

UYARI

Eğer şu sıralarda ciddi bir duygusal bunalım içindeyseniz veya geçmişten gelen çözölmemiş travmalarınız varsa size uzman bir terapist veya hekimle çalışmanızı öneririz.

Bu kitaptaki teknikler çok ağır olmayan sorunlar, stresler için güvenli ve etkilidir. Ancak profesyonel tedavi veya rehberlik almadan bu tekniklere bel bağlamak ciddi sorunları veya derinlere kök salmış travmaları olanlara önerilmez.

Kitabımızda verilen bütün öneriler kadim Çin öğretileri chi kung (*çigong*) ve Geleneksel Çin Tıbbı kadar kendi deneyimlerimize, sezgilerimize ve araştırmalarımıza dayanmaktadır. Her zaman öncelikle kendi deneyiminiz, sezginiz ve araştırmalarınız en iyi ve nihai rehberiniz olmalıdır.

Mantak Chia'nın internet sitesi: www.universal-tao.com

Dena Saxer'in internet sitesi: www.universaltaola.com

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ: Acı Veren Duygularımızı Dönüştürme Gereği9

I. KISIM DUYGULARIN TAOSU

| | |
|---|----|
| 1. BÖLÜM: <i>DUYGULARIN DEĞERİ</i> | 19 |
| Olumsuz Duygular: Büyümenin Katalizörleri | 20 |
| Gerçek Hislerimizle Yeniden Bağlantı Kurmak | 21 |
| 2. BÖLÜM: <i>TAO: Doğal, Nazik Bir Yaşam Yolu</i> | 23 |
| Tao Felsefesi: Taoizm | 23 |
| Taoizmin Temel Prensipleri | 26 |
| 3. BÖLÜM: <i>EYLEMDEKİ TAO TİNİ: Te</i> | 41 |
| Nezaket ve Şefkat..... | 42 |
| Şiddetsizlik..... | 43 |
| Basitlik | 43 |
| Kendini Bilme ve Kendini Düzeltme..... | 44 |
| Meditasyon Yetisi..... | 44 |
| Kendiliğindenlik ve Sezgi | 45 |
| Bağışlayıcılık..... | 46 |
| Alçakgönüllülük | 46 |
| Doğru Edim | 47 |
| Bütünlük ve Beceri..... | 48 |

| | |
|--------------------------------|----|
| Yumuşaklık ve Esneklik..... | 48 |
| Uzaklık ve Mizah Duygusu | 49 |
| Ölümü Kabul Etme..... | 50 |

II. KISIM

DUYGULAR –RUHUMUZDAN GELEN MESAJLAR

4. BÖLÜM: ÜZÜNTÜ VE DEPRESYON

| | |
|--|-----------|
| MODERN ÇAĞIN VEBASI | 55 |
| Üzüntünün Verdiği Değerli Mesajlar | 55 |
| Üzüntü ve Depresyon Akciğerlerimize ve Kalın Bağırsağımıza Yerleşir | 58 |
| Üzüntüyü Hafifleten Yiyecekler ve Renk..... | 61 |

5. BÖLÜM: KORKU VE GERGINLİK:

| | |
|---|-----------|
| Düşmanlarımız ve Dostlarımız | 65 |
| Korku ve Gerginliğin Verdiği Değerli Mesajlar | 65 |
| Korku ve Gerginlik Böbreklerimize ve Mesanemize Yerleşir | 67 |
| Korkuyu Yatıştıran Besinler ve Renkler..... | 70 |
| Günlük Su İhtiyacı..... | 72 |

6. BÖLÜM: ÖFKE: Kâbus ve Katalizör.....

| | |
|---|----|
| Öfke ve Türevlerinin Değerli Mesajları..... | 75 |
| Öfke ve Türevleriyle Baş Etmenin Sağlıklı Yolları..... | 76 |
| Bağışlamak Çok Önemlidir | 79 |
| Öfke ve Türevleri Karaciğer ve Safra Kesesine Yerleşir..... | 79 |
| Öfkeyi ve Türevlerini Yatıştıran Renk ve Besinler | 82 |

7. BÖLÜM: KİBİR, SABIRSIZLIK,

| | |
|---|-----------|
| ZALİMLİK, NEFRET VE MANİ..... | 85 |
| Bu Güçlü Duyguların Verdiği Değerli Mesajlar..... | 86 |
| Kibri, Sabırsızlığı, Zalimliği, Nefreti ve Maniyi Değiştirmek..... | 88 |
| Kibir, Sabırsızlık, Zalimlik, Nefret ve Mani Kalbimize ve İnce Bağırsağımıza Yerleşir..... | 89 |
| Kibri, Sabırsızlığı, Zalimliği, Nefret ve Maniyi Azaltan Yiyecekler ve Renkler..... | 92 |

| | |
|---|-----|
| 8. BÖLÜM: KAYGI, ENDİŞE, UTANÇ, SUÇLULUK VE KENDİNE ACIMA | 95 |
| Kaygı ve Endişenin Nedenleri | 95 |
| Zihnimizin İçinde Yaşamak..... | 96 |
| Nihai Otorite..... | 97 |
| Utanç, Suçluluk ve Kendine Acıma..... | 98 |
| Kaygı, Endişe, Utanç, Suçluluk ve Kendine Acıma Midemize, Dalağımıza ve Pankreasımıza Yerleşir | 99 |
| Kaygı, Endişe, Suçluluk, Utanç ve Kendine Acımayı Azaltacak Besinler ve Renkler..... | 101 |

III. KISIM ALTI ŞIFALI SES

| | |
|---|-----|
| 9. BÖLÜM: ŞIFALI SESLERE GİRİŞ | 111 |
| Yeni Bir Teori | 111 |
| Gerginliğin Kaybolduğunun İşaretleri..... | 112 |
| Seslerin Sırası..... | 112 |
| Altı Şifalı Ses Çalışması Ne Zaman Yapılmalı? | 114 |
| 10. BÖLÜM: ADIM ADIM ALTI ŞIFALI SES ÇALIŞMASI | 115 |
| Hazırlık..... | 116 |
| Ayakta Hızlı Bir Isınma..... | 116 |
| Altı Şifalı Ses Çalışması..... | 125 |
| Altı Şifalı Sesin Kısa Bir Özeti | 162 |

IV. KISIM İÇSEL GÜLÜMSEME

| | |
|---|-----|
| 11. BÖLÜM: GÜLÜMSEMENİN GÜCÜ | 169 |
| Gülümseme Daha İyi Chi'ye Götürür..... | 170 |
| Özsaygıyı Arttırmak | 170 |
| İçsel Gülümseme Çalışmasını Ne Zaman Yapmalı? | 171 |

| | |
|--|-----|
| 12. BÖLÜM: ADIM ADIM | |
| İÇSEL GÜLÜMSEME ÇALIŞMASI | 173 |
| Hazırlık..... | 173 |
| Üç Hatta Aynı Anda Gülümsemek | 183 |
| Enerjiyi Göbekte Toplayın | 183 |
| Günlük Çalışma..... | 186 |
| İçsel Gülümseme Çalışmasının Kısa Bir Özeti..... | 187 |

V. KISIM

DİRENÇLİ BİR DUYGUYU SERBEST BIRAKMAK

| | |
|---|-----|
| 13. BÖLÜM: BİR DUYGUYU | |
| SERBEST BIRAKMA ÇALIŞMASI | 193 |
| Adım Adım Bir Duyguyu Serbest Bırakma Çalışması | 193 |

VI. KISIM

TAOİST DOĞAL İLK YARDIM

Fiziksel Şifa

| | |
|--|-----|
| 14. BÖLÜM: FİZİKSEL SEMPTOMLARI GİDERMEK: | |
| Alfabetik Bir Liste | 197 |
| YÖNTEMLERİ KULLANMAK İÇİN BİR HAFTALIK PLAN | 205 |
| SON SÖZ: SPİRİTÜEL BİLGELİK | 207 |
| TEŞEKKÜR: Mantak Chia | 209 |
| TEŞEKKÜR: Dena Saxer | 211 |
| YAZARLAR HAKKINDA | 215 |
| Mantak Chia | 215 |
| Dena Saxer | 217 |
| SEÇME REFERANSLAR | 219 |
| DİZİN | 225 |

GİRİŞ

Acı Veren Duygularımızı Dönüştürme Gereği

DUYGUSAL YÖNDEN SAKAT BİR TOPLUMDA YAŞIYORUZ. 2005 yılına ait Ulusal Zihin Sağlığı Enstitüsü'nün (UZSE) istatistiklerine göre, her yıl on sekiz yaş ve üstü dört Amerikalıdan biri "teşhis edilebilir bir zihinsel bozukluk" yaşıyordu. Giderek kötüleşen ekonomik koşulları dikkate alacak olursak zihinsel bozukluklardan mustarip insanların sayısının yükselmekte olduğunu tahmin edebiliriz. UZSE'nin zihinsel bozukluk listesi depresyonu, bipolar bozukluğu, kaygı bozukluklarını, fobileri, travma sonrası stres bozukluğunu, obsesif kompulsif bozukluğu, yeme bozukluklarını ve intiharı içermektedir. Fark edilir bir duygusal bozukluğu olmayan pek çok yetişkin bile modern hayatın karmaşası, baskıları ve belirsizlikleri yüzünden strese girmektedir. Duygusal sağlık için pratik ve erişilebilir araçlara ihtiyaç olduğu açıktır.

Bu kitapta öfke, depresyon, korku ve suçluluk gibi acı veren duyguları şefkat, cesaret, neşe ve huzura dönüştüren bir kendini iyileştirme programı sunulmaktadır. Kitabımızda bu teknikleri uygulamanıza rehberlik edecek resimler ve adım adım açıklamalarla birlikte on veya yirmi dakikalık üç Taoist çalışma yer almaktadır. *Altı Şifalı Ses ve İçsel Gülümseme*

adını taşıyan ilk iki çalışma Çin’de iki bin yıldan uzun bir süredir uygulanmaktadır. *Bir Duyguyu Serbest Bırakma* ismindeki üçüncü çalışma ilk ikisini geliştirdiğimiz bir çalışmadır. Bunların üçü de Chi Kung (*Çigong*) formlarıdır. *Chi* “enerji” veya “nefes” demektir. *Kung* da “mahir çalışma veya disiplin” anlamına gelir. “Çigong” yaşam enerjisini geliştirmek demektir; bu enerjiyi artırmak, arttırmak, yöneltmek ve titreşimini yükseltmektir.

Batıda “Olumsuz” Duygularla İlgili Sorunumuz

Batı toplumlarında bize olumsuz duygularımızla nasıl etkin bir şekilde baş edeceğimiz pek öğretilmez. Bazı insanlar öfkelerini, hüsrانlarını veya zalimliklerini doğrudan –başkalarına sözel veya fiziksel zarar vererek- dışa vurur. Çoğumuz olumsuz duyguları bir zayıflık, karakter kusuru, hatta günah olarak görürüz. Uygar insanlar olarak bize onları reddetmemiz –veya kendimizi bu rahatsız edici enerjileri hissetmemek için saklamamız, inkâr etmemiz veya bastırmamız öğretilir. Tabii ortadan kalkmazlar. Birikmeye devam ederler; iç organlarımıza, kaslarımıza ve psişemize (*psyche*) yerleşirler. Bazen patlayarak ortaya çıkar ve bizi mahcup ederler –ani bir öfke krizi halinde- veya kendilerini beklenmedik bir depresyon veya aşırı endişe şeklinde gösterirler. Nevrozlar, bağımlılıklar ve fiziksel hastalıklar yaratarak hayatımızı berbat ederler. Ve olumsuz duygularımıza doğal tepkilerimizi bastırarak olumlu duygularımıza doğal tepkilerimizi de bastırırız. Yaşantımız yüzeyde iyi görünebilir fakat gerçekte boş ve anlamsız olduğunu hissederiz. Tutkusuz bir hayat çekilmez bir hayattır.

Taoizm: Bütün Duygular Doğaldır

Beş bin yıllık bir Çin hayat felsefesi olan, yan dalları Chi Kung (*Çigong*) ve *Geleneksel Çin Tıbbı* (GÇT) ile birlikte Taoizm acı verici duygulara farklı bir açıdan bakar. Bütün duygular

bir enerji biçimi olarak görülür ve beşeri hayatımızın doğal ifadeleri olarak kabul edilir. Görünüştteki bu olumsuz duygular *Ruhumuzdan gelen değerli mesajlardır*; bize bir şeylerin dengesiz olduğunu ve değiştirilmesi gerektiğini söyler. Taoizm çözülmemiş olumsuz duyguların zararlı olduğunu kabul eder ama bunun nedeni kötü veya günah olması değildir.

Batı tıbbi bakterileri ve virüsleri hastalıkların ana nedenleri olarak görür. Bunun tersine, Geleneksel Çin Tıbbı beden, zihin ve Ruhun dengesizliklerini hastalığın temel nedenleri olarak görür; bakteriler ve virüsler sadece duygusal ve fiziksel dengesizlikler yüzünden zaten zayıflamış olan insanları etkiler. GÇT hastalığın nedenlerini üç kategoriye ayırır: içsel, dışsal ve diğer nedenler.

Çin tıbbında hastalığın temel içsel nedeni duygusal uyumsuzluktur. Öfkeye, üzüntüye, korkuya veya kaygıya ya da bunların bir karışımına saplanıp kalmak bunlara karşılık gelen iç organları strese sokar. Bu da bu organların işlevinin bozulmasına ve hastalanmasına yol açar. Çigong ve GÇT her bir iç organın meridyeni (bir enerji yolu), diğer organlarla ve onların meridyenleriyle ilişkisi ve kendi özel ruhsal işlevi vasıtasıyla geniş bir etki alanı olduğunu kabul eder. Eğer olumsuz duygular dönüştürülmeden belli bir organda birikmeye devam ederse eninde sonunda etrafındaki kan, kaslar, tendonlar ve diğer iç organlar da zarar görür.

GÇT'da *hastalığın dış nedenleri* aşırı iklim koşullarının sonuçlarıdır: aşırı sıcak, aşırı soğuk, rüzgar, nem veya kuruluk. Aşırı havalandırma veya merkezi ısıtma da hastalığa yol açabilir.

Hastalığın iç ve dış nedenleri dışındaki diğer nedenleri zayıf bir yapı, kendini fiziksel veya zihinsel olarak aşırı zorlama, aşırı cinsel faaliyet, kötü beslenme, travma, parazitler, zehirler ve yanlış tıbbi tedavidir.¹

Acı duygular aynı zamanda kanımızın pH dengesini, alkali-asit oranını da bozar. Kanımız koyulaşır ve asitik hale gelir

ve böylece daha yavaş hareket eder ve daha az verimli çalışır. Asidik kan bizi enfeksiyonlara ve hastalıklara daha açık hale getirir.

Spiritüel seviyede, olumsuzluk ilerlememize engel olur. Taoist çözüm, bu sıkıntılı duyguları pozitif yaşam gücü enerjisine dönüştürerek bunların güçlü enerjilerini öğrenmek ve dizginlemektir. Bu şekilde hayatımızdaki toksinler yenilenmemiz, gevşememiz ve ruhsal gelişimimiz için ilacımız olur.

Şimdilerde Doğu Bilgeliğinin Batıda Kabul Görmesi

Batı tıbbı ve psikolojisi kadim Taoist bilgeliği ve uygulamalarını onaylamaktadır. Bilim insanları uzun süreli acı verici duyguların yıkıcı etkisini incelemekte ve kabul etmektedir. Psikosomatik tıpta yeni bir uzmanlık dalı olan psikonöroimmunoloji (psikoimmunoloji olarak da adlandırılır) 1975 yılında ortaya çıktı. Bu dal duygusal durumlarla bağışıklık sistemi arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Temel öncülü beden ve zihnini ayrılmaz olduğudur. Sinirbilimci Candace Pert'in çalışmaları bütün duyguların bedene zarar veya şifa verebilen biyokimyasal tepkimeler olduğunu göstermiştir. Şu popüler *Ne Biliyoruz ki?*(What the Bleep Do We Know?) filmi onun bulgularından bazılarını dramatize etmiştir.

Son zamanlarda bazı geleneksel tıp doktorları ve sigorta şirketleri bir "tamamlayıcı tıp" –yani, Doğu tıp doktorları, akupunktur uzmanları ve Çin otacılarıyla birlikte çalışma-yönteminden yararlanmaya başladı. Los Angeles'taki Güney Kaliforniya Üniversitesi'ne bağlı tıp doktorları ağına şimdi bazı sigortaların kapsadığı akupunktur, akupresür ve tetikleme-noktası enjeksiyonları hizmeti sunan UCLA (Los Angeles Kaliforniya Üniversitesi) Doğu-Batı Tıp Merkezi de dahil olmuştur. UCLA periyodik olarak meditasyon konusunda ücretsiz dersler ve konferanslar vermektedir. Şimdilerde pek çok tıp doktoru ve sigorta şirketi hastalarının zihinsel ve fiziksel sağlıklarını düzeltmek için stresi azaltma, öfke yönetimi,

meditasyon, hatha yoga, tai chi ve çigong konusunda ders almalarını tavsiye etmektedir. Bu yöntemler muazzam faydalı olabilir.

Altı Şifalı Ses ve İçsel Gülümseme diğer tedavi yöntemlerini tamamlayan katalizörler olabilir veya kendi başlarına kullanılabilirler. Bunları düzenli olarak uyguladığımız zaman hayatımızın bütün alanlarında iyileşme sağlarız.

Yöntemlerin Tanımı

Altı Şifalı Ses çalışması olumsuz duyguları belirli iç organlardan salmak ve bu organlardaki fiziksel dengesizlikleri düzeltmek için belli sesler, kol hareketleri ve zihinde canlandırılan renkler kullanır. Mesela çözülmemiş öfke karaciğere ve safra kesesine yerleşir. Öfkeyi serbest bırakmak için dikkatimizi karaciğere odaklarız ve ondan yaşadığımız öfkeye veya başka bir dengesizliğe dair mesaj göndermesini isteriz. Bu mesaj hemen veya daha sonra gelebilir. Sonra buna uygun kol hareketiyle birlikte ŞŞŞŞŞ (sessizlik istediğimiz zaman kullandığımız ses) deriz ve öfkeyi gözümüzde yerin içine salınan dumansı gri bir madde olarak canlandırırız. Sonra karaciğere öfkeyi şefkate çeviren yeşil ışığın aktığını hayal ederiz. Bu teknik karaciğeri ve safra kesesini eş zamanlı olarak rahatlatır ve enerji verir. Her sesi ve kol hareketini üç ile altı defa tekrarlarız. Bu altı sesin hepsini zaman içinde kanıtlanmış bir düzende yapmak bütün bedenimizin ısısını ve enerjisini dengeler ve daha çok odaklanmamızı ve topraklanmamızı sağlar, bizi sakinleştirir, rahatlatır ve fiziksel sağlığımızı daha iyi hale getirir. Mutluluğumuz katlanarak artar!

Altı Şifalı Ses versiyonumuz Mantak Chia'ya on beş yaşında Hong Kong'da Çinli öğretmeni Yi Eng tarafından öğretilmiş olan kadim yöntemle yüzde 100 örtüşmektedir. Mantak Chia bu yöntemi Geleneksel Çin Tıbbından bazı ayrıntılar, duygular ve psikolojik özellikler, renkler ve mevsimler ekleyerek genişletmiştir. Ayrıca kişinin ellerini hedef aldığı or-

ganların üstüne koymasını ve Batı anatomisinden aldığı iç organların işlevlerinin tanımlarını da eklemiştir. Dena buna sezgisine dayanarak olumsuz duygunun mesajını sormayı ve rengini renkli ışık olarak görmeyi ekledi. Bu yenilikler Altı Şifalı Ses çalışmasını daha derin bir deneyim haline getirmiştir –ve bunlar Taoist sürekli değişim prensibine de uymaktadır.

Kitabın “Duygular –Ruhumuzdan Gelen Mesajlar” adlı II. kısmında öfke, depresyon, korku, kaygı, nefret ve bunların türevlerinin değerli mesajlarını kişisel olarak yorumluyoruz. Sonra çigong ve Geleneksel Çin Tıbbına dayanarak bu duygulardan her biri salınmadığı veya dönüştürülmediği zaman kötü etkilenen belli iç organları saptıyoruz. Ayrıca acı veren belli duyguları hafifleten ve buna karşılık gelen olumlu duyguları destekleyen belli renkler ve yiyecekler de öneriyoruz.

İçsel Gülümseme çalışması zihninizde neşeli bir imge canlandırmak ve hissetmekle başlıyor; sonra bu gülümseyen enerjiyi beyne, kalbe, iç organlara ve omurgaya gönderiyor ve bedenimizin her bir bölgesine yaptığı iş için teşekkür ediyoruz. Bu teknik harikulade insan bedenimiz için duyduğumuz takdir ve minnet hissini arttırır. Ayrıca hem içimizi hem dışımızı sevmek için bizi bilinçli olarak yeniden programlayarak özsaygımızı da yükseltir. Bunun sonucunda başkalarını da daha çok severiz. O zaman hayatımıza daha olumlu insanlar ve arzu edilir olaylar çekeriz. İçsel Gülümseme basit ama çok derin bir yöntemdir.

Bizim İçsel Gülümseme versiyonumuz Yi Eng’in öğrettiği kadim uygulamayla yüzde 100 örtüşmektedir. Mantak Chia organların işlevlerine dair daha çok açıklama ekledi ve bu diziyi mantıklı üç sıra halinde düzenledi. Bu değişiklikler bu deneyimi derinleştirmiş ve bu adımları hatırlamayı kolaylaştırmıştır.

Dena derinlere kök salmış acı veren kişisel duygular için ilave bir adım olan Bir Duyguyu Serbest Bırakma çalışmasını tasarlamıştır. Bu çalışmada her seferinde bir duyguyu ince-

liyor, onun verdiği hissi derinleştiriyor ve abartıyor, onu fiziksel olarak serbest bırakıyor ve bu duygunun verdiği dersi soruyoruz. Bu alışma kendimiz de dahil olmak üzere ilgili herkesi bağışlamakla son buluyor. Dena ve öğrencileri bu teknikle güzel sonuçlar aldılar.

Kitabın son kısmının adı ‘‘Taoist Doğal İlk Yardım: Fiziksel şifa.’’ Burada sıralanan bazı ufak tefek yaygın fiziksel semptomları geçirmek için belli ses ve beslenme tavsiyeleri veriliyor.

Pratik Spiritellik

Bütün spiritüel sistemler nezaket, sabır, şefkat ve çıkar gözetmeyen veya koşulsuz sevgi erdemlerini geliştirmenin önemini vurgular. Ama pek az kitap bize öfke, üzüntü, korku veya kaygı toksinlerini salıvermenin anlaşılır ve zlg formüllerini verir. Bu kitapta önerilen ve kolay kavranılır on-on iki dakikalık teknikler çalkantılı duyguları hemen bir sknet ve denge hissine dönüştürerek serbest bırakır. Bu teknikleri uygulamak dönüşüm yöntemlerini –duygusal yükümüzü canlılığa, neşeye ve i huzuruna dnştrececek g yöntemlerini- elimize almamızı sağlar.

igong ve Çin tıbbı binlerce yıldır olumsuz duygulara yapışmanın hastalıkların *en başta gelen* içsel nedeni olduğunu öğretmiştir. Ve hastalığı önlemek ve iyileşmeyi desteklemek için Çigong duruşları, tai chi ve meditasyon kadar dengeli bir beslenmeyi de savunmuşlardır. Eskilerde klasik Çinli doktora ailelerin hastalanmasını önlemek için para ödeniyordu; her aile bireyini düzenli olarak görüyor, kontrolden geçiriyor ve parasını aylık olarak alıyordu. Hastalandıkları zaman doktora para verilmiyordu.

şifalı Sesler ve İçsel Gülümseme çalışmalarını yaptıkça ve duygularımızı dnştrdk fiziksel sağlığımız da düzeler. İ organlarımız daha güçlenir ve verimli çalışır. Ayrıca baş ağrısı, boğaz ağrısı, soğuk algnlığı, hazımsızlık, uykusuzluk

ve daha pek çok fiziksel semptomu ilgili seslerle çalışarak ve sonra rahatsız olan bölgeye gülümseyerek giderebiliriz. Böylece aynı anda birçok işlev yerine getirilmiş olur.

Bu Kitabı Kullanmak İçin Öneriler

Bu kitap esas olarak uygulamalı bir alıştırma kitabıdır; ne kadar faydalı olduğu onu nasıl kullandığınıza bağlıdır. Her bölüm bir öncekinin devamı olacak şekilde tasarlanmıştır. İlk iki bölüm sorunlu duyguları dönüştürmek için kullanılan üç ana yöntemin etkisini arttıran ve derinleştiren açıklamalar içermektedir. Yine de her zaman olduğu gibi kendi sezgilerinize kulak verin. Sadece tek bir Şifalı Ses veya İçsel Gülümsemenin ilk kısmını yaparak başlayabilirsiniz. Ardından bu çalışmalardan birini denedikten sonra geri dönüp her bölümü verilen sırada okuyup sindirmenizi öneriyoruz. Her seferinde üç yöntemden birini tam olarak öğrenip uygulamanız en iyisidir. Ezberlemek ve bütün adımları rahatça uygulamak için kendinize zaman tanıyın. Sonra devam edin ve bir sonraki yöntemi de ekleyin. Bu kadim doğal mutluluk ve içsel huzur tekniklerine hayran kalacaksınız.

Not

1. Giovanni Maciocia, *The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text for Acupuncturists and Herbalists* (Edinburgh: Churchill Livingstone, 1989), s. 132-141.