

TOLTEK YOLU İLE
DUYGUSAL YARALARI İYİLEŞTİRMEK

TOLTEK YOLU İLE
DUYGUSAL YARALARI İYİLEŞTİRMEK

Rûbu Özgürleştirmek İçin Geçmişi Sağaltmak



AYNA YAYINEVİ: 38
İrfân Dizisi: 10
Sertifika Numarası: 14748

ISBN 978-975-8297-42-9
Birinci Basım: Ocak 2011, İstanbul

Kitâbın Özgün Adı:

The Toltec Path of Recapitulation / Healing Your Past to Free Your Soul
Toltek Yolu İle Duygusal Yaraları İyileştirmek / Rûhu Özgürleştirmek İçin Geçmişİ Sağaltmak
Victor Sanchez

İngilizce'den Çeviren:

Anita Tatler

Copyright©Victor Sanchez 2001

Kitâp, ilk olarak *Bear&Company, Inc.* tarafından *Rochester, Vermont*'da 2001 yılında basılmıştır.
Inner Traditions ile yapılan sözleşmeye uygun olarak yayınlanmış olan
bu kitâbın Türkçe yayını hakkı *Akçalı Telif Hakları Ajansı* aracılığı ile alınmıştır.

©Bu kitâbın Türkçe yayını hakları *Ayna Yayınevi*'ne âittir. Yayınevimizden yazılı izin alınmadan tamamen veya kısmen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

Yayına Hazırlayan: Cengiz Erengil, Ahmet Y. Özbilen ve Serkan Akpulat
Dizgi ve Baskı Öncesi Hazırlık: Ayna Yayınevi
Kapak Tasarım: Murat Efe
Kapak ve İç Baskı: Kurtiş Matbaacılık Tel.: 0212 613 68 94

AYNA YAYINEVİ

Cağaloğlu Yokuşu No.: 40 Kat: 2 34112 Cağaloğlu, İstanbul

Tel.: 0212 513 80 19

www.aynayayinevi.com

ahmet@aynayayinevi.com

*Bu kitâbı
Carlos Castaneda ile geçen günlerimizin
anısına ithâf ediyorum.*



İçindekiler

Önsöz	II
Teşekkür	13
Giriş	15
Toltek Kelimesinin Kullanımı ve 'Duygusal Yaraları İyileştirilş'in Yerli Kökeni	19
Bu Kitâbın Yapısı Hakkında	23

KISIM 1

'Duygusal Yaraları İyileştirmek' Nedir, Neden ve Nasıl Yapılır?	25
--	----

1

Ön bilgiler ve 'Duygusal Yaraları İyileştirilş'e İlk Yaklaşım	27
Ana Hatlar	27
'Duygusal Yaraları İyileştirilş'in Kökenleri	28
'Duygusal Yaraları İyileştirilş' Tekniklerinin Geliştirilşi	29
AVP: El Arte de Vivir a Proposito	31

2

'Duygusal Yaraları İyileştirmek' Nedir?	33
Tanım	33
Enerji Bedeni	34
Doğal Kendini İyileştirilş Süreci	35

Ego Karşıtı Enerji Bedeni	36
Kendi İkili Doğamız	37
Sıradan Hâfıza ve Beden Hâfızası	38
Mitimizin Kökeni	39
Enerji Bedeninde Siyâh Delikler	43
Savaşçılar Çocuk Sâhibi Olur	43
Bir Öğretmen Olarak Doğa	45
Son Kez ‘Duygusal Yaraları İyileştirir’	46
Duygusal Yaraları Kendiliğinden İyileştirir	47
Psikanaliz Bağlantı	48

3

‘Duygusal Yaraları İyileştirir’ten Ne Elde Edebiliriz?	51
Enerjiyi Yeniden Kazanmak	51
Yabancı Enerjiyi Bırakmak	52
Enerjisel Çengellerden Özgürleşmek	53
Söz Verişlerden Kurtulmak	54
Elvedâ Demek	60

4

‘Duygusal Yaraları İyileştirir’ Süreci Nasıl İşler?	63
Enerjisel Bütünlük	64
Enerji Karşıtı Alışveriş	66
Enerjisel Zarar	67
Davranışsal Değişim	68
Şu Ânki Zarar	68
Sorumluluk	71
Fark Yaratmak	75
Özgürleşen Eylemler	82

5

Kim ‘Duygusal Yaraları İyileştirmek’ Durumunda?	85
Özel Vakalar İçin Öneriler ve Önlemler	85
Çocuklar	87
Ergenler	87
Sağlıklı “Tonallar”	88
Rûhsal Bozukluğu Olanlar Açısından	89
Uyuşturucu Kullananlar	91
Sonia’nın Hikâyesi	92

KISIM 2

Teknikler: 'Duygusal Yaraları İyileştirmek' Nasıl Yapılır?

97

6

AVP 'Duygusal Yaraları İyileştirmek' İçin

On-Adım Tekniği

99

7

Adım 1: Liste

107

Listenizi Oluşturmak

110

Listenin Önemi

116

Liste ile Egzersizler

117

Öneriler ve İpuçları

118

8

Adım 2: 'Duygusal Yaraları İyileştirilme' Sandığı

119

Ya Korkularımız?

120

Yapım Süreci

121

Sandığı Nasıl Kullanacaksınız

124

Öneriler ve İpuçları

125

9

3. Adım'dan 8. Adım'a Kadar: Sandığın İçinde

127

3. Adım: Nefes Almağa Başlamak

129

4. Adım: Olayı Görmek

129

5. Adım: Olayı Yeniden Yaşamak

130

6. Adım: Enerjisel Onarım

134

7. Adım: Karar Vermek

136

8. Adım: Alışkanlık Kalıplarından Kurtulmağı

Hayâl Etmek

137

10

9. ve 10. Adım: Amaçlı Bir Şekilde Yaşamak

141

9. Adım: 'Duygusal Yaraları İyileştirilme'

Alışkanlık Kalıplarını KıırmağıGerçekleştirmek

141

10. Adım: Süreklilik (Üstâd Adımı)

144

11

Ek İşlemler

Hazırlık Egzersizleri	147
Düzenli Fiziksel Egzersiz	147
Fotoğraflı Ritüeller	148
Ateş İle Egzersizler	148
Sandığı Yakış Ritüeli	149
‘Duygusal Yaraları İyileştirir’ın Tesirlerini Dengelemek İçin Etkinlikler Tek Bir Olay İçin	152
‘Duygusal Yaraları İyileştirir’ Teknikleri	154
Nefes Alış Teknikleri	156

12

‘Duygusal Yaraları İyileştirir’

Programınızı Tasarlayın

Zamân ve Mekân	163
‘Duygusal Yaraları İyileştirir’ Seanslarınızın Zamânlanması	164
Listenizi Düzenlemek	166
Son Önerilen İpuçları	169
Son Yorumum	180

EK A

Örnekler Tablosu

181

Ek B

Birlikte Büyüme Fırsatları: AVP Atölyeleri

187

Bu Eserin Kaynakları Hakkında

191

Yazar Hakkında

195



Hepimizin, ölüm döşeginde, bütün yaşamımızın film şeridi gibi gözümüzün önünden geçtiği ve başımızdan geçen bütün olayların, bizde bıraktığı duygularının yeniden yaşandığı bir âna sâhip olduğumuz söylenir. Bu ân, öylesine genişletilmiş bir ândır ki, bu sâyede hayâtımız açısından anlamlı olan olayların özetini çıkarabildiğimiz dile getirilir.

Bu son ânda, yaşamımızın önemli ânlarının bir film şeridi gibi son kez gözümüzün önünden geçişinin büyüğü sâyesinde, her şeyi dengeleyerek yerli yerine koyabildiğimiz, en basit olayların bile içinde saklı olan güzelliği yeniden hatırlayabildiğimiz söylenir: Güzel bir çiçeğin doğan güneşe karşı taç yapraklarını açışı ya da yağmurdan sonra toprağın tâze kokusu; yanınızda uyuyan sevdiğiniz bir insânın sıcaklığı ya da dünyânın olağanüstü parçalarını hayret ile keşfeden çocuklarımızın gözlerindeki ışıltı; bir üzüntü ânında yapılan kucaklayışın iyileştirici gücü ya da yıldızlı bir gecenin inanılmaz gizemi; sevilen kişilerin kahkahaları ya da titreyerek verilen ilk öpücük hissi; pencereden seyredilen yağmurun sessiz büyüğü ya da şöminede ateşi seyretmek keyfi; sonbahar rüzgârının esintisi ile âdetâ bir ân için canlanan ve dans ederek ağaçtan dökülen yaprakların verdiği mutluluk hissi gibi... Başka bir deyiş ile sıradan şeylerin gerisindeki olağanüstü sihir...

Ölümün eşiğine geldiğimiz o ânda, yâni çok uzun zamândır ölü olduğumuzu anladığımızda, ancak bu anlayıştan sonra tamâmıyla farkında oluruz ve canlı oluşun bir mûcize olduğu anlayışını yeniden kazanırız.

Ve sonra ölürüz.

Son kez hayâtımızın bir film şeridi gibi gözlerimizin önünden geçişinin, o âna kadar kapalı olan ‘farkındalık gözlerimizi’ tamâmıyla açtığı söylenir. Yaşamın o âna kadar gizli kalmış mûcizesi bize açıklanır ve sonra kaybolur gider. Bu her zamân böyle mi olmak zorundadır? Başka bir yolu yok mudur? Yaşamın sihrinin ve neşesinin böylesine farkındalığını kazanmak ve bunu kullanmak, ölmek için değil, fakat yaşamak için, gerçekten yaşamak için kullanmak, herhangi bir şekilde mümkün olabilir miydi?

Bunun yanıtı evettir. Bu amaç ile, yaşamlarımızın bir film şeridi gibi gözlerimizin önünden geçişinin şifâ veren yolculuğuna çıkarak, bir zamânlar sâhip olduğumuz neşe ve gücü yeniden kazanabiliriz, sâdece yaşamın mûcizesine izin vererek...

Bu kitâp, yaşam için tutkuyu yeniden kazanmak süreci ile ilgilidir. Bu tür bir sürecin teknik, yöntem ve sonuçları ile ilgilidir. Arayışa açılan bir kapıdır. Siz ve yaşamınız hakkındadır, eğer bu çağrışı hissediyorsanız.

Yolculuğa hoş geldiniz.

Victor Sanchez



Teşekkür

Birçok kişi bu kitâbın oluşumuna destek verdi. Onların hepsine teşekkürlerimi ifâde etmek istiyorum.

1984'den günümüze dek *özetlemek (recapitulation)** ile ilgili atöl-yelerimizdeki tüm bu insânlara—eğitimcilere ve katılımcılara—teşekkürler.

Ayrıca bu çeviride 'Recapitulation' sözcüğü, bâzı yerlerde parag-rafin bağlamına göre "İnsânın yaşamının bir film şeridi gibi gözünün önünden geçişi" cümlesi ile karşılanmıştır.

Bu eserin ortaya çıkışına büyük katkılarda bulunan dostluğundan, değer veren vizyonundan ve zahmetinden ötürü Manolo Cetina'ya teşekkür ederim.

Armando Cruz ve AVP personel üyelerinin geri kalanına, Meksika'da ve yabancı ülkelerde, verdikleri desteğe, yaratıcılığa ve yeni Toltek

* 'Recapitulation' sözcüğünün 'özetlemek' olarak karşılanışının, yanlış olmamak ile birlikte, okuyucunun anlayışına yeterince yardımcı olmadığını düşünmekteyiz. Konu hakkında, okuyucuyu anlayışa yöneltmek, bir anlamın oluşumuna katkıda bulunmak adına, recapitulation kavramı, bu kitâpta, bâzı paragraflarda, bağlamına göre "duygusal yaraları iyileştirmek" şeklinde kullanılacaktır. Böylece Toltek yolunun en ateşli tekniğine âit bu kavram, daha anlaşılır olacaktır kanaatindeyiz.

'Doing' ve 'not-doing' terimleri de bundan önce yapılan çevirilerde 'yapma' ve 'yap-mama' olarak karşılanmıştır. Bunlar birer sözcük değil, birer terim olduğu için, bu şekilde çevri-lişleri okuyucunun anlayışına yeterince yardımcı olmuyordu. Bu çeviride 'doing' terimini 'alışkanlık kalıpları ile davranmak' ve 'not-doing' terimini de 'alışkanlık kalıplarını kırmak' şeklinde kullanacağız. Bütün bu çalışmâlar, temelde ego ile enerji bedeni karşıtlığını da içermektedir. Ego, alışkanlık kalıpları ile davranmak (doing) ile bağlantılıdır. 'Recapitulation' tekniği (duygusal yaraların onarımı), bu kalıpların kırılışını (not-doing) ve enerji bedeninin şifâ buluşunu sağlar maktadır.

savaşçıları rûhu ile cesâretle sürdürdükleri mücâdeleye teşekkür ederim.

Elaine Sanborn'a bu kitâbın yayınlanışında gösterdiği hassâsiyet ve özen için; ve vizyona sâhip müteşebbis EHUD SPERLING'den, Inner Traditions Bear&Company'nin tüm iyi insânlarına, kitâpları üretmek için çalışan herkese teşekkürlerimi ifâde etmek istiyorum. Hepsi kendini bu dünyânın yaşamak için daha iyi bir yer oluşuna adanmıştır.

Bu eser ile ilgili düzelti, eleştiri ve yorumlarda verdiği destek için Jody Spehar'a yürekten teşekkür ederim. Özellikle, bu sayfaları yazışın kolay olmayan günlerinde bana eşlik eden sıcak sevgi ve dostluğu için teşekkür ederim.

Bana savaşçının yolunun, eğer sevginin ölçülemez gücü ile beslenmez ise anlamsız olduğunu ve hiçbir yere gitmediğini öğrenmek fırsatını verdikleri için âilemi oluşturan tüm o insânlara, hayvanlara, ağaçlara, gezegenlere ve yıldızlara, teşekkürler.



Giriş

Bu eser, yerlilerin bilgisi ve şamanizm alanında, yirmi yıllık araştırı raporlarından hazırlanan kayıtların bir kısmıdır. 'Duygusal yaraların onarımı' (recapitulation), güçlü bir tekniktir, şamanik teknoloji olarak anılan alanda geliştirilmiştir.

Şamanizm sözcüğü, Sibiryalı yerli halklar arasındaki kökenini aştığı ve günümüzde modern şehir toplumları tarafından çok fazla kullanıldığı için, bu sözcüğü nasıl anladığımı ve kullanım tarzımı kısaca açıklamak uygun olacaktır.

Yüzeysel bir açıdan, bir şaman, çoğunlukla şifâ vermek için, doğaüstü güçler ile baş edecek bilgi ve güce sâhip kişidir. Bu doğaüstü güçler, rûhlar, tanrılar, varlıklar, enerjiler ya da Tanrı olabilir.

Son yirmi yıl boyunca, şamanizm kültürel araştırıya girişmiş antropologlar için önemli bir konu olmaktan çıkarak, şifâ ve spiritüel gelişim ile ilgilenen uzman olmayanlar için çekici bir konuya dönüşmüştür.

Başlangıçta, şamanizme olan ilgimiz bir "gerçek şaman" ile karşılaşarak şifâ bulmak ya da onun doğaüstü güçleri ile kutsanmak fantezisi ile ilişkili idi. Yıllar geçtikçe, şamanizm ile ilgili odak noktamız da değişti; şimdi biz başkalarını iyileştirmek ve dünyâyı iyileştirmek için şaman olmak istiyoruz. Kitâplar, atölyeler ve şamanizm ile ilgili seminerler bu amaçla dünyâda yoğun olarak sunulmaktadır. Birçok kişi, bir şaman olmak, güç elde etmek ve bitip tükenmek bilmeyen "biç kimse" olmak sorununu durdurup, ebedî olarak çözmek isteği ve sonunda "birisi" olmak hayâli ile bu kitâpları okumakta ve bu atölyelere katılmaktadır. Bu girişim yaşamlarımızdaki anlam eksikliği sebebiyle yapmak istediğimiz şeylerin ne tarzda olduğuna dâir bir diğer örnektir.

Modern insân için şamanizm fikrinin, güç fikri ile—iyileştirmek gücü; yaşamın olaylarını değiştirmek gücü; yağmur ve iyi şans getirmek gücü—bağlantılı olduğunu fark etmek de ilginçtir. Hayâтта kalan Toltekler olarak adlandırdığım Meksikalı yerli halklar arasındaki deneyimlerim, çok farklı bir bakış açısı sundu. Şamanizm, *güç* fikrinden çok *bizmet* fikri ile ilgili idi.

Bizzât tanıdığım şamanların başlıca özelliği, kendilerini toplumlarına hizmete adayışlarıdır. Şamanlar hakkında olağanüstü olan, güçlerinin ne denli büyük olduğu değil, fakat başkalarına ödül beklemeden hizmet etmek için ne kadar büyük bir yeteneğe sâhip olduklarıdır. Onlar yaptıkları iş için para almazlar. Şaman olarak etkinlikleri sonucunda gelir sâhibi olmak bir yana, onlar fakirlerin arasında en fakirleridir, çünkü diğer yandan yaşamlarında köylü olarak en az diğerleri kadar zor koşullarda çalışışlarının yanı sıra, kendi topluluklarının hizmetine de çok çalışarak uzun zamân harcarlar.

Büyük bir cömertlik ve rûh asillğine sâhip şamanlardan dolayı, aşırı basitleştirişin kural olduğu modern dünyâımızda, şamanizm sözcüğünün kullanıldığı tarzı onaylamaktan her zamân kaçındım. Günümüzde, yerlilerin bilgisi hakkında biraz bile okumuş ya da şamanizm hakkında atölyelere katılmış herkes başkalarının hayran olabileceği bir imajı satmak için kendisini şaman olarak tanıtmaktadır.

İşim gereği dünyânın dört bir yanında uzun süredir konferanslar veriyor ve seminerlere başkanlık ediyorum. Çoğu kişi (atölye düzenleyicileri, medya çalışanları, vs.) bana şaman ünvanını vermek istedi. Bunu hiçbir zamân kabûl etmedim, çünkü gerçek şamanları tanıyor ve yaptıkları şeyde kesinlikle kendilerini önemsemeden, rûhu yansıtmak için tüm yaşamları boyunca hizmet sunduklarını biliyorum. Bunun için, ben kendimi hiçbir zamân çıplak ayaklı o erkekler ve kadınlar ile aynı seviyeye koymağa cüret etmedim. Bir şaman ya da bir nagual olduğu izlenimini veren maskeler dansına katılmadığım için benim çok sayıda dinleyicim olmayacaktır.

Fikrime göre, çoğunlukla ünvanlar taşıyışın ardındaki zorlayıcı ihtiyâç, kendini önemsemektir. Kişinin kendini başkalarına “Ben tekim” şeklindeki tanıtım ihtiyâcı, hem “aydınlanmış” olanlar, hem de bunların izle-