



YAZAR HAKKINDA

Tuna Kamhi 1957 yılında İstanbul'da doğdu. Fransız okulundan mezun oldu. Kırk sene boyunca hayatının amacı haline gelen Kişisel Dönüşüm çalışmaları ve Kendini Bilme öğretilerine gönül verdi. Felsefe ve Psikoloji eğitimleri, NLP ve EFT eğitimleri, Rüya çalışmaları, Love and Light

School of Vibrationel Medicine USA'den tüm Kristal ve Mer-Ka-Ba eğitimleri ile Haliç Üniversitesi'nde Müzik Terapi eğitimi almıştır.

Yazarın yolculuğu halen devam etmektedir...

İki evlat ve bir torun sahibidir.



youtube/tuna kamhi tv



instagram/ tuna_lalyasam



instagram/tuna_lalyasamdukkân



DESTEK YAYINLARI: 1592

KİŞİSEL GELİŞİM: 271

TUNA KAMHI / UYANIŞ ACI İLE BAŞLAR

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül

Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır

Editör: Zuhul Doğan

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli

Sayfa Düzeni: Cansu Poroy

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal- Meltem Kökboyun

Destek Yayınları: Nisan 2022

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-625-441-632-3

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

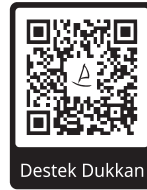
info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



Tuna Kamhi

UYANIŞ

ACI İLE BAŞLAR



Acıyı Dindirmek İçin
Acının İçinden Geçin


DESTEK
Yayınları

**Bu bilgiler tıbbi tedavi yerine geçmez
ve tıbbi öneri içermez.**

**Lütfen sağlık sorunlarımız için
doktorunuza başvurunuz.**

**Bu çalışmadaki bilgilerden
sadece tamamlayıcı olarak faydalanınız.**

İÇİNDEKİLER

EDİTÖRÜN NOTU	13
ÖNSÖZ	17
I- ACI: YOK ETMEK İÇİN NASIL KULLANILIR?	
ACININ TANIMI	19
Acı nedir?	19
Birinci Bölüm	
Savaş (ve Barış)	23
İYİ BİR SAVAŞ	24
HAYATIN ANLAMI	25
Diş Çürüğü	25
VAR OLMANIN ACISI	27
İkinci Bölüm	
Acının Varlık Amacı	28
DÜNYAMIZIN YOLU	28
KUTSAL VEKİL	30
İSİM DENİLEN NEDİR?	34
ŞEYTAN HAKKINDAKİ GERÇEK	35
Üçüncü Bölüm	
Seçim	37
SEÇİM	39
Dördüncü Bölüm	
Zevk mi, Acı mı?	41
BASİT, ANCAK KOLAY DEĞİL	43
ASLA BİLMEDİĞİNİZ SIR	44
NİHAİ ÇARPIŞMA	44
Beşinci Bölüm	
Elit Bir Ekip	46
ÖZEL GÜÇLER	46
ACIDAN KORKMAK	47

Altıncı Bölüm

KODU KIRMAK

Birinci Kod.....	49
İkinci Kod	50
Üçüncü Kod	50
YANAN ÇALININ DERSİ.....	51
MAYIN TARLASI	52
HER ASKER ÖNEMLİDİR	53

Yedinci Bölüm

Zafer

ÖLÜM MELEĞİ	55
BİR DAMLA ZEHİR.....	56
EGO BENLİK KARŞI KOYAR/KENDİNİ SAVUNUR.....	57
CESARET Mİ, APTALLIK MI?	58
EN GÜÇLÜNÜN HAYATTA KALMASI.....	59
ACIYA GİDEN İKİ YOL.....	61
DİĞER YOLU SEÇİN!.....	62
ACI VE KEYFİN DİNAMİKLERİ	62
ULAŞILAMAYAN	63
SEÇİMİN GÜCÜ	65
Benmerkezci Tepki.....	65
Ruh Tepkisi.....	66
SON ADIM.....	68
YAPITAŞLARINA/PARÇALARINA AYIRMAK.....	68
ACIYI KAYBETMEK İÇİN ACIYI SEÇİN	70

II- ŞİFANIN 1. YÖNTEMİ:

HZ. SÜLEYMAN'IN MÜHÜRLERİ	73
Mühürleri aktive etmek için ne yapmak gerekir?	76
Niyetlerinizi incelemenin hatasız yolu	77
Mühürlerle diğer insanları şifalandırmak	80
Rehberlik alma ve kanal vazifesi amaçlı kullanmak için mühürleri uygulama	81

İnsanlığın faydasına çalışmak	81
1. MÜHÜR: JÜPİTER'İN BİRİNCİ BEŞ YILDIZI	82
2. MÜHÜR: JÜPİTER'İN İKİNCİ BEŞ KOLLU YILDIZI	87
Onur bulutları	88
Mührü aktive etmek	90
3. MÜHÜR: JÜPİTER'İN ÜÇÜNCÜ BEŞ KÖŞELİ YILDIZI ..	92
Etrafımızda negatif enerjiler nasıl oluşuyor?	93
4. MÜHÜR: JÜPİTER'İN ÜÇÜNCÜ BEŞ KÖŞELİ YILDIZI ...	95
5. MÜHÜR: JÜPİTER'İN BEŞİNCİ BEŞ KOLLU YILDIZI	99
Mührün bahsettiği bilginin perdeleri nedir?	99
6. MÜHÜR: JÜPİTER'İN ALTINCI BEŞ KOLLU YILDIZI	102
Mühür ne zaman aktive edilmelidir?	103
7. MÜHÜR: JÜPİTER'İN YEDİNCİ BEŞ KOLLU YILDIZI	105
Sahip olduklarımız neden tehlike altına girer?	106
8. MÜHÜR: MARS'IN BİRİNCİ BEŞ KOLLU YILDIZI	109
Coşkumuzu uyandırmak için neden	
bir güç artışına ihtiyacımız vardır?	109
Bu yaşamda seçim eksikliğinden dolayı hangi yolu	
seçtik ve neleri gerçekleştirmemiz gerekiyor?	111
9. MÜHÜR: MARS'IN İKİNCİ BEŞ KOLLU YILDIZI	113
Hastalıklarla ilgili spiritüel anlamda ne öğrenebiliriz?	113
Kaplar genişleyince bize ne olur?	114
Para ile hataları telafi etmek	115
10. MÜHÜR: MARS'IN ÜÇÜNCÜ BEŞ KOLLU YILDIZI	118
11. MÜHÜR: MARS'IN DÖRDÜNCÜ BEŞ KOLLU YILDIZI ...	122
Mührün gücüne niye ihtiyacımız var?	123
Büyümemize imkân veren iç çatışmalarımız	123
12. MÜHÜR: MARS'IN BİRİNCİ BEŞ KOLLU YILDIZI	126
13. MÜHÜR: MARS'IN ALTINCI BEŞ KOLLU YILDIZI	129
Yaşamımızda savaşlar, hukuki sorunlar veya	
anlaşmazlıklar neden oluşur?	129
İtiraz ve çatışmaların kaynağını anlamak	130

14. MÜHÜR: MARS'IN YEDİNCİ BEŞ KOLLU YILDIZI.....	132
15. MÜHÜR: MERKÜR'ÜN BİRİNCİ BEŞ KOLLU YILDIZI ...	135
16. MÜHÜR: MERKÜR'ÜN İKİNCİ BEŞ KOLLU YILDIZI....	138
Bir mucize için ne zaman dua ederiz?	138
Arzularımız nereden gelir?	139
17. MÜHÜR: MERKÜR'ÜN ÜÇÜNCÜ BEŞ KOLLU YILDIZI....	142
Sözcüklerde dikkatli olmak	143
Mührün gerçek amacı.....	143
18. MÜHÜR: MERKÜR'ÜN İKİNCİ BEŞ KOLLU YILDIZI.....	146
19. MÜHÜR: MERKÜR'ÜN BEŞİNCİ BEŞ KOLLU YILDIZI.....	149
20. MÜHÜR: AYIN 1. TILSIMI	152
Sorunlar ve hakkımızdaki hükümler bize nasıl zarar verir?	153
Yaratılış ve Kaplar.....	153
Yaratılış ve Kapların Dönüşümü.....	153
Dönüşüme direnmek	154
21. MÜHÜR: AY'IN ÜÇÜNCÜ TILSIMI	156
Kapsamlı düzeltme ne anlama geliyor?	157
22. MÜHÜR: AY'IN İKİNCİ TILSIMI.....	159
Bir insan etrafta dolaşırken ne olur?	160
Yoldaki tehlikeler.....	161
Başka insanların kıvılcımları bize nasıl zarar verebilir?	161
Bu hükümler ne şekilde ortaya çıkabilir?.....	161
Başka birinin sıkıntısını üzerimize almak	162
23. MÜHÜR: AY'IN DÖRDÜNCÜ TILSIMI	164
Aura ve Yaşam Ağacı	165
Aurayı zayıflatan faktörler nedir?	166
İnisiyasyon ve Aktivasyon Prosesi - İlk meditasyon	166
Niyet ederek olumlamaları okuyalım.....	167
24. MÜHÜR: AY'IN BEŞİNCİ TILSIMI	171
Ruhsal zayıflama ile ne olur?	172
25. MÜHÜR: AY'IN ALTINCI TILSIMI	175
Bu Işık lütfu ne zaman kesintiye uğrar?	176
Bu tam inanç seviyesine erişmek	176

Peki dürüst ve iyi insanlar neden hâlâ fakirlik çekmekte?	177
26. MÜHÜR: SATÜRN'ÜN BİRİNCİ TILSIMI	180
Kabala açısından mührün derin anlamı.....	181
Peki ya düşmanları ve rakipleri alt etmek?	183
27. MÜHÜR: SATÜRN'ÜN İKİNCİ TILSIMI.....	185
Tanrı'ya olan tam inanç ve bağlılığın önemi nedir?	186
Daha yüksek bir bilinç seviyesinden gönderilmişsek:	
Peki ya rakiplerimiz ve düşmanlarımız?.....	187
İlahi Işık ile.....	187
28. MÜHÜR: SATÜRN'ÜN ÜÇÜNCÜ TILSIMI.....	190
Bilinç kapları nasıl dönüştürülür?	191
Bilinç kaplarının dönüştürülmesi.....	191
29. MÜHÜR: SATÜRN'ÜN DÖRDÜNCÜ TILSIMI	195
Hangi durumlarda negatif güçler insana saldırır?	197
30. MÜHÜR: SATÜRN'ÜN BEŞİNCİ TILSIMI.....	199
Bu korkular insanda neden ortaya çıkar?	200
Daha yüksek bir farkındalığa eriştiğimizde	201
31. MÜHÜR: SATÜRN'ÜN ALTINCI TILSIMI.....	203
Bu düşmanlar kimlerdir?.....	204
Düşmanlar ortada sebep yokken bizimle dalaşırsa ne olur?	204
Düşmanların bizde yol açtığı acıyı hafifletmek	204
Sadece ışık karanlığı yok eder.....	205
32. MÜHÜR: SATÜRN'ÜN YEDİNCİ TILSIMI.....	208
Mühür kimlere yardımcı olur?.....	209
Kişi neden topluluk önünde korkar?	209
Mühür başka kimler içindir?.....	209
Cennette işitilen sözler.....	210
33. MÜHÜR: GÜNEŞ'İN BİRİNCİ TILSIMI.....	212
Hikâyesi.....	212
Işık ışıını ve boynuz	213
Mühür neye yardımcı olur?	213
Mührü aktive etmeden önce	214
34. MÜHÜR: GÜNEŞ'İN İKİNCİ TILSIMI	216

Kıskançlık	218
35. MÜHÜR: GÜNEŞ'İN ÜÇÜNCÜ TILSIMI	221
Bu başarılar spiritüel bakış açısından nasıl elde edilir?	222
Yaradan'ın Işığı ile Mührün Aktivasyonu	223
36. MÜHÜR: GÜNEŞ'İN DÖRDÜNCÜ TILSIMI	225
Mühür ne işe yarar?	
Neyi açmalıyız ve insanlarla nasıl daha iyi bağ kurarız?	226
Burada iki yönlü bir düzeltme vardır:	
Başkalarına ilham vermenin önemi	227
37. MÜHÜR: GÜNEŞ'İN BEŞİNCİ TILSIMI	230
Nasıl çalıştıklarına dair hiçbir fikrimizin olmadığı karanlık	
güçlerden kutsal bir şekilde nasıl korunabiliriz?	231
38. MÜHÜR: GÜNEŞ'İN ALTINCI TILSIMI	233
Başka bir kişinin körlüğüne sebep olmak veya	
görünmez olmak gerçekten mümkün müdür?	234
39. MÜHÜR: GÜNEŞ'İN YEDİNCİ TILSIMI	237
Negatif kütle ruhta nasıl birikir ve ne zarar verir?	238
40. MÜHÜR: VENÜS'ÜN BİRİNCİ TILSIMI	241
İlişkilerin önemi	242
41. MÜHÜR: VENÜS'ÜN İKİNCİ TILSIMI	245
Yaradan'ın ışığından koptuğumuzda bize ne olur?	246
Arzu ve dileklerin yerine getirilmesiyle ne ilgisi var?	246
42. MÜHÜR: VENÜS'ÜN ÜÇÜNCÜ TILSIMI	249
Kutsanmanın spiritüel frekansı nedir?	250
Kutsanmanızı sağlamanın en önemli prensibi	251
Birinci adımı atmak	251
43. MÜHÜR: VENÜS'ÜN DÖRDÜNCÜ TILSIMI	254
Mühür ne işe yarar?	255
Spiritüel seviyede mührün etkisi	255
Yakın ilişkileri ne tehlikeye atabilir?	256
44. MÜHÜR: VENÜS'ÜN BEŞİNCİ TILSIMI	259
Niyetlerinizi analiz edin	260
Siz bir kapsınız, Işık'ın kendisi değil!	261

III- ŞİFANIN 2. YÖNTEMİ:

HILDEGARD DE BINGEN'İN TAŞLARLA ŞİFASI	263
Bilgelik ve Bilim	263
ŞİFALANDIRICI TAŞLAR	272
Aydınlanmış bir çocukluk	275
Kanıtlanmış kehanetler	278
Cîteaux Tarikatı.....	278
Olağanüstü bir iletişimci	279
Hildegard'a Göre Değerli Taş Tıbbı.....	280
Hildegard tarafından kullanılan taş ilaçları.....	284
Hildegard reçetelerinin bazı örnekleri	284
Taşları iyi anlamak ve kullanmak.....	286
Taşlar nasıl çalışır?	286
Litoterapide renklerin etkisi.....	289
Gizemin bir parçası	290
Gündelik yaşamda taşlarla çalışmak	294
Taşları ne zaman ve nasıl kullanacağız?.....	296
Geceleri taş kullanma	296
Taşlar ve çocuklar	297
Hildegard'ın 20 Fetiş Taşı.....	298
Taş No 1: Akik (güncel ismi: Jasper).....	298
Taş No 2: Ametist.....	305
Taş No 3: Beril	310
Taş No 4: Kalsedon.....	314
Taş No 5: Krizolit (Güncel ismi: Olivin, Peridot)	318
Taş No 6: Krizopras	322
Taş No 7: Kristal (Güncel ismi: Kaya kristali)	325
Taş No 8: Elmas	329
Taş No 9: Zümrüt.....	333
Taş No 10: Kızıl yakut - Escarboucle	338
Taş No 11: Sümbül (Günümüzdeki adı: Zirkon).....	343
Taş No 12: Jasper (Günümüzdeki adı: heliotrop)	348
Taş No 13: Ligurit (Güncel ismi: Amber).....	353

Taş No 14: Margaritler (Güncel ismi: Oolit).....	357
Taş No 15: Oniks (Güncel ismi: Akik).....	360
Taş 16: Mıknatıs Taşı (Güncel ismi: Manyetit)	365
Taş No 17: Praz	368
Taş No 18: Safir (Güncel ismi: Lapis Lazuli)	372
Taş No 19: Sardoniks.....	376
Taş No 20: Topaz (Güncel ismi: İmparatorluk Topazı)	380
Günlük Yaşamda Mineral Alet Çantası.....	384
I. Zindeleşmek	384
II. İlham bulmak	385
III. Stresi uzak tutmak.....	386
IV. Serbest bırakmak	386
V. Duyguları daha iyi yaşamak	387
VI. Zihni uyarmak	388
VII. Savrulmayı bırakmak	389
VIII. Anı yaşamak	390
Çakralar	391
Hildegard'ın 20 taşı ve çakraları listesi:.....	392
Taşlar hakkındaki soru ve cevaplar	393
Kristal Tema®	
Kimliğimizi ortaya çıkaran doğum taşları.....	401
Kristal Tema'yı® kim, neden oluşturdu?.....	403
Kristal Tema® Nedir?.....	403
Kristal Tema'mız® nasıl hesaplanır?	404
Kristal Tema'nın® enerji yapısı	405
Madde üçlüsü.....	405
Psiko-duygusal üçlü	406
Spiritüel üçlü	406
Kristaller bize nasıl yardımcı olabilir?	411
Kristal Tema'dan® bir taş nasıl seçilir?	413
Doğum Kristal Tema'nızı® ve taşlarınızı keşfetmek için	413
SON SÖZ.....	415

EDİTÖRÜN NOTU:

Tam da okuduğum şiirdeki “Seni ancak bir facia kurtarabilir” dizesine tutulmuştum günlerdir. Bir yandan beni çok etkileyen bu kitabı düşünüyor, onun için isim arıyor, bir yandan bu dizeyi sabah akşam aklımda, gönlümde, dilimde taşıyordum ki Tuna Hanım, “İşte bu!” dedirten isim önerisini yaptı: UYANIŞ ACIYLA BAŞLAR. Bir anda şiir ve kitap birleşip yek bir vücut haline geldiler sanki. Bir şiir dizesinin kitap ismi şekline girmiş halini gördüm bu isimde. Bir şiir nasıl kitap adı olur diye sorsanız işte böyle derim size.

Muhayyilemden insan hayatının kurtuluşunu özetlediğini düşündüğüm şu bir dize, hayatımızı nasıl yanılsamalardan kurtarıp hakikate ulaşacağımızın ipuçlarını veren bu kitabın adı şekline dönüştü. Tuna Hanım’ın bu şiirden haberi var mıydı bilmiyorum ama anlıyorum ki uyanış evrensel. Şiirde, kitapta, dinde, öğretide, mitte, sanatta her şeyde ortak bir dili var uyanışın.

Uyanışın acıyla olması tüm öğretilerin esasını oluşturuyor esasen. Kabala, tasavvuf, Budizm ve daha nice. Ancak bu acının nasıl çekileceği işte bu evrensel öğretilerin ana konusu. Edeple, zarafetle, önce irade sonra teslimiyetle çekilen acının kişiyi bir yere taşıyacağını söylüyor evrensel bilgelik bize. “Usul olmadan gusül olmaz” sözü bunun bir özeti sanki.

İnce, nazenin tülbentler vardır, bilirsiniz. Kullanıla kullanıla artık kirlenmiş o tülbendi kafamızdan çıkarıp sırlı sırlı akan bir derenin berrak ve serin sularında yıkadığınızı düşünün. Güzelce

yıkadıktan sonra derenin kenarındaki dikenli bir çalılığın üzerine kuruması için tülbendi asarız. Artık tertemiz olmuş tülbendi başımıza bağlamak için oradan almaya gelmiştir sıra. Hassas tülbendi hızlıca çekersek, ona hoyratça yaklaşırsak her şey boşa gider, temizlediğimiz tülbent çalının dikenlerine takılıp yırtılır. Ancak nazikçe, yumuşak dokunuşlarla oradan yavaşça kaldırırsak yırtılıp delinmesine mahal vermeden tülbendi dikenli çalılıktan almış oluruz. Böylece çalılıkta kuruttuğumuz tertemiz, mis kokulu tülbendimizi tüm nefasetiyle başımıza taç gibi takabiliriz.

Kişinin kendi egosundan, nefsinden arınması da böyle bir şeydir. Dünya denen dikenli çalılığa atılmış bir tülbent olarak düşünebiliriz kendimizi. Dikenler bizim egolarımız, nefsimizdir. Ruhumuzu o dikenlerden kurtardığımız ölçüde huzura ulaşabiliriz. Ve bu da uyanışla olur ancak. Ve uyanış içinse acı gereklidir. Tülbendi yıkayıp o çalıya asmadan onu temizce kullanmamız mümkün değildir. Başımızda mis gibi bir tülbent istiyorsak önce onu yıkayıp o çalının dikenlerine yaymamız gerekir. Dikenler tülbende ancak batarsa onu tutar. İşte bu acının gerekliliğidir. Tülbendi dikene, kendimizi acıya teslim ettik, şimdi sıra geldi tülbendi nazikçe kaldırmaya, yırtıp bozmadan oradan çekip almaya, başımıza bağlamaya. İşte o acıyı nasıl çekeceğimizin, nasıl dönüştürebileceğimizin, acıyı özümüze nasıl köprü yapacağımızın yolunu yordamını anlatır bize dinler ve kadim öğretiler. Bizi bize ulaştıran bir rehber olurlar.

Kitaplarsa bizi bu rehberlere götüren en güzel hediyelerdir. Kendime çok değerli bir hediye olarak gördüğüm bu kitapta, evrensel öğretilerden biri olan Kabala inancının en anlaşılabilir haliyle tanışıyoruz. Hakiki özümüze ulaşmak için bir rehber niteliği taşıyan bu kıymetli eser, yaşamımızdaki acıları nasıl karşılamamız gerektiğinin, o dikenlerin bizi yırtmaması için ego benliğimizi nasıl kullanabileceğimizin, nefsimizi nasıl temizleyeceğimizin, günlük hayatımıza da taşıyabileceğimiz uygulamalarla acıyı yaratıcılığımız ve hakikatimize nasıl dönüştürebileceğimizin yol ve

yordamını sunuyor. *Uyanış Acıyla Başlar*, kendimizi harap etmeden, kendimize hoyratlık etmeden hakikatimize giden dönüşüm yolculuğunda acılarımızı köprü yapmak için bize el veriyor.

Bu hediye için önce en Sevgili'ye, sonra o biricik Sevgili'nin Sevgilisi'ne ve kitabın bana ulaşmasına vesile olan Sevgili Ertürke ve yazarı Sevgili Tuna Hanım'a silsileten teşekkür ediyorum.

Zuhal Doğan

ÖNSÖZ

*BİRİNİ YARGILAMADAN ÖNCE İYİCE DÜŞÜN.
MÜMKÜN OLDUĞU KADAR ÇOK SAYIDA ÖĞRENCİ YETİŞTİR.
İYİLİKSEVERLİĞİ BİR YAŞAM MODELİ OLARAK BENİMSE.
KOMŞUNU KENDİN GİBİ SEV.
PAYLAŞMAYI ÖĞREN.
ÖĞREN Kİ ACIDAN KAÇINABİLESİN.*

Bu kitabı yazmamdaki amaç, insanlığın nasıl da savaşlarla, salgınlarla, ekonomik zorluklarla boğuştuğunu gözlemlemiş olmam ve önerilerimle onlara ışık olabilmek, merhem olabilmek için yola çıkmamdır.

Yeryüzündeki bu misafirlik dönemimizi en iyi şekilde değerlendirmek dileğiyle...

Kitabın editörlüğünü yapan Sayın Zuhâl Doğan ve Destek Yayınevi'ne gönülden teşekkür ederim.

TUNA KAMHI