

ENERJİ TEMİZLİĞİ

Bedeninizde ve Yaşadığınız Her Yerde Sağlıklı Enerji



—
Kişisel
Gelişim
—

BARBARA MOORE

Barbara Moore, yirmi yıldan uzun süredir tarot sanatçılığı yapmaktadır. Profesyonel düzeyde hizmet vermenin yanında Llewellyn Worldwide ve Lo Scarabeo için de çalışmaktadır. Ayrıca Llewellyn Publications'ta editörlük yapmaktadır. TABI, Readers Studio ve çeşitli TarotCon'larda konferanslar vermiştir.

ENERJİ TEMİZLİĞİ

Bedeninizde ve Yaşadığınız Her Yerde Sağlıklı Enerji

Orijinal adı: Modern Guide to Energy Clearing

© 2018, by Barbara Moore

Yazan: Barbara Moore

İngilizceden çeviren: Meriç Mekik

Yayıma hazırlayan: Kemal Küçükgedik

Türkçe yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Bu kitabın Türkçe yayın hakları Llewellyn Publications'tan satın alınmıştır.

1. baskı / Kasım 2025 / ISBN 978-625-6057-34-0

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Taylan Polat

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Enerji Temizliği

Bedeninizde ve Yaşadığınız Her Yerde Sağlıklı Enerji

Barbara Moore

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

Çeviren: Meriç Mekik





*Kendinize berrak, şefkatli ve sevgi dolu gözlerle bakabilmeniz,
dünyada kolaylıkla, zarafetle ve güçle ilerleyebilmeniz dileğiyle.
Kız kardeşim Michelle Palazzolo için çünkü bunu o istedi.*



DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR



İÇİNDEKİLER

Giriş	11
BİRİNCİ KISIM: Spiritüel ve enerjisel iyilik hali.....	19
Bölüm 1: Terimlerin tanımlanması	23
Bölüm 2: Enerji sağlığının temel prensipleri	33
İKİNCİ KISIM: Kişisel bakım	41
Bölüm 3: Enerji temizleme teknikleri	46
Bölüm 4: Enerjiyi koruma ve besleme teknikleri.....	69
Bölüm 5: Temizlemeye hazırlanma	98
Bölüm 6: Duygusal blokajları belirlemek.....	107
Bölüm 7: Zihinsel yanılsamayı belirlemek	122
Bölüm 8: Kendinize özgü enerji pratiğiniz	142
ÜÇÜNCÜ KISIM: Çevreniz	157
Bölüm 9: Kişisel alanınız	159
Bölüm 10: Kutsamalarla dünyayı birlikte yaratmak	180
Sonuç	196
Ek A: Kutsamalardan seçmeler	198
Ek B: Kadim Kemik Ana'ya hizmet etmek	201
Son Notlar.....	205
Kaynakça	206



GİRİŞ

Yayınevim benden enerji temizliği üzerine bir kitap yazmamı istediğinde ilk tepkim şöyle oldu: *“Ama bu benim uzmanlık alanım değil ki bir kitabı dolduracak kadar bilgim yok.”*

İlk tepkiler yanıltıcı olabilir. Bazen içgörüyle gelen, ilham dolu anların sesidirler (başka bir deyişle sezgi). Ancak çoğu zaman bunlar gerçeğe dayanıp dayanmadığı belirsiz, zihinlerimize derinlemesine kazınmış kalıpların yansımasıdır. Yeni bir zorluğun üstesinden gelmenin getirdiği ilk korkuyu atlattığımda daha bilinçli bir şekilde yanıt verebildim.

Görünen o ki yetişkinlik hayatım boyunca enerjiyle bilinçli olarak çalışmışım – üstelik çeşitli *new age* fikirlerini kapsamlı bir şekilde öğrenip özümsemeden önce bile. Birazdan paylaşacağım hikâyeler belki bu alandaki ilk denemelerim değildi ama hatırladığım ilk örnekler bunlar. Modern anlamda büyü ya da spiritüel pratikler hakkında hiçbir bilgim yokken kız kardeşimin evini satabilmesine ve bir arkadaşımın eşinin iş bulmasına yardımcı olmak için ritüeller tasarladım. Üstelik işe yaradılar. Bu ritüeller oldukça basitti; tamamen bana mantıklı gelen şekilde, sıradan bir banliyö evinde bulunabilecek şeylerle hazırlanmıştı. Bu konudaki bilgim ve pratiğim başlarda yavaş yavaş gelişti ama *new age* kaynaklarını keşfettikten sonra çok daha hızlandı. Şu anki anlayışım ise bu kitabı yazmam istenmeden sadece birkaç ay önce tam anlamıyla şekillendi.

Nisan 2016'da New York'ta düzenlenen yıllık tarot konferansı Readers Studio'da ana sahnede konuşmacıyım. Tarot, uzmanı olarak kabul edildiğim alandır. 1980'lerin sonlarından bu yana birçok kitap yazdım, tarot desteleri tasarladım, danışmanlıklar verdim, dünyanın dört bir yanında konferanslara katıldım ve hem yüz yüze hem de bir yıllık mektuplaşma kursu aracılığıyla öğrencilere eğitim verdim.

Benim için tarot yalnızca bir kehanet aracı olmaktan çok daha fazlası. Geleceğe dair ipuçları sunmaktan öte, kutsal bir metin gibi – içinde ruhsal bilgelik ve hayata dair pratik öğretiler barındırıyor. Kartların arasında derin bir anlayış ve yön bulma hali keşfediyorum. Artık dünyaya tarot penceresinden bakıyorum. Peki, tarot ile enerji çalışması arasında nasıl bir bağ var? Aralarında doğrudan bir ilişki bulunuyor. Ama endişelenmeyin, bu hikâyeden sonra tarottan bir daha söz edilmeyecek.

Kartları öğrenmek isteyen çoğu insan neredeyse tamamen kartların anlamlarına odaklanır. Elbette bu anlamlar önemlidir. Ama birçok kişi kartları yorumlamaya çalıştığında hayal kırıklığı yaşar. Sadece kart anlamlarına odaklanan okumalar, en iyi ihtimalle bütünlükten uzak olur, en kötü ihtimalle ise kafa karıştırıcı. Asıl büyü kartların arasındaki boşlukta gerçekleşir. Her kartın kendine özgü bir enerjisi vardır. Bir kartın enerjisine tek başına baktığımızda çok fazla bir şey ortaya çıkmaz. Kartlar etkileşime geçtiğinde gerçekten canlanırlar. Kartlar birbiriyle bağlantılı olarak okunduğunda bir durumun içinde gerçekte neyin olup bittiğini görmek çok daha kolaylaşır.

Durumu değerlendirdikten sonra kartları kullanarak danışana hangi adımları atabileceğini gösterecek öneriler bulabiliriz. Bunu da atılabilecek eylemleri temsil eden başka kartlar ekleyerek yaparız. Ardından olası sonuçlara bakarız. Eğer bu sonuçlar danışanın istediği gibi değilse başka kartlarla yeni yollar deneriz. Hedeflenen ya da en iyi olası sonuca ulaşmak için hangi enerjiye yönelmek gerektiğini anlamaya çalışırız. Yıllar boyunca kartların enerjilerinin birbirini nasıl etkilediğini gözlemlemek, enerjiyle günlük yaşamda nasıl çalışılacağını çok daha iyi kavramamı sağladı. Ama 2016'daki sunumum bunlarla ilgili değildi.

İronik bir şekilde, iki buçuk saatlik atölyem kartları nasıl okuyacağımızı veya yeni bir teknik öğretmeyi amaçlamıyordu. Bunun yerine bu atölye hem içsel hem de dışsal olarak alanımızı temizlemenin daha iyi insanlar olabilmek ve dolayısıyla daha iyi okuyucular olabilmek için ne kadar önemli olduğu hakkındaydı. Aslında bu düşünce dünyaya bakış açımın ve dünyada var olma şeklimin öyle bir parçası haline gelmiş ki enerji çalışmasına dair bir anlayışım ve deneyimim olduğunu bile fark etmedim.

SİZLERİ NELER BEKLİYOR?

Benim anlayışım yavaşça ve günlük deneyimlerimle şekillendi. Karmaşık bir ezoterik sistem öğrenmedim ya da tescillenmiş bir enerji okulu ya da öğretmeninden eğitim almadım. Eğer bu yollar size hitap ediyorsa ve kalbinizde derin bir yankı uyandırıyorsa tabii ki bunda bir sakınca yok. Ama eğer bu kitabı okuyorsanız, sanırım siz de benim gibi başkalarının pratigini benimsemek yerine kişisel deneyime ve içten gelen samimi bağlantılara değer veriyorsunuzdur.

Eğer enerjiyi daha net bir şekilde anlamak istiyor, daha özgür bir şekilde yaşamınıza yardımcı olacak uygulamalar arıyor ve kendinizi, çevrenizi hatta dünyayı iyileştirmek istiyorsanız bu kitap tam size göre. Aslında enerji yönetimi konusunda usta olmanın asıl amacı da budur: Özgür iradenizi elinizden alan ve sizi ideallerinize uymayan şekilde hareket etmeye zorlayan her şeyden kurtulmak.

Bu kitapta paylaştığım fikirler mümkün olduğunca tarafsız ve nötr bir dille ifade edilecek; kendi inanç sisteminize uyarlanabilecek kadar esnek olacaklar. Çünkü –ve bu gerçekten önemli– size baştan sona belirli kuralları olan, kesin çizilmiş bir yöntem sunmuyorum. Bunun yerine, kendi gerçeğinizi yansıtacak şekilde birleştirebileceğiniz, değiştirebileceğiniz ve uyarlayabileceğiniz genel fikirler, kavramlar ve uygulamalar sunuyorum. En bilge öğretmenler size kendi bilgeliklerini olduğu gibi kabul ettirmeye çalışmaz, sizi kendi bilgelik kapınızın eşiğine kadar getirir. Ben kendimi ille de bilge biri olarak görmüyorum ama iyi bir öğretmenin

kendi gerçeğini dayatmak yerine yol göstermesi ve ilham vermesi gerektiğine inanıyorum. Bu sayfalarda yer alan her şeyi tamamen kişisel deneyimime ve anlayışıma dayanarak, içtenlikle ve hiçbir beklenti olmadan sizinle paylaşıyorum – tek isteğim size ilham verebilmek. Eğer ben kendi yolumu bulabildiysem ve işe yarayan, etkili uygulamalar geliştirebildiysem siz de yapabilirsiniz. Aslında hâlâ kendi yolumu keşfetmeye devam ediyorum. Her gün öğrendiklerim ve deneyimlerimle birlikte düşüncelerim ve uygulamalarım da değişiyor – umarım sizinkiler de öyle olur.

Enerji ve büyü konusundaki kavrayışım, hayatımı elimden geldiğince en iyi şekilde yaşama çabamın bir sonucu olarak gelişti. Enerji çalışması bir tür büyüdür – iradeniz doğrultusunda dünyada değişim yaratan bir tür büyü. Uzun zaman önce büyüyle ilgili bir hikâye duymuştum ve bana fazlasıyla gerçekçi gelmişti, aynı şey enerji çalışması için de geçerli. Aklımda kaldığı şekliyle hikâye şöyle:

Bir çiftçi, çiftliğinin daha bereketli olması için yerel bilge kadından tavsiye ve sihir istemeye gitmiş. Bilge kadın ona bir torba kum vermiş ve bir yıl bir gün boyunca her sabah arazisinin çevresinde yürüyüp her birkaç adımda bir kum tanesi bırakmasını söylemiş. İlk birkaç hafta içinde, çitin bazı bölümlerinin onarılması gerektiğini, bazı mahsullerin kenarlarının zarar gördüğünü ve istilacı yabancı otların izlerini fark etmiş. Yürürken yanında bazı temel aletler ve malzemeler taşımaya başlamış, karşılaştığı sorunları hemen halletmiş. Neyin nerede iyi yetiştiğini, nerede sorunlar olduğunu yakından gözlemleme fırsatı bulmuş. Fırtınalardan sonra düşen dalları temizlemiş, açıkta kalan alanlara rüzgâr kıran ağaçlar dikmiş. Yıl ilerledikçe kum tanelerini dikkatle bırakmaya ve arazisiyle ilgilenmeye devam etmiş. Ertesi yıl geldiğinde arazisi iyi durumda, mahsulleri bol ve hayvanları sağlıklıymış.

O kum taneleri gerçekten sihirli miydi? Belki evet, belki hayır. Belki de asıl sihir etrafında olup bitenlere gösterilen dikkat ve özenin kendisiydi.

Peki bunun enerji temizliğiyle ilgisi ne? Genellikle bir şeylerin yolunda gitmediğini hissettiğimizde enerji temizliği yapma ihtiyacı duyarız – tıpkı yalnızca kendimizi kötü hissettiğimizde doktora gitmemiz gibi. Elbette ki uygun olmayan, durgun ya da içimize sinmeyen enerjileri düzeltmenin, arındırmanın ya da temizlemenin yolları vardır. Bazıları buna “negatif enerji” diyebilir ama ben bu pozitif-negatif ayrımının çok anlamlı olduğunu düşünmüyorum çünkü enerji dediğimiz şeyin kaynağı ilahidir. Ayrıca enerjiyi “pozitif” ya da “negatif” diye etiketlemek, gözlem yapma ve enerjiyi doğru tanımlama konusunda bizi tembelleştirir. Bunun yerine “uygun olmayan” enerji dersek, enerjinin hangi yönleriyle uygun olmadığını ve neyin daha uygun ya da arzu edilir olacağını belirleyebiliriz. Tanımlamamızda ne kadar spesifik olabilirsek yaptığımız çalışma da o kadar etkili olur.

Enerjinin doğasını anlamaya yönelik dikkatin yanı sıra hem enerji temizliğinden hem de enerjiyi beslemekten bahsediyorum çünkü bu ikisi birbirini tamamlar. İstemediğimiz enerjiyi temizledikten sonra onun yerine istediğimiz enerjiyi çekmek (ve onu beslemek) mantıklıdır. Acil sorunlar giderildikten sonra hem iç dünyamızda hem de çevremizde sağlıklı alanlar oluşturabiliriz. İyi bir enerji sağlığı pratiği sayesinde hem uygun olmayan enerjilere karşı dirençli hem de kolayca devamlılığı sağlanabilir alanlar yaratabiliriz. Nasıl ki bir kez dış fırçalayıp bunun ömür boyu yeterli olmasını beklemiyorsak, ruhsal enerjimiz de sağlığını ve canlılığını destekleyen düzenli alışkanlıklarla en iyi şekilde gelişir. Bu hem kişisel enerjimiz hem de çevremizdeki enerji için geçerlidir.

Kendi enerjimize özen gösterdiğimizde daha dengeli oluruz ve çevremizdeki enerjiyi daha iyi gözlemleyip yönetebiliriz. Temel enerji sağlığını sağladıktan ve dengeyi kurduktan sonra içimizdeki ve çevremizdeki enerjiyi; koruma, bolluk, şefkat ya da yaratıcılık gibi belirli nitelikleri ya da hedefleri destekleyecek şekilde besleyebiliriz. Daha güçlü, daha özgür olmak ve ruhumuzun bu dünyadaki amacını gerçekleştirebilmek için kendimize özen gösteririz. Kısacası enerjimizi düzenleyerek kendimizi yeniden yaratır ve olmak istediğimiz kişilere dönüşürüz. Eğer olmak istediğimiz kişiler

yaşadığımız dünyaya ve onu bizimle paylaşanlara şifa vermek ve özen göstermek isteyen kişiler ise ne mutlu bize.

SENİN UYGULAMAN, BENİM SİSTEMİM DEĞİL

Önerdiğim enerji sağlığı yaklaşımı adım adım izlenecek katı bir sistem değil, daha çok bir şablon ya da tarif gibidir. İnsanlar son derece benzersiz varlıklardır ve durumlar da bir o kadar karmaşıktır. Bu yüzden tek bir yöntemin herkes ya da çoğunluk için işe yarayacağını düşünmek gerçekçi olmaz. Aynı şekilde her gün aynı şeyleri yapmanın yeterli olacağını düşünmek de doğru değildir çünkü her gün beraberinde yeni bir enerji ve yeni zorluklar getirir. Daha esnek ve kişiye özel bir yaklaşım başarı şansını artırır. Hem yaşamına daha kolay uyum sağlayacak bir uygulama yapma olasılığın artar hem de odak noktası senin günlük olarak değişebilen ihtiyaçlarına yönelik olur.

Enerji çalışmaları hakkındaki fikirlerimi en çok etkileyen düşü-nürlerin, geniş bir yelpazede farklı konulardan ve çeşitli spiritüel yollardan gelen kişiler olduğunu fark edeceksiniz. Bilgelik gerçekten de kolayca kategoriler arasında geçiş yapabiliyor. Yıllar önce örgü örmeyi öğrenirken Elizabeth Zimmermann yaklaşımını şekillendiren isimlerden biriydi. Üretken bir yazar ve saygı duyulan bir öğretmen olan Zimmermann genellikle hangi sayıda veya türde ilmek yapılacağını detaylandıran standart desenler sunmazdı. Bunun yerine genel ilkeleri öğretir ve bu bilgileri kullanarak tam olarak istediğiniz şeyi nasıl yaratabileceğinize dair örnekler gösterirdi. Örgücülerini denemeye teşvik eder, en önemlisi de kendilerine güvenmelerini söylerdi. “Örgü notlarımı kasıtlı olarak muğlak tutuyorum çünkü herkesin zevki farklıdır ve sonuçta sizin beyninizin de benimkinden geri kalır yanı yok”¹ derdi. Bu gerçekten doğru. Sizin beyninizin de benimkinden geri kalır yanı yok. Bu konuda belki ben daha çok okudum, daha uzun süre pratik yaptım ve enerji sağlığına dair genel ilkeleri daha fazla inceledim ama bu kitapta bildiğim her şeyi paylaşıyorum. Bu kitabı okuduktan son-

ra, belki tek eksiğiniz tecrübe olacaktır. Ancak kendi gayet güzel beyinlerinizi, sağduyunuzu ve kendinize ve hayatınızı ne şekilde yaşadığınıza dair bilgilerinizi kullanarak bu ilkeleri kendi hedeflerinize ulaşmak için uygulayabilirsiniz. Ben kendi deneyimlerime ve bu kitapta paylaştığım bilgilere dayanarak size, olmak için doğduğunuz özgür ve harika kişi haline gelme yolunda ilk adımı atmanızı sağlayacak fikirler ve öneriler sunuyorum.

Enerji temizliği ve enerjinin beslenmesi ne zor ne de karmaşıktır. Belirli bir geleneğe, inanç sistemine ya da dine bağlı olmanız gerekmez. Birinci Kısım, temel bir anlayış oluşturacaktır. Bu, enerjinin doğası hakkında konuşmayı kolaylaştıracak ortak bir kelime dağarcığı yaratmak için açık ve sade bir dil kullanmayı da kapsar. Ayrıca enerji çalışmasının amacını daha ayrıntılı şekilde ele alacağız. Dil ve amaç, ne yapacağımız ve bunu nasıl yapacağımız konusunda gerçekçi beklentilere sahip olmanıza yardımcı olacaktır.

En önemli çalışma İkinci Kısım'da ele alınan kişisel temizliğiniz olacaktır. Kişisel temizlik, farklı durumlarda ihtiyaç duyduğunuzda kullanabileceğiniz tekniklerden oluşan bir alet takımı oluşturmayı, içinde uzun süredir var olan enerji blokajlarını temizlemeyi ve düzenli bir enerjisel bakım pratiği geliştirmeyi içerir. Teknikleri sunulduğu şekilde deneyebilir ve sizin için ne kadar faydalı olduğuna dair notlar alabilir, ayrıca bu teknikleri kendinize daha uygun hale getirmek için fikirler geliştirebilirsiniz. Bazı teknikleri denedikten sonra şu anda yaşadığınız hayata uygun bir pratik geliştirmenize yardımcı olacak basit ve adım adım uygulanabilir bir yol izleyeceksiniz. Hayatınızı tamamen değiştirmenize ya da özel ürünler satın almanıza gerek kalmayacak. Bu fikirler yüzünüzü yıkamak ya da ayakkabınızı giymek kadar doğal bir şekilde gününüzün akışına dahil olabilir.

Üçüncü Kısım kendimizin ötesine geçerek daha geniş dünyaya açılıyor. Kendinizi arınmış ve dengede hissettikten sonra dış dünyaya yöneliyoruz; mekânların ve yerlerin enerjisini, ayrıca evinizin, işyerinizin, arabanızın vb. enerjisini nasıl etkileyebileceğinizi öğreniyoruz. Son olarak basit uygulamaların dünyayı nasıl küçük adımlarla değiştirebileceğini keşfedeceksiniz.

Bu kitap katı kurallar içeren bir manifesto değil, bir rehberdir. Bu kitaptan en çok verimi yanınızda bir günlük (ve elbette bir kalem) bulundurarak okursanız alırsınız. Denemeniz için alıştırmaların yanı sıra liste, düşünme soruları ve genel günlük yazıları için öneriler bulunacak. Günlüğünüz ve bu kitap size özel bir enerji pratiği oluşturmaınıza yardımcı olacak.

DOĞAN NOVUS
ÖRNEKTİR

BİRİNCİ KISIM



SPİRİTÜEL VE ENERJİSEL İYİLİK HALİ

Enerji temizliği ve enerjiyi beslemek evinizde, ofisinizde ve hatta arabanızda iyi ve güvenli hissetmek için harika uygulamalardır. Bu fikirleri kendi fiziksel, zihinsel ve duygusal iyilik halinizi desteklemek için de kullanabilirsiniz. Enerjinin iyi yönetilmesi, daha dengeli ve huzurlu bir yaşam yaratabilir ancak enerji çalışmaları bundan çok daha fazlasını içerir. Aslında tutarlı biçimde enerji temizliği yapmak ve enerjiyi beslemek ruhsal amacınızı yaşamanın temelini oluşturur ve bu oldukça heyecan vericidir.

Ruhsal amaç fikri sıklıkla yanlış anlaşılan bir ifadedir. Çoğu zaman ruhsal amacımızı bize ne yaparak geçimimizi sağlayacağımızı söyleyen havalı bir kariyer danışmanı gibi düşünürüz; ruhumuz belli bir unvan elde etmek için dünyaya gelmiş gibi. Böyle düşünmemiz de anlaşılabilir çünkü kültürümüz bizi geçimimizi sağlamak için yaptığımız şey olduğumuz konusunda ikna eder. Gerçekten de iş unvanımız ruhsal amacımızı ifade etme biçimimizin bir parçası olabilir. Ama ruhsal amacımız ne yaptığımız değil, onu neden ve nasıl yaptığımızdır. İşleri daha da karmaşık hale getirmek pahasına şöyle de diyebiliriz: Ruhsal amacınız tek bir kelime veya cümle değildir. Bu belli bir hedefe ulaşmakla ilgili bir şey değildir, sizinle “ilahi olan” arasında devam eden bir danstır. Dansın her adımında biz değişiriz, dolayısıyla ruhumuzun amacı ya da en azından onu bilinçli şekilde anlayışımız da gelişir. Ne kadar

çok yaşarsak bize kendini o kadar çok gösterir. Belki de en basit ifadeyle ruhunuzun amacı, en çok değer verdiğiniz ideallerin –uğruna yaşamak için ne gerekiyorsa yapmaya hazır olduğunuz ideallerin– toplamıdır.

Peki, kim günün her anında tam anlamıyla kendi ideallerine uygun şekilde yaşıyor? Ben şahsen bunu yapmadığımı biliyorum. Bu da demek oluyor ki ruhumuzun amacı dünyaya yansıttığımız bir şeydir ve aynı zamanda karanlık ve kafa karıştırıcı zamanlarda bize yön gösteren, yolumuz aydınlıkken de attığımız adımları onaylayan Kuzey Yıldızı’mızdır. İlginç bir şey öğrendim: Uçaklar havada oldukları sürenin yüzde doksanında rotadan sapmış durumdalar. Pilotlar sürekli olarak rotayı düzeltiyorlar ve değişen koşullara göre sürekli ayarlama yapmaları gerektiğini öğreniyorlar.² Bazen ben de hayatımın böyle olduğunu hissediyorum – sanki doğru yöne doğru gidiyorum ama aynı zamanda tam da gitmiyorum. Böyle zamanlarda enerjime ve çevremdeki enerjiye dikkat etmek benim için çok önemli hale geliyor, bu sayede rotamı düzeltebiliyorum. Bu da iyi bir enerji sağlığının bir başka faydası. Enerji sağlığınız ne kadar güçlü olursa rotadan çıktığınız anları fark etmeniz o kadar kolay olur.

Enerji çalışması yapmak, ruhunun amacına uygun yaşamak ve hayatı sürekli rota düzeltmeleriyle ilerleyen bir süreç olarak görmek aslında insanı rahatlatıyor. Asıl meselenin yolculuğun kendisi olduğunu bilmek ve hiçbir zaman tamamen “varmamız” gerekmediğini –hatta bunun amaçlanmadığını– anlamak üzerimizdeki baskıyı hafifletiyor. Hata yapmamıza izin var, hatta bu bekleniyor. Hatalar özellikle enerji çalışmasında çok değerli öğrenme anlarıdır. Bu çalışmayı bilimsel bir şekilde sayılarla ölçmek, tanımlamak ve etiketlemek mümkün olmadığından, gerçekten kendi deneyimlerimize güvenmek zorundayız. Bu nedenle enerji çalışması hayatınızı tamamen değiştirmenizi gerektirmez.

Aslında hayatınızı kökten değiştirmeye çalışmak, şu anda sürdürülebilir bir pratik geliştirme yolundaki asıl çalışmadan sizi daha çok uzaklaştıran etkili bir dikkat dağıtıcı olabilir. Örneğin minimalizm şu sıralar oldukça popüler ve enerji çalışmasıyla ilgili

bazı fikirlerden esinleniyor olsa da minimalist tekniklerin bazıları pek çoğumuz için kolayca uygulanamayacak kadar zor ve bunaltıcı olabilir. Benim bir çekmeceyi ya da dolabı temizlemeye bile nadiren vaktim oluyor, ailemle birlikte bir “paketleme partisi”ne zaman ayırmamız pek olası değil. Paketleme partisinde, taşınıyor-muşsunuz gibi tüm evi –günlük ihtiyaçlarınız dahil– bir günde kutulara yerleştirir ve sonra yalnızca ihtiyaç duyduğunuz kutuları açarsınız. Üç hafta sonunda açılmayan ne varsa atılır, bağışlanır ya da satılır. Bazıları için bu mükemmel bir yöntem olabilir ama bu yöntem daha başlamadan birçok kişiyi yıldıracaktır. Benim uyguladığım enerji temizliği ve enerjiyi besleme yaklaşımı ise halihazırda yaşadığınız hayat içinde sadece her seferinde iyi bir karar vermekten ibaret.

İyi kararlar verebilmek, gerekli düzeltmeleri yapabilmek ve ruhunuzun amacına uygun yaşayabilmek için enerjisel olarak net olmanız gerekir. İdeallerinizi düşünün. Hatta bunları yazın. Sizin için en anlamlı olan inançlar neler? Zor durumda kaldığınızda hangi idealiniz ne yapmanız gerektiğine karar vermenize yardımcı oluyor? Sizin için önemli olan şeyler nedir? İşte bu şeyler, ruhunuzun amacının özüdür. Listeniz hazır olduğunda son yirmi dört saatinizi düşünün. Davranışlarınız, eylemlerinizi, sözleriniz, duygularınız ve düşünceleriniz sizin için değerli bu ideallerinizi ne ölçüde yansıtıyordu? Hangileri yansıtmıyordu? Eğer bana benziyorsanız, bu şeylerden bazıları gerçekten değerlerinizin bir yansımasıdır, bazıları ise değildir.

Minimalistlerden Joshua Fields Millburn podcast’lerinde sık sık şunu söyler: “Bana bütçenizi ve takviminizi gösterin, size değerlerinizin ne olduğunu söyleyeyim.”³ Bunu biraz kışkırtıcı bir şekilde söyler çünkü çoğumuzun bütçesi ve takvimi, gerçekten değer verdiğimiz şeyleri değil, değer vermemiz gerektiğini düşündüğümüz şeyleri yansıtır. Bu söz zamanımızı ve paramızı nasıl harcadığımız üzerine ciddi ciddi düşünmemizi sağlamak için söylenmiştir. Eğer bizler özgür iradeye sahip ve bilinçli kararlar verebilen insanlar-sak neden zamanımız, paramız ve davranışlarımızla değerlerimizle örtüşen değil, bizi onlardan uzaklaştıran seçimler yapıyoruz?

İyi enerji, harika bir hayat!

Enerjiyi algılamak konusunda bir beceriniz olduğunu düşünmeseniz bile, bu kitabı elinize almanızın bir nedeni var: Muhtemelen bir şeylerin “yolunda olmadığını” hissediyorsunuz. Bu bile enerjiyi algılayabildiğinizi gösterir.

Bu kitaptan edindiğiniz bilgilerle donanarak sağlıklı bir enerji oluşturmaya hazır olacaksınız. Değerlerinize uygun bir yaşam sürmeye başladığınızda, etrafınızdaki alanın uyumsuzluk içinde olup olmadığını fark etmek de kolaylaşacak. Siz de evren gibi yaratma gücüne sahip bir varlıksınız. Dünyanızın dengeli olmasına ve canlanmasına yardımcı olabilirsiniz.

Herkesin kullanabileceği bu pratik kitapla bedeninizdeki ve çevrenizdeki enerjiyi istediğiniz gibi değiştirebilirsiniz.

“Enerji Temizliği sık sık dönüp okuyacağınız ve rahatlıkla uygulayabileceğiniz bir kitap.”

– New Spirit Journal

Çeviren: Meriç Mekik

