

SHEN TIBBI

Translated from the English Language edition of Shen Medicine, originally published by Waterside Productions Inc. This edition arranged through Kayı Literary Agency. Original English language Copyright © 2019 by Dr. Peter Hudoba Turkish translation Copyright © 2020 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Waterside Productions Inc. tarafından Shen Medicine adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

### **SOLA UNITAS - SOLA KIDZ**

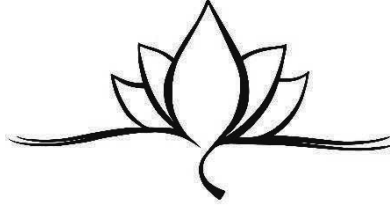
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL  
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com  
[www.facebook.com/solayayinlari](http://www.facebook.com/solayayinlari)  
[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)  
[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)  
[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)  
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 978-625-7797-48-1  
Yayıncı Sertifika No: 32858  
1. Baskı: İstanbul 2021  
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa  
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur  
Çeviren: Özgür Er  
Editör: Gülnur Gözübek  
Redaksiyon: Esra Turfan  
Son Okuma: Alara Ergin  
Mizanpaj: Hilal Yıldız  
Kapak Tasarımı: Hilal Yıldız  
Orijinal Adı: Shen Medicine

### **BASILDIĞI YER**

Kaplan Ofset  
Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul  
Sertifika No: 44367

© *Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.*



# SHEN TIBBI

*Hastalıklı Mesajları*  
*Sağlıklı Mesajlara Dönüştürme*

**Dr. Peter Hudoba**

Dr. & Üstat Zhi Gang Sha'nın önsözüyle



# İçindekiler

|                     |    |
|---------------------|----|
| Şekil Listesi ..... | 6  |
| Önsöz .....         | 7  |
| Giriş .....         | 11 |

## 1. KISIM\* İyileştirici Mesaj: Mesajı İyileştirme

### 1: Shen Qi Jing (Ruh/Mesaj, Kalp, Zihin, Enerji, Madde) ..... 19

Shen, Qi ve Jing Arasındaki İlişkiler: Dört Kutsal İfade .....

Mesaj Akışındaki Tıkanmalar ve Bozulmalar ....24

### 2: Temel Kavramlar ve Teoriler..... 26

Hücre Teorisi .....

Enerji Teorisi .....

Alan Teorisi .....

Boşluk Teorisi.....

Enerji Merkezleri .....

Enerji Yolları-Meridyenler .....

### 3: Hastalığıdaki Mesaj (Karma) ..... 41

**4: İyileşme Sürecinde Mesaj (İyileşmeye Yönelik Mesaj Taşımanın İlkeleri).....55**

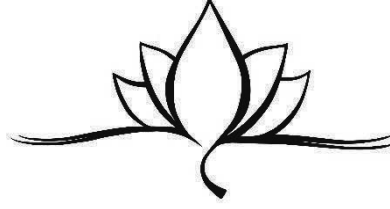
|  |    |
|--|----|
| Bozuk Mesajı Değiştirmek.....                                      | 58 |
| Kendi Kendini İyileştirme .....                                    | 59 |
| Alt Dan Tian Enerji Merkezini Geliştirmek .....                    | 61 |
| Kar Dağı Enerji Merkezini Geliştirme .....                         | 65 |
| Orta Dan Tian Enerji Merkezini Geliştirme<br>(Mesaj Merkezi) ..... | 67 |
| Şifalı Arıtma .....  | 69 |
| Ana Enerji ve Madde Çevrelerinde Sağlıklı<br>Akış Geliştirme ..... | 71 |
| Affetme Alıştırması.....   | 74 |
| Tao Kaligrafisiyle Alıştırma Yapmak .....                          | 77 |
| Başkalarını İyileştirmek .....                                     | 79 |

**2. KISIM\* Gerçek Hayat Hikâyeleri**

**5: Gerçek Hayat Hikâyeleri .....84**

|  |     |
|--|-----|
| Metabolik, Endokrin ve Bağışıklık Hastalıkları.. | 87  |
| Enfeksiyonlar .....                              | 94  |
| Kardiyovasküler Hastalıklar.....                 | 97  |
| Solunum Hastalıkları.....                        | 101 |
| Jinekolojik Hastalıklar .....                    | 104 |
| Nörolojik Hastalıklar .....                      | 112 |
| Psikiyatrik Hastalıklar .....                    | 126 |
| Kas-İskelet Sistemi Hastalıkları .....           | 141 |
| Kanser ve Tümörler .....                         | 164 |

**Teşekkür ..... 200**



## Şekil Listesi

- 1 - San Jiao
- 2 - Üç Ana Enerji Merkezi
- 3 - Önemli Enerji Kanalları
- 4 - Yin-Yang Avuç İçi

## Önsöz

Dr. Peter Hudoba'yı on sekiz yıldan fazla bir süredir tanıyorum.

Ben de Çin'de bir doktorum, Dr. Hudoba'nın hastanede beyin cerrahı ve üniversitede de nörocerrahi profesörü olarak gösterdiği uzmanlığa ve deneyime hayranım. Dr. Hudoba, uzmanlık ve titizlikle yaptığı beyin cerrahlığı sayesinde birçok hayatı kurtardı. Akademik hayatındaki çalışmalarında yaşama daha çok fayda sağlayacak yeni kavramlar ve bulgular geliştirdi. Dr. Hudoba, meslektaşlarının ve üstlerinin de büyük saygısını kazandı. Daha da önemlisi, sayısız hastasının ve onların ailelerinin minnettarlığını kazandı.

Ruhani bir üstat ve öğretmen olarak ben de öğretilerimi almakla kalmayıp onları eyleme geçirebilen adanmış öğrencilerim olsun isterim. Dr. Hudoba da 2000 yılında San Francisco'da benimle tanıştığı ilk günden itibaren öğrencim olmayı sürdürdü. Kaleme aldığı *My Enlightenment Journey with Master Sha*<sup>1</sup> (Üstat Sha'yla Aydınlanma Yolculuğum) adlı kitabında da anlattığı gibi ruhani aydınlanmaya ulaşan ilk öğrencimdi. Dr. Hudoba, benim en iyi öğretmen ve öğrencilerimden biri ve kendisi de üst düzey bir ruhani üstat hâline geldi. Her varlığa, ruhsal ve fiziksel yolculuklarında yardım etme arzumu, insanlığa ve Toprak Ana'ya sevgi, barış ve uyum getirme misyonumla tamamen uyumlu biriydi.

---

1 Toronto: Heaven's Library Publication Corp., 2010.

Dr. Hudoba'nın son on beş yılda yaptığı tıbbi araştırmalar, nörobilim ve nöroşürjiden başlayarak sonradan ruhsal şifa kural ve yöntemlerinin etkilerine kaydı.

Kendi ruhani yolculuğunda da ilerleme kaydeden Dr. Hudoba, güçlü bir ruhsal şifacı hâline geldi. Kişisel ve mesleki tecrübesiyle ruhsal müdahalelerin iyileştirici faydalarının, genellikle allopatik tıp tarafından açıklanamayacağını anlıyordu.

Dr. Hudoba'nın uzun yılların ardından edindiğı deneyim ve derinlemesine uzmanlığından yola çıkarak kaleme aldığı kitabında *Shen Tıbbı* olarak adlandırdığımız kavramı, diğerk doktorlara, pratisyenlere, kronik veya yaşamını tehdit eden bir hastalıkla boğuşan herkese ve tüm insanlığa tanıtmak için yazdığı için çok mutluyum.

*Shen*; ruhu, kalbi ve zihni kapsayan eski Çince'den gelen bir kelimedir. Bu nedenle *Shen Tıbbı* da ruhun, kalbin ve aklın (bilincin) ilacıdır. *Shen Tıbbı*'nın yaklaşımı, allopatik tıbbın odaklandığı vücut maddesinin ötesinde olduğu gibi Geleneksel Çin Tıbbı da dahil olmak üzere çok sayıda tamamlayıcı ve alternatif enerji şifa yönteminin odaklandığı vücut enerjisinin de ötesindedir.

Bilimsel anlamda bakacak olunursa *Shen Tıbbı*; ruh, bilgi veya mesaj demektir. Bir cümleyle şöyle açıklanabilir:

***Shen Tıbbı*, hastalığın temel nedeninin, saf olmayan veya bloke edilmiş mesajlar olduğunu belirtir; bu mesajları dönüştürmek ve saflaştırmak da hastalığı dönüştürmektir.**

*Shen Tıbbı*, diğerk şifa yöntemlerinin ve insanlığın henüz farkında olmayabileceğı benzersiz sonuçlar verebilecek mesaj şifasına odaklanır.

Dr. Hudoba, *Shen Tıbbı*'nı kitabında büyük bir açıklık ve içgörüyü anlatıyor. Kitabın ikinci bölümünde, Dr. Hudoba tarafından uygulandığı veya gözlemlendiğı şekilde *Shen Tıbbı*'nın



uygulamasına ve sonuçlarına ilişkin son kırk altı vaka çalışması sunuluyor. Ortaklaşa, *Shen Tıbbı*'nın mevcut gerçekliğine ve gelecekteki potansiyeline dair güçlü bir tanıklık ortaya koyuyorlar.

Dr. Hudoba'yla birlikte maneviyat ve hayatın, herhangi bir yönden ayrılamayacağına dair içten bir inancı paylaşıyoruz. Örneğin ben, kuantum fizikçisi Dr. Rulin Xiu'yla bilim ve maneviyatı birleştirmek adına yeni yollar açmak amacıyla işbirliği yapmıştım.<sup>2</sup>

*Shen Tıbbı* ruh, kalp, zihin ve beden arasındaki ilişkiyi net bir şekilde açıklamaktadır. Bu kitap da kutsal bilgeliği vurgulamaktadır:

*Ruh, kalbi yönetir.*

*Kalp, zihne rehberlik eder.*

*Zihin, enerjiye öncülük eder.*

*Enerji, kanı -maddeyi- yönlendirir.*

Dr. Hudoba, temel bilgeliği ve teorileri açıklayıp sağlığı, ilişkileri ve yaşamın her yönünü geliştirmek amacıyla her okuyucu için çeşitli uygulamaları kitabında birleştiriyor. *Shen Tıbbı*'nın yeni yaklaşımını öğrenin. Onu deneyimleyin.

Elinizdeki çığır açıcı kitabın; tıbbı, şifayı ve maneviyatı herkesin yararına birleştirmek için yeni bir yol açacağına inanıyorum.

Bu yolda Dr. Hudoba'ya ve bana katılmanızı rica ediyorum.

Sevgi ve minnetle,

*Dr. and Master Ihi Gang Sha*



## Giriş

Çocukluğumdan bu yana, her zaman şifacılıkla bir şekilde ilişkilili oldum. Şifacılık yolculuğum, daha doğum odasında başlamıştı. Beni kucağında nazikçe tutan bir hemşire, beni annemin kucağına verirken “Bu bebek, bir gün harika bir doktor olacak,” demiş. Bunu neden söylediğine dair hiçbir fikrim yok ama bir şekilde o gün söylenen söz, “doktor olmam” için bana oyuncaklar alan aileme yapışıp kalmış. Noel’de aldığım oyuncuçağım bile küçük boyutlu bir ilk yardım çantasıydı ve oyuncak ayımın pençesinde de sık sık bandaj olurdu. Oyuncak şırıngamla sürekli aşı yaptığımdan çok da sağlıklı bir ayıydı!

Şifacılık, o zamandan beri hayatımın bir parçasıydı. Anneannem, bitkiler hakkında nesilden nesile aktarılan bilgileri taşıyan yüce insanların bilgeliğindediydi. Bitkileri dağ yamaçlarından toplayıp kurutur ve ailemizde baş gösteren herhangi bir hastalık için gayret ve ustalıklı kullanırdı. Üç yaşındayken annemle parka gittiğimizi hatırlıyorum. “Fare kuyruğu” (*achillea mille-folium* veya civanperçemi) dediğimiz bir bitkiyi toplamak için yere diz çökmüştüm. Eve döndüğümüzde, annem âdet sancılarını hafifletmek amacıyla topladığımız bitkiyle kendine bir bardak çay yapmıştı.

Gençken evimize yakın bir kilise bahçesinden topladığım

ıhlamur ağacının yapraklarından demlenen bir çayı çok severdim. Evlendiğimde tahmin edin balayımız için nereye gittik? Tabii ki bir dağ kulübesine! Balayımızın bir kısmını, şehre dönerken bereberimizde getirmek için otları toplayıp kurutarak geçirmiştik.

Gençliğimde, en çok sevdiğim kitapların büyük bir çoğunluğu doktorlar ve klinik araştırmacılar hakkındaydı. Hastalara nasıl yardım ettiklerini ve insanlığa yardım etmek için nasıl büyük keşifler yaptıklarını öğrenmeyi seviyordum. Bunu yapmak istiyordum! Hasta olmanın, insan hayatına etkileri beni büyü-lüyordu ve hasta olanlara yardım etmek için her zaman büyük bir tutku ve arzu duyuyordum. Son derece analitik bir insan olmam nedeniyle vücudun nasıl çalıştığını ve hastalığın neden meydana geldiğini anlamaya çok hevesliydim.

Yoğun ilgimi besleyebilmek adına şifa sanatıyla ilgili çok şey okudum. Tıp okumak için üniversiteye gittim ve Kanada'da bir tıp fakültesinde beyin cerrahı ve aynı zamanda öğretim görevlisi oldum. Beyin hakkında yapılan çok ilginç öncü araştırmalara katıldım. Felç üzerine çalışıp beynin elektrik potansiyellerini inceledim ve implante edilmiş elektrotların yardımıyla beyni yeni işlevler geliştirmek için nasıl eğitebileceğimiz üzerinde çalıştım. Ayrıca akupunktur ve enerji şifası alanında çalışıp uygulamalarda bulundum, Çin'in bitkisel tedavilerini ve terapötik masaj öğrenmek için Çin'e de gittim. Farklı antik Vedik, Budist ve Taocu şifa tekniklerini inceledim ve uyguladım.

Ben dört ya da beş yaşındayken ailemle, annemin uzak bir akrabasını görmeye gitmiştik. Küçük, loş, havasız bir odada, felç geçirmiş yaşlı bir kadın yatakta çaresizce yatıyordu ve kimseyle iletişim kuramıyordu. Annem ağlamıştı. Herkes çok üzgündü. Yıllar sonra bile o ân hâlâ benimleydi. Tek görebildiğim, insan hayatının derin sefaleti ve ızdırap çeken herkesin çaresizliğiydi. Bunu görmek, beni derinden etkilemişti.

Tıp fakültesinde eğitim almaya başladığımda anatomiyi öğ-

rendim. Otopsiler yaptım ve insan vücudunun içini, derinin altındaki her şeyi gördüm. Sonra da histolojiyi öğrendim. Hücreler hakkında her türlü detayı biliyordum ve fizyoloji dersinde hepsinin birlikte nasıl çalıştığını öğrendim. Patolojide, hastalık sırasında hücrelerin ve organların değişimi sonucunda vücut fonksiyonlarının nasıl değiştiğini görebilme fırsatım oldu.

Üniversitemize bağlı eğitim hastanemizde, hastaların hasta olduklarında nasıl hissettiklerini ve neyin yanlış olduğunu belirlemek adına bedenlerini nasıl inceleyeceğimizi öğrendik. Röntgen okuma, kan ve diğer vücut sıvılarının kimyasal raporlarını yorumlama pratiği yaptık.

Ben cerrahım ve beyin ameliyatı yapıyordum. Araştırmacı kimliğimle beyin elektrik potansiyellerini analiz ediyordum.

Vücudun her hâlini gördüm. Ne var ki resmin tamamına hâkim olduğumu hiç hissettim mi? Hayır, hissetmedim.

Öyle olunca ben de biraz daha ileri gittim. Londra'daki British Museum'un kütüphanesinde, üzerlerinde hevesle çalıştığım eski şifa kitaplarını keşfettim. Tıp fakültesinde öğretilmeyen bilgilere eriştim, organ ve hücrelere ek olarak vücudun da enerjisi olduğunu öğrenmeye başladım.

Yıllarımı akupunktur ve *qi gong* (Çin Enerji Şifası) öğrenerek geçirdim, enerji anlayışımı derinleştirdim ve bunları uyguladığımda harika sonuçlar aldım. Yine de hâlâ bir şeylerin eksik olduğunu hissediyordum.

Biz doktorlar ne kadar tedavi etsek de birçok hastalığın pis bir geri dönüş alışkanlığı bulunmaktadır. Diyabet veya yüksek tansiyonunuz varsa hayatınızın geri kalanında her gün ilaca mahkûm olabilirsiniz. Modern tıpta, tarihte daha önce hiç yapılmamış mucizeleri gerçekleştiriyoruz. Kalp nakli yapıyoruz. Böbrek nakli yapıyoruz. Acil ameliyatlara sayısız hayatı kurtarıyoruz.

Yine de gördüğüm kadarıyla hastalığı temelden nasıl değiştireceğimizi hâlâ bilmiyoruz. Bilseydik, yeni bir kalp naklederek hasta kalbi değiştirmemiz gerekmezdi. Aksine hasta bir kalbi tekrar sağlığına kavuşturabilirdik.

Bu gerçeği, bir cerrah olarak açıkça görebiliyordum. Bir gün, bir araba kazası nedeniyle beyinde ölümcül kanama potansiyeliyle acile bir vaka getirilmişti. Hastanın hayatını kurtardım ve çok geçmeden normal hayatına dönebildi. Ailesi çok müteşekkirdi!

Yaklaşık üç ay sonra aynı hasta, başka bir araba kazası yaşadı ve omurgasındaki kırıkla acile geri geldi. Onu felçten kurtardım kurtarmasına ama ikinci sefer gelmesi benim derinden düşünmeme neden oldu. Neden birbiri ardına iki kez yaşamını tehdit eden bir rahatsızlığı olmuştu? Ayrıca en önemlisi, hastama bir daha ciddi yaralanma yaşamaması için herhangi bir şey yapabilir miydim? Yapamayacağımı çok iyi biliyordum.

Vücudu iyileştirmenin yeterli olmadığını anladım. Yardım için bana gelen acılar içindeki bir insana, gerçekten yardım etmek istiyorsam şifanın kalıcı bir etkisi olmasını isterdim. Bunu başarmak için yardımımın çok daha derin ve kalıcı bir düzeyde olması gerektiğini fark ettim.

Ancak 2000 yılında Üstat Sha'yla tanıştıktan sonra sağlık ve hastalığın nedeni hakkındaki anlayışım tamamlandı. Üstat Sha, bana tüm bunların cevabını verdi ve üstelik sadece teoride de değildi. Derin bir anlayışın ötesinde bir iyileştirme gücüne ulaşmama yardımcı oldu.

Üstat Sha'yla tanışalı on sekiz yıl oldu. Bu yıllar, hayatımın en dikkat çekici dönemini oluşturdu. Birlikte geçirdiğimiz her an, ailem ve benim için yaptığı her şey için Üstat Sha'ya derinden minnettarım.

Üstat Sha, beni sahip olabileceğim tüm rüyaların ötesindeki bir şifa yolculuğuna çıkardı. Şaşırtıcı güçleri ve başarıları olan şifacılar, dinlerin kurucuları, üstatlar, keşişler ve keşişlerle ilgili

eski hikâyeler önümde hayat bulmuştu. Her birini son on sekiz yılda şahsen deneyimledim.

Çevremizde ve içimizde, nerede olursak olalım her yerde görünmeyen bir dünya bulunuyor. Zihinlerimiz ve kalplerimiz, fiziksel dünya ve onun tuzaklarıyla o kadar meşgul ki çoğumuz, görünür ve somut dünyanın var olan her şey olduğunu düşünüyoruz ancak kesinlikle öyle değil.

İnsanlığın hatırlayabildiği andan günümüze kadarki süreçte; görebildiğimiz, dokunabildiğimiz ve hissedebildiğimiz ötesinde, daha fazlasının olduğu bir dünyanın varlığına dair ısrarlı bir inanç her zaman var olmuştur. Ruhsal bir dünya vardır ve ruhsal dünya, fiziksel dünyadan üstündür, ona rehberlik etmektedir.

Çocukluğumdan bu yana maneviyatla ilgileniyorum. Aydınlanma arayışım, ilahi olana varma ve Tao'ya ulaşma arayışım her zaman devam etmiştir fakat bunu iyileştirme arzumdan çok farklı bir aktivite olarak düşünüyordum.

Tabii Üstat Sha'yla tanıştıktan sonra aslında hepsinin bir olduğunu öğrendim. Üstat Sha'nın vasılgı altında, en derin iki özlemimden ikisini birleştirebildim. Ruhsal arayışım ve iyileştirme yolum artık bir bütün oldu. Bunu yaparak hayatımın büyük bir kısmında beni rahatsız eden içimdeki derin ayrılığın üstesinden gelebildim.

Üstat Sha'nın sistemi, daha önce karşılaştığım hiçbir şeye benzemiyordu. Üstat, doğrudan işin özüne gitmeye çalışarak insanlığın; zamanın ötesindeki eski orijinal ruhsal öğretilerin etrafına sardığı sayısız katmanı soyardı. Öte yandan Üstat Sha'nın umacağı bir şeye inanmanızın beklendiği bir inanç sistemi yoktur. Aksine üstadın öğretileri ve uygulamaları; madde enerji ve mesaj arasındaki ilişkilerin mekanizma ve ilkelerini anlamamıza ve eylemde onları görmemize olanak tanımaktadır. Maneviyat bilimi ve bilimin maneviyatıdır.

Üstat Sha'nın misyonu, üç farklı alanda daha inançlı ve güçlü olmayı içermektedir:

İlki, insanları koşulsuz evrensel hizmetkârlar olmaları için daha inançlı ve güçlü kılarak daha mutlu ve sağlıklı olmaları için onlara evrensel hizmeti öğretmektir.

İkincisi tüm hastalıkları iyileştirmek ve önlemek; ilişkiler, iş ve hayat koşuşturması içindeki birçok durumda insan yaşamının tüm yönlerini iyileştirmek amacıyla ruh sınırlarını, bilgeliği, bilgiyi ve teknikleri insanlara öğretmektir.

Üçüncüsü, Tao'yu öğretmek, insanların Tao'ya ulaşmalarına yardımcı olmaktır. Böylece insanların tamamının ruh-zihin-beden aydınlanmasına ulaşmalarını sağlamaktır.

Üstat Sha, benden bu kitabı yazmamı istediğinde çok büyük bir sorumluluk üstlendiğimi hissettim. Üstat Sha'nın engin ve derin kavramlarını özetlemek ve bunları hayatın her kesiminden okuyucular için erişilebilir kılmak kolay bir iş olmasa da Tanrı bana rehberlik etti ve sonucu da karşınızda duruyor.

Çok sevgili manevi babam ve en yüce öğretmenim Üstat Sha'nın öğrencisi olmaktan onur duyuyorum. Yürekten hislerle kitapta özetlediğim, Üstat Sha'nın şifayla ilgili öğretilerinden en iyi şekilde yararlanmanızı diliyorum. Daha derin bir çalışma için lütfen Üstat Sha'nın tüm kitaplarına bakın.

Hepinize sevgilerle,

*Peter Hudoba*

*Kuzey Vancouver, Britanya Kolumbiyası*

*Aralık 2018*



# 1. KISIM

## İyileştirici Mesaj: Mesajı İyileştirme





## Shen Qi Jing (Ruh/Mesaj, Kalp, Zihin, Enerji, Madde)

Yirmili yaşlarımda başındayken *Huang Di Nei Jing* (Sarı İmparator'un Dahiliye Klasığı) adlı Çince eski bir kitabı okumuştum. Kitap, beni büyülemişti. Üzerinde titizlikle çalışmıştım. Diğer birçok şeyin yanı sıra kitaptan, evrendeki her şeyin *shen*, *qi* ve *jing*'i olduğunu öğrenmiştim.

Eski Taocu kavramların, modern yaşamımızla ilgili anlamlarını tam anlamıyla kavrayabilmem uzun zamanımı alsa da geçtiğimiz on sekiz yılda Üstat Sha'yla çalışırken benim için gittikçe daha net bir hâl aldılar. Eski Taocu üstatların kavrayışlarının ne kadar derin olduğunu görmek çok şaşırtıcıydı. Üstat Sha'nın kadim kavramları, yüksek seviyeli ruhani alemlerle arasındaki bağla hayran olunası ve net bir şekilde genişlettiğine ve daha da geliştirdiğine tanık olmaksızın bir o kadar şaşırtıcıydı.

Peki *Shen*, *Qi* ve *Jing* eski kelimelerinin anlamı nedir? Düz çevirisine bakacak olursak *shen*; mesaj, öz veya ruh anlamına gelmektedir. *Qi*, enerji anlamına geliyor. *Jing*'se madde demektir.

*Jing* maddedir, vücudumuzu oluşturan tüm o küçük parçacıklardır. Dünya gezegeninde ve gökyüzünde gördüğümüz güneş, ay, yıldızlar ve galaksiler gibi her şey *Jing*'dir.

*Jing* yani madde; gaz, sıvı, katı ve tabii ki kitapta bizi ilgilendirdiği üzere yaşayan her materyal gibi farklı hâllerde bulunabilir.

*Qi*, enerjidir. Maddeyi etkileyen ve dönüştüren güçtür.

*Qi*'yi bazen doğada görebilir veya hissedebiliriz. Bazen de göremeyiz. Örneğin Güneş'ten gelen ışığı görebiliriz ve Güneş'in ısınısını hissedebiliriz ancak yerçekimi enerjisini göremez veya hissedemeyiz. Yine de yerçekiminin gerçekten var olduğunu biliriz. Düşüğümüzde, görünmez enerjinin gücü, ne olursa olsun bizi yere indirecektir.

Vücudumuzdaysa farklı şekillerde *Qi* yani enerji vardır. Örneğin bir vücut ısımız bulunmaktadır. Tüm sinir hücrelerimiz, sinirlerimiz ve kaslarımız elektrik yüklerini ileterek veya alarak çalışır.

Modern tıpta da çok iyi bilinen bu enerjilerin yanı sıra hayati enerji veya yaşam gücümüz de vardır. Avrupada, yüzyıllar boyu doktorlar *vis vitalis*'e (hayati güce) inanıyorlardı. Hindistan'daysa bu enerjiye, *prana* denir. Çin'de usta akupunkturcular ona *Qi* adını verdiler ve meridyen denilen *Qi* yollarını belirlediler. Uzun zamandır sağlık için *Qi*'nin vücudun her yerinde serbestçe dolaşması gerektiğine inanıyorlar.

Hayati enerji veya yaşam gücü *Qi*, vücuttaki hücrelerde bulunan maddenin, enerjiye dönüştürülmesiyle üretilmektedir. Enerji, hücrelerden hücrelere ve organlar arasındaki boşluklara akar. Tüketilmeyen enerji, alt karın bölgesindeki enerji merkezlerinde depolanır ve vücutta, meridyenler veya diğer kanallar aracılığıyla kusursuz kalıplarda akar.

Maddenin enerjiye dönüştürülebilmesi gibi enerji de maddeye geri dönüştürülebilir. Sürekli devam eden madde-enerji dönüşümü süreci; her hücrenin, organın ve vücut sisteminin işleyişi için hayati önem taşımaktadır.

*Shen* aslında, öz veya ruh olarak bildiğimiz şeyi tanımlamak için kullanılan bir isimdir. *Soul Mind Body Science System* (Ruh-Zihin-Beden Bilimi Sistemi)<sup>2</sup> adlı kitabında Üstat Sha, yeni ve daha kusursuz bir kavramı ortaya çıkardı. *Shen*, aslında üç bileşenden oluşuyor: ruh, kalp ve zihin (bilinç).

Evrendeki her şeyin *Shen*, *Qi* ve *Jing*'den oluştuğunu ve her şeyde *Shen*'in üç bileşeni olduğunu anlamamız gerekiyor: ruh, kalp ve zihin. Bu kitaptaysa *Shen*'den daha çok bir *mesaj* olarak bahsedeceğiz.

Öz veya ruh, mesaj veya bilgidir. Maddenin, en küçüğünden en büyüğüne kadar her parçasında bulunmaktadır. Ruh, fiziksel bir varlığın, maddenin nasıl tasarlandığına, nasıl oluştuğuna, nasıl çalışacağına ve ona ne olacağına dair bir mesaj taşır. Buradan hareketle ruh, enerjinin maddeyi nasıl etkileyeceğine dair bir mesaj taşır. Hem enerji hem de madde, mesajın taşıyıcılarıdır.

Mesaj, öz veya ruh henüz modern teknoloji tarafından görülemez de maneviyatla ilgilenenler ve açık bir manevi gözü (üçüncü göz) olanlar, ruhu veya mesajı bir ışık varlığı biçiminde görebilirler.

Ruh, yaşamın özüdür. Ruh, vücuda doğumda girer ve kişinin hayatını nasıl yaşayacağına dair ana mesajı taşır. Ruh, reenkarne olur, bedeni terk ettiğindeyse beden ölür. Bedendeki ruh, bizim ana ruhumuz olsa da her organ, organ sistemi, hücre ve aslında maddenin her küçük parçacığının da kendi ruhu ve mesajı bulunmaktadır.

Benzer şekilde kalbin de birkaç yönü vardır. Fiziksel anlamda kalp, organlarla hücrelere oksijen ve besin maddeleri getir-

---

2 Dr. ve Üstat Zhi Gang Sha ve Dr. Rulin Xiu, BenBella Books, Heaven's Library Publication Corp., 2014.

mek için kanı vücutta hareket ettiren bir pompadır. Hayatın özü, kalp diyebiliriz ancak kalbin daha da derin bir işlevi vardır. Kalp, farkındalığımızın, sevgi, şefkat, bağışlanma, uyum ve duygularımız gibi daha birçok şeyin merkezidir. Birbirimize kalplerimiz aracılığıyla bağlarız.

Kalp, aynı zamanda ruhu ve zihni birbirine bağlayan aracıdır. Kalp, ruhun kararlarını alır ve zihnin harekete geçmesi için bunları zihne aktarır.

Her organ, organ sistemi, hücre ve aslında maddenin her küçük parçacığının kendi kalbi vardır.

Kalbin de bir ruhu, bir ışık varlığı vardır.

Zihin, bilinçtir. Biz insanlar için zihin, farkındalığımıza ruhsal mesajlar taşıyan düşünme yetisidir. Mantıksal anlama, zekâ, matematiksel yetenekler, hafıza, hayal gücü, sezgi vb. birçok farklı işlevi vardır.

Zihnimiz dışarıdan, çevremizden, deneyimlerimizden; gördüğümüz, duyduğumuz ve hissettiğimiz birçok farklı izlenimi işlemelidir. Zihin, izlenimleri analiz eder, anılarla karşılaştırır ve ardından hangi eylemleri yapacağına karar verir.

Zihnimiz ayrıca ruhumuz, kalbimiz, bedenimiz ve anılarımızdan gelen her türlü duygu ve algıyı işler.

Zihnin de kendi ruhu vardır, bu da başka bir ışık varlığıdır.

*Shen*, *Qi* ve *Jing*'den ayrı varlıklar olarak bahsediyor olsak da lütfen bunların aslında bir olduğunu anlamaya çalışın. Bunlardan herhangi biri olmadan, hiçbirine sahip olamazsınız. Her biri yalnızca kendi frekansında birer enerji dalgasıdır. Bunu şu şekilde de anlayabiliriz: *Qi*, dağılmış enerjidir. *Jing*, aynı hâldeki yoğunlaştırılmış enerjidir. *Shen*'se *Qi* ve *Jing* tarafından canlandırılan ve somutlaştırılan incelikli özdür.