

**Bilinçaltı Sırları**

**Valeriy Sinelnikov**

**HASTALIĞINI SEV**

**Yaşam Sevinci Farkındalığı ile Nasıl Sağlıklı Olabiliriz ?**

**Çeviren: Esmira MEHDİYEV**

 **PEGEM  
AKADEMI**



Valerij Sinelnikov

**Çeviri Editörleri:**

Yrd. Doç. Dr. Esmira Mehdiyev & Doç. Dr. Demet Alaygut

**HASTALIĞINI SEV**

ISBN 978-605-318-328-0

Kitabın orijinal adı: Love Your Disease

Baskı sayısı: 14.Baskı

ISBN: 978-5-227-02489-3

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2015, Pegem Akademi

Bu kitabın basım, yayın ve satış hakları

Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti.ne aittir.

Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

I. Baskı: Aralık 2015, Ankara

Yayın-Proje Yönetmeni: Neslihan Gürsoy

Dizgi-Grafik Tasarım: Hilal Sultan Coşkun

Kapak Tasarımı: Dilek Karakurt

Baskı: Salmat Basım Yayıncılık Ambalaj Sanayi Tic. Ltd. Şti.

Büyük Sanayi 1. Cadde 95/1

İskitler/ANKARA

Tel: 0312-3411020

Faks: 0312-3413050

Yayıncı Sertifika No: 14749

Matbaa Sertifika No:26062

**İletişim**

Karanfil 2 Sokak No: 45 Kızılay / ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51

Yayınevi Belgeç: 0312 435 44 60

Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08

Dağıtım Belgeç: 0312 431 37 38

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)

E-ileti: [pegem@pegem.net](mailto:pegem@pegem.net)

---

## İÇİNDEKİLER

EDİTÖRDEN.....	IX
TEŞEKKÜR.....	XI
BİRİNCİ KİTAP .....	XII
ÖNSÖZ .....	XII
KİTAPTAN YARARLANMA YOLLARI.....	XX
<b>BÖLÜM 1</b>	
<b>GERÇEK OLMAYAN GERÇEKLİK.....</b>	<b>1</b>
NE KADAR İNSAN – BİR O KADAR DÜNYA,.....	5
HATTA DAHA ÇOK.....	5
BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA.....	10
BİLİNÇALTI HAKKINDA NELERİ BİLMELİYİZ.....	16
BİLİNÇALTIYLA DOĞRUDAN BAĞLANTI NASIL KURABİLİRİZ? .....	22
<b>BÖLÜM 2</b>	
<b>İNSANLAR KENDİLERİNE HASTALIKLARI NASIL YARATIR?.....</b>	<b>29</b>
HASTALIK NEDİR? .....	29
TIPTA EGEMEN MODEL.....	40
DOKTOR SİNELNİKOV'UN YENİ TIP MODELİ .....	41
<b>BÖLÜM 3</b>	
<b>YIKICI DÜŞÜNCELER.....</b>	<b>56</b>
KİBİR, BENCİLLİK .....	57
ELEŞTİRİ, ŞİKÂYET VE MEMNUNİYETSİZLİK.....	66
YARGILAMA.....	71
AŞAĞILAMA.....	78
TİKSİNME .....	81
NEFRET.....	83
TAHRİK.....	89

ÖFKE VE KİN .....	91
DARGINLIK .....	95
CAN SIKINTISI .....	101
HAYAL KIRIKLIĞI .....	102
KÜFÜR VE BEDDUA .....	104
ÖVÜNME .....	105
SUÇLULUK HİSSİ VE CEZA .....	107
KENDİNİ ELEŞTİRME, KENDİNDEN MEMNUN OLMAMA, KENDİNİ YARGILAMA VE KENDİNDEN NEFRET ETME .....	116
KORKU, KAYGI, ENDİŞE .....	121
ŞÜPHE VE GÜVENSİZLİK .....	131
ACIMA .....	134
ÜZÜLME.....	137
CAN SIKINTISI, RUHSAL ÇÖKÜNTÜ, DEPRESYON .....	138
AÇGÖZLÜLÜK, OBURLUK.....	144
ÇIKARCILIK, PARAGÖZLÜLÜK, CİMRİLİK .....	146
ÇEKEMEMEZLİK .....	151
RİYAKARLIK.....	153
YALAN, ALDATMACA.....	154
YALAKALIK .....	157
KISKANÇLIK .....	158
SAPIKLİK VE ZİNA.....	162

#### **BÖLÜM 4**

<b>İÇE DALMA VE BİLİNÇALTI PROGRAMLAMA METODU .....</b>	<b>168</b>
PROGRAMLAMANIN PLAN-ŞEMASI .....	180
ŞAHSİ TARİHÇENİN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ VE DEĞİŞTİRİLMESİ ....	182
GÖZDEN GEÇİRME TEKNİĞİ.....	187
UYGULAMA .....	190
<b>SON SÖZ .....</b>	<b>197</b>

#### **İKİNCİ KİTAP .....** **201** |

#### **ÖNSÖZ .....** **201** |

BAŞ.....	203
BEYİN.....	208
SİNİR SİSTEMİ .....	209
PSİKİYATRİ .....	215
KULAKLAR.....	220

GÖZLER.....	222
KALP–DAMAR SİSTEMİ, KAN DOLAŞIMI .....	226
LENF SİSTEMİ .....	237
AKCİĞERLER .....	238
BOĞAZ.....	246
BURUN.....	248
SİNDİRİM ORGANLARI .....	252
AĞIZ .....	252
DİL.....	253
MİDE .....	253
KARACİĞER .....	257
MİDE ALTI BEZLERİ .....	260
BAĞIRSAKLAR.....	262
REKTUM, ANÜS.....	264
BÖBREKLER .....	265
KADIN HASTALIKLARI.....	267
GEBELİK.....	281
MEME BEZİ.....	285
ERKEK HASTALIKLARI.....	290
ZÜHREVİ HASTALIKLAR.....	296
BEDEN.....	301
EKLEMLER.....	307
BOYUN .....	308
SIRT.....	309
AYAKLAR .....	310
DERİ.....	311
TIRNAKLAR .....	324
SAÇLAR.....	325
ENFEKSİYON HASTALIKLARI, İLTİHAP.....	326
SARSINTILAR VE KAZA OLAYLARI.....	328
TİROİT BEZİ .....	332
ŞİŞLER, KANSER.....	333
ALKOLİZM .....	342
TİRYAKİLİK.....	349
ÇOCUK HASTALIKLARI.....	352

---

## EDİTÖRDEN

Sevgili okuyucular,

Şu anda elinizde tutmakta olduğunuz bu kitabın sayfalarını çevirmeye başlamadan önce, kısa bir süre için, zamanı geriye almanızı ve kitapla karşılaşmadan önce nasıl bir ruh hali içerisinde olduğunuzu, neler yaptığınızı ve nelerden konuştuğunuzu düşünmenizi rica ediyorum... Bunu tespit etmeniz önemli, çünkü kitabın hayatınıza neden ve hangi amaca hizmet etmek için girdiğini daha kolay anlamanızı sağlayacaktır.

Kitapla buluşmadan önce hangi soruların, çıkmazların cevabını arıyordunuz? İş ya da evlilik hayatınız mı iyi gitmiyordu? Motivasyona mı ihtiyacınız vardı? Çok şey üretmek istiyor ama bir türlü nereden başlayacağınızı bilemiyor muydunuz? Kendinizi değersiz ve çekilmez mi hissediyordunuz? Bırakmaya çalıştığınız bağımlılıklarınız mı vardı? Devam etmekte olan bir türlü çözemediğiniz sağlık problemlerinizi mi vardı? Artık yeter deme noktasına geldiğiniz sorunlarınız mı vardı? Nerede, kiminle idiniz? Ne yapıyordunuz? En son hangi konuda konuşuyor veya tartışıyordunuz? Ağzınızdan dökülen son cümleler nasıldı? Bütün bu sorular ve daha birçokları sizin bu kitaba neden ulaştığınızı anlamanızı sağlayacak ipuçları içermektedir.

Cevapları bulabilmeniz ve düşüncelerinize yön verebilmeniz için bu kitabın sihirli basamaklarına giden yol evren tarafından sizin önünüze şu andan itibaren açılmış durumda, devam ederseniz okumaya bunu göreceksiniz.

Vücudumuzun ruh, beden ve zihin üçlüsünün üzerinde durduğunu öğrenebilmek sadece düşünce yönümüzü değiştirmekle kal-

mayacak, her şeyin, hastalıklarımız da dahil üstesinden gelmemizi sağlayacaktır.

Bu kitap sayesinde gerçekten hissedebilmeyi, görebilmeyi hatta duygu ve düşüncelerinizi kontrol ederek gerçek hayatınızı bunlardan filizlendirmeyi, olumlamalar yapmayı, düşünceleri kelimelere dökmeyi ve tekrar tekrar ifade edebilmeyi, hayatınızdaki her tür zorlukla, hastalıklarınızla mücadele edebilmeyi öğrenebilirsiniz.

Okuyun ve görün...

Bana düşen son bir görev daha var: Deneyimlerini bize aktaran ve bu kitabı bizlerle buluşturan Sayın Valeriy Sinelnikov'a, kitabı hem çevirerek Türkçeye kazandıran hem de benim kitapla tanışma öncülük eden Sayın Esmira Mehdiyev'e sonsuz teşekkür etmek.

Doç. Dr. Demet ALAYGUT

İzmir, 2015

alaygutdemet@gmail.com

---

## TEŞEKKÜR

Sevgili okurlar, öncelikle bize göndermiş olduğunuz yorumlarınızdan dolayı sizlere sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Doktor Sinelnikov'un yazmış olduğu "Bilinçaltı Sırları" serisinin ilk kitabı, benim ise sizler için çevirmiş olduğum bu ikinci kitabı sizlere sunmaktan sonsuz mutluluk duyuyorum.

Bu kitabın sizlerle buluşmasında emeği geçen herkese şükranlarımı sunuyorum. Derin teoloji ve felsefi bilgileri ile bana desteğini esirgemeyen Yrd.Doç.Dr Mehmet Kasım Özgen'e ve bu çalışmamda bana yakından eşlik eden sevgi değer arkadaşım Doç.Dr. Demet Alaygut, ilgi ve sevgileri ile bana cesaret veren yakınlarım ve meslektaşlarıma en içten sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum..

Kitabın hazırlanmasında ve baskısında emeği geçen bütün ekibe, yayın evine ve kitabın ilk okuyucusu Rabia Cansu Ural'a da ayrıca teşekkür ediyorum.

Yrd. Doç. Dr. Esmira Mehdiyev  
Sivas, 2015

Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi  
Yabancı Diller Bölümü Öğretim Üyesi  
İletişim: esmiramehdiyev@hotmail.com  
emehdiyev@cumhuriyet.edu.tr



---

## BİRİNCİ KİTAP

### ÖNSÖZ

Sayın okuyucu,

Bu kitabım, ben henüz tıp fakültesinde öğrenciyken başladığım çalışmalarımın bir sonucudur. Bu kitap, insan organizmasının geçirdiği hastalıkların derin nedenleri hakkında sizlere bilgi verecek, nedenleri kendi başınıza teşhis etmenizde, hastalıkları kısmen de olsa ilaçsız tedavi etmenizde ve hatta çoğu zaman onları önlemeniz de bile size yardım edecektir.

Bir doktor adayı olarak üniversitede şunu öğretmişlerdi: “Hastayı tedavi etmek için hastalığın nedenlerini bulup onları ortadan kaldırmak gerekir”. Zira ne üniversitede aldığım altı yıllık eğitim süresince ne de eğitim sonrası gördüğüm iki yıllık staj süresince bu hastalıkları ortaya çıkaran nedenler hakkında kimse beni bilgilendirmedi. Ben, sadece modern tıbbın bunu bilmediğini düşünmekle yetindim. Modern tıp nedenleri arıyor. Ve de uzun zamandan beri arıyor. Fakat henüz bulabilmiş değil. Bu durumda ortaya bir çelişki çıkıyor! Bir taraftan hastayı tedavi etmek için hastalığın nedenlerini bilmek gerekliliği, öte yandan ise bu nedenlerin tıp tarafından bilinmemesi. Bu durum bizi şu sonuca ulaştırıyor ki modern tıp sadece hastanın acılarını dindiriyor, hastalığı ortadan kaldırmıyor.

Ama ben bu nedenleri bilmek istiyordum. Artık resmi tıbbın yüzyıllardan beri adım atmaya tereddüt ettiği bu yolda ben bilgilenecek için yola koyuldum. Daha sonraları hastalıkların tedavisinde yıllardan beri modern tıbbın durumunun çok az ilerlediğini ve hatta

bir bakıma daha da kötüye gittiğini fark ettim. Modern tıbbın bu nedenleri tam da doğru yerde aramadığını anlamaya başladım. Hastalığa ve hastaya olan yaklaşım doğru değildi. Eğer bir mide ülseri hastane ortamında tedavi edildikten sonra tekrarlıyorsa bu demektir ki hastalık belli bir süre için ortadan kalkıyor. Eğer isilik, hormon içeren bir merhemın sürülmesi ile yok oluyorsa ve bir süre sonra tekrarlıyorsa o zaman buna tedavi denemez. “Tedavisi olmayan” diye tabir edilen (kanser, sedef hastalığı, şeker hastalığı, koroner arter hastalığı, skleroz, epilepsi vb.) ne kadar hastalık mevcut?

Farklı yollar arıyordum. Otlarla ilgilendim. Halk arasında kabul görmüş halk tababeti reçetelerini ve hastalıklarla ilgili ortaya çıkan belirtileri topladım. Bir süre çok tanınmış halk şifacıları ile çalıştım. Biyolojik alanın etkileri ile ilgilendim. Ama bunlar da beni tamamen tatmin etmedi. Tüm bunlarda temel bir şeyin eksik olduğunu hissettim. İnsana ve hastalığa etki eden bilindik metodları kendinde birleştiren ortak bir modelin olması gerekiyordu. Bundan sonra homeopati ile ilgilendim ve üniversiteyi bitirdikten sonra homeopat-doktor olarak çalışmaya başladım.

Homeopati beni özel bir tıp alanı olarak ilgilendirdi. Bu alanın prensiplerinden biri, hastalığı bastırmak değil, organizmada denge yaratmaktır. Hastaya ve hastalığa olan yaklaşımı kendine özgü ve eşsizdi. Tüm bunların ötesinde bütün ilaçlar doğal hammaddelerden (otlar, mineraller, zehirler, böcekler, hayvan atıkları, insan hastalığı ürünleri) hazırlanmaktaydı. Bu şekilde hazırlanmış bir ilacın kullanımını ile yan etki veya bağımlılık oluşması ise olasılık dışıydı. Homeopatinin temel metodlarının yaratıcısı olan Samuel Hahnemann çağının iki yüzyıl ilerisindeydi.

Homeopati ile çalışarak hastalıkların tedavisindeki başarılarıma seviniyordum ve bu modele hayran kalıyordum. Modern tıbbın tedavi edemediği hastalıkları tedavi etmem bana şevk veriyordu. Fakat talihsiz durumlar da oldu. Bu durumlarda hastaların davranışlarını dikkatlice incelemeye başladım ve bazen hastalıkların insanlar için belli bir takım fonksiyonlar yarattığını anladım. Bazen bu

fonksiyonlar apaçıktı, bazen ise gizliydi. Psikolojiyi ve psikoterapiyi öğrenmeye başladım, hipnoz konusunda uzmanlaştım. “Zarar verme!” buyruğuna dikkat ederek insanın bilinçaltı ile ilgili araştırmalar yaptım.

Giderek hastalıkların oluşma nedenlerinin insanın dışında değil içinde saklandığı kanısına vardım. Aslında insanlar kendi hastalıklarını kendileri yaratıyordu. Farklı vakaları yüzlerce ve yüzlerce defa uygulamada inceledim ve her defasında gıda, iltihap ve benzeri dış etkenlerin hastalığın gelişmesi için sadece bir zemin oluşturduğuna ikna oldum. Bunlar veya diğer hastalıkların gelişimini belirleyen bir şeylerin insanın içinde derinlerde olduğuna inandım. Ayrıca bu hastalıkların psikolojik veya bedensel olmasının da bir önemi yoktu.

O zamanlar R. Bendler’in ve J. Grinder’in Nöro Linguistik Programlama (NLP) ve Ericksonian hipnoz hakkında çıkmış olan kitapları tahminlerimi doğruladı ve onlar daha başarılı araştırmalar yapmam ve hastalıkları tedavi etmem için bana çok özel kaynaklar sağlamış oldular. Aynı zamanda Luiza Hay, S.Grof, S.Lazerev, B.Jika-pençev, G.Şatalov, K.Kastaned ve birçok yazarın Zen–Budizm, Sufizm, Yoga ve Daosizm hakkında yazdıkları kitaplar beni güçlü bir şekilde etkiledi.

Aklımda bir model şekillenmeye başladı. Ben onu “insan bilincinin yeni modeli ve bilinçaltı programlama” diye adlandırdım. “Yeni” sadece ona göre ki, bu model insanların şuurunda kendini kurban veya tüketici bir kimlikle algılamaları şeklindeki mevcut dünya görüşünden oldukça farklıdır. Dünya kadar eski olan ve belli yasalara dayanan bu görüşler yeni olmaktan çok uzak idi. Neden programlama? Beynimiz ve bilinçaltımız çocukluktan itibaren bizi çevreleyen dünyanın belli işlerine ve görüşlerine göre programlanmıştır. Daha sonra ise kendimize bir sürü problem ve acı yaratarak artık bu programlara göre yaşamışızdır. Bunu değiştirmek istiyoruz fakat nasıl değiştireceğimizi bilmiyoruz.

Ben bu modelin etkilerini kendi üzerimde denemeye başladım. Sonuç çarpıcıydı. Yaşamımda inanılmaz değişimler olmaya başladı.

Bu değişimler sadece sağlığımla ilgili değil, yaşamımın bütün alanlarına ait idi. Kendimi harika hissetmeye başladım. Önceleri hiç hissetmediğim kadar sağlıklı ve dayanıklı. Beni çevreleyen dünyayı algılama kalitem değişti. Artık yaşamak daha güzel oldu.

Daha sonra bu modeli kendi hastalarımınla çalışmalarımın uygulamasına başladım. Sonuçlar şaşırtıcıydı. Model mkemmел çalışıyordu. Bu modeli edinenler, bütün hastalıklardan, hatta nasıl derler “tedavi edilemeyen” hastalıklardan bile kurtuluyordu. Fakat bir problemle karşılaştıım. Kendi deneyim ve bilgilerimi insanların bilincine nasıl ulaştırmalıydım? Bütün insanların birer birey olduğunu ve köklü bir dünya görüşüne sahip kişilere kendi prensiplerimi dayatmanın gereksiz olduğunu fark ettim. Aslında benim modelim gerçekten basitti ama onu insanların bilincine ulaştırmam için kendimi sürekli geliştirmem gerekiyordu. İşte bu yüzden bilinçaltı sırları hakkında kitap serisi yazmaya ve bu yolla kendi beceri ve bilgilerimi insanların bilincine ulaştırmaya karar verdim.

Böylece biriktirdiğim verileri kullanarak hastaların tedavisi için yeni, ilginç bir model geliştirdim. Hiçbir şekilde bu modelin tedavi için sıradaki bir yöntem olduğunu düşünmeyin. Bu sadece insana, onun yaşamına ve de hastalık diye adlandırdığımız bir varlığa yeni yaklaşımdır. Bu model birçok metod içeriyor. Onlardan biri içine dalma ve bilinçaltı programlamadır. Bu metodun sayesinde yüzlerce hastanın iyileşmesine ve mutlu olmasına yardım ettim. Daha sonraları ise onu yaşamın değişik –iş, aile, ilişkiler, finans gibi– alanlarını düzene sokmak için kullanmaya başladım.

şunun altını özellikle çizmek istiyorum ki, bu metod ne her yerde deva olan bir ilaç, ne de bir gerçektir. Bu farklı problemlerin çözümü için sadece bir araçtır. Herkes bu modeli edinebilir ve kullanabilir. Eğer hastalığınızın tedavisi için bir seçim yapmak zorundaysanız yada birçok yöntem kullanmış ve beklenen sonucu alamamışsanız, bu modeli, yani ie dalma ve bilinçaltı programlama metodunu deneyin.

---

## İKİNCİ BASKI İÇİN ÖNSÖZ

“Hastalığını Sev”in ilk baskısının ışık yüzünü görmesinin üzerinden birkaç yıl geçti. Bu süre zarfında dünyanın değişik köşelerinden okuyucularımın çok sayıda mektup aldım. Hepsine duygularından ve düşünsel katılımlarından dolayı çok müteşekkirim. Kitabımın birçokları için başucu kitabına dönüşmesini öğrenmek beni çok mutlu etti.

İlginç olan şu ki, okuyuculardan gelen mektupların çoğu tedavi olmaları nedeni ile yazdıkları teşekkür mektupları. Bir başka deyişle, birçok insan kitabımı okuduktan sonra, rahatsızlıklarından kurtulmuş ve yaşamlarındaki bazı problemleri çözmüşler.

Anlaşılan okuyucularım adeta uzaktan tedavi almış gibi olmuşlar. Kitabım ise; onlar için sadık bir yardımcı. Bence bu durum, benim bu kitabı yazarken yalnızca eşsiz bilgileri değil bütün ruhumu ve kalbimi de bu kitaba koymuş olmamla mümkün oldu. Bu kitap insanı arındırma gücüne sahip, çünkü gerçekte hepimiz görülmez aidiyet bağlarıyla birbirimize bağlıyız ve tek bir organizmanın hücrelerimiziz. Sevgili insanlar, bu kitap sizler için yazıldı. Böylece sizlerin kalbini ve evlerini ziyaret ediyorum.

Okuyucularımdan biri bakın ne yazmış:

*Saygıdeğer Valeriy Vladimiroviç!*

*Sanırım, kız arkadaşım okumam için kitabınızı bana verdiği gün, benim için ikinci doğum günü oldu. Bu kitap hayatımı baştan sona değiştirdi. Sadece birçok hastalıktan kurtulmadım. Özel hayatımı da yoluna koydum. Genel olarak hayatım anlam kazandı. Yaşamak ilginç oldu.*

*Arkadaşım kitabı geri istediğinde benim ne hissettiğimi anlayabilirsiniz. Resmen ona yalvardım. Arkadaşım şaşırıldı. “Kitap bana da gerekli. O benim başucu kitabım” dedi. “Doktora yaz sana da kitaplarından göndersin.”*

*Şimdi sizden rica ediyorum, Valeriy Vladimiroviç. Bana kitaplarınızdan iki nüsha gönderebilir misiniz? Birini kendim, diğerini ise ailem için istiyorum.*

Bazen okuyucular beni daha önce hiç görmedikleri halde ayrıntılı bir şekilde anlatıyorlar. Zor zamanlarında problemlerinin çözümünde onlara ipucu verdiğimi söylüyorlar. Bazılarının ise (bu durum benim için de hiç beklenmedik bir şey) rüyalarına giriyor ve onlara seans uyguluyormuşum.

*Valeriy Vladimiroviç! Bu gece ilginç bir rüya gördüm. Rüyamda bize gelmiştiniz ve beni tedavi ediyordunuz. Bana dediklerinizi hatırlayamıyorum. Fakat eski bir dilde dua okuyarak zor bir masaj yapıyordunuz. Ertesi sabah karnımın alt bölgesinde yıllardır bana acı veren ağrıların yok olduğunu şaşkınlık ve aynı zamanda sevinçle fark ettim...*

*Bu gizemli seans üzerinden artık yarım yıl geçti. O zamandan beri adet dönemlerinde kendimi iyi ve huzurlu hissediyorum. Aile içi ilişkilerimiz değişti, ailemizde anlayış ve sevgi arttı.*

*Kocam da “Hastalığımı Sev” ve daha sonra da “Niyetin Gücü” kitaplarını okudu. Bu kitaplardan sonra işleri iyi gitmeye başladı. Size minnettarız!*

*Sabırsızlıkla gelecek kitaplarımızı bekliyoruz.*

*Bakın, kitabın yardımıyla sıra dışı bir tedavi daha...*

*Sayın Valeriy Vladimiroviç!*

*Uzun yıllardır belimde ve sol bacağımda kronik ağrıdan ıstırap çekiyordum. Modern tıbbın yanı sıra halk hekimliğinden de birçok ilaç*

denedim. Çok kitap okudum fakat hepsi başarısız oldu. Bu yüzden de eşim sizin kitabınızı getirip okumamı istediğinde ona kızdım.

“Kendin oku,” diye ona homurdandım. Daha sonra kitabın adını okudum ve ilave ettim:

“Hastalığımı mı sevmeliyim? Daha neler? Bu hastalık beni yaşatmıyor ki onu seveyim! Bu hastalık benim canıma okuyor!

Eşim bir şeyler anlatmak istedi ama ben onu duymak bile istemedim.

O gün bacağımdaki keskin ağrıdan muzdariptim. Eşim beni akşam yemeğine çağırdı. Mutfağa geldim masaya geçtim. Yemeğimizi yedik, çayımızı içtik. Masadan kalkmaya hazırlandım ve o sırada bacağımdaki ağrıların yok olduğunu şaşkınlıkla fark ettim.

“Hayret, ağrılar akşama doğru hep artardı” diye aklımdan geçirdim.

Ayağa kalktığımda ise sizin kitabınızın üzerine oturduğumu fark ettim. Eşim kitabı oraya bırakmış, sonra da almayı unutmuştu. Afaladım. Kitap mı sebep olmuştu?!

İki üniversite bitirmiş biri olarak böyle saçmalıklara inanmam mümkün değildi. Bu yüzden de bilincim hemen mantıklı açıklamalar arayışına başladı. Fakat değerli bir açıklama çıkmadı. Bunun bir tesadüf olduğunu düşündüm ve üzerinde düşünmemeye karar verdim.

Ertesi gün kalbimde bir sızı hissettim.

“Denemek için harika bir zaman,” diye düşündüm. Kitabı kalbimin üzerine koydum. Birkaç dakika sonra ağrı geçti. “İlginç,” diye düşündüm.” Belki de bu Sinelnikov okunmaya değer.”

Kitabı açtım ve okumaya başladım. İlk sayfalarından itibaren beni içine sürüklemeye başladı. Kitap okurken satırların altını çizmek gibi bir alışkanlığım vardır. Kitap şimdi enine boyuna çizilmiş durumda. Bilseniz Sizinle nasıl yakından tanışmak, konuşmak, tartışmak isterdim...

*Sonuç olarak şunları söylemek istiyorum ki, kitabı okuyup inceledikten sonra hastalığımın nedenlerini anladım ve onlardan tamamen kurtuldum. Artık kitabı ağırlarımın üzerine koymama gerek kalmadı. Şimdi eşimin küçük rahatsızlıklarının üstesinden gelebilmesi için ona yardım bile ediyorum. Çok önemli bir kitap... Herkes bu modele göre yaşasaydı, dünya daha farklı olurdu.*

Kitabımın yardımcı ile suya niyetlerini söyleyip, bu suyla rahatsızlıklarını tedavi ettikleri durumları anlatanlar bile var. Bu örnekleri hemen kalkıp da kitabı vücudunuzun ağrıyan yerine koyasınız ya da bir bardak suyu kitabın üzerine bırakasınız diye anlatmıyorum. İnsanlarda inanç olmalı fakat bu inanç körü körüne olmamalıdır. Onların yaratanın büyük işleriyle bir ilişkisi olduğunu insan bilinçli olarak idrak etmelidir. Bu yüzden önce kitabı okuyun, daha sonra yaşam hakkında ve sizin yeryüzündeki yeriniz hakkında düşünün.

Kitabı okuduğunuz süreçte yaşamınızda beklenen değişimlerin baş göstereceğine eminim.

Size başarılar diliyorum!



---

## KİTAPTAN YARARLANMA YOLLARI

Bu kitabı bir roman okuyormuşsunuz gibi okumaya çalışmayın. Bu daha çok üzerinde çalışılması gereken yardımcı bir ders kitabıdır. Bu yüzden onu bir kez okuduktan sonra, tekrar tekrar okuyun. Her defasında öğrendiğiniz yeni bilgileri sıkça pratik yapın. Bu bir anlamda direksiyon eğitime benzer. Önce teorik bilgileri öğrenirsiniz, daha sonra direksiyona geçip bilgilerinizi tecrübe edersiniz. Daha önce araba kullanmayı bilip tecrübe edenler daha hızlı öğrenir. Diğerlerinin ise zamana ve pratiğe ihtiyacı vardır. Bazı okuyuculara kitaptaki bazı düşünceler tanıdık gelebilir ve onlar kendi modellerini daha hızlı bir şekilde edinebilir. Kitabı yeni keşfedenlerin ise çaba ve zaman harcamaları gerekecek. Her halükarda, kitapta yazılanları okuyup kendi yaşamlarında uygulamalarına değer.

Bu kitap, bilinçaltı sırları serisinin birinci kitabıdır ve değişik problemlerin çözümü için çok etkili bir modelin tanıtımını içermektedir. Onu sadece çeşitli hastalıkların tedavisinde değil, yaşamın iş, ilişkiler, aile ve para gibi alanlarının düzenlenmesinde de kullanmak mümkündür. Model basit olduğu kadar, herkes tarafından da edinilebilir bir modeldir. Ama sizi uyarmak istiyorum. Bu modele her derde deva bir ilaç olarak bağlanmayın. Bırakın bu bilgiye giden yolunuzun bir basamağı olsun. Bu metodu öğrenin ve yaşamınızda uygulayın. Onu ayrıntılı bir şekilde öğrendiğinizi anladığınızda ise kendiniz için yeni bir şeyler aramaya başlayın.

Birinci bölümde, insanın çevresini nasıl algıladığını ve yarattığını, bilinç ve bilinçaltı algılarının onun yaşamının neresinde yer aldığını ve evrende hangi yasaların geçerli olduğu hakkında genel bilgilendirmelerde bulundum. Bu bilgileri ne kadar derinden algı-

larsanız, bu metoda o kadar hızlı aşına olursunuz. Kitabın tümünü bitirdikten sonra bu bölüme tekrar dönün.

Kitabın bilinçaltı ile bağlantı kurmak bölümüne geldiğinizde biraz yavaşlayın. Pratik yapmayı deneyin.

İkinci bölümde insanların kendileri için hastalıkları nasıl yarattığı gösterilmiştir. Bu bölümde de durun ve düşünün.

Üçüncü bölümde ezelden beri yıkıcı sayılan ve insanların yaşamlarında kendileri için problem ve hastalık yaratmak için kullandıkları Evren'in yıkıcı güçleri hakkında pozitif düşünceler verilmiştir. Bu bölümü okuduktan sonra kendi yıkıcı duygu ve düşüncelerinizin listesini çıkarın.

Dördüncü bölümü dikkatlice okuyun. Burada bu metodun şeması net bir şekilde açıklanmıştır. Bu metodu edinmek için çok pratik gerekmektedir. Hekimlik deneyimlerimden verdiğim örnekler bu konuda size yardım edecektir. Deneyin, çokça alıştırma yapın. Aslında her şey sizin elinizdedir. Siz, iyileşmeniz için ihtiyacınız olan her şeye sahipsiniz.

İkinci kitap hastalıklar listesi içermektedir ve bu bölümde onların muhtemel ortaya çıkma nedenleri sıralanmıştır. Bu, sorunlarınızın nedenlerini bulmanızda ve bilinçaltı programlama metodunun yardımı ile onların giderilmesinde size yardım edecektir.

Bu kitapta ben tanrı, evren, yüksek bilinç, gerçeklik, güç, hakikat, dünya gibi kelimeleri sık sık kullanmak zorunda kalıyorum. Bütün bunlar tek bir şeyin, her birimizin içinde olan ve evrene hükmeden neyse, o esrarengiz ve gizemli gücün değişik isimleridir. Eğer dindar biriyseniz, Tanrı kavramını kullanabilirsiniz; ama önce bu kelimenin ardında nasıl bir "gerçek varlık" görüntüsü olduğu hakkında bir düşünün. Belki bu çocuksu bir hayaldir. Bulutların üstünde oturup parmağını sallayan sakallı yaşlı bir bilge... Unutmayın, bu sadece sizin kendinize ait bir görüntüdür. Eğer ateistseniz, bence güç, evren veya gerçeklik gibi anlayışlar size en çok uyanlardır. Genel olarak, Evrenin tek ve mantıklı başlangıcı hakkında herhangi bir

sembol size yeterli olacaktır. Eğer bu isimlerden size uymayan varsa, sizi ve sizi çevreleyen dünyanızı en iyi şekilde yansıtan kendi kelimenizi kendiniz seçiniz.

Bir daha altını çizmek istiyorum: bu kitabı gerçek gibi algılamayın. Eğer düşüncelerimden katılmadığınız olursa, satırlara soru işareti koyun ve okumaya devam edin. Size sunduğum metoda bir model veya kendinize yardım etmek için alet çantası gibi yaklaşın. Zira problemlerinizi sizden iyi kimse anlayamaz.

---

## BÖLÜM 1

### GERÇEK OLMAYAN GERÇEKLİK

John Bella'nın teoremi fizikçileri rahatsız edici bir ikilem ile karşı karşıya bıraktı. Ya dünya objektif gerçeklik değil, ya da dünyada ışık hızından daha hızlı ilişkiler yürürlüktedir. Bella'nın teoremi Evren'in herhangi bir temel yasadan yoksun olduğu gerçekliğini kanıtladı. Zira Evren, temelde bölünmezdir.

*S. Graf. Beynin Ötesinde*

Son on yılda bilim adamları bir kanaate vardılar. Evren kendine özgü bilinci olan bir tür hareketsiz enerjidir. Bu bilinç Hıristiyanlık'ta Tanrı, Müslüman aleminde Allah, Doğu felsefesinde gerçeklik gibi farklı isimlerle adlandırılır. Bilim adamları ise onu fiziksel çekim olarak adlandırırlar. Bu her neyse ve nasıl adlandırılırsa adlandırılırsın, bu isimler sadece tek bir şeyi anlatan farklı yollar, farklı metaforlar olacaktır. Bu tüm varoluşun kaynağıdır ve herkesi her şeyi birleştiren güçtür. Bu Güç yaşamın temelidir. Atalarımız, Volhvlar bu bilgiye sahipti. Günümüzde artık resmi bilim de bu gizemli enerjinin insanın niyetinden etkilendiğini ve bu enerjinin insanın niyet gücüne boyun eğdiğini kabul etmektedir. Başka bir deyişle bizim bir şeylere niyetlenmemiz, bir takım beklentilere girmemiz hemen diğer enerji sistemlerine etki eder ve olayları bekleyişimiz doğrultusunda sıraya dizer. Dolayısıyla, tüm varoluşun kaynağı olan ve kaderimizi belirleyen bu Güç içimizdedir.

Fakat bu zaten eski zamanlardan belliydi. Slavyan–Ariy Vedalarında şöyle yazıyordu: “Er ya da geç biz açıkça anlayacağız ki, bizi çevreleyen dünyayı idrak ederken aslında kendimizi de idrak etmiş olacağız. Çünkü bizim gözle görülen dünyamızda varlığımız kendimizden ayrılmaz bir parçadır. İncil der ki: “Tanrı’nın Krallığı her birimizin içindedir. O ne gökyüzünde, ne de yeryüzündedir”. Yıllardan beri var olan çok ünlü bir tapınağın üzerindeki yazı ise şöyle seslenir: “Kendini tanı”. Djen–Budizm’de de harika bir söz var: “Eğer birisi hakikati etrafında arıyorsa, o aradığını ayağının altında çiğniyor demektir.”

O zaman insan neden eskilerin bilgeliğine ve günümüz bilim adamlarının bulgularına kulaklarını kapatıyor? Nasıl oluyor da, farklı insanlar aynı dünya ile karşılaştıklarında onu bu kadar farklı yollarla algılıyorlar? Bunun nedeni yine insandır. Onun dünya görüşüne algılama biçimine ve algılarına olan yaklaşımına bağlıdır. Bundan şu sonuç çıkıyor; bazı insanlar hayal bile edilemeyen hatta zor ve karmaşık gerçeklikle başa çıkmayı bilirken, yine bazı insanlar zihinlerinde sefil bir dünya modeli yaratarak hayatlarını mutsuz kılabiliyorlar.

Gelin Postmen ve Bruner’in bilincin doğasını şaşırtıcı derecede basit bir şekilde yansıtan klasik, psikoloji deneylerini gözden geçirelim.

*Bu deneyde denekler aralarında kupa altılı ya da maça dörtlü gibi kartlarla beraber karışık –yani şekil ve renkleri iç içe geçmiş– “bozuk” olarak adlandırılan kartların içinden normalleri ayırt etmeye çalışırlar. Deney süresince aynı kart git gide uzayan aralıklarla aynı deneye birkaç defa gösterilir ve her defasında kartta ne gördüğü sorulur. Birbirini takip eden iki doğru yanıt geldiğinde deney sona erdirilir. Kısa aralıklı sunuşlarda birçok denek normal kartların çoğunu doğru ayırt edebiliyordu. Bozuk kartlara sıra gelince onlar da hiç tereddütsüz normal kart gibi algılanıyordu. Maça dörtlüsü, ya kupa ya da maça gibi algılanabiliyordu. Herhangi bir değişiklik fark etmeden onu eski*

*tecrübelerce hazırlanmış, bilinen kategorilerden birine dahil ediyorlardı. Gördüklerini sandıklarının onlara gösterilenlerden farklı olduğunu deneklere kanıtlamak çok zor oldu. Bozuk kartların görüntüleme süresini uzattıkça denekler bozuk olanı da algılamakta tereddüt etmeye başladılar. Örneğin onlara kupa altılı gösterildiğinde, genellikle şöyle diyorlardı: “Bu kupa altı, fakat bunda bir tuhaflık var” –siyah resmin kenarları kırmızıydı– Sonraki görüntüleme süreçlerini uzattıkça deneklerin tereddüdü ve kafalarının karışması daha da arttı ve sonunda deneklerden bir kaç beklenmedik bir şekilde anomalili kartları hiç tereddüt etmeden doğru gibi algılamaya başladılar. Dahası bunu başlarda üç–dört kartla yaparken, herhangi bir zorluk olmadan diğer kartlarla da yapmaya başladılar. Hatta anomalili kartlar onlara uzun süre gösterildiğinde bile yüzde on oranda anomalili kartı algılayamadılar Talep edilen alıştırmaya baş edemeyen adayların kişilik özelliklerinde de belirli zorluklar görüldü. Onlardan biri deney süresince çaresizce çılgınlık attı: “Bu da ne, ayırt edemiyorum! Bu karta bile benzemiyor. Ne renkte olduğunu bilmiyorum, maça ya da kupa olduğu bile anlaşılıyor. Kupanın nasıl görüldüğüne bile emin değilim. Aman Tanrım!” gibi...*

İnsan bilincini ve bilinçaltını öğrenerek şu kanaate vardım ki insanlar onları çevreleyen gerçekliğe karşı en az iki kategoride tutum sergiliyorlar: bilinç yolu ve bilinçaltı ile. Her birimiz bilinçli olarak bir dünya ile değil birkaç dünya modeli ile başa çıkmaya çalışırken bilinçaltımız gerçekliği olduğu gibi algılar.

Bilinçaltımız uygun kurallara göre karşımıza muhteşem yanılsamalar çıkaran muhteşem bir illüzyonisttir. Dünyamızı (daha doğrusu – küçük dünyamızı) yaratır, algılamamız için gerekli ve tehlikesiz saydıklarını seçerek bizi evrenin karmaşasından korur. Fakat bunu yaparken farkında olmadan birçoğumuzu birer mahkûma dönüştürür. O, yaratılmış dünya sınırları ötesine çıkmamıza müsaade etmez, sürekli değişik hileler düşünür ve sıkça korkuları kullanarak bize sunduğu illüzyonun hakikat olduğuna bizi inandırır.

*Başkentin büyük hayvanat bahçelerinden birine beyaz bir ayı getirdiler. Onun için büyük kafes henüz hazırlanmamıştı ve bu kafes hazırlanana kadar ayı küçük bir kafeste kaldı. O bu kafeste birkaç ay üç adım bir tarafa üç adım diğer tarafa gidip geldi. Her şey hazır olduğunda kafesi kaldırdılar, ancak ayı aynı şekilde üç adım bir tarafa, üç adım diğer tarafa gidip geliyordu.*

Yeryüzünde parmak izleri aynı olan iki insan yoktur. Yaşam deneyimi bire bir aynı olan iki insan da yoktur. Hatta yumurta ikizlerinin bile yaşamları bir şeyleri ile farklıdır.

Başka bir deyişle her insan kendi dünyasında yaşar ve kendi benzersiz dünyasını yaratır. Her birimiz, doğduğumuz günden itibaren anne babamızın, büyüklerimizin, öğretmenlerimizin ve çevremizin etkisi ile kendi dünyamızı yaratıyoruz. Eğer çocuklarınız varsa, onlara nasıl kendi dünya tanımını sunduğunuzu hatırlayın. Neyin iyi, neyin kötü olduğunu, neyi yapabileceğimizi, neyi yapamayacağımızı... Aynı şeyi bize büyük annelerimiz, dedelerimiz ve başka büyüklerimiz yaptı.

Sonuç olarak, çocuğunuz kendi “dünya tanımı”nı yarattı; bir şeyleri ile sizinkine benzer, bir şeyleri ile sizinkinden farklı. Ebeveynleriniz de sizinle aynı şekilde davrandı. Bütün insanlar da bu sürece dahildir. Çocukluktan beri gerçekliği algılamamızın bu şekilde bize öğretilmesi iyi mi kötü mü tartışılır. Bu süreç ona dahil olduğumuzda kendimizi daha sakin hissetmemiz için gereklidir. Biz bu uğraşlara öyle bir dalıyoruz ki, çok bariz bir hakikati unutuyoruz: Gerçeklikle bizim dünyamız arasında büyük bir fark var.

Çocukluktan beri, ömür boyu yaşayacağımız Dünya modelini, Gerçeklik modelini arıyor ve onu iyileştirmek için çalışıyoruz. Modeller iyi ya da kötü olmaz. Önemli olan modelin ne kadar geçerli ve yararlı olduğudur. Modelimiz, bir taraftan insan uygarlığının asırlardan beri biriktirdiği nimetlerden yararlanmamıza yardım ederken, diğer taraftan mükemmellikten uzak modelimizin Gerçekliğin ta kendisi olduğuna dair inancımızı güçlendirerek bize sınırlar yaratır.

Bu kendini kandırma bizi gerçeklikten uzaklaştırarak tatminsizlik durumu doğurur.

Aslında şöyle bir çelişki var. Çünkü biz gerçekten de gerçeklikte yaşıyor ama onu bilinçaltımızla olduğu gibi algılıyoruz. Harika, ulaşılamaz, idrak edilemez; fakat yaratılması için yaşamımızı ve enerjimizi harcadığımız bu gerçekliğin sadece modelini idrak ediyoruz.

Bunu birçok yolla gösterebiliriz. Ama önce birkaç sonuç çıkaralım:

Evren (gerçeklik, hakikat, Tanrı, dünya) bilinci olan akıl almaz bir güç, enerjidir.

- 1) İnsan bilinci evrenin, Tanrı bilincinin sadece bir parçasıdır.
- 2) Dünya sonsuz ve akıl almaz bir bilimcedir ve insan da bu dünyaya ve kendine karşı bir bilmece gibi yaklaşmalıdır.
- 3) Bilinçaltı zihnimiz, bilincimizin yaşadığı dünya modelini yaratır. Başka bir deyişle, bilincimiz, sadece bilinçaltı zihnimizin bize sunduğu olayların gözlemcisi ve değerlendircisi rolünde bulunur.

## **NE KADAR İNSAN – BİR O KADAR DÜNYA, HATTA DAHA ÇOK...**

Dünya, bir gizem. Şuan karşında gördüklerin burada bulunanların kesinlikle hepsi değil. Dünyada hala çok şey var. Her bir noktasında... Nitekim dünya aslında sonsuzdur. Bu yüzden kendin için bir şeyleri aydınlatmaya çalışman, aslında dünyanın herhangi bir yönünü bir bakıma tanımaya çalışman anlamına gelmektedir. Biz seninle onu tanıdığımızdan ikimiz de gerçeklik olarak adlandırdığın bir dünyada yaşıyoruz. Dünya güçlerini bilmiyorsun ve bu yüzden de onu tanıdık resme dönüştüremiyorsun.

*K.Kastaneda. İksland'a Seyahat.*