



BÖLÜM 9

YİN'DEN DEĞER
YARATARAK
DENGELENMEK İÇİN
DOKUZ HAFTALIK
PROGRAM



BÖLÜM 9

YİN'DEN DEĞER YARATARAK DENGELENMEK İÇİN DOKUZ HAFTALIK PROGRAM

Başkalarının görmeyeceği, mahrem ve mistik bir dans yapacaksınız.

Programa başlamadan önce tamamını inceleyin. Bu program “şaman eğitimi” olmaktan uzak olsa da, onun aromasından damlalar içerir. Sistematiği, şamanın işlevleri üzerine kuruludur. Her detayın bir anlamı vardır. Dokuz hafta boyunca birçok değişik meditasyon tekniğini uygulayacak, muhtemelen bazılarını kendinize daha yakın bulacaksınız. Bu uygulamalara ayıracağınız zamanı uykunuzdan değil, televizyon izleme saatlerinizden çalın. Mümkünse bu süre boyunca kolunuzda saat taşımayın.

Haftanın bir gününü “tatil günü” olarak belirleyin. Programı uygulamayacağınız bu gün, çalışmadığınız bir gün olsun. Eğer üç semavî dinden birine inanıyorsanız, o dinin haftalık ibadet gününü “tatil günü” olarak belirleyebilirsiniz. Tatil günü her hafta aynı gün olarak kalmalıdır.



Her gün yapma alışkanlığında olduğunuz dinî veya ruhsal uygulamalarınız varsa, bu çalışma programı süresince onları şeklen bırakın, ancak özde bırakmayın ve özünü bu programa dahil edin. Yani kendi uygulamalarınız sırasında düşünmeniz gereken yüce gerçekleri bu programın uygun yerlerinde düşünün ve size uygun gelecek bir şekilde programa katıştırsın.

Fiziksel alıştırmaları yapmak için bir battaniye ve rahat bir giysiye, dans için ise daha özel bir giysiye ihtiyacınız olacak. Dansa hazırlık için, Nöroteoloji bölümünde dansa ilişkin olarak anlatılan şeyleri bir kez daha okuyup üzerinde düşünün. Başkalarının görmeyeceği, mahrem ve mistik bir dans yapacaksınız. Bunun için önce hedef koymalı, sonra da hedefinize uygun bir koreografiyi kabataslak yapmalısınız. Ancak dans sırasında koreografiden ve kurallardan özgürleşebilmelisiniz. Dansınızı son bölümde göreceğiniz, "satvik müzik" kategorisine yazılmış müzik türlerinden biriyle yapın. Ev halkını ve komşuları rahatsız etmemek için bütün tedbirleri alın.

Uyku konusunda rahat olun, ancak yemeği az yemeye, midenizi hiçbir zaman tıkabasa doldurmamaya dikkat edin.

Unutma veya hastalanma gibi durumların dışında, programda yer alan faaliyet ve tutumları bilerek ihmal ederseniz, kendinize bir ceza verin. Ceza sayısı yediyi bulursa programa baştan başlayın.

Nöbetin gelebileceğini hissettiğiniz günlerde programı uygulamayın. Onun yerine Evrenin Kuvvetleri ve Degajman bölümünde anlatılan "AGSM" alıştırmalarını yapın.

Başlamadan önce bir defter alın (eğer günlük tutuyorsanız bu ondan ayrı bir defter olsun) ve şu bilgilerinizi yazarak tarih atın:

Nöbet sıklığı ve nöbet zamanları

Tetikleyicileriniz

Genel ruh haliniz ve mutluluk düzeyiniz

Çok düşkün olduğunuz, vazgeçemediğiniz şeyler: Bunlar, çay kahve, alkollü içkiler, ağrıkesiciler, koka kola, diğer gazlı içecekler, cips, et, tatlı, aşırı

alışveriş yapma, aşırı günlük yazma, kalitesiz romanlar, kalitesiz müzikler, kalitesiz filmler, kalitesiz dergi ve gazeteler, internet sörfleri ve chat yapma, sigara, televizyon, bilgisayar oyunu, telefon, konfor, bir özel eşyanız, özel bir tarz, bir spor dalı, boş gevezelik ve başka birçok şey olabilir. Dokuz adet önemli unsuru seçin ve defterinize not edin. Sonra bunları zorluk sırasına dizin. İlk sırada yoksun kalmaktan en az rahatsız olacağınız, son sırada da yoksun kalmaktan en çok rahatsız olacağınız şey olsun.

Programı uygularken neler hissettiğinizi, ne yaşadığınızı ve bu süre içinde gördüğünüz, anlamlı ve önemli bulduğunuz rüyaları bu deftere not edin.

Yoga alıştırmaları diyafram nefesiyle yapılır. Karnınızı şişirerek alınan nefese "diyafram nefesi" denir. Nefes alınıp verilirken ağız kapalı olmalıdır. Alıştırmalar aç karnına, havalandırılmış bir odada, yere sereceğiniz battaniyenin üzerinde, metal takılar çıkartılarak, rahat bir kıyafetle ve gülümseyerek yapılmalıdır. Meditatif bir müzik kullanılabilir. Başlamadan önce diyafram nefesine biraz çalışmalısınız. Başınız dönerse korkmayın, nedeni oksijendir. Alıştırmalarda kesinlikle acele etmeyin, ani hareketler yapmayın, sadece "tempolu" ve "hızlı" yapılabilecek belirtilmişse hızlı yapın. Herhangi bir hareketi yeterli seviyede yapmamak moralinizi bozmasın.

Zikirler iki seçenek olarak sunulmuştur. Kendinizi İslâmî geleneğe yakın buluyorsanız İslâmî zikri, ona yakın bulmuyorsanız Uzakdoğu tarzı zikri seçin. Ancak programın sonuna kadar aynı seçeneğe bağlı kalın. Daha önce zikri baş hareketleriyle uygulamış iseniz, yine öyle uygulayabilirsiniz. Böyle bir tecrübeniz yoksa herhangi bir baş hareketi yapmayın. Zikredilecek kelimenin önüne "Yâ" veya "El" ekleyip eklememek sizin tercihinize kalmıştır. Uzakdoğu tarzı zikirde ise kişisel ritminizi bulun, mantrayı şarkı söyler gibi, fakat ondan daha hızlı olarak tekrarlayın. Zikir sırasında göz hizasının biraz yukarısında bir noktaya konsantre olun. Baktığınız yerde resim, şekil, desen, eşya, vb olmasın. Boş bir alana bakıyor olmalısınız.

Bu dokuz hafta boyunca kendinizi mümkün olduğu kadar kontrol etmeniz ve sizi herhangi birşeye kışkırtan faktörlerden etkilenmemeye çalışmanız gerekmektedir.



Enerji kaçaklarınız varsa olumlu çabalarınızın boşa gidebileceğini bilin ve önce kaçaklarınızı kapatmaya çalışın. Enerji kaçakları, "günah" kapsamına giren ve alışkanlık haline gelmiş olan herşey olabilir.

Sabah programını kahvaltı yapmadan önce uygulayın. Akşam programının yoga alıştırmaları ve zikir kısmını yemek yemeden önce, şamanik faaliyet kısmını yemekten sonra uygulayın.

Programın etkilerinin ortaya çıkması zaman alabilir.

BİRİNCİ HAFTA (MÜZİK HAFTASI)

Bütün Gün:

Çok düşükün olduğunuz, vazgeçemediğiniz şeyler listesinde birinci sıradaki şeyden bu hafta boyunca yoksun kalın. (Tatil gününüz hariç)

Sabah:

Çalışmanın bölünmemesi için, tuvalet ihtiyacınızı giderin. Telefonunuzu kapatın. Ortamınız çok aydınlık veya çok karanlık olmamalıdır. Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Ölü olduğunuzu farz edin ve tam bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırmalara başlayın.

1. Yere bağdaş kurun. Her iki elinizde de başparmak ile işaret parmağının uçlarını birleştirin, diğer parmakları uzatın. Bu parmak duruşunu alıştırmaların sonuna kadar koruyun. Kollar dirsekten bükülü, eller omuzlarınızın yanında, avuç içleri karşıya bakıyor olsun. Bileklerinizi aynı anda içten dışa doğru çevirmeye başlayın. İki el simetrik hareket etmelidir. Üç kez aynı yönde çevirirken, bir yandan da kollarınızı yavaş yavaş açın. Üçüncü çevirme bittiğinde kollar yere paralel şekilde yana açılmış, avuç içleri yanlara bakıyor olsun. Bir iki saniye bekledikten sonra bilekleri kendinize doğru (deminkinin tersi) çevirmeye, aynı anda da kollarınızı bedeninize yaklaştırmaya başlayın. Üç kez çevirme bittiğinde başlangıç duruşuna gelmiş olun. Bunu rahat nefeslerle, ancak biraz hızlı şekilde, 5 dakika yapın.

2. Ayakta dik durun. Avuç içlerini birbirine yapıştırın ve ellerinizi göğüs hizasında tutun. Nefes alırken kollarınızı yukarıya kaldırın. Nefes verirken ellerinizi başınızın üstüne koyun. Nefes alırken ayak parmaklarınızın ucunda yükselin. Nefes verirken, ellerinizin ve ayaklarınızın duruşunu aynen koruyarak çömelin. Çömeldikten sonra olduğunuz yerde nefes alın. Nefesi verirken kalkın. Nefes alırken kollarınızı (başınızın üstünden) yukarıya kaldırın, hâlâ ayak parmakları ucunda duruyorsunuz. Nefes verirken ayaklarınızı düzeltin ve kollarınızı iki yandan çember çizer gibi yavaşça indirin.
3. Ayakta durun. Karşıdaki bir noktaya konsantre olarak sol bacağınızı geriye, yukarıya doğru bükün ve sol elinizle ayağınızı tutun. Bacağınızı elinizle olabildiği kadar yukarıya çekin. Sağ kolunuzu havaya, öne doğru kaldırın ve sağ elinizin parmaklarına bakın. Yavaş diyafram nefesleri alıp vererek bu pozisyonda kalabildiğiniz kadar kalın. Kolunuzu ve bacağınızı yavaşça indirin. Sağ bacağınızı ve sol kolunuzu kaldırarak da aynısını yapın. Bunu bitirince bir dakika ayakta bekleyin ve hissettiklerinize bakın.

Sonra battaniyenizin üstüne sırtüstü yatın. Gözlerinizi kapayın. Ayaklarınız çaprazlanmasın. Kollarınız yanlarda, yerde olsun. Avuç içleriniz yukarıya baksın. Başparmağınızla işaret parmağınızın ucunu her iki elde de birleştirin. Dişleriniz birbirine değmesin. Gülümseyin ve bu halde 5 dakika dinlenin.

Sonra bağdaş kurarak oturun. Sağ elinizin başparmağıyla sağ burun deliğini kapatın. Sol burun deliğinizden (ağzınız kapalı olarak) diyafram nefesi alın. Aldıktan sonra yüzük parmağınızla sol burun deliğinizi tıkayın. Sağ burun deliğinizi açarak nefesi oradan verin. Tamamen verdikten sonra nefesi oradan alın. Aldıktan sonra sağı kapatıp solu açın ve nefesi oradan verin. Buna "değişimli nefes" denir. 20 tur tekrarlayın.

Sonra "Yüksek Benliğinize Ulaşmanın Tekniği" başlıklı, aşağıda anlatılacak meditasyonu uygulayın.

Evelyn M. Monahan, zihinsel bir teknikle epilepsiyi yenmiş biri olarak, bilgilerini paylaşmıştır. Fakat epilepsiye ilişkin meditasyondan önce, "Yüksek



Benliğinize Ulaşmanın Tekniği" alıştırmasının yapılması gereklidir. Bu alıştırma frekansınızı değiştirmenizi, Alfa ritmine geçmenizi sağlar. Frekansınızın değiştiğini, bedeninizde birtakım karıncalanmalar olmasından anlarsınız. Monahan'ın "Metafizik Şifa" adlı kitabında bu teknik aşağıdaki şekilde anlatılmaktadır:

1. "Herhangi bir şekilde rahatsız edilmeyeceğiniz, sakın, sessiz bir yer seçin. Arka kısmı, başınızı dayayabileceğiniz kadar yüksekçe olan arkalıkl bir iskemleye rahatça oturun. (Eğer mümkünse uzanın. Bir başlangıç tekniği olan bu çalışma için uzanmak daha iyidir.)
2. Ellerinizi, kollarınızı ya da ayaklarınızı (bacaklarınızı) çapraz olmayacak şekilde ya da üst üste koymadan oturun ya da uzanın. Gözlerinizi sıkmadan kapayın. Göz kapaklarınız gevşek olsun. Ağır ağır derin bir nefes alın. Ciğerlerinizi dolduran havanın tüm vücudunuzu dolaştığını, oradan gelip bir enerji yığını olarak kafanızın içinde toplandığını tahayyül edin. Bu şekilde solumayı ve imajinasyonu üç kez ağır ağır tekrarlayın. Hava ile aldığınız enerjinin kafanızda toplandığını, her soluk alışta bunun artmakta olduğunu düşünün.
3. İçinizden sessizce şu cümleleri tekrarlayın: "*Görkemli bir insanım. Yaratılmış olan hiçbirşeyle bir aynıyetim yok. Zihnim ve bedenim o derece görkemli bir şekilde inşa edilmiş ki, hiçbir mühendislik tekniğiyle bir benzeri yapılamaz. Tüm alelâde düşüncelerin ötesinde yüksek benliğime geçeceğim.*"
4. Burnunuzdan derin ve ağır ağır bir nefes alın. Bu aldığınız havanın tüm bedeninizi dolaştığını ve taşıdığı enerjinin beyninizin ortasında odaklandığını tahayyül edin. Bunu üç kez tekrarlayın.
5. Şu cümleleri üç kez tekrarlayın: "*Yüksek benliğimin verdiği uyanıklıkla hiçbir sınır tanımıyorum. Tüm yaratılanın içinde benim arzum en güçlüsü. Şu andan itibaren yüksek benliğimle olan bağlantımı, gitgide güçlenecek tarzda, geliştiriyorum.*"

Bu teknik sayesinde hayatınızın sonuna kadar yüksek benliğinizle olan bağlantınızı devam ettirmiş olacaksınız. Bu bağlantıyla aynı zamanda, güçlendirilmiş zihninizin tüm gücünü iktidarınız altına almış olacaksınız. Bu güçle ve bu

kitapta öğretilen tekniklerle, kendinizi ve sevdiklerinizi; tasa, endişe, hastalık, acı, sızı gibi hayatın istenmeyen yanlarından kurtarabileceksiniz. " ¹

Bu meditasyonu uyguladıktan sonra biraz dinlenin.

Sonra dans için hazırladığınız özel giysinizi giyin, başkalarını rahatsız etmeyecek şekilde satvik müziğinizi çalarak, yalnız olduğunuz bir mekânda 15-20 dakika dans edin.

Günün Herhangi Bir Saati:

Mümkünse ayaklarınız, mümkün değilse elleriniz, en az 5 dakika boyunca toprakla temas etsin, toprağa batıp çıksın.

Akşam:

1. Genişçe bir mekânda kollarınızı açarak kendi etrafınızda sağa doğru 7 defa dönün. Sonra sırtüstü yatarak 1-2 dakika dinlenin.
2. Bağdaş kurarak oturun. Sağ elinizi sağ şakağınıza dayayın. Nefes alırken elinizi şakağınıza bütün gücünüzle bastırın. Nefes verirken gevşetin. Bunu üç kere sağ, üç kere de sol şakağınıza (sol elinizle) yapın. Sonra sağ elinizi başınızın tepesine, sol elinizi de başınızın arka-alt kısmına koyun. Nefes alırken iki elinizi de kuvvetlice bastırın, nefes verirken gevşetin. (3 kere)
3. Dengelenme bölümünde anlatılan "Yin ile Yang'ı Dengeleme El Duruşu"nu, size göre kutsal olan bir şeye konsantre olarak 3 dakika uygulayın.

Zikir: 10 dakika boyunca aşağıdaki iki kelimeden birini zikredin.

İslâmî gelenek: Lâ ilâhe illallah

Uzakdoğu geleneği: Şi-va-ya-na-ma

Şamanik faaliyet: Bir saatinizi müzik yapmaya ayırın. Pasif dinleyici değil, aktif uygulayıcı olmalısınız. Ya bir enstrüman çalın, ya basit bir kaba vurarak ritim/

¹ Evelyn M. MONAHAN, *Metafizik Şifa, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1990, s.19-20.*



tempo tutun, ya da şarkı yazıp besteleyin. Yeteneğinizin olup olmadığını sorgulamayın.

İKİNCİ HAFTA (PLASTİK SANATLAR HAFTASI)

Bütün Gün:

Çok düşkün olduğunuz, vazgeçemediğiniz şeyler listesinde ikinci sıradaki şeyden bu hafta boyunca yoksun kalın. (Tatil gününüz hariç)

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırmalara başlayın.

1. Bağdaş kurun. Kollarınızı açın ve dirseklerden bükün. Omuzla dirsek arası yere paralel, dirsekle el arası 90 derece dik olmalıdır. Avuç içleri karşıya baksın. Her iki elde de başparmak ile işaret parmağının ucunu birleştirin, kalan parmakları uzatın. Bu pozisyonu koruyarak, nefes alırken başınızı sola çevirin, nefes verirken sağa çevirin. 10 kere tekrarlayın.
2. Ayakta durun. Sağ omzunuzun üstünden geriye bakarak sol ayak topuğunuzu görün. Birkaç saniye o şekilde bekleyin. Yavaşça öne dönün. Sonra sol omzunuzun üstünden geriye bakarak sağ ayak topuğunuzu görün. Birkaç saniye öyle kalın.
3. Ayakta durun. Bir bacağınızı arkaya bükerek kaldırın ve ayağınızı aynı taraftaki elinizle tutun. Ancak bacağınızı yukarı çekmeyin. Ayağınız kalçanıza değsin. Öbür kolunuzu dimdik yukarı kaldırın. Karşıya bakarak 10 saniye bekleyin. Sonra diğer bacağınızla da aynısını yapın.

Sonra battaniyenizin üstüne sırtüstü yatın. Gözlerinizi kapayın. Ayaklarınız çaprazlanmasın. Kollarınız yanlarda, yerde olsun. Avuç içleriniz yukarıya baksın. Başparmağınızla işaret parmağınızın ucunu her iki elde de birleştirin. Dişleriniz birbirine değmesin. Gülümseyin ve bu halde 5 dakika dinlenin.

Sonra bağdaş kurarak oturun. Değişimli nefesi 30 tur yapın.

Sonra geçen hafta da yaptığınız "Yüksek Benliğinize Ulaşmanın Tekniği" meditasyonunu uygulayın.

Meditasyonu bitirdikten sonra biraz dinlenin.

Sonra dans için hazırladığınız özel giysinizi giyin, başkalarını rahatsız etmeyecek şekilde satvik müziğinizi çalarak, yalnız olduğunuz bir mekânda 15-20 dakika dans edin.

Günün Herhangi Bir Saati:

Mümkünse ayaklarınız, mümkün değilse elleriniz, en az 5 dakika boyunca toprakla temas etsin, toprağa batıp çıksın.

Akşam:

1. Bağdaş kurun. Dilinizi damağınıza yapıştırın. Damağınızın olabildiğince gerideki bir kısmına koymaya çalışın, çok zorlamadan. Bir iki dakika öyle kalın.
2. Göbek deliğinizin üç parmak kalınlığınız kadar aşağısındaki orta noktayı (Tanden) bulun. Nefes alırken bu noktaya işaret parmağınızla bastırın, nefes verirken gevşetin. (6 kere)
3. Ayakta durun. Karşıdaki bir noktaya konsantre olarak sol bacağınızı geriye, yukarıya doğru bükün ve sol elinizle ayağınızı tutun. Bacağınızı elinizle olabildiği kadar yukarıya çekin. Sağ kolunuzu havaya, öne doğru kaldırın ve sağ elinizin parmaklarına bakın. Yavaş diyafram nefesleri alıp vererek bu pozisyonda kalabildiğiniz kadar kalın. Kolunuzu ve bacağınızı yavaşça indirin. Sağ bacağınızı ve sol kolunuzu kaldırarak da aynısını yapın. Bunu bitirince bir dakika ayakta bekleyin ve hissettiklerinize bakın.

Zikir: 10 dakika boyunca aşağıdaki iki kelimedenden birini zikredin.

İslâmî gelenek: Allah

Uzakdoğu geleneği: Şi-va-şam-bu

Şamanik faaliyet: Bir saatinizi plastik sanatlara ayırın. Resim, heykel, oyma,



ebru, çini, süsleme yapmak gibi. Yeteneğinizin olup olmadığını sorgulamayın.

ÜÇÜNCÜ HAFTA (MÜCADELE HAFTASI)

Bütün Gün:

Çok düşkün olduğunuz, vazgeçemediğiniz şeyler listesinde üçüncü sıradaki şeyden bu hafta boyunca yoksun kalın. (Tatil gününüz hariç)

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırmalara başlayın.

1. Yere bağdaş kurun. Ellerinizi avuç içi yukarıya bakacak şekilde dizlerinizin üstüne koyun. İki elde de, başparmak, yüzük parmağı ve küçük parmağın uçlarını birleştirin, kalan parmakları uzatın. Sırtınız dik, gözleriniz kapalı ve diliniz damağınıza yapışık halde, derin diyafram nefesleri alıp vererek beş dakika bekleyin. Parmaklarınızda olup biteni hissetmeye çalışın.
2. Ayakta durun. Bir dizinizi tutup karnınıza bastırın ve 10 saniye öyle bekleyin. Diğer dizinizle de tekrarlayın.
3. Kollarınızı açarak kendi etrafınızda sağa doğru 7 defa dönün.

Sonra battaniyenizin üstüne sırtüstü yatın. Gözlerinizi kapayın. Ayaklarınız çaprazlanmasın. Kollarınız yanlarda, yerde olsun. Avuç içleriniz yukarıya baksın. Başparmağınızla işaret parmağınızın ucunu her iki elde de birleştirin. Dişleriniz birbirine değmesin. Gülümseyin ve bu halde 5 dakika dinlenin.

Sonra bağdaş kurarak oturun. Değişimli nefesi 30 tur yapın.

Bu hafta Monahan'ın epilepsiye ilişkin meditasyon tekniğini uygulayacaksınız.

Monahan, epilepsi konusunda şunları yazıyor:

"Metafizik tedavinin mucizesi benim epilepsimi tedavi etmeden önce günde ortalama 10-12 sara nöbeti geçirirdim. Bu nöbetleri kontrol altına alabilmem

için doktorlarım (günde üç kez almam için) Dilantin ve Phenobarbital önermişlerdi. Bu ilaçlar sayesinde sara nöbetlerimin sayısı günde bire düşebilmişti.

Bu ilaçları almadan günde o kadar çok nöbet atlatmak zorunda kalıyordum ki, bunların sayısının kaydını tutmak anlamsız geliyordu bana.

Aşağıda adım adım ayrıntılarını okuyacağınız bu mucizevî video-medik teknik, benden başka sayısız insanı normal sağlığına kavuşturmuş olan pratiğin ayrıntısıdır. Aksatmadan bu mucizevî tekniği siz de uygulayın, göreceksiniz, epilepsi rahatsızlığı olan size ve yakınlarınıza da mucizesini gösterecektir.

Tekniğin uygulama şeklini iyice anlayıncaya kadar birkaç kez okuyun. Günde en az üç kez uygulayacaksınız ve çok geçmeden mükemmel sağlığın armağanını siz de elde etmiş olacaksınız.

1. Rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer seçin kendinize. Rahatça uzanın ya da başınızı rahatlıkla arkaya dayayabileceğiniz bir sandalye üzerine yerleşin.
2. Bir an için gözlerinizi kapayın, bırakın şuurunuz kontrol altına almaya çalışmadan, soluk almanızı izlesin. Zihin gücünüzle bu şekilde soluk alıp verişinizi izlerken, aynı zamanda da zihninize ve bedeninizin en uç noktasına kadar yavaş yavaş yayılmakta olan gevşemeyi fark etmeye çalışın.
3. Ağzınız kapalı, burun deliklerinizden derin bir soluk alınız. Nefes verir vermez mide kaslarınızın gevşediğini hissediniz. Ciğerlerinize dolan havanın tüm vücudunuza yayıldığını ve sonunda gelip kafanızın içinde toplandığını düşününüz. Bunu üç kez tekrarlayınız ve her seferinde biraz daha derinden olmak üzere vücudunuzda tepeden tırnağa ve zihninizde dalgalanan gevşemeyi hissetmeye çalışınız.
4. Zihinsel olarak şu cümleleri kendi kendinize tekrarlayın: "Yüksek benliğimin ve güçlendirilmiş zihnimin bütün gücüyle tüm epileptik rahatsızlığımın kökünden geçmesini arzu ediyorum. Metafizik şifanın mucizesinin bana da mükemmel sağlığın armağanını bahşedeceğini biliyorum. Madem ki metafizik şifanın armağanını almış bulunuyorum,



artık sara nöbetlerine kapılmayacağım."

5. Şimdi güçlendirilmiş zihin gücünüzü kendi zihinsel filminizi meydana getirmek üzere kullanacaksınız. *Bu filmde kendinizi sevdiklerinizle birarada görünüz ve filminizi seslendiriniz.* Ve sevdiklerinizin size şunları söylediğini işitmeye çalışınız: "Artık sara belâsından kurtulmuş olduğuna çok sevindik. Biliyoruz, biz senin kadar mutlu olamayız. Fakat inanmalısın ki, artık sana sara nöbetleri gelmeyeceğine son derece sevinmiş bulunuyoruz."

"Mutluluğumu paylaştığınız için teşekkür ederim. Haklısınız, insanın artık saralı olmadığını düşünmesi çok güzel birşey."

6. Zihinsel filminize başka bir sahne ile devam edin ve bu kez kendinizi doktorunuzun yanında görün. Doktorunuzun size şunları söylediğini duymaya çalışın: "Artık epilepsi rahatsızlığından kurtulmuş olduğunu sana söylemekten çok mutluyum. Bütün testler senin artık epilepsiden rahatsız olmadığını göstermektedir. Artık bununla ilgili olarak almakta olduğun tüm ilaçlarını azaltabilir, bir ay sonra da tamamen kesebilirsin. Senin de fark ettiğin gibi vücudun dilantin ve phenobarbitala alışmış durumda, birden kesilmeleri sakıncalı olabilir. Aksi takdirde başka tür nöbetlere girebilirsin. Onun için yavaş yavaş bırakmalısın. İnan bana, endişe edilecek hiçbirşey yok. Epilepsin tamamen geçmiş durumda. Bunun nasıl olduğunu bilmiyorum ama çok memnunum."
7. Yine burun deliklerinizden derin bir nefes alarak diyaframınızı hareket ettirin ve bu arada mide kaslarınızı da gevşetin. Bu soluk alışın şuurunuz tarafından vücudunuzda dolaştığını, sonunda gelip baş bölgenizde kaldığının izlenmesine izin verin. Bu şekilde nefes alma işini 3 kez yineleyin. Her defasında da tüm vücudunuza ve zihninize yayılan tüm gevşemeyi şuurunuzun fark etmesine izin verin.
8. Bir an bu soluk alma sürecinizi, onu kontrol altına almaya girişmeden izleyin. Yine şuurunuzun, tüm vücudunuzda ve zihninizde yayılıp giden tam gevşemenin farkına varmasına izin verin.
9. Gözlerinizi açın ve günlük işlerinize devam edin.

Bu mucizevî tekniğin saradan muzdarip sizi ve sevdiğiniz yakınlarınızı mükemmel sağlığa kavuşturması hususunda garantisi vardır. Artık bir gün daha bu hastalığı çekmemeleri için bu tekniği bugünden itibaren kullanın ve tam (mükemmel) sağlığın tadını çıkarın.

Bu arada doktorunuzun öğütlerine de tamamen sırt çevirmeyin. Tedaviniz için onun vereceği ilaçlara da bir süre daha devam etmek zorunda kalacaksınız. Doktorunuzun denetim ve gözetiminde bu ilaçlardan da yavaş yavaş kurtulacaksınız.

Doktorunuza daha iyi görünebilmek ve onu daha kolay ziyaret edebilmek için bugünden itibaren bu tekniği uygulamaya başlayın. Bu teknik, onu yukarıda tarif edildiği gibi, sadıkâne bir şekilde uygulayan herkese etkisini gösterecektir."²

Aynı kitapta yer alan şu ifadeler de önem taşımaktadır:

"En inatçı rahatsızlıklar bile metafizik şifanın mucizesi sayesinde iyileştirilebilir. Günümüzde pek çok hastalık vardır ki, insanların çoğu tarafından bunlar bilinen tıbbî yöntemlerle iyileştirilemez olarak kabul edilirler. Metafizik şifanın mucizesi özellikle bu gibi rahatsızlıkların giderilmesinde en güçlü silâhtır."³

"Hasta bir kez ümidini yitirir ya da terk eder ve herhangi bir iyileşmenin mümkün olamayacağını açıkça beyan ederse, yakalandığı hastalık tarafından yerden yere vurulacağı kaçınılmaz bir sonuç olacaktır. Burada önemli olan hastayı yere vuranın kendi olumsuz düşünceleri olduğunun bilinmesidir. Bu durumda metafizik şifanın mucizesinin kaynağı olan güçlendirilmiş zihnin sonsuz gücünün görmezlikten gelinmiş olması büyük şanssızlıktır."⁴

Yazarın "mucize" adını verdiği olay, olağanüstü ve esrarengiz birşey değil, insanın zaten sahip olduğu, fakat farkında olmadığı güçlerinin kullanılmasından ibarettir. "Mucize" yapma yeteneği herkeste vardır. Çünkü "mucize", doğa yasalarının ihlâli değil, sadece farklı yasaların uygulamaya konmasıdır. Doğa yasalarını hiç kimse ihlâl edemez. Bilinç düzeyinizi değiştirtince belli bir yasaya tabi

² Evelyn M. MONAHAN, *agy*, s. 105-107.

³ Evelyn M. MONAHAN, *agy*, s. 98.

⁴ Evelyn M. MONAHAN, *agy*, s. 99.



olmaktan çıkabilir ve onun yerine başka bir yasaya tabi olursunuz. Peygamberlerin, aziz ve evliyaların gösterdiği kerametler, bu kapsama girmektedir. Bunu "mucize" terimiyle açıklamak zorunda kalmışlardır, çünkü bilinç halleri konusunda insanlar yeterli bilgiye sahip değildi.

Bu meditasyonu uyguladıktan sonra biraz dinlenin.

Sonra dans için hazırladığınız özel giysinizi giyin, başkalarını rahatsız etmeyecek şekilde satvik müziğinizi çalarak, yalnız olduğunuz bir mekânda 15-20 dakika dans edin.

Günün Herhangi Bir Saati:

Mümkünse ayaklarınız, mümkün değilse elleriniz, en az 5 dakika boyunca toprakla temas etsin, toprağa batıp çıksın.

Akşam:

1. Bağdaş kurup oturun. Ellerinizi kalp hizasında birbirine yapıştırın. Derin bir nefes alırken kollarınızı uzanabildiğiniz en üst noktaya kaldırın. Nefesinizi "İiii" sesiyle mümkün olduğunca uzun bir sürede verirken, ellerinizi iki yandan çember çizer gibi yavaş yavaş indirin. Dokuz kere tekrarlayın.
2. Bağdaş kurun. Kollarınızı yanlara açın. Ellerinizi yumruk yapın, başparmaklarınız yukarıyı göstereyin. Nefes alın. Nefesi verirken başparmaklarınız aşağıyı göstereyin. Bunu güçlü nefeslerle ve tempolu şekilde 20 kere yapın.
3. Dört ayak üstünde durun. Her iki elinizi aynı anda hızla göğsünüze vurup geri yere koyun. Serbest nefesle 7 kere tekrarlayın. Sonra sırtüstü yatıp 1-2 dakika dinlenin.

Zikir: 10 dakika boyunca aşağıdaki iki kelimeden birini zikredin.

İslâmî gelenek: Hû

Uzakdoğu geleneği: Şivo-ham (ilk kısımda nefes alınacak, ikinci kısımda nefes verilecek)

Şamanik faaliyet: Bir saatinizi şu tür bir faaliyete ayırın:

Çok uzun zamandır kimsenin dokunmadığı, çok pis ve karışık bir yeri temizlemek ve düzeltmek

Kötü bir alışkanlığınızı veya huyunuzu değiştirmek

Çok uzun süredir ertelemekte olduğunuz, fakat gerekli olan bir işi halletmek

Çok uzun bir süredir devam eden ve çözülmesi gereken bir sorunu çözmek

Yıllardır özür dilemeniz gereken biri varsa özür dilemek

DÖRDÜNCÜ HAFTA (REHBERLİK HAFTASI)

Bütün Gün:

Çok düşkün olduğunuz, vazgeçemediğiniz şeyler listesinde dördüncü sıradaki şeyden bu hafta boyunca yoksun kalın. (Tatil gününüz hariç)

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırımlara başlayın.

1. Bağdaş kurun. Ellerinizi avuç içleri yukarıya dönük halde dizlerinizin üstüne koyun. Başparmakla işaret parmağının ucunu her iki elde de birleştirin. Bakışınızı yukarıya alnınıza doğru yöneltin. Nefesinizi takip ederek gözleriniz yorulana kadar devam edin. Bitirince gözlerinizi biraz dinlendirin.
2. Ayakta durun. Bir bacağınızı arkaya doğru kaldırarak öne eğilin ve ellerinizi belinize koyun. Bacağınız da, gövdeniz de yere paralel olmalıdır. Zorlanırsanız havadaki ayağınızı bir yere dayayın. Kalabildiğiniz kadar kalın. Aynısını diğer bacağınızla da yapın. Sırtüstü yatarak biraz dinlenin.
3. Ayakta durun. Bir dizinizi kaldırarak aynı taraftaki kolunuzla sarın. Diğer



kolunuzu yere paralel olarak yana açın. Havadaki dizinizi, sol diz ise sola doğru, sağ diz ise sağa doğru hafifçe açın. Biraz bekleyin. Sonra yine eski doğrultusuna getirin. Nefes alın, nefes verirken bacağınızı yavaşça indirin. Sonra aynısını diğer dizinizle de yapın.

Sonra battaniyenizin üstüne sırtüstü yatın. Gözlerinizi kapayın. Ayaklarınız çaprazlanmasın. Kollarınız yanlarda, yerde olsun. Avuç içleriniz yukarıya baksın. Başparmağınızla işaret parmağınızın ucunu her iki elde de birleştirin. Dişleriniz birbirine değmesin. Gülümseyin ve bu halde 5 dakika dinlenin.

Sonra bağdaş kurarak oturun. Değişimli nefesi 30 tur yapın. Bu hafta bunu yaparken nefes aldıktan sonra nefesinizi birkaç saniye tutun.

Geçen hafta yaptığınız meditasyonu yapın.

Meditasyonu bitirince biraz dinlenin.

Sonra dans için hazırladığınız özel giysinizi giyin, başkalarını rahatsız etmeyecek şekilde satvik müziğinizi çalarak, yalnız olduğunuz bir mekânda 15-20 dakika dans edin.

Günün Herhangi Bir Saati:

Mümkünse ayaklarınız, mümkün değilse elleriniz, en az 5 dakika boyunca toprakla temas etsin, toprağa batıp çıksın.

Akşam:

1. Kâğıda beşyüz tane artı çizin.
2. Namazdaki gibi oturun. Bu şekilde rahat edemeyenler bağdaş da kurabilir. Kollarınızı karşıya doğru uzatın. Avuç içleri birbirine baksın. Kollarınızı sırayla havada bir çarpı işareti çiziyor gibi kaldırıp indireceksiniz. Sağ kolunuzu kaldıracağınız zaman önce elinizi sola doğru kırın, sonra sol yukarıya doğru sert bir hareketle kaldırıp aynı yoldan indirin, sonra açısını düzeltin. Sol kolunuzu kaldıracağınız zaman önce elinizi sağa doğru kırın, sağ yukarıya doğru kaldırıp indirin, sonra açısını düzeltin. Serbest nefesle 20 kere yapın.

3. Ayakta durun. Önce sağ dirsekle sol dizi, sonra sol dirsekle sağ dizi birbirine değdirin. Serbest nefesle 20 tur tekrarlayın. Sonra sırtüstü yatarak 1 dakika dinlenin.

Zikir: 10 dakika boyunca aşağıdaki iki kelimeden birini zikredin.

İslâmî gelenek: Hak

Uzakdoğu geleneği: So-ham (ilk kısımda nefes alınacak, ikinci kısımda nefes verilecek)

Şamanik faaliyet: Bir saatinizi şu tür bir faaliyete ayırın:

Çocuklarla, sizden genç ve tecrübesiz insanlarla ilgilenmek ve onlara yol göstermek

Sokak hayvanlarıyla ilgilenmek

Bir hayvan besliyor veya bitki yetiştiriyorsanız ona özeninizi arttırmak

BEŞİNCİ HAFTA (KEHANET HAFTASI)

Bütün Gün:

Çok düşkün olduğunuz, vazgeçemediğiniz şeyler listesinde beşinci sıradaki şeyden bu hafta boyunca yoksun kalın. (Tatil gününüz hariç)

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırımalara başlayın.

1. Yere bağdaş kurun. Her iki elinizde de başparmak ile işaret parmağının uçlarını birleştirin, diğer parmakları uzatın. Bu parmak duruşunu alıştırmanın sonuna kadar koruyun. Kollar dirsekten bükülü, eller omuzlarınızın yanında, avuç içleri karşıya bakıyor olsun. Bileklerinizi aynı anda içten dışa doğru çevirmeye başlayın. İki el simetrik hareket etmelidir. Üç kez aynı yönde çevirirken, bir yandan da kollarınızı yavaş yavaş açın. Üçüncü çevirme bittiğinde kollar yere paralel şekilde yana



açılmış, avuç içleri yanlara bakıyor olsun. Bir iki saniye bekledikten sonra bilekleri kendinize doğru (deminkinin tersi) çevirmeye, aynı anda da kollarınızı bedeninize yaklaştırmaya başlayın. Üç kez çevirme bittiğinde başlangıç duruşuna gelmiş olun. Bunu rahat nefeslerle, ancak biraz hızlı şekilde, 5 dakika yapın.

2. Sağ bacağınızın üstünde durarak sol ayağınızı arkadan buna sarın. Sağ elinizi "Korkma" der gibi kaldırın. Sol eliniz yanda ve açık olsun. Bu pozisyonda 10 nefes alıp verin. Diğer bacakla da tekrarlayın.
3. Ayakta dururken kollarınızı havaya kaldırın. Bir ağacın rüzgârda sallandığı gibi sağa-sola sallanın. (7 kere) Sonra öne-arkaya sallanın. (7 kere)

Sonra battaniyenizin üstüne sırtüstü yatın. Gözlerinizi kapayın. Ayaklarınız çaprazlanmasın. Kollarınız yanlarda, yerde olsun. Avuç içleriniz yukarıya baksın. Başparmağınızla işaret parmağınızın ucunu her iki elde de birleştirin. Dişleriniz birbirine değmesin. Gülümseyin ve bu halde 5 dakika dinlenin.

Sonra bağdaş kurarak oturun. Değişimli nefesi 30 tur yapın. Nefes aldıktan sonra nefesinizi birkaç saniye tutun.

Yine Monahan'dan bir meditasyon tekniğini uyguluyoruz. Monahan'ın kitabında yer alan, mavi rengin imajinasyonuna ilişkin kısmı buraya aynen alıyoruz:

"Uzun süreli (müzmin) rahatsızlıklarda bu teknik günde üç kez uygulanmalıdır. Çok geçmeden kendi hayatınızdan (ya da tekniği uyguladığınız kişinin hayatından) tüm zihinsel ve heyecansal rahatsızlıkların silinip atıldığını göreceksiniz.

1. Rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer bulun kendinize. Uzanın ya da rahatça başını arkaya dayayabileceğiniz bir sandalyeye oturun.
2. Gözlerinizi kapayın, bir süre dikkatinizi zorlamadan soluk alışlarınızın iyice farkına varmaya çalışın. Tüm vücudunuzda ve zihninizde yayılmaya başlayan sükûneti duymaya çalışın.
3. *Zihin ekranınızın tamamen mavi renkle kaplanmasına izin verin.* Bu maviliğin zihninizin her köşesini doldurmasını ve yayıldığı her yere

rahatlık ve gevşeme getirmesini hissedin.

Yine gözlerinizi açmadan *evrensel maviliğin tüm dünyanıza nüfuz ettiğini* tahayyül edin, gözünüzün önünde canlandırın. Etrafınızı saran havanın bile huzur verici bir mavilikle sarılmış olduğunu görün.

4. Burun deliklerinizden derin bir nefes alırken, içinize mavi rengi çektiğinizi ve bu mavi rengin her tarafınızda dolaştığını ve de tüm sinir sisteminizi sakinleştirdiğini gözünüzün önünde canlandırmaya çalışınız. Tüm vücudunuzda ve zihninizde yerleşmeye başlayan sükûnetin farkına vararak bu şekilde soluk alışı üç kez tekrarlayın. Tüm bunları yaparken aynı zamanda zihinsel gözünüzle de bütün sinir sisteminiz boyunca mavi rengin dolaştığını, sonra tamamen zihninizi doldurduğunu görün, hissedin.
5. Kendi kendinize, zihnen şu sözleri içinizden tekrarlayın: "Maviliğin evrensel helyografı tüm vücudumda tepeden tırnağa akarken, aynı zamanda onun bütün sinir sistemimi de dolaştığının farkındayım. Yine tamamen biliyorum ki o, benim zihnimi de tamamen doldurmaktadır. Sonuç olarak içimdeki huzur ve sükûnun kalıcılığı gitgide artıyor. Evrensel maviliğin helyografı zihnimde ve vücudumda dolaştıkça, şimdiye kadar hiç tatmadığım şekilde içimdeki huzur ve sükûnu hissediyorum. Eminim ki bu huzur ve sükûn artık hiçbir dış tesirle bozulmayacaktır. Kendi içimde tam bir huzur içindeyim ve tabiatla tamamen ahenk halindeyim."
6. Tüm maviliği de içinize doldurduğunuzu düşünerek, tekrar derin bir nefes alın. Bu maviliği tüm sinir sisteminizde izlerken, bütün vücut ve zihninizdeki sükûnetin daha derinden farkına varın. Bunu üç kez tekrarlayın. Her tekrarlayışta sükûnetin vücut ve zihninizde iyice yerleştiğini daha derinden düşünün.
7. Şimdi bir süre nefesinizi kontrol altına almaya çalışmadan izleyin. Tüm doğa ile ne kadar uyumlu bir durumda olduğunuzun ve mükemmel bir sağlık durumuna doğru ilerlemekte olduğunuzun farkına varın.



8. Gözlerinizi açın ve günlük işlerinize devam edin.”⁵

Ancak kendinizi tükenmiş hissediyorsanız ve yaşama sevinciniz eksikse, bu teknikteki “mavi” kelimelerini “turuncu” olarak değiştirin ve buna uygun olarak gerekli göreceğiniz diğer değişiklikleri yapın.

Bu imajinasyonları uygularken kitaba bakmak zorunda kalmak istemiyorsanız, sesinizi kaydedebilirsiniz. Ancak imajinasyon için her aşamada yeterince süre bırakmaya dikkat edin. Bir rengi aklınızda canlandırmakta zorlanıyorsanız, yanınızda o renkte nesneler bulundurarak ara sıra bakabilirsiniz.

Meditasyonu bitirince biraz dinlenin.

Sonra dans için hazırladığınız özel giysinizi giyin, başkalarını rahatsız etmeyecek şekilde satvik müziğinizi çalarak, yalnız olduğunuz bir mekânda 15-20 dakika dans edin.

Günün Herhangi Bir Saati:

Mümkünse ayaklarınız, mümkün değilse elleriniz, en az 5 dakika boyunca toprakla temas etsin, toprağa batıp çıksın.

Akşam:

1. Bağdaş veya namaz oturuşunda; kollarınızı birbirine ve yere paralel olarak ileriye uzatın, avuç içleri yere baksın. Sonra kollarınızı yukarı kaldırın, avuç içleri arkaya baksın. Sonra iki yana açın, avuç içleri yere baksın. Sonra paralel olarak ileriye uzatın, avuç içleri yukarıya baksın. Sonra avuç içlerini aşağıya çevirerek ikinci tura başlayın. Serbest nefesle bunu 40 tur yapın. Sonra sırtüstü yatarak biraz dinlenin.
2. Ayakta durun. Ellerinizi karnın alt kısmı hizasında, önde olsun. Avuç içleri yukarıya bakıyor ve iki elin parmak uçları birbirine değişiyor. Nefes alırken kolları daire çizer gibi yanlardan kaldırın ve aynı anda “Döngüyü tamamlıyorum” deyin. Ellerinizi yukarıda da aynı pozisyona getirin: Avuç içleri yukarıya bakıyor ve iki elin parmak uçları birbirine değişiyor. Nefesinizi verirken kollarınızı aynı yoldan indirerek ellerinizi

ilk pozisyona getirin ve aynı anda “Tamamlıyorum” deyin. 6 kere tekrarlayın.

3. Ayakta durun ve bir iki dakika tüm bedeninizi sallayın. Sallanmayan hiçbir yeriniz olmasın. Sonra sırtüstü yatıp dinlenin.

Zikir: 10 dakika boyunca aşağıdaki iki kelimedenden birini zikredin.

İslâmî gelenek: Hayy

Uzakdoğu geleneği: Om Namah Şivaya

Şamanik faaliyet: Bir saatinizi aşağıdaki alıştırılardan seçeceklerinize ayırın.

Seslerin Şeklini Görmek

Bir müziği veya gürültüyü dinlerken, onun şekil olarak neye benzediğini ve çizgilerden oluşsa bunların ne gibi çizgiler olacağını, gözleriniz kapalı olarak hayal edin. İsterseniz bunu çizebilirsiniz.

Müziğin Öyküsünü Yazmak

Beğendiğiniz bir müzik parçasını arka arkaya birkaç defa büyük bir konsantrasyonla dinleyin ve parçada nelerin olup bittiğini anlamaya çalışın. Tekrar dinlerken zihninizden film gibi geçirin. İsterseniz bunu öykü veya masal şeklinde yazabilirsiniz.

Resmin Öyküsünü Yazmak

Hoşunuza giden ve size olumlu şeyler hissettiren bir resme dikkatle bakın. Bu sahnenin öncesinde ne olmuştu, şu an ne oluyor, görünmeyen arka planda neler oluyor, sonrasında neler oluyor, anlayın ve ayrıntılara girip zenginleştirin. İsterseniz yazabilirsiniz.

Kendinize Fal Bakmak

Telveli çay veya kahve içerek kendi kendinize fal bakın. Kimseyle paylaşmayın. Bunu çağrışım ve simgesel düşünme gücünüzü arttırmak için yapıyorsunuz.

5 Evelyn M. MONAHAN, age., s. 92-93.



ALTINCI HAFTA (GÜNAH KEÇİSİ HAFTASI)

Bütün Gün:

Çok düşkün olduğunuz, vazgeçemediğiniz şeyler listesinde altıncı sıradaki şeyden bu hafta boyunca yoksun kalın. (Tatil gününüz hariç)

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırmalara başlayın.

1. Bağdaş kurun. Ellerinizi göğsünüzde birleştirin. Nefes alırken kollarınızı başınızın üstüne kaldırın. Nefesi "Vızzzz" diyerek mümkün olduğunca uzun bir sürede verirken, kollarınızı iki yandan çember çizer gibi yavaş yavaş indirin. (3 kere)
2. Ayakta durun. Önce sağ dirsekle sol dizi, sonra sol dirsekle sağ dizi birbirine değdirin. Serbest nefesle 20 tur tekrarlayın. Sonra sırtüstü yatarak 1 dakika dinlenin.
3. Ayakta durun. Sol kolunuzu yukarıya, sağ bacağınızı da arkaya doğru kaldırarak, sağ kolunuzu yana doğru açın. Bu pozisyonda biraz bekledikten sonra duruşu diğer yönde de yapın.

Sonra battaniyenizin üstüne sırtüstü yatın. Gözlerinizi kapayın. Ayaklarınız çaprazlanmasın. Kollarınız yanlarda, yerde olsun. Avuç içleriniz yukarıya baksın. Başparmağınızla işaret parmağınızın ucunu her iki elde de birleştirin. Dişleriniz birbirine değmesin. Gülümseyin ve bu halde 5 dakika dinlenin.

Sonra bağdaş kurarak oturun. Değişimli nefesi 40 tur yapın. Nefes aldıktan sonra nefesinizi birkaç saniye tutun.

Bu hafta Gurmukh'un altıncı çakra için tavsiye ettiği bir meditasyonu uygulayacaksınız:

Cömert, Güzel, Neşe Dolu Bir Meditasyon⁶

Yere bağdaş kurarak oturun. Sağ kolunuzu önde 60 derece yapacak şekilde kaldırın, avuç içi yere baksın. Sol eliniz sol dizinizin üstünde dursun, avuç içi yukarıya baksın ve başparmağınızla işaret parmağınızın ucunu birleştirin. Gözlerinizi kaşlarınızın arasındaki üçüncü göz noktasına çevirin. Şunları sesli olarak ve inanarak söyleyin:

Ben Ruhumun ışığıyım.

Ben cömertim, ben güzelim.

Ben neşeyim, ben benim.

3-11 dakika arası sürdürün.

Meditasyonu bitirince biraz dinlenin.

Sonra dans için hazırladığınız özel giysinizi giyin, başkalarını rahatsız etmeyecek şekilde satvik müziğinizi çalarak, yalnız olduğunuz bir mekânda 15-20 dakika dans edin.

Günün Herhangi Bir Saati:

Mümkünse ayaklarınız, mümkün değilse elleriniz, en az 5 dakika boyunca toprakla temas etsin, toprağa batıp çıksın.

Akşam:

1. Namazdaki gibi oturun ve battaniyede önünüzde boş yer bırakın. Dikkatiniz kaşlarınızın arasındaki üçüncü göz noktasında olarak; derin bir nefes alın, nefes verirken alnınızı ve dirseklerinizi yere koyun. Nefes alırken doğrulun, nefes verirken alnınızı yere koyun. Dikkatiniz hep aynı noktada olarak, bunu 10 kere yapın ve bitiminde alnınız yerde olarak 30 saniye dinlenin.
2. Kulak memelerinizi 10 kere sıkıp bırakın.
3. Yere bağdaş kurun. Her iki elde de başparmak, işaret parmağı ve yüzük



parmağının uçlarını birleştirin. Geri kalan parmaklarınızı uzatın. Sırtınız dik olsun. Kollarınızın yorulmaması için ellerinizi (avuç içleri yukarı dönük şekilde) dizlerinizin üstüne koyun. Gözlerinizi kapayın, derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp vererek 5 dakika bekleyin. Parmaklarınızda neler olduğunu hissetmeye çalışın. Bitirince bir iki dakika kalkmadan dinlenin.

Zikir: 10 dakika boyunca aşağıdaki iki kelimedenden birini zikredin.

İslâmî gelenek: Karyum

Uzakdoğu geleneği: Om Şanti

Şamanik faaliyet: Bir saatinizi aşağıdaki faaliyetlerden seçeceklerinize ayırın.

Başkalarının kirlettiği bir yeri temizlemek

Başkalarının bozduğu birşeyi düzeltmek

Başkalarının rezil ettiği birşeyi toparlamak

Başkalarının kırdığı birşeyi tamir etmek

Başkalarının üzdüğü kişileri avutmak

YEDİNCİ HAFTA (BAŞKA BOYUTLARA YOLCULUK HAFTASI)

Bütün Gün:

Çok düşkün olduğunuz, vazgeçemediğiniz şeyler listesinde yedinci sıradaki şeyden bu hafta boyunca yoksun kalın. (Tatil gününüz hariç)

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırımlara başlayın.

1. Bağdaş kurun. Dengelenme bölümünde anlatılan "Yin ile Yang'ı Dengeleme El Duruşu"nu, size göre kutsal olan birşeye konsantre olarak 3 da-

kika uygulayın. Sonra sırtüstü yatarak biraz dinlenin.

2. Ayakta dik durun. Sağ ayağınızı sol bacağınızın iç tarafına dayayın. Ellerinizi göğüs hizasında birleştirin. Dengenizi sağlayabilmek için karşıda bir noktaya konsantre olun. Bu şekilde kalabildiğiniz kadar kalın. Sonra sol ayağınızı sağ bacağınızın iç tarafına dayayarak aynısını yapın.
3. Ayakta durun. Karşıdaki bir noktaya konsantre olarak sol bacağınızı geriye, yukarıya doğru bükün ve sol elinizle ayağınızı tutun. Bacağınızı elinizle olabildiği kadar yukarıya çekin. Sağ kolunuzu havaya, öne doğru kaldırın ve sağ elinizin parmaklarına bakın. Yavaş diyafram nefesleri alıp vererek bu pozisyonda kalabildiğiniz kadar kalın. Kolunuzu ve bacağınızı yavaşça indirin. Sağ bacağınızı ve sol kolunuzu kaldırarak da aynısını yapın. Bunu bitirince bir dakika ayakta bekleyin ve hissettiklerinize bakın.

Sonra battaniyenizin üstüne sırtüstü yatın. Gözlerinizi kapayın. Ayaklarınız çaprazlanmasın. Kollarınız yanlarda, yerde olsun. Avuç içleriniz yukarıya baksın. Başparmağınızla işaret parmağınızın ucunu her iki elde de birleştirin. Dişleriniz birbirine değmesin. Gülümseyin ve bu halde 5 dakika dinlenin.

Sonra bağdaş kurarak oturun. Değişimli nefesi 40 tur yapın. Nefes aldıktan sonra nefesinizi birkaç saniye tutun.

Sonra bir koltuk veya sandalyeye oturarak, Nöroteoloji bölümünde anlatılan "Elektrik Bağlantılarını Kurma Meditasyonu"nu uygulayın.

Meditasyonu bitirince biraz dinlenin.

Sonra dans için hazırladığınız özel giysinizi giyin, başkalarını rahatsız etmeyecek şekilde satvik müziğinizi çalarak, yalnız olduğunuz bir mekânda 15-20 dakika dans edin.

Günün Herhangi Bir Saati:

Mümkünse ayaklarınız, mümkün değilse elleriniz, en az 5 dakika boyunca toprakla temas etsin, toprağa batıp çıksın.

Akşam:



1. Bağdaş kurup oturun. Nefes alırken kollarınızı havaya kaldırın, avuç içleri karşıya baksın. Nefes verirken sol elinizi sağ dizinizin üstüne, sağ elinizi sol dizinizin üstüne koyun. Nefes alırken kollarınızı kaldırın, nefes verirken yine aynısını yapın, ancak bu kez diğer kolunuz üstte olacak şekilde. (30 kere)
2. Başınızı sabit tutarak, sadece gözbebeklerinizi hareket ettirerek sağa bakın. 20 saniye devam edin. Sonra gözlerinizi kapatarak dinlendirin.
3. Namazdaki gibi oturun. Sol kolunuzu ileriye uzatın, eliniz bir çanak şeklinde olsun, avuç içi yukarıya baksın. Sağ elinizi yumruk yaparak başparmağı yukarıyı gösterir şekilde sol avucunuzun üstüne koyun. Ellerinizi karnınızın hizasında tutun. Diliniz damağınıza yapışık şekilde ve derin nefesler alıp vererek beş dakika bekleyin.

Zikir: 10 dakika boyunca aşağıdaki iki kelimedenden birini zikredin.

İslâmî gelenek: Vedud

Uzakdoğu geleneği: Om Mani Padme Hum

Şamanik faaliyet: "Evrenin Kuvvetleri ve Degajman" bölümünde geçen, Michael Harner'in tünel yolculuğu alıştırmasını yapın. Başaramasanız da moraliniz hiç bozulmasın.

SEKİZİNCİ HAFTA (SİMYA HAFTASI)

Bütün Gün:

Çok düşkün olduğunuz, vazgeçemediğiniz şeyler listesinde sekizinci sıradaki şeyden bu hafta boyunca yoksun kalın. (Tatil gününüz hariç)

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırmalara başlayın.

1. Bağdaş kurarak kollarınızı yana açın. Ellerinizi başparmaklar dik duracak

şekilde yumruk yapın. Başparmaklarınız nefes alırken yukarıyı, nefes verirken aşağıyı gösterecek şekilde. Bunu güçlü nefeslerle, tempolu şekilde 10 kere yaptıktan sonra ikinci versiyonuna geçin: Nefes alırken aynı, nefes verirken dirseklerinizi bükün ve başparmaklarınız omuzlarınıza değsin. Bu şekli de 10 kere yapın. Sonra üçüncü versiyona geçin: Nefes alırken aynı, nefes verirken kollarınızı havaya kaldırın, başparmaklarınız birbirine değsin. Bunu da 10 kere tekrarlayın. Sonra sırtüstü yatarak biraz dinlenin.

2. Ayağa kalkın. Bir bacağınıza arkaya bükerek kaldırın ve ayağınızı aynı taraftaki elinizle tutun. Ancak bacağınıza yukarı çekmeyin. Ayağınız kalçanıza değsin. Öbür kolunuzu dimdik yukarı kaldırın. Karşıya bakarak 10 saniye bekleyin. Sonra diğer bacağınızla da aynısını yapın.
3. Ayakta durun. Karşıdaki bir noktaya konsantre olarak sol bacağınızı geriye, yukarıya doğru bükün ve sol elinizle ayağınızı tutun. Bacağınızı elinizle olabildiği kadar yukarıya çekin. Sağ kolunuzu havaya, öne doğru kaldırın ve sağ elinizin parmaklarına bakın. Yavaş diyafram nefesleri alıp vererek bu pozisyonda 10 saniye bekleyin. Kolunuzu ve bacağınızı yavaşça indirin. Sağ bacağınızı ve sol kolunuzu kaldırarak da aynısını yapın. Bunu bitirince bir dakika ayakta bekleyin ve hissettiklerinize bakın.

Sonra battaniyenizin üstüne sırtüstü yatın. Gözlerinizi kapayın. Ayaklarınız çaprazlanmasın. Kollarınız yanlarda, yerde olsun. Avuç içleriniz yukarıya baksın. Başparmağınızla işaret parmağınızın ucunu her iki elde de birleştirin. Dişleriniz birbirine değmesin. Gülümseyin ve bu halde 5 dakika dinlenin.

Sonra bağdaş kurarak oturun. Değişimli nefesi 40 tur yapın. Nefes aldıktan sonra nefesinizi birkaç saniye tutun.

Sonra bir koltuk veya sandalyeye oturarak gevşeyin. Başınızın içinde bir su kaynağının fışkırmakta olduğunu imajine edin. Çok gür bir kaynak. Köpüklü suların her tarafa aktığını hissedin. Bu suyu değerlendirmek ve yönlendirebilmek için başınızın içinde her tarafa doğru sulama kanalları yapın. İsteddiğiniz kadar uzaklara götürün ve suyu kurak, çorak yerlere, çöllere ulaştırın, dengeli şekilde dağıtın. Bu kurak yerlerde sizin sayenizde bitkilerin büyüdüğünü görün.

Meditasyonu bitirince biraz dinlenin.

Sonra dans için hazırladığınız özel giysinizi giyin, başkalarını rahatsız etmeyecek şekilde satvik müziğinizi çalarak, yalnız olduğunuz bir mekânda 15-20 dakika dans edin.

Günün Herhangi Bir Saati:

Mümkünse ayaklarınız, mümkün değilse elleriniz, en az 5 dakika boyunca toprakla temas etsin, toprağa batıp çıksın.

Akşam:

1. Bağdaş kurun. Ellerinizi başınızın biraz yukarısında, avuç içleri yere dönük olarak, üstüste durur vaziyette tutun. Kadınlarda sol el, erkeklerde sağ el üstte olacaktır. Gözlerinizi kapayın, gözbebeklerinizi kaşlarınızın arasına doğru yöneltin. Yüce Olan'a konsantre olun. Kollarınız yorulunca kısa bir süre için indirin, ama kollarınız hâlâ yukarıdaymış gibi imajine edin. Dinlenince kollarınızı tekrar kaldırın. Aynı pozisyonda bir süre durun.
2. Dörde bölünebilir nitelikte bir olumlama veya kutsal bir söz bulun. "La ilahe illallah" cümlesi veya "Sa-ta-na-ma" (Sat-Nam'ın uzatılmış hali: "Ben gerçeğim") mantrası kullanılabilir. İkisini de kendinize yakın bulmuyorsanız, "Bilgiliyim-Akıllıyım-Diriyim-İletişim halindeyim" dörtlüsünü kullanabilirsiniz. Bağdaş kurabilir veya namaz oturuşunu seçebilirsiniz. Gözleriniz kapalı ve sırtınız dik olsun. Aynı anda her iki elinizde başparmağı sırasıyla işaret parmağına, orta parmağa, yüzük parmağa ve küçük parmağa vurun. Parmak uçlarınızda olanları hissetmeye çalışın. Dört vuruşun her birinde seçtiğiniz cümlenin bir parçasını içinizden söyleyin. Beş dakika sürekli yapın ve mümkün olduğu kadar hızlı olun. Sonra sırtüstü yatıp 1-2 dakika dinlenin.
3. Ayakta durun. Yüzünüzden başlayarak aşağıya doğru, ellerinizle her yerinize vura vura inin. Ayaklarınız ulaşınca arkaya geçin. Vurmaya devam ederek yukarıya doğru çıkın. Bel hizasına gelince ellerinizi ön tarafa geçirin. Sonra vurmaya bırakın, parmaklarınızla göbek deliğinizi bir daire içine alın ve o şekilde biraz bekleyin.

Zikir: 10 dakika boyunca aşağıdaki iki kelimedenden birini zikredin.

İslâmî gelenek: El Bais

Uzakdoğu geleneği: Vahe Guru Vahe Guru

Ram Das Guru Ram Das Guru

Şamanik faaliyet: Bir saatinizi aşağıdaki alıştırımalara ayırın.

Yıldızları Görmek

1. "Aklınıza beş köşeli bir yıldız getirin. Yıldızınız istediğiniz renk ve biçimde olabilir.
2. Bu yıldızı aklınızda tutun.
3. Yıldızın beş kolunu da net olarak görebildiğiniz zaman çiçeklerle süsleyin.
4. Bu yeni imgeyi aklınızda tutun.
5. Şimdi onu yavaşça bir yandan diğerine sallayın.
6. Eski haline geri döndürün ve yok olmasına izin verin. Şeyleri bulduğunuz gibi bırakmayı unutmayın."

Mumun Gücü

1. "Kendinize sakın bir zaman, sessiz, karanlık bir oda ve sade, basit bir mum bulun. Mum burnunuza çekecek bir şeye de gereksiniminiz olacak. Oda ne kadar karanlık olursa o kadar iyi olur.
2. Birkaç dakika tamamen karanlıkta oturun, karanlık yavaş yavaş azalır. Belki soluk alıp verdiğiniz hissedersiniz. Mum, burnunuza çekeceğiniz alet ve kibritleri önünüze koyun. Sakın olun.
3. Mumu yakın. Olabileceğiniz kadar etkin ve düzgün yakın. (Önceden deneyin.)
4. Kibriti söndürün ve güvenli bir yere koyun.



5. Oturun. Bunu yaparken mumun alevini dikkatle gözleyin. Bir, belki iki dakika kadar yanan muma konsantre olun. Zamanın tam miktarı önemli değildir.
6. Şimdi uzanıp sakince mumu içinize çekin.
7. Gözlerinizi kapayın ve gözünüzün sol tarafındaki imgeye bakın. Dikkatinizi çekmeye çalışan diğer herşeyi bir yana bırakarak bu imgeye yoğunlaşın. Bakacak başka birşey kalmayana kadar dikkatinizi orada tutun.
8. Beş ya da on dakika sonra gözlerinizi açın, mumu yeniden yakın ve uygun olduğunu hissettiğiniz an normal gündelik yaşantınıza yeniden girmeye hazırlanın. Ayağa kalkıp ışıkları yakın ve yapabiliyorsanız bırakın, mum biraz daha yansın. Hemen söndürme telâşına kapılmayın.”⁸

DOKUZUNCU HAFTA (ŞİFACILIK HAFTASI)

Bütün Gün:

Çok düşkün olduğunuz, vazgeçemediğiniz şeyler listesinde sonuncu sıradaki şeyden bu hafta boyunca yoksun kalın. (Tatil gününüz hariç)

Sabah:

Odayı biraz havalandırın, müzik açabiliyorsanız açın ve yere serdiğiniz battaniyenin üzerine sırtüstü uzanın. Derin ve yavaş diyafram nefesleri alıp verin. Bir ölü gibi yatın. İyice gevşedikten sonra alıştırmalara başlayın.

1. Bağdaş kurup oturun. Ellerinizi kalp hizasında birbirine yapıştırın. Derin bir nefes alırken kollarınızı uzanabildiğiniz en üst noktaya kaldırın. Nefesinizi “İiii” sesiyle mümkün olduğunca uzun bir sürede verirken, ellerinizi iki yandan çember çizer gibi yavaş yavaş indirin. Dokuz kere tekrarlayın.

2. Sağ bacağınızın üstünde durarak sol ayağınızı arkadan buna sarın. Sağ elinizi “Korkma” der gibi kaldırın. Sol eliniz yanda ve açık olsun. Bu pozisyonda 10 nefes alıp verin. Diğer bacakla da tekrarlayın.

3. Ayakta durun. Karşıdaki bir noktaya konsantre olarak sol bacağınızı geriye, yukarıya doğru bükün ve sol elinizle ayağınızı tutun. Bacağınızı elinizle olabildiği kadar yukarıya çekin. Sağ kolunuzu havaya, öne doğru kaldırın ve sağ elinizin parmaklarına bakın. Yavaş diyafram nefesleri alıp vererek bu pozisyonda 10 saniye bekleyin. Kolunuzu ve bacağınızı yavaşça indirin. Sağ bacağınızı ve sol kolunuzu kaldırarak da aynısını yapın. Bunu bitirince bir dakika ayakta bekleyin ve hissettiklerinize bakın.

Sonra battaniyenizin üstüne sırtüstü yatın. Gözlerinizi kapayın. Ayaklarınız çaprazlanmasın. Kollarınız yanlarda, yerde olsun. Avuç içleriniz yukarıya baksın. Başparmağınızla işaret parmağınızın ucunu her iki elde de birleştirin. Dişleriniz birbirine değmesin. Gülümseyin ve bu halde 5 dakika dinlenin.

Sonra bağdaş kurarak oturun. Değişimli nefesi 40 tur yapın. Nefes aldıktan sonra nefesinizi birkaç saniye tutun.

Sonra bir koltuk veya sandalyeye oturarak gevşeyin. Gözlerinizi kapayın. Önce diyaframdan birkaç nefes alıp vererek gevşeyin. Sağ gözünüzün üzerinde güneşi görün. Sarı rengini ve sıcaklığını hissedin. Sol gözünüzün üzerinde ayı görün. Beyaz rengini ve soğukluğunu hissedin. Sonra aynı anda ikisini birden hissetmeye çalışın. Biri sıcak, diğeri soğuk. Birinin ışığı sarı, diğerinin ışığı beyaz. Biri gündüze, diğeri geceye ait. İkisini birarada hissettikten sonra, ikisini de ortaya doğru getirip iç içe geçirin ve birbirinin içinde eritin. Güneş ile ayın, kaşlarınızın arasına denk gelen bir yerde birbiri içinde eriyip bütünleştiğini hissedin. Soğukla sıcak birleşince ılık oldu. Bu gerçekleşince, bu bütünlükten şeffaf bir ışığın yayıldığını görmeye çalışın. Bunu gözleriniz kapalı iken görün.

Meditasyonu bitirince biraz dinlenin.

Sonra dans için hazırladığınız özel giysinizi giyin, başkalarını rahatsız etmeyecek şekilde satvik müziğinizi çalarak, yalnız olduğunuz bir mekânda 15-20 dakika dans edin.

Günün Herhangi Bir Saati:

Mümkünse ayaklarınız, mümkün değilse elleriniz, en az 5 dakika boyunca toprakla temas etsin, toprağa batıp çıksın.

⁸ Carl RIDER, agy, s. 76-78.

Akşam:

1. Bağdaş kurun. Parmaklarınızı uç uca birleştirin (her parmağı kendi eşiyle). Başparmaklarınızla kaşlarınızın arasındaki üçüncü göz noktasına hafifçe bastırın. Gözbebeklerinizle parmaklarınıza doğru bakın. Nefes alırken dilinizi damağınıza yapıştırın, nefes verirken geri salın. Derin nefeslerle 20 kere tekrarlayın.
2. Yere (istediğiniz şekilde) oturun. Başınızı sabit tutarak göz bebeklerinizi dörder kere sola-sağa, yukarı-aşağı, sağ yukarı-sol aşağı ve sol yukarı-sağ aşağı yönde hareket ettirin. Sonra gözlerinizle dört kere saat yönünde, dört kere de saatin tersi yönünde daire çizerek etrafı tarayın.
3. Ayakta dik durun. Sağ ayağınızı sol bacağınızın iç tarafına dayayın. Ellerinizi göğüs hizasında birleştirin. Dengenizi sağlayabilmek için karşıda bir noktaya konsantre olun. Bu şekilde kalabildiğiniz kadar kalın. Sonra sol ayağınızı sağ bacağınızın iç tarafına dayayarak aynısını yapın.

Zikir: 10 dakika boyunca aşağıdaki iki kelimeden birini zikredin.

İslâmî gelenek: Bismillâhirrahmanirrahim

Uzakdoğu geleneği: Ra Ma Da Sa

Şamanik faaliyet: Bir saatinizi aşağıdaki faaliyetlerden seçeceklerinize ayırın.

Şifalı bitkilerin özelliklerini öğrenmek ve onları hem kendiniz, hem başkaları için kullanmak

Hastalarla ilgilenmek

Hastalara uzaktan olumlu enerji göndermek

Şamana dönüşme imajinasyonunu yapmak: Önce şimdiki durumunuzu gözünüzde canlandırın. Nöbet geçiriyor ve rahatsızlık duyuyorsunuz. Kendinizi bir şaman adayı olarak düşünün. Büyük psişik güçleriniz var, hepsi açığa çıkarılmayı bekliyor. Bir şamandan sırları aldığınızı, gereken herşeyi öğrendiğinizi ve el aldığınızı hayal edin. Hayalinizde tempo tutmaya ve dans etmeye başlayın.

Şifacı olduğunuzu, hastaları iyileştirdiğinizi, gelecekte haber verdiğinizi, insanlarla öte âlem arasında kanallık ve aracılık yaptığınızı imajine edin.

DEĞERLENDİRME

Defterinize şu bilgilerinizi yazarak tarih atın:

Son dokuz haftada kaç kere, ne sıklıkta, ne şekilde nöbet geçirdiniz?

Geleceğini hissettiğiniz ve başlamasını engellediğiniz nöbet oldu mu? Ol-duysa nasıl engellediniz?

Genel ruh haliniz ve mutluluk düzeyinizde değişiklik oldu mu?

Çok düşkün olduğunuz, vazgeçemediğiniz şeylerle ilişkinizde bir değişiklik oldu mu?

Çalışma programında en çok keyf aldığınız uygulamalar hangileri oldu? Bun-ları daha sonra da yapmayı düşünüyor musunuz?



UFKUMUZU GENİŞLETELİM

Metafizik Şifa, Evelyn M. Monahan, Ruh ve Madde Yayınları
Kalp, Nefs ve Ruh, Prof.Dr.Robert Frager, Gelenek Yayınları
Büyüsel Dans Teknikleri, Ted Andrews, New Age Yayınları
Mudralarla Şifa –“Parmak Yogası”, Gertrud Hirschi, Ege Meta Yayınları
İnsanın Sekiz Yeteneği, Gurmukh, Dharma Yayınları
Yoga-Bir Yaşam Bilimi, Roksan Sobhani, Neyir Matbaacılık
Reiki – Yeni Başlayanlar İçin, David F. Vennels, Alfa Yayınları
İçimizdeki Güç, Laura Day, Remzi Kitabevi
Psişik Gücünüz, Carl Rider, Say Yayınları

ÇOCUKLAR İÇİN NEŞE MENÜSÜ

Nuhun Gemisi, Marcel Aymé
Suluboya Kutuları, Marcel Aymé
Yağmur Yağdıran Kedi, Marcel Aymé
Kuğuların Türküsü, Marcel Aymé
Pippi Uzunçorap Issız Köşkte, Astrid Lindgren
Uzunçorap Korsan, Astrid Lindgren
Uzunçorap Cincin Adasında, Astrid Lindgren
Şamatalıköy (tüm serisi), Astrid Lindgren
Çocuklar Yönetimde, Gormander