



Sandra Ingerman, dünyaca tanınan bir şamanik rehberdir. Ingerman, şamanik yolculuk, şifalanma ve spiritüel yöntemlerden yararlanarak çevre kirliliğini tersine çevirme konularında uluslararası atölyeler düzenliyor. Uluslararası şamanik eğitmenler ve *Medicine for the Earth*'ün kurucusudur ve bu kurumda eğitmen eğitimleri verir. Ingerman, çağımızın ihtiyaçlarını karşılamak için, eski kültürler arası şifa yöntemlerini modern kültürümüzle birleştirmesiyle tanınır. Lisanslı bir Evlilik ve Aile Terapisti ve Profesyonel Zihin Sağlığı Danışmanıdır. Aynı zamanda, travmatik stres üzerine uzmanlığı vardır.

Çalışmaları ve Sandra Ingerman'ın atölye programıyla ilgili daha fazla bilgi almak için internet sitesini ziyaret ediniz: www.shamanicvisions.com/ingerman.html.

İmge Tan, 1978 yılında doğdu. 1995'te Tarsus Amerikan Koleji'ni bitirdikten sonra 1999 yılında ODTÜ İşletme'den mezun oldu. İlk yıllarda mezun olduğu lisans alanında çalıştıktan sonra serbest çevirmenlik yapmaya karar verdi. 2004 yılından bu yana çeşitli kurumlara, dergilere ve yayınevlerine çeviriler yaptı. Yayınevleriyle çalışmaları sonucunda yaklaşık otuz kitabı Türkçeye kazandırdı. Son yıllarda mindfulness, meditasyon ve yoga felsefesi üzerinde çeviri, okuma ve çalışmalar yapan İmge Tan'ın ayrıca İstanbul'daki kültür-sanat etkinlikleri ve gezi yazıları ağırlıklı olmak üzere pek çok farklı konuda yazılar yazdığı bir blog sayfası da bulunmaktadır.

TOKSİK DÜŞÜNCELERDEN NASIL KURTULURUZ?



SANDRA INGERMAN

İngilizceden çeviren:

İmge Tan



1. baskı: Omega Yayınları, 2023



TOKSİK DÜŞÜNCELERDEN NASIL KURTULURUZ?

Özgün adı: *HOW TO HEAL TOXIC THOUGHTS*

© 2007 Sandra Ingerman

Türkçe yayın hakları © Omega Yayınları
Bu eserin tüm hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılan kısa alıntılar hariç yayınevinden yazılı izin alınmaksızın alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN: 978-625-99935-0-8

Sertifika no: 10962

İngilizceden çeviren: İmge Tan
Yayın koordinatörü: Özge Uysal
Sayfa tasarımı: Hüseyin Aydın

Baskı:

Lord Matbaacılık ve Kâğıtçılık

Topkapı-İstanbul

Tel.: (0212) 674 93 54

Matbaa sertifika no: 45501

Omega Yayınları

Ankara Cad. 22/12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul

Tel.: (0212) 512 21 58 • Faks: (0212) 512 50 80

www.omegayayincilik.com • e-posta: omega@omegayayincilik.com

www.facebook.com/omegayayincilik

www.twitter.com/@omegaYAYINCILIK

www.instagram.com/omegayayinlari

Genel dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.

Ankara Cad. 22/4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul

Tel.: (0212) 528 17 54 • Faks: (0212) 512 50 80

internet satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	9
1. BÖLÜM: Ruhun Simyası.....	17
2. BÖLÜM: Tepkiyi Durdurun.....	25
3. BÖLÜM: Enerjiyi Dönüştürün	37
4. BÖLÜM: Dönüşüm İçin Daha Fazla Araç.....	55
5. BÖLÜM: Yansıtmanın Doğası.....	69
6. BÖLÜM: Derin Düşünme Zamanı	81
7. BÖLÜM: Toksik Dünyada Kendini Korumak.....	87
8. BÖLÜM: Yeni Bir Bilinç Evrimine Doğru	99
EK: Sıkça Sorulan Sorular.....	105
TEŞEKKÜR	109

*Eşim Woods Shoemaker'a;
annem ve babam Aaron ve Lee Ingerman'a.*

*Dünyanın şimdi ve gelecekteki tüm çocuklarına;
umarım size büyüyip gelişebileceğiniz,
sağlıklı ve huzurlu bir gezegen bırakabiliriz.*

*Vaktiyle çocuklar uyurken, bu topraklara bir sihir yapılmış. Uyan-
dığımızda bu sihir bizi sadece dünyada görebildiğimiz şeylerin ger-
çek olduğuna inandırmıştı.*

*Bu sihrin etkisi altındaki çocuklar artık büyüü, derin, zengin
ve heyecan verici yollarla hayatı deneyimlemenin sonuna uyanmış-
tı. Etrafımızı saran dünya sıradan gözlerimizle görebildiğimizden,
sıradan kulaklarımızla duyabildiğimizden çok daha fazlasını barın-
dırıyor ve bedenlerimiz sıradan bir dokunuşun yarattığı histen daha
fazlasını hissedebiliyordu. İşte biz bunları unuttunca, hayatın büyü-
sünü de unuttuk.*

*Görünen ve görünmeyen dünyalar arasındaki perdeler kapandı-
ğında, çocuklar gelişmek yerine sadece hayatta kalmayı öğrenmeye
başladılar ve sevginin gücünü unuttukları için başkalarına güven-
me yetilerini yitiren şüpheli yetişkinlere dönüştüler. Başkalarını
manipüle etmeyi ve istediklerini elde etmek için rekabet etmeyi öğ-
rendiler.*

*Fakat şimdi sihir bozuluyor. Vaktinin çocukları, şimdinin yeti-
şkinleri uyanıyor ve gizli dünyanın döngüsünü hatırlıyor. Ayrıca
yeni doğan çocuklar gelip geri kalanlarımızın hatırlamasına yardım
ediyor.*

Trans hâlden uyanmanın zamanı geldi. Artık uyanın!



GİRİŞ

Bir gece çok etkileyici bir rüya gördüm. Su sebiline başında iş arkadaşlarımla duruyordum. Kahvelerimizi yudumlayıp sohbet ediyorduk. Sohbet samimi gibiydi ama bazı arkadaşların diğerlerine psişik “yumruklar” salladığını fark etmiştim. Gerçekten de bu görünmez yumrukların, insanların karın boşluğuna indiğini *görebiliyordum*. Bu durum karşısında hayrete düşmüştüm. Yumruk atılan kişiye dönüp, “İyi misin?” diye sordum. Sonra diğerine dönerek, “Ne yaptığının farkında mısın?” dedim.

Rüyam gizli dünyanın görünmez etkileşimlerini görünür kılıyordu. Bu tür etkileşimler uyanırken de aynı derecede gerçek, üstelik de çok yaygındır. İnsanların davranışlarını gözlemlediğimizde, herhangi bir düşmanlık fark edemeyebiliriz. Bizi dinleyen birinin yüzündeki tebessümü fark edebiliriz. Peki görünmeyen düzeyde neler oluyor? Sohbetimizle veya varlığımızla karşımızdaki insanda hangi duyguları tetikliyoruz?

Bedenlerimiz, düşüncelerimiz ve geçmiş deneyimlerimizden çok daha fazlasıyız. Ruh adını verdiğimiz ve benim “tenimizin ötesindeki biz” olarak tahayyül etmekten hoşlandığım

görünmez bir boyutumuz daha var. Bu parçamızı göremesek de onlar, bedenimiz ve zihnimizle birlikte varlığımızın bütünü oluştururlar. Birleriyle görünür, somut bir etkileşim içine girdiğimiz her seferinde, ruh düzeyinde görünmez bir enerji alışverişi de gerçekleşir.

Bu alışverişlerde her birimiz farklı roller üstleniriz; kimi zaman verir kimi zaman da alırız. Enerji negatifse bize fiziksel şiddet kadar zarar verebilir. Gündelik ilişkilerimizi tarif etmek için sıklıkla kullandığımız bazı ifadelere ve size nasıl hissettirdiklerine bakın. Bunların kaç şiddet eylemleriyle ilişkilendiriliyor?

Çok ısrarcı davranıyor.

Alanımı istila ediyor.

Dayak yemiş gibi hissettim.

Yıpranmıştı.

Bunalımdayken kovulmuştu.

Beni sırtından bıçakladı.

Davranışlarıyla bütün grubu âdeta rehin aldı.

Ona öldürecekmiş gibi bakıyordu.

Odada patlamaya hazır bir enerji vardı.

Bir öneride bulundum ama reddedildim.

Görünmeyen, psişik düzeydeki şiddet eylemlerinin enerjisi hem fiziksel hem de psikolojik sağlığımızı etkiler. Negatif enerjinin yoğunlaştığı bir ortamda yaşadığımızda ve çalıştığımızda, kendimizi hiçbir düzeyde iyi hissetmeyiz. Eminim ki korkunun veya öfkenin yoğunlaştığı bir ortamda bulunmuşsunuzdur. Orada bulunmanın kendinizi iyi hissettirmedeğini bilirsiniz. O zaman düşüncelerin ne kadar toksik olabileceğini zaten biliyorsunuz.

1980'den bu yana, Şamanizm denilen kadim spiritüel şifa yöntemini araştırıyorum. Şamanizm uygulamaları en az 40.000 yıl öncesine dayanıyor. Hatta bazı antropologlar, bu

uygulamaların 100.000 yıldan bile daha öncesine uzandığını düşünüyor. Şaman, görünmeyen ve gizli dünyalarla işbirliği içinde çalışarak alametleri okuyabilen, sezgileriyle bilgiye ulaşan ve doğadaki işaretleri gözlemleyen kişidir.

Şamanlar kabile topluluklarında şifacı, doktor, rahip, psikoterapist, mistik ve hikâye anlatıcısı gibi birçok farklı rol üstlenmiştir. Tarihsel süreç içinde şamanların, toplumu sağlıklı tutma, sezgileriyle yiyecek kaynaklarını bulma, doğa ile insanlar arasındaki dengeyi sağlama, hem insanda hem de doğada doğum, ölüm ve diğer yaşam döngülerini onurlandırma amacıyla seremoniler düzenlemek gibi sorumlulukları vardı. Şamanizm bugün hâlâ dünyanın her yerinde uygulanıyor, hatta bazı yerli kültürlerde seremoniler ve şifa uygulamaları nesiller aracılığıyla günümüze kadar değişmeden aktarılmış durumda. Çeşitli kültürlerde ise uygulamalar, geleneksel şamanların karşılaşmadığı çevre kirliliğine dayanarak artış gösteren bazı kanser türleri ve kronik yorgunluk, bağışıklık problemleri gibi duygusal ve fiziksel hastalıkların çözümünüyle ilgilenebilecek şekilde evriliyor.

Geçmişte şamanlar kendi topluluklarının doktorları ve psikologlarıydı. Günümüzde ise şamanlar, geleneksel tıbbi ve psikolojik uygulamalarla bağlantılı çalışır. Şamanlar rahatsızlığın spiritüel nedenine bakar, yani görünmeyen düzeyde neler olup bittiğiyle ilgilenir. Diyelim ki size kanser teşhisi konuldu ve Güney Amerika'daki bir şamana gittiniz; şaman "teninizin ötesinde", ruhunuzun görünmeyen düzeyinde neler olup bittiğine bakar. Spiritüel teşhis birinin size öfke gönderdiğini, bunun da fiziksel rahatsızlığa yol açtığını ortaya çıkarabilir.

Silahların ve bombaların icadından önce yerel topluluklar psişik savaşa girerdi. Lanetleyerek, zarar vermek istedikleri kişilere sürekli negatif enerji göndererek düşmanlarını etkisiz hâle getirip yenerlerdi. Silahları, zehirli oklar gibi hareket

edebilen ve bedene zehir yayan bu oklarla aynı etkiyi barındıran düşünce formlarıydı.

Öte yandan, tüm yerel kültürler öfke gibi bir negatif enerjiyi *göndermek* ile onu yalnızca *dile getirmek* arasındaki farkı bilir. Bir insan, zehirli oku atmadan öfkesini dile getirdiğinde sadece öfke duygusunu kabul eder, ancak bu öfkenin başka birine zarar verme gücüne veya hareketine yön vermez. Sadece görüneni, yani somut düzeyde görebildiğimiz ve deneyimleyebildiğimiz şeyleri kabul ettiğimiz kültürümüzde, bu farkındalık düzeyini inkâr ederiz; bu nedenle de verdiğimiz zararın farkına varmadan bilinçdışı bir şekilde zehirli oklarımızı başkalarına göndeririz. Bu durum, başka birisi tarafından yüzüne atılan bir tokat, bir tekme veya yumruk gibi deneyimlenebilir. Bir duyguyu karşı tarafa göndermeden dile getirdiğinizde, arkasında herhangi bir güç olmaksızın yalın bir şekilde ne hissettiğinizi belirtirsiniz; böylelikle bir tokat, tekme ya da yumruk enerjisi olarak ortaya çıkabilecek şey, sizin niyetinizle ışık ve sevgi içeren pozitif enerjiye dönüşmüştür, odaya yayılan enerji de bu enerjiye dönüşür. Bu şekilde başkalarına zarar vermediğiniz gibi, hissettiğiniz enerjiyi bastırarak kendinize de zararınız dokunmaz. İlerleyen bölümlerde düşüncelerinizin ve duygularınızın arkasındaki enerjiyi dönüştürmek üzerinde çalışırken yararlanabileceğiniz araçları da paylaşacağım.

Bunun nasıl gerçekleşebildiğiyle ilgili bir örnek vereyim. Diyelim ki bir iş toplantısında oturuyorum. İş arkadaşlarımdan biri, işten çıkarılma korkumu tetikleyen bir şey söylüyor. Ancak ben korkumla ilgilenmek yerine, kendi kendime patronumdan ne kadar nefret ettiğimi tekrarlıyorum. Bu durumda, öfkemi sessiz ama güçlü bir biçimde odaya yansıtıyorum. Kendi kendime dile getirdiğim *nefret* kelimesinin gücü, hissettiğim korkuyla körüklenip büyüyor. Bu sorunlu enerji odaya öyle bir yayılıyor ki, sanki odadaki herkesin üzerinde yumruklayıp tekmeliyormuşum gibi bir etki yaratıyor.

Bu senaryoyu ve her gün hem siz hem de tanıdığınız insanlar tarafından oynanan farklı biçimlerini düşünün. Üstelik her gün ne kadar fazla dengesiz enerji bombardımanına maruz kaldığımızı düşünsenize. Böylesi bir enerjiyle yaşamak hem her birimizi ayrı ayrı hem de hepimizi birlikte nasıl da yıpratır. Elinizi hayal edin. Şimdi elinizdeki parmaklardan birinin yere düştüğünü ve bedeninizin geri kalanından bağımsız, kendine ait bir yaşamı olduğuna inandığını düşünün. Kulağa absürt geliyor, değil mi? Peki günümüzde insanlar tam da böyle davranmıyor mu? Yerli halkların ve kuantum fizikçilerinin bildiklerini unuttuk: Hiçbirimiz, ait olduğumuz bedenden, hepimizi birbirimize bağlayan yaşam ağından bağımsız değiliz.

Yerlilerin bakış açısına göre, her şeyin içinde yaşayan bir ruh vardır; biz bu ruha bağlıyız, ondan ayrı değiliz. Yaşayan her şeyle ilişki içindeyiz. Ağaçlar, bitkiler, taşlar, bulutlar, nehirler, okyanuslar, yıldızlar, insanlar, hayvanlar ve böcekler birbirine bağlı tek bir organizmanın parçaları. Bizler de sadece diğer insanlarla değil, tüm bu yaşam formlarıyla ilişkiliz. Yaşamın tüm enerjileri, bu yaşam ağı içinde birbirine bağlanır. Bir kısımdaki değişim, ağın bütününde değişim yaratır.

İşte size bir örnek. Diyelim ki yaşadığınız bölgede belli bir böcek türünü yiyen bir kuş türü var. Eğer bu kuşun soyu tükenirse söz konusu böceğin popülasyonunu kontrol etmenin hiçbir yolu kalmaz. Yaşadığınız ekosistemin tamamı zarar görür.

Başka bir açıdan da düşünebiliriz. Arılar çiçeklerin tozlaşmasından sorumludur. İnsanların eylemleri nedeniyle çevresel değişimler yaşandıkça, arıların yaşamı tehlikeye girer. Yaşadıkları çevre kirlenir, bu da sağlıklarını etkiler. Arılar olmazsa, insanlığın besin kaynakları da tehlike altına girer. Tozlayıcılar ile bitkiler arasında her zaman bir ortaklık olmuştur; yediğimiz tüm gıdaların üçte biri tozlayıcı hayvanlara ihtiyaç

duyan mahsullerden gelir, bu rolü de genellikle arılar üstlenir.

Bunlar yaşam ağının nasıl işlediğine dair fiziksel örneklerdir. Bununla birlikte yerli kültürler, her birimizin hayatımızı enerjisel yönden spiritüel bir güce bağlı varlıklar olarak sürdürdüğümüzü ve görünmez yaşam ağıyla kurduğumuz bağlantıları da öğretir. Dini ya da felsefi geleneklerimize bağlı kalarak bu güce farklı isimler versek de, ismi ne olursa olsun o güç, yaşamın kaynağıdır.

Kaynağımızla bağlantımızın işleyişini anlamak için bedeninizden yararlanabilirsiniz. Eğer bir kolunuzu kırarsanız, sadece kolunuz acımaz. Kolunuz, bedeninizin geri kalanından ayrı değildir; bütün varlığınız acı çeker. Bedeninizdeki her hücre bundan etkilenir. Aynı şekilde, bizler bir organizmanın parçalarıyız ve yaşam içinde yaptığımız her eylem bu organizmayı etkiler. Bilincimizde gerçekleştirdiğimiz her değişim, yaşam ağının tamamına dalga dalga yayılır. Toksik enerji yaydığımızda, tüm canlılar zarar görür. Kendimizi huzurlu hissettiğimizde, hepimizin kendini huzurlu hissetmesine yardım eder.

Binlerce yıldır spiritüel öğretiler dış dünyamızın kendi içsel bilinç durumumuzu yansıttığını söyler. Eğer dışarıdaki dünyayı değiştirmek istiyorsanız, o zaman içsel durumunuzu nasıl değiştireceğinizi öğrenmeniz gerekir.

Eğer günümüzdeki çevre kirliliğine spiritüel bir perspektiften bakarsak, dış dünyamızdaki çevre kirliliğinin iç dünyamızdaki kirliliğin yansıması olduğunu görürüz. Yani toksik düşüncelerimiz, duygularımız, tutumlarımız ve inançlarımız suda, havada ve toprakta gördüğümüz kirlilikle bize geri yansıyor. Negatif düşüncelerimiz ve duygularımızdan kaynaklanan enerji içtiğimiz suya, soluduğumuz havaya, yediğimiz yemeğe nüfuz ediyor. Bu da diğer insanlarda rahatsızlıklara yol açıyor. Ancak negatif düşüncelerimiz, duygularımız, tutumlarımız ve inançlarımız üzerinde çalışmayı öğrendiği-

mizde, bizi saran dünyayı şifalandırmaya hizmet eden huzuru ve esenliği kendi içimizde yaratabiliriz.

Gandhi'nin bir sözü var, "Dünyada görmeyi istediğiniz değişimin kendisi olun." diyor. Bense bunu şu şekilde ifade ediyorum: "Dünyayı değiştiren yaptıklarımız değil, dönüştüğümüz kişidir."

Yapacağımız çalışmalar sırasında, toksik düşüncelerinizi belirlemeyi, onların negatif enerjilerini dönüştürmeyi ve kendinizi başkalarının körü körüne bilmeden yansıttığı zararlı etkilerden korumayı öğreneceksiniz. Size bu dünya içinde olduğunuz kişiyi dönüştürebileceğiniz kolay yöntemler göstereceğim, böylelikle huzurun gerçek ifadesi hâline gelebileceksiniz.

Aşağıda paylaştığım hikâye, yerli geleneklere ait bir hikâyenin uyarlamasıdır:

Büyükbaba torunuyla pek çok şey hakkında konuşurmuş.

Şöyle demiş: "Kalbinde iki kurt kavga ediyormuş gibi hissediyorum. Kurtlardan biri kinci, öfkeli, sert; diğeryise sevgi dolu, merhametli ve güçlü."

Torunu büyükbabasına sormuş: "Kalbindeki kavgayı hangi kurt kazanacak?"

Büyükbaba şöyle yanıtlamış: "Beslediğim kurt."

Peki siz hangi kurdu besliyorsunuz?