

"Bedeninize Gizli Dil, bedeli on akden vatan sarıca bir çabıma! En için
dikkatinde unutmayın ki, dünyamızdaki insanlar bu tıbbiye mesajına
ruhlarını, bedenlerini açıp sağlıklı ve dolu dolu yaşarlar."

MD Christina Nordberg

New York Times çok satanlar listesinde Kadın Bebek, Kadın Bilgiği kitabı yazarı

BEDENİNİZİN GİZLİ DİLİ



Bedeniniz İçin Sağlıklı Yaşam Rehberi

INNA SEGAL

MD BERNIE S. SIGEL ÖNSÖZÜYLE



INNA SEGAL'in
BEDENİNİZİN
GİZLİ
DİLİ
kitabı için övgüler

**Bu kitap pek çok saygın doktor, hemşire, psikolog,
çok satan yazar ve alternatif tıp uzmanından
uluslararası destek gördü.**

"*Bedeninizin Gizli Dili* kendinizi en sağlıklı durumunuza döndürmek ve yaşamınızı iyileştirmek için gerçekten vazgeçilmez bir kılavuz. Inna Segal hastalıkların altında yatan nedenlerle ilgili çok önemli saptamalarda bulunurken kuşkusuz birçok kişiye kendisini iyileştirme gücü verecek kullanışlı öğütler sunuyor. Yaşamda size yol gösterecek bu kitabı mutlaka okuyun ve onun bilgeliğinden yararlanın."

MD Bernie S. Siegel, *New York Times* çok satanlar listesinden
Aşk, İlaçlar ve Mucize kitabının yazarı

"*Bedeninizin Gizli Dili* hedefi on ikiden vuran sarsıcı bir çalışma! En içten dileklerle umuyorum ki gezegenimizdeki insanlar bu iyileşme mesajına yüreklerini, bedenlerini açıp sağlıklı ve dolu dolu yaşarlar."

MD Christiane Northrup, *New York Times* çok satanlar listesinden
Kadın Bedeni, Kadın Bilgeliği kitabının yazarı

"*Bedeninizin Gizli Dili* sizlere bedeninizin mesajlarını dinlemeyi öğretirken yalın ama etkili iyileşme yöntemleri ve ilkeleriyle daha sağlıklı bir yaşama adım adım rehberlik yapıyor. Inna Segal düşünceleriniz, enerjiniz ve duygularınızın sağlığını nasıl etkilediğini gözler önüne sererek bedeninizin bilgeliğini bir sır olmaktan çıkanyor ve yaşamınızın tüm alanlarını geliştirmek için bir kılavuza dönüştürüyor."

Jack Canfield, *Başarı İlkeleri* kitabının yazarı ve
Ruhunuz İçin Tavuk Çorbası serisinin eş yazarı

"Bedeninizle ilişki kurup onun iyileştirici gücünden yararlanmak için kullanışlı, kolay bir kılavuz olarak bu kitap sizlere kendi iyileşmenize katkıda bulunmak için işe yarar araçlar sunuyor. *Bedeninizin Gizli Dili* kendi bedenlerimizle iletişim kurmayı öğrenmek için büyüleyici bir rehber."

Brandon Bays, çok satan *Yolculuk* kitabının yazarı

"Bu olağanüstü kitaptan yararlanmak için hasta olmak zorunda değilsiniz. Fiziksel, ruhsal ve duygusal düzlemlerde yoğun iyileşme için bedeninizle ve onun iç bilgeliğiyle bağlantı kurmayı kolaylaştırarak sağlıklı, mutlu bir yaşam sürmenizi sağlayan yalın ama güçlü alıştırmalar sunuyor *Bayan Segal*."

MD Hyla Cass, *Doğal Gevşeticiler* kitabının yazarı ve California Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde eski klinik psikiyatri doçenti

"İlk bakışta kuşkuluydum. Ama deneyince bunun büyüdü bir kitap olduğunu keşfettim. Düpedüz işe yarıyor ve sizi de iyileştirebilir."

MD Roger Cole, kanser ve palyatif bakım uzmanı, çok satan *Sevgi Misyonu* kitabının yazarı

"Henüz derdinizi bilmeseniz de bu kitap iyileşme yoluna çıkmanıza, üstelik belki –Inna'nın rehberliğiyle– tam tedaviye kavuşmanıza yardım edecektir."

MD Jerry M. Rosenbaum, *Benim Dertim Ne* kitabının eş yazarı

"*Mosmor kesilmiş, tepesi atmış, içi burkulmuş, kalbi kırılmış, benzi solmuş, iki büklüm olmuş, kanı beynine sıçramış, baş belası, sırtına bıçak saplanmış, soluğu kesilmiş, acele karar vermiş, midesi altüst olmuş – dilimiz birçok hastalığın kökeni konusunda eski bilgelikle dolup taşıyor. *Bedeninizin Gizli Dili* bilinçsiz inanç ve duyguların zehirli etkilerini görmenizi ve onlardan kurtulmanızı sağlayarak sizi kendi kendinize iyileşme yoluna çıkıyor.*"

MD Robin Youngson, *Sağlıkta Şefkat Merkezi* kurucusu

"Tedavilerin çoğunu kullandım ve yaşam kalitemdeki gelişme gerçekten kayda değer."

Mary-Anne Gallagher, lisanslı psikolog.

"Tanınmış iyileştiriciden hayranlık uyandıran bir kitap. Bedenin, aklın ve ruhun olağanüstü sağlığı için bir kullanım kılavuzu gibi."

Simon Reynolds, *Sevgi İletişimleri* kurul üyesi, yapım yöneticisi ve *Sekiz Dakikada Mutlu Olun* kitabının yazarı

"İnna bizlere bedenimizi nasıl okuyacağımızı ve onunla nasıl iletişim kuracağımızı gösteriyor. Büyük olasılıkla psikologların bir sonraki cephesini oluşturacak kavramı –olağanüstü bedenlerimizin bize sunduğu bilgeliği –zarıfçe ortaya seriyor. Zekice sezgileri ve sarsıcı vaka örnekleri hepimizi ön yargılarımızı ve kişisel sınırlamalarımızı bir kenara bırakmaya davet ediyor."

Dr. Con Rallis, kiropraktör

"Sağlıklı ve verimli kalmak için harika öğütler!"

Thom Hartmann, çok satan *Şifreyi Çözmek* kitabının yazarı ve KPOJ Radyosu'nda *The Thom Hartmann Program*'ın sunucusu.

"Sağlığımız başarılı bir yaşamın önemli bir parçası. *Bedeninizin Gizli Dili* sağlıklı bir yaşam sürmek için vazgeçilmez olan önemli akılsal, bedensel ve ruhsal bağlantılarda farkındalığınızı inceliyor ve geliştiriyor."

Jim Stovall, çok satan *En Büyük Armağan* kitabının yazarı

"Etkililik söz konusuysa Inna Segal'in öğütleri hedefi on ikiden vuruyor. Yıllardır iyileşme terapileri uygulayan biri olarak Inna'nın öğütlerinin doğruluğuna ve kullanılışlılığına kefilim. Bu kitabı almanızı öneririm. Akıl-beden tıbbi alanında bir klasik olmaya yolunda."

Dr. Ralph Ballard, terapist, klinik hipnoz uzmanı

"*Bedeninizin Gizli Dili* kitabıyla Inna segal akıl-beden-ruh alanında gelişen bilgelige önemli bir katkıda bulundu. Bu çalışma, bedenin tüm bölümlerindeki işlev bozukluklarının altında yatan akılsal ve duygusal nedenleri içeriyor, duygulara ve iyileşmede renk kullanımına açıklamalar getiriyor. En önemlisi, kitap sağlık uzmanlarının insanları için yapabileceklerine değil, onların kendileri için yapabileceklerine odaklanıyor."

Peter Johnston, holistik pratisyen

"İçinizdeki bilgeliği keşfedin ve yaşamınızı dönüştürün! Inna Segal'in kitabı bu potansiyeli taşıyor. *Bedeninizin Gizli Dili* insanın kendi önsezilerini kullanarak herhangi bir sağlık sorununu iyileştirebilmesi için ustaca yazılmış, kullanışlı ve bilge bir kılavuz. Sağlık yolculuğunuzda tam da size gereken kılavuz bu olabilir."

MD Tim Bajraszewski, pratisyen hekim.

"Inna yaşamın sorunları ve çözümleriyle ilgili kapsamlı ve kullanışlı açıklamalar sunuyor. *Bedeninizin Gizli Dili* sevgi, iç huzur ve tüm beden entegrasyonu arayışları için harika bir kitap."

Shaun Resnik, natüropat ve homeopat.

"Inna olağanüstü yetenekli bir iyileştirici. Yaşamımda yoğun etki bırakan iki seminere katıldım. Inna'nın açtığı kapılar gelişmemi, öğrenmemi ve hem kendimi hem başkalarını nasıl iyileştirebileceğimi anlamamı sağladı. *Bedeninizin Gizli Dili* yaşamınızı daha iyiye götürmek için kusursuz, anlaşılabilir ve kullanışlı bir kılavuz.

Jo Hill, lisanslı hemşire



**BEDENİNİZİN
GİZLİ
DİLİ**



Bedeniniz İçin Sağlıklı Yaşam Rehberi

INNA SEGAL

MD. BERNIE S. SIEGEL ÖNSÖZÜYLE

The Secret Language Of Your Body, Inna Segal

© 2010, Inna Segal

© 2014, Pupa Yayınları Ltd. Şti.

Bu eserin Türkçe yayın hakları Akcalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

Tüm hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmadan hiçbir yolla çoğaltılamaz.

1. basım: Mayıs 2014, İstanbul

Kapak tasarımı: Hüsniye Yılmaz

Düzeltili: Cansu Kılıç

İç baskı ve cilt: Sonsuz Matbaa

Kağıt Mücellit Hizm. San. ve Tic. Ltd. Şti.

Davutpaşa Cad. Güven San. Sit. No: 291 Topkapı / İstanbul

☎ 0(212) 674 85 28

Sertifika No: 28487

ISBN 978-605-5148-09-6

PUPA YAYINLARI

YAYIN, DAĞITIM, SANAYİ VE TİCARET, LTD. ŞTİ.

Ankara Cad. Evren Han, No. 17 Kat. 5 D. 501 Cağaloğlu, İstanbul

☎ 0(212) 511 90 99 ☎ 0(212) 511 87 58

www.pupayayinlari.com.tr ✈ twitter.com/PupaYayinlar f facebook.com/Pupa-Yayinlari

BEDENİNİZİN GİZLİ DİLİ



Bedeniniz İçin Sağlıklı Yaşam Rehberi

INNA SEGAL

MD. BERNIE S. SIEGEL ÖNSÖZÜYLE

İngilizce aslından çeviren
DENİZ TANERİ



Pupa
Yayınları

*Bu kutu, bu kutu
sevgilerim
İzgen
23.02.2015*

Görsel Sezgisel İyileşme'nin yaratıcısı Inna Segal uluslar arası üne sahip iyileştirici, konuşmacı, yazar ve televizyon programcısıdır. Inna'nın müşterileri arasında doktorlar, CEO'lar, sağlık çalışanları, oyuncular ve sporcular yer alıyor. Inna yetenekli bir iyileştirici ve enerji tıbbı ile insan bilinci alanında bir öncü. Sezgisel yöntemlerle bir kişinin bedenindeki hastalıkları ve tıkanıklıkları görebiliyor, olan biteni açıklayabiliyor ve kendi kendine iyileşme tedavileriyle insanlara önderlik yapıyor. Inna ilk gençlik yıllarında yoğun bel ağrısı çekiyordu ve bu rahatsızlığı doktorlar, fizik tedaviler ve diğer sağlık profesyonellerine ziyaretlerin ardından kötüleşmeyi sürdürdü. Yirmili yaşlarının başında Inna'nın ağrısı öylesine yoğundu ki haftalar boyu yürüyemediği oluyordu. Inna meditasyon yaparken olağanüstü bir şekilde bedeniyle iletişim kurmayı keşfetti. Beliyile bağlantı kurarak tüm ağrıyı ve olumsuz duyguları çözdü, kendisini iyileştirdi. Inna Segal insanların iyileşmesi ve güçlenmesine kendisini adıyor. Onun kullanışlı iyileşme teknikleri, iyileştirici frekansı, İnternet varlığı, televizyon ve radyo programları dünyanın her yerinden milyonlarca insanın yaşamını değiştiriyor. Inna Segal konusunda daha fazla bilgi için www.InnaSegal.com

Deniz Taneri, 1956 yılında Ankara'da doğdu. Yüksek öğrenimini Hacettepe Tıp Fakültesi'nde, Oslo Üniversitesi Tıp ve Felsefe bölümlerinde tamamladı. Norveç'te on üç yıl tıp doktorluğu yaptıktan sonra, 1991 yılında İstanbul'a dönerek Norveççe, İngilizce ve Eski Yunan dillerinden çeviriler yapmaya başladı. İlk yıllarda ağırlığını felsefi metinlerin oluşturduğu çevirileri zamanla klasik ve çağdaş Batı edebiyatına yöneldi ve bu alanda pek çok yapıtı dilimize kazandırdı.

Kutsallık'ın ellerinde duran bu kitap hepimizin içindeki
Sonsuz Sevgi'ye adanmıştır.

Bedeninizin Gizli Dili, bir kitaptan fazlası; insanların kendi
bedenleriyle bağlantı kurmasını sağlayan ve onları kendi
kendine iyileşmeye götüren yeni bir sağlık hareketinin parçası.

İnsanları sağlık ve zindeliğe götüren iyileşme frekansları ve
güçlü tedaviler içeren etkileşimli bir deneyim.

İçindekiler

Teşekkürler	13
Önsöz	15
Sunuş.....	19
I. BEDENİNİZİN GİZLİ DİLİ	
Hastalığın Duygu, Akıl ve Enerji Temelli Nedenlerini İyileştirmek	41
İyileşmenin On Temel İlkesi.....	47
Bedensel İşlev Bozuklukları Kılavuzu ve İyileşme Önerileri	51
II. BEDENSEL HASTALIKLARIN GİZLİ DİLİ	
Hastalık Listesi	185
III. Duygularınızın Gizli Dili	
Hastalığa Yol Açan Duyguları Anlaşılması ve İyileştirilmesi.....	245
IV. RENKLERİN GİZLİ DİLİ	
Renkler	293
V. BEDENSEL SİSTEMLERİNİZİN GİZLİ DİLİ	
Bedeninizin Sistemleri	310
Sonsöz	317

Teşekkürler

Ne kadar iddialı olursa olsun giriştiğim her projede beni destekleyen kocama teşekkür etmek istiyorum. Benim en iyi yanlarımı ortaya çıkardın ve insanların yaşamlarını değiştirebilecek araçlar sunan kitaplar yazmamda beni yüreklendirdin. Bana ayırdığın zaman, sabrın ve önerilerin bu kitabın araştırılmasını ve yazılmasını sağladı. Sevgin ve paylaştığın yaratıcı fikirlerden ötürü sana minnettarım.

Bana besledikleri sevgiden dolayı çocuklarım Raphael ve Angelina'ya teşekkür ediyorum. Yüreğimin gelişmesini sağladınız, yaşamda önemli şeyler için derin bir neşe ve minnet duygusu verdiniz bana.

İyileşmemde, yazılarımda ve eğitimlerimde beni her zaman yüreklendiren annem Lena ve babam Kolia'ya minnettarım. Tüm kurslarıma katılan ve tüm makalelerimi okuyan annemle gurur duyuyorum. Kutsal iyileşme ve içinde keşfettiğin bilgelikle dönüşümünü görmek beni duygulandırıyor. Harikasın.

Ailemdeki herkese teşekkür etmek istiyorum; özellikle, bana çok sevgi gösteren ve yardım eden kardeşim Marat'a. İhtiyaç duyduğumda hep yanımda oldun ve yaşamımda yer alman beni çok mutlu ediyor. Seni seviyorum.

Güzel kuzenim Jenny'ye coşkusu, yüreklendirmeleri ve dinleme arzusundan ötürü teşekkür ediyorum. Yolculuğumu seninle paylaşmayı seviyorum; değiştiğini, geliştiğini ve Kutsal'laşarak tanıdığım güçlü, olağanüstü insan olduğunu görmek beni çok mutlu ediyor. Seni seviyor, önemsiyorum; bana esin veriyorsun.

Bana cesur olmayı ve yaşam için savaşmayı gösteren büyük annem Emma ve büyük babam Misha'ya teşekkür ediyorum. Yaşamımda yer aldığınız için çok şanslıyım.

Avustralya ve Yeni Zelanda yayıncım Toni Carmine Salerno'ya minnettarım. Düzenleme için Tanya'ya, grafik tasarım için Michael'a da teşekkürler.

Sanatsal becerileri ve insan bedenini anlayışından ötürü tıbbi çizer Dr. Levent Efe'ye ayrıca teşekkür etmek istiyorum. Sizinle çalışmak bir zevkti.

Görsel Sezgisel İyileşme ses programlarına katkıları için müzik yönetmeni Phillip Gelbach'a teşekkür ediyorum.

Müşterilerime ve seminer katılımcılarıma da teşekkürler. Öğrettiğim iyileşme süreçlerini deneyecek kadar açık olmaları bana dünyanın en iyi- en kolay değil, ama en doyurucu -işinde çalışma olanağı veriyor. İnsanların gözlerimin önünde değişmesini izlemekten daha iyi bir şey düşünemiyorum.

Yaşamıma eğlence, kahkaha ve neşe katan arkadaşlarım Jenny, Helen, Luba, Mariana ve Sarah'ya teşekkürler. Yanımda yer aldığınızı bilmek beni çok mutlu ediyor.

Koşulsuz sevgisi, sabrı ve yüreklendirmelerinden ötürü, olağanüstü dostum Piotr'a teşekkürler. Yaşamım artık hiçbir zaman eskisi gibi olmayacak. Benim için tasarladığın güzelim giysiler için teşekkürler.

Fransa'da işlerime destek olan Esther'e sevgisi, güveni ve coşkusu için teşekkürler. Avrupa'da çalışmalarımı yüreklendiren, paylaşan ve bana yardım eden Sandrine, Myriam, Angelica, Badira, Marie-Therese, Marie-Pier ve başka pek çok kişiye de ayrıca teşekkürler.

Olağanüstü moda tasarımcısı ve yakın dostum Adam Jones'a teşekkürler; sen tanıdığım en eğlenceli ve en cömert insanlardan birisin. Yüreğini bana açan, büyüleyici arkadaşım ve becerikli tur direktörü Wendy L. Zahler'e teşekkürler. Çalışmalarına inanan ve bu kitabı Beyond Words Publishing'e öneren Faye Wenke'ye teşekkürler.

Beyond Words Publishing'ten Cynthia Black'e yüreklendirmeleri ve coşkusu, Atria Books'tan Judith Curr'a bana inandığı için özellikle teşekkür etmek istiyorum. Beyond Words'teki ekibin geri kalanı: Richard Cohn, Tim Schroeder, Jenefer Angell-Mros, Lindsay S. Brown, Devon Simith, Egorgie Lewis, Jessica Sturges ve Whitney Quon'a da teşekkürler. Beyond Words ekibiyle çalışmak düşlerimin gerçekleşmesiydi. Sevginiz, ilginiz ve kararlılığınız beni derinden etkiledi. En içten teşekkürlerimle.

Önsöz

Bedeninizin Gizli Dili, alt başlıkta dendiği gibi Temel Kılavuz. Şunu sorabilirsiniz: Peki neden bir kılavuz gerekiyor, ne için kılavuzluk yapılıyor bana? Benim yanıtlam da bu kitabın, gerçekte yaşamamız gereken yaşam için – ki çoğumuz onu yaşamıyoruz – kılavuzluk yapabileceği olur. Her yeni haftaya daha çok intihar, felç, hastalık ve kalp kriziyle başlıyoruz. Öyle sanıyorum ki yaşamlarımızın, işlerimizin, ilişkilerimizin ve davranışlarımızın bedenlerimizi ve sağlığımızı nasıl etkilediği konusunda var gücüyle bir şeyler anlatmaya çalışıyor bedenlerimiz.

Bedenlerimizin mesajlarına ve duygularımıza dikkat etmezsek bedenlerimiz yaşamdan zevk almadığımızı varsayar ve bizleri olabildiğince çabuk buradan uzaklaştırmaya bakar. Kitabın mesajının bu olduğunu düşünüyorum – sizlere başkalarının dayattığı gerçek dışı benliğinizin yaşamını sürmeyi bırakmak, kendinizi değil sizi öldüren şeyleri ortadan kaldırmak. Böylelikle, bedeninizin mesajlarına kulak kabartarak, yaşamınızı kurtarıyorsunuz.

Bedeninizin Gizli Dili kullanışlı, yaşamınıza ve zamanınıza uygun. Okuyun ve anlayabileceğiniz sözcükler, gerçekleştirebileceğiniz eylemlerle yeni yaşamınızda sizlere kılavuzluk yapsın; yeniden doğun ve bedeninizi en sağlıklı durumuna geri döndürün, *onun* yaşamlarınızı iyileştirmekte *siz*e kılavuzluk yapmasına izin verin.

İyileştirilmiş yaşamın pek çok yararı vardır ki bunlardan biri hastalıkların tedavisidir. Tıpkı bakterilerin, virüslerin ve bitkilerin antibiyotiklere, aşılarla ve hava koşullarına direnmek için genetik yapılarını değiştirebilmesi gibi bizler de iç iyileşme yeteneğine sahibiz. Yaşamlarımız çok daha karışık olduğundan bizim için oldukça zor bu; ama akıllı hücrelerimizden gelen mesajları dinleyip yaşamı besleyen bir içsel ortam yaratırsak kendi kendine iyileşme çok daha sık gerçekleşebilir.

Ancak ilkin bedeninize, duygularınıza özen göstermeyi ve yalnızca kafanızda, düşüncelerinizde yaşamayı bırakmayı istemelisiniz. Duygularınıza verilecek en iyi karşılık ilaçlar ya da başka uğraşlar değildir. Bir kriz anında bir avukat şöyle diyor (avukatlık ciddi bir hastalık olabilir) "Oldukça akılcı, büsbütün mantıklı ve tepeden turnağa yanlış bir sonuca vardım; çünkü düşünmeyi öğrenirken neredeyse hissetmeyi unuttum."

Pek çok kişinin duygularına özen göstermekte güçlük çekmesinin nedeni duyguların acı vermesidir. İnsanların çoğunluğu uğrunda ölecek ideallerle yetişir, yaşanacaklarla değil. Acılı geçmişlerini bir kenara bırakmalı; aileler, öğretmenler, din insanları, doktorlar ve başka çeşitli otorite figürlerinden alınan yok edici mesajlara artık kulak asmamalıdır.

Altı yaşına kadar çocuklarda sözcüklerin etkisi hipnotize edicidir ve bu çocukların yetişkin yaşamlarında, bedenleri ve sağlıkları üzerinde kendisini hissettiren yok edici etkinin üstesinden gelmek çok zordur. Çoğunlukla, sinir sistemleri hasar gördüğünden, daha iyi duygu arayışı saldırgan davranışlar ve çeşitli bağımlılıklara yol açar. Bedeninizin dili bir sır olmak zorunda değil. Yaşama gözlerinizi açıp büyük felaketlerin hasar verdiği yerlerde güçlü olmanızı istemiyoruz. Bedeninizden öğrendiklerinizle doğanın güçlerine dayanacak kadar güçlenmenizi, hayatta kalmanızı, ama koşullar gerektiğinde esneyecek kadar yumuşak olmanızı istiyoruz. Belirtilerinize anlam katarak iyileşme yolunda kılavuzluktan yararlanabilirsiniz.

Acı, kendimizi korumak ve kısıtlamak için gereklidir. Acı duymasaydık yaşamlarımız ve bedenlerimiz yıkıma sürüklenirdi. Ama acılara ve üzüntülere anlam kattığımızda acı çekmek zorunda kalmaktan kurtuluruz. Acı ve acı çekmek iki farklı kavram.

Bilinç kısıtlı bir bölgeye özgü değildir; bize gönderilen mesajları almak üzere ayarlamalıyız kendimizi. Organ bağıışı alanlar, bağıışlayıcıların yaşamlarını anlatabildiklerine göre yaşamlarımızın içimizde, hücrelerimizde depolandığını anlamalıyız.

Birkaç yıl önce bir maratona hazırlanır, normalde yaptığım başka her şeyi yaparken yükseklik korkusu rahatsızlığına yakalandım. Bu duyguyu başkalarına nasıl tanımlayacağımı kendi kendime sorunca "Dünya çevremde dönüyor." sözcüklerini işittim. Bedenimin bana yavaşla ve dinlen dediğini anlamıştım. Bu kitabın rahatsızlıklar listesinde "yükseklik korkusu" maddesine bakınca bedenimin bana söylediği aynı şeyi gördüm. Şu anda sağ bileğimde sorun yaşıyorum ve I. Bölüm'e bakınca nedeni anladım: "Çok fazla

sorumluluk almak." Bedenlerimizle konuşabilir, onlardan bir şeyler öğrenebiliriz; ayrıca bu kitabın bilgeliğinden yararlanarak iyileşmeyi daha da kolaylaştırabilir, çabuklaştırabiliriz.

Çalışmaya ve alıştırma yapmaya gönüllüyseniz istediğiniz kişi olabilirsiniz. Size danışmanlık, kılavuzluk yapabiliriz; ama alıştırmaları yapmanız gerek. Oynadığınız rolle kanınızın yapısının değiştiğini biliyoruz. Bir oyunda rol alan tiyatrocuların bile bağışıklık sistemi işlevlerinde ve kortizol seviyelerinde değişiklikler görülür; trajediler hastalığa yol açabiliyorken komediler onların rahatsızlıklara karşı bağışıklıklarını güçlendirir. Unutmayın, yaşamınızı iyileştirmekten söz ediyoruz. İyileştirmek ve tedavi etmek iki farklı kavram; ama iyileşmiş bir yaşam birçok hastalığa direnç gösterir ve bedenin tedavisini çok daha olası yapar.

İnançlarınızın size engel olmasına izin vermeyin. Bırakın deneyimleriniz size kılavuzluk yapsın. Bedenimden ve iyileştiricilerin çalışmalarından öğrendim ki bana gösterilmeyen, ya da tıp fakültelerinde işlenmeyen olağanüstü başarımlar elde edilebilir. Inna Segal'in bu kitapta öğütlediği gibi yaşarsanız "sorumlu katılımcı" olursunuz. Edilgen, müzmin hasta olmayı bırakıp sorumluluk alırsınız. Bırakın içinizdeki çocuk ortaya çıksın; sevgiyi, neşeyi yaşayın ve bunun bedeninize etkilerini görün. Eşim Bobbie'yle birlikte sunumlar yapardık: O komedi gösterileri yapar, ben sağlık konusunda ders verirdim. On beş dakika kahkahadan sonra herkesin bedenlerinin çok daha sağlıklı görünmesi beni etkilerdi. Sunumumuz bittiğinde eşim benden daha çok teşekkür alırdı.

Bedeninizden ve sorununuzdan ders alın ve basınç altındaki kömürün sizi karanlıktan ve özürlülükten kurtaran bir elmasa dönüşmesine izin verin. Ayrıca çoğumuzun inandırıldığının aksine bu suçluluk, utanç ya da ayıplamayla ilgili değil. Yaptığımız yanlışlarla değil, yaşamınıza katılarak ve içinizdeki bilgelikle iletişim kurarak neyi doğru yapabileceğinizle ilgili. Evet, sakatlandığım ve duygusal konulardan değil de kazalar ve kene ısırığı gibi şeylerden kaynaklanan sağlık sorunlarım oldu. Ama bedenimi dinleyerek kendime yardım edebilir ve kronik sorunlardan kaçınabilirim. İhtiyaçlarımı karşılamak için hastalık gerekmiyor. Doğru yapma ya da geçmişinizden gelen mesajlar yüzünden başarısızlığa uğrama kaygılarınızı bırakın ve yaşamınıza katılmaya başlayıp elinizden geldiğince iyi oynayın.

Bedenlerimiz bizim armağanlarımız. Tıpkı televizyon ekranının programların içeriğini göstermesi gibi bedenlerimiz bizlere yaşamı gösteriyor. Hastaların düşleri ve çizimleriyle çalışıyorum ve

bedenin simgelerle iletişim kurduğunu da biliyorum. Tanı koymakta bu simgelerden yararlanıyorum ve hastaların kendi iç bilgilerini görerek tedavi seçimleri yapmalarını sağlıyorum.

Hastaların çizimlerinde kullanılan renkler de anlam taşıyor, duygu aktarıyor. Tıp fakültesinde sözü edilmese de sanat terapistleri ve Jung psikolojisi terapistleri bunu biliyor. Aleksandr Solzhenitsyn'in *Kanser Koşusu* kitabında kendiliğinden iyileşmeyi "gökkuşağı renklerinde bir kelebek" diye tanımlaması rastlantı değildir. Bedeninizi dinlemekten korkmayın.

Doğru ya da yanlış yapmakla, iyi ya da kötüyle ilgili değil bu; bedenlerimizin konuştuğu, ruhun ve bilinçaltının evrensel diline açık olmakla ilgili. Bırakın bedeniniz size doğru seçimlerde, tedavilerde ve bunların sonucunda kendi kendine iyileşen bir yaşamda kılavuzluk yapsın.

MD Bernie S. Siegel

Aşk, İlaçlar ve Mucize ile İnanç, Umut ve İyileşme adlı çok satan kitapların yazarı.

Sunuş

Kendinizi iyileştirmeyi ve sizi hapseden olumsuz inançlardan kurtulmayı öğrenin. Dargınlık, korku, depresyon, öfke, başarısızlık, kıskançlık ve umutsuzluk gibi yok edici duyguları bırakın. Bedeninizin bilgeliğiyle bağlantı kurun; sezgilerinizi kullanmayı öğrenin; yüreğinizi açın; neşeyi, şefkati, açıklığı, gevşemeyi ve sevgiyi yaşayın. Bedeninizin doğasındaki zekâyı keşfedin ve olağanüstü değişimler yaratmak için kullanın.

Tüm bunların mümkün olduğunu nereden biliyorum? Kendim inanılmaz bir iyileşme dönüşümü geçirdim; ayrıca baskılama, hastalık, doyumsuzlukla örülü yaşamlarını açıklık, sağlık ve kendilerini yakından, derinden tanımanın neşesiyle dolu yaşamlara dönüştüren binlerce insanla çalıştım. Gerçek doğanızı örten kabuğu kırmayı başarinca özgün Kendi'nizin ışığını keşfedeceksiniz.

Bana inanmak zorunda değilsiniz. Başkalarını dinlemekle değil kendi yanıtlarınızı keşfetmekle ilgili bu. Görsel Sezgisel İyileşme kursumun ilk gününde dediğim gibi, kursa katılan herkesin öğütler, artan farkındalık gibi pek çok armağan aldığına; gelişim, dönüşüm ve sağlık için olanaklara kavuştuğuna inanıyorum. Öğrettiklerim size anahtar veriyor; onu nasıl kullanacağınız tamamen size kalmış. Yaşamınızı değiştirecek güce yalnızca siz sahipsiniz.

Bedeniniz bir geri bildirim sistemi. Bu kitap bedeninizin size yolladığı mesajları anlama fırsatı veriyor, uyum ve

iyileşme sağlamanız için bir dizi kullanışlı alıştırmayı sunuyor. Alıştırmaların hepsi basit, kolay ve hızlı; deneyime ihtiyacınız yok. Soluk alıp gevşeyebiliyor, okuyabiliyor, düşünebiliyor ve bedeninizi kımıldatabiliyorsanız iyileşebilirsiniz.

Bu basit alıştırmaları kullanarak pek çok insanla çalıştım ve birkaç örnek verecek olursam baş ağrısı, bel ağrısı, endişe, kalp sıkıntıları, kilo sorunları, sindirim bozuklukları, astım gibi pek çok rahatsızlığı başarıyla tedavi ettim.

Ne kadar olağanüstü bir varlık – potansiyel, deha, güç ve Kutsallık ile dolu – olduğunuzu anlayabilmeniz için yok edici dokuları, inançları ve duygusal yükünüzü temizleyecek araçları elinizde tutuyorsunuz. Tek yapmanız gereken parmaklarınızın ucundaki bilgiyi kullanarak kendinizi iyileştirmeyi, yaşamınızı değiştirmeyi istemeniz.

Öğrencilerimden biri, sorunlarının altında derin, yoğun ve dönüşümlü bir sevgi olduğunu keşfedene dek kendisini keder ve depresyondan kurtarabileceğine inanmadığını söyledi. Bu iyileşmeyle hem yaşamını hem de kocası, çocukları ve ailesiyle ilişkisini değiştirdi. Sevildiğini öğrenince kaygı, panik atak, depresyon ve kalp çarpıntılarından kurtuldu.

Başka bir müşteri sigara bağımlılığın kendisini babasına yakın hissetme yöntemi olduğunu anladı. Bunu görünce bağımlılığı gücünü yitirdi. O gün bıraktı sigara içmeyi.

Tarih boyunca birçok büyük usta, iyileştirici ve ileri görüşlü insan “kendini tanı” demiştir, çünkü farkındalığınız varsa seçeneğiniz vardır ve seçeneğiniz varsa sağlıklı olma özgürlüğünüz ve ona erişiminiz vardır. “Kendini tanı” ve “kendini iyileştir” çok iyi görüşler. Sorun şu ki pek çok insan bunu nasıl yapacağını bilmiyor. Bu kitabı yazma amacım, içinize bakmak ve hepimizin sahip olduğu el değmemiş sağlık, zindelik kaynağını keşfetmek için sizlere gereken araçları sunmak.

Oldukça başarılı bir iş insanı, bedenini dinlemeyi ve onun kılavuzluğunu izlemeyi öğrenmenin hem onu bel ve diz ağrılarından kurtardığını hem de kazançlı iş kararları almasına yardım ettiğini söyledi. Doğrusu, seminerlerime ka-

tıldıktan sonra yeni geliştirdiği sezgisel iş becerileriyle geliri-
ni ue katladı.

İ bilgeliğinizi keşfetmek ve kendinizi dinlemek yılda
birkaç kez yaptığınız bir Şey değil; bir yaşam biçimi. Olağa-
nüstü yararları görmeye, farkındalığınızı genişletmeye ve
kendinizi iyileştirmenin gücünü hissetmeye başlayınca bir
daha asla geri dönmek istemeyeceksiniz.

Her Şey Nasıl Başladı

Çocukluğumda biri bana güçlü iyileştirme teknikleri
keşfedeceğimi, yarattığım yeni iyileşme tekniğini televizyon,
seminerler ve kitaplar aracılığıyla paylaşacağımı söyleseydi
onun aklını kaçırdığını düşünürdüm. Hayalim bir oyuncu ve
yazar olmaktı. Oyunculuk okudum, eğitimimi sürdürürken
tiyatro oyunlarında yer aldım, daha sonra üniversitede pro-
fesyonel yazarlık ve editörlük okudum. Günün birinde ülke
ülke dolaşıp insanların sağlıklarını ve zindeliklerini yenileyey-
rek onlara yaşamlarını dönüştürme gücü vereceğim hiç aklı-
ma gelmezdi.

Bununla birlikte sağlık, çocukluğumda sık karşılaştığım
bir konu olduğundan çok Őařırmamam gerekir belki. Çernobil
Felaketi'nden etkilenen Belarus'un başkenti Minsk'de doğ-
dum. Nükleer santralin bölgeyi kirletmesinden iki yıl sonra
doktorlar anne babama, hasta küçük kardeşim Marat'ın yaşa-
dığımız sert iklim yüzünden ölebileceğini ve kentte ona uy-
gun tedavi bulunmadığını söylediler. Avustralya'ya taşınma
planları yaptık ve olduğça stresli göçmenlik sürecinde dokuz
ay İtalya'da yaşadık. İtalyanlar bize karşı kibardı ve çevrede
Rusça konuşan pek çok göçmen vardı. Anne babam gelecek
konusunda kaygılı olsa da ben, İtalya'da geçirdiğimiz günlerde
Çok mutluydum ve küçük eşyalar satarak ailemin gelirine kat-
kıda bulunuyordum.

Avustralya'ya yerleşince sil baştan bir yaşam kurmamız
gerekliyordu: Yabancı dil öğrenmeli, farklı bir kültüre uyum

sağlamalı ve hayatta kalmak için bir yol bulmalıydık. Bu sorunlu süreç sağlığımı derinden etkiledi. Gerginleştım; okulda ve evde kendimi ifade etmekte güçlük çekmeye başladım. Şiddetli mide ağrıları, deri sorunları, endişe nöbetleri ve panik ataklar yaşadım. O sıralar ailem, tıbbi sorunları yalnızca doktorların çözebileceğine inandığından düzenli olarak hastaneye götürüldüm.

Sağlığım giderek kötüleşti. On altı yaşında arada sırada da olsa yoğun bel ağrılarına tutuldum ve doktorum beni fizik tedaviciye gönderdi. Başlangıçta biraz rahatlasam da belimdeki sorun öyle kötüleşti ki ağrılar neredeyse dayanılmaz duruma geldi.

On sekiz yaşında, oyunculuk kursunda müstakbel kocam Paul'le tanıştım. Paul bana bir dizi terapi olanağı sundu. Pek çok doktor ve holistik tedavi denedim; ama hiçbirisi işe yaramadı. Kısa bir süre için kendimi biraz iyi hissediyordum, ama sonra ağrı geri dönüyor ve her seferinde giderek kötüleşiyordu.

Yirmi yaşımıdayken öyle kötüydüm ki bazı haftalar güçlükle yürüyebiliyordum. Utandığım için bunu ailemden ve arkadaşlarımdan saklamaya çalıştım. Yalnızca Paul'le annem sıkıntımın boyutlarını biliyorlardı. Bir noktada kendimi kiropraktörün ofisinde yaşıyor gibi hissettim. Kendime güvenimi yitirmiştim.

Dönüm Noktası

Acı içindeydim, bedenimin biçimi bozulmuş görünüyordu. Paul'den beni kiropraktöre götürmesini istedim; yol boyunca çığlıklar attım. Asfalttaki her tümsek işkence gibiydi.

Sonunda kiropraktörün bekleme salonuna ulaştım. Bana şöyle bir baktı ve bedenimin sıkışıp kalmış olduğunu söyledi. Şaşkın gözlerle ona bakıp mırıldandım: "Onu biliyorum zaten. Beni iyileştirmek için ne yapacaksınız?"

"Hiçbir şey," dedi. "Eve gidin."

Dönüş yolunda öfkeden gözüm dönmüştü ve bir nedenle acımı hafifletmişti bu. Kendisini çaresiz hisseden, depresif insanların yaşamlarını sürdürmek için öfkeden yararlandığını okumuştum. Buna benzer bir şey yaşıyordum. Yürüyemediğim ve tekerlekli sandalyeye mahkûm olduğum çeşitli senaryolar dönüp duruyordu aklımda. Sonra bir düşünceye takıldım: Sağlığım aynı kalamazdı. Ya kötüleşecek, ya da iyileşecekti. Yaşamımın geri kalanında acı çekme düşüncesine katlanamıyordum.

Daha sonra evde, yatağında kasvetli geleceğimi düşünürken kafamda bir şimşek çaktı. İnanılmaz bir bakış açısı değişimi geçirerek şimdiye dek hep başkalarının beni iyileştirmesini beklediğimi, onların beni bir şekilde kurtarabileceğine inandığımı anladım. İçimdeki gücün akıp gitmesine izin verdikçe kendimi daha da kötü hissediyordum. Yanıt açıktı: Kendi kendimi iyileştirmeliydim. Ama nasıl?

İyileşme Yeteneğimi Keşfetmek

Bedenimin olağanüstü bir iyileşme becerisiyle donatıldığını hissetmiştim birdenbire. Ancak kendi kendimi iyileştirmeden önce ağrılarımın amacını öğrenmeliydim. Belli ki bir şeyler yolunda gitmiyordu ve bedenim bana bir mesaj vermeye çalışıyordu.

Acı çekmeyi sürdürsem de artık bir amacım vardı. Kendi kendime iyileşmeye nasıl başlayacağımı tam bilmiyordum; ama insanın değişik düzeylerde işlev gördüğünü biliyordum – akılsal, fiziksel, ruhsal, enerjisel ve başkaları... Elimden geldikince tüm yönleri incelemeye karar verdim.

İyileşmeye karar verdim öncelikle. Ya biraz daha iyi hissedecektim, ya da büsbütün sağlığıma kavuşacaktım. Şöyle ya da böyle, hasta olmaya odaklanmaktan çok daha iyiydi bu.

Daha sonra, bedenimden öğüt alacaksam duygularıyla iletişime geçmem gerektiğine karar verdim. Soluk alıp verişime odaklanmaya başladım. Duygularımı itip uzaklaştır-

mak yerine anlamak için zaman ayırdım ve onların bilgeliğinden yararlandım. İyileşmek için hissetmem gerektiğini anladım.

Ayrıca elimi belime koymaya başladım. O sıralar bunu bedenimi desteklemek için yapıyordum. Sonradan anladım ki belime dokunarak aklımı ve enerjimi o bölgeyi iyileştirmeye odaklıyordum. Başka bir deyişle, beynimde başlayan iyileşme amacı, omurgamı ve sinir sistemimi geçip belime doğru ilerliyordu.

Bedenimin sonunda benimle işbirliği yaptığını hissetmeye başladım. Yumuşadığımı ve gevşediğimi hissediyordum. Kiropraktörün sözünü ettiği "sıkışmışlık" geçmeye başladı. Ama kendimi daha hissetmeye başlasam da arada sırada kuşkular düşüyordu içime – *işe yaramayacak, boş ver ya da şimdiye dek hiçbir şey işe yaramadı, bunun yarayacağını niye düşünüyorsun* türünden rahatsız edici düşünceler. En iyisi odaklanmak diye düşündüm ve aklımı oyalamak için otuzdan geri saymaya başladım.

Böylelikle düşüncelerim yatıştı ve bu iyileşmeyi gerçekleştirmek zorunda olmadığımı anladım; tek yapmam gereken onun akmasına izin vermektir. Kutsal Bilinç'i daha önce duymuştum, ama anlamını kavrayamıyordum. Ben bilinçli olarak hiçbir şey yapmadan kanımı damarlarımda dolaştıran, saçları uzatan, yüreğimi çarptıran bedenimin akıllı olduğunu biliyordum. Kutsal İyileşme Bilinci diye bir şey var mı, sormaya karar verdim. Bu bilincin bana yardım etmesini istiyordum. Birkaç dakika içinde olağanüstü bir iyileşme enerjisiyle bağlantıya geçtiğimi hissettim. Sanki sıcak güneş belimdeki katılığı ve ağrıyı eritiyordu.

Dikkatimi omurgama yöneltince biçimi bozulmuş bir sırt imgesi gördüm. Pek çok omur yerinden kaymış, iltihaplanmıştı. Dehşete kapıldım, *bu rüyadan hoşlanmadım*, diye düşündüm. Sonra anladım. Düş görmüyordum. Kendi sırtımın imgesine bakıyordum.

Şaşkınlığımı üzerimden attıktan sonra sırtımın nasıl bu duruma geldiğini düşünmeye başladım. Böylece şu soruyu