyle bana, bedeninin acıyı hissettiği için hangi duygular ortaya çıkıyor?”

Sonra danışanın yaşadığı tüm duyguları not alarak, her biri üzerinde birer birer çalışmaktadır.

Böyle bir yaklaşımın fiziksel acının duygusal nedenlerini ortaya çıkarma konusunda başarılı sonuçlar verdiği ispatlanmıştır. Bu yöntemle, süreci birden fazla kez tekrarlayarak, fiziksel sebepleri olsun ya da olmasın, acıyı tamamen ortadan kaldıracabiliriz; özellikle sinüzit, romatizma, artirit, sırt ağrısı, boyun ağrısı ve benzeri rahatsızlıklarda.

Eğer bir süre sonra acı tekrar ortaya çıkarsa bu daima o acının yeni bir yönünün aktif hale geçtiği anlamına gelmektedir. Diğer bir ifadeyle onun yeni ortaya çıkan bileşenlerinden biri, acının tekrar uyarılmasını sağlamaktadır. Bu bileşenin ne olduğunu bulur ve süreci tekrarlarız.

Beden acı hissederken farklı duygular ortaya çıkabildiğinden bu durum deneyimsiz uygulayıcıların olayı anlamalarını zorlaştırabilmektedir. Örneğin, boyun ağrısı çeken bir danışan aşağıdaki duyguları hissedebilir:

- Ağrıya ve onu kabul etmeye karşı direnç.
- Bedeni yaşlanmakta olduğu için üzüntü.
- Bedeni umduğu şekilde kendisine hizmet etmediği için itiraz.
- Bedeni kendisine çok erken ihanet ettiği için öfke.
- Kendisine bu kadar acı çeken bir beden verdikleri için ebeveynlerine karşı eleştiri.

- Onu iyileştirmeyi başaramayan tıp doktorlarına karşı eleştirisi.
- Asla iyileşemeyeceğine ilişkin korku.
- Ölüm korkusu ...

ve benzeri duygular.

Bu bileşenlerin her biri için Yüzeysel PEAT yöntemi uygulanabilir ve eğer süreç boyunca yeni bir içerik ortaya çıkarsa, kişinin Derin PEAT yöntemini uygulamaya başlaması gerekir. Bazen kişi diğer insanın acı ya da ağrısının temelinde yatan duyguları ortaya çıkarmada başarısız olmaktadır çünkü kişi onlara o kadar alışkındır ki, onları tespit edemez. Kişi acıyı onun duygusal sebepleri ile ilişkilendirmeyi öğrenmelidir. Bu tür durumlarda danışana şu yaklaşım uygulanmaktadır: “Söyle bana, böyle bir acı çeken bir kişinin ne tür duyguları olacaktır?”

Bir acıyı hızlı bir şekilde ortadan kaldırmak genellikle mümkündür. Ama eğer fiziksel bozukluklar ile uğraşıyorsak, PEAT tedavisinden sonra bedensel değişikliklerin gerçekleşmesi için belli bir süre geçmesi gerektiği akıldan çıkmamalıdır. Örneğin, mide ülseri sebebiyle zarar görmüş mide çeperinin iyileşmesi için zaman geçmesi gerekir. Aynı şekilde sedef hastalığının da ortadan kaybolması için deri değişikliğine ve zamana ihtiyaç vardır. Bu tür hastalıkların sebepleri fiziksel değil duygusal alanda olmakla birlikte, hastalık fiziksel bir seviyede tezahür etmektedir. Rahatsızlığın beden dokularını belli bir sürenin ardından bozması gibi, hastalık ortadan kalk-

tıktan sonra zarar görmüş dokularda değişiklik olması için de bir süre geçmesi gerekmektedir.

Bu kuralın istisnaları yeni açılmış yaralar, yanıklar, bedenin sıkışmış parçaları, arı ve yabanarısı sokmaları, çekilmiş dişlerden kaynaklanan yaralar ve benzeri problemlerdir. Enerji alanındaki yeni yaralar, boyası henüz kurumamış olduğundan kolayca çıkarılabilen yeni boyanmış duvarlar gibidir. Yeni yaralanmalar henüz enerjik anlamda oluşmamış ve sertleşmemişlerdir. Eğer onlarla zaman geçmeksizin, yaralanma olayından hemen sonra ilgilenirsek, iyileşme bazen bir mucizeye benzer bir hızla olabilmektedir. Aku-noktalarından her geçiş acıyı fark edilir bir şekilde azaltmakta ve kısa sürede ortadan kaldırmakta, ya da iyileşme için gereken zamanı kısaltmaktadır.

Kendini Sabote Etmeyi Ortadan Kaldırma Formülü'nde yer alan ve PEAT sürecinde kullandığımız kabuleniş ve sevgi, gerçek olmalıdır. Bu söylediğim özellikle fiziksel acı söz konusu iken önem taşımaktadır çünkü insanlar acıya karşı güçlü bir dirence sahiptir ve bu direnç her zaman istenmeyen durumun daha uzun süre sabit kalması ile sonuçlanmaktadır. Bu tür bir direnç kabullenme ve sevgi ile ortadan kaldırılabilir. Aşağıda anlattığım ve şaman uygulamalarından aldığım tedavi yöntemi zaman içinde yararlı bir yöntem olduğunu göstermiştir: Bu yöntemde bedenin acı çeken parçalarına bizim parçalarımız ya da küçük arkadaşlarımız gibi yaklaşıyoruz. Uygulayıcılardan biri şaman yaklaşımı ile ilgili olarak yaşadığı tecrübeyi şu şekilde aktarıyor:

“Şamanizm ile ilgili bir seminere katılmıştım ve orada usta bize bedeni ve onda oluşan ağrıları kabul etme yaklaşımından bahsetmişti. Bir süre sonra kaza sonucu gaz ocağında kendimi yaktım ve elimde korkunç bir ağrı oluştu. Seminerde öğrendiklerimi hatırlayarak yanmış olan elimdeki acıyı kabul ettim ve yanık parmaklarıma arkadaşlarım olarak hitap etmeye başladım. Onlara, onları incitmek gibi bir niyetim olmadığını, böyle bir şey olduğu için üzgün olduğumu söyledim ve dikkatsizliğim için beni bağışlamalarını istedim. Bu tatsız dersi çıkarmış olduğumu, bu yüzden bunu acıyla bana hatırlatmaya devam etmelerine gerek olmadığını söyledim. Kısa süre sonra elimin acısının geçmesi ve su toplamaya başlamış olan noktaların gözden kaybolması beni fazlasıyla şaşırttı.

Tedavi ile ilgili her çemberde danışanın yaşamakta olduğu tecrübeye FESS formülünü adapte etmemiz gerekir. Örneğin, baş ağrısı çeken bir danışan öncelikle bu acı üzerine yoğunlaşmalıdır. Eğer baş ağrısı ortadan kaybolur ve onun yerine bir yanma hissi ortaya çıkarsa, FESS formülü bu yanma duygusunu da içermelidir. Ortaya çıkan yeni içerikleri de ekleyerek bu şekilde, problem çözülene kadar uygulamaya aynen devam edin.

Başka bir şekilde ifade edersek, eğer istenmeyen bir durumu (ya da problemi) kalıcı bir şekilde ortadan kaldırmak istiyorsak FESS yöntemini içerik zincirinin tüm

yönlerine derinlemesine; onun en temeldeki kökenine ulaşana kadar uygulamalıyız.

Fobiler

Fobi belli nesnelere, bir tür nesne ya da duruma karşı hissedilen aşırı, mantıksız ve genellikle tarif edilemez bir korkudur.

En sık görülen fobi türü agorafobi ya da açık alan korkusudur. Bu durumdaki kişiler caddede karşıdan karşıya geçmekten, evden dışarı çıkmaktan ve benzer durumlardan korkmaktadır. Diğerleri ise klostrofobi ya da kapalı alan korkusudur. Bu durumdaki kişiler asansörler, küçük odalar gibi kapalı alanlardan korkmaktadır.

Fobiler mesleğimizde en sık karşılaştığımız duygusal ve psikolojik bozukluklardır. Korkunun miktarı ile fobiyi tetikleyen nesne ya da durum arasında daima bir orantısızlık söz konusudur. Kişi korkusunun mantıksız ve aşırı olduğunun farkındadır, ancak onu ortadan kaldırmayı başaramaz. Profesyonel olmayan kişilerin fobisi olan kişilere yardım etmek için kullandıkları ikna yöntemlerinin hiçbiri fobilerde işe yaramamaktadır. Fobisi olan kişi korkusunun gerçek olmadığını, hatta bazen komik olduğunu bilmekte ama bu bilgi herhangi bir işe yaramamaktadır.

Klasik psikoterapi fobiler için bir tedavi yöntemine sahip değildir, onları sadece hafifletmeye çabalar ve danışana onunla yaşamayı öğretir. Meridyen Terapileri ve

PEAT yöntemi ise fobilerin büyük bir oranını hızlı ve etkin bir şekilde ortadan kaldırmaktadır. Daha önce de belirttiğim gibi, bu kadar etkin bir başarı elde ediliyor olmasının nedeni bozuklukların enerji yapısına ilişkin bilgilere sahip olmakta ve onlara erişmekte yatmaktadır. Fobinin kökeninde yer alan enerji bozukluğu ortadan kaldırıldığı zaman fobi de kaybolmaktadır, tıpkı rüya gören kişi uyandığında kabusun yok olması gibi.

Roger Callahan televizyonda on dakikadan daha kısa sürede fobileri nasıl ortadan kaldırdığını göstermiştir. Eğittiğim birçok uygulayıcı da fobisi olan insanlara mucize gibi gelen sayısız iyileştirme örneği göstermiştir.

Bir fobiyi genellikle iki seansta ortadan kaldırıyorum. İlk seansta danışana PEAT yönteminin unsurlarını açıklıyor ve enerji alanının varlığını ve onun gücünün duygusal ve psikolojik içeriğe olan bağımlılığını gösteriyorum. Sonrasında PEAT yönteminin mekanizmalarını tarif ediyor ve süreçte kullandığımız noktaları gösteriyorum. Bunu danışanın muhtemel direncinden kaçınmak için yapıyorum çünkü birçok insan bu süreci pek de ikna edici olmayan ve oldukça tuhaf bir şey olarak görüyor. Enerji alanının manipüle edilmesiyle güç kaybedilmesi ve kazanılması konusunda yaptığım birkaç basit gösteri, danışanı uzun açıklamalara kıyasla çok daha hızlı bir şekilde ikna ediyor. Sürece giriş yapmamız yirmi dakikadan daha az sürüyor. Sonrasında Yüzeysel PEAT sürecine başlıyorum. Fobi genellikle ilk ya da ikinci turda yok oluyor. Fobinin başarılı bir şekilde ortadan kaldırılması konusundaki en önemli unsur, onu mümkün olan en bü-

tün hali ile hissetmek ve ona direnmemektir. Bazen fobi-
yi ortadan kaldırmak için tüm aku-noktaların üzerinden
fazladan birkaç kere daha geçilmesi gerekmektedir.

Sonrasında danışana gelecekte bu fobi ile ilgili ola-
rak ne hissettiğini sormak gerekir. Fobinin daha sonra
tekrar geri gelme olasılığı var mıdır? Bunu sormak şart-
tır çünkü fobisi olan kişilere fobileri ortadan kalkmış gi-
bi gelse bile, onlar birkaç gün sonra tekrar gizlendikleri
yerden geri çıkabilmektedir. Danışan bu sorular karşısın-
da hemen her zaman fobinin büyük olasılıkla ya da ke-
sin bir şekilde geri geleceğine ilişkin olumsuz görüşünü
belirtmektedir.

Sonra yeni bir Yüzeysel PEAT sürecine başlar ve is-
tenmeyen problemi fobinin gelecekte tekrar ortaya çık-
ması inancı olarak belirleriz. Bu şekilde gelecek kontrol
altına alınmış ve ayrıca korkudan da arındırılmış olmak-
tadır.

Eğer bir karşı çıkma söz konusu ise onu da mutla-
ka süreçten geçirmek gerekir. Karşı çıkma süreçten geçi-
rildikten sonra bağışlama (ilerleyen bölümlerde anlatıla-
caktır) ve olumlu durumun yerleştirilmesi (bu konu da
ilerleyen bölümlerde anlatılmıştır) aşamalarının gerçek-
leştirilmesi şarttır.

İkinci seans kontrol edicidir. Bazen fobi ilk seanstan
sonra ortadan kalkmakla birlikte, birkaç gün ya da hafta-
dan sonra, daha düşük bir yoğunlukla da olsa geri gel-
mektedir. Bu gerçekleşecek olursa Derin PEAT sürecini
uygulayarak korkunun en derin köklerini ortadan kaldı-
rıyorum. Burada da tüm diğer unsurları tekrarlıyoruz:

Geleceğin kontrol altına alınması, karşı çıkma ile baş edilmesi, bağışlama ve olumlu durumun yerleştirilmesi.

Rahatlama ve Yüksek Kan Basıncının Normalleştirilmesi

Kan basıncı bozuklukları modern dünyada en sık görülen hastalıklardan birini oluşturmaktadır. Bu rahatsızlıkların farklı nedenleri olmakla birlikte, temel sebep psikolojiktir. Modern tıp bu problemi ilaçlar ile kontrol etmeye çalışmaktadır. Fakat dengeyi sağlamanın daha kolay ve etkili yolları vardır.

İnsan organizması kan basıncını otomatik olarak ayarlamaktadır. Otomatik düzenleyici işlevi yapan iki merkez bulunur. Bunlar su ısıtıcılarında bulunan regülatörlere benzemektedir. Suyun sıcaklığı belli bir seviyeye eriştiğinde ısıtma otomatik olarak kapanmaktadır. Sıcaklık belli bir seviyeye düştüğünde ise termostat tekrar ısıtmaya başlamaktadır. Kan basıncını düzenleyen merkezler, organizma normal bir durumdayken buna benzer bir şekilde çalışmaktadır. Fakat stresli durumlar bu merkezlerin işlevini bozmakta ve kısa bir süreliğine onları çalışamaz bir duruma getirmekte, sonrasında düzenleme fonksiyonu tekrar işlemeye başlamaktadır. Ama eğer bir insan uzun bir süre boyunca streslere maruz kalacak olursa bu merkezler işlevlerine devam edebilme özelliklerini yitirmektedir. Bu da küçük çaplı ya da hayati tehlikeye yol açabilecek kan basıncı rahatsızlıklarına neden olabilmektedir.

Kan basıncını kararlı bir hale getirebilmek için bu

merkezlerin tekrar otomatik şekilde işlemelerinin sağlanması şarttır. Bu sonuç oldukça basit bir şekilde elde edilebilir.

Bu süreç iki merkez tarafından oluşturulmaktadır: Rahatlama merkezi ve kan basıncının doğrudan düzenlendiği merkez. Bu sebeple sürece her ikisinin de dahil edilmesi şarttır.

Kendimizi bizde ciddi bir tansiyon problemi oluşmasına yol açan bir vaziyette bulduğumuz her seferinde rahatlama merkezine konsantre olmalıyız. Bu sayede çok kısa bir sürede rahatlamanız mümkün olacaktır.

Rahatlama merkezi başın arka tarafında, başın en göze çarpan bölümünün hemen altında ve kafatasından yaklaşık iki-üç santim içeride, kafanın merkezinden geçen çizgiye göre biraz sağ tarafta kalmaktadır. Bir masa tenisi topu büyüklüğündedir. Yeri bir kere tespit edildikten sonra oldukça yararlı bir şekilde çalışmaya başlar. Düşüncelerinizi bu merkeze yönlendirmeniz, onu hissetmeniz ve onu bir ışık topu olarak hayal etmenizle birlikte neredeyse hemen bedeninizin ve zihninizin rahatladığını hissedeceksiniz. Hedefiniz otomatik düzenleme fonksiyonunun yeniden çalışmaya başlamasını sağlamak olmalıdır ve kısa vadede onu ihtiyaç duyuldukça aktif bir hale getirebilirsiniz.

Kan basıncını normal seviyeye getirmek ile ilgili olarak herhangi bir ilaç tedavisinden önce kaslarınızı gevşetmeniz, ağırları ortadan kaldırmanız ve hepsinden önemlisi zihninizi sakinleştirmek için bu yere konsantre olmanız, yararlı sonuçlar vermektedir.

Kan basıncını ani şekilde düzenleyen bir merkez daha mevcuttur. Bu merkezin de otomatik şekilde çalışması gerekir, ancak genellikle güçlü duyguların ve stres verici faktörlerin etkisi altına girmekte ve fonksiyon dışı kalmaktadır.

Bu merkez kulakların, özellikle sol kulağın arka tarafında yer almaktadır. Buradaki küçük damarlar kan basıncı merkezinin gözle görülebilir şekilde ortaya çıktığı yerlerdir. Geleneksel Çin tıbbında, bir kriz durumunda kişinin kan basıncını geçici bir süre ile normal duruma getirebilmek için buradaki damarlardan biraz kan alınmaktadır çünkü yüksek kan basıncına sahip olan kişilerin bu bölgesinde tıkanıklık söz konusu olmaktadır. Dikkatin kulakların arkasındaki bölgelere yönlendirilmesi ile kan basıncınızı hızlı bir şekilde düzenleyebilirsiniz. Bunu günde birkaç kere yaparak kan basıncını düzenleme fonksiyonunun tekrar otomatik bir hale gelmesini sağlayabilirsiniz.

Ancak en iyi sonuçlar için bu iki merkezin çalışmalarını bir araya getirmek gerekmektedir. İlk önce rahatlama merkezine birkaç dakika önce konsantre olun ve sonra on-on beş dakika boyunca kan basıncını düzenleyen merkeze yoğunlaşın. Bu süreden sonra kan basıncı düzenleme merkezi otomatik olarak işlemeye devam edecektir.

Çakralar ile Nefes Alma ve Fiziksel ve Duygusal Problemlerin Ortadan Kaldırılması

Yüzeysel ve Derin PEAT yöntemleri ile yapılan her zamanki çalışmaların yanı sıra, fiziksel ve duygusal

problemleri ortadan kaldırmamıza yardımcı olan başka faaliyetler de söz konusudur. Bunlar içinde en etkili olanlardan biri, **çakralar ile nefes alma** yöntemidir.

Bir uygulayıcı, danışan ile yapılan uzun ve yorucu bir seansın ardından çakralar ile nefes alma yöntemini çok yararlı bir şekilde kullanabilir. Bu yöntemin şu şekilde uygulanması gerekmektedir. En yukarıda (başın üst kısmında) yer alan çakra ile başlayın, ona konsantre olun ve nefes alın, nefesinizin onun içinden geçtiğini hayal edin. Enerjinizde bir kayma, bir rahatlama hissettiğinizde ya da sadece birkaç dakika geçtikten sonra, bir sonraki ve aşağıdaki çakraya (üçüncü göz) geçin. Yedi çakranın tamamından geçtikten sonra genellikle kendinizi çok daha iyi hissedeceksiniz. Bu yöntem basit ve etkilidir. Eğer bunu düzenli bir şekilde uygularsanız bazı çakralarda daha uzun süre kalmanız gerektiğini keşfedeceksiniz. Bu süreç özellikle uzun, yorucu bir seansın sonrasında ya da günün sonunda oldukça etkili olmaktadır.

Hayatta Başarısızlık için Temel Formül

Bireyler hedeflerine farklı yollardan ulaşır. Kişi çocukluğun ilk zamanlarından başlayarak kendi başarı yöntemini, kazanmasını sağlayacak stratejileri elde eder, geliştirir ve birleştirir.

PEAT yönteminin temel formüle uygulanması ile birey için birçok şey daha iyiye doğru değişebilir. Temel formül bilinç dışının derinliklerine gömülü durumda olduğundan, kişi bunun farkında değildir. Kişinin bunun

farkına varmasını sağlayan yöntem, basit ve güçlü bir yöntemdir. İnsanoğlu temel içgüdüleri tehlikeye düştüğünde kendisini tehdit edilmiş hissetmektedir. Bunlar içinde en güçlü olan içgüdü havaya karşı duyulan arzu, diğer bir ifadeyle nefes alma isteğidir. Bu arzuyu kişinin hayatta başarısızlık ile ilgili temel formülünü ortaya çıkarmada kullanırız. Bunu kendi kendinize ortaya çıkarmak için (bunu ayrıca bir danışanla da yapabilirsiniz) aşağıdaki tekniği kullanın:

Hayatta Başarısızlık Konusundaki Temel Formül

Mümkün olduğu kadar uzun bir süre nefes almamayı hedef edinin. Sonra ciğerlerinizdeki tüm havayı dışarı verin ve dayanabileceğiniz kadar uzun bir süre nefes almayın.

Aynı zamanda dikkatinizi havasız kaldığınız sırada ortaya çıkan düşüncelerinize, duygularınıza ve bedeninizde oluşan hislere yönlendirin. Hepsinden daha önemlisi daha fazla nefessiz kalmaya dayanamadığınız noktada kendinizi dikkatli bir şekilde gözlemleyin. O an sizin her şeyi bırakmanızdan önceki andır.

O anda tüm dikkatinizi zihin ve bedeninizin içeriğine çevirin. Kendinizi aşırı derecede kötü hissedebilirsiniz, içinde panik benzeri duygular ve bedensel hisler yükselecek ve bedeninizin bazı kısımlarında ağrı ve benzeri hoş olmayan hisler ortaya çıkacak.

Nefessiz kalmaya dayanmayı bırakmanızı ve tekrar nefes almaya başlamanızı sağlayan sebebiniz sizin hayatta başarısızlık konusundaki temel formülünüzdür.

Bu sebep duyguları takip eden bir düşünce olabilir, örneğin “Ölüyorum”, “Daha fazla dayanamayacağım”, “Bana kötü bir şeyler oluyor”, “Bu kadarı yeter”, “Buna bir son vermezsem ortadan kaybolacağım” ve benzeri düşünceler. Fazlasıyla sıcak hissetmek, dar bir alana sıkışmış gibi hissetmek, boğulacağınızı ya da tıkanacağınızı hissetmek ve benzeri bedensel hislere kapılabilirsiniz. Bu içerikler genellikle bu ya da diğer hayatlardaki doğum travmanızın parçaları, boğulma, nefessiz kalma ya da şiddete maruz kalarak ölme gibi vakaların yeniden uyarılmış halleridir.

Nefes almamayı bırakma kararınızda hangi unsurun etken olduğu çok açıkça belli değilse, bunu tüm açıklığı ile anlayana kadar süreci (uygun dinlenme süresinden sonra) tekrarlayın. Nefes almamayı bırakmanızı sağlayan sebebi bulduğunuzu zannettiğinizde hemen ona Derin PEAT sürecini uygulayın. Araştırıp kendi temel formülünüzü ortaya çıkardığınızda, bu sürecin günlük hayatınız üzerinde yapacağı pozitif etkiler açıkça görülüyor olacak. Daha öncesinde sizi hedeflerinizi elde etmek konusunda engelleyen ve onlara doğru yürüme konusundaki kararlılığınızı azaltan birçok unsurun yükünden kurtulmuş olacaksınız.

Doğum Haritasının (Horoskop) Düzeltilmesi

Astroloji son yıllarda oldukça popüler bir hale gelmiştir. Elli yıl önce Amerikan toplumunun sadece %15'i hangi burçta doğmuş olduklarını bilirken, bugün hangi burçtan olduklarını bilmeyenler, az bulunan istisnalar dır. Bazı astrologlar astrolojinin bir bilim dalı statüsüne getirilmesini talep etmektedir ama onun gerçek değerini inkâr eden rakipleri mevcuttur. Sanki gerçeklik bu iki uç görüşün arasında yatıyor gibidir.

Benim deneyimlerime göre astrolojik tanının isabetli olup olmayışı, astrolojinin tahmin edici bir disiplin olarak değerine değil, tanıyı koyan astrologun sezgisine dayanmaktadır. İyi bir astrolog bir doğum haritası kullanarak bir insanın kişiliğine ve onun mevcut durumdaki eğilimlerine ilişkin temel özellikleri ortaya çıkarabilmektedir. C.G. Jung danışanlarının doğum haritasını incelemiş ve bu tür bir çalışmanın analitik terapi sırasında kendisine son derece yararlı olduğunu öne sürmüştür. Öte yandan astrologlar genellikle önemli sosyal olayları onlar olduktan sonra tahmin etmekte ve onları belirgin bir kesinlikle tahmin etmeyi başaramamaktadır. Alan Watts biyografisinde sayıların 50.000 olan Amerikalı profesyonel astrologların tek bir tanesinin bile İkinci Dünya Savaşı'nı tahmin edemediğini söylemektedir. Bu durumda iyi bir astrolog tarafından yapılmış bir doğum haritasının, uygulanmış bir kişilik testi ile aynı güvenilirliğe sahip olduğunun düşünülmesi, dünyada olan bitenin tahmin edilmesi konusunun ise başka bir zamana bırakılması mantıklı bir çıkarım olacaktır.

Astroloji ile ilgili olarak PEAT yöntemini nerede uyguluyoruz? Burada bir olasılığa dikkatinizi çekmek istiyorum. Eğer güvenilir bir astrolog tarafından hazırlanmış bir doğum haritası edinebilerseniz, dikkatinizi çatışmalara yönelme, kendi iyiliğinize olmadığı durumlarda bile otoriteleri eleştirme ya da kaza yapmaya eğilimli olma gibi, doğuştan gelen olumsuz eğilimlere yönlendirin. Sonrasında bu olumsuz eğilimler üzerinde Derin PEAT sürecini uygulayın, böylece doğum haritasının olumsuz yönleri artık hayatınızı etkilemeyecektir.

Astrologların günümüzde hakkında yeterli bilgiye sahip olmamaları nedeniyle dikkate almadıkları bir şeye daha dikkatinizi çekmek istiyorum. Bazı insanlar fiziksel bedenleri doğduğunda “doğmuş” değillerdir. Onlar, şu anda kullandıkları fiziksel bedenlere onlar doğduktan sonra giren Ruhsal Varlıklardır. Bu kişilere ait horoskopların yararlı olabilmesi için onların fiziksel bedenlerinin doğduğu zamanın değil, bu bedenlere girdikleri zamanın astrologlar tarafından bilinmesi gerekmektedir. Bu kişiler ile ilgili sürekli olarak artan bilgiler astrolojide muhtemelen bazı temel değişikliklere yol açacaktır. Bunlar hakkında daha fazla bilgi edinmek için kitabın “Bilincin Yeni Boyutlarına Giden Koridorlar” bölümünü inceleyebilirsiniz.

ÜÇÜNCÜ KISIM

Dokuzuncu Bölüm

Travma: Duygusal, Psikolojik ve Ruhsal Bozuklukların Temel Nedeni

Duygusal ve psikolojik bozuklukların sistematik keşfinin başlangıcından beri dikkatler genel olarak onların sebeplerini ortaya çıkarmaya yöneltilmiştir. Birçok sebep ileri sürülmüş ve araştırmacıların büyük çoğunluğu geçmişe bakmışlardır. Sigmund Freud psikanalizi icat ederken duygusal ve psikolojik problemleri olan kişilerin erken çocukluk dönemlerine rutin bir şekilde girmiştir. Bu araştırmadan çıkan ve herkes tarafından bilinen sonuç, yetişkinlere ait problemlerin kökenlerinin çocukluk yıllarında yatıyor olmasıdır.

Fakat Freud'un bir selefi vardır. O da bu tür bozuklukların kökenlerinin travmatik olaylar olduğunu ileri süren Fransız psikiyatr Pierre Janet'dir. Onun görüşlerine göre güçlü travmalar deneyimin hafıza ile bütünleşmesini engeller çünkü onlar güçlü duygular oluşturmaktadırlar. Daha da ötesi, onlar olayı bilincin dışına iterler ve bu sebeple biz kısıtlanmış tezahüre anksiyete ve panik

benzeri bedensel hisler ile sahip oluruz. Travma ne kadar erken yaşanmışsa, kişiye o kadar güçlü ve kalıcı bir şekilde zarar vermektedir. Travmatik olaylar çocuğu karmaşıklığa ve gizemli açıklamalara itmektedir. Güçlü bir travmanın etkisine maruz kalan çocuk kötülüğün yıkıcı gücü önünde donmuş ve sesi kesilmiş bir şekilde kalmaktadır ve yetişkinlerden aldığı açıklamaların hiçbirisi bu durumu hafifletmeye yetmez. Janet aynı zamanda travma geçirmiş kişilerin geçmişlerinde yaşadıkları travmalara hayatlarının sonraki dönemlerinde orijinal tehdide karşılık gelen, ancak yaşanmış deneyimin kendisi ile mantıklı bir ilişkisi olmayan bir davranışla tepki verdiklerini fark etmiştir. Bu kişiler yeni deneyimlerden ders çıkarmakta zorluk çekmektedir. Travmayı unutmayı başaramamışlardır çünkü dikkatleri bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde ona sabitlenmiştir. Travmatik olaya saplantılı oldukları için, duygularının çıkış kaynağını tespit edememekle birlikte, sanki yeniden travma yaşamışlar gibi davranmakta ve hissetmektedirler.

Psikoterapi sistemlerinin büyük çoğunluğu, problemlerin kaynağının araştırılması için kişileri bozuklukların kökeninde yatan olaylar ile yüzleşmeye götürürken uzak ya da yakın geçmişe yönlendirilmişlerdir. Bu tür yüzleşmeler insanlar için genellikle acı verici olmakta; çok fazla zaman almakta ve nadiren kalıcı bir iyileşme ile sonuçlanmaktadır. Ron Hubbard'ın ortaya çıkması süreci kısaltmıştır. Kendisine ait Dianetics sisteminde uygulayıcı tekrarlı bir süreç kullanarak danışanı olaylar zincirinde daha önceden yaşanmış tüm benzer olaylar ile yüz-

leşmeye yöneltilmektedir. Hubbard'ın hedefi en erken travmatik deneyimi ortaya çıkarmaktı, buna "temel-temel olay" adını veriyordu. Tekrarlı süreç boyunca danışan, travmatik olayın resimlerini, duyguları, bedensel hisleri ve bazen de kararları yaşıyordu. İstenmeyen durumların ya da problemlerin ortadan kaldırılmasındaki temel mekanizma bu tür deneyimlerin bilince kopyalanmasıydı. En önemli yönü danışanın travmatik deneyim sırasında verdiği yenilgi kararlarının kopyalanmasıydı (konuyla ilgili olarak "Integral Excalibur*" adlı kitabıma ya da L.Kin'in "Scientology: A Handbook For Use, Volume-2" adlı kitabına başvurabilirsiniz).

Kararların bilince taşınması ve çoğaltılması ya da bu tür bir çoğaltmanın yokluğu, problemin geçici ya da kalıcı çözümü arasındaki belirleyici faktör olmaktadır. Bunun nedeni bir kararın saf bir düşünce, Atman ya da Gerçek Varlık'ın bir parçası ve madde, enerji, uzay ve zamandan oluşan evrene bir uzantı olmasıdır. Enerji süreçleri bu önermenin bir sonucu olarak harekete geçer. Karar bilinçte ya da madde, enerji, uzay ve zaman evreninde kopyalanana kadar var olmaya devam eder. Sonra da, tüm varoluşun kaynağı olduğu kadar Varlık'ın gerçek doğasının da kaynağı olan boşlukta kaybolur.

Tedavi ve ruhsal gelişim sistemlerinin büyük çoğunluğu *kararın* taşıdığı önemi kabul etmemektedir. Onları yaratan kişiler yaradılışın ve öznel dünyaların korunması ile ilgili kurallarından, ya da diğer bir ifadeyle varoluşun muhtemel durumlarından habersizdirler. O yüzden bu sistemler bir problemi kalıcı olarak ortadan kaldıra-

mamakta ya da bunu tamamen tesadüf eseri olarak başarmaktadır.

Bazen bir problem kalıcı olarak ortadan kalkmış gibi gözükabilir ama sadece uyarıcıları ortadan kaybolmuştur, bu yüzden de bir süre sonra geri gelir. Bu süre yıllar alabilir ya da daha da uzun olabilir ama kararın bilince ya da maddi gerçekliğe kopyalanana kadar ısrarcı bir şekilde varlığını devam ettirdiği gerçeği göz önüne alındığında, rahatsızlık er ya da geç tekrar ortaya çıkacaktır. Eğer sorun bu hayatta yeniden ortaya çıkmazsa, bu tedavi sistemlerinin temsilcileri onun tamamen ortadan kalktığını iddia etmektedir.

Bazı sistemler tedavi konusundaki başarılarını problemin kaynağı ile beden ya da zihinde ortaya çıkışı arasındaki ilişkiyi kırmaya dayandırmaktadır. Bunu çeşitli yollarla elde edebilmektedirler. John Galusha ve Mike Goldstein'in Identics adını verdiği sistemleri bu yöntemler içinde en hızlı olanlardan biridir. "Integral Excalibur" adlı kitabımda bu yöntemi detaylı olarak ele aldım. Bu sistemin mantığı basittir. Bir insanın problemini yaşayabilmesi için o probleme karşılık gelen kimliğe bürünmesi gerekmektedir. Örneğin kıskançlığı tecrübe etmek ve kıskançlık duygusunu hissetmek için kıskanç bir kişinin kimliğine girilmesi gerekir. Eğer kişi böyle bir kimliğe bürünmezse kıskançlık hissetmesi olanaksızdır. Bu yüzden, eğer istenmeyen kimliklerin kontrolü sağlandıysa (tıpkı kıskanç bir kişinin kimliği örneğinde olduğu gibi), problem ortadan kalkacaktır. Identics yönteminde kararların bilince getirilmesi, onların yok edilmesi ve

böylece problemlerin tamamen ortadan kaldırılması ile sıklıkla karşılaşmaktadır.

Avustralyalı John Mace Identics'e benzer bir sistem oluşturmuş ve onu benzer bir şekilde adlandırmıştır – Identiks. Onun oluşturduğu sistemin başlangıç noktası, zihinsel durumlarını kontrol etmeyi başaramayan bir kişinin, bu durumların altında yatan kimliklerini de kontrol edemediği düşüncesidir. Örneğin bir kişinin uyuşturucu bağımlısı kimliği, o davranışı kontrol etmek isteyen kimliğinden daha güçlüdür. Mace'nin sisteminde danışan önce kimliklerini sanki sahip olduğu herhangi bir şeyi, diyelim yazlık evini tarif eder gibi tanımlamaktadır. Bu şekilde kendisini sahip olduğu kimliklerden ayrı bir Varlık haline dönüştürmekte ve onları sanki sahip olduğu bir şey gibi yaşamaktadır. Bu kimlikler onun canı ne isterse onu yapabileceği, ancak ondan farklı olan bir şeye dönüşürler. Sonrasında danışan, basit bir aksiyonla bir Ruhsal Varlık olarak boyutlarını büyütmeye ve böylece bir Varlık olarak kullandığı olumlu kimliğin gücünü arttırmaya yönlendirilir. Aynı zamanda uyuşturucu bağımlısı kimliğini küçük bir boyuta indirir ve böylece onu kontrol altına alır. Tabii ki bu tür bir olumlu durum çok uzun sürmeyecektir. Uyuşturucu bağımlılığının temelinde yatan karar ortadan kaldırılmamış olduğu için problem er ya da geç geri gelecek, sürecin tekrar uygulanması gerekecektir.

Kitabın başında da kısaca değinmiş olmakla birlikte, şimdi Enerji Terapileri'nin temellerini detaylı bir şekilde açıklamanın tam zamanıdır. Korkarım bazı şeyleri tekrarlamak durumunda kalacağım.

Enerji Terapileri'nin hemen tüm uygulayıcıları Roger Callahan'ın temel aksiyomunu (onun deyimi ile Keşif Bildirisi'ni) kullanmaktadır. Bu da şu şekildedir: "Tüm olumsuz duyguların sebebi bedeninin enerji sistemindeki bir bozukluktur."

Enerji Terapileri konusunda diğer bir uzman olan Gary Craig, travmatik anıların yol açtığı duygusal rahatsızlıkları açıklayarak devam etmektedir. Callahan'ın keşfinin, yani kişinin enerji alanındaki bozukluk konusunun kayıp bir ara basamak olduğunu belirtmiştir.

Craig'e göre duygusal bozukluklardaki neden-sonuç zinciri şu şekilde oluşmaktadır:

- Travmatik anı/deneyim
- Bedenin enerji sisteminde bozulma
- Olumsuz hisler/duygular

Eğer ortada yer alan iki numaralı adım ortaya çıkmayacak olursa, üçüncü adımın oluşması da mümkün olmayacaktır.

Craig, duygusal bozuklukların doğuşu ile ilgili analizinde bir noktayı gözden kaçırmışa benzemektedir. Evet, enerji alanındaki bozuklukların olumsuz duyguların doğrudan sebebinin oluşturdukları ve enerji bozukluğunun temelinin de travmatik tecrübe olduğu doğrudur. Ama bunun merkezinde, kişinin travma anında vermiş olduğu *yenilgi kararı* yatmaktadır.

Neden-sonuç zincirinde travmatik deneyim daha eski, daha temel bir sebeptir. Ayrıca John Galusha'nın ki-

şinin bir korkuya ilişkin kimliğe bürünmediği sürece o korkuyu hissetmeyeceğine dair sözleri de doğruya benzemektedir. Bu tür tüm olaylarda bozukluğun sebebi, kişinin yenilgiye uğramış olduğu bir travmatik deneyimdir. Bunu izleyen şey ise kilit noktayı oluşturmaktadır. Böyle bir deneyim boyunca kişi yıkıcı bir karar vermekte (bu karara Beta adı verilmektedir) ve *bu karar* da istenmeyen durumun temelinde yatan kimliğin sebebi olması yanında, kişinin enerji bedenindeki bozukluğun da nedenini oluşturmaktadır.

Neden-sonuç ilişkisini birçok bedensel bozuklukta görebiliriz. Örneğin diş ağrısının sebebi çürük bir diştir, dişin etrafındaki dokuda oluşan iltihaplanma değildir. İltihaplı doku acıyı uyandıran şeydir ve antibiyotik gibi bir araç kullanılarak bu iltihabın ortadan kaldırmak ve böylece acıyı yok etmek mümkündür. Bu durumda diş ağrısının temel sebebi olan diş çürüğü tedavi edilmemiş olduğundan, iltihap er ya da geç tekrar ortaya çıkacaktır. Fakat diş ağrısı çeken bir insan öncelikle acının kaybolmasını dilemekte, ancak ondan sonra kalıcı bir çare düşünmeye başlamaktadır.

Bir neden olarak travma ile sonuç olarak hastalık arasındaki ilişki Avusturyalı onkolog Dr. Geerd Ryke Hamer'in araştırmalarında önemli ölçüde vurgulanmıştır. Dr. Hamer bu hastalığın ortaya çıkışından önce gelişen duygusal olayları araştırmak için 10.000'den fazla kanser hastasını test etmiştir. Test edilen tüm örnek olaylarda sabit bir tetikleyici olduğunu bulmuştur. Ortaya çıkan ilk şey duygusal travmadır. Sonrasında tıbbi bir tarayıcı

ile kaydedilebilen bir beyin hasarı oluşmaktadır. Farklı travmalar için beyinde de farklı bölgeler etkilenmektedir. Bunlardan sonra kanser ortaya çıkmaktadır. Eğer duygusal travma ortadan kaldırılırsa tedavi olasılığı çok daha büyük olmaktadır.

Kanser Dr. Hamer'in kişisel hayatında ve ailesinde oldukça fazla rastladığı bir olaydı. Oğlu kanserden ölmüştü ve eşi de, kendisi de uzun yıllardır bu hastalıktan muzdaripti. Hastalarının ve kendisinin beyin dokusunda oluşan değişikliklerin bilgisayarlı tomografi ile izlenebileceğini fark etti. Bu değişiklikler beynin değişik bölümlerinde açık ve koyu (sıcak) noktalar şeklinde gözüküyorlardı. Geçmişte beyinde oluşan bu tür değişikliklerin metastazlar olduğu düşünülüyordu. Fakat Dr. Hamer onların hastaların yaşamlarında meydana gelen duygusal ve psikolojik travmalar olduklarını ve eğer travmalarla başa çıkılabilirse, onların da ortadan kaybolduğunu tespit etti. Araştırmadaki en önemli bulgu, beyindeki sıcak noktaların ortaya çıkması ile eş zamanlı olarak bedende de kanserli faaliyetlerin başlaması ve hastalığın bedendeki yerinin tamamen sıcak noktaların beyinde ortaya çıktığı yere bağlı olması idi. Aynı zamanda travmatik krizin türü ile beyinde sıcak noktaların ortaya çıktığı yerler arasında da doğrudan bir bağlantı olduğunu fark etti. Kanser hastaları için en önemli olan şey, travmanın sebep olduğu yaşam krizini yenmeleri ya da onu bir şekilde ortadan kaldırmaları halinde, hastalığın gelişiminin çok daha olumlu yönde olmasıdır.

İnsanın enerji alanı ya da aurası statik değildir. Sa-

kin ve eşit bir dağılımla akmakta olan bir nehir gibidir. Akışı içinde daha güçlü enerjilerin oluşturduğu ve bizim meridyen adını verdiğimiz akıntılar yer alır. Enerji alanı izole edilmiş bir yer değildir. Sadece insan ırkı ve diğer tüm canlıların değil, tezahür etmiş tüm evrenin temelinde yer alan evrensel enerji nehrinin bir parçasıdır. Sürekli olarak diğer alanlara nüfuz eder; onları etkiler, aynı şekilde bu alanlar da ona nüfuz ederek onu etkilemektedir. Hoş olmayan ya da acı verici bir deneyim yaşandığında bu durum tıpkı enerji nehrinin büyük kaya parçaları ve ağaç kütükleri tarafından işgal edilmesine benzer ve bu da, bozukluk adını verdiğimiz tıkanmaların ve girdapların oluşmasına yol açar. Bütün bunlardan sonra insan hayatı artık bir nehir gibi akamaz, girdaplar oluşturarak döner ve sıkışır; gerginlikler yaşar ve eziyet çeker.

Enerjinin bu güçlü konsantrasyonları, tıpkı nehirlerde oluşan girdaplar gibi belli deneyim ve izlenimleri kendilerine doğru çeker. Bu girdaplara “çekici” adını veriyoruz. İnsan aurasında yer alan çekiciler önceki deneyimler, tutum ve inançlar tarafından fiziksel olmayan enerji kullanılarak oluşturulmuş enerji alanlarıdır. Bir kişinin baskın düşünceleri o kişinin yaşadığı tecrübelerin bir sonucudur. Bu enerji alanları bedenimizle ve diğer kişilerin enerji alanları ile sürekli ilişki içindedir. Dünya görüşümüz ve diğer insanlara karşı verdiğimiz tepkiler bu çekicilerin faaliyetlerinin bir sonucudur.

Çekiciler bir kere yaratıldıktan sonra var olmaya kendi başlarına devam ederler. Bunlar kişinin kararlarının, fikir ve duygularının bir sonucu olduğundan kişi

bunların oluşumundan kaçınamaz. Ancak onları olumsuz yerine olumlu olacak şekilde değiştirebilir.

David Hawkins'ın "Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior" adlı kitabında yayınladığı deneysel çalışmaları enerji alanlarının, tıpkı çekiciler gibi, kişisel olmayan şeyler olduğunu göstermektedir. Onlar tüm canlı varlıkları aynı şekilde etkilemektedir: Olumlu düşünceler hayatı iyiye götürürken, olumsuz olanlar hayatı bozucu yönde etki yapmaktadır. Örneğin yüksek ahlâk sahibi ruhsal öğreticilerin enerji alanları etraflarındaki insanların enerji seviyelerini yükseltmektedir. Öte yandan negatif enerji alanlarına sahip, olumsuz düşünceler taşıyan kişilerle kurulan iletişim insan hayatları üzerinde yıkıcı bir etkiye sahiptir ve onların bilinç düzeyini azaltmaktadır.

Pratik hayatta en önemli düşünce şudur: Negatif çekiciler ya da negatif enerji konsantrasyonları olumsuz tecrübeleri kendilerine çekerken, pozitif olanlar arzu edilir türde tecrübeleri çekmektedir. Duygusal ve ruhsal bozuklukların hepsinin temelinde bir travma olduğu sonucunu çıkarabiliriz. Travma, daha önceki pozitif kararlarımıza ulaşmamızı engelleyen negatif bir çekicinin özünü oluşturur ve enerji alanımızdaki doğal enerji akışını değiştirir.

PEAT yönteminin diğer enerji terapisi sistemlerine benzeyen yönü, Yüzeysel Yöntem'in diğer sistemlerle aynı sonuçlara ulaşmasıdır; o da olumsuz duyguların kökeninde yatan enerji bozukluklarını ortadan kaldırmaktadır.

Fakat PEAT yöntemi şu açıdan farklıdır: Derin PEAT Yöntemi diğer sistemlerin yaklaşmadığı kalıcı problemlerin, en derin çekicilerin temel sebeplerini ya da kökenlerini bularak onları yok etmektedir. Her zaman problemlerin en derin kökenlerine erişen PEAT yöntemi aynı zamanda Temel Kutupsallıklara ulaşabilmemizi, onları bilincimize getirmemizi ve etkisizleştirmeimizi de mümkün kılmaktadır. Varlığın bu tezahür etmiş evrene girdiği Büyük Uzay ya da Boşluk'un eşğine gitmemize izin vermektedir. Temel Kutupsallıklar bir Varlık'ın bu evrendeki ilk ve en temel çekicileridir ve bu yüzden onların etkisizleştirilmesi, bilinç dışı ve dürtüsel davranışlardan kurtulma yolunda atılması gereken bir adımdır. Temel Kutupsallıkların ötesinde daha orijinal ve daha evrensel olan en güçlü çekici, Temel Kutupsallıklar da dahil olmak üzere her şeyin geldiği yer olan Boşluk, Sunyata, Tao, Kuantum Boşluğu...bulunmaktadır. Bu Teklik aynı zamanda var olan her şeyi, tüm farklılıkların uzlaştığı ve tüm kutupsallıkların birlik içinde kaybolduğu yer olan Kendisine doğru geri çeker. *Her Şeyin Kaynağı*'nı bizi ortaya çıkaran ve tüm bağlantılarımızı koparmış olduğumuz bir yer olarak düşünmeye alışkınsınız. Fakat gerçeğe daha yakın olan şey, Teklik ile olan bağlantımızı asla koparmamış ve her zaman Kaynak'a doğru çekiliyor olduğumuzdur.

PEAT yönteminin diğer enerji terapisi sistemlerine üstün olan yönü, en derin negatif çekicilere ya da enerji girdaplarına ulaşabilmesidir. Tüm diğer sistemlerin (Yüzeysel PEAT yönteminin de) durduğu noktada Derin PEAT

AT yöntemi bilincin ve varoluşun yeni boyutlarını ortaya çıkarmayı sürdürmektedir.

ABD'deki travma tedavi merkezlerinden biri olan TIR Enstitüsü'nden Gerald French, Enerji Terapileri'nin büyük çoğunluğunun travmatik unsurları harekete geçiren tetikleyicileri ortadan kaldırdığı, ancak travmanın kendisini yok etmediği şeklindeki görüşünde haklıdır. Tabii ki sadece çektikleri acıyı dindirip normal bir hayat yaşamak isteyen danışanların çoğu için Enerji Terapileri yeterli sonuç vermektedir. Ama bilinç ve anlayışın daha derin seviyelerine ulaşmak ve kendi ruhsal gelişimlerini hızlandırmak isteyen kişiler için bu teknikler yeterince yukarıya ulaşmamaktadır.

Onuncu Bölüm

Yüzeysel PEAT Yöntemi

Yüzeysel (Temel) PEAT yöntemini uzun süredir var olan ya da yeni ortaya çıkmış fiili problemlerin her ikisine de uyguluyoruz. Örneğin hayat arkadaşı tarafından terk edilen ve bu yüzden duygusal acı çeken bir danışmanı ele alalım. Yüzeysel PEAT yöntemini uygulayarak onun acısını, genellikle göreceli olarak kısa bir süre içinde ortadan kaldırebiliriz. Ama eğer kişi hayatının daha önceki dönemlerinde bir seri benzer deneyim yaşamışsa, yani genellikle terk ediliyorsa, Derin PEAT yöntemini uygulamamız gerekir çünkü onun kronik ya da süregelen probleminin terk edilmek olduğu açıktır.

Diğer bir örnek benim tedavi ettiğim başka bir kişiye ait. Bu kişi oldukça bütünleşik bir yapıya sahipti ve herhangi bir normal dışı korkusu yoktu. Altı ay kadar önce, hasta olduğu bir zamanda antibiyotik almış ve kendisi üzerinde gerçekten travmatik bir etkisi olan bir anafilaktik şok yaşamıştı.

Bu olaydan sonra kısa sürede dayanılması zor bir fo-

biye dönüşen güçlü bir korku ortaya çıktı. Başlangıçta bu fobi ilaç almaya karşı duyulan bir korkuydu, fakat sonrasında birçok farklı alana doğru genişleyerek esas olarak kendisini tıp doktorlarından, hemşirelerden, kendi evinde yalnız kalmaktan ve evden ayrılmaktan korkmak şeklinde göstermeye başladı.

Bunun gibi, travmatik olayın ne olduğunu bildiğimiz bir örnek olayda, öncelikle travmaya ve sonrasında da geriye kalan duygusal yüke ve fobi kaynaklı korkuların kendisine Yüzeysel PEAT yöntemini uygulayabiliriz. Süreci dört sabit korkuya, ilaç korkusu, tıp çalışanları korkusu, yalnızlık korkusu ve evden çıkma korkusuna uygulamak için belirginleştirmeye çalışırız. Bu belirgin korkuların hangi sıra ile ortadan kaldırıldıklarının bir önemi yoktur.

Danışan birbiri ile ilişkili birden fazla korku yüzünden sıkıntı çekiyorsa, bazen değişik bir olgu ortaya çıkmaktadır: Bir ya da iki fobinin ortadan kaldırılması, onların tamamının yok olması ile sonuçlanmaktadır.

Aşağıda anafilaktik şok yaşamış bir danışanla yürütülen gerçek bir Yüzeysel PEAT süreci yer alıyor.

İlk önce iyi bir duygusal ilişki kurabilmek ve problemin ortaya çıkışı konusunda fikir sahibi olabilmek için danışanla kısa bir görüşme yaptım. Bu aşamada danışanı çok detaylara girmemesi konusunda onu gücendirmeden yönlendirmemiz gerekmektedir. Yardım isteyen insanların çoğunun bize uzun ve dramatik romanlar anlatma eğilimi vardır. Biz kısa öyküleri tercih ederiz.

Görüşme boyunca spesifik problemleri tespit etmeye

çalışırız çünkü genel problemlerin yönteme ve uygulamaya bir yararı yoktur. Örnek olayımızın bu aşamasında korkuların ilk defa ortaya çıktığı noktayı ve danışana acı veren gerçek korkuları tespit ettim.

Sonra danışana PEAT sürecinin nasıl işlediğini anlattım çünkü yeni gelen kişi bu tür yöntemleri bilmekte ve bunlar bazen onun için farklı bir tecrübe olabilmektedir. Bu yöntemin sağlam temellere sahip olduğunun belirtilmesi için danışana her geçen gün daha fazla profesyonelin Enerji Terapileri'ni öğrendiğini ve onları çalışmalarına kattığını ifade etmek yararlı olmaktadır. Sonrasında insanları genellikle şaşırtan sonuçlar veren kas testini uyguluyoruz. Danışana, doğru bir cümle kurduğunda kolunun nasıl güçlü kaldığını, yalan söylediğinde ise nasıl güçsüzleştiğini gösteririz. Ben danışanlara ayrıca plastikle yapılan temasın nasıl güç kaybına yol açtığını da genellikle gösteriyorum. Birkaç dakika içinde gerçekleştirebileceğimiz bu basit gösteriler, doğrudan tecrübe ediliyor oldukları için danışan üzerinde uzun bilimsel açıklamalara kıyasla daha derin etkiler bırakmaktadır. Çoğu şaşırmakta, bazıları ise derin bir hayret duygusu yaşamaktadır.

Sonra danışanın gerçekten de problemini (yani korkularını) ortadan kaldırmaya hazır olup olmadığını anlamak için ona kas testi uyguladım. Kas testini birçok farklı ifadeyi kullanarak uygulayabilirsiniz (bu konuda kitabın kas testi ile ilgili bölümünü inceleyebilirsiniz). Bu olayda danışanı şu cümleler ile kas testine tabi tuttum: *"İlaçlara, doktorlara, hemşirelere, evde yalnız kalmayı ve"*

yalnız başıma dışarı çıkmaya ilişkin korkumu yenmek istiyorum.” Danışan güçlü bir kas tepkisi verdi. Eğer verdiği tepki zayıf olsaydı, onu dört korkusu için de ayrı ayrı test etmem gerekecekti çünkü bu korkuların tamamından değil, bir kısmından kurtulmak istiyor olabilirdi.

Bir sonraki adımda danışandan rahatsızlığını (korkularını) 0-10 arasında değişen bir subjektif ölçek kullanarak derecelendirmesini istedim. Bu aşamada danışan daima subjektif bir tahminde bulunur, uygulayıcı ise bunu bir yere yazarak kaydeder.

Eğer istenmeyen durumlarını böyle bir ölçek kullanarak tahmin edemeyecek kadar küçük olan çocuklarla çalışıyorsam, onlardan korkularının büyüklüğünün “ne kadar” olduğunu, süreçten önce ve süreçten sonra, ellerini iki yana açarak göstermelerini istiyorum.

Sonra danışanın fobilerinin kaynağı olan ve travmadan kaynaklanan tüm duygusal yükü ortadan kaldırdım. Bu olayda Kendini Sabote Etmeyi Ortadan Kaldırma Formülü şu şekildeydi: *“Anafilaktik şok yaşamış olmama rağmen kendimi, bedenimi, kişiliğimi ve bu travmayı kabul ediyor ve seviyorum.”*

Danışan bu formülü ifade etti ve sonra birinci noktadan, kaş ucundan başlayarak tüm aku-noktalarına dokunmaya başladı. Bir noktaya iki parmağını koyuyor, derin nefesler alıp vererek yaşadığı anafilaktik şok deneyiminin içine tamamen giriyordu. Her noktaya sırasıyla dokunarak süreci her birinde tekrarladı. Kol altında yer alan son noktaya kadar bunu uygulamaya devam etti.

Tüm sırayı son noktaya kadar tamamladığında trav-

manın gücünü bir kere daha subjektif ölçeği kullanarak tahmin etmesini istedim. Eğer travmanın gücü sıfıra inmemişse, diğer bir ifadeyle travma ortadan kalkmamışsa, Yüzeysel PEAT sürecini tekrarlayacaktım. Travmanın gücü azalmış ancak tamamen kaybolmamış olsaydı, Kendini Sabote Etme için Mini Formül'ü kullanacak ve kaş ucunda yer alan ilk aku-noktasından başlayarak tüm süreci tekrar uygulatacaktım. Ama bu kişinin travması bir seans Yüzeysel PEAT uygulamasının ardından tamamen ortadan kalktı ve bana şunları söyledi: *"Anafilaktik şok geçirdiğimi biliyorum ama şimdi bu olay bana gerçek dışı ve çok uzağımda kalmış bir şey gibi geliyor. İçinde korku yok, diğer olumsuz duygular da yok; bunlar tamamen ortadan kalktı."*

Karşı Koyma

İstenmeyen durum ortadan kalktıktan sonra, geride karşı koyma duygusu kalıp kalmadığını anlamak üzere danışanı kontrol etmemiz gerekir. Uygulayıcı danışana şu soruyu yöneltir: *"Kendi içine dikkatlice bak ve bana söyle, içinde bu problemin çözülmesine karşı çıkan bir şey var mı?"*

Uygulayıcı bu sorunun yanıtı için 10-15 saniyeden daha uzun bir süre beklememelidir. Eğer problemin yeni bir yönü (örneğin, bedenin bir bölümünde hissedilen baskı, şüpheli düşünceler ve benzeri şeyler) harekete geçer ve ortaya çıkarsa, bu içerikle birlikte yeni bir PEAT

sürecini başlatmak gerekir, aksi taktirde bunlar daha önce erişilen başarıyı zayıflatacak ve bu durumda kalıcı sonuçlar elde edilmesi mümkün olmayacaktır.

Geleceğin Kontrolü

Bir sonraki aşamada geleceği kontrol altına alırız. Danışana şu soruyu yöneltiriz: *“Gelecekte bu problemin tekrar size geri gelmesinin mümkün olduğunu hissediyor musunuz?”* Eğer mümkün gibi gözüküyorsa bu duyguya PEAT yöntemini uygularız.

Bağışlama

Bu da bir sonraki adımdır. Size gereksiz gibi gözükabilir ama öyle değildir! Kişi bağışlama işi ile uğraşırken yaşamış olduğu kötü deneyimin en son izlerini de ortadan kaldırır. Bağışlamanın anlam ve önemi üzerine daha detaylı bilgi edinmek için bu kitabın ilgili bölümüne başvurabilirsiniz.

Karşıt, Olumlu Durumun Yerleştirilmesi

Karşıt, olumlu bir durumun kişiye yerleştirilmesi de bir sonraki aşamayı oluşturmaktadır (bu konuyu da ayrı bir başlık altında ele aldığım bölümde inceleyebilirsiniz). Verdiğim örnek olayda bunu şu şekilde gerçekleştirdik:

“İlaçları huzurlu ve minnettar bir şekilde içiyorum çünkü onların bana faydalı olduklarını biliyorum.”

Ya da: “*Evde yalnız olduğum zaman kendimi sanki yanımda ailem ve yakın arkadaşlarım varmış gibi huzurlu ve güvende hissediyorum*” ve benzeri cümleler.

Çok etkili diğer bir yöntem de boşluğun ışıkla doldurulmasıdır. Eski bir atasözüne göre doğa boşluktan nefret eder; insan zihni de kesinlikle aynı şeyleri hissetmektedir: Danışanlar genellikle daha önceki problemlerine benzeyen başka bir konunun içine çekilmektedir. Bunu engellemek için, tüm problemlere karşı evrensel bir çare olan, tüm bedeni ışıkla doldurma yöntemini kullanabiliriz.

Danışan başının üzerinde parlayan küçük bir güneş olduğunu hayalinde canlandırmalıdır. Sonra her soluk alışında bu parlak ışığın bedenine girdiğini ve onu doldurduğunu hayal etmelidir. Birkaç soluk alışverişi yeterli olacaktır.

Danışanın Harekete Geçirilmesi

Bu bir tür dinamik yerleştirmedir. Pozitif bir durum yerine pozitif bir aktivitenin yerleştirilmesi anlamına gelmektedir. Danışana temel olarak şu soruyu sorarız: “*Şimdi, problemden kurtulduğun zaman ve kendini iyi hissettiğinde yapacağın olumlu ilk şey nedir?*” Bu sorunun yanıtını aldıktan sonra onu kabul eder ve soruyu tekrarlarız: “*İyi. Şimdi de, yapacağın ikinci olumlu şey ne olacak, onu söyler misin?*” Üçüncü bir yanıt için soru sormayı sürdürmemelisiniz çünkü boş bir hayale dönüşebilir.

Yüzeysel PEAT Yöntemi Uygulama Özeti

1	Üzerinde çalışacağımız problemi tanımlamak için danışan ile kısa bir görüşme yaparız.
2	Problemi mümkün olduğunca belirgin bir şekilde tanımlarız.
3	Sonrasında danışana seansın sonucunda neye erişmek istediğini sorarız. O seans için hedefi nedir?
4	Eğer deneyimsiz bir danışan ile çalışıyorsak Yüzeysel PEAT yönteminin nasıl çalıştığını kısaca anlatır, birkaç temel kas testi yardımıyla uygulamalı olarak gösteririz.
5	Danışanın yaşamış olduğu acı dolu tecrübeyi (travmayı) anımsayıp anımsamadığından emin oluruz. Eğer anımsıyorsa bu travma ortadan kalkana, başka bir şekilde ifade etmek gerekirse danışan üzerinde hiç duygusal yük kalmayana kadar ona Yüzeysel PEAT yöntemini uygularız. Eğer problem birden fazla benzer travmatik olay ile ilişkili ise süreci tarihsel olarak ilk önce gerçekleşmiş olana uygularız.
6	Danışandan problemi mümkün olan en yoğun şekliyle hissetmesini ve problemin subjektif büyüklüğünü 0-10 arasında bir ölçek kullanarak belirlemesini isteriz.
7	Sonrasında Yüzeysel PEAT yöntemini uygular, danışanı birbiri ardına yedi aku-noktasının tamamından geçiririz. (Bu sürecin detaylı açıklamasını Ekler bölümünde bulabilirsiniz.)

8	Eğer problem çözüldüyse herhangi bir karşı çıkma olup olmadığını araştırırız.
9	Eğer problemin bazı kısımları kaldıysa, Kendini Sabote Etmeyi Ortadan Kaldırma için “mini formül”ü uyguluyoruz ve geriye bir şey kalmayana kadar süreci tekrarlarız.
10	Geleceği kontrol altına alırız.
11	Bir sonraki adım bağışlamadır.
12	Sonra danışandan olumlu bir durumu içine yerleştirmesini isteriz.
13	Son adım danışanın harekete geçirilmesidir.
14	Eğer danışanın problemine başka varlıklar da katılıyorsa, Dairesel Yöntemi ya da ilgili tüm bakış açılarını kapsayacak şekilde Çoklu Bakış Açısı Yöntemini kullanmalıyız.

Not: Eğer Yüzeysel PEAT yönteminin uygulanışı sırasında yeni içerikler ortaya çıkacak olursa Derin PEAT yöntemini uygulamaya başlarız.

Derin Nefes Almanın Önemi

Hayat gücünün kontrolü için nefes almanın önemini belirten geniş kapsamlı çok sayıda Doğu öğretisi bulunmaktadır. Burada PEAT yönteminin uygulanışı sırasında aku-noktalara dokunurken derin nefes alma ve

vermenin neden önemli olduğunu kısaca açıklamakla yetineceğim.

Nefes almak tüm bedeni ve onun enerji alanını harekete geçirir ve ona güç verir. Nefes alma süreci boyunca kafatası kemikleri ritmik bir şekilde genişler ve daralır. Bu uyarıcı davranışlar çok belirgin olmamakla ve kolayca fark edilememekle birlikte, son derece önemlidir. Nefes alınması sırasında epifiz bezi (beynin merkezinde yer alan salgı bezi) enerji yolları ya da diğer bir deyişle meridyenler boyunca sinyaller gönderir ve nefes verme sırasında da farklı organlardan “yankı” alır. Bu da beynin fiziksel beden ve aurayı üç boyutlu bir tür taramadan geçirmesine olanak verir. Bu yolla alınan veriler bağışıklık sistemi ve beden biyokimyasının otomatik bir şekilde uyum sağlamasına yol açması yanında, ortaya çıkardığı rahatsız durumların düzeltilmesi konusunda da beyine hizmet verir.

Sistem otomatik olarak çalışmakta, çok sayıda olmamakla birlikte farklı ve devam eden rahatsızlıklar haricinde işlevini kusursuz bir şekilde sürdürmektedir. Bu rahatsızlıkların ortaya çıkmasında etken olan birçok sebep vardır.

Gerektiği kadar derin nefes almayan insanların büyük çoğunluğu epifiz bezinin tarama fonksiyonunu yerine getirmesini engellemektedir. Bu şekilde engellenen epifiz bezi sadece orta seviyedeki enerji frekanslarını fark edebilir, yüksek ve düşük seviyedekileri alamaz.

.Fiziksel olarak zarar görmek ve duygusal travmalar enerji bedenindeki enerjinin sakin ve düzgün akışını bo-

zucu bir etki yapar. Enerjinin basıncı aşırı bir hale geldiğinde auranın enerji akımlarında yer alan bir güvenlik mekanizması enerji geçişini yavaşlatır ve böylece beynin yüksek tansiyona maruz kalarak “yanmasını” engeller. Bu mekanizmaların bir süre sonra tekrar aktif bir hale gelebilmeleri gerekmektedir ama sürekli olarak stresli durumlara maruz kalınması ve bir türlü geçmeyen travmalar, onların uzun bir süre eylemsiz olmalarına yol açtığından, sonunda tamamen kapanmalarına neden olurlar.

Giysilerimiz, taktığımız aksesuarlar ve yatak örtüleri de bedenin normal enerji akımları üzerinde etki yapabilmektedir. Bazı modern kumaşlar, özellikle de sentetik malzemeden yapılmış olanlar enerjiyi bozucu bir etkiye sahiptir ve bedenin normal enerji alanlarının akış yönünü saptırır çünkü onların etrafındaki sentetik fiberler çok güçlü bir statik elektrik alanına sahiptir. Elektronik saatler ve ağır mücevherlerin (özellikle de kolyelerin) etrafında zayıf manyetik alanlar bulunmaktadır. Bu alanlar enerjiye müdahale ederek epifiz bezine bozuk sinyaller gönderir, bu da hassas bir yapıya sahip olan merkezin yanlış bilgilendirilmesine ve bedenin o kısımlarında neler olup bittiğinden “habersiz” kalmasına yol açmaktadır.

Enerji akımlarındaki kısa devre fonksiyonunun yeniden oluşturulması, statik elektrik yaratmayan doğal kumaşlardan üretilmiş giysilerin giyilmesi (kas testi ile bir kumaşın sağlığımız için iyi olup olmadığının tespit edilmesi mümkündür) ve zaman zaman tam kapasite ile

nefes alınması, çoğumuz için en kısa sürede giderilmesi gereken ihtiyaçlardır. Bu sağlıklı alışkanlıklar epifiz bezinin hâkimiyet alanındaki her şeyi ele alabilmesini sağlayacaktır.

Nefes alıp verme çemberi, beden ve aurada yer alan ve belirgin olmayan enerjinin akışını sağlayan temel enerji pompasıdır. Geleneksel Çin tıbbına göre besinlerden gelen enerji mideden akciğerlere gitmektedir. Aynı bölgede nefes alınması yoluyla biriktirilen hayat enerjisi de yer almaktadır. Bu enerji akciğerlerden çıkan ana meridyenlerden biri yoluyla meridyen sistemine girer. Nefes alıp verme çemberi ne kadar güçlüyse, meridyenlerdeki enerji akışı da o kadar güçlü olur.

Bütün bu sebepler, PEAT yönteminin uygulanmasında, aku-noktalara dokunularak onların harekete geçirilmesi sırasında derin nefes alma ve vermenin önemini ortaya koymaktadır. Farklı yoga sistemleri insana doğru şekilde nefes almayı öğreterek sağlıklı bir yaşamı garanti altına almaktadır. Bu tür bir gözlemin doğruluğunu kabul edebilir ve derin nefesleri enerji alanımızdaki bozuklukları düzeltebilecek güçlü enerji akışlarını başlatmak üzere kullanabiliriz. En önemli nokta, uygun şekilde alınan derin nefeslerin varlığımızın içinde gizlenmiş durumda olan ve erişilemeyen bilinç dışı alanları açması ve onları ulaşılması mümkün bir hale getirmesidir. Bilinç dışı ve uzun zamandır orada gömülü olan şeyler bu alanların derinliklerinden yüzeye doğru çıkar.

Problemlerin Belirgin Olarak Tanımlanması

Problemlerin birden fazla bileşeni olabilir. Yöntemin en temel kurallarından biri, tanımlamada son derece belirgin olmaktır. Örneğin, eğer problemi “*İlkokulda yaşadığım hoş olmayan deneyim*” şeklinde genel ve belirsiz bir şekilde tanımlamak yerine, “*İlkokulda öğretmenimin beni sınıf arkadaşlarımdan önünde küçük düşürmesi*” olarak ele alırsak, çok daha iyi sonuçlar elde ederiz.

Belirgin problemleri tedavi etmenin en az iki kat daha fazla avantajı vardır:

Danışan, kişisel probleminin yoğunluğundaki azalmayı, yöntemin global ve karmaşık problemlere uygulanışına göre çok daha kısa sürede ve kolayca tecrübe edebilmektedir.

Birbiri ile bağlantılı ve spesifik birkaç problemin yoğunluğu azaltıldıktan sonra, karmaşık problemin genellikle tamamı ortadan kaybolmaktadır. Örneğin eğer bir danışan ilkokul döneminde yaşadığı kötü deneyimlerin 3-4 tanesini çözecek olursa, benzer deneyimler artık onun üzerinde zıt bir etki yapmayacaktır. Bu deneyimler duygusal yüklerini kaybetmiş, silik bir hal alırlar ve artık danışanın duygu ve davranışları üzerinde bir etki yapmazlar.

Danışanın spesifik olarak bir problemi tanımlayamadığı ama ısrarcı bir şekilde genel ve karmaşık problemleri öne sürdüğü durumlarda ne yapılabilir?

Örneğin bir danışan problemi “*Topluma uyum sağlamıyorum*” ya da “*Kendiimi her zaman bomboş hissediyorum*”

rum” şeklinde ifade etmekte ısrarcı olabilir. Bu tür durumlarda “Integral Excalibur” adlı kitabımda detaylı olarak anlattığım metodu İLK YÖNTEM olarak uyguluyoruz. Danışanın problemine tarihsel olarak yaklaşılması gerekmektedir. Ondan sadece problemi ile ilişkili duyguları istemeyiz, aynı zamanda problemin diğer unsurlarını da şu sıra ile isteriz:

- Danışanın bu probleme sahip olmaya karşı olan ve bu problemi çözmeye karşı olan direnci.
- Bedensel hisler
- Duygular.
- Problemin zihinsel bileşenleri: Düşünceler, fikirler, inançlar, kararlar, tutumlar, çıkarımlar, vb.
- Problemin temelinde yatan kimlik duygusu

Bunların tamamına Yüzeysel PEAT yöntemini uyguluyoruz. Problemin, onun tüm yönlerini sürece dahil etmeden önce çözülmesi olasılığı oldukça yüksektir.

On Birinci Bölüm

Derin PEAT Yöntemi

PEAT yönteminin doruk noktasının Derin Yöntem olduğunu bir kere daha vurgulamak istiyorum. Mevcut durumda bu yöntem Meridyen Terapileri'nde ya da diğer terapilerde sistematik bir formda yer almamaktadır. Bu durumun uzun bir süre böyle devam etmeyeceğine dair bazı göstergeler mevcuttur. Örneğin Gary Craig, kendi yöntemi olan EFT'ye ilişkin el kitabında ortalama bir terapi uzmanı ile bir "usta" arasındaki farkın, ikincisinin bir dedektif gibi davranmasında ve rahatsızlığın daha derin yanlarını araştırıyor olmasında yattığını özellikle belirtmektedir. Ayrıca gerçek sebep daima en derin (ya da eğer siz öyle tercih ediyorsanız en yüksekte) olandır. Bunun bir istisnası yoktur.

PEAT ve diğer Enerji Terapileri arasındaki temel farkı bir kere daha ifade edeceğim. Diğer terapi yöntemlerinin çoğu bir rahatsızlığın semptomlarını azaltmaya ve ortadan kaldırmaya yöneliktir. Derin PEAT yöntemi ise sadece temel sebebi ortadan kaldırmayı hedeflemektedir.

Derin PEAT yönteminin uygulanması sırasında danışanın başlangıç olarak aldığı probleme ya da onun gücünün azaltılması konusuna (tabii ki ilk başlangıç aşaması hariç olmak üzere) özel bir dikkat sarf etmem, süreç boyunca bilinçli farkındalıkta ortaya çıkan zihinsel ve bedensel içeriğe dikkatimi yöneltirim. Danışan akunoktalara iki parmağının ucu ile peş peşe dokunurken zihninde sırayla nelerin ortaya çıktığını tekrar tekrar sorarım. Danışanın bedensel ya da zihinsel içeriği kısa ya da uzun bir zincir şeklinde ortaya çıkmaktadır (yoga terminolojisinde buna “chita” ya da zihinsel malzeme adı verilmektedir). Bu içeriğin büyük bir bölümü istenmeyen psikolojik ya da duygusal durumlardır. Bunlar olumsuz düşünce ve inançlar, hoş olmayan bedensel hisler ve danışanın daha önceki bir zamanda verdiği, ancak şimdi yaşamakta olduğu hayatı etkileyen yenilgi kararlarıdır. Onlar üzerinde zaman kaybetmem ve yeni içerik ortaya çıkar çıkmaz, bir sonraki açığa çıkana kadar devam edecek yeni bir süreç başlatırım (bu süreç oldukça hızlı bir şekilde ilerlemektedir). Danışanı işin özünde yatan ve başlangıç noktamız olan problemin kökenini oluşturan unsura erişene kadar daha derinlere dalması konusunda yönlendiririm. Bu unsur pek çok başka problemin nedeni ya da kökeni olabilir.

Bu yaklaşım beni sistemimin en büyük değerini oluşturan Derin PEAT yöntemini yaratmaya yöneltmiştir.

Ortaya çıkan çeşitli içerikle zaman kaybetmiyorum cümlesi ile danışandan onları detaylı bir şekilde tanımla-

masını, onları başlangıçtaki problemle ya da diğer tecrübeleri ile ilişkilendirmesini (bu büyük bir hata olur) ya da onların daha derinlerde yatan anlamlarını tarif etmesini istemiyor olduğumu ifade etmeye çalışıyorum. Tam tersine danışana bedeninde ya da zihninde oluşan bir sonraki içeriği bana mümkün olan en basit ve en kısa şekilde anlatmasını söyleyerek, danışanın bunu yapmasını engelliyorum. Bu noktadan içerik zincirini izleyerek problemin kökenine doğru ilerliyorum.

Danışanın ifade ettiği içerikler olağandışı, cezp edici ya da dramatik bir gözlem malzemesi oluşturuyor olsalar bile ve bu içeriklerin duygusal yükleri çok da olsa, kendi başlarına herhangi bir değerleri yoktur. Onlara başlangıçtaki istenmeyen durumun son çözümüne doğru giden bireysel adımlar olarak bakarız. Bu tür bir durumun zincirdeki en derin (ya da en yüksek) sebebi, Varlık'ın Büyük Uzay, Statik ya da Boşluk'u terk ettikten sonra yaşadığı ilk yenilgidir. Tüm bu farklı terimler insanoglunun dış bir araç olarak hizmet verdiği her Varlık'ın özünü temsil etmektedir.

Problemin kökenini temsil eden içeriğe geldiğimizde Derin PEAT yöntemini durduruyor olduğumuz gibi yanlış bir düşünceye kapılmayın. Aksine, ona zincirdeki diğer unsurlara karşı gösterdiğimiz dikkatten daha fazlasını sarf etmeyiz. Süreci devam ettirir ve Pleroma (bütünlük) durumuna erişmeden önce genellikle zincirde, *"Gerginliğim ortadan kayboldu, kendimi serbest kalmış hissediyorum,"* gibi, bir ya da daha fazla olumlu içerik elde ederiz.

Bir problemin çözümü her yenilginin arkasında ve ötesinde bulunan Pleroma durumuna erişilmesi ile elde edilmektedir. Danışanlar Pleroma durumlarını “Huzur”, “Mükemmel Huzur”, “Kozmik Huzur”, “Kendim”, “Sadece Kendim ve başka hiçbir şey yok”, “Gerçek Varlık”, “Teklik”, “Sükûnet”, “Tüm dünya ile Bir olma”, “Var oluşun birliği”, “Mutlak Sevgi”, “Işık”, “Altın Işık” ve benzeri şekillerde tanımlamaktadır.

Danışan Pleroma durumlarından birine eriştiğinde uygulayıcı şu soruyu yöneltir: *“Başladığımız probleme ne oldu? O senin için halen bir problem oluşturuyor mu?”*

Eğer Derin PEAT yöntemi uygun şekilde yapıldıysa (ki danışan Pleroma durumlarından birine ulaştıysa doğru şekilde uygulanmamış olma ihtimali yoktur), yanıt her zaman problemin ortadan kalktığı, uzakta kalan, anlamsız ya da gerçek dışı bir şey olarak gözüktüğü yönünde olmaktadır.

Sonra uygulayıcı herhangi bir itiraz olup olmadığını şu sözcükleri kullanarak kontrol eder: *“Kendi içine dikkatlice bak ve bana söyle, içinde bir itiraz var mı? İçinde (...burada başlangıçtaki problemi söyler) probleminin çözülmesine karşı çıkan bir şey var mı?”*

Eğer danışan herhangi bir itiraz hissediyorsa, uygulayıcı sanki bir sonraki içerik buymuş gibi buradan yeni bir süreç başlatır.

Problemin tamamen çözüme kavuşması için uygulayıcı geleceği de kontrol altına almalıdır. Bu da şu soru ile ilişkilidir: *“Gelecekte bu problemin tekrar size geri gel-*

mesinin mümkün olduğunu hissediyor musunuz?” (bu sorunun nasıl ifade edildiğinin bir önemi yoktur).

Eğer yanıt olumlu ise uygulayıcı geleceği “temizlemek” zorundadır. Bu da danışanın problemin geri geleceğine ilişkin hissine Derin PEAT yönteminin uygulanması ile gerçekleştirilir. Bu tür bir durumda danışana şu talimat verilir: “*Problemin gelecekte tekrar karşına çıkacağını hisset.*” Sonra bu yeni problem son aşamasına kadar süreçten geçirilir.

Bunu bağışlama takip eder ve sonrasında da istenen bir durumun yerleştirmesi yapılır.

Eğer problem başka insanları da içeren bileşik bir yapıya sahipse, kalıcı bir çözüm için danışanın bakış açısına ek olarak ilgili tüm bakış açılarına Dairesel yöntemin ya da Derin PEAT yönteminin uygulanması gerekmektedir (bu konu ile ilgili olarak kitabın PEAT sürecinde bütünsel yaklaşım bölümüne bakabilirsiniz).

Derin PEAT Yönteminin Seviyeleri

Derin yöntemin uygulanması sırasında onun ilerleyişindeki seviyeleri fark etmek mümkündür. İlk iki aşama duygularını tecrübe edemeyen insanlarla ya da entelektüel kişilerle çalışırken var olur. Bu iki aşamada başarıya ulaşamaz çünkü aslında bu seviyeler Derin yöntemi oluşturmazlar. Bu yöntem üçüncü aşama olan “derin dalış” ile başlamaktadır.

Bölünme

Danışan bir aku-noktasından diğerine giderken bedeninde ya da bilincinde hiçbir şeyin ortaya çıkmadığını öne sürer. Düşünceler, duygular, bedensel hisler ya da hayalî görüntüler yoktur. Bu tür bir danışan, deneyimlerini yaşayan biri değil, bir gözlemci ya da bir analizci gibi davranarak kendisini onların uzağında tutan biridir.

Yüzeysellik

Burada sadece yüzeysel ve derinliği olmayan tepkiler alırız. Danışan tarafından bize verilen içerik günlük hayata ilişkin detaylardan, rastlantısal ve gelip geçici düşüncelerden ya da yakın tanıdıklarından ibarettir. Danışan bize içsel bir diyalogu ya da her gün yaşanan tepkileri tarif edebilir. Bedensel hislerden birine saplanıp kalmayı da yüzeysellik olarak görürüz. Bunun bir örneği danışanın sürekli olarak göğsünde bir baskı oluşturmastır. Bu baskı ile ortaya çıkabilecek daha derin içeriğin fark edilmesi engellenmiş olmaktadır.

Derin Dalış

Bu seviyede görünüşte bir sebep olmamakla birlikte öfke, hiddet, zayıflık, korku, panik, ümitsizlik ve benzeri olumsuz duygular ortaya çıkar. Bedenin bazı kısımlarında baskı, ağırlık, sıcaklık, titreme, uyuşukluk hissi gi-

bi farklı bedensel hisler ve bu durumlara karşılık gelen düşünceler yüzeye çıkar. İşte Derin PEAT sürecinin gerçek anlamda başladığı yer burasıdır.

Kutupsallık

Bir dalış periyodundan sonra danışan zihin ya da bedeninin içeriğinde bir tür bölünme olduğunu, içeriğin iki katına çıktığını ya da ikiye bölünmüş olduğunu fark eder. Örneğin, “Bedenimin dikey olarak bölünmüş olduğunu hissediyorum,” ya da “Bir tarafta sıkıştırılmış durumdayım, diğer tarafta ise etrafa yayılıyorum” şeklinde (bu konu ile ilgili olarak kitabın ilerleyen kısımlarında yer alan kutupsallık bölümünü inceleyebilirsiniz).

Kutupsallıkları Ayıran Enerji Kütleleri

Kutupsallık bazen onun gelişmesini kısıtlayan büyük enerji kütleleri tarafından engellenmekte ve bu durumda bedenden ya da bilinçten kaybolmaktadır. Bu durum oldukça fazla yük taşıyan yeni içeriklerin (olumsuz duygu, düşünce ve bedensel hislerin) gelmekte olduğunu göstermektedir.

Negatif Durumların Pozitif Durumlara Çevrilmesi

Danışan ilk baştaki problem ile başlayarak negatif içeriklerden oluşan bir zinciri dışarı vermeye başlar. Bel-

li bir noktada aniden pozitif içerik ortaya çıkmaktadır. Danışanın yüz ifadesi yanında, bedensel duruşu, sesinin tonu ve davranışları da değişir. Memnuniyet, keyif ya da umut, tatmin olmuşluk ve benzeri durumlar görülür, bazen ışık ortaya çıkar.

Pleroma Durumları

Bu durumlar Boşluk'a girişin hemen öncesinde yer almaktadır. Tekrarlamak gerekirse tipik Pleroma durumları şunları içermektedir: "Her şey olması gerektiği gibi", "Tamamlık", "Huzur", "Mutlak Huzur", "Sınırsız huzur ve mutluluk", "Uyum", "Mükemmel uyum", "Işık", "Kozmik Sevgi", "Kendim", Sadece Kendim ve başka hiçbir şey yok", "Gerçek Varlık", "Teklik", "Sükûnet", "Tüm dünya ile Bir olma", "Var oluşun birliği", "Mutlak Sevgi", "Işık" ve "Altın Işık".

Problemin Çözümü

Pleroma durumlarına ulaşılması, kendi içinde problemin çözümünü temsil eder. Danışan böyle bir durumdayken uygulayıcı ona başlangıçtaki probleme ne olduğunu soracak olursa, danışan artık herhangi bir problem kalmamış olduğunu, onun ortadan kaybolduğunu ya da uzakta, önemsiz ya da aptalca bir şey olarak gözüktüğünü söyleyecektir. Problem ortadan kalkmıştır ve artık bir sorun oluşturmamaktadır.

Temel Kutupsallıkların Etkisizleştirilmesi

(İllerleyen bölümlere bakınız)

Büyük Uzay

(İllerleyen bölümlere bakınız)

Yoga ve Advaita Vedanta öğretilerinin ünlü bir öğreticisi olan Swami Vivekananda, 19. yüzyılın sonunda bu iki ortodoks Hint sistemini Batı'ya taşıyan kişidir. Ruhsal Özgürlük'e ulaşma ile aynı anlama gelen bir eylem olan benlik, diğer varlıklar ve Tanrı ile ilgili gerçeği tecrübe etme isteğini öğrencilerinde uyandırabilmek için mecazi hikâyeleri sık sık kullanmıştır. Aşağıda onun en sevdiği öykü yer almaktadır.

Hintli bir rajanın, kendisine fazlasıyla güven duyduğu, çalışkan ve dürüst bir veziri vardı. Hayatta sık sık karşılaştığımız üzere, kıskanç kişiler bu dürüst vezire iftira attılar. Raja onların yalanlarına inandı ve bu masum kişiyi ölüm cezasına çarptırdı. Veziri hiçbir merdivenin olmadığı yüksek bir kuleye çıkarıp açlık ve susuzluktan ölmesi için orada bıraktılar. Ama dürüst vezirin ona sadık bir eşi vardı. Gece olunca kulenin dibine gelip ona seslendi ve ona nasıl yardım edebileceğini sordu.

Vezir karısına ertesi gece geri gelmesini ve yanında bir böcek, bir parça bal, ince bir ipek iplik, güçlü bir pamuk iplik, ince bir halat ve oldukça kalın ve güçlü bir

halat getirmesini söyledi. Ertesi gece kadın onun istediği şeylerle geri geldi. Vezir ona böceğin boynuzlarına bir parça bal sürmesini ve ince ipek ipliği onun beline bağlayarak, başı yukarıya bakacak şekilde onu kulenin duvarına bırakmasını söyledi. Boynuzlarındaki balın kokusunu alan böcek ona ulaşmak istedi ve bunun için kulenin duvarından yukarıya doğru uzun süren bir yolculuğa başladı. Birkaç saat sonra böcek kulenin üst kısmına ulaştı. Onu beklemekte olan vezir ipek ipliği çözerek ucunu eline aldı ve eşinden aşağıda kalan ucu pamuk ipliğine bağlamasını istedi. Eşi bu isteğini yerine getirdikten sonra vezir pamuk ipliğini yukarı çekti. Sonra eşinden ince urganı ipliğin aşağıdaki ucuna bağlamasını istedi. Sonra aynı hareketi tekrarlayarak ince halatı elde etti. Sonra aynı şeyi kalın halatla da yaparak onu da yukarı çekti ve onu kullanarak kuleden aşağı inip özgürlüğüne kavuştu.

Vivekananda'nın bu öyküsü birden fazla anlam seviyesine sahiptir ve Ruhsal deneyimin pek çok türü için örnek bir olay olarak kullanılabilir. Bu belki de Derin PEAT yöntemini ve Temel Kutupsallıkların keşfini anlatmakta kullanılabilecek en uygun öyküdür.

On İkinci Bölüm

Bağışlama

Bağışlama olgusu PEAT yöntemi yanında Meridyen terapilerinin tümünde sürecin önemli bir basamağını oluşturmaktadır. Gereksiz, batıl ya da dini bir şey gibi gözükebilir ama öyle değildir. Kişi bağışlama olgusu ile uğraşırken yaşamış olduğu kötü deneyimin en son izlerini de ortadan kaldırır.

PEAT sürecini sonlandıracağımız sırada danışana Tanrı'ya inanıp inanmadığını sorarız. Eğer yanıt evet ise, bağışlama adımına Tanrı ile başlarız. Eğer danışan Kozmik Güç ya da Doğa gibi bir terim kullanmayı tercih ediyorsa, biz de onu kullanırız. Danışan iki parmağını Ben noktasına/Göğüs Noktasına koyar ve şöyle söyler:

“Bazı insanların ...(danışanın problemi) yüzünden acı çektiği bu dünyayı yaratmış oldukları için Tanrı'yı / Kozmik Gücü / Doğayı bağışlıyorum.”

“Bu problemin oluşmasına katkıda bulunan tüm insan ve varlıkları bağışlıyorum.”

“Bu problemi oluşturduğum ve sürdürdüğüm için kendimi bağışlıyorum.”

İnsanlar bağışlama konusunda isteksiz olduklarında onlara, birini bağışlamanın o kişiyi yapmış olduğu şeyin sorumluluğundan kurtarmadığını hatırlatmakta yarar vardır.

Hoponopono

Bu sözcük zor bir ilişki içinde olduğumuz kişilerle aramızı düzeltmek anlamına gelen, Hawai dilinde bir kelimedir. Hoponopono'nun çıkış amacı kişinin hayatında oluşan hataları düzeltmek, yani diğer insanlarla olan ilişkilerini temizlemektir. Bu süreç çok önemlidir çünkü diğer insanları bağışladığımız zaman temelde kendimizi bağışlarız.

	Hoponopono Yöntemi
1	Aklınıza tamamen aynı seviyede olmadığınız ya da desteğini tam olarak hissetmediğiniz birini getirin.
2	Hayalinizde sizden aşağıda duran bir sahne oluşturun ve o kişiyi bu sahneye yerleştirin.
3	Başınızın üzerinde, parlayan bir güneş gibi, sevgi dolu ve iyileştirici sonsuz bir akım olduğunu hayal edin. Başınızın üst kısmını açtığınızı, sevgi ve iyileşmenin bedeninizi doldurduğunu, kalbinizden dolup taşıdığını ve sahnede yer alan kişiyi iyileştirdiğini hayal edin.

4	İyileşme tamamlandığında o kişi ile arkadaşça konuştuğunuzu hayal edin. Onu bağışlayın ve onun da sizi bağışlamasını sağlayın.
5	Şimdi o kişiyi bırakın ve uzaklara doğru uçtuğunu görün. O bu şekilde giderken sizi ona bağlayan bir halat olduğunu hayal edin. O halatı kestiğinizi gözünüzün önüne getirin.
6	Bu süreci hayatınızda aynı seviyede olmadığınız herkes için tekrarlayın.
7	O kişiyi gördüğünüz ya da onu düşündüğünüz zaman herhangi bir olumsuz duygu hissetmiyorsanız, süreç sona ermiş demektir. Eğer geride bir duygusal yük kaldıysa o kişi için süreci tekrarlayın.

On Üçüncü Bölüm

Olumlu Bir Özelliğin ya da Durumun Yerleştirilmesi

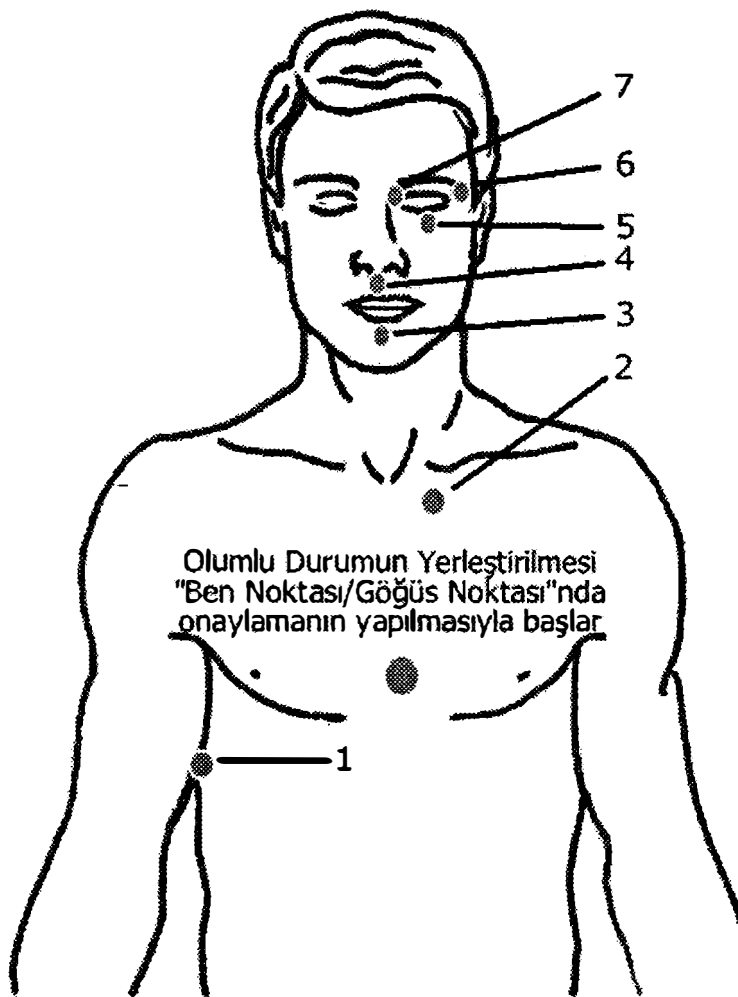
Bu yerleştirme işlemi için iki yöntem kullanılmaktadır: *Aku-noktalarının* ve *Temporal Vuruş'un* kullanılması. Bunları başlangıçtaki istenmeyen durumu ortadan kaldırdıktan sonra kullanırız.

Birinci Yöntem

Eski bir atasözüne göre doğa boşluktan nefret eder; insan zihni de kesinlikle aynı şeyleri hissetmektedir. Bu yüzden istenmeyen durumu yok ettikten sonra onun yerine karşıt, olumlu bir durumun kişiye yerleştirilmesi gerekmektedir. Duygusal tatmin, sakinlik, iyimserlik, cesaret ve hoşgörü bu durumlara örnek olarak verilebilir.

İki parmağınızın ucunu *Ben-noktasına* / *Göğüs Noktasına* yerleştirin ve onları burada tutarak *Onaylama* cümlesini söyleyin: “Ben (...istenen özelliği ya da duru-

mu söyleyin) ve bu yüzden kendimi, bedenimi, kişiliğimi ve (...istenen özelliğiy ya da durumu söyleyin) kabul ediyor ve seviyorum.”



Kol altındaki noktadan başlayarak, fakat sırayı ters-ten izleyerek (kol altı, köprücük kemiği, çene, burun altı, göz altı, göz yanı ve son olarak kaş ucu) yedi adet akupunktasının tamamını süreçten geçirin. Her noktada onaylama cümlesini tekrarlayın.

Sıralamanın sonunda onaylama cümlesine olan inancınızı 0-10 arasında bir ölçekle değerlendirin.

Geçmişteki ya da gelecekteki durumları hayal edin. Eğer onaylama cümlesinin doğruluğu olabilecek en üst değere (10) sahip ise, süreç sona ermiş demektir.

Eğer onaylama cümlesinin doğruluğu 10'dan daha düşük bir değerde ise, herhangi bir karşı çıkma olup olmadığını değerlendirin ve onları tespit edin. Karşı çıkma üzerinde Yüzeysel PEAT yöntemini uygulayın (kitabın Yüzeysel PEAT Yöntemi başlıklı bölümüne baş vurabilirsiniz) ve onaylamanın gücünü tekrar kontrol edin.

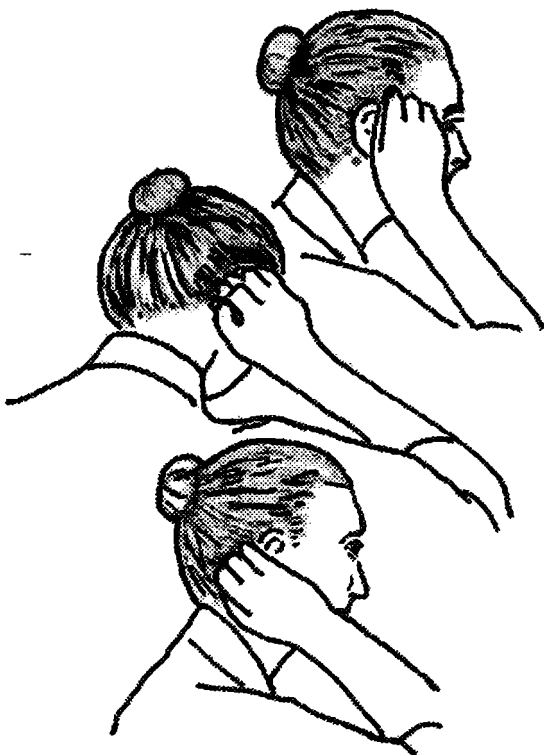
Onaylama cümlesinin doğruluğu olabilecek en yüksek değere yani 10'a eriştiğinde süreç tamamlanmış demektir.

İkinci Yöntem

Bu yönetime temporal vuruş yöntemi adı verilmektedir. Bunu PEAT uygulamalarımın başlangıcında kullanmış olduğumu ve artık bu yöntemi kullanmadığımı ifade etmek istiyorum. Ama bazı insanlar bundan çok iyi sonuçlar aldıklarını söyledikleri için burada tarif etmek istedim.

Bunu tek başınıza yapabilir ya da birinin size bu yöntemi uygulamasını sağlayabilirsiniz. Elinizin başparmağınız da dahil olmak üzere tüm parmaklarını kullanarak başınızın kulakların arkasında yer alan kısmının yüzeyine parmak uçlarınızla dokunun. Saniyede iki vuruş olacak şekilde hızlı vuruşlar yapın.

Vuruşları yaptığınız sırada seçtiğiniz onaylama cümlesini söyleyin. Başlamadan önce onaylamaya ilişkin tüm olumsuz durumların ortadan kaldırıldığına emin olun.



Temporal Vuruş Yöntemi

Vuruşları yapmaya kulak kanalınızın yüzünüze doğru 1 santim kadar ilerisinde olan alandan başlayın ve kafatası boyunca yukarı çıkarak kulağın dış tarafından dolaşın ve kulağın üst tarafına gelene kadar devam edin. Kafatasınızda kulağınızın kıvrımını tekrarlayan bir kemik çıkıntısı olduğunu fark edeceksiniz. Vuruşlar işte bu çıkıntı üzerinde yapılmalıdır. Uyarma için doğru noktalar sadece kulağın üst tarafındadır. Tüm kulağın etrafında bir daire çizerek vuruşlar yapmanın bir faydası ya da zararı yoktur. Sadece zaman kaybetmiş olursunuz.

Vuruş süreci kullandığınız her onaylama cümlesi için ardışık olarak üç kere uygulanmalıdır. Bunu gün içinde istediğiniz kadar çok tekrarlayabilirsiniz ama bu yöntemin etkisinin yaklaşık 30 dakika sürdüğünü aklınızdan çıkarmayın. Yani bu süre geçmeden önce aynı onaylama cümlesi için tekrar tekrar vuruşlar yapmanın bir anlamı yoktur.

Temporal vuruşlar kişinin içine yerleştirmek istediği her tür olumlu alışkanlık ya da hareketi desteklemek amacıyla kullanılabilir. Siz ya da danışanınız kendi onaylama cümlelerini seçmelidir. Örneğin *“Başarılı biriyim”*, *“Sağlıklıyım”*, *“Sadece sağlıklı gıdalar yerim”* gibi. Ya da Larry Nims’in popüler onaylama cümlelerinden birini kullanabilirsiniz: *“Kendime hayatımda mutlu ve tatmin olmuş biri olma izni veriyorum”*, *“Mükemmel bir zihinsel, duygusal, fiziksel ve ruhsal sağlığa ve kendi içimde bir dengeye sahip olmak ve bunu devam ettirmek için gereken her şeyi sürekli olarak yapıyorum.”* *“Her durumda uygun ve doğal bir şekilde rahat olan bir insanım.”*

On Dördüncü Bölüm

Su Kaybı ve Giderilmesi

Yöntemin başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için tüm kriterler yerine getirilmiş olmakla birlikte, bazı insanlarda PEAT sürecinin kötü bir şekilde ilerlemesi çok da az rastlanan bir durum değildir. Bu durumun olası sebeplerinden biri su kaybı, yani dehidrasyondur. Su yerine giderek artan miktarlarda kahve, çay, bira ve gazlı içeceklerin tüketilmesi sonucunda insan gövdesine alınan su miktarı gün geçtikçe azalmaktadır. Bu durum birçok hastalığın altında yatan temel sebep olabilir. Su kaybının giderilmesi (rehidrasyon) sonucunda ise birçok hastanın diğer fiziksel ve zihinsel rahatsızlıklara daha olumlu tepkiler verdiği, bunun aynı zamanda PEAT sürecinin de daha etkin bir şekilde uygulanmasına imkan verdiği görülmektedir.

Su kaybı kolaylıkla giderilebilecek bir durumdur. Kişinin su içmesi yeterlidir, bu yüzden etrafta su bulunmasına özen gösterin. Süreç başlamadan önce bir bardak su içilmesi yararlı bir tedbirdir. Daha deneyimli danışanlar genellikle süreç boyunca sizden su isteyebilmektedir, o yüzden hazırlıklı olun.

Aynı kural süreç boyunca bedeninde yeterli miktarda sıvı bulunması gereken uygulayıcı ve tek başına yapılacak PEAT uygulamaları için de geçerlidir. Basit bir test kişinin susuz kalıp kalmadığını ortaya koyacaktır. Kollardan birinin temel gücünü kontrol edin. Bir mendil ılık suyla ıslatın ve karın bölgesine yerleştirin. Sonra kas testini tekrarlayın. Eğer kas zayıf bir tepki veriyorsa su kaybına uğramışsınız demektir.

Diğer basit bir test ise şu şekildedir. Bir elinizle saçınızı çekin ve diğer kolunuza birinin kas testi uygulamasını sağlayın. Tepkinin zayıf olması susuz kaldığınız anlamına gelecektir.

Bu testler kişinin bedeninde ne kadar sıvı olduğunu göstermez ama kullanılabilecek ne kadar sıvı olduğunu ortaya koyar. Bedeni büyük miktarlarda su tutan biri bu suyun büyük bir kısmını hücrelerarası sıvı olarak kullanıyor olabilir. Bu da süreci olumsuz yönde etkiler çünkü bu durum enerji halkaları arasındaki bağlantıları engeller. Fiziksel beden için su sadece fiziksel hücrelerin içinde olduğu zaman yararlıdır.

Kronik olarak susuz kalmış bir bedendeki su kaybının giderilmesi, her gün büyük miktarda suyun küçük dozlar şeklinde alınması yoluyla sağlanır. Eğer kişi bir seferde çok fazla su içmeye kalkışırsa beden o suyu içine alamayacak ve dışarı atacaktır. Bu durumda kişi mide bulantısı hissedecek ve bedeni şişecektir. Fazla miktarda su içmenin doğru yöntemi sadece sık sık ve küçük yudumlar almaktır. Su kaybının tamamen giderilmesi için bu uygulamayı bir ay boyunca sürdürmek gerekir.

Şu deneysel gerçeği vurgulamak istiyorum: Su kaybının giderilmesi sonucunda PEAT süreci boyunca yaşanan rahatsızlıkların çoğu azalmakta ve yöntemin toplam başarısı artmaktadır.

On Beşinci Bölüm

Alerjilerin Ortadan Kaldırılması

Alerji terimi 1906 yılında Avusturyalı pediatr Clemens Von Pirquet tarafından Yunanca “allos” (değişmiş) ve “ergion” (tepkisellik) sözcüklerinin birleştirilmesi sonucunda üretilmiştir. D. Von Pirquet bağışıklık sistemi ve bugün alerji adını verdiğimiz reaksiyonlar ile ilgili çalışmalara öncülük etmiş bir kişidir. Günümüzde alerji için kullanılan klinik testlerinin öncüsü ve verem hastalığı için ilk geliştirilen test olan tahriş testini ortaya koymuştur.

Modern tıp uzun yıllardır alerjileri yoğun bir şekilde araştırmış, alerjilerin nasıl ortadan kaldırılacağına ilişkin uygulamaya dönük bilgiler oldukça yetersiz kalmakla birlikte, onların doğaları ve neden erken zamanlarda yaygın oldukları anlaşılmaya çalışılmıştır.

Alerji çevremizde yer alan belli şeylere ya da sindirilen besinlere karşı gösterilen orantısız bir şekilde kuvvetli bir tepki olarak tanımlanabilir. Tepkinin aşırı büyüklüğü bir kenara bırakıldığında, bu reaksiyonların

normal olduğu görülür. Örneğin ilkbaharda birçok insanın burnu akmaya başlar ve sık sık hapşırdıkları görülür. Bunlar normal tepkilerdir: Bedenlerimiz polen ve benzeri rahatsızlık verici maddeleri ortadan kaldırmaya çalışmaktadır. Alerjik bir astım atağı bu tepkinin tehlikeli bir şekilde büyümüş halidir çünkü rahatsız edici maddelerin akciğerlere girmesinin engellenmesi için bronşların daralması ile sonuçlanır.

Alerjilerin doğal yollarla iyileştirilmesi, alerji yapan maddeye karşı verilen bu aşırı büyük tepkiyi yok edecektir. Bu tepkiler maddelerin bedende yaptığı etki ile orantılı bir hale geldiğinde, o kişi artık alerjik olmayacaktır.

Yaygın olarak kullanılan ilaçların alerjik reaksiyonları ortadan kaldıramaması, muhtemel sebepler ile ilgili olarak kısıtlı bir bakış açısına sahip olunmasından kaynaklanmaktadır. Alerjiyi ortadan kaldırma yöntemini PEAT sürecine uyarladığım kişi olan Tapas Fleming şöyle söylüyor:

“Sadece zihinlerimizin değil, bedenlerimizin de bir hafızaya sahip olduğunu keşfettim. Burada sadece kendi anılarımız değil, atalarımızın anıları da bulunuyor. Eğer durup bir dakika düşünecek olursak bedenlerimizin anne ve babamızın bedenlerinin bir ürünü olduğunu açıkça görürüz. Ebeveynlerimize benzeriz ve genellikle onlarla benzer sağlık problemleri yaşarız. Bunu daha da öteye taşıyacak olursak ebeveynlerimizin bedenlerinin de onların ana-babalarından geldiğini, onların da

kendi ebeveynlerinin özelliklerini taşıdığını ve bu zincirin çok, çok eskiye doğru gittiğini görürüz.”

Tapas Fleming alerjilerin ortaya çıkışına ilişkin teorisini hücresel hafızaya dayandırmıştır. Fiziksel olarak nitelendirdiğimiz “normal” hafızaya ilişkin anlayışımızı, kalbin hafızasını (bağışlama ile ilgili bölüme bakın) ve en geniş anlamda da beden hücrelerinin izlenimleri saklama ve yeniden üretme kapasitesinden ortaya çıkan bedensel hafızayı da kapsayacak şekilde genişletmek zor bir şey değildir.

Fleming bununla ilgili olarak şunları yazmıştır:

“Bu sonuca çalışmalar ve akıl yorma neticesinde değil, klinik deneyimlerim sonucunda ulaştım. Örneğin toz alerjisi olan bir hasta üzerinde çalışırken gözümün önüne gelen bir görüntüde etrafındaki kocaman toz bulutunu soluyarak sabanla toprağı sürmekte olan bir çiftçi gördüm. Her tarafında toz bulutları vardı. Görmekte olduğum bu hayalden söz etmeksizin hastaya yaşadığı yerin toprağı ile ilgili sorular sordum ve benimle yaptığı konuşma sırasında kuşaklar boyunca çiftçilik yapmış bir aileden geldiğini söyledi. Bedeninden bana gelen şey, bedeninin yaşayan tarihi olarak adlandırabileceğim bir şeydi. Bu yaşayan tarih aynı zamanda hücresel hafıza olarak da nitelendirilebilir.”

TAT'ın (Tapas aku-bası tekniği) uygulanabilmesi için kişinin Fleming gibi görüntüler görmesi şart değildir. Bir travmaya odaklanıldığında TAT pozisyonuna geçilmesi, hücresel hafıza ile görüşümüz arasında bir ilişki kurulmasına olanak vermektedir. Sonrasında TAT yöntemi uygulanarak yapılan tedavi beyindeki görüş merkezlerinde enerji oluşumunu sağlamaktadır.

Alerjinin temelini oluşturan bu travmayı “tekrar fark ettiğimizde,” bu farkındalık bilincimizin dışında gerçekleşmiş olsa bile, birkaç dakika içinde fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak bütünleşik bir hale gelmektedir.

TAT yöntemi son derece basit, hızlı ve üstün bir yöntemdir. Onu birçok örnek olayda başarıyla kullandım ve bu yüzden tüm kalbimle öneriyorum. Aşağıda TAT yönteminin bir açıklaması yer alıyor:

TAT Pozisyonu	
1	Bir elinizin başparmağını gözünüzün iç taraftaki köşesinin 3 mm kadar yukarısına nazikçe koyun.
2	Aynı elinizin dördüncü parmağının (yüzük parmağının) ucunu da diğer gözünüzün iç köşesinden 3 mm kadar yukarısına yavaşça yerleştirin.
3	Orta parmağınızı gözlerinizin arasındaki noktaya ve kaş hizanızdan yaklaşık 1 cm yukarısına yerleştirin.

4	Şimdi başparmağınız ve iki parmağınız üç önemli noktaya yavaşça dokunuyor. 
5	Diğer elinizi başınızın arkasına, başparmağınız tam saç çizginizin biraz üzerinde yer alacak şekilde kafatasınızın alt kısmına yerleştirin. Avucunuz kafatasınızın arka kısmını ve alt tarafının bir bölümünü oluşturan çay tabağı benzeri kemiğin üzerinde duruyor. Eğer siz ellerinizi bir başkasının üzerinde TAT pozisyonunda tutuyorsanız, avucunuz kafatasının aynı bölümünü kaplayacak, ancak küçük parmağınız saç çizginizin hemen üzerinde yer alacaktır. 
6	Her iki eliniz bu noktalara yavaşça dokunuyor. Bastırmaya ya da ovalamaya gerek yoktur.

Alerjilerin Ortadan Kaldırılmasında TAT Yöntemi	
1	Alerjik olduğunuz maddenin bir numunesini hazırlayın. Elinizde malzemenin örneği olduğunda tedavi de en etkin şekilde uygulanabilmektedir. Eğer alerji yapan malzemeden elinizde mevcut değilse, onun bir resmini önünüze koyun. Eğer buna bile sahip değilseniz o maddenin adını bir kağıda yazarak önünüze (ya da danışanın) önüne koyun.
2	Ellerinizi (danışanın ellerini) TAT pozisyonuna sokun.
3	Eğer bir danışanla çalışıyorsanız ona şu soruyu sorun: Geçmiş hayatlara inanıyor musunuz? (Eğer bunu kendinize uyguluyorsanız sadece adımları takip edin.) Eğer öyleyse danışanın dikkatini bir fiziksel bedene girdiği andan itibaren yaşadığı ilk alerjik reaksiyona yönlendirin. Eğer değilse, danışanın dikkatini ana rahminden günümüze kadar bu hayatta yaşamış olduğu ilk alerjik reaksiyona yöneltmesini sağlayın.
4	Sonra şunu söyleyin: <i>"İlk alerjik reaksiyon gerçekten de oldu. Buna ilişkin olarak hangi tecrübenin yaşandığını ve onun ne zaman meydana geldiğini bilmek zorunda değilsin. Bunun bir önemi yok. Ama onun bir kere gerçekleşmiş olduğunu biliyoruz. Dikkatini bu ilk alerjik reaksiyon üzerinde tut."</i>
5	Danışanın dikkatini bu ilk alerjik reaksiyon üzerinde dört dakika kadar tutun. Danışandan yaşadığı fiziksel

	ya da duygusal her reaksiyonu ya da ısrarlı bir şekilde kalan her görüntüyü size söylemesini isteyin. Söylediği her şeyi not edin.
6	Eğer gerekiyorsa danışanın iki elini de dinlenmek üzere kısa bir süreliğine indirmesine izin verin.
7	Danışanın tekrar TAT pozisyonunu almasını sağlayın ve dikkatini not ettiğiniz içeriğin her birine bir dakikalığına yönlendirin.
8	Danışanın tekrar TAT pozisyonunu almasını sağlayın. Şimdi dikkati alerji yapan maddeye (resmine ya da kağıda yazılmış ismine) yönlendirin ve şu düşünceye konsantre olun: “Bu yiyecek bana zararlı”, ya da “Bu şey benim için tehlikeli”, ya da “Bu bende bir alerjik reaksiyona neden olacak” ya da benzer bir düşünce.
9	Danışan ortaya çıkan tüm değişikliklere (fiziksel hislere, duygulara ve kaybolmayan düşünce ve görüntülere) karşı açık olmalıdır. Eğer bu tür bir şey ortaya çıkarsa bunları yazın ve danışanın TAT pozisyonunu bunların her biri için bir dakika süreyle konsantre bir şekilde kullanmasını sağlayın.
10	Şimdi danışan (tekrar TAT pozisyonuna geçerek) dikkatini alerji edici maddeye zıt düşüncelere yöneltmelidir. “Bu yiyecek bana yararlı”, ya da “Bu madde bana yararlı”, ya da “Bedenim bu maddeye iyi tepki veriyor”, ya da “Bu benim için iyi bir şey”, ya da benzeri bir düşünce.

11	Problemin sebebinin iyileştirilmesi Bir alerjinin sebebi ya da temeli geçmişte sizin ya da atalarınızdan birinin başına gelen herhangi bir şey olabilir. Alerjinin temelleri, sebepleri ya da kökenlerinin mutlaka bilinçli bir şekilde bilinmesinin gerekli olmadığına danışana anlatılması önem taşımaktadır. Onlar ne olurlarsa olsun, sadece iyileştirmeye istekli bir şekilde dikkatinizi onlara yönlendirin. Danışanın TAT pozisyonunu almasını sağlayın ve şu düşünceye konsantre olun: <i>“Bu alerjinin tüm kökenleri, temelleri ve sebepleri şimdi iyileşiyor!”</i>
12	Saklama alanının iyileştirilmesi Travmalar ve alerjilerin diğer sebepleri bedenin çeşitli kısımlarında ya da çocukluğun geçtiği yerler, travmatik olayın gerçekleştiği şehir ya da ülke gibi dışsal bir yerde saklanıyor olabilir. Bu yer bir tür depolama görevi yapmaktadır. Depolama yerleri her insan için farklıdır ve her travma farklı bir şekilde saklanabilir. Danışanınız bu problemin tam olarak nerede saklandığından haberdar olmak zorunda değildir. Danışan sadece bu yerlerin TAT uygulaması sırasında iyileşmesine karşı açık olmalıdır. Danışanın bir dakika boyunca şu düşünceye konsantre olmasına izin verin: <i>“Bu alerji bedenimde ya da dışarıda her nerede saklanıyorsa, bu alan şu anda iyileşiyor ve onunla birlikte tüm bedenim, kişiliğim ve hayatımın tamamı da iyileşiyor.”</i>

13	Danışanın TAT pozisyonuna geçmesini ve bir dakika boyunca şu düşünceye konsantre olmasını sağlayın: <i>“Bu alerjiye sahip olmaktan bir şekilde etkilenen tüm parçalarım şu anda iyileşiyor.”</i> Danışanın TAT pozisyonuna geçmesini ve bir dakika boyunca şu düşünceye konsantre olmasını sağlayın: <i>“Bu alerji için suçladığım herkesi bağışlıyorum.”</i> Danışanın TAT pozisyonuna geçmesini ve bir kere daha bir dakika boyunca şu düşünce ve duyguya konsantre olmasını sağlayın: <i>Bu alerji yüzünden incittiğim herkesten beni bağışlamalarını istiyorum.”</i>
14	Tüm bu adımları tamamladıktan sonra, dikkatinizi yine alerji yapan maddeye yöneltin ve onunla ilgili olarak sizi halen sıkıntıya sokan başka bir şey olup olmadığına bakın. Eğer varsa dikkatinizi ona yöneltin ve TAT pozisyonunu birkaç dakika daha, sizi üzen hiçbir şey kalmayana kadar uygulayın.

İşlemin tamamı bundan ibarettir. Gördüğünüz gibi son derece basit, hızlı ve etkili bir yöntemdir. Tamamlandıktan sonra kişi bir bardak su içmeli ve günde iki litreye kadar su içmeye devam etmelidir. Bu uygulama bedendeki enerji toksinlerinin atılmasına yardımcı olacaktır.

Eğer kişinin birden fazla alerjisi varsa, her gün bir alerji üzerinde çalışmalıdır. Bu yöntem son derece hızlı

olduğundan insanlar bir seansta birden fazla alerjiyi ortadan kaldırmaya eğilimli olmaktadır, ancak bu hatalı bir yaklaşımdır.

Bu yöntem eğer olması gerektiği gibi (bir seansta sadece bir alerjiye) uygulanacak olursa vakaların %90'ında başarıya ulaşılabilmektedir.

TAT Tedavisinin Uygulama Alanları

Genel anlamda alerji yapıcı maddeler olan C, A, B vitaminleri, kalsiyum, yumurta, şeker, tuz, tahıl, demir, süt ve süt ürünleri ile mineraller için kas testi kullanarak kendinizi kontrol edin. Eğer kas testi bunlardan herhangi birine alerjik olduğunuzu gösterirse, onun üzerinde TAT yöntemini uygulayın.

Uygun olan durumlarda yiyip içtiğiniz her şeyi kontrol edin. Yediğiniz her yiyecek ve sindirdiğiniz her şey için TAT yöntemini kullanın.

Tapas Fleming şu prosedürü öneriyor: Bir hafta boyunca yemeğe oturduğunuz her zaman tabağınızda ya da bardağınızda sizde alerji yapacak bir madde olup olmadığını kontrol edin. Eğer varsa onun üzerinde TAT yöntemini uygulayın.

Market alışverişi sırasında yiyecekleri satın almadan önce onlara kas testi uygulayabilirsiniz. Ama benzer gibi gözüken çok sayıda yiyecek çeşidi olduğunu unutmayın. Bunların bazı türleri sizin için iyi, bazıları ise kötü olabilir. Bir seferde bir yiyeceğe karşı alerjik tepki verebilirsiniz.

niz ama sonrasında bu tepkiniz ortadan kalkabilir. Ya da tam tersine, eskiden alerjik olmadığınız bir gıda artık sizde alerjik tepki oluşturmaya başlamış olabilir.

Eğer sizi neyin hasta ettiğini bilmiyorsanız ve bir alerjik reaksiyondan şüpheleniyorsanız, dikkatinizi “*Şu anda neye alerjim var?*” düşüncesine yöneltin ve TAT yöntemini kullanın.

Deneyimler alerji yapıcı her madde için TAT yönteminin bir kere uygulanmasının yeterli olduğunu göstermektedir. Büyük bir stres altındayken eski bir alerjik reaksiyon tekrar ortaya çıkabilir ama bu sefer daha zayıf bir formda olacaktır. Bu durumda TAT sürecini bir kere daha tekrarladığınızda alerji genellikle tamamen ortadan kalkacaktır.

TAT homeopati, yani benzeri ile tedavi yöntemi ile aynı işleyişe sahiptir: Kendinizi problemi oluşturan maddenin küçük bir dozuna maruz bırakır ve aynı zamanda organizmanın ona karşı olan direncini ortadan kaldırırınız, böylece sizinle o madde arasındaki ikilik ortadan kalkar. Onunla acısız bir şekilde uyum sağlarsınız.

On Altıncı Bölüm

PEAT Sürecinde Bütünsel Yöntem

Enerji Terapileri'nin uygulayıcıları ancak son zamanlarda danışanın yaşadıklarındaki farklı bakış açılarını sürece uygulamaya başlamışlardır. Bu tür bir yaklaşımı uzun zaman önce geliştirmiş ve “Integral Excalibur” adlı kitabımda oldukça detaylı bir şekilde açıklamıştım. Bu bölümde söz konusu yöntemin PEAT sürecine uygulanışından bahsedeceğim.

Yaklaşık olarak aynı dönemlerde Flemming Funch ve Rowland Barkley bugün Bağımsız Scientology alanında geniş çaplı kabul görmüş bir yaklaşım olan benzer bir yöntem geliştirmişlerdir. Meridyen terapileri ironik bir şekilde bu yöntemi yeni ve orijinal bir keşif olarak uygulamaktadır. Daha etkili yöntemler kendilerinden daha az etkili rakiplerine baskın çıkacağından, bu tür bir iddia çok uzun süre ayakta kalmaz. “Integral Excalibur”da söz edilmiş olmakla birlikte, Bütünsel Yöntem fikri klinik uygulamalarda gösterilmiştir. Yeni okuyucular için tekrar vurgulamak gerekirse,

Bir problem ilgili tüm bakış açılarından ele alınmadığı sürece tamamen çözülmüş sayılmaz.

Bu tür bir aksiyonun gerekliliğini ortaya koyan sebeplerden biri, yaşadıklarımızın çoğunun kendi bakış açımız (Ben ya da Kendim bakış açısı) haricindeki farklı noktalardan oluştuğu gerçeğidir. İlk bakışta diğer bakış açıları diğer varlıkların deneyimlerinden kaynaklanıyor gibi gözükmeyle birlikte, onlar aslında genel olarak bizim oluşturduğumuz şeylerdir. Eğer olumsuz durumları tamamen ortadan kaldırmayı arzu ediyorsak, süreci istenmeyen deneyimlere bu ilave bakış açılarından da uygulamamız gerekmektedir.

Diğerleri'nin uygulama kapsamına alınmasının ya da Bütünsel Yöntem'in teorik temeli, var olan tüm hayat formlarının bütünsel birliğe sahip olmasıdır. Hepimizi birbirine bağlayan toplu bilinç kanalıyla diğer bakış açılarını etkiler ve biz de onlardan etkileniriz.

Bu tür bir ilişkiler bütünlüğünün oluşturduğu geniş çaplı görüş açısını kabul etmeyen sistemlerin uygulayıcıları, Ben ve Ben-değil'in yapay bir şekilde ayrılması ile tanımlanan, kendilerine ait "Ben-konumlarında" kilitli kalmışlardır. İstenmeyen durumların ancak bir kısmını ortadan kaldırılabirler ve başarıları belli bir zaman dilimi ile sınırlıdır. Bu tür sınırlı yaklaşımların temelinde kişinin tüm deneyimlerine ilişkin sorumluluğu yüklenme konusundaki isteksizliği ve hazırlıksızlığı yatmaktadır. İstenmeyen bir durumu, onun ortaya çıkışının sorumluluğunu almadan yok etmeye teşebbüs etmek, gerçekten var olan bir şeyin inkâr edilmesidir ve Budizm'in 2600

yıldır öğretmekte olduğu gibi, bir şeyin inkâr edilmesi onun direnmesine yol açar (direniş ısrarcılığa yol açmaktadır).

Meridyen terapilerinin bazı ileri seviye uygulayıcıları, kullandıkları yöntemin Bütünsel Yöntem’le benzerlikleri yüzünden, bizim iyi bildiğimiz türde deneyimlerin yaşandığını ifade etmektedir. Danışanın fiziksel olarak seansta olmayan eşinin ruhsal olarak orada bulunması sağlandıktan sonra, danışanın onun duygusal tepkileri ve davranışlarında fark edilebilir değişiklikler oluşturabilmesi, bu olaylara örnek olarak verilebilir.

Bu olaylarda söz konusu olan kişiler eşlerinin o gün bir seansa katılmış olduklarından habersiz olmakla birlikte, eşlerinin o günkü seansta üzerinde çalıştıkları konu ile ilgili olarak duygusal bir boşalma ve özgürleşme tecrübesi yaşamışlardır. Uygulayıcılardan biri şu sonucu çıkarmıştır: *“Bu tür şeylerin olması doğaldır çünkü hepimiz tek ve büyük bir enerji ağının parçasıyız.”*

Bu durum uygulamalarda şu şekilde gözükmektedir: Eğer danışanı annesi ile olan kötü ilişkisi sebebiyle süreçten geçiriyorsak, danışanın bu ilişkiyi öncelikle kendi bakış açısından ele alması ama sonra mutlaka annesinin bakış açısını da kucaklayarak yaşaması şarttır. Kişinin öznel dünyası yaratılırken bireyin belli deneyimleri yaşamak için belli bakış açılarını seçtiğini defalarca vurguladım. Bu örnek olayda kişinin annesi ile olan kötü ilişkisini sadece annesinin bakış açısından yaşamaması değil, bu durum için önem taşıyan tüm diğer insanların bakış açılarından tecrübe etmesi, örneğin babasının eşi

ve kızı arasındaki bu kötü ilişkiyi nasıl gördüğünü ve bununla ilgili olarak ne hissettiğini de tecrübe etmesi gerekmektedir. Adam bir çatışma durumunda eşini mi yoksa kızını mı desteklemektedir? Eğer danışanın bu ilişkiye bir şekilde bulaşmış bir erkek kardeşi varsa, danışanın onun bakış açısını da süreçten geçirmelidir.

Burada Bütünsel Yaklaşım Prensiplerini bir kere daha tekrarlamak istiyorum:

Bir problemi tamamen ve kalıcı olarak çözebilmek için kişinin onu bu problemle ilgili tüm bakış açılarından çözmesi gerekmektedir.

Basit olması açısından, danışanın annesi ile olan kötü ilişkisi ile sadece bu iki kişinin ilgili olduğunu varsayalım. Danışan annesi ile olan kötü ilişkisine PEAT yöntemini uygulayacak ve bu sorunu çözdüğünde annesi ile özdeşleşecek (onun bakış açısını alacak) ve aynı probleme yöntemi bir kere de annesinin bakış açısından uygulayacaktır. Eğer annesinin adı Mary ise onunla kendisini özdeşleştirecek, annesinin nasıl hissettiğini hissedecek ve “*Ben şimdi Mary'im*” diyecektir. Sonra Mary olarak kızı ile olan kötü ilişkisini, o anda hissetmekte olduklarına dikkat ederek gözlemleyecek, sonra problemin çözümüne ulaşana kadar Derin PEAT yöntemini uygulayacaktır. Bu olduğunda yüksek sesle, “*Ben artık Mary değilim, Ben tekrar.. (kendi adı)*” diyecektir. Bu da sürecin sonunu işaret eder.

Yöntemin çoklu bakış açılarından uygulanması genellikle birinci şahıs pozisyonunda (Ben pozisyonu) olan kişide çıkmaza giren bir PEAT sürecinin serbest kalması-

nı sağlamaktadır. Diyelim ki danışan, eşinin kötü bir insan olduğunu hissetmektedir. Karısı uzun bir süre gerçek benliğini gizlemiş ve bu ancak son aylarda ortaya çıkmıştır. Adam eşiyle sürekli olarak yaşadığı tartışmalar yüzünden mutsuzdur, ancak çocuklar yüzünden boşanmayı istememektedir. Danışan süreci başlatamamaktadır çünkü hayatında sürekli olarak hissettiği problemi seans sırasında hissedememektedir. Bu şekilde çıkmaza girmiş bir süreç, uygulayıcının danışandan eşi ile özdeşleşmesini ve süreci onun bakış açısından yürütmesini istemesi ile genellikle tekrar yürümeye başlamaktadır.

Yöntemin Fiziksel Bedenin Bakış Açısından Uygulanması

Yöntemin çoklu bakış açılarından uygulanması, fiziksel problemlerin ve hastalıkların iyileştirilmesi konusunda oldukça verimli uygulama alanları bulmaktadır. PEAT süreci sırasında genellikle Gerçek Varlık'ı ya da Atman'ı süreçten geçirirken Varlık'ın durumunun kullanmakta olduğu bedeni etkilediğini çünkü Varlık ile Beden'in sıkı bir şekilde ilişkili olduğunu fark ederiz.

Buna ek olarak her bedenin (yani her bedeni yöneten genetik mevcudiyetin) ayrı hedefleri, bir yere varmayan hedefleri, yenilgileri ve yenilgi anlarında verilmiş kararları vardır. Bedenin bu engelleyici kararları genellikle birçok fiziksel bozukluk ve hastalığın sebebi ve temelidir. Bu yüzden kendimizi sadece Gerçek Varlık olarak süreçten geçirmemiz yeterli değildir; yöntemi bedene de

uygulamak gerekir çünkü beden ifadelerimizin temel aracıdır.

Bedeni süreçten geçirmenin pratik bir örneğine bakalım. Burada yapılacak olan, diğer bakış açılarının süreçten geçirilmesi (Bütünsel Yöntem) ile aynıdır. Kişi bedenine ne hissettiğini mümkün olduğu kadar yoğun bir şekilde yaşayarak fiziksel bedenle özdeşleşmeli ve sonrasında yüksek sesle, “*Ben şimdi kendi fiziksel bedenimim!*” demelidir.

Sonrasında kişi kendi fiziksel bedeni olma deneyimine derin bir şekilde girmeli ve bedenine bakış açısından hastalığa, hastalığı oluşturan duruma ve bedenin hastalıkla ilgili olarak ne hissettiğine bakmalıdır. Bedenin hastalık boyunca hangi hedeflere erişmek istediğinin anlaşılması için özel bir çaba gösterilmelidir. Genellikle sağlıklı olmayan yaşam tarzlarına karşı bir tepki ya da yoğun bir dikkat ya da sevgi talebi ortaya çıkmaktadır. Sanki beden, tıpkı ağlayarak annesinin kolunu çekiştiren bir çocuk gibi bizi çekiştirmektedir: “*Hey, benim varlığımı fark etmen için sana problem çıkaracağım.*”

Bedenimizi tam olarak tecrübe ettiğimize dair herhangi bir objektif işaret mevcut değildir. Subjektif izlenimlerimiz yeterli olmaktadır. Sonra her zamanki Derin PEAT yöntemini uygulamaya başlar, problem çözümlene kadar bir içerikten diğerine ilerleriz. Sonrasında karşı çıkma olup olmadığını sorgular (eğer bir karşı çıkma varsa onu yeni bir problem olarak değerlendirir ve ona süreci uygularız), geleceği kontrol altına alarak olumlu durumun yerleştirmesini yapar, harekete geçirme işini ger-

çekleştirir ve sonunda bakış açısını değiştirerek yüksek sesle, “Ben artık kendi gövdem değilim, ben ... (kendi isminiz)” deriz.

Sürecin her zamanki gibi Varlık'ın bakış açısından uygulanmasına ek olarak bedenin bakış açısından da uygulanmasının, madde bağımlılıkları, anoreksi, bulumi ve benzer problemlerin çözülmesi için şart olduğunu önemle vurgulamak gerekir.

Vekil Yöntemi – Diğer Varlıklarla Çalışmak

Bu tür bir yöntem temelini bütünsel yöntemlerden almaktadır. Temel mekanizması, süreçten geçireceğiniz bir varlık ile özdeşleşmektir. Buradaki tek farklılık uygulama ile amaçladığımız temel hedeftir, bu yöntemde bir başka varlıktaki istenmeyen durumu ortadan kaldırıp, yerine istenen bir durumu yerleştirmek isteriz. Bütünsel yöntemde ise bunu kendimiz ya da varsa danışanımız için yaparız.

Burada bir örnek vereyim. Bir süre önce PEAT üzerine bir atölye çalışmasını yönetiyordum. Katılımcılar arasında iki ya da üç yıl önce geçirdiği bir trafik kazasında ciddi şekilde yaralanmış biri vardı. Kazadan beri sürekli acı çekiyor, zihinsel konsantrasyon konusunda zorlanıyor ve sık sık baş dönmesi yaşıyordu. Katılımcıların hepsinin bu kişi için vekil yöntemini uygulamasını istedim. Hepsi o kişi ile özdeşleşti, onun onay cümlesini kullandı (“Sürekli acı ve baş dönmesi yaşamama ve konsantre olamamama rağmen...kabul ediyor ve seviyorum”).

İki seans Yüzeysel PEAT uygulamasının ardından, acı yanında baş dönmesi de ortadan kalktı ve kişi daha iyi konsantre olabilmeye başladı. Tabii ki vekil yönteminin her uygulanışı çok düzgün ve sorunsuz bir şekilde yürümektedir.

Süreci başka insanlar adına uygulamak için oldukça yüksek bir etik standarda sahip olmak şarttır çünkü bu yöntem oldukça kaygan bir zemine sahiptir. Bu tür bir aksiyonu uygulayan kişilerin neyin doğru ve yapılabilir olduğuna ve nelerin olmadığına ilişkin kararları, onların her birinin kendi ahlak anlayışları ile bağlantılıdır. Bazı kişiler bunu yapmaktan kaçınır çünkü bu tür bir yöntemin kötüye kullanılması olasılığı mevcuttur. Diğerleri ise kayıtsızdır: Birine yardım etme konusundaki iyi niyetli çabalar nasıl olup da yanlış sonuçlar verebilir?

Bu yöntemi eleştiren kişiler kötüye kullanma ihtimalini ortaya koymakla birlikte, şu anda bu konuda yaşanmış sağlam bir örnek mevcut değildir. EFT yönteminin yaratıcısı Gary Craig İnternet kanalıyla vekil yönteminin tüm uygulayıcılarından yöntemin uygulanması sırasında karşılarına çıkan olumsuz etkileri tarif etmelerini istemiştir. Yanıtların anonim olarak kalacağı belirtilmiş olmakla birlikte, birkaç yüz uygulayıcının hiçbiri bir örnek verememiştir. Bu durum yöntemin hiçbir olumsuz etkisi olmadığı anlamına gelmemektedir. Kişiler incelenmek ya da eleştirilmek istemezler ve bu yüzden de mevcut problemleri ifade etmiyor olabilirler. Sonuç olarak yöntemin olası zararları ile ilgili gerçek örnekler mevcut değildir.

Fakat kesin bilimsel deliller içermemekle birlikte, birçok olumlu örnek mevcuttur. Onların sayıca çok olmaları inanılır olma olasılıklarını yükseltmekte ve tesadüf olarak nitelendirilmelerini zorlaştırmaktadır.

Bu yönteme karşı en ciddi itiraz ruhsal çalışmalar ile ilgilenen kişilerden gelmektedir. Bu uygulama ne kadar iyi bir niyetle yapılıyor olursa olsun, bizim başka insanların hayatlarına müdahale etmeye hakkımız olmadığını söylemektedirler. Bunun sebebi ise herkesin kendine ait bir karmaya ve hayat okulunda öğrenmesi gereken belli derslere sahip olması ve diğer insanların problemlerine yapılacak bir müdahalenin, onları olgunlaşmak ve ruhsal olarak gelişmek için öğrenmeleri gereken şeyleri alma fırsatından mahrum bırakacak olmasıdır.

Sağduyu ve kişisel görüşlerime dayanarak verebileceğim tavsiye, bu yöntemi başkaları için uygulayıp uygulamamaya karar verirken, kendi vicdanınızı dinlemenizdir. Eğer o size böyle bir hareketin mantıklı olduğunu söylüyorsa, yapın. Eğer pasif kalmanın bir erdem olduğunu düşünüyorsanız, kendinize şunu sorun, inançlı insanlara acı çeken diğer kişiler için dua etme (ve onların karmalarını bu şekilde değiştirme) hakkını kim vermektedir? Büyük dinsel öğreticilere tüm insanlığa sevgi, sempati ve anlayış yayma iznini kim vermektedir? Doktorlara, tıbbi tedavi olmasa hayatları başka türlü olacak olan kişilere müdahale etme hakkını kimin verdiğini de sorabiliriz. Aspirinin potansiyel zararları ile ilgili bilimsel raporlar mevcuttur ve birkaç bin kişiden biri antibiyotik kullanımı yüzünden anafilaktik şoka girerek ölmektedir.

Bu gerçekler hiç kimsenin aspirin ve antibiyotik kullanmaması gerektiği anlamına mı gelir? Bu tür görüşlerin sonu yoktur. Onlar üzerinde zaman kaybetmek yerine, kendi vicdanımızın sesini dinlememiz ve eğer problem bizde olsaydı diğer insanlardan bizim için yapmalarını isteyeceğimiz şeyi, onlar için yapmamız gerekir.

Bu yöntemin uygulanması gerçekten de dikkat ve özen gerektirmektedir. Şu örneğe bir bakalım. Yakınlar da bir yerde ağlamakta olan bir küçük çocuk olduğunu varsayalım. Durmadan ağlıyor ve bu da sizi rahatsız ediyor. O çocuğa yardımcı olmak istiyorsunuz. O çocuğun ağlamasını durdurmak için onunla özdeşleşir misiniz? Çocuğun ağlamasının hemen müdahale gerektiren, apandisit gibi ciddi ya da tehlikeli bir hastalığın belirtisi olabileceği ihtimalini göz önüne almalısınız. Bu tür bir durumda ağlamanın kesilmesi çocuk üzerinde kötü etkiler yapabilir. Genel olarak vekil yönteminin hedefi, kişinin genel olarak iyi olmasının sağlanmasıdır, belli bir semptomun giderilmesi DEĞİLDİR.

Bazı kişiler uygulayıcıların olumsuz şekilde etkilendiğini, seanslardan sonra danışanları ile aynı rahatsızlıklara sahip olduklarını söylemektedir. Bu tür sonuçlar nadir olmakla birlikte, psikoterapi ve biyoenerji ile yapılan tedavi sistemlerinin çoğunda görülebilmektedir.

Bunun için ne yapılabilir? Bu kitapta da tarif edildiği üzere çakra solunumu bu tür kötü etkileri ortadan kaldıracaktır.

On Yedinci Bölüm

Madde Bağımlılıkları

Madde bağımlılığının kökenleri, yerine koyma düşüncesi ile anlaşılabilir: Terapi yardımıyla bir madde bağımlılığını yenen kişiler onu başka bir maddeye bağımlı olarak ikame etme eğiliminde olmaktadır. Örneğin sigarayı bırakmış kişiler çoğunlukla aşırı yemek yemeye; alkolü bırakmış kişiler ise sigaraya ya da büyük miktarda kahve tüketmeye başlamaktadır. Bu iyi bilinen olay aslında bağımlılıklar ile başa çıkılamadığının bir kanıtıdır; bağımlılık sadece başka bir türe dönüşmektedir.

Bağımlılık davranışının sürekli olarak devam ediyor oluşunun açıklaması basittir: Temel sorun bağımlılık değildir. Bağımlı davranışın temelinde huzursuzluk, anksiyete ya da korku yatmaktadır ve bağımlılıklar bu negatif duygusal durumları sakinleştirme konusunda gösterilen faydasız çabalardır.

Uyuşturucu madde kullanılmasının, aşırı miktarda içki ve sigara tüketilmesinin olumsuz etkileri biliniyor olmakla birlikte, bağımlılar ölüm de dahil olmak üzere

bu kötü sonuçları, anksiyete yüzünden sürekli olarak acı çekmeye tercih etmektedir. Bağımlılık yapıcı maddeler, temel problem olan bilinç dışı anksiyete ve sürekli gerginlik konusunda bir sığınak oluşturmaktadır. Bu yüzden madde bağımlısı insanların çoğunun bunlardan kurtulma konusunda karşıt motivasyona sahip olmasının temel sebebi, bu olumsuz duygusal durumun ortadan kaldırılmasına o kişilerin bilinçaltı tarafından izin verilmesidir.

Sonuç olarak bir bağımlılığın doğrudan ortadan kaldırılması çok nadir olarak başarılı sonuç verir ve bu yüzden de terapinin normal yaklaşımı bu olmamalıdır. Daha iyi bir yol temel problemin, bilinçaltı ve sürekli var olan anksiyetenin ele alınmasıdır. Korkuları, suçluluk duygusunu, öfkeyi ve bu anksiyeteyi yaratan ve devam ettiren travmatik anıları ortadan kaldırmamız gerekir. PEAT duygusal enerjiye hitap eder ve anksiyetenin azalmasına izin vererek, bağımlılık yapıcı maddeye karşı olan ihtiyacı hafifletir.

Bağımlı insanlar aynı zamanda gelecekte karşılına çıkacak kötü deneyimlerden de korkuyor olabilirler. Örneğin her bırakışında ciddi şekilde rahatsızlanan ya da kötü deneyimler yaşayan bir insan, sigara içmenin kendisini hastalıktan koruduğu şeklindeki olumsuz bir inanca kolayca kapılabilir. Bu tür inançlar genellikle hoş olmayan her deneyimin ardından sigaranın kaçış için bir tür ödül olarak kullanılmasıyla başlamaktadır.

Terapi süresince madde bağımlılarının o maddeyi kullanmayı bıraktıklarında hissedecekleri büyük kayıp

duygusunu kesinlikle göz ardı etmemeliyiz. Sigarayı bırakan insanlar genellikle *“Hayatımda bir şeyler eksikmiş gibi hissediyorum”* ya da *“Kendimi bomboş hissediyorum”* gibi cümleler kurmaktadır. Bir keresinde bir yıl kadar önce içki içmeyi bırakmış olan psikiyatr bir arkadaşım ile yemek yiyordum. O restoranda yıllarca içki içmişti. Garson arkadaşımı gayet iyi tanıyordu. Nasıl olduğunu sorduğunda arkadaşım üzgün bir şekilde, *“Sana ne söyleyebilirim? İçki içmiyorum, nasıl bir hayatım olduğunu sen hayal et,”* diye yanıt verdi.

Bağımlı olmaya devam etmenin diğer bir sebebi, kişilerin basitçe kendilerine ait olan bir şeyden vazgeçmekten hoşlanmamalarıdır. Kilo vermeye karşı olan direncin faktörlerinden biri de budur. Bağımlılığı ortadan kaldırma konusundaki diğer bir engel de kontroldür. Bu durum genellikle otorite figürleri ile yaşanan güçlükleri içermektedir: Kişi uyuşturucu madde kullanarak, içki içerek ya da aşırı yiyerek ebeveynlerine, eşlerine, resmi görevlilere ve benzerlerine ya da tüm dünyaya karşı gelmektedir. Bazen madde bağımlılığı, kişilerin hayatlarında *“hayır”* diyebildikleri tek alan olmaktadır.

Her türlü bağımlılık ile ilgili olarak problemi düzeltmeyi engelleyen olumsuz inanışlar bulunmaktadır. Örneğin aşırı yemek yeme konusuna özgü olumsuz inanış, *“Güvende olmayacağım”* hissidir. Bazı kadınlar aşırı kilo lu olmazlarsa cinsel tacize uğrayacaklarından korkmaktadır. Diğer bir olumsuz inanış ise *“Eğer kilo veririm, kimliğimi de kaybederim, artık kendim olamam”* düşüncesidir.

Bağımlılık davranışlarının arkasındaki itici güç olan negatif durumların etkisiz hale getirilebilmesi için, kişinin bu davranışı kontrol etmekten daha yüksek hedefler belirlemesi ve bunlara ulaşmaya çalışması gerekmektedir. Örneğin bir alkoliğin sadece “içki içmeyi bırakmayı” ve bir uyuşturucu bağımlısının “uyuşturucu madde kullanmayı bırakmayı” hedeflemesi yeterli değildir. Bağımlılığın “içki içmeyi bıraktım – tekrar başladım”, “Uyuşturucu madde kullanmıyorum – tekrar uyuşturucu madde kullanmaya başladım” şeklindeki kısır döngüsünden çıkabilmek için belirlenecek hedefin daha yüksek ve daha değerli bir şey olması gerekmektedir. Ruhsal Teknoloji’de buna hedef yapısı adı verilmektedir. Daha yüce hedeflerin kullanılması, madde bağımlılarının kafa karışıklığını karakterize eden ve onların başarı şanslarını zayıflatan “bir adım ileri, iki adım geri” şeklindeki davranış kalıbını ortadan kaldırabilir.

Bir kısır döngü, bağımlı kişinin hayatında salınımlara sebep olan dalgalı yapıyı ya da ‘hayat tahterevallisini’ temsil eder. Bir madde bağımlısının içinde yaşadığı yapıyı değiştirmeden (daha yüksek hedefler belirlemeden) davranışın değiştirilmeye çalışılması, kişiye bir miktar ilerleme izni vermekle birlikte, zaman içinde bağımlılık davranışları geri gelmektedir. Tekrar çaba sarf edilmekte ve bu da genellikle yine bir miktar ilerleme ile sonuçlanmakta, ancak sonra kişi tekrar önceki kalıplara geri dönmektedir. Bu tür bir insanın çabalarıyla hayatında bazı değişiklikler yaptığı açıktır, ama gelişmeler kalıcı olmamaktadır.

Kalıcı değişiklikler için daha yüksek bir hedefin, ileri-geri şeklinde salınımlara sahip yapının ötesine geçen bir hedefin belirlenmesi şarttır. “İçki içmemek”, “sigara içmemek”, “uyuşturucu kullanmamak” ve benzeri hedefler yerine belirlenebilecek ve salınımlı yapının ötesine geçen bazı hedefler şunlardır:

- Sağlıklı, sağlam bir yaşam tarzı
- Daha iyi bir eş olma
- Çocuklarını gururlandıran, daha iyi bir ebeveyn olma
- İhmal edilmiş öğrenim hayatının başarılı bir şekilde tamamlanması
- Bir alanda daha derin bilgi sahibi olmak
- Daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşmak
- Ruhsal gelişim

Not: PEAT süreci bağımlılığın psikolojik yönünü ortadan kaldırır. Fiziksel bağımlılığın bedende kalan kimyasal bileşenlerinin, bırakma süreci boyunca büyük miktarda sıvı tüketimi (özellikle de su içilmesi) ve güçlü dozlarda C ve B vitaminlerinin alınması yoluyla dışarı atılarak bedenin toksinlerden arındırılması gerekmektedir. Saunaya gidilmesi de yararlıdır, çünkü terlemek vücut hücrelerindeki toksinlerin oldukça etkili bir şekilde atılmasını sağlamaktadır.

PEAT sürecinin ve bedenin fiziksel olarak toksinlerden arındırılması işinin eş zamanlı olarak yapılması gerekmektedir.

Aşağıdaki örnekler aşırı yeme ve sigara bağımlılığının PEAT kullanılarak nasıl ortadan kaldırılacağını göstermektedir.

Yiyeceklere Olan Bağımlılığın Tedavisi: Aşırı Yeme

İlk Adım

Başlangıçta gösterilen davranışa ciddi bir dikkat sarf edin, çünkü danışanın size problem olarak ifade edeceği şey sadece altta yatan gerçek problemin bir semptomudur. Aşırı yemenin sadece bir tür bağımlılık olduğunu ve bağımlılıkların her zaman çok katmanlı olduğunu akılda tutarak, sürece danışan tarafından verilen bir semptom ile başlayın.

Siz bağımlılık probleminin her bir yönünü ya da bileşenini ortadan kaldırdıkça yeni, daha derin katmanların ortaya çıkacağı konusunda dikkatli olun.

Sürece Kendini Sabote Etmenin Ortadan Kaldırılması Formülü (FESS) ile başlayın.

Formül, kişinin size söylediği yönlerin her biri için farklı olacaktır. Örneğin:

“Genellikle aşırı yemek yememe rağmen, kendimi...kabul ediyor ve seviyorum.”

“Yiyecek düşüncesine saplantılı olmama rağmen...”

“Tatlı şeyler yemek için dayanılması güç bir istek duymama rağmen...”

“Sürekli olarak çikolata yemek istiyor olmama rağmen...” ve benzeri.

Bu yönlerin her birine Yüzeysel PEAT yöntemini uygulayın. Danışana Yüzeysel PEAT yöntemini öğretin ve ev ödevi olarak bunları günde 3-4 kere tekrarlamasını söyleyin. Bu uygulamayı problemin her yönü için yaptırın.

Kişi bir sonraki aşamada yiyecek bağımlılığını başlatma konusunda tetikleyici işleve sahip olan durumları süreçten geçirmelidir. En sık görülen durumlar şu şekildedir:

“Buzdolabının önünden her geçişimde bir şeyler yeme isteği duyuyor olmama rağmen, kendimi...kabul ediyor ve seviyorum.”

“İyi bir yemeğin kokusunu aldığım her zaman yemek yemeyi istememe rağmen...”

“Yiyecek bir şey gördüğüm her seferinde yemek yemek istiyor olmama rağmen...”

“Birinin keyifle bir şey yediğini gördüğüm her seferinde ben de yemek istiyor olmama rağmen...”

Sonra bağışlama ve olumlu bir durumun yerleştirilmesi süreci ile devam edin (bu süreçleri kitabın ilgili bölümlerinde bulabilirsiniz).

İkinci Adım

Bu aşamada hedefiniz, bağımlılığın temelinde yatan gerginlik ve anksiyete hislerinin ortadan kaldırılmasıdır. Bu adımda kullanmanız gereken tipik cümleler şunlardır:

“Canım sıkıldığında yemek yememe rağmen kendimi...kabul ediyor ve seviyorum.”

“Kendimi yalnız hissettiğimde yemek yememe rağmen...”

“Üzgün olduğumda kendimi sakinleştirmek için yemek yememe rağmen...”

“Sinirli olduğumda yemek yememe rağmen...”

“Dengesiz olduğumda yemek yememe rağmen...”

“Bir şey hakkında endişe duyduğumda yemek yememe rağmen...”

“Bir konuda başarısız olduğum her seferinde yemek yememe rağmen...”

Bağımlılığın temelini ortadan kaldırmak için gereken cümleleri seçmeden önce, onların her birini danışana söyleyin ve bir tepki vermesini isteyin. Danışanda bir izlenim oluşturan her ifade için Derin PEAT yöntemini uygulayın.

İkinci Adım'da yer alan çeşitli cümleleri başarılı bir şekilde süreçten geçirdikten sonra danışanın temel anksiyetesi gözle görülür bir şekilde azalacak ya da tamamen ortadan kaybolacaktır. Eğer daha sonra problemin başka bir yönü ortaya çıkarsa, onun da Derin PEAT ile süreçten geçirilmesi gerekir.

Sonrasında bağışlama, pozitif bir davranışın yerleştirilmesi ve harekete geçirme süreçlerini kullanın.

Üçüncü Adım

Bu aşamada bağımlılarda genellikle var olan suçluluk, kendine saygı duymama ve kendini eleştirme duygularını süreçten geçirmek gerekir; bu duygular bazen kendinden nefret etme duygusuna dönüşebilir. Bütün bu duyguların ortadan kaldırılması için Derin PEAT yöntemini uygulayın:

“Aşırı yediğim için kendimi suçlu hissetmeme rağmen, kendimi...kabul ediyor ve seviyorum.”

“Yiyecekler karşısındaki zayıflığım yüzünden kendimden hoşlanmıyor olmama rağmen...”

“Yiyecekler karşısında zayıf bir iradeye sahip olduğum için kendimden iğrenmeme rağmen...”

“Kendimi yiyecek konusunda kontrol edemediğim için kendimden nefret etmeme rağmen...”

Dördüncü Adım

Burada niyetimiz danışanın dikkatini geçmişte yaşamış gıda ile ilgili olaylara, aile içinde yiyeceklerle, yeme içme davranışı ile bağlantılı olan ilişkilere ve benzeri olaylara yönlendirmektir. Bu tür olaylar genellikle utanç, cezalandırma, yiyeceklerle ilgili kavgalar ve büyük olasılıkla kendi çabası ile kusma, yani bulima (doymama hastalığı) gibi kötü deneyimler ile ilişkilidir.

Bunları nasıl yapılandıracağınızı zaten biliyorsunuz, o yüzden süreç içinde kullanmanız gereken cümleleri burada tekrarlamayacağım. Yüzeysel yöntemi uygulayın, eğer olaylar ve kötü duygular kalmaya devam ederse, Derin PEAT yöntemini uygulayın.

Beşinci Adım

Sürecin başarılı olması için gelecekteki duygusal durum ve davranışların tahmin edilmesi ve yönetilmesi

şarttır. Bu söylediğim tüm süreç türlerinde uygulanmalıdır (konuyla ilgili olarak kitabım “Internal Excalibur”a başvurabilirsiniz) çünkü kişi hem geçmişinin, hem de geleceğinin etkisi altındadır.

Eğer süreç sonrasında kişi, mevcut durumda aşırı yeme problemi bulunmamakla birlikte, aynı problemin gelecekte tekrar ortaya çıkacağından şüphelendiğini söyleyecek olursa, problem tamamen çözülmemiş demektir. Danışanı basit bir işlemle geleceğe göndermemizin sebebi budur.

Danışanda gelecekle ilgili bir etki oluşturmak üzere ona şöyle bir soru yöneltin:

“Her istediğinde yemek yiyemeyecek olursan ne hissedeceğini hayal et... Bana söyle, kendini nasıl hissediyorsun?”

Ya da

“Hayalinde bir resim oluştur ve burada gelecekte canın her istediğinde buzdolabını açıp yemek yiyemeyeceğini hayal et... Bana söyle, kendini nasıl hissediyorsun?”

Ortaya çıkan olumsuz duyguların hepsine Derin PEAT yönteminin uygulanması gerekir.

Altıncı Adım

Bu aşamada kişi, bağımlılık ortadan kalkacak olursa (örneğin aşırı yemek yiyen kişiler için, kişi zayıflayacak olursa) hissedeceği kimlik kaybına ilişkin korkuyu, arkadaşsız olma duygusunu, daha iyi gözükmeyi hak et-

mediğine ilişkin duyguyu ortadan kaldırmalıdır. Bu örnekte olayın şu yönleri ile çalışırız:

“İnsanlar beni olduğum gibi seviyor. Eğer değişecek olursam artık beni sevmezler.”

Bu cümleye şunu uygularız:

“İnsanların beni şu anda olduğum durumda sevdiğilerini ve değişecek olursam beni sevmeyeceklerimi hissetmeme rağmen, kendimi...kabul ediyor ve seviyorum.”

“Kilo verirsem kendimi güvende hissetmeyecek olmama rağmen...”

“Kilo verirsem etrafımdaki insanların kendilerini güvende hissetmemelerine yol açacak olmama rağmen...”

“İnce ve sağlıklı bir bedene sahip olmayı hak etmememe rağmen...”

Kişinin kendisini olmak istediği gibi hayal etmesi yoluyla olumsuz tepkilerin (betaların) ortaya çıkarılması ve onların farkına varılması olasıdır. Danışanlarınıza onlar için ideal olanın ne olduğunu sormalısınız. Danışan size bunu söylediğinde ondan kendisini gelecekte tam olarak bu kiloda hayal etmesini isteyin. Sonra tekrar sorun:

“Bana söyle, kendini ideal kilonda hayal ettiğin zaman hangi duyguları ve bedensel hisleri yaşıyorsun?”

Eğer danışan sadece memnuniyet ve gurur gibi olumlu duygular hissettiğini söylüyorsa, şu soruyu yöneltin:

“Bazı olumsuz duygular ortaya çıkıyor mu?”

En çok rastlanan şey kişinin ideallerine ulaşması olasılığına karşı hissedilen şüphe ve inançsızlık ve hatta

kişinin kendisini küçümsemesidir. Bu olumsuz duygulara Derin PEAT yönteminin uygulanması gerekir. Uygulama tecrübesi bize bu duyguların süreçten geçirilmesinde kullanılacak en etkili yöntemin şu olduğunu göstermiştir:

“İdeal kiloma asla ulaşamayacak olsam bile kendimi...kabul ediyor ve seviyorum.”

Eğitilmiş PEAT uygulayıcıları problemin atılacak her adımda üzerinde çalışacakları uygun bir yönünü bulmakta zorluk çekmemektedir. Yukarıda verilen örnekler henüz eğitim seminerlerine katılmamış kişilere, onların her insanda ortaya çıkan yönleri uyum göstermelerini sağlamak amacıyla verilmiştir. Yiyecek bağımlısı olan kişilerin büyük çoğunluğu anksiyete, suçluluk, reddedilme, kendini sevmeme ve kendine saygı duymama duygularına sahip olacaktır.

PEAT sürecinin genel prensiplerine saygı duyulmalıdır. Ayrıca uygulama her zaman bağışlama, olumlu duygu/davranışların yerleştirilmesi ve kişinin harekete geçirilmesi ile sonlandırılmalıdır. Eğer süreç doğru şekilde uygulanmış olmakla birlikte bağımlılık kalmaya devam ediyorsa, çoklu bakış açısı sürecini uygulayın.

Sigara Bağımlılığı / Fiziksel Bağımlılık

Yeme bağımlılığı için yukarıda sözünü ettiğimiz prosedürün, birkaç unsur ilavesi ile diğer bağımlılıkların tümüne uygulanabilmesi mümkündür. Yüzeysel PEAT

yöntemi bağımlılık yapıcı maddelere karşı duyulan fiziksel bağımlılığı hızla ortadan kaldırır, ama tütüne olan bağımlılık aktif olunmayan zamanlarda ve stres altında geri gelme eğilimindedir; bu sebeple Yüzeysel yöntemin ısrarlı bir şekilde tekrarlanması şarttır.

Bazı aku-noktalarına yönelik olarak yapılan özel hareketler tütüne karşı duyulan fiziksel bağımlılığın ortadan kaldırılmasında yararlıdır. Ama sadece fiziksel bağımlılığın yok edilmesi ile problemin tamamen çözülmüş olmayacağını unutmamak gerekir: Tüm bağımlılıklarda olduğu gibi burada da, bir anksiyete hissine dayalı psikolojik bağımlılık baskın durumdadır.

Fiziksel Bağımlılığın Ortadan Kaldırılması Prosedürü

Kolunuzun alt (avucunuzla aynı tarafta olan) kısmının yaklaşık olarak ortasında, birbirinden yaklaşık beş santim kadar uzakta iki nokta yer almaktadır. Bu noktaları diğer elinizin baş ve işaret parmağınızla sıkı bir şekilde baskı uygulayarak bulabilirsiniz. Kolunuzda hoş olmayan, acı ile uyuşukluk arası bir şey hissedene kadar belirtilen yerin civarında bu noktaları arayın. Bu duyguları hissettiğinizde bu noktalara birkaç dakika güçlü bir baskı uygulayın. Bu hareket fiziksel bağımlılığı ortadan kaldırır.

Kullanılabilecek diğer iki nokta burnun altındadır. Baş ve işaret parmaklarınızı burnunuzun altına, kulak deliklerinizin dış tarafı ile tam olarak aynı açıklıkta ola-

cak şekilde koyun. Parmaklarınız burnunuz ile üst dudagınız arasındaki mesafenin yaklaşık olarak yarısında yer almalıdır. Bağımlılık yapan maddeye karşı bir istek hissettığınız anlarda buraya iki üç dakika boyunca, bazen daha da uzun süre güçlü bir baskı uygulayın. Bu noktalarda uyuşukluk hissi yoktur. Sadece kötü bir duygu ve acı hissedilir.

Psikolojik Bağımlılığın Ortadan Kaldırılması Prosedürü

Psikolojik bağımlılığın ortadan kaldırılması sürecinin en etkili şekilde uygulanabileceği anlar, bağımlı maddenin, bu örnekte ise sigaranın arzu edildiği zamanlardır. Danışanı süreci uygulayacağınız günde yeniden uyarabilmek için, ondan gün boyunca sigara içmemesini ve öğleden sonra ya da akşam saatlerinde gelmesini isteyin. Bu süre boyunca kişi fazlasıyla uyarılacak ve sigara içmek için şiddetli bir istek duyacaktır. Sonra aşağıda anlatıldığı şekilde devam edin:

Psikolojik Bağımlılığın Ortadan Kaldırılması Prosedürü

1	Danışandan her zaman yaptığı şekilde eline bir sigara almasını isteyin ve onu koklamasını sağlayın. Subjektif tahmin ölçeğini kullanarak danışanın duyduğu isteği 0-10 arasında derecelendirmesini sağlayın. Sonra FESS ile başlayarak Yüzeysel PEAT yöntemini uygulayın: <i>"Şimdi sigara içmeyi çok istememe rağmen kendimi...kabal ediyor ve seviyorum."</i>
2	Danışandan almayı (kararını) yüksek sesle ve mümkün olduğu kadar çok duygu ile söylemesini isteyin: <i>"Şimdi sigarayı sonsuza kadar bırakmaya karar verdim!"</i>
3	Danışandan o anda hissettiği hoşnutsuzluğu, rahatsızlığı ve anksiyeteyi derecelendirmesini isteyin. Sonra bu hoş olmayan duygu ortadan kaybolana kadar Yüzeysel PEAT yöntemini uygulayın.
4	Danışandan sigaraların ne zaman en iyi olduğunu ya da ne zaman bir sigara yakmak için en güçlü isteği duyduğunu tanımlamasını isteyin. Birçok kişi yemek sonrasında, kahve içerken, arkadaşlar ile yapılan rahat sohbetler sırasında ve benzer şekilde geçirilen zamanlarda bu isteği duymaktadır. Danışan bu durumları temsil eden görüntüler hayal etmelidir. Siz de bunların her birine Yüzeysel PEAT yöntemini uygulamalısınız. Örneğin, sabah kahvesinin yanında sigara içtiğini hayal ettiğinde çok fazla duygu hisseden bir danışan için sürece FESS ile başlayın: <i>"Kahvenin yanında sigara içmeyi istememe rağmen..."</i>

5	Danışanın sigara içme arzusunu en çok uyandıran diğer durumlar için Yüzeysel PEAT yöntemini kullanmasını sağlayın.
6	Sonrasında danışan sabah kahvesinin yanında ya da yemekten sonra sigara içmemesi gibi tam tersi durumları hayal etmelidir. Onu bu tür durumların içine derin bir şekilde girmeye teşvik edin ve hissettiği kötü duyguları 0-10 arasında derecelendirmesini isteyin.
7	Sonra danışana sigaranın yakıldığı tipik durumlarda sigara içme isteği hissettiği zaman bedeninde neler olup bittiğini sorun. Örneğin, kişinin sabah kalktığı zamanı ya da kahvaltı sonrasında veya arkadaşlarının sigara içtiğini görmesi gibi durumları ve onlara eşlik eden duyguları hayal etmesini isteyin. Ona şöyle sorun: <i>“Sigara içmek istediğini bedeninin tam olarak neresinde ve nasıl hissediyorsun?”</i> Eğer danışan bu soru ile neyi kastettiğini tam olarak anlamadıysa, ona açıklayın: <i>“Sigara içme isteğinin derinliklerine gir, bedenine dikkat sarf et ve bana söyle, bu anlarda bedeninde ne hissediyorsun?”</i>
8	Danışanların çoğu size gırtlak ile mide arasında bir gerginlik, baskı ya da çarpıntı hissettiklerini söyleyecektir. Bu bedensel hisler sigara içme isteği olduğunu gösterir. Sonra danışandan bu hissin bileşenlerini, yerini, şeklini, yaşını, sıcaklığını, rengini, enerjisini...tarif etmesini isteyin.

Bedensel his bu şekilde tarif edildikten sonra ona Derin PEAT yöntemini uygulayın:

“Göğsümde gerginlik (baskı ya da çarpıntı) hissediyor olmama rağmen kendimi...kabul ediyor ve seviyorum.”

Derin PEAT yöntemini sonuna kadar götürün. Sonra bir karşı çıkma olup olmadığını kontrol edin (eğer varsa süreci ona da uygulayın), bağışlama, olumlu bir durumun yerleştirilmesi ve harekete geçirme işlemlerini uygulayın.

O gün için bunlar yeterli olacaktır. Danışana bundan sonraki üç günün bir deneme süresi olduğunu söylemelisiniz. Sigarayı bırakma konusundaki son kararı vermeden önceki bu sürede olan biteni gözlemlemesi için onu teşvik edin. Bazı bağımlılar sigara içmeye devam etme kararı aldıklarını söylemek için ararlar, bazıları aramaz bile. Üç günden sonra geri gelenlere ne yaşadıklarının sorulması gerekir. Onlar genellikle sigarayı bırakma konusundaki zayıflıklarını açıkça hissedeceklerdir.

Danışan sigaradan uzak durduğu sürede oluşan tüm kötü duyguları ve bedensel hisleri size aktarmalıdır. Bunlar genellikle sıkılma, üzüntü, hayatın boşluğu (sanki yaşama amacının kaybedilmiş gibi gelmesi), hayattan alınan keyfin kaybolması ve genellikle sigara içmeden geçirilecek bir gelecek ile ilgili anksiyete duygularını içermektedir.

Bütün bu duygulara Derin PEAT yönteminin uygulanması gerekir.

Eğer o gün kişi hiçbir kötü duygu hissetmiyorsa (ki bu çok nadir olarak görülen bir durumdur), o kişinin süreçten önce sigarasız üç gün daha geçirmesine izin verin. Bu şekilde o duygulara kesinlikle sahip olacaktır.

Danışana kriz zamanlarında yardımcı olabilecek bir araç verin: Yüzeysel PEAT yöntemi. Bu tür anlar kesinlikle olacaktır, bu yüzden ona Yüzeysel PEAT yöntemini öğretin ve sonra onun uygulama konusundaki yeteneklerini test edin. Danışana, kriz geldiğinde ortaya çıkan her duyguya Yüzeysel PEAT yöntemini uygulamasını tavsiye edin. Genellikle sadece tek bir güçlü ve kötü duygu ortaya çıkmaktadır.

Uygun olan duygu için sürece FESS ile başlayın, örneğin:

“Kendimi toplamak için sigara içiyor olmama rağmen...”

“Huzursuzluk duygumu bastırmak için sigara içiyor olmama rağmen...”

“Yalnızlık duygusunu ortadan kaldırmak için sigara içiyor olmama rağmen...”

“Ailem beni sinirlendirdiğinde sigara içiyor olmama rağmen...”

Yüzeysel PEAT yöntemi ile ilgili yönlendirmeleri yaptıktan sonra danışana, yakın geleceği için yeni, daha yüksek bir hedef belirleme konusunda yardımcı olun:

- Daha fazla egzersiz yapmak
- Doğanın daha fazla keyfini çıkarmak
- Her sabah koşuya çıkmak

- Sosyal ilişkilerde daha aktif olmak, arkadaşları aramak ve ziyaret etmek, eski bağlantıları tekrar canlandırmak vb.

HATIRLATMA: Bir bağımlılıktan kurtulma sürecinin tamamı boyunca çok miktarda C ve B vitaminleri alınması ve bol miktarda su içilmesi şarttır. Saunaya gidilmesi de yararlıdır, çünkü terlemek vücut hücrelerindeki toksinlerin oldukça etkili bir şekilde atılmasını sağlamaktadır.

On Sekizinci Bölüm

Problemlerin Niyet Yoluyla Ortadan Kaldırılması

PEAT yönteminin temel bileşenlerini yaratma ilhamını aldığım gece (bu konu ile ilgili olarak Giriş bölümüne başvurabilirsiniz) sabit bir düşünce defalarca aklıma geldi. Bu fikir, Enerji Terapilerinin en önemli unsurunun niyet olduğu düşüncesi idi. Sonraki uygulamalar bu fikrin doğru olduğunu gösterdi. O zamanlarda konsantre olmuş bir irade ve hayal gücü yoluyla kişinin akunoktalarını etkileyebileceğimi düşünmüştüm.

Bu fikir 1977 yılında Londra’da Scientology sürecinden geçtiğim sırada yaşadığım bir deneyimi hatırlamamla güçlendi. O tarihte seansa devam etmemi engelleyen kuvvetli ve gidip gelen bir baş ağrısı çekiyordum. Uygulayıcı bana yardımcı olabilmek için bir “dokunma yardımı” uyguladı.

Bu çok basit bir teknikti. Parmağı ile başımdaki acıdan en uzak olan bölgelerden başlayıp yavaş yavaş yaklaşıp bedenimin farklı kısımlarına dokunmaya başladı.

Her noktada bana “Parmağımı hisset!” emrini verdi. Bu emri yerine getirdiğimde “Teşekkür ederim!” diyordu.

Yedi ya da sekiz dakika sonra en fazla acıyı hissettiğim alana ulaştı ve oraya parmağı ile dokunduğu anda acı ortadan kayboldu.

Bir ay sonra yine güçlü bir baş ağrısı hissettim. Akşam olmuştu ve acı yüzünden uyuyamıyordum. İyi bir anda aklıma kendime nasıl yardım edebileceğime dair verimli bir fikir geldi. Uygulayıcımın yatağımın yanında ayakta durduğunu ve bana dokunma yardımını uyguladığını mümkün olan en net şekilde hayal ettim. Hayalimde onun parmağı ile dokunduğunu hissetmeye ve söylediği sözcükleri duymaya çalıştım.

Uygulayıcım hayalimde başımın en fazla acı duyan yerine ulaştığında acı o anda ortadan kayboldu. Bu yaşadıklarım_ çok şaşırmış olmakla birlikte, süreci geliştirmeye yönelik bir şey yapmamıştım. PEAT yöntemini geliştirmem sırasında bu olayı tekrar hatırlayışım, terapide niyetin kullanılmasının önemli olduğu fikrini güçlendirdi.

Niyet sözcüğünü belli bir amaca ulaşmaya doğru yönlendirilmiş istekli bir çaba olarak tanımlayabiliriz. Bu uygulama bana tedavi edici ya da ruhsal bir yöntemin tek başına iyileştirmeyi ya da kişinin ruhsal seviyesini yükseltmeyi sağlamadığını öğretti. Özellikle de danışanın ya da uygulayıcının sürecin amacına yoğun bir şekilde odaklandığı durumlarda, etkili olabilmek için teknik faaliyetlerin belli bir amaca doğru yönlendirilmesi gereklidir.

Daha sonra Profesör Tiller'ın bu düşüncenin bilimsel ispatını ortaya koyduğu araştırması ile karşılaştım. Tiller 1972 yılında zihinsel farkındalık ile düşüncenin yoğunlaştırılmasının aku-noktalarının elektriksel özelliklerinde belirgin değişikliklere yol açtığını ve niyetin ölçülebilir bir şey olduğunu ifade etmiştir. Bu durum danışanın problemine konsantre olduğu ve onu yaşadığı zamanlar ile onunla bağlantısını kestiği zamanlarda yöntemin elde ettiği başarılar arasındaki belirgin farklılığın nedenini ortaya koymaktadır.

Bilerek etki etmenin araştırmaya değer diğer bir yönü ise, danışan ve uygulayıcının sürecin son amacına birlikte odaklandıkları sırada, uygulayıcının pozitif ruhsal enerjisinin danışan ile ve danışanın enerjisinin de uygulayıcı ile rezonans halinde olmasıdır.

PEAT yönteminin temel prensiplerini bir araya getirdiğim gece aklıma gelen çok sayıda fikri kontrol etmem çok fazla zamanımı aldığı için, saf niyetin tedavi edici bir hareket olarak değerini ancak iki ya da üç hafta sonra test edebildim. İlk seferinde bunu Ruhsal Teknoloji araştırma grubumun bir üyesi ile denedim. O kişinin problemi, aile üyelerine karşı olan ani ve agresif davranışları idi. Bunun yoğunluğunu subjektif ölçekle 9 olarak değerlendirmişti.

Problemin niyet ile giderilmesinin zor olacağını hissetmiştim, ama yine de bir kere denemeye karar verdim. Bir tur Yüzeysel PEAT uygulamasından sonra problemin şiddeti 6-7 gibi bir seviyeye inecek olursa, bu beni tatmin etmeye yetecekti.

Ondan bana karşı tamamen açık olmasını ve benden ona gelecek her şeyi kabul etmesini istedim. Sonra onu bu problem için Kendini Sabote Etmeyi Ortadan Kaldırma Formülü'nü söylerken hayal ettim ve onu düşüncelerimle etkilemeye başladım. Kolumu uzatıp kaş ucundaki noktadan başlayarak yüzündeki ve parmaklarındaki akunoktalarına dokunduğumu hayal ettim. Cümleyi anımsamak için sessizce tekrar ederken ("agresif davranış") parmaklarımla onun tenine dokunduğumu hayal ettim ve akunoktalarının her birinde derin nefesler alıp verdim. Akunoktalarının tamamına (hayalimde) bir tur dokunduktan sonra, ona sordum: *"Bu sürece başlamadan önce bana probleminin gücünün 9 olduğunu söylemiştin; şu anda bu problem ile ilgili olarak ne hissediyorsun?"*

"Problemi hissetmiyorum. Tamamen ortadan kayboldu!" diye yanıt verdi. Grubun diğer on beş üyesi gibi, o da şaşırmıştı. Ama en fazla hayrete düşen kişi bendim. Bildiğim her şey göz önüne alındığında, bu kadar başarılı bir sonuç beklemiyordum.

Birkaç hafta sonra PEAT konusundaki ilk atölye çalışmasını gerçekleştirdim. Günün sonunda, katılımcılar yöntemin etkinliği konusunda ikna olduklarında, bu deneyimi aynı sonuçlarla tekrarladım. O andan itibaren problemleri sözcükleri kullanmadan ve akunoktalara dokunmadan, sadece niyet kullanılarak ortadan kaldırma metodunu PEAT atölye çalışmalarına ve PEAT Uygulayıcı Eğitimi Seminerleri'ne bir bileşen olarak ekledim.

Giriş bölümünde de belirttiğim üzere, sözü edilmeye değer tüm yöntemler gibi PEAT da sürekli gelişme

halinde olan yaşayan bir sistemdir. Slovenya'daki Uygulayıcı Eğitimi Semineri'nde aklıma niyetin gücünü daha üst bir seviyede nasıl test edebileceğime dair yeni bir fikir geldi. Eğer bir kişinin problemini bu yöntemle ortadan kaldırmak mümkünse, bunu tüm bir grupla yapmak mümkün olur muydu? Seminere on beş kişi katılmıştı. Her birinden kişisel bir problemlerini seçmelerini ve onu diğer insanlara söylememelerini istedim. Problemin gücünü 0-10 arası bir ölçekte değerlendireceklerdi.

Sonra bu on beş kişinin tamamını kucaklayan bileşik bir varlık hayal ettim. Hayalimde o varlığın aku-noktalarına bileşik problemi ortadan kaldırma niyetiyle dokunmaya başladım. Yedi aku-noktasının tamamının üzerinden gittim. Her noktada derin nefesler alıp verdim. Süreci tamamladığımda katılımcılara problemlerinin ne durumda olduğunu sordum.

Tekrar bir sürpriz oldu! On beş kişinin hiçbirinde problemin izi bile kalmamıştı. Problemler tamamen ortadan kaybolmuştu.

Bir düşüncemi bir kere daha test ettim. Bu uygulayıcılar süreci benim kadar etkin bir şekilde uygulamak üzere eğitilmişlerdi. Eğer ben sadece niyet kullanarak bu kadar iyi sonuçlar alabiliyorsam, onların da aynısını yapabilmeleri gerekmez miydi? Kullandığım yöntemi gruba tarif ettim ve bunu denemek üzere birinin gönüllü olmasını rica ettim. Ben de bir katılımcı olarak gruba dahil oldum. Sonuç? Aku-noktalarının hayali olarak bir tur uyarılmasının ardından, üç kişi hariç tüm grubun prob-

lemleri ortadan kayboldu. Kalan üç kişinin problemleri ise bir sonraki turda ortadan kalktı.

Bu problemlerin sabit ya da zor sorunlar olmadığını belirtmeliyim ama kısa bir süre önce ortaya çıkmış gerçek problemlerdi. Yine de bu iyileştirici hareketin verdiği sonuçlar şaşkınlık ve hayret vericiydi. Bu faaliyet sırasında iki önemli şey gerçekleşmiş oldu.

Birincisi ve uygulayıcılar için en önemli olanı, ister Yüzeysel ister Derin yöntemi uyguluyor olalım, PEAT yöntemini bireysel olarak uyguladığımız durum dikkati ve niyeti bir danışana yönlendirmenin yaratacağı belirgin farklılıktır. Açıkça görülmektedir ki, uygulayıcının danışana en üst seviyede dikkat sarf etmesi ve ona yardım etme niyetine sahip olması, süreci dikkatinin sadece bir bölümünü vererek ya da hiç içine girmeden, otomatik bir şekilde gerçekleştirdiği duruma göre büyük bir fark yaratmaktadır. Eğer uygulayıcı kendi niyetini ve danışanın iyileşme niyetini en üst dereceye kadar kullanırsa, başarı bu tür bir iyi niyetli tutumun olmadığı durumlarla karşılaştırılamayacak kadar yüksek olacaktır.

İkincisi, Enerji Psikolojisi'nin uygulayıcıları için yeni olasılıkların ortaya çıkışıdır. Eğer bir uygulayıcı 15 kişi ile iyi sonuçlar alıyorsa, aynı sonuçlara 150 kişilik bir grupta ulaşmak da mümkün müdür? Ya da belki de daha büyük bir grupta? Bu yöntem daha da geliştirilebilir, çünkü büyük bir potansiyele sahiptir. Belki de yakında yeni bir terapi türünün, "Niyetle Tedavi" yönteminin gelişmesine tanık olacağız.

On Dokuzuncu Bölüm

Sorular ve Yanıtlar

Bu bölümde PEAT atölye çalışmalarına katılan kişiler tarafından en sık sorulan sorulara yanıt vermeye çalışacağım.

Tek başına çalışmanın daha etkili olduğu zaman periyotları ya da durumlar var mıdır?

Deneyimler gerçekten de kişinin tek başına çalıştığı zaman daha fazla başarı elde ettiği ve sonuçların daha kalıcı olduğu periyotlar olduğunu göstermektedir. Bu zamana kadar yaşadığım deneyimlerde bu tür durumlar ile karşılaştım.

Hipnagogik durum kişinin uykuya dalmak ya da uyanmak üzereyken yaşadığı, az görülen illüzyonların ya da halüsinasyonların kolaylıkla ortaya çıkabileceği bir sınır durum ya da koşuldur. Bu aşama sırasında uygulanan PEAT genellikle çok derin olmakta ve daha hızlı, daha kalıcı sonuçlar vermektedir.

Diğer bir uygun zaman ise beynin her iki yarıküresinin eşit şekilde aktif olduğu zamanlardır. Geneellikle belli

bir zamanda beynin bir yarısı daha aktiftir. Hangi tarafın aktif olduğunu burun deliklerinizi açarak bulabilirsiniz. Genellikle burun deliklerinden biri diğerinden daha fazla açılır. Beynin daha aktif olan yarıküresi, burnun daha fazla açılan deliğine göre başın tam tersi tarafındadır. Eğer sol delik daha fazla açılıyorsa beynin sağ yarısı, sağ delik daha fazla açılıyorsa da sol yarısı daha aktif demektir. Yaklaşık her iki saatte bir beynin yarıkürelerinden baskın olanı değiştiğinde, buna bağlı olarak burun deliklerinin açılış miktarları da değişmektedir. Sonra birkaç dakika boyunca her iki burun deliği de aynı miktarda açılmakta ve beyin yarıküreleri de eşit aktiviteye sahip olmaktadır. İşte bu an, çok uzun sürmemekle birlikte sürecin uygulanması için son derece iyi bir zamandır.

Meditasyonun her türü kişiyi daha rahatlamış bir hale getirir ve bu da sürecin normalden daha iyi sonuçlar vermesini sağlar.

Ayrıca PEAT atölye çalışmaları, PEAT Uygulayıcı Eğitimi Seminerleri gibi bir grup ortamında sonuçların daha hızlı bir şekilde alınabildiğini fark ettim. Bunun olası bir açıklaması, beyin yarıkürelerinin fonksiyonlarının dengeli bir hale gelmesi, kişilerin uyarılmaları ya da her iki durumun daha başarılı bir sonuç vermek üzere bir arada oluşmasıdır.

PEAT Yönteminin uygulanması ile geçmiş yaşamların anımsanması mümkün müdür?

Bu araştırma alanı henüz başlangıç aşamasındadır ama bu zamana kadar bazı cesaret verici sonuçlar elde et-

tim. Geçmiş yaşamlardan gelen anıların en kolay şekilde uyarılabildiği bir enerji-noktası (daha çok bir enerji bölgesi sayılabilir) konusunda bir gizli bilim teorisi mevcuttur. Bu nokta başın arka tarafında yer almaktadır. Eğer bu konuda bir araştırma yapmak istiyorsanız geçmişteki olayları anımsamaya çalışırken iki parmağınızı da bu noktaya koymalısınız. Soru çok net olmalı ve bu tür bir çalışmayı azimli bir şekilde devam ettirmelisiniz.

Diğer bir yol, Yüzeysel PEAT yönteminin uygulanmasıdır. Öncelikle FESS formülünü ifade edin: *“Geçmiş yaşamlarımdaki olayları hatırlamıyor olmama rağmen, kendimi...kabul ediyor ve seviyorum vb.”* Sonra ilk noktadan sonuncusuna kadar tüm aku-noktaların üzerinden gidin. Çok net olmayan bazı parçalar ortaya çıkmaya başladığında FESS'i şu şekilde değiştirin: *“Geçmişimde yer alan bu deneyimimde ne olduğunu net olarak göremiyor olmama rağmen kendimi...vb.”* Hafızanın engellerini ortadan kaldırdığınızda olumlu durumlar yaratmaya başlamanız gerekir. Tam tersi yöne giderek parmaklarınızla 7. noktadan 1. noktaya doğru ilerleyin ve şu onaylama cümlesini yerleştirin: *“Geçmişte yaşadığım diğer önemli hayatları anımsayabiliyorum.”* Ortaya çıkan bu anı parçacıkları uygulama ile yerli yerine oturacaktır. Bu tür bir çalışma için de azimli olmak şarttır.

Enerji süreçlerinde iyileştirme işini aslında kim yapmaktadır?

PEAT Enerji Terapileri'nin bir parçası olduğundan, bu soru bu türdeki tüm sistemler için geçerlidir. Enerji Terapileri'nin ortaya çıktığı ilk dönemde problemlerin or-

tadan kaldırılması konusunda terapi uzmanlarına ya da daha büyük oranda sistemlerin etkinliğine pay biçiliyordu. Ama kısa bir süre sonra ruhsal kökenli uygulayıcılar kendilerine şu soruyu sormaya başladı, terapinin amacını aslında kim yerine getirmektedir? Son zamanlarda Larry Nims Enerji Terapileri'nin neden etkili olduğuna ilişkin ilginç ve kışkırtıcı bir hipotez ileri sürmüştür. Nims, fiziksel açıklamaları çok dikkate almayarak, iyileştirmenin bilinçaltı zihin tarafından yapıldığını ileri sürmektedir. Terapi uzmanı ve danışan, bilinçli varlıklar olarak kas testi ile ve Karşıt Motivasyonun ortadan kaldırılması, yani Psikolojik Tersine Çevirme yoluyla, kendilerini bilinçaltı zihinleri ile uyumlu bir hale getirebilmektedir.

Asha Nahoma Clinton, yakın bir zamanda süreci uygulayan kişilerin En Yüksek Bilinç, Atman ya da kişisel Tanrı'ya ulaşabildiğine ve sonuçların onlardan geri geldiğine ilişkin gizemli bir açıklama ileri sürmüştür. Asha Clinton 1999 yılında oldukça fazla sayıda insan üzerinde araştırmalar yapmış ve sorularına kesin yanıtlar almak için kas testini kullanmıştır. Deneklerin büyük çoğunluğunda iyileştirme işinin 'Gerçek Varlık' ya da 'Atman' tarafından yapıldığına ilişkin güçlü bir kas tepkisi olduğunu bulmuştur. İyileştirme işi En Yüksek Bilinç ya da Brahman'ın bir parçası olan Atman tarafından yapıldığına göre, ortaya Tanrı'nın beden ya da bilinçaltı zihin gibi bir ara mekanizma kullanarak iyileştirme işini gerçekleştiriyor olması sonucu çıkmaktadır.

Şüpheli bir yaklaşıma sahip araştırmacıların çoğunun bu açıklamayı reddedeceği ve enerji alanının etki-

lenmesi ile ilgili fiziksel açıklamalar aramaya başlayıp, büyük olasılıkla da bunları bulacağı kesin gibidir.

Kinesiyoloji uygulayıcıları ısrarcı bir şekilde insan bedeninin 'asla yalan söylemediğini', kendisine yöneltile sorulara yanıtlar verdiğini ve iyileştirmeyi doğuştan gelen akıl ile gerçekleştirdiğini iddia etmektedir. Bu tür bir yaklaşım, fiziksel bedenin akıl ve Gerçek Varlık'tan ayrı bir şey olduğuna ilişkin yanlış bir inanıştan kaynaklanmaktadır. Bu tür üçlü bir ayırım (beden, akıl ve ruh ya da Gerçek Varlık) Batı'da ortaya çıkan kültürel bir yapıdır ve geleneksel Doğu öğretileri ile çelişki halinde olup, bir dizi psikolojik bölünme içermektedir.

Bir bozukluğun temelinde bulunan duygusal faktörler nasıl keşfedilebilir?

Fiziksel bir rahatsızlık ya da acının temelinde yatan duygusal faktörlerin ortaya çıkarılması genellikle çok kolay bir şey değildir. Onları açığa çıkarmak için şu soruları sorarız: *"Eğer probleminin önemli bir duygusal faktörü olsaydı, bu ne olurdu?"* Eğer danışan 'bilmiyorum' diye yanıt verirse bir sonraki soru: *"Eğer biliyor olsaydın, bu ne olabilirdi?"* şeklinde olmalıdır.

Bu sorulara verilen yanıtlar bize genellikle iyi bir başlangıç noktası sağlamaktadır.

PEAT yönteminin diğer tekniklerle birleştirilmesi mümkün müdür?

Kesinlikle! PEAT son derece toleranslı bir sistemdir ve birçok farklı birleşime izin verir. İletişim içinde olduğum bazı uygulayıcılar onu kendi bilgileri ile birleştirmiştir. Ba-

zıları sürece daha farklı şekilde ifade ettikleri bir Kendini Sabote Etmeyi Ortadan Kaldırma Formülü ile başlar, bazıları onu Reiki ile, diğerleri ise masaj ya da çakra temizliği ile birleştirir. Bazı uygulayıcılar benim sözünü etmediğim aku-noktalarını kullanmaktadır. Ben de bu kitapta verilen algoritmalarda yer almayan diğer bazı aku-noktaları ile deneyler yapıyorum. Şu iki şey dışındaki her şey değiştirilebilir: Niyet ve problemin tam olarak yaşanması. PEAT yönteminde aradığımız içerik, kişinin zihninde ve/veya bedeninde yer almaktadır. Kişi niyetini bu içeriğin yüzeye çıkmasına izin vermek şeklinde belirlemeli ve onu anlık olarak tüm yönleriyle yaşamalıdır. Bu iki unsur olmaksızın içeriğin kopyalanması mümkün değildir ve var olmaya devam eder (bu konuda benim sistemime ilişkin detayları “Internal Excalibur” adlı kitabımda bulabilirsiniz).

PEAT uygulaması kişinin durumunun kötüleşmesine neden olabilir mi?

Bu çok, çok nadir olarak gerçekleşebilmektedir. Bu tür bir ‘sonuç’ genellikle sürecin doğru olmayan bir şekilde değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır. Sonuç daha önceden çözülmemiş bir problemin parçası gibi gözükmeyle birlikte, aslında Uygulayıcı ve Danışan’a başarıyı derinleştirmek ve sabit bir hale getirmek için tanınmış yeni ve yararlı bir fırsattır. Şu örneğe bir bakalım: Danışan problemin genel anksiyete olduğunu ifade etmektedir. Bu tür bir durumun endişeler, travmalar ve gerginlikler gibi başka bileşenleri de vardır.

Yüzeysel PEAT yöntemi kullanılarak yüzeyde yer

alan anksiyete ortadan kaldırılır; danışan kısa bir süre için kendisini daha iyi hisseder. Kapak bir kere kaldırıldıktan sonra daha güçlü içerikler yüzeye doğru çıkmaya başlar. Anksiyete durumu geri geldiğinde bunun sebebi PEAT yönteminin etkili olmaması değil, daha önceden gizlenmiş olan yeni, daha derin bir içeriğin yüzeye çıkmış olmasıdır. Bu tür olayların daha önceki anksiyetenin geri gelişi olarak yorumlanması çok sık rastlanan bir durumdur. Deneyimli bir uygulayıcı bu duruma bir problem olarak değil, daha ileri bir çalışma gerektiren bir fırsat olarak bakar.

Problemler danışana geri döndüğünde hemen her zaman farklı sözcüklerle ifade edilirler ya da başka sebepler ile ilişkilendirilirler. Bu da yeni bir içerik ya da yönün aktif hale geldiğinin açık bir kanıtıdır.

Danışanın işbirliğinin sağlanması için uygulayıcı onu istenmeyen durumun genellikle bir değil birden fazla sebebi olduğu, bunların bir zincir oluşturduğu ve hepsinin birbiri ardına yüzeye çıkarılması gerektiği konusunda uyarmalıdır. Buradaki önemli kural ise şudur: Yüzeysel PEAT yöntemi uygulanırken yeni içerik ortaya çıktığında hemen Derin PEAT yönteminin uygulanması gerekmektedir.

Bazı durumlarda PEAT başarılı olmuyor. Sebepleri nelerdir?

Meridyen Terapisi uygulayıcılarının büyük çoğunluğu yaşanan başarısızlıkların nedenlerini bilmediklerini itiraf etmektedir. Bu sistemler resmi terapi yöntemlerin-

den çok daha başarılıdır ama hiçbir yaklaşım %100 başarılı sonuçlar vermemektedir. Başarısızlık sebepleri birçok hipotez ve deneye konu olmaktadır. Uygulayıcıların yaptıkları bildirimlerden, olumlu sonuçlar alınmasını engelleyen beş muhtemel sebep olduğu sonucunu çıkarabiliriz.

- Danışanın çevresinde yer alan toksinlerin etkisi. Eğer kişi bazen yiyecek ve içeceklerde bulunan civa ya da arsenik maddelerini organizmasından içeriye aldıysa, tedavi edici sistemlerin hiçbiri oluşmuş bozuklukları ortadan kaldıramaz.
- Alerjiler meridyenlerde tıkanmalara neden olarak enerji çalışmasını yavaşlatabilir ya da durdurabilir. Alerjilerin ortadan kaldırılması ile duygusal çalışmalarda ilerlemek mümkündür.
- Süreç boyunca kökenine ulaşılamamış kalıcı bir Karşıt Motivasyon.
- Belirgin bir şekilde tanımlanması gerekirken çok geniş kapsamlı olarak tanımlanmış bir problem.
- Rahatsızlığın en derin nedeninin ortaya çıkarılmamış ve yok edilmemiş olması.

Problemlerini hissetmeleri “mümkün olmayan” kişilerle ne yapılması gerekir?

Benden eğitim alan tüm uygulayıcılar er ya da geç herhangi bir şey hissetmediklerini öne süren danışanlar ile karşılaşacaklardır. Diğer tedavi edici sistemlerin uygulayıcıları da aynı probleme sahiptir. Bir problemin his-

sedilememesi, danışanların problemi yaşamalarının ve dolayısıyla PEAT sürecinin uygulanmasının mümkün olmadığı anlamına gelir. Dürüst konuşmak gerekirse bu tür Danışanlar zorlu vakaları oluşturmaktadır. Bu kişiler size çok sayıda travma yaşadıklarını ama onları anımsayamadıklarını ya da onları hissedemediklerini veya problemleri üzerine sürekli düşündükleri ya da konuştukları halde, onları hissedemediklerini söyleyeceklerdir.

Aşağıda yer alan yaklaşım genellikle iyi sonuçlar verir. Danışan'dan sadece problemi ile ilgili olarak bilinçli bir durumda olmasını isteyin ve sonra şunu sorun:

“(... problemi) ile ilgili olarak, hatırlamamayı isteyeceğin şey ne olurdu?”

Ya da,

“Eğer problemle ilgili bir şey hissedebilseydin, bu ne olurdu?”

Danışan hemen her zaman yaşadıklarının hoş olmayan kısımlarını ayırt edebilmeyi başarmaktadır. İstenmeyen durumun bu bileşenini alın ve ona Derin PEAT yöntemini uygulayın. Bitirdiğinizde bir karşı çıkma olup olmadığını sorgulayın, ama onu aramak için her zaman-kinden daha fazla zaman harcayın. Eğer bir karşı çıkma söz konusuysa ona Derin PEAT yöntemini uygulayın, sürecin başındaki soruyu tekrarlayın: *“(...problemi) ile ilgili olarak şimdi hatırlamamayı isteyeceğin şey ne olurdu?”* Danışan genellikle size istenmeyen deneyim ya da durumun diğer bir bileşenini verecektir. Ona Derin PEAT yöntemini uygulayın ve danışan yorulana kadar süreci

tekrarlayın. Sonra süreci bitirin ve bir sonraki seansın başlangıcında ona aynı soruyu sorarak sürece devam edin. Bu şekilde göreceli olarak kısa bir zamanda danışanın bu kötü anı ya da durum üzerindeki savunma mekanizmasını ortadan kaldıracak ve bazı duyguların ifade edilmesini ve istenmeyen durumun daha derin katmanlarının araştırılabilmesini olanaklı bir hale getireceksiniz.

Bilinçli bağlantılı nefes alma konusunda pratik deneyime sahip olan uygulayıcılar, bunu PEAT seansından önce 30 dakika kadar deneyebilirler. Bu tür soluk alıp vermek enerjinin ve onunla ilgili duyguların meridyenler boyunca hareket etmesini sağlar.

Sahnımlı enerji nedir ve insan sağlığını nasıl etkiler?

Dr. William Tiller tarafından hassas aletler kullanılarak gerçekleştirilen bilimsel araştırmalar enerji akımlarının çevreden bedene ve bedenden çevreye doğru aktığını gösterdi. Dr. Tiller ayrıca bedende pozitif kutuplu, negatif kutuplu ve bir de nötr akımlar olduğunu buldu. Saat yönünde ilerleyen enerji pozitif, saat yönünün tersine ilerleyen enerji ise negatif bir yüke sahiptir ve düşey olarak (aşağı ve yukarı) hareket eden enerji ise nötrdür (buna karşılık gelen şeylerden biri belki de beyaz büyü uygulayan sihirbazın sihirli çemberde saat yönünde dönmesi, kara büyü uygulayıcısının ise tam tersi yönü izlemesidir).

Dr. Tiller aynı zamanda daha önceden bilinmeyen

ve Salınımlı Enerji olarak adlandırılan dördüncü bir enerji türünü de keşfetti. Bu enerjiye domuzlarda, kemirgenlerde ve zehirlenmiş ya da hasta dokularda rastlamıştır. Dr. Wayne, Cook Tiller'in hayvanlarla ilgili araştırmalarını sürdürdü ve Incil'de "temiz olmayan" diye nitelendirilen tüm hayvanların salınımlı enerjiyi baskın olarak içerdiklerini buldu. .

Dr. Cook temiz olmayan hayvanlarla ilgili çalışmasında bu hayvanların etlerinin yenilmesinin bedendeki enerji titreşimlerinde bozukluklara yol açtığını keşfetti. Örneğin domuz eti dalak, pankreas, böbrekler ve tiroid bezlerinin titreşim frekanslarını değiştirir ve bu normal dışı titreşimler domuz eti yenildikten sonra birkaç gün daha devam eder. Bu normal dışı titreşimler parazitlerin ve kanserin gelişimi açısından elverişlidir, bedenin bu parçalarını onların gelişimine uygun bir hale getirir. Bunun tam tersine, bu organ ve salgı bezlerinin titreşimlerine benzer titreşimlere sahip sağlık verici besinler de mevcuttur. Yani bu yiyecekler bu organ ve salgı bezleri ile uyuşmaktadır. Bu tür titreşimsel uyum badem ile pankreas, ceviz ve beyin, limon suyu ve karaciğer, tatlı sarı elma ile kemik iliği, dana ciğeri ile pankreas arasında mevcuttur.

DÖRDÜNCÜ KISIM

—

Yirminci Bölüm

Temel Kutupsallıklar

Bu bölümde, kitabın başında verdiğim bazı bilgileri tekrarlamam gerekiyor (“PEAT nasıl oluşturuldu” adlı bölüme bakabilirsiniz), ama Ruhsal Teknoloji’lerin yepyeni bir dalı ile karşı karşıya olduğumuzdan, bu tür bir tekrarın şart olduğuna inanıyorum.

1995 yılında, dünyanın en iyi bilinen serbest bölge Scientology uzmanlarından biri ve L. Ron Hubbard’ın eski bir çalışma arkadaşı olan Alan C. Walter, ruhsal süreç konusunda bir devrim yarattığını tüm dünyaya duyurdu ve bunu şu şekilde açıkladı: *“Her insan kendisini sayısız yeniden doğuşlar boyunca takip eden kendine has bireysel kodlara sahiptir.”* Sadece bunu keşfetmekle de kalmadı, aynı zamanda bu kodların bilinçli farkındalığa gelmesini sağlayan teknik yöntemi de buldu. Bu da hiç şüphesiz tedavi edici, zihinsel ve Ruhsal Teknoloji’lerde yaratıcı ve son derece değerli bir adımdı. Walter’ın söylediği sözlerle karşıt olan tek şey, birçok serbest Scientology uzmanının aksine, onun bir milyoner olmasıydı.

Alan Walter'a göre bireysel kodlar bir Ruhsal Varlık'ın bu tezahür etmiş evrene ilk kez girdiği zamandan bu yana oynadığı temel hayat oyununun sebebi ve tanımıdır. Bunlar varlığı hayatın şimdiki ânına gelene kadar sayısız evrenler boyunca takip ederler. Walter'a göre pozitif kod Varlık'ın her şeyden de fazla istediği şeydir. Negatif kod ise Varlık'ın her şeyden daha fazla kaçındığı şeydir. Walter "tezahür etmiş evren" derken şu anda içinde bulunduğumuz bu evrenden bahsetmemektedir. Tezahür Etmemiş Olan'dan (Boşluk, Sunyata, Tao, Brama, Kuantum Boşluğu ve diğerleri) ilk çıkışımızdan sonra otuz iki farklı evrenin oluşturduğu bir zincir var olmuştur ve şu anda bulunduğumuz evren de bu zincirde 32. sıradadır. Walter'a göre eğer Varlık'ın Tezahür Etmemiş Olan'dan çıktığı andan günümüze kadar geçen zamanı bir kilometre uzunluğunda bir çizgi ile gösterecek olursak, şu anda içinde yaşadığımız evrenin yaşı bu ölçekte sadece 15 santimetre uzunluğunda kısa bir çizgi kadar olacaktır. Tezahür etmiş evrenlere ilk girişimizden itibaren, bütün bu hayal etmesi güç zamanlar, çağlar ve evrenler boyunca Varlık yanında Kendisine ait kişisel kodları taşımış ve temel hayat oyununu sayısız kere oynamıştır. Bu oyun dürtüseldir ve Varlık onu tamamen bilinçli bir hale getirinceye kadar özgürlükten mahrum kalacak ve onu oynamaya mecbur olacaktır. Walter bir Varlık'ın Kendine ait kodları bilinçli bir şekilde bilmediği sürece hiçbir sürecin başarılı olamayacağını öne sürerek, bu keşfinin önemini vurgulamaktadır.

L.Ron Hubbard'ın "temizlenen" kişileri numarala-

masına benzer bir yaklaşım kullanan Walter, onun yöntemi kullanarak bireysel kodlarını bulmuş kişileri “kodlananlar” olarak adlandırdı. Bu kişilere kısa bir süre sonra birer statü sembolü haline gelen sıralı numaralar verdi. Kod teknolojisine ilişkin keşfini bir sır olarak sakladı. Yakın zamanlara kadar kendisi dışında bu süreci uygulayan sadece iki kişi vardı: En yakın çalışma arkadaşı Eric Wolery ve şu anda hayatta olan en yaşlı Scientology uzmanlarından biri olan Avustralyalı John Mace. Walter’ın yükseltilmiş açıklamalarından etkilenen Mace Avustralya’dan Dallas’ta bulunan ve Walter tarafından kurulmuş olan Scientology Merkezi’ne gelmişti. Kendi kodlarını keşfettiğinde Walter’ın yönteminin yapılmış en önemli keşiflerden biri olduğunu ilan etti. Mace daha sonra oradan ayrılarak Avustralya’ya geri döndü ve bağımsız uygulamalarına devam etti. Walter kendine ait teknik yaklaşımı benim bilmediğim sebeplerle tüm dünyadan gizlemektedir. İletişim kurduğum birçok bağımsız Scientolog bunun sebeplerinin pazarlama ve finans olduğunu söylemektedir. Yöntemin gizliliğinden ve kodlarını keşfettiklerinde temel hayat problemlerinin çözüleceğine ilişkin vaatlerden etkilenen birçok insan, süreçten geçmek üzere Dallas’a gelip bunun için büyük miktarda paralar ödemektedir. Bazıları sonuçtan memnun olmakla birlikte, bazıları değildir.

Amerika Birleşik Devletleri çok uluslu ve farklı dini gruplar barındıran bir toplumdur. Bazı Amerikalılar Katolik Tanrı’ya inanmaktadır, bazıları Protestan ya da Ortodoks’tur. Bazıları Allah’a, bazıları da Yehova’ya inanır, ama bunların çoğu tek ve her şeyin sahibi olan bir Tan-

rı'ya inanmaktadır. O da paradır. Amerika'ya ilişkin duyduğum diğer bir hikâye, maddi değerler yanında, maneviyat ve bilgelik gibi sonsuz değerler ile ilgili tipik Amerikan yaklaşımına ışık tutmuştur.

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki teoloji üniversitelerinden birinin dekanı son derece ruhanî ve Tanrı sevgisine sahip bir adamdı. Bir keresinde profesörlerden oluşan komitenin toplantılarından birinde katılımcıların tamamının gözleri aniden ortaya çıkan parlak bir ışıkla kamaştı. Tanrı'nın Meleklerinden biri geldi ve profesörler, korku ve saygı dolu olarak, onun yumuşak sesiyle dekan şunları söylediğini duydu: *"Yüce insan, tüm hayatın boyunca Tanrı'ya sadık bir şekilde hizmet ettin ve Tanrı seni ödüllendirmeye kadar verdi. Üç ödülünden birini seçebilirsin. Eğer zenginlik istersen, kendin ve başkaları için istediğin kadar paraya sahip olacaksın. Eğer güç istersen, dünyadaki en güçlü insan olacaksın. Eğer Tanrı'nın bilgeliğini istersen, dünyadaki en bilge kişi olacaksın. Söylediğin her kelime bu bilgeliğin bir eseri olacak. İsteddiğini seç."*

Dekan bir dakika bile düşünmeden *"Tanrı'nın bilgeliğini istiyorum,"* dedi.

Melek, *"Öyle olsun,"* diyerek ortadan kayboldu. Profesörlerin hepsi bu olaydan dolayı sarsılmışlardı, öylece durup dekanın bir şey söylemesini beklediler. Dekanın gözleri kapalıydı ve hiçbir şey söylemedi; altın rengi aurası tüm odayı ışıkla doldurmuştu. Yirmi dakika geçti, fakat dekan halen tek kelime etmemişti. Yarım saat sonra profesörlerden biri sonunda şöyle sordu, *"Yüce dekan, şimdi Tanrı'nın bilgeliğine sahipsin, bize bir şey söyle."*

Dekan yavaşça gözlerini açtı, başını salladı ve üzgün bir yüz ifadesiyle, “*Parayı seçmeliydim,*” dedi.

Bireysel kodların hikâyesine geri dönelim. 1984 yılında Santa Barbara’da yer alan İleri Yetenek Merkezi’nde bir zaman geçirdim. Burada yaşlı, geniş bir kültür ve hayat tecrübesine sahip, görmüş geçirmiş bir bayan olan Mary Wernicke ile tanıştım. Walter’in öğretilerini ve kodlarını 1996 yılında ondan duydum. Bunun çok önemli ve yaratıcı bir devrim olduğunu içgüdüsel olarak hissedip, onun Dallas’taki organizasyonu ile bağlantıya geçtim. Bu iletişimin sonuçlarına PEAT yönteminin nasıl oluşturulduğunu anlattığım bölümde daha detaylı olarak yer verdim. Uzun sözün kısası, bir anlaşılmaya varamadık. O zaman bunu kabul etmek benim için çok güçtü, ama şimdi bundan memnunum, çünkü eğer işler farklı şekilde gelişseydi, şu anda bu kitabı ellerinizde tutuyor olmayacaktınız. Burada daha sonra yapmış olduğum bir keşfi, temel kutupsallıkları bilinçli bir hale getirmenin ve onları etkisizleştirmenin çok daha basit ve hızlı bir Ruhsal Teknoloji yöntemini anlatıyorum.

Daha önceden Ruhsal Teknoloji ile ilgili birçok sistem oluşturmuştum, bu yüzden bu alanda değerli bir tecrübe birikimine sahiptim. Çok kısa bir süre boyunca kodları keşfetmeye çalıştım ama bir sonuç alamadım, bu yüzden diğer alanlarda çalışmaya devam ettim.

Bundan sonra geliştirdiğim sistemler üzerinde çalışırken düşüncelerim sık sık bireysel kodlar konusuna kayıyordu. Uygulamalı Kinesiyoloji’nin babası olan John Goodheart’ın sözleri aklımdaydı. Bu keşfi yapmanın en

iyi yolu ile ilgili olarak şunları söylemişti: “Yaptığın her şeyde yapabileceğinin en iyisini yap, böylece her şey önüne çıkacaktır. Diğerlerinin gördüklerini görmeyi, ama onları farklı bir açıdan düşünmeyi öğrenmek zorundasın.” Ben de tam olarak bunu yaptım ve bir gün PEAT sistemimin temel kutupsallıkların fark edilmesini ve etkisizleştirilmesini kolay, hızlı ve çok basit bir şekilde sağladığımı fark ettim. Walter’ın yönteminin bugünkü hali kullanılarak bu tür bir etkisizleştirmenin elde edilmesi olanak dahilinde değildir.

Ailemin diğer üyeleri ile o zamana kadar sahip olduğum ve çözemediğim temel hayat problemim üzerine konuşurken, temel kutupsallıklarımın ne olduğunu ortaya çıkaracak çok fazla sebebim oldu. Ama kişiyi esir eden şeyin ne olduğunu bilmek bir şey, ondan kurtulmak ise başka bir şeydir. Derin PEAT süreci sırasında temel kutupsallıklarımı keşfettim ve onları etkisizleştirdim. Bu keşiften şaşkına dönmüştüm, onu sanki Tanrı’nın kıymetli bir hediyesi ve uzun süreli çabalarımın bir karşılığı olarak aldım.

Kitabın “PEAT nasıl oluşturuldu” adlı bölümünde bunu nasıl yaptığımı anlattığım için burada tekrar anlatma ihtiyacı hissetmiyorum.

Kitabın başlangıcında PEAT ile diğer Meridyen Terapileri arasındaki farklılıkları belirtmiştim. Aku-noktalara vuruşlar yapmak yerine onlara dokunulması, Ben-noktası/Göğüs noktasının kullanılması, özel Kendini Sabote Etmeyi Ortadan Kaldırma Formülü ve en önemlisi Derin Yöntem, bu farklılıkları oluşturmaktadır.

Burada Şu noktayı vurgulamak gerekmektedir: Eğer bir insan sabit bir problemin ya da istenmeyen bir durumun en derin kökenlerine ulaşmak isterse, bunu yapmak için bilinçli bir karar vermemiŐ olsa bile, temel kutupsallıklarını keşfetmek zorundadır. Ben de onları bu Şekilde, aile fertlerimle Derin PEAT yöntemini uygularken fark ettim. Çok kısa bir süre içinde PEAT yönteminin taşıdığı büyük değerin farkına vardım. Bu yöntemde temel kutupsallıkların farkına varılması ve onların etkisizleştirilmesi eş zamanlı olarak gerçekleşmektedir. Kişi kendi temel kutupsallıklarını keşfettiği anda olan Şey, zıtlıkların birbirini n trleŐtirmesidir. Temel kutupsallıklar birbirlerinin içinde karşılıklı olarak kendilerini g r rl r ve TEK olurlar. Temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesi, sürecin son olayıdır.

Daha önce size PEAT aracılığıyla kendi temel kutupsallıklarını fark eden ve onları etkisizleştiren dördüncü kişi olduğumu söylemiŐtim. Çok kısa bir süre sonra Derin yöntemin uygulanışına odaklandım ve benden sonra birçok başka insan da aynı deneyimi yaşadı. Bu kişiler benim Ruhsal Teknoloji'yi araŐtırdıęım Omega grubunun  yeleri ydi. Temel kutupsallıkların fark edilmesi ve etkisizleştirilmesi için bir yöntem keŐfedilmiŐ olduğu haberi çok hızlı bir Şekilde yayıldı ve bu sayede çok kısa bir süre içinde pek çok seminer ve uygulayıcı eğitimleri vermeye başladım. Eğitim alan uygulayıcıların bazıları Şu anda benim Teknoloji'mi kullanıyorlar.

Daha  nceki kuŐaklarda yaşamış gizli bilimciler, bu yöntemi bir sır olarak saklamıŐlardır. Ben bunun sır ola-

rak saklanması'nın herhangi bir nedeni olduğuna kesinlikle inanmıyorum. Danışanları (tabii eğer onlar da buna rıza gösterirlerse) genellikle uygulayıcı olmak üzere eğittiğim grupların önünde süreçten geçiriyorum. Bazen uygulayıcı olmak üzere eğitim seminerlerine katılan insanları da süreçten geçirdiğim oluyor. Bu tür bir gösterimin en iyi öğrenme yöntemlerinden biri olduğu açık. Temel kutupsallıkların keşfi ve etkisizleştirilmesi değerli ve heyecan verici bir deneyim. Ben mümkün olan en fazla sayıda insana kendilerini etkisizleştirme fırsatı verilmesinin önem taşıdığına inanıyorum, çünkü bu deneyimden sonra içinde yaşadığımız bu dünya bir parça daha iyi bir hale gelmektedir.

Temel kutupsallıklar geçmiş zamanlardan beri bilinmektedir. Bu kitabın başlangıcında Tao sembolleri olan Yin ve Yang'dan, Lao Tzu ve 19. ve 20. yüzyılın gizli bilimcilerinden bahsettim. Simya üzerine yazılanlarla ilgili araştırmalar yaptığım yıllar boyunca içinde yaşadığımız dünyadaki kutupsallıklar ve ayrıca temel kutupsallıkların ne anlama geldikleri konusunda ipuçları ile karşılaştım. Bunlara İncil'de bile rastlanabilmektedir (Aziz Thomas İncili):

*Onlar İsa'ya sordu: O zaman biz çocuklar
Krallığa girebilecek miyiz? İsa onlara şöyle dedi:
İkiyi bir yaptığınızda, ve
İç i dış ile ve dış i iç ile aynı yaptığınızda ve yukarı
Aşağı ile aynı olduğunda ve
Kadın ve erkek tek olduğunda
O zaman Krallığa girebilirsin*

Bu konuda çok da fazla bilgi yoktur, çünkü çok az sayıda insan bu sırrı keşfetmiştir. Bayan Bloomfield Moore bununla ilgili olarak 1893 yılında şunları yazmıştır: “*Kendine çekme ve geri itmenin kanunlarının bulunması yasaktı, çünkü bunlar doğanın en büyük sırrıdır.*” Ama şimdi bu sır açığa çıkmıştır. Derin PEAT yöntemi bu kapalı kapıları açan altın anahtardır. Basit, hızlı ve üstün bir şekilde kişinin kendi içindeki birbirine zıt güçleri etkisizleştirmesini ve daha yüksek bir özgürlük seviyesine ulaşmasını sağlar.

Var olan bilginin bir bölümünü biraz daha açık bir hale getirmek istiyorum. Kişinin kendi ruhsal gelişimi için nötrleştirmesi gereken birçok kutupsallıklar olduğunu ama bunların sadece tek bir çiftinin temel kutupsallıkları oluşturduğunu vurgulamak zorundayım.

—

İkilik ve Teklik

İkilik ve kutupsallıkların varlığı, madde, enerji, uzay ve zamandan oluşan evrende olup biten her şeyin özünü oluşturmaktadır. İkilik ya da kutupluluğun bir tanımını şu şekildedir: Bir mıknatısın iki kutbu gibi, iki zıt kutuplu güç ya da özellik, tanım ya da durum. Ruhsal evrim, oldukça büyük bir ölçüde, kişinin bilincinin etkisizleştirilmesinden ibarettir. Kişi ruhsal evrimi boyunca farklı hayat tecrübelerinde sonsuz sayıda oyun oynamakta, bir zıt kutuptan diğerine geçerek onları nötrleştirmeye çalışmaktadır. Ancak tekrar söyleyeceğim üzere,

var olan çok sayıdaki kutupsallık içinde sadece ikisi kişinin temel kutupsallıklarını oluşturur. Bunlar kişinin temel hayat oyunundaki en geniş sınırlarını oluşturur. Bu iki uç kutup arasında sonsuz oyun çeşidi yer almaktadır, tıpkı siyah ve beyaz arasında sonsuz sayıda gri tonunun yer alması gibi.

Öte taraftan Tezahür Etmemiş Olan'ın (Tao, Statik, Kuantum Boşluğu vb...) temel özelliği Birlik, Teklik ve Ayrılmazlık'tır.

Ruh ve doğanın dinamik ikiliği büyük olasılıkla ilk defa Heraklit'in teklik üzerinde durduğu uzlaşma teorisinde formüle edilmiştir: "*Her şey Bir'dir.*" Onun tüm zıt prensiplerin barış içinde olduğu Teklik görüşü, insanın yaşadıklarının tamamını yaşam ve ölüm, uyku ve uyanıklık, ölmek ve yaşamak gibi zıtlıkların bir etkileşimi olarak göstermektedir. Fakat Aristo kendi mantığı ile Heraklit'e üstün gelmiş ve uzlaştıramayan ikiliği Batı felsefesi ve bilimlerine tanıtmıştır. Bu yaklaşım Descartes zamanında zirve noktasına ulaşmıştır.

20. yüzyılın başlarında kuantum fiziğinin gelişimi, dünyada olan biten şeylerin ikili ayrımının aldatıcı doğasını ve bunun en derin gerçeklik seviyesinden ayrılmaz bir şey olduğunu bize göstermiştir. Heisenberg ve David Bohm gözlemciyi gözlemlediği şeyden ayırmanın olanaksız olduğunu, onların bir bütün oluşturduğunu söyler. Ama bu tür bir farkındalığa erişmek için bilimin maddenin en derin temeline, en temel parçacıklar seviyesine, maddenin enerji ile olan farklılıklarının ortadan kalktığı seviyeye nüfuz etmesi şarttır.

Ego-zihin, birikmiş tüm eğilimleriyle birlikte kutsal sevginin içinde eriyip gittiğinde ve böylelikle kişinin — Kendisinin— tüm hayatla Bir olduğunu anladığı zihin-üstü gerçeği ortaya çıkardığında, gerçek dengeye de ulaşmaktadır. Burada herhangi bir ikilik ya da hayatın bölümleri mevcut değildir, dolayısıyla da ruh zıt tutumlarından bağımsızdır.

Mehar Baba'nın sık sık tekrarladığı gibi, *“İçerideki sonsuz ve sınırsız kutsallık ile bir olduğunda ruh hiç tükenmeyen bir mutluluğa, anlayışa, sevgi ve güce kavuşur, çünkü ruh ikilikten bağımsızdır.”*

Osho da benzer bir şekilde kendisini takip edenlere şunları öğretmiştir: *“Varoluşta hiçbir şey gereksiz değildir —gündüz iyidir, ama gece de öyle. Size ‘gündüzü seçin ve geceyi göz ardı edin’ demiyorum, ‘zıtlıkların ahengini görün, tezatların birbirlerini nasıl tamamladıklarını görün, evet ve hayır arasındaki, hayat ve ölüm arasındaki güzel birliği görün’ diyorum.*

Varoluşun zıt kutuplardan ibaret olduğunu anlamaya çalışın. Eğer bir tarafı seçerseniz hayatınız da yarım kalacaktır; ve yarım bir hayat, sefil bir hayattır.”

Tezahür Etmemiş Olan'da her şey ve tüm olaylar eş zamanlı olarak var olur ve bunlar tezahürde ortaya çıkabilirler. İkilik olmayan durumda bilinç kendisini aynı anda hem tezahür eden hem de tezahür etmemiş olan olarak tecrübe edebilir ama bu seviyede bir tecrübe edici mevcut değildir, sadece tecrübe etme fiili vardır.

Kuantum fiziğinden çok önce Doğu ve Batı'nın simya geleneklerine yönelmiş birçok tanınmış (ve bilinme-

yen) düşünür, tezahür etmiş evrenin tecrübe edilmesi ile ilgili olarak insan bilincindeki ikiliğin aşılması gerektiğini sembollerle ifade etmişlerdir. Doğu gelenekleri Yin ve Yang sembollerini kullanırken, Batı gelenekleri Kutsal Androjen (Hermafrodit), Hz. Süleyman'ın Mührü ve Bilgelik Taşı sembollerine sahiptir. Androjen, kozmik çemberin doğduğu ve sonlandığı kaynağı temsil eden bir semboldür. Eğer Adem Tanrı'nın tasvirinde tam bir varlık (kadın ve erkek) olarak yaratıldıysa, kozmik sahnede kadının yaratılması mükemmellikten ayrılmayı ve ikilik durumunun başlangıcını temsil etmektedir. Plato'ya göre İncil'den yüzlerce yıl önce evlilik, kadının adamdan ayrılması sırasında ortadan kaybolan bu çift cinsiyetli birliği tekrar eski haline getirme çabasıydı. Androjenin aynı zamanda ikilik bilmecesinin çözüldüğü noktada ulaşılan yer ve kozmik çemberin sonu olduğu fikrini de göz ardı edemeyiz, çünkü o aynı zamanda kendi özünde ikilik ve tekliktir, temel kutupsal zıtlıkların tekrar Bir olmak üzere bir araya getirilmesidir.

İkiye bölünmüş çember, Taoculuk'ta iyi bilinen bir sembol olan Tai Chi Tu'dur. Bir tarafında pozitif ve aktif enerji, diğer tarafında negatif ve pasif enerji olan Yin ve Yang'ın nötrleşmesi anlamına gelen birleşmeyi temsil etmektedir. Taoculuk'ta Yin ve Yang birbirini destekleyen tamamlayıcı enerjilerdir. Bunlar var oluşun her alanında birbirleri ile etkileşim içindedir. Yang enerjisi fenomeninin olduğu yerde Yin enerjisi, Yin enerjisinin olduğu yerde de Yang enerjisi mevcuttur. I Ching'in bize öğrettiklerine göre Yang gücünün en yüksek seviyesine eriştiğin-

de, onun derinliklerinde Yin'in gücü doğmaktadır, çünkü gece öğle vaktinde, gündüzün zirve noktasında başlar, tıpkı gündüzün de gecenin en kuvvetli olduğu zaman olan gece yarısında başlaması gibi. En derin seviyesinde, Tao ve Tezahür Etmemiş Olan'ın içinde, Yin ve Yang birbirinden ayrılabilir değildir. Kutupsallıklar özünde sadece aynı şeyin iki uç noktasıdır. Metal bir paranın iki yüzü vardır ve bu iki yüz, aynı paranın iki yüzüdür. Paranın sadece bir yüzünü harcayamazsınız. Yang ve Yin'in birleşmesi bize gerçek gücü verir ve bu güç de akıllıca kullanıldığında gerçek Ruhsallık yaşamını onaylamaktadır. Taocu Ni Hua Ching'in söylediği gibi, *“Evren ile Bir olmanın yolu ikilikten vazgeçilmesinden ve kutupluluğun sadece felsefi bir seviyede değil, içsel ruhanî hayatta da ortadan kaldırılmasından geçmektedir.”*

Taocu kozmogoniye göre tezahür etmiş evrenin başlangıcından önce tam Boşluk durumu vardı. Bu ana durumda ne hareket, ne de zaman vardı, çünkü zamanı ölçebileceğiniz hiçbir şey yoktu. Her şey mutlak Boşluk'tu. Eski Taocular bu Boşluk'u “Wu Chi” olarak adlandırmışlardı. “Wu” sözcüğü yokluk anlamına gelmektedir, bu da herhangi bir şeyin eksikliği demektir. “Chi” sözcüğü, yaşam enerjisi olan Chi ile aynı şekilde yazılmakla birlikte, çok daha farklı bir anlamı vardır. Wu Chi teriminde bu kelime, zirve, final ya da en son anlamına gelmektedir, yani Wu Chi, Hiçliğin en üst seviyesidir.

Başlangıcı ve sonu olmayan bir zamanda, bu hiçlik içinde, bilinmeyen bir etki sonucunda ilk hareket başladı. Bu ilk etki kendisini temel kutupsallıklar olan Yin ve

Yang, pozitif ve negatif aracılığıyla yaşam enerjisi Chi olarak gösterdi. Yin ve Yang'ın kozmik oyunu temelinde En Yüksek Olan'ın ya da Wu Chi'nin bir suretidir. Tezahür etmiş evrende görünür ya da görünmez bir şekilde var olan mevcut olguların sonsuz çeşitlemeleri, Yin ve Yang'ın etkileşimlerinin bir sonucudur.

Ruhsal, Tezahür Etmemiş Olan evrende her şey Teklik'tir.

Tezahür etmiş evrende var olan her şey ikili ya da kutuplu bir görünüme sahiptir, çünkü aktif ve pasif bileşenlere, Yin ve Yang'a sahiptir. Onların mükemmel dengeye sahip olmalarının sağlanması, Taocu uygulamanın hedefidir. Bu şekilde ikilik, Teklik haline gelmektedir. Tao ile ilgili eski bir yazıtta şöyle denilmektedir:

“Başlangıçta, hiçbir şey var olmadan önce sadece Wu Chi vardı. O harekete geçerek Yang'ı yarattı ve sonra dinlenmeye çekildiğinde de, Yin'i yarattı.”

İşte Yang ve Yin, nefes verme ve nefes alma, hareket etme ve hareketsiz durma, erkek ve kadın, genişleme ve daralma, ışık ve karanlık, yaşam ve ölüm, bu şekilde yaratıldı. Yang ve Yin birbirini tamamlayan ikiliklerdir, çünkü onlar bir aradayken birbirleriyle bağımlı ve birbirlerinden ayrılmaz bir yapıları vardır. Karanlık sadece ışıkla bağlantılı olarak var olur. Durağanlık ve hareket ancak birbirleri ile ilişkili olarak algılanabilir. Her şey kendi içinde kendisine zıt olanı da içerir ve o aşırı derece geliştiğinde, kendi karşıtlığını terk eder. Yin ve Yang'ın ikiliği bizi kutupluluğa, birbirine bağlılığa ve sürekli değişime dayanan fiziksel dünyayı ve insan bilinci-

ni tecrübe etmeye zorlar. Bu hem eski Çin felsefesinde, hem de kuantum mekaniğinde yaygındır. Bu ikilik aynı zamanda kişinin başlangıç ve son olan Ana Kaynak'ın Tekliği'nde kayboluşuna doğru giden yolu da gösterir. Bir Zen uygulayıcısı bununla ilgili olarak şunu söylemiştir: *"Meditasyon yaptığım sırada tüm kuşlar ve bulutlar açık gökyüzünde ortadan kayboldu. Geride sadece dağ ve ben kaldık. Sonra ben bile ortadan kayboldum."*

Tarot'un eski sembolik sisteminin ne kadar eski olduğunu söylemek güçtür, ama eski Mısır'da ortaya çıkmış olması muhtemeldir. Okuyucuların çoğu onun tüm insanlığın bilgisini sembolik olarak temsil eden prototip resimlerden oluştuğunu bilmektedir. Bazı Tarot kartları insanların zıt kutupluklarının resimle ifade edilmiş sembolik formlarını göstermektedir. Bu durum en açık şekilde ikinci Arkana'da, Baş Rahibe kartında görülmektedir. Rahibenin başında ikiliği ya da kutupluluğu sembolize eden, iki boynuzla süslenmiş bir taç vardır. İki zıt boynuz arasında karşıt kutupların Bir olması ile erişilen Teklik durumunu sembolize eden dolunay çemberi yer almaktadır. Birkaç büyük gizli bilimci 19. yüzyılın sonlarından 20. yüzyılın başlarına kadar, bu Tarot kartının sembolizminden başlayarak, hayat boyunca karşımıza çıkan ikili farklılıkların etkisizleştirilmesinin anlamı konusundaki kendi çıkarımlarını gizli biçimlerde vermiştir.

Bilge kişiler bu Arkana'dan söz ettiklerinde hemen ikilik ve Teklik konusuna işaret ederler. En derin gerçeklikte (Statik, Brahma, Tanrı, Ain Soph, Tezahür Etmemiş Olan, Kuantum boşluğu vb.) her şeyin Bir olduğunu söy-

lerler. Ve bu yüzden de, insanoğlunun en büyük emeli, bu Teklik'e ulaşılmasıdır.

Öte yandan ikilik bize, bir faaliyeti başlatmak istediğimiz her durumda Teklik'in parçalanmasının gerekliliğini ve onun kutuplaşma özelliğini hatırlatmaktadır. Polonyalı düşünürlerden biri yaradılış ile ilgili olarak şu matematik formülünü oluşturmuştur: $0/2=+1-1$. Bu ne anlama gelmektedir? Başlangıçta hiçbir şey yoktu. Eğer hiçbir şeyden bir şey yapmak istiyorsanız hiçbir şeyi ikiye bölmelisiniz. Bu durumda bu işin formülü $0/2$ 'dir. Bunun matematiksel bir fonksiyon olabilmesi için zıt kutuplarda olan iki şeye ihtiyacınız vardır, bunlar da $+1$ ve -1 'dir. Brigita Harrington bu konu üzerine şunları söylemektedir: *“Enerjinin tamamı kutupsallıklara bölünme yoluyla yaratılmıştır. Bu sürece sebep olan güç, sevgidir. Bu yüzden sevgide Bir iki olur ve iki tekrar Bir olur. Ve zaman ve uzay sadece kutupluluğun mekanizmalarından, Tek'in ikiye ayrılmasından ibarettir.”*

Birçok kişi H.P. Blavatsky'nin Batı'daki gizli bilimciler arasında zıt güçlerin çiftler halinde farklılaşması olmaksızın tezahürün gerçekleşemeyeceğini ifade eden ilk kişi olduğuna inanmaktadır. Ruhsal bir varlık, Ana karşıtlıklarının farklılaşması olmaksızın Kendisini ifade edemez. Ve bunlar da, Blavatsky bu terimi kullanmamış olmakla birlikte, onun kendi temel kutupsallıklarıdır. Bu noktadan sonra kutupsallıklar, tezahür etmiş evrende ve dış dünyada var olan ve kendi içinde gerçekleşen her şeyi bir ayna gibi yansıtan insan zihninde sonsuz kere katlanarak artmaktadır.

Fakat Carl Gustav Jung, Blavatsky'den çok daha önceki zamanlardan beri var olan simya üzerine yazdığı yazılarında, Ortaçağ simyacılarının kutupsallıklar ile ilgilendiğini ve onların en önemli sırlarının, kutupsallıkların nötrleştirilmesi olduğunu söylemektedir. Jung simyanın sembolizmi ve anlayışına yavaş yavaş girmiş ve bu sayede öğretisinin merkezinde yer alan kavramı, bireyselleştirmeyi bulmuştur. Kurşunun yavaş yavaş sonsuz mükemmelliğin sembolü olan altına dönüşmesi gibi, kişiye işkence eden bu bilinç dışı, zıt güçler de altının psikolojik eşdeğerine, Kişiliğin bölünemez Birliği'ne dönüşmektedir.

Simyanın Ruhsal ateşi ile kişi Teklik'e ulaşır, zıtlıklar arasındaki ayırım ortadan kalkar ve kişiliğin buna karşılık gelen bütünleşmesine erişilmiş olur. Simyanın bu kurtarıcı yönü, hastalığın temel sebebinin kişide zıt çiftler şeklinde yer alan güçler arasındaki dengesizlik olduğunu düşünen Paracelsus tarafından vurgulanmıştır. Jung'a göre simya işlemi zıtlıkların uzlaşmasıdır. Karşıtlıkların birleştirilmesi, ayrılmış kişilikten, diğer bir ifadeyle egoyu yaratan zıt çiftlerden kurtulma sürecidir.

Jung 1953 yılında yayınlanan "Psychology and Alchemy" adlı kitabında şöyle yazmaktadır: "Bilinç dışı psikoloji, daha ilk çağlarında olmakla birlikte zaman içinde genel anlamda kabul görmeye başlayan bazı gerçekleri keşfetmeyi başarmıştır. Bunlardan biri, doğanın tüm süreçlerinde açıkça görülebilen, ruhun kutuplu yapısıdır. Doğal süreçler, kutuplar arasında var olan çekimin hiç durmadan ürettiği enerji ile ilgili olgulardır. Bu formül psikolojide ol-

dukça belirgin bir öneme sahiptir, çünkü bilinçli aklın tüm enerjisini tedarik ettiği yer kutupsallık olmakla birlikte, o bunu kendi temeli olarak görmeyi ya da kabul etmeyi genellikle reddetmektedir..”

“Zıtlıklar problemi...simyada gerçekten de çok büyük ve belirleyici bir rol oynar, çünkü çalışmanın en son aşamasında zıtlıkların kutsal evlilik ya da ‘simyasal evlilik’in arketipsel formunda birleşmesini yönetmektedir. Burada en yüksek seviyedeki zıtlıklar, erkek ve kadın (Çin’deki Yang ve Yin gibi) eriyerek tüm karşıtlıklardan arındırılmış, bu yüzden de bozulamaz bir birlik oluşturmaktadır.”

En ünlü simyacılarından biri olan Barnaud, zıtlıkların birleştirilmesinin farkına varılmasının bir yöntemi olarak anlaşılması zor ve şifreli bir şekilde Derin PEAT yöntemine benzer bir metodu tarif etmiştir. Barnaud’un tarif ettiğine göre aynı kişinin bedeni, zihni ve ruhu, kadın ve erkek, aktif ve pasif bir simya kabına konulup kendi ateşleri ile ısıtıldığında, kişi özgürlüğe kaçabilmektedir. Bu durum Hinduların “zıtlıklardan kurtulmuş” anlamına gelecek şekilde “nirdvandva” olarak adlandırdığı bir durumdur. Bu olgu, adı ne olursa olsun, her insanın hayatında oynanan ezeli dramadır. Jung, sürecin nihai sonucunun birleşmenin gizemi aracılığıyla durağan bir duruma gelinmesi, uç noktadaki zıtlıkların bir olması, gecenin gündüzle, iç dünyanın dışarıyla bir olması, erkeğin kadınla tek olarak ne erkek ne de kadın diye nitelendirilemeyecek bir duruma gelmesi olduğunu söylemektedir.

Zıtlıkların birleşmesi aslında insanın hayal gücünün çok ötesinde bir şey ifade etmektedir. Bu yüzden mater-

yalist kişiler bunu kolayca reddetmektedir. Ama bu tür bir davranış, Jung'a göre, bize yardımcı olan bir şey değildir, çünkü bu ezeli ve ebedi resimdir, prototiptir ve insan ona bakmaktan bir süreliğine kaçınabilir, ama bunu sürekli olarak yapamaz.

Tanınmış simyacı Dorn, zıtlıklar arasındaki salının ve bir ileri bir geri savruluyor olduğumuz gerçeğinin, zıtlıklar içinde olduğumuz anlamına geldiğini söylemektedir. *“Onlar içinde biraz önce başka bir şeyin, az sonra bir başkasının titreşerek uçtuğu bir araç haline gelirler, böylece zıtlıklar arasındaki acı verici duraklama yavaş yavaş merkezde yer alan noktanın iki yanlı bir hareketi haline dönüşür.”* Bu da psikolojik ve ruhsal gelişimin özünü oluşturan şey, yani zıtlıklardan kurtulmak demektir.

Simya'nın ya da Felsefe Taşı'nı elde etmenin sırrı, dünyada Hristiyanların bakış açısında yer alan boşluğu dolduran arketipsel fikirlerden biridir. *Tertium no dater*, yani “üçüncü diye bir şey yoktur,” sadece mantıkta var olan bir şeydir. Doğa tamamen bu tür olgularla doludur, tıpkı bir şelalenin yukarı ve aşağı arasında var olması gibi.

Eski Kabala'da da zıtlıkların dengelenmesi en önemli konulardan biri olarak vurgulanmıştır. Bu süreç, Hayat Ağacı'nın sol ve sağ yanındaki sütunların arasında yer alan bilgeliğin orta yolunu bulmak olarak adlandırılmaktadır. Bir şekilde Kabala'yı anlamış olan Jung, onda eski Çin felsefesi ile neredeyse aynı yaklaşımı bulmuştur. Ama onun da öncesinde aynı fikri *“Tabula smaragdina”*da bulabiliriz. Bu da bize yükselme ve alçalmanın

amacının, yukarı ve aşağıya ait güçleri birleştirmek olduğunu söylemektedir.

Bu da bize, sıradan insan ile aydınlanmış kişi arasındaki farkı tanımlayan Alan Watts'ın sözcüklerini anımsatmaktadır. Aydınlanmış kişi davranışlarında, düşüncelerinde ve hissettiklerinde bazı çelişkiler gösterse de, bilincinde subjektif olarak herhangi bir çelişki yaşamaz, çünkü orada bu çelişkiler bir huzur ve sakinlik halindedir ya da tek ve aynı gerçekliğin iki yönü olarak yaşanmaktadır.

P.D. Ouspensky, "In Search for the Miraculous" adlı kitabında ruhsal öğreticisi Gurdjieff'in ikilik ve onun ruhsal gelişim aracılığıyla çözülmesi konusundaki düşünceleri üzerinde durmaktadır. İnsan zihninin ve evrenin ikili doğasının sembolü, Gurdjieff'e göre, iç içe geçmiş üçgenlerden, aktif ve pasiften oluşan H.Süleyman'ın Mührü'dür.

Gurdjieff'in öğretilerine göre sembolleri anlamak için uygulanabilecek en iyi yaklaşım şudur: Olağanüstü dünyanın araştırılması sırasında kişi başlangıçta her şeyde birbirine karşıt olan ve bu karşıtlık içinde farklı sonuçlar veren iki prensibin tezahürünü görür. Doğal durumunda kişi tamamen ikilikler ya da zıt çiftlerden oluşmaktadır. Kişinin tüm hisleri, duyguları, düşünce ve izlenimleri pozitif ve negatif, yararlı ve zararlı, gerekli ve gereksiz, kötü ve iyi, hoş ve hoş olmayan temeline dayanarak bölünmüştür. Ama Gurdjieff bu ikiliğin değişken olduğunu söylemektedir. Bugün kazanan yarın kaybeder; bugün bizi yöneten şey yarın ikinciliğe düşer. İkili-

ğin anlaşılması bu tür davranışın bilinç dışı doğasının anlaşılması ile başlar.

Birçok kişinin yeryüzüne inen Tanrı olarak tanımlandığı Meher Baba da ikilik ve Teklik arasındaki ilişkiyi aşmayı başaramamıştır: “Herkes iyi ve kötü deneyimlere konu olmaktadır, zevk ve acı, başarı ve yenilgi, zenginlik ve yoksulluk, güç ve güçsüzlük, onur ve namussuzluk, kazanç ve kayıp, memnuniyet ve mutsuzluk. Bu zıtlıkların her biri duygu ya da hareket anlamında uygun bir karşılık bekler. Zihin bu zıtlıklarla hareket eder, sürekli olarak dengesini kaybederken ve bir yandan hiç durmadan çevresel değişikliklerin etkilerini düzeltmeye çalışırken, dengesini sürekli olarak tekrar eski haline getirmeye çalışmaktadır.

Ego-zihin insan olarak geçirdiği çeşitli hayatlar boyunca zıtlıklar arasında, tutkunluk ve bastırma, laiklik ve inanç, büyüklük kompleksi ve aşağılık kompleksi, kendini büyütme ve kendini küçültme, içe dönüklük ve dışa dönüklük, erdem ve kusur, acı ve zevk, “ben” ve “sen” ya da “benim” ve “senin” arasında, sadece Gerçek’in doğru şekilde anlaşılması yoluyla erişilebilecek olan gerçek dengeye ulaşmadan, sonsuz şekilde salınabilir.

Ego-zihin, birikmiş tüm eğilimleriyle birlikte kutsal sevginin içinde eriyip gittiğinde ve böylelikle kişinin —Kendisinin— tüm hayatla Bir olduğunu anladığı zihin-üstü Gerçeği ortaya çıkardığında, gerçek dengeye de ulaşılmaktadır. Burada herhangi bir ikilik ya da hayatın bölümleri mevcut değildir, dolayısıyla da ruh zıt tutumlardan bağımsızdır.”

Tezahür etmiş tüm evren ortaya çıkmış kutupsallıkların bir sahnesidir; karşı kutupluluğu ya da tamamlayıcısı

olmayan hiçbir şey yoktur. Var olan her şey tamamen zıt iki gruba ayrılabilir. Karşı kutuplardan olan her şey kendi içinde diğer kutbun özünü içerir ve diğerine dönüşebilir. Bir deniz dalgası sadece daha ileri gidebilmek için gerilemektedir. Biz sadece nefes alabilmek için nefes verir, yeni bir şey yaratabilmek için eskiyi ortadan kaldırırız. Her şey ve her olguda sadece istenen tek bir kutupluluğa sahip olma çabası boşa giden bir çabadır, ama kişinin bunu anlaması ve kabul etmesi için belli bir miktar bilgelige sahip olması gerekir. İnsan hayatı ister ve ölümden nefret eder, onların birbirinden ayrılamaz olduklarını kabul etmez. Her şeyin kaçınılmaz bir sonu olduğunu kabul etmek onun için çok güçtür. Bu tür bir tutumun özünde korku yatmaktadır, çünkü Teklik, ayrılığın olmaması anlamına gelmektedir. Birçok insan bu ayrılık fikrine sıkıca tutunmaktadır, çünkü bizi dünyanın geri kalanından ayıran diğer tarafta olan bitenlerden korkmaktadır. Ama bazı şairler bunun tersini görebilir. Ünlü bir şair olan Coleridge'e göre zıtlıkların dinamik bir sentezi olan kutupsallık, temel bir doğa kanunudur. Mantıksal zıtlıklar çelişkili olmakla birlikte, kutupsal zıtlıklar birbirlerini üretir, çünkü her kutup diğerinin içinde imgesel bir şekilde yer almaktadır.

Günlük hayatta olduğu kadar gizli bilim uygulamalarında da zıt kutupların birleştirilmesi ve yeni bir birliğin oluşturulması, bu olaydan önce var olan iki kutupsallıktan daha yüksek bir gerçeği oluşturur. Örneğin varoluş, yaratma ve yok etmenin birleştirilmesinden oluşmaktadır ve her ikisinden daha gerçektir, çünkü yaratma ve yok etme sadece yarı-doğru olgulardır.

Duygusal bir alanda ikilik probleminin çözülmesi için üç olasılık mevcuttur. Bir tanesi var olan kutuplarla aynı seviyede gerçekleşir. Onu uzlaşmanın orta yolu, iki kutupluluğun birbirine karışması olarak adlandırıyoruz. İkinci çözüme daha yüksek bir seviyede erişilir; bu çözüm kutupların daha yüksek bir sentezde birleşmesidir. Üçüncü çözüm ise PEAT yönteminde var olan temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesidir.

Psikolojik yaşama, zıt eğilimler arasındaki sabit ve sürekli bir kutuplaşma ve kalıcı bir denge oluşturmak için sürekli olarak devam eden bir çaba olarak bakabiliriz. Birçok yaşam süresini kapsayan uzun vadeli ruhsal gelişimde de aynı şeyi görürüz. Tüm bu zaman boyunca baskın bir eğilim var olmaya devam eder, bu da bir tür cennet olarak adlandırılabilen kalıcı dengeyi bulma çabasıdır.

Geçmişteki ustaların etkisizleştirmeye ulaşabilmesi için gereken zamanın uzunluğu ne kadardı, bilmiyorum. Ama hiç şüphesiz bu tür işlemlerden geçmişlerdi. Klasik gizli bilimlere göre ikilikler ya da kutupsallıklar faydalı şeyler değillerdir ve çözölemeyen problemlerin birer parçasıdır. Onların sembolü İki (2) sayısıdır. Eğer Bir sayısı her şeyin ortaya çıktığı Teklik prensibini temsil ediyorsa, o zaman İki sayısı Teklik'ten çıkan ilk sayıdır. Bu rakam çifti, ikiliği, çokluğun ve mücadelenin başlangıcını temsil etmektedir. Aynı zamanda değişikliği, çeşitliliği, çatışma ve bağımlılığı da temsil eder. İki statik bir durumdur ve insanoglunun ikili doğasını temsil eder. İkilikte tezahür eden her şey zıtlıklardan oluşan çiftler halinde bu-

lunduğundan, bu aynı zamanda arzudur. Ayrıca ilk iyiden sapan ve geçici olanla yoldan çıkabilecek olanı gösteren günahı da sembolize etmektedir.

İkiliğin belki de en açık tanımı ve çözümü, usta Dion Fortune'ın çalışmalarında bulunabilir. "Mystical Qabalah" adlı kitabında şöyle yazmıştır: *"Kutupsallık gerçekte kuvvetlerin yüksek basınçlı bir küreden düşük basınçlı olan bir küreye doğru akışıdır; burada yüksek ve alçak daima göreceli terimler olarak kullanılmıştır."*

Fortune'ın öngörüsü PEAT yönteminde yerini bulmaktadır, çünkü bu sistemde sabit pozitif ve negatif kutuplara sahip değiliz. Onlar yer değiştirir. Onlar bir ve aynı olan şeyin iki yönü ya da iki uç tezahürüdür.

Doğu felsefesi, Batı'nın gizli bilimleri ve birçok modern teknoloji gibi mümkün olan tüm bilgi kaynaklarını araştırmış biri olarak, ruhsal gelişimin bilinen sistemleri arasında PEAT yöntemindeki Etkisizleştirme sürecinin etkinliği ve hızına sahip başka bir örnek olmadığını söyleyebilirim. İlerleyen bölümler bunu açıkça ortaya koyacaktır.

Temel Kutupsallıkların Bir Bölümü

Görünürlük ve Görünmezlik

Zafer ve Yenilgi

Memnuniyet ve Hoşnutsuzluk

Ben ve Ben-değil

Ben ve Bir başkası

Ben ve Diğerleri

Ben öyleyim ve Ben öyle değilim
 Varoluş ve Yokluk
 Aydınlık ve Karanlık
 İyi ve Kötü
 Teklik ve İkilik
 Duygular ve Mantık
 Tutku ve Ruhsallık
 Sevgi ve Özgürlük
 Sevgi ve Acı
 Sevgi ve Güç
 Özgürlük ve Özgür-olmama
 Özgürlük ve Esaret
 Aktif ve Pasif
 Bilinçli ve Bilinç dışı
 Sınırlı Bilinç ve Sınırsız Bilinç
 Madde ve Bilinç
 Güç ve Güçsüzlük
 İyi Ben ve Kötü Ben
 Mutluluk ve Üzüntü
 Maddesel ve Ruhsal
 Sonsuz Küçük ve Sonsuz Büyük
 Güç ve Güçsüzlük
 Korku ve Huzur
 Korku ve Sevgi
 Güvenlik ve Güvensizlik
 Genişleme ve Daralma
 Yaratma ve Yok etme
 Üzüntü ve Mutluluk
 Hepsi ve Hiçbiri

Dünyasal ve Yabancı

Bu Dünya ve Diğer Dünya

Maddesel Evren ve Ruhsal Evren

İçsel Dünya ve Dışsal Dünya

Deneyimin İçine Girmek ve Deneyimden Çıkmak

Kutsal ve Maddesel

Bilinç ve Beden

İçerisi ve Dışarı

Bir şey ve Hiçbir şey

Gerçek ve Gerçek olmayan

Bağımlılık ve Bağımsızlık

Bilgi ve Cehalet

İlerleme ve Geri Çekilme

Yirmi Birinci Bölüm

Temel Kutupsallıkların Farkına Varılması ve Etkisizleştirilmesi

Daha önceki bölümlerde PEAT yöntemini ilk uygulamaya başladığım dönemde onu duygusal ve psikolojik bozuklukların, sınırlayıcı ve olumsuz inançların ve tüm psikolojik, duygusal ve ruhsal problemlerle istenmeyen durumların kökenini oluşturan benzer yapıların ortadan kaldırılmasında kullanıyordum. Yöntem çok kısa sürede ilk kullanım amaçlarının ötesine geçti. Tedavi edici sonuçlar verdiği gerçeği bir yana, temel kutupsallıkların ortaya çıkarılması ve etkisizleştirilmesi konusunda güçlü bir yöntem olması sayesinde ruhsal gelişim için kullanılabilecek bir metot haline geldi.

Derin PEAT yönteminin uygulanması sırasında şu gerçeği kanıtladım: Sürecin başında ortadan kaldırmayı hedeflediğiniz problem ne olursa olsun, eğer Derin yöntemle problemin sebebini oluşturan kökenlere doğru ilerleyecek olursanız, temel kutupsallıklarınıza ulaşırsınız. Bunu isteseniz bile onlarla yüzleşmekten kurtula-

mazsınız. Eğer bir nehir boyunca yukarı doğru ilerlerse-
niz mutlaka kaynağı ile karşılaşacaksınız. Temel kutupsal-
lıklar tüm problemlerinizin ve daha da ötesi tüm dene-
yimlerinizin en derin kökenlerinde yatar.

Derin PEAT yönteminin uygulanışı sırasında zihin-
sel, duygusal, fiziksel ve ruhsal bir zincirden aşağıya
inersiniz. Ya da eğer tercihiniz bu yöndeyseniz, o zincire tır-
manırsınız. Süreci isimlendirmek için hangi terimleri
kullanıyor olursanız olun, onu uyguladığınızda ilk yara-
dılışlarınıza, Tezahür Etmemiş Olan'dan bu evrene ilk gi-
rişinizde yarattığınız temel kutupsallıklarınıza ulaşırsı-
nız. Bunlar madde, enerji, uzay ve zamandan oluşan te-
zahür etmiş evrenin eşiğindeki iki enerji sütunu gibidir.
Onlar, bu evrende olduğunuz sürece oynayacağınız te-
mel hayat oyununuzun oyun alanını tanımlar ve şeklini
belirler. Etkisizleştirme, yani zıtlıkların bilinçte birlești-
rilmesi, rasyonel bir süreç olmadığı gibi, isteyerek yapı-
lan bir hareket de değildir. Bu, subjektif deneyimlerin gi-
derek daha derinlerine girdiğiniz zaman aniden karşını-
za çıkan bir deneyimdir.

Derin PEAT yöntemine paralel bir olay, Edward Mait-
land'ın deneyimleridir. Bir fikir üzerine düşünürken onun-
la bağlantılı diğer fikirlerin de uzun bir zincir şeklinde or-
taya çıkarak sonunda kaynaklarına ulaştığını bulmuştur.
Bu kaynak da, Maitland'a göre Tanrı'nın Zihni'dir. Bu tür fi-
kir zincirlerine konsantre olarak onların en derin kökleri-
ne inmeye çalışmıştır: *“Deneylerimi, sonuçları yazabilmek
için yazı masamda yapmaya çalıştım. Araştırmaya başlarken
kendimi bir dizi küre ya da içerikten geçiyor gibi hissediyor-*

dum. Büyük bir çaba sonucunda olay gerçekleşmeye başladı ve orada olması gerektiğini düşündüğüm şeyin orada olduğunu gördüm. Günahın iki yönlü sureti...konuşulamaz olan şeyin konuşulabilir olması... Sevgi ve İrade'nin, Erkek ve Kadın'ın, Ana ve Baba'nın bir arada oluşu."

PEAT yöntemi Scientology ve benzer yöntemlere göre birçok farklılıklar içermektedir. Bu farklılardan biri, nadir olarak ortaya çıkan zihinsel görüntülerdir. Eğer ortaya çıkarlarsa danışana her zaman onları hangi duyguların ya da fiziksel hislerin takip ediyor olduğunu soruyorum. Yüzdeki ve bedendeki noktalara iki parmak ucu ile dokunarak yenilgi kararlarının, olumsuz duygularla yüklü olan fiziksel hislerin, düşünce ve duyguların çoğunu ortaya çıkarıyoruz. Ama onlarla zaman kaybetmiyoruz! Onları tarif etmiyor, duygusal tepkilere bulaşmıyoruz, bu tür olumsuz duyguların kökenindeki kararları da aramıyoruz, çünkü onlar kısa süre sonra bilinçte kendiliğinden ortaya çıkacaklardır; bunun yerine onların ana sebeplerine doğru giderek, daha derine (ya da daha yukarıya) doğru ilerlemeye devam ediyoruz.

Bu soru doğal olarak ortaya çıkıyor, PEAT sürecinin nihai olgusu nedir?

Yanıt basit. Sonuçta gerçekleşen şey, istenmeyen durumun ortadan kaybolması ya da kutupsallıkların farkına varılarak ortadan kaldırılmasıdır. Eğer belli istenmeyen durumları (örneğin aşağılık duygusu, para ile ya da diğer türde istenmeyen şeylerle olan problemler) ortadan kaldırmak istiyorsanız, sürecin son noktası, istediğinizi

tam olarak elde ettiğiniz, yani sürecin başlangıcını oluşturan istenmeyen durumun ortadan kaybolduğu noktadır. Buna hem Yüzeysel hem de Derin PEAT yöntemleri ile erişmek mümkündür. Öte yandan kutupsallıkların, özellikle de temel kutupsallıkların ortaya çıkarılması ve etkisizleştirilmesi, sadece Derin PEAT yönteminin kullanılması ile mümkündür.

Yüzeysel PEAT yöntemini kullandığınızda problem tamamen ortadan kalkmaz; yani sonuçlar kalıcı değildir. Bu durum iki hafta, iki yıl ya da iki ömür sürebilir, ama problemler er ya da geç geri döner, çünkü bu türdeki yüzeysel yaklaşımla problemin en derin köklerini ya da yapısını ortadan kaldıramazsınız. İşin aslına bakılırsa danışanların çoğu da bunu istemektedir. Onlar daha acil olan problemlerini çözmek isterler. Sonsuzluk ile ilgili hikayelerimiz onları pek ilgilendirmemektedir.

Derin PEAT yöntemini kullanarak problemlerin en derin kökenlerine doğru ilerleriz. Süreç boyunca (ilk başlangıç aşaması haricinde) başlangıçtaki probleme ya da onun gücünü azaltma konusuna herhangi bir dikkat sarf etmeyiz. Danışana parmak uçları ile dokunduğu her bir aku-noktası için bedeninde ya da zihninde nelerin ortaya çıktığını tekrar tekrar sorarız. Danışan bize uzun bir bedensel ve ruhsal içerik zinciri verir. Onlara konsantre olmayız, ama yeni ortaya çıkan her bir parça ile sürece tekrar başlar ve başka (ve daha derin) bir şey ortaya çıkarana kadar devam ederiz. Sürecin başlangıcında ele aldığımız problemin kökenini oluşturan asıl unsura ulaşana kadar devam ederiz ve bu süreç de oldukça hızlı bir şekilde ilerlemektedir.

Daha önce de söylediğim gibi, ortadan kaldırmak istediğiniz problem ne olursa olsun, eğer Derin PEAT yöntemini uygularsanız, çok kısa sürede temel kutupsallıklarınız ile karşılaşmak durumunda kalırsınız. PEAT yöntemini uygulamaya ilk başladığım sıralarda ortalama olarak üç seansa ihtiyaç duyuyordum. Bu zamana kadar sadece iki kişiye dört seans uygulamam gerekti. Ama bu açıdan bile zamanın hızlanması olgusunun farkına vardım. Kısa bir süre sonra sadece iki seansa ihtiyaç duyar hale geldim ve yakın zamanlarda da birkaç danışan etkisizleştirmeye sadece tek seans sonunda erişti.

Temel kutupsallıklarınızı ortaya çıkarma sürecinin son noktası, onların Etkisizleştirilmesi'dir.

Herhangi bir kafa karışıklığına meydan vermemek için Etkisizleştirme'nin ne olduğunu tanımlamakta yarar var. Temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesi, onların ikiliklerinin aşılması ile erişilen son noktadır ve bu hareketin sonucu da onların bilinç dışılığından ve dürtüselliğinden kurtulmak olmaktadır. Bu onların Yin ve Yang içeren doğalarının özgürleştirici bir şekilde anlaşılmasıdır, onların sabit değil değişken değerler olduklarının, zıt değil tamamlayıcı olduklarının anlaşılmasıdır.

Bu kitapta yer alan teknikler ve yöntemler kişinin temel kutupsallıklarını etkisizleştirmesini sağlamak için yeterli değildir. Etkisizleştirmenin olabilmesi için kişinin sertifikalı bir PEAT uygulayıcısı tarafından Derin PEAT yöntemi ile süreçten geçirilmesi gerekmektedir. Sertifikalı PEAT uygulayıcılarının listesine aşağıdaki adresten erişebilirsiniz:

<http://spiritual-technology-association.com/>

Bağımsız bir Scientology tartışma listesinde PEAT yönteminin temel kutupsallıkların ortaya çıkarılmasında kullanılabilecek bir yöntem olduğunu ilan etmemden çok kısa bir süre sonra, oldukça fazla sayıda insan çalışmamla ilgilenmeye başladı. Bunlardan biri eski bir Scientolog ve hayatı boyunca birçok yeniliğe tanık olmuş bir kişi olan Airic Leon'du.

Merhaba Zivorad

İletişim kurabildiğimize sevindim. İlk adım —biraz kendimden bahsedeyim: Ben 76 yaşındayım ve 1954 – 1973 yılları arasında senin gibi ben de Scientology ile ilgilendim. Hiçbir şeyi tam olarak reddetmedim. 1963'lerin başından itibaren etik kuralların oluşmaya başladığını gördüm, ama aynı zamanda oldukça erken bir şekilde Scientology'nin ve onu "uygulayan" kişilerin ayrı şeyler olduklarını ve birbirlerine benzemediklerini de fark ettim. Bu sebeple o zaman organizasyon ile olan ilişkiyi tamamen kesmekle birlikte, eşim Doris ile tekniğin temellerinden yararlanarak araştırmalar yapmayı ve yeni süreçler yaratmayı sürdürdük.

Alan ile 4 ya da 5 yıl önceki bir iletişimimiz sonrasında "Uyum-Karmaşa" olan kendi kodlarımı buldum ve bunlar gelişerek daha yararlı olan "Teklik-Bireyselleştirme"ye dönüştü.

Benim sonunda "onların artık zıtlıklar olmadığını anlamam" senin kızına göre biraz daha

uzun sürdü. Senin yorumun, “Tabii ki kişi kendisinin kodlarını keşfettiği anda zıtlıkların etkisizleşmesi ortaya çıkmaktadır. Her Ana Kutupsallık kendi içinde diğerini de taşır, onlar Tek olurlar.”

Kendi kodlarım olan “Uyum-Karmaşa”yı öğrendikten sonra zıtlıkların etkisizleşmesi konusunda bir deneyim yaşamadım, diğer insanların da bu duruma eriştiğini gözlemlemiş değilim. Senin elde ettiğin sonuçlardan çok etkilenmemin ve daha fazlasını öğrenme konusunda sabırsızlanmamın bir sebebi bu. Benim için, kodlarım Teklik ve Bireyselleştirme’ye doğru genişlemeye başlayana kadar, sözünü ettiğin etkisizleşme başlamadı.”

Derin PEAT yönteminin bir sonucu olarak etkisizleştirme PEAT içinde kendiliğinden, herhangi bir çaba olmaksızın ve doğal bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Etkisizleştirmeden hemen önce danışanın kafası karışmış ve şaşkın bir hale gelmektedir. Bu normaldir, çünkü onun temel kutupsallıkları tarafından belirlenmiş olan oyun alanı aniden ortadan kalkmıştır.

O anda kişi iki Ana Kutupluluğu arasında bir fark göremez. Onlar herhangi bir çaba gerektirmeksizin birleşir ve TEK olurlar, ya da bilinçten kaybolup giderler. Geriye kişinin kendisi dışında bir şey kalmaz. Bu iki zıt yüke sahip kutup noktasının birleşmesine ve birbirlerine değdikleri anda aniden tüm yüklerini boşaltmalarına benzemektedir. Bu olay gerçekleşir, çünkü en derin seviyede kişi temel kutupsallıklarının ötesine geçerek Teklik

(Tao, Kuantum Boşluğu, Statik...) durumuna girmektedir. Diğer bir ifadeyle kişi tezahür etmiş evreni terk ederek, Tezahür Etmemiş Olan'a geri gitmektedir. Bunu ani bir şaşkınlık ve özgürlük duygusu takip eder. Bu yeni fark edilmiş Teklik durumu ile ilgili olarak iyi bilinen bir Taocu düşünür şunları söylemektedir: *"Teklik durumuna erişildiğinde tüm problemler çözülmüş olur."* Tabii ki bunu söylerken devam eden Teklik durumunun Ruhsal evrimin nihai hedefi olduğunu düşünmektedir. Temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesi o kadar uzağa gitmez. Tekrar söylemek gerekirse, o bizi hayattaki temel dürtülerden kurtarır.

Bu tür bir deneyimden mucizeler beklenmesi anlamsızdır. Bu yaklaşım danışanın mantıksız beklentilere kapılmasına ve sonrasında hayal kırıklıkları yaşamasına neden olur. Bu söylediklerim L. Ron Hubbard tarafından ortaya konulan Temiz ve İşleyen Ruh yönteminde yaşanmıştır. Temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesi, bireysel Varlık'ın kendisini ana köleliğinin en derin bilinçaltı sebeplerinden kurtarması konusunda öznel bir değere sahiptir. Tabii ki danışan birçok değerli içgörü yaşayabilir: *"Aman Tanrım, tüm hayatım bunun gibiydi!"*, *"Şimdi her şeyi apaçık görüyorum"*, *"Sonunda özgürüm!"* gibi. Yöntemin uygulamaya dönük birçok yararı vardır. Daha sonra çözeceğimiz bazı problemler yapılarında temel kutupsallıklar tarafından tanımlanmış aynı temel hayat oyununu içermektedir.

Temel kutupsallıklar ortaya çıkarıldıktan ve etkisizleştirildikten sonra bireyin psikolojik ve duygusal ala-

nından yok olmazlar. Çok kısa bir süre sonra tekrar hayat sahnesinde yerlerini alırlar ama kişi artık onların bilincindedir ve onları herhangi bir çaba gerekmeden fark eder. Kişi hayatında diğeri oyunlarla birlikte aynı temel oyunu oynar, ama artık bunu eskiden olduğu gibi bilinçaltı ve dürtüsel bir şekilde yapmaz. Varlık bu oyunu oynamak isteyip istemediğine karar verebilir. Varlık davranmakta ve devam etmekte ya da devam etmemeyi seçmekte özgürdür. Uzun sözün kısası, kişi bu evrende oynadığı temel hayat oyununda, çağlardır (bilinç dışı bir şekilde) eksik olan özgür iradesini tamir etmiş olur.

Tıpkı tüm dere ve nehirlerin okyanusa doğru akması gibi, hepimiz Teklik ile birleşmek isteriz. Tezahür etmiş evrende bu istek göreceli bir seviyede sanat, bilim ve kişiler arası ilişkilerde En Yüksek Varlık'ın belli belirsiz bir temsilcisi olan simetriye, denge ve bütünleşmeye doğru bir eğilim şeklinde kendini göstermektedir. Bu da bilinçli Varlık'a bu evrende tezahür ettiği andan itibaren işleyen baskın ve her şeyi kuşatan bir eğilimdir. Bu en yüksek eğilim sayısız çeşitlemelerde her yerde ve her zaman var olan bilinçle, bu hayatın temel Teklik'i ile birleşme isteğinin bir ifadesidir.

İyi bilinen ve PEAT yönteminin temellerini oluşturan prensip, yüksek seviyelerin daha düşük seviyelere hükmettiği, onları harekete geçirdiği, organize ettiği ve değiştirdiği gerçeğidir. Son zamanlarda çoğu insan bu prensibi Gregory Bateson'a atfetmektedir, ancak biz onu Bateson'dan çok önce Kadim Felsefe'de yer alan, var oluşun seviyelerinin düzeni üzerine görüşlerde ve aynı za-

manda eski Kabala'da bulabiliriz. Bu prensibin mantığına dayanarak, en yüksekleri temel kutupsallıklar olan tüm gizli sebeplerin insan ruhuna ait (bilinçli ve bilinç dışı) temel ve en güçlü çekiciler olarak hareket ettikleri görüşüne ulaşabiliriz (çekiciler konusunda kitabın daha önceki bölümlerini inceleyebilirsiniz). Bunlar tezahür etmiş evrendeki en yüksek ve en temel çekiciler olarak temel hayat oyununun limitlerini düzenlemekte ve hedefini belirlemektedir. Buradan fikirler, düşünceler, duygular, inançlar, bedensel hisler ve problemler yanında, bu problemlerin çözümü de ortaya çıkmaktadır.

Nihai nokta bu değildir, çünkü bu tezahür etmiş evrenin ötesinde ve yukarısında olan Boşluk, (Statik, Tao, Kuantum Boşluğu) en güçlü çekici, var olan her şeyin ilk ve en temel ve en yüksek sebebidir. Aynı zamanda bu evrene girişte yer alan temel kutupsallıkların da sebebidir. Bireysel Varlık Derin PEAT yöntemi sırasında temel kutupsallıkların ötesine geçerse, onlar etkisiz bir hale gelirler ve kişi sonunda onların demir prangalarından ve esaretten kurtulmuş olur.

Fakat Teklik nihai hedef değildir, bu aynı zamanda var olan her şeyin de başlangıcıdır. Biz O'ndan çıkar ve O'na geri döneriz, tıpkı bize hayatın dairesel oyununu anımsatan birçok sembolden biri olan, kendi kuyruğunu yiyen bir yılan gibi.

Teklik'ten çıkılması ve ona geri dönülmesi noktasında, hangi yoldan geri döneceğimizi bilmek için oraya koyduğumuz, ancak sonra unutuluşun karanlığı ile üstlerini örttüğümüz iki saf enerji sütunu yer alır. Bu teza-

hür etmiş evrene onların arasından geçmeden ne girebilir, ne de bu evrenden dışarı çıkabiliriz. Onlar, çağlar boyunca kendi gizli Benliğimizi ararken sayısız tecrübeden geçtiğimiz, görünüşte sonsuz olan alanı sınırlarlar. Aran şeyin aslında aradığımız şey olduğunu bilmiyormuş gibi yaparız. Sadece tekrar birleşmenin mutluluğunu yaşayabilmek için kendimizi keser ve ayırırız.

Temel Kutupsallıkların Etkisizleştirilmesi ile İlgili Örnek Olaylar

L.S. (36), Erkek, Elektronik Mühendisi:

“Temel kutupsallıkların Etkisizleştirilmesi sonrasında hayatımda kesinlikle önemli değişiklikler oldu. Ondan önce genellikle benim için “gerekli” olan bir durumun içine dalar ve bunu yapar yapmaz da kendimi hapis olmuş gibi hisseddim. Sonra özgürlüğe kaçış için yeni bir çabaya giriştim, özgürlük benim için en kıymetli şeydi. Özgür olmak için ölmeye bile hazırdım ve özgür kalabilmek için herhangi bir şeyi, her şeyi yapabilirdim. Ama onu elde ettikten sonra bir süre boyunca, davranışımın yaratacağı problemleri düşünmeden, aşırı derecede mutlu oluyordum. Ve problemler mutlaka içinde bulunduğum durumu kötüleştirmek üzere ortaya çıkıyordu ve bir süre sonra bu durum özgürlük olmaktan çıkıp, yalnızlık haline geliyordu.

Şimdi oyunun başlangıcını fark etmeyi ve onu, içine baş aşağı dalmadan oynayabilmeyi başarabiliyorum. Hayata karşı olan tutumum daha dengeli bir hale geldi. Ama

en önemli olan şey, başlattığım oyunu istediğim anda durdurup, daha iyi ve daha uygun bir şeyle yeniden başlayabilmem. Benim için özgürlük bu. Bundan önceki hayatımı ve eskiden yaptığım hataları şimdi apaçık görebiliyorum. Onları tekrarlamak zorunda değilim.”

P.P. (37), Yönetici ve Dövüş Sanatları Hocası:

“Temel kutupsallıklarımın (Özgürlük ve Kölelik) etkisizleştirilmesinden sonra her şey, hem de her şey benim için son derece anlaşılır bir hale geldi: Mevcut deneyimlerim, ayrıca uzun zaman önce unutulmuş olduklarını düşündüğüm deneyimler de. Yaptığım ya da sadece yapmayı düşündüğüm her şey temelde eskiden temel kutupsallıklarım arasında oynadığım oyunla iç içe geçmişti. Hiçbir zaman bu kadar yaşam enerjisi ile, gelecek planlarıyla dolu olmamıştım ve hiçbir zaman ailemle bu kadar iyi ilişkilerim olmamıştı. Benim için çok önemli bir şey olmadığı için söylemekte biraz tereddüt ediyorum, ama belki başkaları için önemli bir konudur: Artık daha fazla para kazanıyorum.”

S.Dj. (49), Kadın, Tai Chi Chuan Eğiticisi:

“Temel kutupsallıklarımın farkına varışım ve onların etkisizleştirilmesi ikinci seansta gerçekleşti. Onlar Sonsuz Küçük ve Sonsuz Büyük’tü. Etkisizleştirme, Sonsuz Büyük parçamın dönmeye başlaması ve diğer küçük parçamın etrafını sarması sırasında oldu. Birkaç dakika boyunca aşırı hızlı bir şekilde döndüler ve sonra birleştiler. Bu dönüş çemberi Tai Chi sembollerinden birine çok benziyordu, o yüz-

den bu sembolün ihtiyari bir şey olmadığını, bir prototip olduğunu tahmin ediyorum. Tamamen yeni, hareket ediyor olmakla birlikte kararlı bir şeydi, TEK'ti. Şaşkınlaşmıştım, kendimi boşlukta gibi hissediyordum ve başım dönüyordu.

Sonraki yedi gün boyunca dengesizdim; bir anda mutlulukla kendimden geçiyor, bir anda kederlere bürünüyordum. Sonra her şey yerli yerine oturdu ve kararlı bir hale geldi. Aniden bu Etkisizleştirme'nin bana sağladığı avantajların bilincine vardım. Belli bir anda hangi Ana Kutupluluğumda olacağımı seçebilirdim. Tabii ki daha çok sınırsız büyüklük ve güç durumunu seçiyorum. Günlük hayatımda benim için sınırların var olmadığını tecrübe ettim. Eskiden sadece hayal edebileceğim başarılarla ulaştım. Hem maddi olarak, hem yaptığım sporda iyi sonuçlar elde ettim. (Bu bayan Temmuz 2007'de İsviçre'de gerçekleştirilen Avrupa Tai Chi Şampiyonası'nda bir gümüş madalya kazandı – yazarın notu). Şimdi sorunsuzca akan bir hayata sahip olabilmek için ne zaman sonsuz küçük, ne zaman sonsuz büyük olmam gerektiğini gayet iyi biliyorum.

Benim için PEAT, hoş olmayan durumları 10 ya da 15 dakikada çözebilen mucizevî bir yöntem. Şimdi PEAT uygulamalarımın %99'u Etkisizleşmiş Temel Kutupsallıklarına girişle sonlanıyor. Daha da ötesi, sadece Kendini Sabote Etme'yi Ortadan Kaldırma Formülü'nü (FESS) söyleyerek ve dikkatimi ona yönelterek bir problemin ortadan kaybolmasını sağlayabiliyorum, en azından bu sonucu oldukça sık bir şekilde elde edebiliyorum.

İnternet tartışma grubundaki bazı insanların Zivovrad'a temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesinin kesinlik-

le ölüme ve duygusuzluğa giden bir yol olduğunu söylediklerini biliyorum. Bu insanların kendi temel kutupsallıklarını etkisizleştirmedigine %100 eminim. Bunu yapmalılar. Şimdi bu tuzaktan bir çıkış noktası var.”

J.S.M. (46), Kadın, Aktris: (Onun temel kutupsallıkları bu zamana kadar karşıma çıkan en farklı çiftti; Deneyime giriş ve deneyimden çıkış.) Onun ne anlattığına bir bakalım:

“Temel kutupsallıklarımın etkisizleştirilmesinden çok önce de onların varlığının bilincindeydim. Tüm hayatımı bu iki uç nokta arasında yaşadığımı fark ettim. Başlangıçta bir deneyimi yaşamaya hevesleniyor, onu istiyor, onun içinde kayboluyordum. Sonrasında, aynı güçle ondan geri çekiliyordum. Deneyimi yaşarken var olmuyordum, çıktığım andan itibaren ise soğuk ve bağımsızdım. Tüm hayatım boyunca iki uç nokta arasında salınıp durduğum açıkça ortadaydı, ama farklı şekilde davranmayı başaramıyordum.

Temel kutupsallıklarımı etkisizleştirdiğimde kendimi tamamlamışım gibi hissettim. Bir deneyime giriyor olmamla çıkıyor olmam artık aynı şey. Etkisizleştirmeden sonra ilk fark ettiğim şey, geçmişimle geleceğimin birleşerek tek olduğu idi. Daha önce birbirinden ayrılmış gibi gözükken birçok şeyi bütün olarak tecrübe etmeye başladım: Ben ve Ben-değil, Ben ve Diğeri vb. Gerçekliğin bu şekilde tecrübe edilmesi bana inanılması güç bir özgürlük ve bitmek bilmeyen bir enerji potansiyeli veriyor. Bu durum problemlerden kurtulup bilge bir insan olduğum anlamına gelmiyor. Sadece ne yaptığımla ilgili olarak bütünsel bir bilince sahibim ve kendim için seçimler yapabiliyorum. Artık herhangi bir dürtü hissetmiyorum.

Temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesinden önce hayatım “ya o ya bu” şeklindeydi, sadece iki yön ile sınırlıydı. Şimdi istediğim zaman herhangi bir yönde ilerleyebiliyorum, herhangi bir çözümü seçebiliyorum. Benim için özgürlük bu!”

I.M. (28), Kadın, Japon Dili ve Edebiyatı Profesörü:

Aşağıdaki yazıyı yazan kişi çok fazla farklı süreçten geçen genç bir bayandır, ancak Temel kutupsallıkları olan Maddesel Evren ve Ruhsal Evren'i etkisizleştirene kadar, temel probleminden kurtulamamıştır. Aynı ya da çok benzer temel kutupsallıklara sahip 5 ya da 6 kişiyle daha karşılaştım. Onları anlatma şekilleri genellikle farklıdır, şu şekilde çeşitlemeler olmaktadır: Bu Dünya ve Öteki Dünya, Maddesel ve Ruhsal, Fiziksel ve İlahi, Fiziksel ve Yabancı. Onun anlattıklarına bir bakalım:

“Benim temel kutupsallıklarımın ortaya çıkarılması ve etkisizleştirilmesi son derece dramatik bir olaydı. Şimdi, üzerinden uzun zaman geçtikten sonra onların birçok korkumun ve yaşadığım engellemelerin sebebi olduğunu ve aynı zamanda doğamın iki tarafını da kabul etmeme engel olduğunu biliyorum. Dünyasal ve yabancı, bunlar benim ayrılmaz iki parçam. Üçüncü seans sırasında onların önce ayrıldığını, sonra Bir olduğunu tecrübe ettim. Bu iki kutupsallık bir araya gelerek birleşti. O ana kadar onları her zaman tamamen ayrı olarak yaşamıştım.”

“Dünyasal olmayan doğam sanki benim özümümüş gibi geliyordu ve bir süreç sırasında ona kadar her gelişimde

kendimi güçlü ama bir şekilde huzursuz hissediyordum. Aynı zamanda Ruhsal dünyama geri gidemediğim için de korkunç bir acı duygusu yaşıyordum. Sanki kirli ve ruhsal olmayan bir şey gibi gelen bu dünyevi zincirlerden kurtulabileceğim zamanı iple çekiyordum. Dünyasal tarafımı reddetmem maddesel dünyada hiçbir şey yapmamama, asla inisiyatif kullanmamama neden oldu, sürekli olarak sadece bu dünyada kalmam gereken zamanı geçirmeye çalışıyor gibiydim.”

“Öte yandan, gerçekleştirdiğim birçok farklı süreç sonrasında bu yabancı tarafımdan utanç duyuyor olduğumu fark ettim. Sanki utanç verici ve diğer insanlardan saklamam gereken bir şeydi. “

“Temel kutupsallıklarımın etkisizleştirilmesi sonucunda iki tarafım iletişime geçti ve birleşti, onların iç içe girdiğini hissettim ve aniden ikisinden de keyif alabilmeye başladım. O anda daha önce sanki ikinci sınıf ve aşağılık bir şeymiş gibi gelen ve nefret ettiğim dünyadan, dünyevi tarafımdan artık hoşlanmaya başladım. Aynı zamanda sanki diğer insanlardan gizlemem gerekiymiş gibi gelen ve beni onların karşısında küçük düşüreceğini düşündüğüm yabancı tarafım yüzünden hissettiğim yük de ortadan kalktı. O seans sırasında çatışma tamamen ortadan kayboldu.”

“Ondan sonra daha derin bir seviyede gerçekleşen tüm PEAT süreçleri benim temel kutupsallıklarım ile sona erdi. Zaman geçtikçe onlara çok daha hızlı bir şekilde ulaşabiliyorum. Sürecin uygulanması sırasında içerik zincirleri giderek daha da kısalıyor.”

“Temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesinden sonra

geçtiğim süreçlerin en önemlilerinden biri, diğer insanlarla karşılaştırıldığında kendimi aptal olarak hissetmemle ilgili oldu. Bu inancımın Dünya'daki her şeyin var oluş şekli ve düzeni yüzünden hissettiğim korku ile ilgili olduğuna dair bir içgörüyü sahiptim. Bir sonraki seviyede ise yabancı oluşum sebebiyle insanlara yardımcı olabileceğimi fark ettim. Benim bu dünyadaki görevim buydu. Bu içgörü bana, bu zamana kadar yaptığım her şeyde beni izlemeye devam eden inanılmaz bir rahatlama hissi verdi. Bu süreç ve sonraki bir tanesi, önceden korkuyor olduğum dış dünyada daha aktif olmama neden oldu. Eskiden dünyada kendimi eli kolu bağlı ve beceriksiz gibi hissediyordum. Diğer insanlardan yardım ya da yaptığım işin karşılığında para isteyemiyordum; bunu yapabildiğim zamanlarda ise çok büyük bir utanç hissediyordum. Şimdi para kazanmayı seviyorum ve insanlarla olan ilişkilerim bana maddi kazançlar sağlıyor. Her iki doğamı dā benim parçalarım, kendimi de onların bir parçası olarak yaşıyorum. İnsanlara karşı çok daha hoşgörülü bir hale geldim, benimkiler kadar, onların hatalarını ve eksikliklerini de kabul edebiliyorum. Kendime karşı artık daha az talepkâr biriyim ama aynı zamanda yapmam gereken şeyleri daha kolayca ve daha rahat bir tarzda yapabiliyorum. Bir şekilde, birçok farklı şeyde kendimi çok daha şanslı hissediyorum.”

“Artık tüm problemlerimin çözümleri olduğunu biliyorum. Her durumda doğamın her iki yönüne de güvenebileceğimi biliyorum. Olumsuz deneyimler artık bana çok da olumsuz gözüküyor, eskiden bana hoş gelenler ise eskisi kadar heyecan verici değil. Özetle söylemek gerekirse, ken-

dimi sabit bir şekilde demir atmış gibi hissediyorum, hayatın suları beni sarsabiliyor ama alıp götüremiyor. Dünyevi olmayan tarafımdan ve diğer insanlara göre farklı olan yanılarımdan hoşlanıyorum ama aynı zamanda dünyevi şeylerle olan benzerliklerimin de tamamını seviyorum. Temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesi kulağa çok basit bir şey gibi geliyor ama benim için anlamı çok büyük.”

Karen Gould, Grafik Sanatçısı, Houston, Teksas:

PEAT süreci ile temel kutupsallıklarına ulaştım: Görev ve oyun. Zivorad başarılı bir şekilde beni onları bir bütünün iki parçası olarak görmeye yöneltti. Onların birbirlerine bağlı olduklarını tecrübe ettim ve onların birbirleri ile çatışma içinde olmadıklarını kabul etmeyi başardım. Deneyisel bir bilgelige ulaştım. İlerleyişimi derin bir içsel seviyede kabul ettim ve kendimi kontrol altında tutmak için kullandığım aşırı dikkat duygusuna artık ihtiyacım kalmadı. Oyunların beni ruhumun görevlerinden uzak tutmayacağını anladım.

Kendimi kabul edişim bana verilmiş büyük bir hediye gibiydi. Çalışmalarına daha rahat ve sakin bir tarzda devam edebilmemi sağladı. Bu tekniği sadece İleri PEAT yöntemini kullanarak temel kutupsallıklara ulaşmak için değil, kendi kendinize uygulayacağınız Yüzeysel PEAT yöntemi ile en ufak içsel çatışmaları da çözebilmeniz için şiddetle tavsiye ediyorum. Bu bilincin dönüşümü için son derece güçlü bir araç ve gerçekten de insanlığa verilmiş bir armağan.

Dona Bliangi, Troy, Detroit:

Sadece PEAT Atölye çalışmalarına katılmakla kalmadım, bulunduğum yerdeki çalışmalara sponsorluk yaptım. Tek kelimeyle MUHTEŞEMDİ!!! PEAT Atölye çalışması asla unutmayacağım çok özel bir deneyimdi.

Bu sizi en derin seviyenize, özünüzde yer alan kutupluluğa götüren çok basit bir teknik. Her türden iyileştirme işlemi için kullanılabilir olmakla birlikte, ana hedefi kutupsallıkların ortaya çıkarılması ve etkisizleştirilmesi. Bunlara Temel Kutupsallıklar adı veriliyor, bunlar sizin bu hayatınızda (ve büyük olasılıkla tüm hayatlarınız boyunca) “oynadığınız” şeyler. Benimkiler “Duygular – Zekâ” şeklinde belirlendi. Bu bana son derece uygun bir ikiliydi. Bütün hayatım boyunca bunlarla uğraşmıştım. Her zaman zekâmı kullanmış ve duygularımı göz ardı etmiştim. Zekâmın en güçlü, duygularımın ise en zayıf yönüm olduğunu düşünüyordum. Ama şimdi onları eşit bir şekilde kullanabiliyorum. Onları eşit olarak görebiliyor ve hissedebiliyorum. Bu gerçekten de harika. Herkese tavsiye ediyorum.

Eğitimi alan oldukça fazla insan var. O yüzden bu süreci öğrenmek için her yerde fırsatınız var. Ben Michigan’da yaşıyorum. Batı Virginia ve Chicago’da eğitim çalışmaları vardı. Sanırım yakın zamanda Kaliforniya’da bir yerde de yapılacak. Eğer daha fazla bilgi isterseniz, lütfen bana söyleyin!!

Sevgi, Işık ve Kahkaha, Dona Bliangi.

Terri Gennaccaro – Brighton, Michigan

6 Nisan 2001

Temel kutupsallıklarım etkisizleşmeye başladığında onların birleştiğini hayalimde gördüm ve sonrasında farkındalıklarla dolup taşıtığımı hissettim. Her ikisinin de duygusal anlamda yüklü olduklarını ve neredeyse elektrikli bir yapıya sahip olduklarını hissedebiliyordum. O anda onların sadece duygular olduğunu ve içimde oluşan deneyimlerden ibaret olduklarını anladım. Daha büyük bir anlamları yoktu ve neredeyse aynı şeylermiş gibi geliyorlardı. Sonra sanki kendimi gövdemin dışına sıçramış gibi hissettim ama bir parçam halen bedenin içindeydi. Bu bilinmez duygum yüzünden hem korku hissediyor, hem de olan bitene karşı bir merak duygusu hissediyordum. Sadece bir kara deliğe benzetebileceğim bir şeyin önünde ayakta durdum. Sonsuz bir hiçlikti ama ben onu sadece gözlemledim. İçine girmedim. Zivorad bana seslendi ve gözlerimi açmamı söyledi. Kendime geldim ve iyi hissediyordum. Fakat bedenim bir süre titremeye devam etti, kendimi kendi içimde tuhaf hissediyordum. Birkaç saat sonra tamamen rahat ve canlı bir hale geldim.

Yirmi İkinci Bölüm

PEAT Yönteminin Temelleri

Temel bir hata, bazı sistemler tarafından kullanılan “Pozitif, bir Varlık’ın her şeyden daha çok istediği şeydir. Negatif ise bir Varlık’ın en az istediği şeydir” yaklaşımında yatmaktadır. Bir Varlık’ın bir şeyi en çok isteyebilmesi için, öncelikle onu daha önce yapmadığı birçok hedefle karşılaştırtıyor olması gerekir. Eğer bu yaklaşım doğru olsaydı, sürecin uygulanması sırasında Varlık’ın kendi temel kutupsallıklarını seçene kadar karşılaştırma yapmak için kullandığı birçok fikir, olgu ve durumla karşılaşıyor olurduk. Ama onların ardında hiçbir şey yoktur, sadece sınırsız ve Tek, Tezahür Etmemiş Olan vardır.

Temel kutupsallıklar Varlık’ın tezahür etmiş evrene girerken seçtiği ilk kutupsallıklar, onun ilk Yin ve Yang’ıdır. Varlık onlarla Kendisini Teklik’ten ayırır ve tezahür etmiş evrene girer. Temel kutupsallıklar girişte sanki iki sütun gibi yer almaktadır. L. Ron Hubbard tarafından “The Technical Dictionary of Dianetics and Scientology” kitabında verilen “problem” tanımını ele ala-

lım: “Problem, iki zıt niyetten kaynaklanan bir çatışmadır.”

Problemin ilk sonucu kararsızlıktır. Eğer bir Varlık bir şeyi her şeyden daha çok istiyorsa ve başka bir şeyden de her şeyden çok kaçınıyorsa, herhangi bir sorun olmayacaktır. A ve B tarafından tanımlanan ve sınırlanan bir oyun alanı olduğunu varsayalım. Eğer kişi A'yı cazip buluyorsa ve B'den hoşlanmıyorsa, A'ya ulaşmak için iki kat fazla çaba gösterecektir.

Günlük hayattan bir örnek: Eğer bir adam sadece karısına sadık olmak istiyorsa, ama başka kadınları çekici buluyorsa, zor bir probleme sahiptir, çünkü iki zıt güç tarafından çekilmektedir. Tam tersine, eğer karısına duygusal olarak bağlıysa ve onu her şeyden daha çok seviyorsa ve aynı zamanda da evlilik dışı ilişkileri itici buluyorsa, problem nerededir?

Pozitif/Negatif konusu elektrikteki doğru akıma benzemektedir. Temel kutupsallıklar ile ilgilenirken buna sahip değiliz, orada A ve B arasında değişen bir alternatif akım ile karşı karşıya oluruz. Sabit bir pozitif kutup mevcut değildir, aynı şekilde negatif kutup da sabit değildir. Göreceli değerler ve onlar arasında bir değişim söz konusudur. Bir anda temel kutupsallıkların biri pozitifdir ve çeker; bir süre sonra ise negatif hale gelir ve iter. Temel kutupsallıklar salınır ve biz ruhsal tahterevallimiz üzerinde bilinç dışı bir şekilde bir uçtan diğerine savruluruz. Bizi aşağı indirip yukarı kaldıracak biri yoktur, bunu kendimiz yaparız.

Dion Fortune “The Mystical Qabalah” adlı kitabın-

da bunu oldukça net bir şekilde ifade etmiştir: “Birçok insan bu fiziksel düzlemde bildikleri şekliyle erkeklik ve dişiliğin yapı ile belirlenmiş sabit prensipler olmaları sebebiyle, güçlü ve gizlinin mekanizmalarına sıkıca bağlı olduğunu düşünmektedir. Bu bir hatadır. Fiziksel hariç her düzlemde, kutupsallıklar arasında sürekli bir değişim söz konusudur. Gizemlerin en önemli sırlarından biri işte kutupluluğun bu sürekli ve karşılıklı olarak devam eden oyununa ilişkin bilgilerdir.”

Aynı kitabın başka bir yerinde şunu eklemektedir: “Kutupsallık gerçekte kuvvetlerin yüksek basınçlı bir alandan alçak basınçlı bir alana doğru akması anlamına gelmektedir; yüksek ve alçak, her zaman olduğu gibi, göreceli terimlerdir.”

Bazı insanlar bir oyunu örnek olarak vermektedir: “Tüm oyunlar bu şekilde oluşturulmuştur, örneğin futbol. Her zaman İSTENEN şey topun kendisi ve onu karşı takıma kaptırmamaktır: Bu böyle sürer gider.” Bu hayattaki durumların çoğu için doğrudur, ama kişinin temel kutupsallıkları söz konusu olduğunda ortada bir top için mücadele eden iki takım yoktur, ortada sadece siz varsınız ve iki takım da sizden ibaret: Hayat enerjinizi iki Ana Kutupluluğunuza da harcıyorsunuz. Bir anda takımlardan biri ile özdeşleşirsiniz, bir süre sonra ise diğeriyle. Zaman içinde iki taraf arasında salınırsınız. Bir “İnşa etme” eğilimi ile özdeşleştiğinizde bu sizin için pozitif bir hedef oluşturur. Ama sonra, taraf değiştirdiğinizde ve “Yıkma” hedefine ulaşmak istediğinizde, o an için o hedef sizin için pozitifdir; “İnşa etme” hedefi artık negatif bir hale gelmiştir.

Bir insanın temel kutupsallıklarının Sevgi ve Özgürlük olduğunu varsayalım; birçoğumuz bunlara sahibiz. Bir kişi “Sevgi”ye doğru bir eğilimle özdeşleştiğinde bu pozitif bir hedeftir. Ama daha sonra bu kişi taraf değiştirip “Özgürlük” istemeye başladığında bu hedef pozitif hale gelir, sevgi ise bu durumda negatiftir çünkü “Özgürlük” kısıtlamaktadır. Temel kutupsallıkları “Bütünleşme ve Bireysellik” olan biri bir zamanda her şeyle bütünleşmeye doğru güçlü bir eğilime sahip olacaktır. Tüm gücü ile sevdiği biriyle, tüm ailesiyle, ait olduğu grupla, bir ulusla ya da tüm insanlıkla “Bütünleşmeye” ya da birleşmeye gayret edecektir. Bu eğilimde yenilgiye uğradığında, örneğin reddedildiğinde, Ana Kutupluluğu negatif olarak yüklenecektir: Çünkü Varlık’ın acı çekmesine neden olmuştur. Varlık bunun üzerine tek gerçek değer kendi bireyselliğine erişmesi olduğu, kendi işine bakması gerektiği sonucuna varır.

Bu amaca sanki en yüksek değere sahip bir hedefmiş gibi yönelir ve bir önceki kutupluluğu daha önce onun kendisini çektiği gücün aynısı ile iter. Temel kutupsallıkları arasındaki bu değişimler nedeniyle Varlık her iki kutupluluğa da mutlak olarak ulaşmayı asla başaramaz: Bu evrende mutlak olanlar erişilmezdir. Ruhsal Varlık ancak Temel kutupsallıkların ötesine geçtiğinde ve Teklik ile bütünleştiğinde mutlak olana erişebilmektedir.

Bu durumda, kişi temel kutupsallıklarının birine doğru erişme çabasından vazgeçip çabayı diğerine yönelirse ne olur? Fazlasıyla insanı süreçten geçirirken gördüğüm şey, bir Varlık bir hedefe doğru ilerlerken yenil-

miş olmasıdır. Bu tür bir yenilgide her zaman şok unsuru vardır ve bu şok sırasında ya da ondan hemen sonra Varlık yenilgiye uğradığına karar verir. Bundan sonra tüm eforunu, tüm problemlerinin çözümünün orada olduğuna inanarak, zıt kutupluluğa yönlendirir.

Tabii ki Varlık tekrar yenilgiye uğrar, şok geçirir, yeni bir negatif karar verir ve tüm çabalarını diğer kutupsallığa yeniden yönlendirir ve bu böyle, çağlar boyunca devam eder. OL-YAP-SAHİP OL formülünde hedefler sadece SAHİP OL altında gerçekleşmezler (örneğin Adalet-Adaletsizlik, Bağımsızlık-Bağımlılık vb.), ayrıca OL ve YAP altında da gelebilirler.

Son zamanlarda çok geniş bir Ana Kutupluluğa sahip olan biri ile çalıştım. Onlar “Deneyime giriş” ve “Deneyimden çıkış” idi. Daha sonra, onun diğer bir sabit problemi ile çalışırken “Bağımlılık ve Bağımsızlık” şeklindeki iki kutupluluğunu etkisizleştirdi. Ona bunların gerçek Temel kutupsallıkları olduğunu söyledim ama bu fikrimi reddetti.

Bana: “Hayat kitabımı oluşturan temel kutupsallıklarım, ‘Deneyime giriş ve Deneyimden çıkış’. Kitabın kapakları arasında birçok farklı bölümü var. Onlardan sadece bir tanesi ‘Bağımlılık ve Bağımsızlık’” dedi.

Temel kutupsallıkları “Mutluluk ve Mutsuzluk” olan başka bir danışanı ise önyargılarım nedeniyle kabul etmekte isteksizdim. Söylediği temel kutupsallıklar bana çok sığ gözük müştü; ama onlar kesinlikle onun temel kutupsallıkları idi. Çok net bir etkisizleştirme yaşadı ve sonra tüm hayatı onun için apaçık anlaşılır bir hale gel-

di. Temel kutupsallıkların ortaya çıkarılması ve etkisizleştirilmesi sonrasında (ki bunlar PEAT yönteminde neredeyse eş zamanlı olarak yaşanır), danışana bir seri Ana Kutupsallık ya da normal kutupsallıklar veririm. Danışan, Temel kutupsallıkların arkasındaki Teklik durumundayken onların hepsindeki Birliği görmekten kaçınmaz. Örneğin son zamanlarda temel kutupsallıkları olan “Ben ve Diğeri”ni ortaya çıkaran ve etkisizleştiren bir genç kadın oldu. Onun farkına vardığı şey şu oldu: “Diğerinden ayrı olan bir ‘Ben’ yok. ‘Ben’ yok, diğeri yok, sadece TEKLİK durumu var!!!” Birçok zıt kutupsallık çiftlerinde sadece Birlik olduğunu görüyordu (bazıları Ana Kutupsallık idi, bazıları değildi).

Seans sonrasında yaşadığı deneyimden bahsetti. Teklik deneyiminin nasıl bir şey olduğunu merak ediyor ve öğrenmek istiyordum. Yanıtı neredeyse şiirseldi: “Sonsuz küçük ve Sonsuz büyük arasındaki farkı görmeye çalıştığımda merkezde küçük bir nokta gördü. Ondan dışarıya sonsuz büyüklükte bir spiral çıkıyordu; ama onlar birbirinden ayrılmaz iki şeydi, tıpkı bir sopanın iki ucu gibi. İlerleme ve Geri çekilme arasındaki farkı görmeye çalıştığımda dev gibi bir okyanus dalgası gördüm; geri çekilemezse ilerleyemiyordu da. Hepsi aynı döngüydü. Yaratma ve Yok etme arasındaki farkı görmeye çalıştığımda patlayan bir koza ve içinden çıkan harika bir kelebek gördüm; bu iki süreç birbirinden ayrılabilir değildi.”

Diğer bazı sistemlerde, kişi temel kutupsallıkları belirlemeyi başarsa bile, sürecin yüzlerce saat uygulanması

gerekmektedir. O sistemler için bu doğru olmakla birlikte, PEAT için değildir. PEAT yönteminde temel kutupsallıklar eğer etkisizleşmediyse, ortaya çıkmış sayılmazlar. Etkisizleştirme bu sürecin bütünsel bir parçasıdır.

Bu da temel kutupsallıklarınız ile ilgili olarak ekstra bir sürece ihtiyaç duymamanızın nedenidir. Tabii ki kalan problemlerinizi çözmeye devam etmek zorundasınız, ama temel kutupsallıklarınız ile ilgili olarak daha fazla bir şey yapmanız gerekmez. Daha da ötesi, zaten bunu isteseniz bile artık daha fazlasını yapamazsınız. O bütünsel bir kavrayıştır, ondan ötesi 'aşım' olacaktır.

Temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesi, bazı insanların düşündüğü gibi statik ve ölü bir şey değildir. Onlar statik ve dinamik olmak üzere iki tür etkisizleştirme olduğunun farkına varmamışlardır. Statik etkisizleştirmede iki zıt kutup birleşir ve bu birleşim ölü bir şeydir: İçindē herhangi bir güç kalmaz. Dinamik etkisizleştirme iki zıt şey ya da güce potansiyel gücü olan uyumlu bir denge getirir. Yüzme iyi bir örnektir. Suyu sol elinizle iter ve biraz sağ tarafa doğru ileri gidersiniz. Bir an sonra suyu sağ elinizle iter ve ilk hareketi etkisizleştiririz. PEAT yönteminde hiç istisnasız bu tür bir etkisizleştirme yaşanır.

Kişi kendi içine doğru çekildiğinde temel kutupsallıklar işlevini yitirir ve kişi bilincini ileri doğru iter itmez oynamak üzere ortaya çıkar. Etkisizleştirmenin ardından bağımsız hareketlerini yitirir ve araç haline gelirler.

Max Sandor internette yayınladığı yazılarından birinde insan zihnindeki temel zıt güçlerin (Temel kutup-

salıklar) Hint Ortodoks felsefesindeki neredeyse unutulmuş kavramlar olan Rajas ('tutku ve huzursuzluk') ve Tamas ('atalet ve sıkıntı') olduklarını söylemektedir. Bunlar yavaş yavaş üçüncü unsur olan, her birimizin içinde yer alan lekelenmemiş bireysel bilinç Sattva ile değiştirilmelidir. Bu üçü çok kabaca Prakiri'yi ('nedensellik') oluşturur.

Bu bilinçlilik zıtlıkların uyumlu bir şekilde kaynaşması olduğundan, PEAT yönteminde mükemmel ve anında bir etkisizleştirme yaşanması demek, gerçekte Ana zıt Kutupsallıkların koalisyonu ve temel zıtlıklardan bağımsız bir duruma erişilmesi demektir.

PEAT yöntemi ile çok eskilerde kalmış gizli bilimcilerin ve birçok simyacının düşlerini gerçekleştiririz. Temel kutupsallıkların açık bir şekilde farkına varılmasını sağlayan Kadim felsefenin tüm sistemleri anahtarsız bir kilit gibidir. Temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesi olmadan onların ölümcül pençelerinden kurtulmak da mümkün değildir.

Yirmi Üçüncü Bölüm

Etkisizleştirme Nasıl Elde Edilir?

Derin PEAT yönteminin uygulanması sırasında Temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesini mümkün kılan üç yöntem olduğunu keşfettim.

- Temel kutupsallıklar karşılırlarına çıkıldığında yavaş yavaş ya da aniden birbirlerine yaklaşırlar ve sonra birleşerek Tek olurlar. Danışan onları ayrı bir şekilde göremez, görebilse bile bu tür bir hareket için çok fazla çaba gösterilmesi gerekir.
- Bu kutupsallıklar tamamen ortadan kaybolana kadar soluklaşırlar ve danışan onların artık var olmadığı hissine kapılır; sahnede danışan tek başına kalmıştır.
- Kutupsallıklar ANİDEN ortadan kaybolur; genellikle geride bilinçte bir karmaşıklık ve bir hayret duygusu kalır: Onlara ne olmuştur?

Farklı uygulamalardaki kutupsallıkların, hatta temel kutupsallıkların bile etkisizleştirilmesinde bazı ben-

zerlikler vardır. Derin PEAT yöntemi, psikoterapi ve ruhsal gelişimin diğer formları bazı genel temalara ortak olarak sahiptir.

Temel Kutupsallıkların Ortaya Çıkışının Göstergeleri

Bazı kişiler temel kutupsallıklarının etkisizleştirilmesinden hemen önce bir ışık görmektedir. Benim tahminim bu olgunun danışanların yaklaşık %30'u tarafından yaşandığı yönünde. Bu ışık beyaz ya da renkli olabilir; danışanın önünde bir ışık halkası olarak, uzaktaki bir ışık olarak ya da bazen bir ışık tüneli şeklinde gözükabilmektedir. Uygulayıcı buna büyük bir önem atfetmemeli ama onu temel kutupsallıkların ve onların etkisizleştirilmesinin yaklaşmakta olduğuna dair olası, ancak şart olmayan bir işaret olarak kabul etmelidir.

Temel kutupsallıkların bir kişinin bilincinde ortaya çıkmasının temel bir göstergesi, kişinin farkındalığının bedeninden ayrılması ya da iki içeriğin kutuplaşma adını verdiğimiz bir şekilde eş zamanlı olarak ortaya çıkmasıdır. İlk anda bu iki içerik birbirine zıt gibi gözükmemektedir ama süreç sırasında çok kısa bir süre içinde kendilerini bu şekilde göstereceklerdir.

Birkaç örneğe bakalım:

“Kendimi içimde gergin ve dışımda rahatlamış gibi hissediyorum.”

Sonra:

“Aynı anda kendimin iki parçasını hissediyorum: Gevşemiş bir parça ve sıkışmış bir parça.”

Başka bir danışanda ise kutuplaşma şu şekilde başladı:

“Hislerim beni parçalıyor: Dışarıdan bana baskı yapıyor ve içeriden de beni gergin bir hale getiriyor.”

Üçüncü bir danışanda, temel kutupsallıklar şu şekilde ortaya çıktı:

“Bir çemberin etrafında dolanıp duruyorum: Önce sanki önemli biriymişim gibi davranıyorum, sonrasında ise sanki önemsizmişim gibi.”

Sonra şu takip etti:

“Kendimi eş zamanlı olarak önemli ve önemsiz hissediyorum.”

Sonrasında ise:

“Önemli olduğum sırada güç, önemsiz olduğum sırada ise sevgi.”

Temel kutupsallıklarının “Ben ve Ben-değil” olarak bilincine varan bir danışan, ilk kutuplaşmasını şu şekilde yaşadı:

“Kendimi diğer insanlarda görüyorum ve onlara karşı anlayış hissediyorum.”

Bunu takip eden,

“Utanç duyuyorum, çünkü fazla kuvvetli bir egoya sahibim.”

Sonra şu içerik ortaya çıktı:

“Ben’e sahip olduğum zaman güçsüzüm; Ben’e sahip olmadığım zaman ise her şey açık ve sevgi hissediyorum.”

Sonra:

“Ben’e sahibim ve Ben’e sahip değilim.”

Ve son olarak:

“Her şey Bir oldu, bu Bir dışında başka bir şey mevcut değil.”

Temel kutupsallıklar aniden ortaya çıkabilir. Bir di-
zi bedensel hisler ve olumsuz kararlardan sonra danışan-
lardan biri aniden şunu söylemişti:

“Kendimi çok tuhaf hissediyorum: İçimde tama-
men bilinçliyim, dışımda ise tamamen bilinç dışıyım.”

Bir sonraki denemede danışan bu iki durumu bilin-
cinde eş zamanlı olarak hissettiğinde Temel kutupsallık-
larını, Bilinçli ve Bilinç Dışı’nı etkisizleştirdi. Temel ku-
tupsallıkların sözlü ifadesi farklı olabilir. Belki de bu da-
nışanın Temel kutupsallıkları İçsel dünya ve Dışsal dün-
ya şeklinde daha doğru ifade edilebilirdi.

Diğer bir danışan bedensel olarak hissettiklerini
“Boynumun ense kısmında güçlü ama hoş bir enerji”
olarak tanımladı. Sonra, görünüşte ani bir şekilde bilin-
cinde iki fikir kutupsallıklar olarak belirdi: “Yıkma – İn-
şa Etme.” Bir sonraki aşamada onların etkisizleştirilmesi
tamamlandı ve birleşerek Tek oldular: “Ulu Tanrım, on-
lar aynı çemberi oluşturdular, onlar Tek’ler!”

Temel kutupsallıkların ortaya çıkarılması ve onların
etkisizleştirilmesine doğru giden bazı seansların tüm
aşamalarını burada vermenin yararlı olacağını düşünü-
yorum. Aşağıda bir danışanın üçüncü seansında kullandığım bir süreç yer alıyor. Uygulama 22 dakika sürdü. Başlangıçta onun istenmeyen durumu “Hayatın anlam-

sızlığı” idi. İÖV kısaltmasının uygulayıcının ortaya çıkan içeriğe önem vermemesi anlamına geldiğine dikkat edin.

“Hayatımı anlamsızmış gibi hissediyorum.”

“Midemde bir basınç var.”

“Derin bir üzüntü.”

“Gırtlığımda bir düğümlenme ve bir ağlama isteği.”

İÖV: “Bacağımdaki ağrı.”

“Kadınlarla olan ilişkilerim tatmin edici olmadığı için hayal kırıklığı hissediyorum.”

“Kendimi feda etmem, böylece diğer insanların mutluluklarını bozmamam gerektiğini hissediyorum.”

“Kendimi diğerleri için feda ediyorum çünkü onların mutluluğu benim de mutluluğum.”

“Diğer insanlarla sıkı bir ilişki içinde olma ihtiyacı hissediyorum.”

İÖV: “Tam önümde bir ışık tüm yönlere doğru yayılıyor.”

İÖV: “Işık ortadan kayboldu, geriye sadece huzur kaldı.”

“Diğer insanlar ile aynıyım.”

Onun Temel kutupsallıkları Ben ve Başka Bir İnsan idi.

Deneyimsiz kişilerle uygulanan süreçlerde büyük zihinsel kitleler etkisizleştirmeyi uzun bir süre engeller. Bir anda kutuplaşma ortaya çıkar ve adım adım daha derin bir hale gelir; sonra temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesini engelleyen zihinsel kitleler ortaya çıkar. Bu durumda etkisizleştirme o seansta gerçekleşemeyebilir

ya da kitleler süreç tarafından ortadan kaldırıldıktan bir süre sonra oluşabilir. Burada genç bir bayan ressamla yaptığım bir seanstaki gelişmeleri vermek istiyorum. Onun dördüncü seansıydı ve 1 saat 35 dakika sürmüştü. Önem verilmeyen içeriğin fazlalığına ve etkisizleştirmenin erken bir şekilde ortaya çıkıp sonra ertelendiğine dikkat edin.

Başlangıç aşamasında onun istenmeyen durumları şu türdeki dürtüsel düşüncelerden oluşuyordu: Hasta olacağım, AIDS olacağım, hastalığı diğer insanlara bulaştıracığım, öleceğim vb. Dürtüsel düşünceler sona erdiğinde depresyon ve anksiyete ortaya çıktı.

“Şimdi aşırı derecede depresif hissediyorum.”

“Hastalık ve ölüm konusundaki dürtüsel düşünceler tekrar ortaya çıkıyor.”

“Midemde kötü bir rahatsızlık hissediyorum.”

“Herhangi bir şey yapmaya dair direnç, umutsuzluk hissediyorum, bana yardım edebilecek herhangi bir şey olduğuna inanmıyorum.”

“Başımda bir ağırlık, ağlama eğilimim ve Ben-noktasında bir basınç var.”

“Başımda hafif dalgalar, anksiyete var ve bu yüzden öfkeli bir hale geliyorum.”

“Kendimi tamamen kaybetme korkusu hissediyorum.”

İÖV: “İçimin derinliklerinde ulaşamadığım önemli bir şey var.”

İÖV: “Kendimi başarı şansım olmaksızın zorlumuş gibi hissediyorum.”

“Kendi bedenimde değilmişim gibi, geriye sadece bir parçam kalmış ve o da sağ omzumdaymış gibi hissediyorum.”

“Berbat bir korku.”

“Kendimi iki parçaya ayrılıyor gibi hissediyorum.”

Uygulayıcının yorumu: Burası kutuplaşmanın başladığı yeri.

“Bir parça camın beni ikiye kestiğini hissediyorum ve bedenimde titremeler var.”

“Güçlü bir hüzün duygusu ve haykırıp ağlama isteği.”

“Kendimi donmuş hissediyorum; artık düşünemez oldum.”

“Tamamen kafam karışmış gibi hissediyorum.”

“Kendi eksenim etrafında dönüyorum.”

“Korkunun geldiğini ve gittiğini hissediyorum.”

Uygulayıcının yorumu: Bu sanki bir kutupluluğun yeni başlangıcına benziyor.

“Kötü olmayan türde bir enerji üzerime çöküyor ve tekrar kalkıyor.”

“Bu enerji bende baş dönmesine neden oluyor.”

“Bedenimin içinde küçülüyorum ve bedenim etrafımda sanki bir zırh gibi.”

Uygulayıcının yorumu: Yeni bir kutuplaşma.

“Korkunç bir ayrılma hissediyorum.”

“Kendimi küçük bir çocuk gibi hissediyorum.”

“Bir düşünce geliyor: Ben var olmamalıyım.”

“Var olmamalıyım ama yine varım.”

Uygulayıcının yorumu: Yeni bir kutuplaşma.

“Bedenimin sol tarafında sanki var olmamalıyım gibi hissediyorum ve aynı anda sağ tarafında var olduğumu hissediyorum.”

“Şimdi farklı bir hal aldı. Son tarafta var olduğumu, sağ tarafta ise var olmadığımı hissediyorum.”

“Şimdi kendimi tam ve bütünleşmiş hissediyorum.”

“Bir tarafta varım, diğer tarafta yokum ve bunların ortasında ben bir bütünüm.”

“Bunların tamamı ortadan kayboldu ve geride sadece Ben varım.”

Onun Temel kutupsallıkları Var olmak ve Var olmamak idi.

PEAT Uygulayıcı Eğitimi seminerlerindeki grup ortamı temel kutupsallıkların farkına varılmasını ve onların etkisizleştirilmelerini daha kolay bir hale getirmektedir. Bu tür bir eğitim sırasında şimdiye kadar yaşanan en kısa sürece tanık oldum. Sadece dokuz dakika sürdü. Bu kişinin başlangıçta ifade ettiği istenmeyen durumu, hayatının bazı dönemlerinde para kazanamıyor oluşuydu. Diğer dönemlerde ise çok kolay bir şekilde para kazanabiliyordu bu da bir hayat tahterevallisinin bariz bir göstergesi idi. Bu iki zıt durumun değişerek ortaya çıkması onun için büyük bir gizemdi.

“Bazı dönemlerde para kazanamıyorum.”

“Çaresizlik duygusu, bedende titreme ve ağlama isteği.”

“Şu duygu ortaya çıkıyor: Ben Tanrı'yım ve paraya ihtiyacım yok ama ona sahip olmadığım ve bu yüzden

de kendimi kederli hissettiğim dönemleri anımsıyorum.”

Uygulayıcının yorumu: Kutuplaşma başlıyor.

“Ben Tanrı’yım ve aynı zamanda da zavallı bir maddeyim.”

“Şu düşünce ortaya çıkıyor: Ben Tanrı’yım ve aynı zamanda zavallı bir maddeyim ve tüm bedenimin titreştiğini hissediyorum.”

“Kutsal ve maddesel olan içinde birleşerek Tek oluyor.”

Onun temel kutupsallıkları Kutsal ve Maddesel idi. Bu tür deneyimler çok sık olmaktadır. O kendisine ait hayat oyununda Kutsal ve Maddesel kutuplar arasında ikiye bölünmüştü, sürekli olarak bu iki aşırı uç arasında gidip geliyordu. Kutsal olana doğru eğilim gösterdiğinde para kazanamıyordu, çünkü para o sırada “zavallı bir madde” oluyordu.

Yirmi Dördüncü Bölüm

Temel Kutupsallıkların Etkisizleştirilmesi: Geçici Olarak ve Sonsuza Kadar

Kişinin temel kutupsallıklarını etkisizleştiren ve aynı zamanda daha az önemli diğer kutupsallıklarını da nötr bir hale getiren PEAT sisteminin yaratılışını ilan ettikten kısa bir süre sonra ve özellikle de farklı ülkelerde gerçekleştirdiğim atölye çalışmalarının ardından insanlar benimle başka yöntemleri paylaşmaya başladı. Bana Derin PEAT yöntemini uygulamadan da zıtlıkları etkisiz bir hale getirebildiklerini söylüyorlardı. Onların öne sürdüğüne göre bunu dakikalar içinde yapmak mümkündü. Bu konuda dikkatli olmak gerekir çünkü bu yöntemlerin analizi onların kalıcı sonuçlar vermediğini ortaya çıkarmıştır. Etkisizleştirmeye erişmenin iki farklı yolu vardır ve bu yöntemler oldukça farklı sonuçlar verir: Bir tanesi kısa vadeli, yüzeysel, kalıcı olmayan etkisizleştirme, diğeri ise etkisizleştirmenin sonucunda derin ve kalıcı bir değişimdir.

Çok eski zamanlarda etkisizleştirmenin çeşitli aşā-

malarına erişmede kullanılan yöntemler mevcuttu. Bunların çoğu ile ilgili olarak çok az şey biliyoruz ya da hiç bilgimiz yok. Bazı disiplinler, örneğin Yoga ve Zen bir ömür boyu ağır bir çalışma yapmayı gerektirmektedir. Bu iki geleneksel sistemde zihindeki şeyler zorlu ve uzun meditasyon uygulamaları aracılığıyla yok edilmektedir. Sonuç her şeyin eriyerek TEK olmasıdır.

‘Hızlı etkisizleştirme’ dediğimde bu yöntemleri ve ancak son zamanlarda ortaya çıkan metotları kastediyorum.

PEAT atölye deneyimine ya da PEAT uygulamalarında ileri seviye deneyime sahip olmayan kişiler büyük olasılıkla yüzeysel, hızlı sonuç veren ve kısa vadeli etkisizleştirme yöntemlerine rastlayacaklardır. Son zamanlarda bu tür yöntemlerle ilgili olarak elime bir düzine rapor ulaştı. Aşağıda en sık rastlanan ‘hızlı etkisizleştirme’ yöntem ve metotları yer almaktadır. Bunlar PEAT aracılığı ile sunduğum kalıcı etkisizleştirme ile karıştırılmamalıdır.

NLP, Neuro Linguistic Programming ifadesinin kısaltmasıdır. Etkisizleştirme için NLP yöntemi hayal etme ile başlamaktadır. Kişi iki elinin iki farklı ya da birbiri ile çatışan eğilim olduğunu gözünde canlandırır. Sonra onların farklı hedeflerini arar, ikisi de en yukarıdaki tek genel hedefe ulaşana kadar giderek daha yüksek hedeflere doğru ilerler. Bu hedef genellikle kişinin iyiliği ya da korunmasıdır. Bu anda kişi ellerini birleştirir ve onları sıkarak fiziksel anlamda Tek bir hale getirir. Buna NLP’de “sıkıştırma yöntemi” denildiğini zannediyorum.

Ne yazık ki bu yöntemin etkisi sadece birkaç saat ya da birkaç gün sürer ve bu kısa süreden sonra zıtlıklar tekrar kişinin bilincine geri döner!

Diğer bir yöntem, ilkinin bir çeşitlemesidir. İki elinizde zıt kutuplar olduğunu hayal eder ve onlara bakışlarınızı mümkün olan en hızlı şekilde hareket ettirerek birer birer bakarsınız. Birkaç dakika sonra artık onlar arasında bir farklılık var gibi gözükmez. Sonuç: Daha önceki ile aynı, belki bir rahatlama hissi, ama sonuçlar kalıcı değil.

Bazı kişiler Derin PEAT uygulamalarına daha en baştan iki zıt kutbun karşısına çıkarak başlamaktadır. Teknik olarak bunda bir sakınca yoktur. Fakat sürecin uygulanması sırasında danışanın diğer içeriğe yönelmesini engellemek büyük bir hatadır. Zıt kutupları birbirinden ayırmak ve sürecin geri kalanı boyunca onları tutmayı sürdürmek, bizi kutuplaşmanın gerçek sebebine ve çatışmanın yaratılışına götüren içerik zincirinin bastırılması anlamına gelmektedir. Bu da kişinin yükü ve başlangıçta problemi yaratan neden-sonuç zincirini atlaması ile sonuçlanır. Bu da 'hızlı sonuç veren' bir yöntemdir ve bu yüzden de kalıcı olmayan bir etkisizleştirme ile sonuçlanmaktadır. Bu tür bir hatanın sonucu kısa bir süre sonra ortaya çıkar, ama bu NLP ile olan kadar hızlı bir şekilde gerçekleşmez. Örneğin eğer sevgi ve kin duygularını aynı anda yaşamaya çalışıyorsanız genellikle bir sonraki içerik kızgınlık ya da depresyon benzeri bir şey olacaktır. Bunu bastırmak ve kendimizi sevgi ve kin duygularında kalmaya zorlamak, tüm yöntemi bozan büyük bir hatadır.

Bazı uygulayıcılar aynı zamanda “Farklılıklar ve benzerlikler” olarak da bilinen bir yöntem keşfetmişlerdir. Bu uygulayıcılar iki kutupluluğu (ya da kişi bu kutupsallıkları hissettiğinde büründüğü iki kimliği) ele alarak, onlar arasındaki farklılıkları ve benzerlikleri bulmaya çalışan çok basit bir metot uygulamaktadır (bu da başka koşullar altında son derece iyi bir yöntemdir). Farklılık ve benzerliklerin bir bölümünün bulunmasından sonra farklılıklar ortadan kaybolmaya başlamakta ve iki kutup birleşerek tek olmaktadır. Hiç şüphesiz bu da etkisizleştirir! Ne yazık ki bu sadece birkaç gün ya da birkaç hafta sürer.

Beş ya da altı yıl önce kuantum psikolojisinden yarattığım Sunyata sistemi de benzer sonuçlar vermektedir. Egzersizlerden birinde (bunlardan 62 adet vardır) kişi kendisine ait iki çelişen parçayı ele almalıdır. Örneğin, baskınlık ya da boyun eğme ya da “Sigara içmek istiyorum” ve “Sigara içmek istemiyorum” gibi. Benzer şekilde onlara da etkisizleştirme yöntemi uygulanır. Bu yöntemi daha detaylı olarak tanımlayacağım.

Başlamak için dikkatler çatışmanın ilk kutupsallığına ya da ilk yönüne odaklanır ve kişi onun özelliklerinin farkına varır: “onu nerede hissediyorsun, büyüklüğü ne kadar, şekli nasıl, rengi ve kuvveti nasıl, ne tür bir enerjiye sahip, vb.”

Sonra onun içine girin, onunla özdeşleşin ve onun gerçekliğini yapabildiğiniz en derin şekilde tecrübe edin. Sonra bu deneyimden çıkın, nötr bir gözlemcinin bakış açısına sahip olduğunuz noktaya gelene kadar ondan

uzaklaşın. Sonrasında bu kutupsallığı uzaktan sadece izleyin. Şimdi de aynı süreci zıt kutupsallık ile uygulayın.

Tekrar zıt kutuptan çıkın ve nötr gözlemci noktasına geri çekilin. Her iki kutupluluğu da bir mesafeden ve aynı zamanda da aynı enerjiden yaratılmış parçalar olarak gözlemleyin. Ne olacağını düşünüyorsunuz? Bunlar genellikle birleşerek tek olur ya da sadece ortadan kaybolurlar.

Kelt Haçı: Willem Lammers temel kutupsallıkların etkisizleştirmesi için beni Belgrad'da ziyaret etti, amacına ulaştı ve bir süre sonra bu şekilde isimlendirdiği bir metot oluşturdu.

Yöntemini “...şaşkınlık verecek kadar basit bir enerji psikoloji sentezi” olarak görüyor. Bu yöntem açıkça tanımlanmış bir dizi adım içeriyor:

- Bir konuya odaklanın.
- Gözlerinizi konunun en çok var olduğu ya da en sorunlu olduğu yöne doğru çevirin.
- Üçüncü Göz'e bunu yapmayı istediğiniz sürece vuruşlar yapın ve sonra bir yandan “Kuzey Güney'dir” derken istediğiniz kadar onu tutun.
- Göğüs uçlarınız arasındaki (göğüs kemiği üzerindeki) noktaya istediğiniz süre boyunca, “Güney Kuzey'dir” diye tekrarlayarak vuruşlar yapın.
- Sol köprücük kemiğiniz altındaki noktaya istediğiniz kadar çok vuruş yapın ve sonra onu bir yandan “Doğu Batı'dır” diye tekrarlarlarken dilediğiniz kadar uzun süre tutun.

- Sağ köprücük kemiğiniz altındaki noktaya istediğiniz kadar çok vuruş yapın ve sonra onu bir yandan “Batı Doğu’dur” diye tekrarlarken dilediğiniz kadar uzun süre tutun.
- Göğüs uçlarınız arasındaki (göğüs kemiği üzerindeki) noktaya istediğiniz süre boyunca, “İçerisi dışarısıdır” diye tekrarlayarak vuruşlar yapın.
- Göğüs uçlarınız arasındaki (göğüs kemiği üzerindeki) noktaya istediğiniz süre boyunca, “Dışarısı içeridir” diye tekrarlayarak vuruşlar yapın.
- Sağ elinizi kalp çakrası üzerinde ve sol elinizi de karın bölgenizdeki sinir ağı (solar pleksus) üzerinde istediğiniz kadar uzun bir süre tutun ve “SEVGİ”ye odaklanın.
- Başladığınız konuya odaklanın.
- Bir bütünleşmişlik ve denge durumuna ulaşana kadar yöntemi tekrarlayın.

Willem Lammers, farklı noktalara vuruşlar yapılması ve onların tutulması sırasında danışanın genellikle vuruşlar ile tutma arasındaki geçiş sırasında ya da tutma süresinin sonunda bedensel ya da duygusal bir kayma hissetmektedir. Onun bütünleşme ve denge durumu tanımı, Pleroma Durumları’na benzemektedir:

“Bütünleşmişlik ve denge durumu sanki eve gelmek gibi, içinde bulunduğumuz dünya ile ilgili olarak daha yüksek bir farkındalık, sınırların kaldırılması ve var olanlar ile ilişki içinde olunması gibidir. Bu durumun sözcükleri yoktur. Gerçekliğin tamamını fikirler üretmek için kesip biçme-

yiz, farklı parçaları göstermek için kelimeler kullanmayız. Dünyayı olduğu şekliyle seçeriz.

Bu yöntemi henüz denemedim. Willem Lammers'i tanıdığım kadarıyla bu yöntem tedavi edici olarak muhtemelen bir değer taşıyor, ama bu yöntemle erişilen etkisizleştirmenin değeri sadece verdiği geçici rahatlama ile, bunun kalıcı olmamasıyla ölçülebiliyor. Bu sonuca ulaşmamın nedeni, Lammers'ın kutupsallık olarak kullandığı şeylerin, "İçeri ve Dışarı" haricinde kalanları sadece coğrafik kutupsallıklar olması ve onların da sadece yüzeyde etkisizleştiriyor olması. Aynı şekilde "Yukarı ve Aşağı", "İyi ve Kötü", "Gündüz ve Gece", "Sol ve Sağ", "Yaz ve Kış" vb. örneklerini de kullanabilirdi. En önemli nokta, onun sürece "bir konu" ile başlaması. Sürecin sonunda birleşerek Tek olan herhangi bir kutupsallık var mı? Bunu göremiyoruz. Sadece ilk konunun ortadan kaybolduğunu biliyoruz. Bu yüzden iyi bir tedavi edici yöntem olarak gözüküyor ama kutupsallıkların etkisizleştirilmesinde kullanılabilecek bir yöntem değil. Willem Lammers bunu açıkça ifade ediyor olmamakla birlikte, danışanın Bütünlük ile olan ve öncesinde ortadan kaybolmuş olan iletişimini tekrar oluşturma niyeti ile hareket ettiğini düşünüyorum. "Farkındalık ve İyileşme" adlı makalesinde kutupsallıklar ve onların etkisizleştirilmesi üzerinde duruyor. "(Tekliğin) bu kaybı birçok farklı kutupluluğun ortaya çıkışında kendisini göstermektedir. Kutupsallıklar ile köprü kurulması ya da etkisizleştirilmesi Tek Kaynak ile olan iletişimin tekrar oluşturulması anlamına gelmektedir."

Geçici etkisizleştirme için kullanılan tüm yöntemler içinde Flemming Funch'ın "Technical Essays" kitabında tanımlanan Kutupsallık Temizliği ve Julie J. Nichols ile Lansing Barrett Gresham tarafından yazılan "Ask Anything, And Your Body Will Answer" kitabında tanımlanan Bütünleşik Farkındalık yöntemleri ile belki de etkisi daha uzun süren sonuçlar elde edilebilmektedir.

Bu sözü edilen tüm yöntemlerin kullanılması sonrasında bazı uygulayıcılar farklı türlerde ek uygulamalar da yapmaktadır. Bunun aksine, iyi yönetilmiş bir PEAT Etkisizleştirme Yöntemi sonrasında ilave bir uygulamaya gerek kalmaz. Kişi bunu yapmak istese bile yapamaz. Bu, kişinin tüm gücüyle zaten olduğu bir yere gitme çabasına benzeyen bir durumdur. Tabii ki her etkisizleştirme sadece bir çift kutupsallık tarafından yaratılmış tek bir problemi çözmektedir. Etkisizleştirilmesi gereken pek çok başka kutupsallık mevcuttur. Ama kişi bu kutupsallıkların herhangi bir çiftini PEAT ile etkisizleştirdiğinde, iş sonsuza kadar tamamlanmış olur.

Belki aşağıda yer alan ve eşim Alda (Jadranka) tarafından kullanılan benzetme, temel kutupsallıkların geçici ve kalıcı olarak etkisizleştirilmesi arasındaki farkı açıkça ortaya koyacaktır. Dünyamızdaki en belirgin kutupsallık erkek ve kadının varlığıdır. Onlar ayrı varlıklardır ve onlar arasında genellikle ayırt edici bir akım mevcuttur. Genellikle cinsel bir ilişkide bir araya gelirler ve bu birliktelik, özellikle de eğer tatminle sonuçlanan bir deneyim olursa, bir süreliğine Teklik ile birleşmektedir. Sonrasında yine kendilerini ayrı varlıklar olarak hisse-

derler. Eğer kutupsallıkların (erkek ve kadının) bu şekilde birleşmesi soncunda bir çocuk doğacak olursa, bu çocuk hem babasının hem de annesinin özelliklerini taşıyacaktır. Bu da bir tür kalıcı etkisizleştirme örneğidir.

Yirmi Beşinci Bölüm

Temel Kutupsallıkların Etkisizleştirilmesi Deneyiminin Kararlı Hale Getirilmesi

Başlangıçta PEAT yönteminin problemlerinden biri, temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesinin ardından danışanın kararlı bir yapıya kavuşturulması idi. Bazen etkisizleştirmeden sonraki kısa bir zaman dilimi boyunca danışanın bir miktar kararsız bir hale gelebildiği görülmekteydi. Bu dengesizlik farklı şekillerde ortaya çıkabiliyordu: Yer ve zaman konusundaki kafa karışıklıkları, ani çıkışlar, önemli şeyleri yapmayı unutma vb. Şimdi bu problem gücünü ve yükünü kaybetmiştir ve kararsız yapı da tamamen ortadan kaybolmuştur.

Bu durum Ruhsal gelişim alanındaki araştırmacılar tarafından iyi bilinen bir olgudur. Önde giden kişiler buzu kırar ve arkadan gelenler suyu herhangi bir zorluk olmaksızın içebilir. Benim uygulamalarımda temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesinin ardından ortaya çıkabilecek duygusal kararsızlığı uzun bir zaman boyunca yaşamadım. Ortaya çıkacak olursa da daha öncekinden çok

daha zayıf oluyor ve kararlılık oluşturan bir dizi sorunun ardından 10-15 dakika içinde ortadan kayboluyor. Ama en kararlı yapıya sahip kişilere bile, sırf yaşadıkları deneyimin önemini ve uzun menzilli sonuçlarını bilinçli bir şekilde anlamaları için bu soru dizileri uygulanmalıdır.

Kararlılık durumunu oluşturan soruların birçok farklı grubu vardır. Danışana bunların tümünü sormak şart değildir. Eğer danışan belli bir noktada “Bu soruları anlamıyorum,” ya da “Bu sorular aptalca... anlamsız...” ya da benzeri bir şey söyleyecek olursa Uygulayıcı onları sormaktan vazgeçebilir.

İlk Soru Grubu

Danışana verilecek talimat: Daha önceki bilgine dayanarak değil, ŞU ANDA hissetmekte olduklarına dayanarak bana söyle, şu söyleyeceğim iki şey arasında bir farklılık var mı?

Burada ve orada?

İlerleyen ve geri çekilen?

Gündüz ve gece?

Güçlü ve güçsüz?

Sonsuz küçük ve sonsuz büyük?

Erkek ve kadın?

Fiziksel dünya ve ruhsal dünya?

Yaratma ve yok etme?

Kutsal ve dünyevî?

Özgürlük ve özgür-olmama?

Yaşam ve ölüm?

Ben ve Ben-değil?

Sevgi ve özgürlük?

Bilinç ve bilinç dışı?

Geçmiş ve gelecek?

Neden ve sonuç?

Sen ve hayat?

Sen ve bir başka insan?

[Başka bir ikili de ekleyebilirsiniz.]

İkinci Grup Sorular

Danışana verilecek talimat: Daha önceki bilgine dayanarak değil, ŞU ANDA hissetmekte olduklarına dayanarak bana söyle...

Bir birey olarak tanımlı, tanımsız ya da aynı zamanda her ikisi birden misin?

Şimdi fiziksel bedeninde mi, onun dışında mı, yoksa her ikisinde birden misin?

Erkek mi, kadın mı yoksa her ikisi birden misin?

Şimdi fiziksel evrende mi, onun dışında mı, yoksa her ikisinde birden misin?

Herhangi bir açıdan sınırlandırılmış mısın?

Herhangi bir sınırın var mı; diğer bir ifadeyle, var olmayı bıraktığın ve geri kalan dünyanın başladığı bir yer var mı?

“Ben” diye adlandırdığın şey şimdi nerede?

Şu anda evrenin senin için erişilemez olan bir bölümü var mı?

Üçüncü Grup Sorular

Danışana verilecek talimat: Yüksek bir dağın tepesinde oturduğunu ve böylece tüm geçmişini bütün açıklığı ile görebildiğini hayal et. Geçmişine bir bak ve bana söyle:

Geçmişteki bazı davranışların şu anda senin için daha anlaşılır bir hale geldi mi?

Temel kutupsallıkların (... ve ...) geçmişinde diğer insanlarla olan ilişkilerini açıklıyor mu?

Temel kutupsallıkların yüzünden geçmişte belli bir şekilde davranmaya mecbur kaldığın oldu mu?

Temel kutupsallıklarının birleşerek Tek olması, yani onların etkisizleştirilmesi senin için herhangi bir açıdan bir dönüm noktası oluşturdu mu?

Şimdi temel kutupsallıklarını etkisizleştirmiş olarak, gelecekte de eskiden olduğu gibi davranmaya zorlanacak mısın?

Şimdi temel kutupsallıklarını etkisizleştirmiş olarak, davranışlarıyla ilgili gelecekte vereceğin kararlarda daha özgür olabilecek misin?

Dördüncü Grup Sorular

Etrafına bak ve bana söyle, tüm bu şeyler arasından neye sahip olabilirsin?

Bu soruyu danışan “iyi göstergelere” sahip olana kadar tekrarlayın. Bunlar genellikle şu tür bir kavrayış ola-

caktır: “Her Şeye sahip olabilirim” ya da “Etrafta olan her Şeye...” ya da “Sana sahip olabilirim” ve benzeri ifadeler.

Etrafına bak ve bana söyle, tüm bu Şeyler arasından hangileri olmadan hayatını srdrebilirsin?

Bu soruyu danışan Şu yanıtı verene kadar tekrarlayın: “Bunların hiçbiri olmadan da srdrebilirim” ya da “Herhangi bir Şeye ihtiyacım yok” vb.

—

Yirmi Altıncı Bölüm

Bilincin Yeni Boyutlarına Giden Koridorlar

Bu kısa süre içinde PEAT yöntemi, buluşsal bir psikolojik ve ruhsal gelişim sistemi olarak kendisini deneysel anlamda ispatladı. Bunu, onu uygulayan kişiyi maddi dünyadaki bilinci üzerinde yük olan karanlık katmanlardan kurtararak ve bu bilinci daha yüksek seviyelere yükselterek yapıyor. Bu şekilde daha yüksekte olan seviyelerde bir sistemi daha ileriye doğru geliştirmek mümkündür. Buralardan yeni koridorlara doğru açılan daha geniş olanaklar da mevcuttur. Onların nereye doğru gittiğini bilmek mümkün değildir. Burada sadece en ilginç araştırma alanlarından bazılarını işaret edeceğim.

Yaratıcı Uygulama

Başlangıçta sadece problemleri ve istenmeyen durumları süreçten geçiriyordum. Sonra, 2000 yılının Mayıs ayında Tara dağlarında bir grup yakın meslektaşım ile

çalışırken, istenen durumları, kişiliğin pozitif özelliklerini ve mutlu deneyimleri de süreçten geçirmeye başladım. Bu tür bir çalışmaya Yaratıcı uygulama adını verebiliriz (ancak bu, 1953'te mevcut olan Scientology'de yer alan 'yaratıcı uygulama' ile aynı değildir.)

Problemleri ve istenmeyen durumları süreçten geçirirken bile zıt, olumlu durumları yerleştirmek önem taşımaktadır, çünkü daha önce de söylediğim gibi insan zihni boşluklardan hoşlanmaz ve onu doldurmak için önlenemez bir istek duyar. Ama Yaratıcı uygulama ile hemen olumlu ve istenen durumlar ile özelliklerden başlayabilir ve onları kararlı bir hale getirmeyi ya da daha da geliştirmeyi hedefleyebiliriz.

Birkaç yıl öncesine kadar çağdaş psikoloji insanoğlu için de iyi, sağlıklı ve yaratıcı olan şeyleri bir kenara itmişti. Psikoloji bozuklukları, hastalık ve travma durumlarını arayan bir bilim dalıydı, hatta bazen 'kurban bilimi' olarak adlandırılıbiliyordu. Psikolojik literatürün çoğunda insanlar pasif olarak nitelendirilmişti ve onlar için yapabileceğimiz tek şey, hasar görmüş çocukluklarını, alışkanlıklarını, zararlı eğilim ve ilişkilerini tamir etmektir. Fakat bazı özgün düşünürler için psikolojinin sadece olumsuz alanlarla sınırlandırılmaması gerektiği açıkça ortadaydı. Psikoloji güçlü yönleri, erdemleri ve yaratıcı eğilimleri de araştırmalı ve bizim için en iyi olanı destekleyecek yöntemler geliştirmeliydi.

Zamanı geldiğinde fikirlerin birçok yerde aynı anda ortaya çıkacağı, asırlardır bilinen bir gerçektir. Tara Dağı'ndaki denemelerimden iki ay sonra Amerikan Psikolo-

ji Birliği'nin, Michigan Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden Barbara Fredrickson'ı pozitif durumlar ve değerler konulu araştırması için ödüllendirildiğini öğrendim.

Fredrickson şöyle söylüyor: "Araştırmanın bir kolunda pozitif duyguların hem psiko-fizyolojik, hem de kavrayış seviyelerdeki fonksiyonları üzerinde çalıştım. Negatif duygular genellikle bireyleri artırılmış fizyolojik bir harekete geçirme ile belirgin aksiyonlara hazırlayan şeyler olarak görölmektedir. Duygular ve belirgin aksiyon eğilimleri, pozitif duygular konusunda destekleyici veriler olmamakla birlikte, genellikle tüm duygular için tanımlayıcı olarak alınmaktadır. Neşe, ilgi, tatmin ve sevgiyi de içeren olumlu duygulardan oluşan bir alt kümenin biçim ve fonksiyonlarını tanımlamak için alternatif bir yöntem öneriyorum. Bu model, söz konusu pozitif duyguların bireyin anlık düşünce/aksiyon repertuarını genişletmeye yaradığını ve böylece kişinin fiziksel, entelektüel ve sosyal kaynaklarının oluşturulmasına etki yaptığını ortaya koymaktadır. Bu model negatif duyguların düzenlenmesi konusunda çeşitli ipuçları sunmaktadır: Belli pozitif duygular, belli negatif duygular tarafından üretilen aksiyon eğilimlerini ve fizyolojik aktivasyonu bastırabilir ya da tersine çevirebilir. Bu tersine çevirme hipotezini (gülümseme de dahil olmak üzere) olumlu duyguların, olumsuz duygular tarafından tetiklenen kardiovasküler reaktivite üzerindeki etkilerini inceleyerek test ettim."

Olumlu özellik ve durumlara konsantre olunmasının, daha önce mevcut olan olumsuz durumlar var olma-

ya devam ettiği sürece, kalıcı iyi sonuçlar vermeyeceğini belirtmek zorundayım. Bu tür bir yaklaşım, var olan bir durumun inkâr edilmesi sonucunu doğurmaktadır. Öncelikle olumsuz durumların ortadan kaldırılması şarttır. Eğer danışanın bilinci ya da bedeninde hiç olumsuz içerik yoksa, sadece daha fazla geliştirmek istediğimiz olumlu içerikler kaldıysa, Yaratıcı uygulamaya hemen başlayabiliriz. Ama eğer sürecin uygulanması sırasında karşı çıkma ile yüzleşecek olursak, öncelikle onu ortadan kaldırır, daha sonra olumlu uygulama ile devam ederiz.

PEAT yöntemi ile ilgili olarak olumlu uygulama konusunda kullanılabilecek iki yöntem mevcuttur. Birinci metotta aku-noktalarının mevcut sırası ile çalışırız. Diğer yöntemde ise çakraları kullanırız.

-

İlk Yöntem

Sizde belli bir dereceye kadar ortaya çıkmış olan ve daha fazla geliştirmek istediğiniz özelliğinizi ya da durumu belirleyin. Örneğin, zorluklar ve problemler karşısında iyimserlik, cesaret ya da sakinlik gibi. İki parmağınızı kaşınızın altında tutun, bu duygu ya da durumun içine girin, onu içinizde hissedin ve Formül'ü söyleyin: *"Güçlükler karşısında sakinliğimi koruyorum, öyleyse kendimi, bedenimi, kişiliğimi ve güçlükler karşısında sakinliğimi koruyabilme yeteneğimi kabul ediyor ve seviyorum."*

Sonra iki parmağınızı son noktadan başlayarak

(Ben-noktası/Göğüs noktası, kol altı...vb.) ve her noktada onaylama cümlelerinizi tekrarlayarak, aku-noktaları üzerinde hareket ettirin ve ilk noktada (kaş ucu) bitirin. Tüm sırayı tamamladığınızda söylediğiniz (ya da düşündüğünüz) onay cümlesi hakkındaki inancınızın, 0-10 arası bir ölçekte ne kadar güçlü olduğunu kendinize sorun.

Kendinizi geçmiş ve gelecekte çeşitli zor durumlarda hayal edin. Eğer onaylamanızın doğruluğu maksimum ise, yani 10 ile derecelendirdiyseniz, süreç sona ermiştir. Eğer 10'dan daha düşük bir değer alırsa, dikkatli bir inceleme yapın ve bilincinizde ne tür bir karşı çıkma olduğunu bulun. Eğer maksimum oranda ikna olmadıysanız, ortada mutlaka bir karşı çıkma olacaktır. Diğer bir ifadeyle içinizde kesinliği azaltan bir şey var demektir. Bu karşı çıkmayı Yüzeysel PEAT yöntemi ile ortadan kaldırın ve onaylama cümlelerinizin doğruluğunu bir kere daha test edin. Maksimum güce (10) ulaştığınızda süreç sona ermiş demektir.

İkinci Yöntem

Bu yöntem ile bir önceki arasındaki fark, bu yöntemde aku-noktalar yerine çakralar üzerinde çalışıyor olmamızdır. En aşağıda bulunan ve anüsle cinsel organlar arasında yer alan ilk çakradan başlayarak parmaklarınızı onların üzerine koyun, istenen durum ya da özelliğin içinizdeki varlığı ile ilgili onaylama cümlelerinizi söyleyin (ya

da düşünün). Bilincinizde bir kayma olduğunu hissettiğinizde (bu birkaç saniyede, bir dakikadan daha az bir sürede ortaya çıkmaktadır) bir sonraki çakraya geçin ve başın üzerinde yer alan en yüksek çakraya erişene kadar süreci tekrarlayın.

Tekrar bir karşı çıkma olup olmadığını kontrol edin. Eğer varsa, onu Yüzeysel PEAT yöntemi ile ortadan kaldırın, sonra kesinliğinizin gücü 10 olana kadar çakra yöntemini tekrarlayın.

Geçmişteki olumlu ve mutlu deneyimlerin süreçten geçirilmesi ile ilgili olarak bazı ilave açıklamalara ihtiyaç vardır. İlk bakışta bu tür bir çaba gereksiz bir şey olarak gözükebilir, çünkü insanlar olumlu ve mutlu deneyimlerini ortadan kaldırmak değil, tutmak isterler. Yine de, onları ne pahasına olursa olsun tutmak istediklerinden, onlara bağımlı bir hale gelirler ve bu tür deneyimlerin etrafında büyük bir elektrik yükü yer alır. Daha da ötesi, duygusal bir yük davranış ve duygularda bir sapma oluşmasına neden olur ve Ruhsal gelişimi engeller. Tamamen özgür olmak için kişinin hoş olmayan deneyimler kadar, hoş olan deneyimlerden de özgür kalması gerekmektedir.

Bu çalışmanın kapsamında mevcut durumda iki tür olumlu deneyim olduğunu ortaya koydum. Bunları süreçten geçirmek için uygulanabilecek iki tür Derin PEAT yöntemi vardır. Deneyimlerin bir türü duygusal yüke sahiptir, bu yüzden bu tür bir deneyimin süreçten geçirilmesi daha kararlı bir olumlu deneyim yaratır. Bu tür durumlarda, daha önce mutlu ya da olumlu olarak kabul

edilen deneyimler birden fazla bakış açısından değerlendirilir ve böylece daha bütünsel olurlar.

İkinci türden olumlu ya da mutlu deneyimlerde ise, süreçten geçirilen kişiyi şaşırtabilecek birçok olumsuz duygu katmanı yer almaktadır. Bu durumda ortaya çıkan yük genel olarak güçlü, hoş olmayan bir yapıdadır. Bazen kişi kendisini en sevdiği oyuncacı kırılan bir çocuk gibi hissederek süreci durdurmak isteyebilmektedir. Ama bu geçici bir durumdur. Kişi olumlu bir durumla başlar, sonra hoş olmayan, rahatsız edici ve çaresizlik veren bir duruma girer. Sürece devam edilmesi bu istenmeyen durumları ortadan kaldırır ve Pleroma durumlarından biri ile (Huzur, her yerde var olan Sevgi, Tamam-olmak ve benzer durumlar).

Kas Testi: Ruhsal Deneyimlerin Bilinçli Hale Getirilmesi

Bu yöntem, 2000 yılının başlangıcında geliştirmeye başladığım yeni bir araştırma alanıdır. Gerçek Varlık (Atman, Thetan...) geçmişimizdeki her şeyi bildiği ve bilinçli kişiliğimizin açıkça göremediği ya da erişemediği deneyimlerimizi açıkça gördüğü için, bazı kayda değer bilinç dışı deneyimleri bilinçli bir hale getirmek üzere kas testi ile denemeler yapmaya başladım. Bulduğum bazı hayret verici sonuçları burada sizlerle paylaşacağım. Şimdiye kadar keşfettiklerim bundan ibaret.

İlk deneyleri kendimin ve ailemin diğer fertlerinin üzerinde uyguladım. Sonra elmalara karşı alerjisi olan

bir meslektaşım ile çalıştım. TAT yöntemi ile onun bu alerjisini ortadan kaldırmasına yardımcı oldum. Meslektaşım bir süre sonra bana bu alerjisinin çıkış noktasının kendisi için büyük bir gizem oluşturduğunu söyledi. Geçmişte bu alerjinin başladığı bir an olduğuna çok emindi, ama bunun tam olarak ne zaman gerçekleştiğini anımsayamıyordu. İlk defa ne zaman alerji atağı yaşadığını kas testi ile bulmasını istedim. 5 yıllık zaman dilimlerini kullanarak zaman içinde geriye doğru gittik ve doğru aralığı bulduğumuzda bu sefer birer yıllık aralıklar kullanarak süreci tekrarladık. Sonunda 24 yıl önce yaşanmış bir anda güçlü bir kas tepkisi yakaladı. Kısa bir süre için bu alerji ile ilişkili herhangi bir şey anımsamakla birlikte, birkaç dakika sonra alerjinin sebebinin ne olabileceğine ilişkin net bir içgörüyü sahip oldu ve o zaman yaşadığı şeyi net bir şekilde anımsadı. O sırada erkek arkadaşları ile birlikte kırlarda piknik yapıyorlardı. Bir elma ağacının altında oturmuşlardı. Erkek arkadaşının davranışları, o zaman bastırıldığı çok güçlü bir tikslenme duygusu yaratmıştı. Bir süre sonra ilk alerji atağını yaşamıştı.

Deneylerimi devam ettirerek, Ruhsal deneyimlerin giderek daha derinlerine doğru ilerledim. Şimdi söyleyeceğim şeye bazı okuyucular inanmayacak ya da onu güçlü bir şekilde eleştirecektir, ama bu sonuçlar defalarca tekrarladığım kendi deneylerime dayanıyor. Önemli sayıda insan, Ruhsal şeylere doğru çekiliyor gibidir ve onların ilgileri güçlü ve kalıcıdır. Daha da ileri gidildiğinde, ana rahmine düştükleri ya da doğdukları sırada fiziksel

bedenlerinin içinde olmadıkları, bedenlerine sonra girdikleri anlaşılmaktadır. Bu kişilere “sonradan girenler” denilmektedir. Bazen onlar Dünya gezegeninde daha önce başka bedenler içindeyken bulunmuşlardır, fakat genellikle bu gezegene Ruhsal bedenlerini kullanarak başka galaksilerden, başka bir dünya ya da boyuttan gelmişlerdir. Onlar buraya bir tür “misyoner” olarak gelmişlerdir. Bazıları için bu olası olmakla birlikte, bir uzay gemisine binerek gelmiş değillerdir. Dünyaya geldikten sonra, o sıradaki görevleri için uygun olan bir yaşayan insanın bedenine girmişlerdir.

Bir sonradan giren, “ev sahibi” olan bedene genellikle büyük bir tehlike anında (yüksek bir yerden düşülmesi, bir trafik kazası, boğulma, vb) ya da yüksek ateşli bir hastalık sırasında girmektedir. Bu durum ayrıca kişinin anestezi altında olduğu cerrahi operasyonlar sırasında da oluşabilmektedir. Bazen tamamen rahatlama anlarından birinde ya da hatta rüya görülmesi sırasında da yaşanabilmektedir. Ölüm tehlikesi yaşanan durumlarda sıklıkla olabilmektedir. Ölüm fiziksel, duygusal ya da örneğin güçlü depresyon durumları veya kişinin güçlü bir ölüm arzusu duyduğu Ruhsal krizlerde olduğu gibi psikolojik de olabilir. Mirca Eliade, şamanizm konusundaki birçok diğer otorite ile birlikte, şamanların sihirli güçlerini fiziksel ya da ruhsal rahatsızlıklar sırasında fark ettiklerini ifade etmektedir. Genellikle Ruhsal olan krizden sonra şaman sağlığına kavuştuğunda ve duygusal durumunu tekrar kontrol altına alabildiğinde kişiliği belirgin bir değişikliğe uğramakta ve güçleri artmaktadır. Bu tür

bir deneyim genellikle beden ve kişinin sonradan giren bir Varlık tarafından işgal edilmesi sonucu yaşanmakta, ama bu durum fark edilmemektedir. Bu tür kişilerin etrafındaki insanlar onlardaki değişiklikleri fiziksel ve duygusal krizler sırasında yaşanan bir kayma olarak yorumlamaktadır.

Bu tür anlatımlar okuyucunun kafasında soru işaretleri bırakabilmektedir, o yüzden ek bilgi vermekte yarar görüyorum. Kadim felsefedeki sistemlerin büyük bir bölümü Gerçek Varlık'ı (Atman, Thetan...) her yerde ve her zaman var olan ve sonuç olarak statik, hareket ettiremez bir şey olarak görmektedir. Ama O'nun farklı bakış açıları edinebilme ve böylece belli deneyimleri yaşayabilme yeteneği vardır. Bu da O'nun sanki hareket ediyormuş gibi bir görüntü çizmesinin sebebidir. Fiziksel dünyada Varlık çok sıklıkla belli bir fiziksel bedenin bakış açısını almakta ve onu bir süre kullanmaktadır. Değişim anında misafir edilmekte olan Varlık yaşam enerjisi ni o ana kadar bir araç ve bir bakış açısı olarak kullandığı fiziksel, duygusal ve zihinsel bedenlerden çeker. Değişim anında Varlık fiziksel ölüm ya da diğer bireyselleştirilmiş bir bilinç yaşamaz, başka bir Varlık terk edilmiş durumdaki fiziksel bedene girerek onu kullanmaya başlar. Yani bir ruh çıkarken diğeri girmektedir.

Eğer beden bir yetiştikine aitse, sonradan girenler getirdikleri anıları güçlü bir şekilde bastırmaktadır. Gerçek doğaları, Ruhsal olana, gizli gelişmelere, farklı meditasyon yöntemlerine doğru çekilmeye başladıkları güne kadar, derin bir şekilde bastırılmış olarak kalmaktadır.

Bir PEAT atölye çalışması katılımcıları duygusal olarak açar. Günün sonunda katılımcılar, benzer ilgilere sahip bazı insanların gerçekte sonradan girenler olduğunu duyduklarında, onların çoğunu şaşırtacak bir deneyi gerçekleştirmek mümkündür. Örneğin biri yıllardır yaşamakta olduğu şehrin merkezinde olan bir trafik kazasını anlattı. Arabadan çıkmış ve kendini çok tuhaf hissetmişti. Onun için her şey yeni gibiydi: Defalarca gördüğü meydan, binalar, kendi gövdesi, baktığı her şey farklı gözüküyordu. Bu izlenimlerin yaşadığı şokun bir sonucu olduğunu düşündü. Ama kısa bir süre sonra tuhaf bir şey oldu. Kazadan önce son derece gerçekçi ve ayakları yere basan bir insandı. Kazadan sonra gizli bilimlere, Kadim felsefeye ve Ruhsal gelişime karşı olan ilgisi aniden çok arttı ve tüm ilgisini bunlara yönlendirmeye başladı. Bu kişi kas testini kullanarak *“Bu bedene kaza anında girdim”* cümlesini test ettiğinde çok şaşırdı. Yanıt, şüpheyi yer bırakmayacak kadar güçlü bir *“EVET!”* idi. Bunun tam tersi olan *“Doğumdan beri bu bedendeyim”* ifadesini test ettiğinde ise yanıt olumsuzdu. Kas testini birkaç kere daha uyguladıktan sonra kişi gerçekten de bu bedene kaza anında girmiş olduğuna dair güçlü bir duygu hissetti; o sırada yaşadığı tuhaf izlenimler yeni bedenine ve bilinmeyen bir çevreye alışma çabası sonucunda ortaya çıkmıştı. Ayrıca bedene girdiği an ile ilgili olarak çok net olmasa da, güçlü bir anıya sahip oldu.

Kişinin ani bir şekilde Ruhsal uyanış yaşaması sırasında hayattaki hedeflerinde oluşan değişiklikler ve kişilikte oluşan kaymaların, genellikle öyle olmakla birlikte,

her zaman o kişinin bir sonradan giren olduğu anlamına gelmediğini vurgulamak istiyorum. Sonradan giren ile uyanmış olarak nitelendirebileceğimiz kişi arasında farklılıklar mevcuttur.

Sonradan giren, var olan bir fiziksel bedene ve kişiliğe girerek oraya yerleşen ve onu devam ettiren yeni bir Varlık'tır.

Kendi bilinçli kişiliğindeki sisli perdeler kalkmaya başladığı için kendi Varlığının daha derin seviyelerini tecrübe etmeye başlayan bir kişiyi uyanmış olarak nitelendirebiliriz. Sonradan giren iki ayrı göreve sahiptir, kendi Varlığının daha derin seviyelerini ve aynı zamanda da bedenin daha önceki sahibinin anılarını ve zaman çizelgesini ortaya çıkarmak.

Sonradan girenlerin çoğu PEAT atölye çalışmalarında birkaç kas testi uygulaması ve birkaç sorunun ardından içgörülerini (kavrayış) elde edebilmektedir. Bunu genellikle ilgili görüntüler ve aniden ortaya çıkarak birkaç dakika için bilinçlerini tamamen dolduran anılar takip etmektedir. Bu tür etkin bir yöntem yeni gerçekliğin daha hızlı bir şekilde kabul edilmesini sağlamakta ve sonradan girenlerin çoğunun daha uzun süreler hissettiği kafa karışıklığını azaltmaktadır. Böyle bir kafa karışıklığı bu tür bir insanın hayatı ve Ruhsal gelişimi üzerinde de hoş olmayan etkiler bırakabilir. Yeni hayat enerjisinin güçlü etkisi altında kişi, yaşam hedeflerini ve kişisel ilişkilerini derin ve kötü bir şekilde etkileyebilecek belirgin ve ani kimlik değişiklikleri yaşayabilir. Kişinin tüm ilgisinin aniden sona erdiği şeyler önemli yaşam hedefleri ve

değerler olabilir. Bir kişi için önemli olan şey bir başkası için önemli olmayabilir. Her Varlık bu hayatta kendine özgü bir amaca ve bu hayat boyunca yaşaması gereken tecrübelerle sahip olduğu için, asıl Varlık'ın temel yaşam hedefleri ve kişisel ilişkileri yeni "kiracı"ya cazip gözük-mek bir yana, itici de gelebilmektedir.

Kişisel ilişkilerde uyumsuzluk özellikle kötü sonuç-lar verebilir. Bu tür birçok ilişki geçmişte yaşanmış kader bağlantılarına dayalı olduğu ve bunlar da sonradan girenin ortaya çıkışı ile genellikle değiştiği için, uyumsuzluk sıklıkla yaşanabilmektedir. Eğer ev sahibi olan birey eşiy-le kader bağları sebebiyle yakın bir ilişkiye girdiyse, sonradan giren ruh aynı kader borcuna sahip olmadığı için o kişiye ilgi duymayabilecektir. Bu da onun eski ev sahi-binin çekici bulduğu kişi ile bir ilişki içinde olma ihtiya-cı hissetmemesinin sebebidir. Eğer kişinin eşi ya da sevgilisi onunla bu tür bir bağ yüzünden ilişki içinde ise, sonradan girenin aynı ilgilere sahip olmaması ya da bun-ların az olması durumunda aralarındaki çekim de hızla yok olacaktır.

Çekim ve değerlerle ilgili aynı türde değişiklikler bu tür bir kişinin profesyonel hayatında ve aile ilişkilerinde de ortaya çıkabilir. Bu tür değişiklikler, özellikle de kişilerin bu tür olaylarla ilgili herhangi bir bilgileri yoksa, sonradan giren kadar, onunla yakın ilişki içinde olan kişilerde de büyük bir kafa karışıklığına yol açabilmektedir. Varlık'ın bedene tamamen farklı yaşam hedefleri ve görevler ile girmesi durumunda yaşanan bu tür derin ve ani değişiklikler, eski ev sahibi ile yakın ilişki içinde olan

tüm insanlarda bir huzursuzluk duygusu oluşturur. Yeni bilincin deneyimlerine alışmak için zaman gereklidir. Bilinç, yapısı tamamen farklı bir Varlık tarafından oluşturulan bir kişilik aracılığıyla kendisini ifade etmektedir. Sonradan girenin etrafındaki kişiler tipik olarak acı çektikleri bir dönemden geçerler. Tanıdıkları Varlık'ın dış görünüşü değişmemiş olmakla birlikte, onların önceden iletişim içinde oldukları kişi ortadan kaybolmuştur.

Bu durum giderek daha da karmaşık bir hal alır, çünkü sonradan giren, kendinden öncekinin tüm geçmişini ve bilinçli ya da bilinçsiz, çözümlenmemiş tüm çatışmalarını miras alır. Aslında yeni kişilik, yeni Varlık'ın enerjisi daha baskın olmakla birlikte, her iki Varlık'a ait bilinçlerin bir karışımından oluşmaktadır. Bu da, sonradan giren gelmeden önce kötü bir şekilde bütünleşmiş durumda olan kişilik için büyük bir karmaşa kaynağıdır. Bu tür bir kişilik bir taraftan bir Varlık'a ait anılara ve değer sistemine sahipken, öte taraftan da bir başka Varlık'ın yeni ilgilerine, hedeflerine ve gerçekliğine sahip olmaktadır. Bu durum bir depremin sonrasındaki durumdan farksızdır; kişiliğin yapısal unsurları sakinleşip oturana kadar bir süre geçmesi gerekir.

İlk PEAT atölye çalışması sırasında bu deneyi (kas testi) fiziksel bedene giriş anını belirlemek için kullandım. Genç bir elektronik mühendisi, içinde bulunduğu bedene iki yaşında iken girdiği yanıtını aldı. Hiçbir şekilde yüksek ateşli bir çocuk hastalığı geçirmediğini ifade etti. Ancak birkaç dakika sonra şaşkınlık içinde, "Evet, ben bu bedene iki yaşındayken girdim. Kızamık geçirdiği-

mi tamamen unutmuşum” diye belirtti. Daha önceden unutmuş olduğu anısını aniden hatırladığını söyledi: Yatağında uzanmış yatıyordu, ebeveynleri ise endişeli bir şekilde başında bekliyorlardı. Odasının, ebeveynlerinin ve odadaki her şeyin hayalinde yer alan görüntüsü son derece canlıydı, buna yukarıdan gelerek bedene girdiği ana ilişkin güçlü bir duygu eşlik ediyordu.

Bu tür Varlıkların çoğu bedenlere suda boğulmakta oldukları bir sırada girmektedir. Meslektaşlarımdan biri olan bir bayan bana güçlü bir ifadeyle şunları söyledi: *“Doğumdan, hatta daha öncesinden, ana rahmine düştüğüm zamandan beri bu bedende olduğumdan çok eminim. Onunla tamamen bütünleşmiş ve tek olmuş durumdayım. Bu benim!”* Fakat kas testi *“Doğduğumdan beri bu bedendeyim”* ifadesi için olumsuz sonuç verdi. Çocukluğunun ilk yıllarında bile bu bedende değildi. Aniden dokuzuncu yılında iken boğulduğunu, kısa bir bilinç kaybı ve bedene o anda girdiğine ilişkin güçlü bir duygu ile anımsadı.

Bu tür anıların uyanışını genellikle güçlü duygu patlamaları, bazen gözyaşları ve şaşkınlık izlemektedir. O anda önceden yaşanmış birçok deneyim apaçık bir şekilde görünmekte ve yeni hayat senaryosundaki yerlerini almaktadır.

Bazı insanlar bedenin bir önceki sahibine ne olduğunu sormaktadır. PEAT yöntemi ile kişi bu tür soruların yanıtlarını araştırabilir ama bunu yapıp yapmamak okuyucuya kalmış bir şeydir. Bedenin eski sahibi ile sonradan girecek olan, her iki tarafın da rızası ve özgür iradesi ile, daha yüksekteki bilinç seviyelerinde bir anlaş-

maya varmışa benzemektedir. Bedenin eski sahibi onu bırakarak evrimini başka bir seviyede devam ettirmekte ya da genellikle hamile bir kadının yardımıyla, kendisine başka bir beden bulmaktadır. Varlık, kişiliği yaratan ve bedeni şekillendiren ruhun gittiğini fark ettiğinde güçlü fakat kısa süren bir kayıp ve yas duygusu yaşamaktadır. Genellikle sorulan şey, “Bir önceki Varlık’ın sorunu neydi?” sorusudur.

Sonradan girenlerin çoğunun görevi, bu gezegende ki insan bilincinin dönüşümüne yardım etmektir. Bunun için insan deneyimlerinin tamamına, özellikle de doğum, çocukluk ve aile karması içinde yaşama deneyimlerine ihtiyacı yoktur. Daha az önem taşıyan deneyimlerle vakit kaybetmemek için, hedeflerine uygun olan beden ve kişiliği alırlar.

Başka sorular da ortaya çıkmaktadır. Sonradan giren, nele⁷ olup bittiğini neden başlangıçtan beri bilmektedir? Bunun yanıtı basittir. Varlık yeni bedene girerken, unutma ile sonuçlanan bir şok yaşar. Bu tür bir Varlık şoktan kurtulmak ve uyum sağlayabilmek için biraz zamana ihtiyaç duymaktadır. Bunu takip eden dönemde davranış ve duygularda bazı değişiklikler ortaya çıkar. Bu kişiler geceleyin yıldızlı bir gökyüzünü seyrederken güçlü bir nostalji duygusu hissederler, bilim kurgu edebiyatını ve bilim kurgu sinemasını çekici bulurlar, gizli bilimlerle, tuhaf olaylarla vb. ilgilenmeye başlarlar. Başka bir zaman diliminde bu sonradan girenler tam olarak bu olaylara ve öğretilere karşı son derece güçlü bir direnç göstermiş ve yaşamaya başladıkları bu değişik tecrübele-

ri kabul etmekte zorlanmış olabilirler. Bu tür bir direniş genellikle acı çekme ve yeni hayattan memnun olmama ile sonuçlanır. Ama eninde sonunda direnç ortadan kaybolmakta ve kişi kendisinin yabancı orijinlerini kabul ederek, Dünya'daki görevleri ile ilgili derin içgörülere sahip olmaktadır. PEAT yönteminin avantajlarından biri, bu tür bir insanın söz konusu içgörülere hızlı ve kolay bir şekilde elde edebilmesini sağlamasıdır. PEAT yönteminin uygulayıcısı için yeni deneyimler yaşama olasılığı her zaman mevcuttur.

Temel Kutupsallıkların Ötesi: Büyük Uzay

PEAT ile ilgili yazıları internette yer alan ve üyesi olduğum tartışma gruplarında ilk defa yayınladığımda (1999 yazında), PEAT yönteminin gelişimini ve temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesini anlatırken, temel kutupsallıklar ile ilgili teknolojileri gizlemek için herhangi bir sebep olmadığını ısrarla vurgulamıştım. Yazıyı şu sözcüklerle bitirmiştım: *“Ve beni bağışlayın ama size henüz anlatamayacağım bir şey, bir sır daha var. Kodların ötesine doğru uzun bir adım atmış durumdayım. Bu bilim kurguya yakın bir şey. Bugüne kadar dört insan bunu gerçekleştirdi. Size ondan bahsedemem, çünkü bunu her insanın kendisinin keşfetmesi gerekir ve bilgi çeşitli imalar içerebilir. Ve şimdiye kadar da bununla ilgili çok fazla bilgiye sahip değilim. Önemli olan şey şu: Kodlarını keşfettikten sonra süreci uygulamaya devam eden herkes bir sonraki*

aşamaya mutlaka ulaşmalıdır. Eğer PEAT konusunda ustalaşırsanız, ona çok kısa bir sürede erişebilirsiniz.”

O günden bu yana çok zaman geçti. PEAT yönteminin geliştirilmesi, atölye çalışmaları, PEAT Uygulayıcı Eğitimi seminerleri ve bu kitabın yazılması ile meşgul oldum. Bu yüzden bu konuda sistematik bir araştırma yürütemedim. Ama birçok uygulama yaptım ve eğer bir insanı birkaç kere süreçten geçirirseniz, o kişi temel kutupsallıkların ötesindeki dünyanın eşğine kadar gelmek durumundadır. Bu zamana kadar bu aşamaya gelen yaklaşık 40 kişi mevcuttur. Tibet Budizm’i bu dünyaya “Büyük Uzay” adını verdiği için ben de bu terimi kullandım. Zen uygulayıcıları onu Sunyata, Scientologlar Statik, modern kuantum fiziği ise Kuantum Boşluğu olarak adlandırmaktadır.

Dikkatimi Büyük Uzay’a yönlendiren şey şimdi “gösterge” olarak nitelendirdiğim bir semptomdu. Burada onun nasıl bir şey olduğunu anlatmaya çalışayım. Temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesinin ardından, sonra yapılan bazı uygulamalarda kişi problemlerinin bir bölümünü çözmekte, ancak kişi bir rahatlama duygusu hissetmek yerine, çok zayıf ancak oldukça ısrarlı bir basınç duygusunun farkına varabilmektedir. Bu duygu genellikle solar pleksus’ta, göğsün ortasında, gırtlakta, alında ya da ensede yer almaktadır. Bazen danışan onun farkına vardığı gerçeğini atlar ya da ondan bahsetmez. Ama eğer uygulayıcı bu kişiye bedeninin herhangi bir yerinde bir basınç hissedip hissetmediğini soracak olursa, danışan onu hızlı bir şekilde tespit edebilmektedir. Bedenin hızlı bir şekilde taranması yeterli olmaktadır.

Uyguladığımız yöntem şu şekildedir:

BÜYÜK UZAYIN TESPİTİ	
Soru/Talimat	Yorum
O baskı bedeninden mi, yoksa dış dünyadan mı geliyor?	Danışan, bir süre tereddüt ettikten sonra hemen her zaman o baskının dış dünyadan gelmekte olduğunu söyleyecektir. Eğer danışan onun içeriden geldiğini söyleyecek olursa bu duygu bir “gösterge” değildir, süreç bu aşamada sonlandırılır. Eğer verilen yanıt basıncın dış dünyadan geldiği yönündeyse, bir sonraki soruyu yöneltin.
Bu dünyadan, bu evrenden mi geliyor, yoksa başka bir dünya ya da evrenden mi?	Eğer danışan basıncın bu dünyadan geldiğini söylerse, süreç bu aşamada sonlandırılır. Fakat danışanların çoğu basıncın başka bir dünyadan/evrenden geldiğini söyleyecektir. Bu durumda danışana bir sonraki talimatı verin.

Kendinizi bu basıncın kaynağına doğru yönlendirin ve elinizi bu dünyaya doğru uzatın.	Bazen danışan bunu yapabilmek için ilave bir uyarıcıya ihtiyaç duyar, çünkü kişi tereddüt edebilir ya da onu tam olarak tespit edemediğini söyleyebilir. Danışanı şuna benzer sözcüklerle harekete geçirin: “Bu çok kolay. Sadece basıncın geldiği yönü hisset, o yöne doğru dön ve elin bize bu dünyanın nerede olduğunu kendisi gösterecek.” Bu zamana kadar “bunu yapamayacağım” diye ısrar eden bir danışanla hiç karşılaşmadım. Birkaç saniye sonra danışan bir eli kaldırarak basıncın gelmekte olduğu yönü gösterecektir.
Düşüncelerinde ve hislerinde kendini bu dünyaya transfer et. Orada ol. Oraya vardığında bana söyle ya da başını salla.	Olumlu yanıt aldığınızda danışana bir sonraki talimatı verin.
O dünyadan, burada oturmakta olan bedenine bir bak. Sana nasıl gözüktüğünü ve onu hissederken neler hissettiğini bana söyle.	Bu zamana kadar danışanların çoğu bu soruya neredeyse aynı yanıtları vermiştir: “Çok küçük,” “Bir noktaya benziyor,” ya da “Bir karınca kadar küçüğüm” ve benzeri yanıtlar.

O dünyada, baktığın yerden gördüğün kadarıyla ne kadar büyüksün?	Yanıtlar yine oldukça benzerdir. “Sonsuz büyük,” “Dev gibiyim,” ya da “Sınırsızım.” Danışanlar ayrıca eş zamanlı olarak şuna benzer ifadeler de kullanabilmektedir : “Bu çok büyük Varlık, Gerçek Ben. O çok küçük Varlık ise benim sadece bir parçam.” Bu sözcükleri genellikle heyecan ya da bazen gözyaşları takip etmektedir. Eğer danışana, dünyanın bir bakış açısından, diyelim gözlerden gözlemleniyor olup olmadığını soracak olursak, genellikle kişinin gözlem yapığı yerin bir nokta değil, sonsuz büyüklükte bir uzay olduğu yanıtını alırız. Kişinin bakış açısı panoramiktir ve kişinin kendisi kadar da sonsuzdur.
---	---

Bu noktadan sonra denemelerim farklı yönlere doğru ilerledi. Bunlar arasında en ilgi çekici olanlarını tarif edeceğim.

Araştırmacı Sorular

Daha önce temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesinden bahsederken Airic Leon’un sözünü etmiş ve mektubundan bir alıntı yapmıştım. Onunla iletişim kurmaya devam ettim. Dikkati güçlü bir şekilde temel kutupsallıkların ötesine geçmek ile ilgili ifademe odaklanmıştı, çünkü o da benzer bir araştırma yapmıştı. Benim “*Ve beni bağışlayın ama size henüz anlatamayacağım bir şey, bir*

sır daha var. Kodların ötesine doğru uzun bir adım atmış durumdayım. Bu bilim kurguya yakın bir şey” şeklindeki sözcüklerimi tekrarlamış ve sonra şunları eklemişti: “Bu yazdıklarınız, ben de bu “Bilim kurgu” alanı ile karşılaşmış olduğum için gerçekten de dikkatimi çekti. Bu karşılaşma benim size gönderdiğim, ilginizi çekebilecek ya da çekmeyecek olan ve aşağıda yer alan sorular ile ana kavrayışa ilişkin uygulamalar yapmama neden oldu.”

Bana üzerinde çalıştığı soruları gönderdi ve ben de pratik bir şekilde onların bir kısmını PEAT yöntemine uyarlayarak ve onunla birleştirerek bazı ilginç sonuçlar elde ettim. Yöntem aşağıda yer alıyor.

Danışan iki parmak ucunu sürekli bir şekilde içgörü noktasında (Kaş ucu) tutarak bir seferinde bir soruya odaklanır.

Temel kutupsallıklarınızı yaratmanıza neden olacak şekilde ne yaşıyorsunuz?

Temel kutupsallıklarınızı yaratmanıza ne sebep oldu?

Gücünüzün tamamını kullanma konusunda kendinizi nasıl engellediniz?

Neden kendinizi engellediniz?

Kendinizi halen engellemeniz ya da sınırlamanız gerektiğini düşünüyor musunuz?

Eğer bir Varlık sınırlarından kurtulacak olursa ne olur?

Tüm sorular karşılığında eşit ölçüde ilginç ve değerli yanıtlar elde etmeyiz. Şunlar ilk soruya, “Temel kutupsallıklarınızı yaratmanıza neden olacak şekilde ne yaşı-

dınız?” sorusuna verilen yanıtlar: “Sonsuz huzurdan aniden bir yaratma arzusu çıkageldi.” “O bir arzıydı. Keder hissediyorum çünkü kendimi bu açıdan kısıtlamıştım, çünkü sonsuz ve sınırsız bir şeyi terk ettim.” “Çok büyük bir enerjinin kendisini başka türde bir enerjiye dönüştürdüğünü, korkunç bir sıkışmayı ve büyük potansiyeli hissettim... Bu merkezden enerji her tarafa doğru yayıldı, korkunç bir genişlemeydi, bir enerji alanına dönüştü.” Biri, merakın kendisini Temel kutupsallıkları yaratmaya sevk ettiği yanıtını vermiş, bir başkası da sonsuz sıkıcılık durumundan kurtulmak için bunu yaptığını söylemiştir.

Kişinin kendisini kendi tezahüründe neden sınırlandırdığı sorusuna en sık verilen karşılıklar yine “arzu”, ya da “herhangi bir sebebi yok” ve “kendi gerçek doğamı unutmak” şeklindedir.

Varlık sınırlarından kurtulacak olursa ne olacağına ilişkin soruya verilen yanıtlar arasında iki tanesi en genel yanıtları oluşturmaktadır: “Bilmiyorum,” ve “Artık hiçbir şey var olmaz” ya da “Her şey yok olur.”

Ayrıca kendi sorularımın da bazılarını kullandım. En verimli sonuçlar veren şuydu: “Kendinizi bu evrenden nasıl kurtarabilirsiniz?” Bu soruyu Derin yöntemi başlatırken kullandım. Meslektaşlarımdan biri ile yaptığım seansın aşamaları aşağıda yer alıyor:

Eğer özgür kalacak olursam bana ne olacağını bilmiyorum.

Sanki sonsuz mavi bir boşluktayım ve güçlü bir enerjinin titreşimlerini duyuyorum.

Bu sonsuz uzayda başka Varlıkların olduğunu, sa-

kinliği ve onlardan bana doğru yayılan sevgiyi hissediyorum.

Kendimi değişik, sonsuz bir dünyada buluyorum; Varlıklar arasındaki ilişkiler burada dengede, iniş çıkışlar yok.

Burada bir hareket var ve hedefi, şimdi bulunduğum yerden çok uzak olan bir ışık noktası.

O nokta beyaz bir ışığa geçiş yolu, orası yeni bir sonsuzluk.

Bu tamamen yeni, tanımlanmış formları olmayan bir dünya. Şekiller ışıktan oluşmuş ve bir şekilde akışkanlar, ama yine de kişinin nasıl gözlem yaptığına dayalı bir tür limite sahipler. Eğer kişi dışarıdan bakacak olursa bir şey göremez. Eğer içeriden gözlemleyecek olursa Varlıkları ve onların tanımlı olmayan şekillerini görebilir._

Onların neşesini hissediyorum çünkü ben onlara eriştim. Telepatik olarak anlaşıyoruz. Kabul edildiğimi hissediyorum.

O ışıkla geldiğim yer olan bizim dünyamızı iyileştirebilirim.

Başka biri Büyük Uzay'dan yunuslara benzeyen Varlıklardan oluşan, ancak belirlenmiş sınırları olmayan bir dünyaya girdi. Onlarla telepatik olarak iletişim kurdu ve onların iyileştirme ile ilgili bilgileri bizim dünyamıza aktarabileceklerine ikna oldu. Bu kitap yazıldığı sırada neredeyse aynı olan "yunus dünyasına" üç kişi girmişti.

Bu türde sadece birkaç deneme yapılmış olduğunu vurgulamak zorundayım. Bu denemelerin sonucunda or-

taya çıkan (ve taraflı olabilecek) sonuç, Temel kutupsallıkların ötesinde yer alan Büyük Uzay'ın sadece var olan her şeyin ana kaynağı olmadığı, aynı zamanda bir tür kavşak noktası, paralel ve eş zamanlı evrenlere uzanan bir koridor olduğudur. Burası Sıfır noktası olarak adlandırılan yere benzemektedir. Fiziksel dünya ile olan güçlü ilişki ya da bağ ortadan kalktıktan kısa bir süre sonra buraya girmek olasıdır. O noktadan sonra bilincin serbest hareket edebildiği, Sıfır noktası ile fiziksel evren yanında eş zamanlı ve paralel gözükten diğer başka evrenler arasında salındığınız bir zaman dilimi vardır. Varlık için en güçlü çekim fiziksel dünyadan gelir, çünkü burada O'na ait bloke edilmiş büyük miktarlarda enerji vardır. Paralel evrenlerde olgular ve ilişkiler bizim alışkın olduklarımızdan oldukça farklıdır, o yüzden danışanlar ne olduğunu aktarma konusunda zorluklar çekmektedir.

Uygulama ile ilgili sağlam bilgilerin elde edilmesi ve sonuçların sağlam bir hale getirilmesi için, kalpleri ateşli ancak başlarını serinkanlı tutabilen birçok araştırmacının yılmadan çalışmasına ihtiyacımız var. Ama parlak boyutlar gözlerimizin önünde ortaya çıkıyor. PEAT, bir dizi gizli kapıyı hemen ve eş zamanlı olarak açabilen sihirli bir anahtara benziyor.

Kaynakça

Andreas, Steve ve Andreas, Connirae: *"Change Your Mind And Keep The Change"* Moab 1987.

Becker, O. Robert ve Gary Selden: *"The Body Electric"*, New York, 1985.

Benor, J. Daniel, M.D., *"Spiritual Healing: Scientific Validation Of A Healing Revolution"*, Southfield 2001.

Clinton, Nahoma Asha, Ph.D.: *"Matrix Work: Level One Manual"*, Princeton, 2000.

Fischman, Walter C.M.D. ve Grinims Mark D.C.: *"Muscle Response Testing"*, New York 1979.

Fortune, Dion: *"The Mystical Qabalah"*, London, 1970.

Hawkins, R. David, Ph.D: *"Power vs Force: The Hidden Determinants of Human Behavior"*, Sedona 1995.

Jung, C.G.: *"Psychology and Alchemy"*, London, 1953.

Jung, C.G.: *"Mysterium Coniunctions"*, London, 1963.

L. Kin: *"Scientology: More Than A Cult"*, Vol.1&2, Wiesbaden, 1991.

L. Kin: *"Scientology: A Handbook For Use"*, Vol.3&4, Wiesbaden, 1992.

Kraft, Christel, M.Ed.: *"Energy Flow Focusing Exploration: Passageways Into Your Hidden Treasures"*, Manitoba, 1999.

Lake, David Dr. ve Wells Steve, *"New Energy Therapies: Rapid Change Techniques For Emotional Healing"*, Inglewood, 1999.

Mouni, Sadhu: *"The Tarot: A Contemporary Course of The Quintessence of Hermetic Occultism"*, London, 1962.

Mountrose, Philip ve Mountrose, Jane: *"Getting Thru To Your Soul: The Four Keys to Living Your Divine Purpose"*, Sacramento, 2000.

Nambudripad, S. Devi: *"Say Good-buy To Illness"*, Buena Park, 1993.

Slavinski, Mihajlovic Zivorad: *"Integral Excalibur"* (in Serbian), Beograd, 1996.

Slavinski, Mihajlovic Zivorad: *"Aspetika"* (in Serbian), Beograd, 1996.

Slavinski, Mihajlovic Zivorad: *"SUNYATA: Divine Void and Mystical Physics"*, Beograd, 1996.

Talbot, Michael: *"The Holographic Universe"*, New York 1992.

EKLER

- ***PEAT Uygulayıcılarına
Hatırlatıcı Notlar***

Kas Testi

Kas testi (KT) George Goodheart'ın bilinç dışımızda yer alan içerik ile kaslarımızın verdiği yanıt arasında doğrudan bir bağlantı olduğuna, bununla derin inançları, tutum ve duyguları açıkça ortaya çıkarmanın mümkün olduğuna dair iddiasına dayanmaktadır. KT aynı zamanda bizim için neyin iyi (güçlü *tepki*) ve neyin kötü (zayıf *tepki*) olduğunu da göstermektedir.

Kullanılabilecek testler:

1. Doğru ve yanlış:
 - a. “Benim adım...(gerçek isim)” ve “Benim adım...(yanlış isim)”².
 - b. “İki kere iki dört eder” ve “İki kere iki on eder.”
2. Kas testini danışana yüzünüzde bir gülümseme varken uygulayın. Testi bir kere de sıkıntılı bir yüz ifadesi takınarak tekrarlayın.
3. Danışan bir elini avuç aşağıya bakacak şekilde kafanın üst tarafında 2-3 santim yukarıda tutarken diğer ele testi uygulayın. Sonrasında eli avuç yukarı bakacak şekilde yine başın üzerinde tutarak testi tekrarlayın.
4. Kişinin test edilmeyen elinin bir parmağını burnunun altına, burun deliklerinin alt kısmında yer alan çıkıntı ile üst dudakın hemen yukarısında kalan

noktaya yerleştirmesini, böylece parmak ucunun yumuşak kısmının bu bölüme dokunmasını sağlayın. Diğer kola kas testini uygulayın. Sonrasında denekten parmağını çevirmesini, böylelikle söz konusu noktaya parmağın yumuşak tarafının değil, tırnak bölümünün dokunmasını sağlayın ve testi tekrarlayın.

5. Bacak bacak üstüne atarak oturmuş birinin eline testi uygulayın.
6. Bir kadının test edilmekte olan bir adama yaklaşmasını ve 40-50 santim gibi yakın bir mesafede durarak sadece o kişiye gözlemlemesini sağlayın. Kol güçlü olacaktır. Sonra kadının adama sırtını dönmesini sağlayın. Bu durumda kol gücünü kaybedecektir.
7. Bir kişiye her zamanki şekilde kas testine tabi tutun ve sonrasında o kişinin diğer elinde sadece plastik bir poşet tutmasını sağlayın. Test edilen kol o anda gücünü yitirecektir.
8. Kas testini toz şeker, tuz ve çikolata ile uygulayın.
9. Kas testini “karate vuruşları”, “auranın fermuar gibi açılıp kapatılması,” göz seviyesi ve cinsel organlarda portakal rengi, mavi işaret ve kırmızı işaret, olumlu ve olumsuz duygular ile uygulayın.
10. Telepatik etkileme ile, yani niyet kullanılarak uygulama: Karate vuruşları, haç işareti yapılması, auranın fermuar gibi açılıp kapanması, “Sen bir erkeksin!” ve “Ben bir kadını!” , “Ben bir aptalım!” vb.

Karşıt Motivasyonun Düzeltilmesi İçin Kullanılacak Temel Yöntem

Bu yöntemin temel olarak nitelendirilmesinin sebebi, en sık kullanılan yöntem olmasıdır. Bu yöntemin üç adımı aşağıdaki sıra ile uygulanmalıdır.

- 1 Karın bölgenize her zaman kullanmadığınız (genellikle sol) elinizin baş ve ilk iki parmağı ile hafifçe bastırırken aynı zamanda diğer elinizle yaklaşık 10 saniye boyunca köprücük kemiklerinizden birinin hemen altındaki noktayı kuvvetlice ovalayın. (Beşinci Bölüm'de yer alan grafikteki 6.pozisyona bakın) 10 saniyelik ovalamanın ardından diğer köprücük kemiğinin altındaki noktaya geçin ve 10 saniye süreyle burayı da ovalayın.
- 2 Sol elinizin ilk üç parmağı ile karın bölgenize bastırmayı sürdürürken dudaklarınızı sanki birini öpüyormuş gibi büzerek ileriye doğru uzatın (buna aynı zamanda ördük gagası pozisyonu adı da verilmektedir) ve yaklaşık 10 saniye boyunca hızlı bir şekilde sola ve sağa oynatın. Diğer bir yöntem işaret parmağınızla dudaklarınızın üzerini ve altını 10 saniye boyunca dönüşümlü olarak ovalamanızdır.
- 3 Son olarak, sol elinizin ilk üç parmağı karın bölgenizde iken omurganızın alt kısmını (kuyruk sokumunu) yaklaşık 10 saniye boyunca güçlü bir şekilde ovalayın.

Cook Kancası

Karşıt Motivasyonun Düzeltilmesi İçin Etkin Başka Bir Yöntem

1	Son ayak bileğinizi sağ bileğiniz üzerine atın.
2	Sol elinizi sağ baldırınıza koyun.
3	Sağ elinizi sol baldırınız üzerine koyun (sol eliniz üzerinden).
4	Dilinizin ucunu ağzınızın tavanına yerleştirin.
5	90 saniye ile 2 dakika arasında bu konumda kalın.

Su kaybı, yani dehidrasyon PEAT sürecinin başarısını oldukça belirgin bir şekilde etkiler. Hem uygulayıcı hem de danışanın bir bardak saf su içmeleri ile, çıkmaza girmiş bir sürecin ilerleyişinin sağlanması mümkündür.

YÜZEYSEL PEAT YÖNTEMİ

Yüzeysel PEAT yöntemini uzun süredir varolan problemlere değil, güncel ve yeni ortaya çıkmış problemlere uygularız. Örneğin hayat arkadaşı tarafından terk edilen bir danışanımız duygusal acı çekmektedir. Yüzeysel PEAT yöntemini uygulayarak onun acısını, genellikle göreceli olarak kısa bir süre içinde ortadan kaldırabiliriz. Ama eğer danışanımız hayatının daha önceki dönemlerinde bir seri benzer deneyim yaşamışsa, yani genellikle terk ediliyorsa, Derin PEAT yöntemini uygulamamız gerekir, çünkü onun kronik ya da süregelen probleminin terk edilmek olduğu açıktır.

Eğer Yüzeysel PEAT yönteminin uygulanışı sırasında yeni içerikler ortaya çıkacak olursa Derin PEAT yöntemini uygulamaya başlarız.

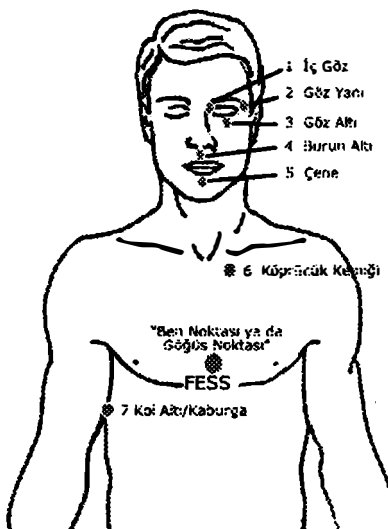
Bunun gibi, travmatik olayın ne olduğunu bildiğimiz bir örnek olayda, öncelikle travmaya ve sonrasında da geriye kalan duygusal ya da psikolojik probleme Yüzeysel PEAT yöntemini uygulayabiliriz. Eğer danışan travmatik olayın ne olduğunun farkında değilse, onu atlayıp doğrudan gerçek probleme yönelin.

Uygulama Özeti

Yüzeysel PEAT Yöntemi

- 1 Üzerinde çalışacağımız problemi tanımlamak için danışan ile kısa bir görüşme yaparız.
- 2 Problemi mümkün olduğunca belirgin bir şekilde tanımlarız.
- 3 Sonrasında danışana seansın sonucunda neye erişmek istediğini sorarız. O seans için hedefi nedir?
- 4 Eğer deneyimsiz bir danışan ile çalışıyorsak Yüzeysel PEAT yönteminin nasıl çalıştığını kısaca anlatır, birkaç temel kas testi yardımıyla uygulamalı olarak gösteririz.
- 5 Danışanın yaşamış olduğu acı dolu tecrübeyi (travmayı) anımsayıp anımsamadığına emin oluruz. Eğer anımsıyorsa bu travma ortadan kalkana, başka bir şekilde ifade etmek gerekirse üzerinde hiç duygusal yük kalmayana kadar ona Yüzeysel PEAT yöntemini uyguluyoruz. Eğer problem birden fazla benzer travmatik olay ile ilişkili ise süreci tarihsel olarak en başta gerçekleşmiş olana uygularız.
- 6 Danışandan problemi mümkün olan en yoğun şekliyle hissetmesini ve problemin subjektif büyüklüğünü 0-10 arasında bir ölçek kullanarak belirlemesini isteriz.
- 7 Şimdi Yüzeysel PEAT yöntemini uyguluyoruz, Göğüs noktasında FESS'i uygulayarak danışanı birbiri ardına 7 akupunktasının tamamından geçiririz.

- 1. Göz noktası (Kaş ucu / İç Göz)
- 2. Göz noktası (Göz yanı)
- 3. Göz noktası (Göz altı)
- Burun (Burun altı/Dudak üstü)
- Dudak altı/Çene üstü
- Köprücük kemiği
- Kol altı/Kaburga



- 8 Eğer problem çözüldüyse herhangi bir itiraz olup olmadığını araştırırız.
- 9 Eğer problemin bazı kısımları kaldıysa, Kendini Sabote Etmeyi Ortadan Kaldırma için "mini formül"ü uyguluyoruz ve geriye bir şey kalmayana kadar süreci tekrarlarız.
- 10 Geleceği kontrol altına alırız. Danışana şu soruyu yönel-tiriz: "Probleminizin ileride tekrar size geri gelebileceğini hissediyor musunuz?" Eğer yanıt EVET ise, bu duyguya PEAT yöntemini uyguluyoruz.
- 11 Bir sonraki adım bağışlamadır.
- 12 Sonra danışandan olumlu bir durumu içine yerleştirme-sini isteriz.

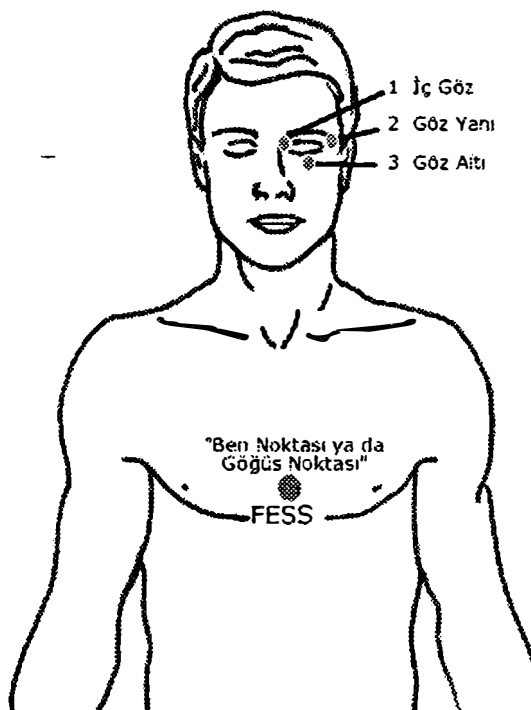
13 Son adım danışanın harekete geçirilmesidir.

14 Eğer danışanın problemine başka varlıklar da katılıyorsa, Dairesel yöntemi ya da ilgili tüm bakış açılarını kapsayacak şekilde Çoklu Bakış Açısı yöntemini kullanmalıyız.

DERİN PEAT YÖNTEMİ

Lütfen not edin: Derin PEAT yöntemi PEAT atölye çalışmalarında bu kitabın içeriğine kıyasla çok daha detaylı bir şekilde öğretilmektedir. Burada yer alan özet, Temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesi olayını kapsamaz.

Derin PEAT yöntemini uzun zamandır devam eden, kalıcı ya da kronik problemlere ve istenmeyen durumlara



ra uyguluyoruz. Eğer süreç halen duygusal yükler mevcutken uygulanacak olursa, problemin kökeninde yatan sebep hızlı bir şekilde ortaya çıkarılabilmektedir. Örnek:

(“...’ya gerçekten öfkeli olmama rağmen, kendimi, bedenimi, kişiliğimi ve ...’ya gerçekten öfkeli olmamı derin bir şekilde seviyor ve kabul ediyorum.”)

Süreci tek başına uygulamayı öğrenmek bireye karşısına çıkan enerji kitlelerini temizleme gücü vermektedir. Başlamadan önce danışana bazı örnekler verebiliriz. Bunlar genellikle arzu edilen bir durum ile var olan bir durum arasındaki ikiye ayrılmışlıktır. Aile fertlerine iyi davranmak/onlara kötü ve acımasızca davranmak; fazla hoşgörölü ve hiç hoşgörösü olmayan; fazla saldırgan ve fazlasıyla teslim olan; baskın ve boyun eğen; insanlarla birlikte olmak istemek ve onlardan kaçınmak vb. Ancak Derin PEAT yöntemi herhangi bir başlangıç noktasından uygulanabilir.

İçerik zincirinin takip edilmesi tek başına problemi zıt kutupları ve problemin bir çözümünü açığa çıkaracak şekilde damıtmaktadır. Derin PEAT yönteminde seans iki sonuçtan biri ile sona ermektedir. PEAT yönteminin en yüksek hedefi olan ilk sonuç, temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesidir. Bu, kişinin Kaynak’tan ayrılmasından sonra yaradılışa girişi sırasında üzerine yazılan temel kutupsallıkların etkisiz bir hale getirilmesidir.

Temel kutupsallıkların etkisizleştirilmesi tek bir olaydır. Temel kutupsallıklar kişinin çatışma halindeki tüm kutupsallıklarının en büyük ortak paydasıdır. Diğer kutupsallıkların çoğu, Temel kutupsallıklara ulaştıktan

önce ve sonra sürecin uygulanması için açığa çıkmaktadır. Bu çatışma halindeki durumların süreçten geçirilmesi, “bütünlük” anlamına gelen bir Pleroma durumu ile sonuçlanmaktadır. Bu durum iki kutupluluğun yüklerinin nötrleştirilmesi ile mevcut probleme bir çözüm bulunmasından ibarettir. Temel kutupsallıklarına erişmiş olan danışanlar, kendilerine sunulan hemen her kutupsallık setindeki denge noktasını fark edebilir olduklarını görecektirler, “Burası ve orası arasında bir farklılık var mıdır?” Fakat Pleroma durumundaki bir danışan sadece mevcut çatışma durumu ile ilgili olarak huzur duygusu yaşayacaktır, “Şimdi bir sorun yok, onu anlıyorum.”

FESS cümlesi mevcut durumu kabul eder ve bu kabul ediş ile onu enerjik anlamda dönüştürmeye başlar. Direniş yoksa, ısrar da olmayacaktır. Bir şeyi değiştirebilmek iştirronun şu anda nerede olduğunu bilmeniz gerekir.

Uygulama Özeti

Derin PEAT Yöntemi

1	GÖRÜŞME Üzerinde çalışacağımız problemi tanımlamak için danışan ile kısa bir görüşme yaparız.
2	PROBLEMİN TANIMLANMASI Problemi mümkün olduğunca belirgin bir şekilde tanımlarız.
3	HEDEF BELİRLEME Danışana şu soruyu yöneltiriz: “Bu seansın sonucunda ne elde etmek istiyorsun? Bu seans için hedefin nedir?”
4	TALİMAT/GÖSTERİM Derin PEAT yönteminin nasıl içerik zincirini izleyerek çalıştığını konuşun. Kullanılan dört aku-noktasını açıklayın: Göğüs ya da Ben-noktası ve üç adet göz noktası. FESS cümlesi göğüs kemiğine girilen bir veridir ve yanıtlar da göz noktalarında ortaya çıkmaktadır. Basamaklar son içerik zincirini takip eder. Eğer tecrübesiz bir kişi ile çalışıyorsak, enerji bağlantısını birkaç basit kas testi ile gösterin.
5	BAĞLANTIYI DEVAM ETTİRME Danışandan problemi mümkün olduğu kadar çok hissetmesini isteriz. Danışanın problem ortaya çıktığında sahip olduğu duyguları kopyalamasını isteyin. Onların bedende her yönleri ile mevcut olmalarını isteriz. Uygulayıcı ve Danışan nefes alına yöntemlerini kullanır ve susuz kalmamaya özen gösterirler.
6	DERİN PEAT PROTOKOLÜ (Bu yöntem sadece PEAT Atölye Çalışmaları’nda anlatılmaktadır.)
7	İTİRAZ OLUP OLMADIĞININ KONTROLÜ Problem çözüldüğünde bir itiraz olup olmadığını araştırırız. “Bu problemin çözümüne itiraz eden bir şey var mı?” Eğer bir itiraz varsa, yeni bir süreci şu şekilde uygulayın: Pleroma durumunu ve

	İtirazı kutupsallıklar olarak alın ve onlara Derin PEAT yöntemini uygulayın. Örnek: “(ABC) ve (itiraz konusunda huzurlu) olmama rağmen, kendimi, bedenimi, kişiliğimi ve (ABC) ve (karşı çıkma konusunda huzurlu) olmamı derin bir şekilde seviyor ve kabul ediyorum.
8	GELECEĞİN KONTROL ALTINA ALINMASI Geleceği kontrol altına alırız. Danışana şu soruyu yöneltiriz: “Problemin gelecekte size tekrar geri gelebileceğini düşünüyor ya da hissediyor musunuz?” Eğer yanıt EVET ise, bu duyguya Derin PEAT yöntemini uygulayın.
9	BAĞIŞLAMA Bir sonraki adım, bağışlama sürecidir. Bu sessizce, tek başına olarak yapılabilir ya da uygulayıcı kişiyi Tanrı’yı, diğerlerini, benliği dahil etmeye yönlendirebilir. Bağışlama ile ilgili olarak On İkinci Bölüm’e başvurabilirsiniz.
10	IŞIK KULLANILARAK OLUMLU DURUMUN YERLEŞTİRİLMESİ Sonra danışandan olumlu bir durumu kendisine yerleştirmesini isteriz. Danışanın, Işığın başının üzerinden kendisine doğru aktığını hayal ederken yeni anlayışı ile bütünleşmesi bir Derin PEAT seansı sonrasında yeterli olmaktadır.
11	DANIŞANIN HAREKETE GEÇİRİLMESİ Son adım, danışanın harekete geçirilmesidir. Bu yeni anlayışı vurgulayacak ne yapacaklardır? Onlardan iki aksiyon isteyin.
12	DAİRESEL/BÜTÜNSEL YÖNTEM Eğer danışanın problemine başka varlıkların da katılımı mevcutsa, problemi tamamen yok edebilmek için onu uygun olan tüm bakış açılarını kullanarak süreçten geçirmemiz gerekir. Problemler sadece danışanın ilişkili olması çok seyrek rastlanan bir durumdur. Buradaki temel prensip şudur: <i>Problemin tam olarak çözümü kişinin kendi benliğinin çok ötesine erişmektedir!</i> Çoklu bakış açılarını temizlemek için sistematik bir şekilde Dairesel yöntemi kullanın. Bunlar danışanla ileride yapılacak seanslarda kullanılabilir.

Yazar Hakkında

Zivorad Mihajlovic Slavinski 1937 yılında Sırbistan'ın başkenti Belgrad'da doğdu. Lise ve üniversiteyi Belgrad'da bitirdi ve Psikoloji Bölümünden Klinik Psikoloji alanında mezun oldu. Sadece iki yıl klinik psikolog olarak çalıştı.

Üniversitede edindiği bilgilerin işlevsizliğinden hayal kırıklığına uğramış bir şekilde alternatif şifa, occult, mistizm ve gnostizm gibi alanlara döndü. Pek çok danışana uygulayabildiği yararlı bilgiler edindiği pek çok ülkeye sık sık seyahatler etti. İsveç'in Stokholm kentinde az bilinen bir gizli cemaatin üyesi olarak iki yıl kaldı. Hayatının bu dönemiyle ilgili olarak konuşmayı reddetmektedir. Bununla ilgili bazı detaylar yazmış olduğu "The Dawn of Aivaz" adı romanı bu dönemle ilgili olarak okunulabilir. Özel Öğretmeni ile Şikago'da bir süre kaldı.

1970 yılında Sırbistan'da en çok satan kitap olan, ilk kitabı "The Psychic Training of Yoga"yı yayınladı. Bu kitaptan sonra, en sonuncusu "The Return to Oneness: The Principles and Practice of Spiritual Technology" olan yirmi adet kitap yazmıştır.

Zivorad, artık meşhur olan Spiritual Technology çalışmalarına liderlik etmek üzere yoğun bir şekilde seya-

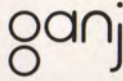
hat etmektedir. Bu çalışmaların en iyi bilineni, "PEAT: Temel Enerji Aktivasyonu ve Ötesi"dir.

Tüm dünyadan çok az sayıda seçilmiş üyesi bulunan Ruhsal Kardeşlik Cemaati EGA'nın başkanıdır.

Şayet bir PEAT uygulayıcısı olarak (Türkiye'de yahut yurtdışında) eğitim görmek ve PEAT sürecini tecrübe etmek isterseniz Zivorad ile

www.spiritual-technology.com

web sitesindeki e-posta aracılığıyla temas kurabilirsiniz.

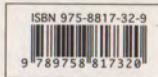


P.E.A.T. Yöntemi, hepimizin az ya da çok maruz kalmış olduğu travma zincirlerinin tamamını kolayca, hızlı ve zarif bir şekilde; duygusal zorlanmalar ve yan etkiler olmaksızın ortadan kaldıran bir enerji terapisi.

Basit, kolayca uygulanan, ucuz ve çok etkin olmasının yanı sıra P.E.A.T. aynı zamanda bir ruhsal gelişim sistemidir. Genel kanının tersine, ruhsal gelişim için uzun eğitim süreçlerine tahammül etmeye, hazırlıklara, çok fazla araştırma yapmaya, kasetler dinlemeye ve bu uğurda bir servet harcamaya gerek yoktur.

Ruhsal evrimin hızlanması, bilincin daha yüksek boyutlarının ve Büyük Uzay'ın açılması gibi konularda bu yöntemin bize yardımcı olması P.E.A.T.'in en önemli yanıdır. Bu, insanoğlunun ruhsal gelişimindeki bir üst basamaktır ve biz onun eşliğinde duruyoruz.

Temel kutupsallıklarımızı P.E.A.T. ile ortaya çıkarıp etkisizleştirdiğimizde yepyeni ve bilinmeyen dünyaların tüm gizemleri önümüzde açılıyor...



FİYATI 15 YTL (KDV DAHİL)