

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Hayatın **Büyük Sırrı**

ÇEKİM YASASI

NİL GÜN



Kuraldışı

Hayatın **Büyük Sırrı**

ÇEKİM YASASI

NİL GÜN



Kuraldışı

HAYATIN BÜYÜK SIRRI
ÇEKİM
YASASI
Nil Gün



K u r a l d ı ş ı

© KURALDIŞI YAYINCILIK

NİL GÜN

ÇEKİM YASASI

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978-975-275-204-7

E-kitap 1. Sürüm Nisan 2013, İstanbul

Şubat 2012 tarihli 24. Basım esas alınarak hazırlanmıştır.

© Nil Gün, 2013

Yayıncının ve yazarın yazılı izni olmadan ticari amaçlı alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Mahmut Hakan Güngör

Dijital Kitap Yapım SistematiK Dijital Kitap Atölyesi

Kuraldışı Yayıncılık

Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul

Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69

yayin@kuraldisi.com www.kuraldisi.com

Sertifika No: 10540

Çekim Yasasını bilinçlice kullanarak
Hayatıma ruh eşim, biricik sevgilim Saim Koç'u çektiğim için
Kendime teşekkür ediyor
Ve Hayat'a şükranlarımı sunuyorum.

Çekim Yasasını bilinçlice kullanarak
Sevdiğim mesleğimde maddi/manevi doyum alarak çalıştığım
ve keyifli
Bir hayatı yarattığım için
Kendime teşekkür ediyor
Ve Hayat'a şükranlarımı sunuyorum.

Çekim Yasasını bilinçlice kullanarak
Sağlıklı bir bedenle yaşamayı sürdürdüğüm için
Kendime teşekkür ediyor
Ve Hayat'a şükranlarımı sunuyorum.

SUNUŞ

Benzer benzeri çeker.

Ağırlıklı düşüncelerimiz ne ise ona uygun insanları, olayları ve deneyimleri hayatımıza çekeriz.

Çekim yasası evrenin en temel yasasıdır.

Bu yasayı ilk kez 1973 yılında Zihin Bilimi eğitiminde duyduğumda çok rahatsız olmuş ve kabul etmek istememiştim.

Ne yani, sevmediğim ama bir şekilde hayatımda olan insanları hayatıma ben mi çekiyordum?

Ben bu tür insanları hayatımda istemiyordum ki.

Yaşadığım bazı olumsuz olayları ise tabii ki ben istememiştim.

Ben iyi bir insandım.

Başıma gelen şeyler şanssızlık, talihsizlikti sadece.

Altı yıl süren Zihin Bilimi eğitimi gencecik hayatımda her şeyi yeniden sorgulamamı ve büyük değişiklikler yapmamı sağladı.

Zihin Bilimi eğitiminde evrensel yasaları, zihnin katmanlarını ve zihnin nasıl çalıştığını öğreniyorduk. Beden/zihin/ruh üzerinde çalışmalar yapıyorduk.

Bu kitapta paylaştığım bilgilerin temelini ve yaşamımın bugünkü kalitesini altı yıllık Zihin Eğitimi programında öğrendiklerimi hayata geçirmeye borçluyum.

Daha sonraları aldığım sayısız eğitim, bu temeli daha da güçlendirdi, bilgimi, ufkumu, hayatı kavrayışımı genişletti.

Artık öğrenmenin ve gelişmenin sonunun olmadığını çok iyi biliyorum... Öğrenmeye, öğrendiklerimi uygulamaya ve öğretmek paylaşmaya son hızla devam ediyorum.

Ve elimden gelenin en iyisini yaparken kendimi akışa bırakmayı öğrendim.

Bu kitapta evrensel çekim yasasını ve bu yasayı bilinçli olarak kullanma yollarını elimden geldiğince sade bir dille paylaştım.

“Düşünceni Değiştir Hayatın Değişsin” , “ Bolluk Bilincini Yaratmak” , “Hayatınızı Zenginleştirin” ve “Para Dostumdur” başlıklı kaset CD’lerin içeriklerinin bir kısmını kitaba katarak kaset/CD’leri dinlememiş olan okurlarla kitabın içeriğine uygun bazı bilgileri paylaşmayı seçtim. Bu kaset/CD’leri dinleyen okurlar ise bilgileri biraz daha pekiştirmiş olacaklar. Okumak ve dinlemek daima birbirini besler ve bilgiyi özümsemeyi pekiştirir.

En Yüksek Realite başlıklı 19. Bölümde ise dilin sade olmasını bir yana bırakarak sistemin özüne odaklandım. Bu bölüm spiritüel terminoloji ile yeni tanışanlar için anlaşılması kolay olmayabilir. Hatta hiç anlaşılmaz bile gelebilir. Kim bilir belki de yanılıyordumdur. Eğer dili size uygun gelmediyse 19. Bölümü bir başka zamanda okumayı seçebilirsiniz.

Kitabın sonundaki *Şükran Duası*’nı her gün hissederek okumak size iyi gelecektir.

Ayrıca sizler için ÇEKİM YASASI kitabıyla ilgili iki kaset/CD hazırladım.

MOTİVASYON Serisinden çıkan ÇEKİM YASASI başlıklı kaset/CD’de kitabın özeti yer alıyor. Hem kitaptaki mesajları arada bir dinleyerek kendinize hatırlatmanız için, hem de dinleyerek öğrenmeyi seven aile üyelerine veya arkadaşlarınıza armağan ederek, onların da bu bilgilerden yararlanmalarını sağlamak için.

ZİHİN PROGRAMLAMASI Serisinden çıkan ŞÜKRAN DUYMANIN HAZZI başlıklı kaset/CD’de, kitabın sonundaki ŞÜKRAN DUASI’nın genişletilmiş versiyonu yer alıyor. Kaset/CD’nizin bir bölümü bilinçli zihninize, diğer bölümü subliminal olarak bilinçaltınıza yönelik olarak hazırlandı.

Bunları kitabevlerinden veya www.kuraldisi.net sitemizden ısmarlayarak temin edebilirsiniz.

Ayrıca yine sitemize girerek, motivasyon, zihin programlama, hipnomeditasyon, çocuk eğitimi serilerinden çıkan diğer kaset ve CD’ler hakkında bilgi edinebilirsiniz. İnsan ömrünün ortalama altı- sekiz yılı yollarda geçiyor. Artık trafik

zamanlarını da arabada bu kaset/CD'leri dinleyerek
değerlendirebilir, zamanı kendi yararınıza kullanabilirsiniz..

Sevgiyle
Nil Gün

GİRİŞ

İhtiyacınız olan bir şeyin, hiç beklemediğiniz bir yerde karşınıza çıktığı oldu mu?

Tam bir kişiyi düşünürken o kişiden telefon aldığınız oldu mu?

Doğru yerde doğru zamanda bir yerlerde oldunuz mu?

Hayatınızda tesadüflerin yeri çok mu?

Tekrar tekrar benzer partnerleri hayatınıza çekiyor musunuz?

Tekrar tekrar aynı hataları yapıyor musunuz?

Korktuğunuz başınıza geliyor mu?

Ben asla bunu yapmam deyip yaptığınız bir şey oldu mu?

Önyargıyla yaklaştığınız bir durumun kendinizin başına geldiği oldu mu?

Çekim yasası istenileni de istenilmeyeni de hayatımıza çeker.

Çekim yasasını bilmeseniz de şu kavramları bilirsiniz.

Şans/şanssızlık

Talih/talihsizlik

Kader

Tesadüf

Beklenmedik bir şeyin olması

Eş zamanlılık

Karma

Denk düşmek

Yürekten istedim oldu

Bu iş kucağıma düştü

Her şeyin rast gitmesi

Her şeyin bir anda yerli yerine oturması

Bu kitapta, bu kavramların ne anlama geldiğini ve çekim yasasını bilinçli olarak nasıl kullanacağınızı göreceksiniz.

Çekim yasası enerji yasasıdır. Enerjinin cinsi ne olursa olsun aynı yasalara tabidir.

Enerji kelimesini hayatımızda sıkça kullanırız.

Bu kişinin enerjisi iyi.

Etrafa kötü enerji yayıyor.

Bugün enerji doluyum.

Enerjim tükenmiş hissediyorum.

Enerjimiz uydu.

Kendimizi mutlu, heyecanlı, doyumlu, başarılı, şanslı hissettiğimizde etrafa pozitif enerji yayarız. Gözlerimiz, cildimiz, saçlarımız ışıldar. Kendimizi çok canlı ve enerjik hissederiz. Etrafımızda çekim alanı oluştururuz

Bu tür enerji yayan insanlara çekiliriz. Başarılı, mutlu insanlar bu yüzden çekicidir.

Kendimizi kızgın, üzgün, depresif, şanssız, yalnız, incinmiş, stresli, başarısız, hissettiğimiz anlarda etrafımıza negatif enerji yayarız. Gözlerimizdeki ışık sönükleşir. Kendimizi hasta, yorgun, çökmüş, bitkin, enerjisiz hissederiz.

Etrafımızdaki insanlara hiç de çekici gelmeyiz. İnsanlar mecbur kalmadıkça bizimle birlikte olmayı istemez.

Böyle ruh halleri uzun sürerse şanssızlıklar nedense birbirini takip eder. Hayatımızda her şeyin ters gitmesinden yakınırız. Bu da bizi negatif enerji girdabına daha çok batırır.

Hayatınızdaki ilişkilerin kalitesi nasıl?

Sağlık durumunuz nasıl?

Ekonomik durumunuz nasıl?

Bu sorulara, “doyumlu”, yanıtını vermiyorsanız, her şeyi değiştirmek sizin elinizde.

Nasıl mı?

Çekim Yasasını bilinçli kullanarak.

KISIM I

UYANIN VE YENİ BİR HAYAT YARATIN

Çalar saat uyanma vakti geldiğini bildiriyor.

Çoğu insan saatin düğmesine vurup birkaç dakika daha uyumak istiyor.

Alarm yine çalıyor.

Yine susturuluyor.

Birkaç dakika daha uyumak için.

Ve anlar, yaşamak yerine uykuda geçiyor.

Sıradan insan hayatını uykuda geçiriyor.

Uyuyan insan, uyanık olduğunu sandığı anları keşke'lerle, inşallah'larla geçiriyor. Kendisinin bu doyumsuz hayatının yaratıcısı olduğunu bilmeden.

Keşke hayat koşullarım daha iyi olsa... Keşke milli piyangodan ikramiye çıksa... İnşallah hayatımın erkeği/kadını karşıma çıkar... İnşallah istediğim gibi bir iş bulurum...

Sadece özel birkaç kişiye özgü değil kendi realitesini yaratmak.

Her birimiz kendi realitemizi yaratıyoruz.

Çekim yasasını bilsek de bilmesek de.

Uyuyor da olsak uyanık da olsak.

Dünyada oran olarak henüz çok az sayıda insan, muhteşem çekim yasasının gücüne uyanmış ve bu gücü bilinçlice kullanmayı seçiyor. Bu yasayı her gün kullanarak seçtiği realiteyi yaratıyor. Hayatında ne istiyorsa adeta çabasızca kendisine çekiyor.

Bu insanlar kendi realitelerinde cenneti yaratırken biz de onlara şaşkınlıkla ve inanmaz gözlerle bakıyoruz.

Onların “şanslı”, “talihli” “iyi kaderli” olduklarını düşünüyoruz.

Spiritüel öğretilere burun kıvırıyor çoğumuz.

Spiritüelliğin boş şeyler, hokus pokus işleri olduğunu düşünüyoruz.

Gerçek spiritüellik, evrenin yasalarını bilerek onlara uygun yaşamak ve hayatının realitesinin yaratıcısının kendin olduğunun idrakine varmak ve bu idraki yaşama geçirmektir.

Çekim yasası evrenin en büyük sırrı.

Ama çekim yasasına geçmeden önce en septik insanın bile kabul edebileceği bazı kavramlardan söz etmek istiyorum.

- Evrende her şey Enerjiden oluşur. Buna sen ben de dahil.
- Düşüncelerimiz, enerjidir.
- Fiziksel ya da ruhsal her şey aynı enerji yasalarına tabidir.
- Evrende her şey, Enerji ile birbiriyle bağlantılıdır.
- Evren çabasızca, kendiliğinden, bolluk ve çeşitlilik içinde yaratır.
- Çevremizdeki her şey, doğa, gezegenler, hava, su kendiliğinden çabasızca ve birileri onları analiz etmeden yaratıldı. Yaratıcı süreci başlatan Gücün ne olduğu, ona ne isim verdiğiniz önemli değil. Yaratılan her şey ortada ve her şey süreç içinde doğal olarak çabasızca yaratıldı.
- Siz Evrenin bir PARÇASısınız. Gördüğünüz her şeyi yaratan yaratıcı gücün aynısına siz de sahipsiniz. Potansiyelinizi sınırlayan tek şey kendi inanç sisteminiz!

Gözleriniz vibrasyonları yorumladığı için görüyorsunuz.

Kulaklarınız gelen vibrasyonları yorumladığı için duyuyorsunuz.

Tüm duyuların algılanması yorumlardır.

Hayatınızda olan her şey SİZİN TARAFINIZDAN yorumlanıyor.

Olan siz anlam katıyorsunuz, duygusal tepki veriyorsunuz, HER ŞEYİ siz ilave ediyorsunuz.

Düşünceleriniz enerji ‘data’ sını alıyor ve kendi realitenize taşıyor.

Sizin “gerçek” dediğiniz şey kendinizle yaptığınız bir anlaşmadan, verdiğiniz onaydan başka bir şey değil.

Bazı şeylerin “gerçekliğine” ise toplumsal onay veriliyor.

Eğer bir “gerçeğe” çok sayıda insan onay veriyorsa o “gerçek” zihninizde “mutlak gerçek”e dönüşüyor.

Böylece gerçek olmayan, “gerçeklik” kazanıyor.

Güneşin dünya etrafında döndüğü, bir kişi aksini söyleyene kadar kilise ve tüm insanlar için “mutlak gerçek” idi.

Realitemiz kabul ettiğimiz “gerçekler” ile şekilleniyor.

Neyin “imkânlı” neyin “imkânsız” olduğunu böyle öğreniyoruz.

Bunları DİĞER İNSANLARDAN öğreniyoruz.

Sorun, bu diğer insanların da (aile, arkadaşlar, öğretmen) *kendi* sınırlı inanç sistemleri olmasında ve yine bu inançlarını “gerçek” olarak kabul ve empoze etmelerinde yatıyor.

Böylece insanın sınırlı bir varlık olduğu ile ilgili düşünce virüs gibi yayılıyor ve biz gerçek doğamızın farkına bile varmıyoruz.

Bu durum umut kırıcı olsa da bazılarımız UYANIYOR.

İnsanlık tarihinin her döneminde bizi uyandırmak isteyen kişiler oldu.

Ama transta olan ve trans içindeki sınırlı “gerçek” ile yaşayan büyük çoğunluğu uyandırmak kolay olmadı.

Uyanmaya hazır olan çok az sayıda kişi ise uyanmayı ve gücünün farkında olmayı seçti.

Artık uyananların sayısı hızla artıyor.

Hayatı gerçek anlamda doyumlu yaşayan, istediği her şeyi kolaylıkla elde ediyor görünen çok az sayıda “şanslı” insanla, “sorumluluklarını” yerine getirmek adına nefret ettikleri işte çalışan, istemedikleri hayatı yaşayan ve *inşallah bir gün mutlu olurum*’u umut eden çoğunluk arasındaki fark nedir?

Fark, bu insanların amaçlarını ve ne istediklerini bilmesinde, *neden* amaçlarını gerçekleştirmek zorunda olduklarını bilmesinde ve hayallerini gerçek kılana kadar durmak bilmemelerinde yatıyor.

Onların “sorumluluk” tanımı çoğunluktan farklı.

Onlar ÖZsorumluluğu biliyor. ŞİMDİde yaşamayı biliyor.
Sevdikleri hayatı yaşamayı biliyor. Tutkularının peşinden
gitmeyi biliyor.

Tutkularımız bize net olarak ne yapacağımızı söylüyor.

Tutkularımızın peşinden gittiğimizde hayatımız aydınlanır.
Çevremize müthiş enerji yayarız.

Bu güçlü enerji arzu ettiğimiz şeylerin hayatımızda olması için
çekim gücü yaratır.

Evren yürekten istediğimiz her şeyi bize vermek İSTER.

Evrensel bilincin doğası bolluk bilincidir.

Evrenin cömertliğini engelleyen tek şey kendi sınırlı
inançlarımızdır.

BÖLÜM 1

EVRENSEL YASALAR

Evrenin kendi düzeni vardır.

Bu düzen evrensel yasalar tarafından belirlenir.

Evrensel yasalar herkes için, her yerde ve her zaman aynıdır.

Onlar değişmez ve manipüle edilemez; yerçekimi yasasını keyfimize ve çıkarlarımıza göre değiştiremeyeceğimiz gibi.

Evrensel yasalar **asla** hata yapmaz. Onlarla uyum içinde yaşadığımızda hayatımız cennete dönüşür.

Evrensel yasalar tüm yaradılışın **oluşum** yasalarıdır.

Peki, evrensel yasalar nelerdir?

Niye evrensel yasalar vardır?

Fiziksel evrenin niçin var olduğunu hiç düşündünüz mü?

Kimilerinin tanrı dediği ÖZKAYNAK, SINIRSIZ BİLİNÇ, EVRENSEL ZEKÂ olarak da bilinen KOZMİK BİLİNÇ, sonsuzluk içinde daima vardı.

Bir zamanlar EVRENSEL ZEKÂdan başka bir şey yoktu.

EVRENSEL ZEKÂ, kendisinin SINIRSIZ BİLİNÇ olduğunu biliyordu.

Ama bu sınırsızlığı deneyimleyecek bir boyutu yoktu.

EVRENSEL ZEKÂ Kendisini deneyimleyerek BİLMEK istedi.

KENDİ'sinin yansımasını sonsuz boyutlarda görmek, duymak, hissetmek, şu anda insan denilen varlığın bildiği ve bilmediği tüm duyularla deneyimlemek istedi.

SINIRSIZLIĞINI deneyimleyerek KENDİSİNİ ifade etmek istedi.

KENDİSİNİ ifade etmenin yolu, sınırsız çeşitlilikte yaşam formlarıyla kendisini deneyimlemektir.

En basit ifadeyle BEYAZ'ın kendi içinde barındırdığı tüm renkleri, kendisini ayrıştırarak ayrı ayrı ifade etmesi gibi. Kırmızı kırmızılığını, mor morluğunu ifade ederken her bir rengin aslında BEYAZ'ın içinde bir renk enerjisi (boyutu) olduğu gibi.

Tüm renkler Beyaz'ın kristalin içinden geçerken kırılmalarla oluşan yansımalarıdır. Tüm renklerin kaynağı aynıdır. BEYAZ.

Evrensel yasalar işte burada devreye giriyor.

Yaradılışın doğal bir döngüsü vardır. Doğum-yaşam-ölüm döngüsü.

Fiziksel olmayan Bütünsel yaşam - fiziksel bireysel yaşam - fiziksel olmayan bireysel yaşam - fiziksel olmayan bütünsel yaşam.

Ana rahmine düşmeden bir gün önce fiziksel olarak yokuz - ana rahmine düştükten ve doğduktan sonra birey oluyoruz - yaşadığımız süre içinde hem fiziksel hem zihinsel/duygusal/spiritüel yaşamı deneyimliyoruz - öldükten sonra fiziksel olarak yine yok oluyoruz - kazanılan deneyim, bilinç enerjisi olarak Bütünsel yaşam içinde var olmaya devam ediyor.

EVRENSEL ZEKÂ (Yaradan) Saf Düşünce'dir. OLUŞUM (Yaradılan) Saf Düşüncenin sonsuz değişik frekans boyutlarındaki ifadeleridir. Yaradan ve yaradılan birbirinden ayrı değildir. Çünkü yaradılan her şey Yaradan'ın kendisindendir.

Bu süreçte EVRENSEL ZEKÂ, kendisini bireyselleştirmek için önce frekansını ışığa, ışık yine kırılarak kendisini renklere dönüştürdü.

Her rengin içinde yine sonsuz tonlarda renk var. Işık renklere dönüştüğü anda elektriksel titreşimler olarak kendisini ifade eder.

Her birimiz yaşamın eşi benzeri olmayan özgün renkleriyiz. Evren kendisini tekrar etmeye ihtiyaç duymayacak kadar

sonsuz yaratıcıdır.

Bu yaratıcı sistemin kurallarına EVRENSEL YASALAR diyoruz.

Yaradılışın temel amacı Hayat'ın, kendisini tüm boyutlarda (buna üç boyutlu dünya realitesi de dahil) deneyimlemesidir.

KENDİMİZİN Kendimizi deneyimlemek istemesi, potansiyelimizi harekete geçirerek gücümüzü görünür ve deneyimlenir hale getirme arzusudur.

Hayat, ışık oyunlarının Güç gösterisidir.

Hayatın Gücü!

“EVRENSEL ZEKÂ” KENDİSİNİ NEDEN DENEYİMLEMEK İSTİYOR?

Siz kendinizi nasıl biliyorsunuz? Kendinizin potansiyelini, kendinizin var olduğunu nasıl biliyorsunuz?

Deneyimlerinizle.

Size âşık olmanın harika bir şey olduğunu söylesem ve siz aşk duygusunu hiç deneyimlememiş olsanız, zihninizle *kavramsal olarak* ne dediğimi bilirsiniz. Ama aşkı *bilmeniz* için aşk duygusunu kendinizin deneyimlemesi gerekir, değil mi?

Evrensel Zekâ, özgür irade sistemi içinde tüm deneyimlerin, deneyimlerden öğrenme sürecinin, gelişimin ve evrimin mükemmel işlemesi için sistemi asla değişmeyen evrensel yasalara tabi kılıyor.

Tüm yaratılış ve yaratma süreci daima bu yasalara tabidir. Yasalar otomatik işlediği için her amaca uygun olarak hiçbir hataya yer bırakmadan işliyor.

Evrensel Yasalar, *Herşeyi Bilmek* için, tüm deneyimleri birleştiren kozmik yapıştırıcıdır.

Evren sınırsız.

Evrensel yasaların yönettiği Büyük Proje de öyle.

Evrensel yasaları özetlemeden önce, bu yasalara uymamanızın bir *cezası* olmadığını bilin. Evrensel yasaların yönettiği sistem, zaten kişilerin keyfine göre işleyen bir düzen değildir. Bu yasalar inansanız da inanmasanız da işliyor. Yasalara uymamanın deneyimi ise acı ve ıstırap çekmek olarak tezahür ediyor.

Evren ceza/ödül kavramlarına göre değil, sebep/sonuç yasası doğrultusunda işler.

Akıntıya karşı kürek çekmenin zorluğunu bilirsiniz. Ama akıntıya karşı kürek çekme seçimini de biz yapıyoruz değil mi? O zaman zorluktan şikâyet etmenin bir anlamı oluyor mu? Akıntının yönüyle uyumlu kürek çekmek ise bize zaman ve enerji kazandırıyor. Evrensel yasaların doğal akışı içinde yaşadığımızda *zaman* gerçek anlamda yok oluyor. Çok severek yaptığımız ve zevk alarak içine daldığımız bir yaratıcılık faaliyetinde zamanın nasıl akıp gittiğini hissediyor musunuz? Zaman kavramını yitiriyoruz, değil mi? Hatta yemek, içmek, uyku gibi ihtiyaçlarımız bile bize nice zaman sonra kendisini hatırlatıyor.

BÖLÜM 2

ÇEKİM YASASI

Çekim yasası düşüncenin yaratıcı gücünün kullanımıyla ilgili.

Bu yasa, dikkatinizi neye yöneltirseniz, onu kendinize çekeceğinizi ifade ediyor.

Bilincimizde ve bilinçaltımızda ne tür düşünceler ve inançlar varsa bu inançlara uygun deneyimleri hayatımıza çekiyoruz.

Her birimiz Bütün'ün parçaları olarak Bütün'ün aynı yaratıcı gücüne sahibiz. Okyanus'un her damlasının, Okyanus'un tüm elementlerini içinde taşıdığı gibi.

Bu güce sahip olduğumuzu bilmeden, zihnimizde barındırdığımız, sıkça düşünerek odaklandığımız düşüncelerimizle yaşamımızın realitesi arasındaki bağlantıyı kuramayız. Başımıza gelen olumsuzlukları şanssızlık, talihsizlik ya da kader olarak tanımlarız.

Jung, Bilinçaltı düşüncelerimiz bilince çıkmadıkça karşımıza kader olarak çıkar, der.

Hayatımıza çektiğimiz olaylar, kişiler, durumlar doğrudan *bilinç ve bilinçaltı düşüncelerimizin yarattığı* realitedir.

Ama çoğumuz bu güce sahip olduğumuzu bilmeyiz ya da gücümüzden şüphe ederiz. Ne kendi realitemizi yaratma gücümüze inanırız ne de realitemizin sorumluluğunu üstlenmek isteriz.

Çünkü çoğu insan sorumluluk almaktan korkuyor. Sorumluluk alındığında suçlanacak kimse kalmıyor çünkü.

Düşüncelerimizle deneyimlerimiz arasındaki bağlantıyı görmeye başladıkça, *bilinçli* insanlar haline geliyoruz.

Bilinç seviyesi yükseldikçe kişinin zihninde barındırdığı düşüncelerin kalitesi artar. Zihinde olumsuz düşünceler gittikçe azalmaya ve yok olmaya başlar.

Einstein, *Eğer beynimizden çıkan düşünceleri takip edebilseydik, onların dünyayı dolaşıp yine beynimize girdiklerini görebilirdik*, der.

Her şey daima kaynağına döner.

Kendini Bilmek, bu yasayı bilmek ve düşüncelerimizi bilinçlice yönetebilmektir.

Düşüncelerimizden Sorumluyuz

Birileri ile ilgili kötü şeyler düşündüğümüzde o düşünceler bizim zihnimizden kaynaklandığı için yine bizim hayatımızda yansımalarını görürüz.

Kime ne yaparsak kendimize yapıyoruz aslında.

Bir başkası için kötü, kendimiz için iyi dileklerde bulunmak evrensel yasanın işleyişi açısından imkânsızdır.

Kendi başarınız için, başkalarının yoluna taş koymak, kıskanmak gibi olumsuz duyguları zihninizden geçirirseniz kendinizi incitir, kendinize zarar verirsiniz. Çünkü onları düşünen ve hisseden sizsiniz. Başkalarına verdiğiniz önerileri de yargıları da aslında kendinize verirsiniz. Bu nedenle altın kural, Kozmik Yasadır.

İnsanların şöyle sözler söylediğini işitmişsinizdir: “*Bu adam düzenbaz*”, “*Parasını dürüst yollarla kazanmıyor*”, “*O bir sahtekâr*”, “*Onu hiçbir şeyi olmadığı zaman da tanırdım*”, “*O hırsızın, dolandırıcının, ahlaksızın teki*”.

Böyle konuşan bir insanı analiz ettiğinizde, genellikle kendi isteklerinde doyumsuz olduğunu, ekonomik, duygusal veya fiziksel bir rahatsızlık yaşadığını görürsünüz. Belki eski okul arkadaşı başarı merdivenlerini tırmanarak onu çok gerilerde bıraktı. Bu yüzden onun gelişmesine kırgınlık ve kıskançlık duyuyor. Hemen hemen bütün örneklerde zaten kendi düşüşünün de bu olduğu görülebilir.

Arkadaşlarının zenginliğini kıskanan, lanetleyen, zihni olumsuz düşüncelerle dolu kişi, o çok istediği zenginliği ve refahı da kendi eliyle uzağa itmiş olur. Çünkü istediği şeyi lanetliyor.

Bir taraftan, “Tanrı bana zenginlik versin” diyor, diğer taraftan, “O kişinin zenginliğine tepki duyuyorum” diyor.

Aynı anda hem geriye hem ileriye gidemezsiniz.

İki düşünce de bizim zihnimizden çıktığı için birbirini iptal eder.

Olduğumuz yerde debelenir dururuz.

Her Şikayet Evrene Verilmiş Bir Emirdir

Sürekli problemlerden, hastalıklardan, yokluktan bahsetmek, hayatımızda problemleri, hastalıkları, yoklukları çoğaltır. Neyi çok söylerseniz zihninizde onu sabitlersiniz.

Nelerden şikâyet ediyorsunuz?

Her şikâyet hayatınızda istemediğiniz şeylerin afirmasyonudur.

Evrensel yasa şikâyetleri de *emir* gibi algılar ve bize şikâyet ettiğimiz şeyi fazlasıyla verir. Birilerinin sizi kızdırdığından şikâyet edip bir şey yapmıyorsanız, o kızgınlık duyduğunuz davranışı hayatınıza daha fazla çekersiniz. Ve her seferinde kendinizi kurban gibi hissedersiniz. Hayatın size haksızlık yaptığına inanıyorsanız, çok daha fazla haksızlığa uğrarsınız.

Başkalarını suçlayıcı konuşmalar benzer suçlamaları bizim hayatımıza çeker.

Her söz bir kapı açar; ama deniz manzarasına ama çöplük manzarasına doğru. Afirmasyonu bilinçlice yapmak, düşüncelerin sorumluluğunu üstlenmektir.

Her afirmasyon bir onaylamadır. Başarabilirim, demek bir afirmasyondur. Başarımıza onay veririz. Başaramam, demek

bir negatif afirmasyondur. Başaramayacağımıza onay veririz.

Amerika’da “Bilinç boyutları”nı öğrendiğimiz bir derste, öğretmenimiz bize negatif afirmasyon yaptığımızı fark ettiğimiz anda “İptal, iptal” diyerek onu nötrleştirmemizi önermişti. Benim işime yarıyor. Size de yarayacağını düşünerek bunu paylaşmak istedim.

İnançlar Bağlandığımız Düşüncelerdir

Hayatımızı bilinçlice seçtiğimiz afirmasyonlarla değiştirebiliriz, düşüncelerimizi ve inançlarımızı daha kaliteli hale getirerek yaşamımızı daha doyumlu hale getirebiliriz. Afirmasyon aslında düşündüğümüz ve söylediğimiz her şeydir. “Ben işimde yetenekliyim” demek de bir afirmasyondur; “Ben beceriksizin tekiyim” demek de. Hangi cümleyi düşünmek ya da söylemek sizi daha iyi hissettirir?

Gün boyu söylediklerinize dikkat edin; ne kadar çok negatif afirmasyon (negasyon) yaptığınızı fark edecek ve şaşıracaksınız. Neden istediğimiz kadar olumlu deneyimler yaşamadığımıza şaşmamak gerek. Hayatınızı değiştirmek istiyorsanız düşüncelerinizin farkında olun. Ağızınızdan çıkan sözleri pozitif söyleme alışkanlığı kazanmak düşüncenin gücü ve sihridir.

Kendi kendimize yaptığımız içsel konuşmalarımız afirmasyonlar dizisidir. Her an afirmasyon yapıyoruz; farkında olsak da olmasak da; ama pozitif ama negatif. İnançlar da tekrar edilen afirmasyon alışkanlıklarıdır.

Düşünceler onlara inanmadığımız sürece zararsızdır. Acıyı yaratan olumsuz düşüncelerimiz değil, bu düşünceleri tekrarlayarak onlara *bağlanmamızdır*. Düşünceye bağlanmak, sorgulamadan onun doğru olduğuna inanmaktır. İnanç, genellikle yıllar boyu bağlandığımız düşüncedir.

Çoğu insan, düşüncelerinin kendisine söylediği gibi bir insan olduğuna inanır. Sabahları uyandığında kendine, “Bugün

canım düşünmek istemiyor” der misiniz? Bunu deseniz bile çok geç. Çünkü düşünmek istemediğinizi düşünüyor olursunuz. Düşünceler kendiliğinden geliyor... ve gidiyor. Gökyüzünde hareket eden bulutlar gibi geçiciler... ve zararsızlar; ta ki doğru kabul ederek onlara *bağlanana* dek. Çoğumuz düşüncelerimize bağlanıyoruz. Madem bağlanıyoruz, öyleyse bağlanacağımız düşüncelerin yararımıza olması daha iyi olmaz mı?

Dünkü Düşüncelerimizle Bugünümüzü İnşa Ettik

Bir düşünceyi tekrar tekrar düşünürseniz zihninizde iz bırakır ve o düşünceye bağlanırsınız. Çok okuyan bir insan olduğuma inanmak beni daha fazla okumaya teşvik eder. Utangacım demek insanlarla iletişimi keser ve özgüvenimi azaltır.

Hayat deneyimlerimizi söylediğimiz her sözle, aklımızdan geçen her düşünceyle yaratıyoruz ve onaylıyoruz; bazılarını beğenmesek de, sonuçlar için başkalarını suçlasak da yine de onaylayan biziz. Bağlandığımız her düşünce onayladığımız düşüncedir.

Şanssız olduğumuza inanıyorsak şanssız olduğumuz düşüncesine onay vermiş oluruz. Şanslı olduğumuza inanıyorsak şanslı olduğumuz düşüncesine onay vermiş oluruz. Düşüncelere bağlanmayı zihnimiz otomatikman yapıyor. Bu yüzden farkında bile olmadan birçok olumsuz düşünceye bağlanıyoruz ve inanıyoruz.

Bu düşünceleri bilinçli olarak değiştirmek elimizde. Nasıl mı? Düşüncelerimizin sorumluluğunu üstlenerek. Düşüncelerini değiştir hayatın değişsin. Düşüncelerini değiştirmek bakış açını değiştirmektir.

Sahip olduğumuz bakış açısı yaşam realitemizi yaratıyor. Dünkü düşüncelerimizle bugünümüzü inşa ettik. Bugünkü düşüncelerimizle yarınımızı inşa ediyoruz.

Bilinçli afirmasyon, gelecekte pozitif sonuç yaratmak için bilinçlice pozitif düşünceleri seçmektir; bilinç toprağına, doğru tohumları ekmek... Afirmasyon ile düşüncelerimizi adım adım değiştirmeye başlarız. Yeni bir düşünce alışkanlığı, her alışkanlık gibi tekrarlarla kazanılır. Afirmasyon cümleleri ile bugün kullandığımız kelimeleri seçerek düşünce yapımızı oluşturuyor ve geleceğimizi inşa ediyoruz.

Her düşünce önemlidir. Her olumlu düşünce, yaşamımızı daha iyiye doğru götürür, her olumsuz düşünce iyiyi güzeli hayatımızdan iter.

Hayatınızda tam iyi bir şeyler olurken son anda bir şeylerin ters gittiği durumlar oldu mu? O andaki düşüncelerinizi hatırlayın; neden böyle olduğunun yanıtını bulursunuz. Son anda bir aksilik çıkacağını düşündünüz mü? Her şeyin böylesine yolunda gitmesine inanmakta zorluk çektiniz mi? Çok gülünce kötü bir şeylerin olacağını bekleyenlerden misiniz?

Yapısal Gerginlik

Bir taraftan afirmasyon yaparken, bir taraftan tam zıddına şeyler söylersek hangisi kazanır? Tabii ki olumsuz olan. Çünkü olumsuz düşünceler (daha sık düşünüldüğü için), hayata bakışın alışkanlık haline gelmiş inançlarıdır.

Bazı insanlar afirmasyonlarını günde bir kez yapıyor, sonra da tam zıddına afirmasyonlarla gün boyu şikâyet ediyor. Bu durumda hangi afirmasyon kazanıyor dersiniz? Hangi afirmasyon *duygu yüklü*? Tabii ki şikâyetler.

Afirmasyonları tekrar etmek sürecin bir bölümü; günün geri kalan zamanı ve gece ne yaptığımız önemli.

Afirmasyonlar toprağı ekilmiş tohum gibidir.

Kaliteli tohum, kaliteli ürün.

Kalitesiz tohum, kalitesiz ürün.

Size mutluluk veren afirmasyonları ne kadar sık düşünürseniz, o kadar çok işe yarar.

“Bolluk içinde yaşıyorum” derken cebinizde sadece üç beş kuruş olabilir, ev kirasını henüz ödeyememiş olabilirsiniz. O anda bolluk içinde yaşamak realitenizin zıddına olduğu için bu cümle zihninizde yapısal gerginlik yaratır. Bu gerginlik yaratıcıdır.

“Bolluk içinde yaşıyorum” afirmasyonu gelecekteki bolluk içindeki yaşamınızın tohumudur. Bolluk içinde yaşıyorum cümlesini her tekrarladığınızda zihin toprağınıza bir tohum daha ekiyorsunuz. Bu cümleyi hissederek mutlu bir şekilde söylediğinizde, kendinizi bolluk içinde yaşarken hayal edebildiğinizde toprağınızı da verimli hale getirirsiniz. Zengin toprakta her şey daha çabuk büyür.

Bilinçli Afirmasyon Düşünce Eğitimidir

Düşünmeyi öğrenmek bir beceridir. Her beceri gibi başlangıçta, alışkanlık haline gelene kadar çaba harcamayı gerektirir. Bisiklete binmeyi de öyle öğrenmedik mi? Ama artık bisiklete binmek için düşünmemiz gerekmiyor değil mi? Bisikleti kendiliğinden sürebiliyoruz. Bilinçli afirmasyon düşünce eğitimidir.

Her sabah yatağımdan kalktığımda ilk düşüncelerimi bilinçlice seçiyorum; her zaman değil, itiraf ediyorum, ama çoğu zaman. Bu bile hayatımın kalitesini artırıyor. Hayatıma güzellikler daha sık uğruyor. Hayattan keyif alıyorum.

Şu anda mutlu değilseniz yarın nasıl mutlu olabilirsiniz? Mutluluğun bir şans işi olduğunu mu sanıyorsunuz?

Şu anda nasıl hissediyorsunuz? İyi mi hissediyorsunuz, kötü mü? Şu anda hangi duygular içindesiniz? İçinizdeki ses gününüzün nasıl geçeceğini söylüyor? Daha iyi hissetmek istiyor musunuz? Daha iyi düşüncelere yönelin, daha iyi hissedersiniz. Korku, tepki, incinme, kırılma, suçlama, intikam, kıskançlık, suçluluk, kızgınlık, öfke, depresyon gibi duygular enerji akışını tıkar. Tüm bu duyguların ardında olumsuz düşünceler vardır. Önce düşünce gelir, sonra duygu.

Hiç kimse, hiçbir olay, hiçbir şey, eğer onları düşünmezsek, duygularımızı ele geçiremez.

İşte bu yüzden başkalarını kontrol edemeyiz. Çünkü onların düşünceleri kendilerine aittir. İzin vermediğimiz sürece hiç kimse bizi kontrol edemez. Zihnimiz bu kadar güçlü. Ne düşündüğümüz tümüyle bizim kontrolümüz altında. Bu büyük bir güç.

Ne düşünüyorsanız hayatta onu bulursunuz. Hazzı, yaratıcılığı, sahip olduklarınızın değerini düşünün. Hangi düşünceler sizi mutlu ediyor?

Hayattasınız.

Güzel anlarınızı düşünün.

Yapabileceklerinizi düşünün.

Yapmak istediklerinizi düşünün.

Olmak istediğinizi düşünün.

Ancak bu anın hazzını hissettiğinizde yarınla ilgili heyecan duyabilirsiniz. Olumlu düşünmek kendini sevmektir.

Kendinizi severek hayatınızda mucizeler yaratabilirsiniz.

Zihin Bilimi okullarda bize öğretilmiyor. *Yaşam Okulu* eğitimlerimizde verdiğimiz eğitim Zihin Bilimi eğitiminin ta kendisi. Bu eğitimin yarının toplumunda tüm okulların müfredatında yer alacağına inanıyorum. Okullarda meslek eğitiminin yanı sıra Yaşam Sanatı öğretilse, meslekler de hayat da daha doyumlu hale gelir.

Son yıllarda “düşüncenin realiteyi yarattığı gerçeği” gittikçe yaygınlaşarak kabul görüyor. Bu yasayı ucundan kenarından öğrenen bazı insanlar, afirmasyonu bir süre deniyor, sonra işe yaramadığına inanıyor. Bu düşüncenin kendisi de bir negatif afirmasyon. Aslında bu insanlar afirmasyonu doğru kullanmayı bilmiyor. Örneğin “Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum” onaylaması yaparken içinden bunun aptalca olduğunu düşünüyor ve işe yarayacağına inanmıyor.

İstediğiniz ile neyi hak ettiğinize inandığınız çok farklı olabilir. Düşüncelerinize dikkat edin.

Afirmasyonlar ve İçsel Tepkiler

- Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum. (Hadi canım!)
- Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum. (Bunu neden yapıyorum? Bu bende işe yaramaz.)
- Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum. (Sen kim, zengin olmak kim!)
- Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum. (Öff bu çok aptalca!)
- Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum. (Aynı sözü tekrarlamak ne sıkıcı.)
- Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum. (Aldığım üç kuruş maaşla mı zengin olacağım?)
- Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum. (Çok çalışmam gerekiyor.)
- Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum. (Zengin olursam herkes benden para ister.)
- Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum. (Zengin olursam kimin beni gerçekten sevdiğini asla bilemem.)
- Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum. (Hayır hak etmiyorum. Henüz değil!)
- Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum. (Belki. Neden olmasın?)
- Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum. (Neden olmasın?)
- Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum. (Olabilir.)
- Ben bolluk içinde yaşamayı ve zengin olmayı hak ediyorum. (İnanmaya başlıyorum.)

İşte bu son cümleye gelmeden birçok insan pes ediyor. Oysa son cümle olumlamanın duyguyla birleşmeye başladığı andır.

BÖLÜM 3

ETKİ-TEPKİ YASASI (KARŞILIKLILIK YASASI)

Çekim yasası şu üç temel yasanın bileşimidir.

1. Etki-Tepki yasası (karşılıklılık yasası)
2. Şükran yasası
3. Sevgi yasası

Bu üç yasaya, çekim yasasının üçayağıdır diyebiliriz.

Bunlardan Etki Tepki yasasının çekim yasasıyla olan bağlantısını görmek kolaydır.

Yasanın amacı, KOZMİK BİLİNÇ'in *aktif* ve *yaratıcı* bir parçası olduğumuzu bize hatırlatmak ve özgür irademizin etkilerini görebilmemizi sağlamaktır.

Düşüncelerimizin, sözlerimizin ve davranışlarımızın yarattığımız realitede karşılığını görmeye başladığımızda *özsorumluluk* duygumuz artar.

Sorumluluk, artan güç olarak hayatımızda tezahür eder.

Neden-sonuç yasasının kolayca görülememesinin nedeni, bazen araya uzun zaman girmesidir.

Düşüncelerimiz enerjilerinin gücüne göre hayatımızda ya hemen ya da gecikerek realize olur.

Bir düşünce, duygu ve davranış kümesine A diyelim. A, B'yi; B, C'yi; C, D'yi; D, E'yi... yaratır. A'nın yarattığı sonuçları E'de görürüz.

A ile E arasında geçen *zaman*, iki olay arasındaki bağlantıyı görmemizi engeller. Arada B,C,D deneyimleri yaşanmıştır ve zihnimizde A ile E arasındaki bağlantı kopmuştur.

A ile E arasındaki bağlantıyı göremediğimiz için;

A olumsuz bir şey ise A ile bağlantılı düşünce duygu ve davranışlarımızın E ile bağlantısını göremeyerek yaptığımızın

yanımıza kâr kaldığını ya da yaptıklarımızın bedelini
ödemediğimizi ve zaman aşımına uğradığı için
ödemeyeceğimizi sanarak hayata kazık attığımızı düşünürüz...
ve olayı unuttur gideriz.

Yaşadığımız E deneyimi için de, E'nin A ile bağlantısını
kurmayı (yani ektiğimizi biçtiğimizi) aklımıza bile getirmeden
haksızlığa uğradığımızı veya yaşadığımız E deneyiminin
şanssızlık, talihsizlik, başımıza gelen bir felaket olduğunu
düşünürüz.

A olumlu bir şey ise, yasanın bilincinde olmazsak yine E ile
A arasındaki bağlantıyı göremez ve E ile yaşadığımız olumlu
deneyimin tesadüf, şans, başımıza konan talih olduğunu
düşünürüz. Oysa burada da ektiğimiz iyi tohumun meyvelerini
topluyoruz.

Bir toprağa domates ektiğimizde hemen ertesi gün domates
toplamıyoruz. Ekim ile hasat arasında zaman geçiyor. A ile E
arasındaki geçen zaman, ekme ile biçme arasındaki geçen
zamandır.

Ayrıca domates ektiğimizde patates çıkacağını da
beklemiyoruz, değil mi?

Büyük bir şirkette çalışıyorsanız, az maaş aldığınızı,
değerinizin yeterince anlaşılmadığını düşünebilir ve bu
duruma tepki duyabilirsiniz. Bir taraftan da buradan
ayrılırsanız iş bulamayacağınızdan korkuyor olabilirsiniz. Bu
da işinize daha fazla tepki duymanıza neden olur. Bilinçaltınız
işinizle bağlarını koparır. Ve yasa işlemeye başlar. Bir gün
müdürünüzden şu sözleri işitirsiniz: “İşine son vermek
zorundayız.”

Şimdi sizi işten çıkaran işveren mi? Hayır kendinizi işten
attınız. Müdür, yalnızca sizin düşünce kalıbınızı onaylayan bir
araçtı. Bir diğer deyişle kendi hakkınızda düşündüklerinizi,
işiniz hakkında hissettiklerinizi, değerinizin anlaşılmadığını bu
kalıpların doğruluğunu onaylayarak size geri ileten bir
yansıtıcıydı. Bu etki tepki yasasıdır. Etki, zihninizin düşünce
kalıpları, tepki dış dünyanın içsel düşüncelerinize karşılık
vermesidir.

BÖLÜM 4

ŞÜKRAN YASASI

Şükran duygusunun rüyaların gerçekleşmesini hızlandırdığını biliyor musunuz? Çünkü şükran duygusu bilme döngüsünü tamamlar.

Olan bir şeyi, olmadığını bildiğiniz deneyimi bilmeden bilemezsiniz. Aç kalmadan tokluğun anlamını bilemem. Mutsuzluğu bilmeden mutluluğu bilemem.

Hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız şey aynı şeyin iki kutbudur.

Eşimin benden uzak olduğu anlardan hoşlanmıyorsam, onunla birlikte olduğum anlardan hoşlanıyorum demektir. Burada hoşlandığım ve hoşlanmadığım şey, aynı şeyin iki kutbudur. Onunla birlikte olduğum anların *değerini bilirsem* ondan uzakta olduğum anları, hayıflanmak yerine üretken biçimde ve zevk alarak geçirebilirim.

Onunla birlikte olduğum anların değerini bilmezsem yokluğu da çok acı verici olur.

Onunla birlikte olduğum anların değerini bilirsem, yokluğuna yakınmak yerine, onunla geçirdiğim anlar için içim şükran duygusuyla dolar.

Keşkeler, sahip olduğumuz şeylerin zamanında değerini bilmemenin pişmanlığıdır.

Hayıflanma şükran duygusunun olmamasıdır.

Bir şeyin yokluğu anlarında, onun var olduğu anların değerini bilirsiniz. İnsanların çoğu sahip olduklarının değerini bilmek ve şükran duymak yerine, sahip olmadıkları şeyler için hayıflanıyor.

Düşüncelerimizi sahip olmadığımız şeylere odakladıkça, sahip olmama anlarını çoğaltırız. Neye odaklanırsak onu çoğaltırız; sahip olmadığımız ama istediğimizi söylediğimiz şeylerin hayatımıza girmesini engelleriz.

Hayıflanma, sahip olduğumuz şeyin değerini bilmemizi ve şükran duymamızı da engelliyor.

Hoşlandığımız şeyler olduğu kadar hoşlanmadığımız şeyler için de şükran duymayı bildiğimizde, bilme döngüsünü tamamlarız... Ve hoşlanmadığımız şeyin tutsaklığından özgürleşiriz.

Yaşadığımız zor ve acılı deneyimlerin değerini bildiğimizde içinde bize sunduğu armağanlarını da görebiliriz. İşte bu armağanları görebilmek ancak şükran duygusuyla mümkündür.

Hayatın hoşlandığımız hoşlanmadığımız her anı için gerçekten şükran duyduğumuzda yaşamın değerini biliriz.

Böylesine bir şükran duygusu gerçek mistik yaklaşımdır. Bu duyguyu anlatmak zordur ama böylesine derin bir şükran duygusu, zihinde ve ruhta büyük dönüşümler yaratır.

Derin şükran duygusuna vecd hali de diyebiliriz.

Hayatımızda huzur, şükran duygumuz oranda vardır.

Şükran duygusunun azlığının göstergeleri, kıskançlık, şikâyet, pişmanlık, hayattan memnuniyetsizlik, huzursuzluk ile sürekli bir doyumsuzluk hissi ve “bir şeyler eksik” duygusudur.

Şükran duygusu, sahip olduklarımızla yetinmek ve pasif bir kabulleniş değildir.

Şükran duygusu sahip olduğumuz şeylerin onlara sahipken değerini bilmektir.

Şükran duygusu, gelişimi ve başarıyı, gösterilen tüm çabalardan çok daha fazla hızlandırır.

Şükran duygusu, dersi tamamlar. Tamamlanmışlığın göstergesi de istenilen sonucun daha hızlı gerçekleşmesidir.

Bir durum, bir deneyim, içindeki ders alınmadan tamamlanamaz. İçindeki dersin değerini bilmediğimizde, benzer durumlarla tekrar tekrar karşılaşır, talihsizliklerin bir türlü yakamızı bırakmadığından yakınıyoruz.

Her deneyimin içinde bir armağan vardır; durum ne kadar kötü görünürse görünsün.

Şükran yasası, bilmeyi tamamlar.

Bilmenin olmadığı yerde inanç vardır.

İnanç deneyimlenmemiş düşüncedir.

Bir deneyimle ilgili hoşlandığımız hoşlanmadığımız her deneyimi kucakladığımızda biraz daha gelişiriz.

İnançlarla değil deneyimlerin armağanlarıyla gelişiriz.

BÖLÜM 5

SEVGİ YASASI

Sevgi her şeyin yapıtaşıdır.

Sevgi en yüksek frekanslı enerjidir.

Sevgi bilinçtir.

Sevgi “sen bana hayran ben sana kurban” duygusu değildir.

Her şey sevgi enerjisiyle inşa edilir.

Sevgi Her Şeyin Bir Olduğu bilincidir.

Bu Hayatın gerçek Kabulüdür.

Sevgi bilincinin duygusu şükran duygusudur.

Sevgi ve kabul olmaksızın hiçbir deneyimi tamamlayamayız.

Bir şeyle savaştığımızda onu hayatımızdan atamayız.

Bir şeyi reddettiğimizde o hayatımıza yapışır.

Sevgi, bilgelik ve iyileştirici güç aynı güçtür.

Sağlık, para, ilişkiler... hangi konuda savaşıyorsak o durumu iyileştiremeyiz. Her konuda iyileşmenin yolu (o konuyla savaşmak yerine) kabulleniş ve kucaklayıştan geçiyor.

Kanseri ve diğer ağır hastalıkları tümüyle yenen insanların ortak yönleri hastalıklarıyla savaşmak yerine hastalığın kendilerine öğrettiği derslerin değerini bilmeleri oluyor.

İlişkilerde sevilen kişi özgür bırakıldığında, sevgi gerçekse onu kaybetmiyoruz. Sevgiyi kaybetmemek için savaştığımızda ise kaybediyoruz.

Kaybedilen sevgi zaten sevgi değildir. Çünkü gerçek olanı asla kaybedemezsiniz.

Parasızlıktan ya da paranın yetmediğinden yakındığımız sürece, parasal durumumuzu iyileştiremeyiz. Parasızlığa odaklandığımızda hayatımızda bu durumu tekrar tekrar

yaratırız. Param yok, param yok, dedikçe hayatımızda parayı yok ederiz.

Bir durumdan ancak sevgiyle veya kabullenişle tümüyle uzaklaşırız.

Nefret ettiğimiz kişi, durum, olaydan asla kalıcı olarak özgürleşemeyiz.

Kendimizle veya başkalarıyla savaşımayı bıraktığımızda kendimizi özgür kılarız.

Sevgi harika bir dönüştürücüdür.

Sevgi Yasası, Birlik Bilincini tanımak ve ayrılık illüzyonundan özgürleşmektir.

Direnç bittiğinde, hayatımızda mucizelere tanık oluruz.

Direnç doğal değildir. Hayatın yasalarıyla uyum içinde olmamaktır.

Bugüne kadar bir durumu kabullenemeden, ona direnç göstermeyi sürdürerek kalıcı olarak neyi değiştirebildiniz?

Her gün zihninizden binlerce düşünce, öneri, fikir geçiyor. Binlerce veri gözlerinize ve kulaklarınıza görüntü ve ses olarak ulaşıyor. Tüm bu verilerin arasından ancak kendi görmek ve duymak istediklerinizi seçiyorsunuz. Yani zihinsel kalıplarınıza uygun olanları algılıyor, diğerlerini reddediyorsunuz.

Zihninizde hangi düşüncelere yer vereceğinizi, hangi düşüncelere yoğunlaşacağınızı, hangi düşüncelerle besleneceğinizi siz seçiyorsunuz.

Seçtiğiniz düşünceler, hayalinizde de canlılık kazandığında, yaşayan bir düşünce olarak zihninizin doğal bir parçası haline gelir. Böylece bilinçaltınız onu doğurmaya ve ifade etmeye hazır hale gelir.

Sevgi, bu yasanın uygulansıdır. Sevgi isteklerinizle *bir* olma duygusudur. Sevddiğiniz her ne ise ona sadık olmalısınız. Amacınıza, idealinize sadık olmalısınız. Korku, şüphe, endişe ve sahte inançlarla flört etmeyi sürdürürseniz, sevdiğinizize sadık olamazsınız.

Sevgi, birlik bilincidir, bu bilincin doyumudur.

İmgeler, düzenli, sistematik olarak ve güvenle tekrarlandığı takdirde bilinçaltını “mıknatıslştırır”. İmgeler bilinçaltının karanlığından, aydınlığa çekilir. Yani yaşam perdesinde görünür hale gelir.

Önemli bir kural hep aklınızda olsun: Karanlık odadaki filmi, hazır olmadan yanlış ışığa çıkarmayın. Yanlış ışık dediğimiz, korkular, endişeler ve evhamlar, bu olumsuz duygular kapınızı çaldığında, hemen “iptal iptal” deyin, hemen güzel resminize yoğunlaşın:

“Şu anda zihnimin karanlık odasında güzel bir resim oluştuyorum.” Bu resmi hazzın, güvenin ve anlayışın ışığıyla banyo edin. Ruhsal ve psikolojik bir yasayı uyguluyorsunuz. Zihninizdeki resmi karanlık odada doğru ışıkla banyo ettiğinizde, resmin baskısı da yani yaşamınızda ifade bulması da net olacaktır.

Unutmayın, önce net çekim (zihninde net canlandırma), sonra doğru ışıkla banyo (güven, inanç ve bilme duygusu), sonunda da resmin herkes tarafından görülebilecek baskı halinde ifade bulması. Harika bir resim!

Çekim Yasasıyla İsteddiğiniz Her Şeyi Hayatınıza Çekebilirsiniz

Çekim yasasını içten ve dürüstlikle uygularsanız yaşamınızda karşılığını beklediğinizin ötesinde göreceksiniz.

Evrensel yasanın ardında duygularımızın enerjisi ve vibrasyonu vardır. Düşünceler duyguyla *birleştiğinde* özünüzden evrene yayın yapar... ve siz istediğinizi hayatınıza çekersiniz.

Bırakın detayları evrensel bilinç düzenlesin. Bazen istediğiniz şey istediğiniz zamanda olmaz. Evrenin takvimi her zaman sizinkiyle uyum içinde olmayabilir; sizin bilmediğiniz

nedenlerden; büyük resmi göremediğiniz için. Ama istediğiniz şey özünüzün frekansı ile uyum içindeyse gerçekleşir.

Daima.

İstediğinizin peşinden koşmaya değil, onu hayatınıza çekmeye odaklanın.

Bu da ancak enerji vibrasyonunuzu yükseltmekle olur.

Enerjinin akmasına izin verin. İzin verin.

Bu, işin en zor kısmı.

İznin zıddına dirençtir.

Direnç içimizdeki engellerdir.

İzin, içimizde kendi yarattığımız engellerin ortadan kalkmasıdır.

Engellerin kalkması vibrasyonunuzu yükseltir.

Engelleri ortadan kaldırmak için önce onların varlığını tanımak gerekir.

Sonra düşünceleri değiştirmek ve bilinçaltı çalışması yapmak gerekir.

Bu da kendinizi sorgulamak için kendinizle derin ilişkiye girmek demektir.

Yürekten, gerçekten yürekten istediğiniz her şey gerçekleşir.

Ona zaten sahip olduğunuzu içinde hissettiğinizde sahip olursunuz.

Sahip olduklarınıza şükran duymayı hatırlayın.

Ve daima aksiyon için sezgilerinizin sesini dinleyin ve harekete geçin.

Attığınız adım size doğru geliyorsa o adımı atın.

Adım atmak önemli bir basamaktır.

Sadece oturduğumuz yerden dilemek yetmez.

Hayat aksiyonu sever.

Yaşam cesurları sever.

Neyin gerçekleşmesini istiyorsanız onun gerçekleşeceğini eminlik duygusunu içinizde taşıyın.

Beklentiye girmeksizin.

Beklenti daima hayal kırıklığı yaratır.

Umut, içimizdeki potansiyel gücün bize göz kırışıdır.

Yürekten istediğiniz şeylerin hayatınızda gerçekleşeceğini *bilmenin* harika duygusuyla bekleyin.

Buradaki ince çizgi, beklentiye girmek ile olacağını *bilmek* arasındaki fark.

İlkinde sabırsızlık, ikincisinde dinginlik vardır.

İlkinde ya olmazsa korkusu/şüphesi, ikincisinde “olmazsa olmaz ama olacağını biliyorum” duygusunun rahatlığı vardır.

Hayatınıza bakın. *Bilme* duygusunu hissettiğiniz her şeyin hayatınızda gerçekleştiğinin mucizesini göreceksiniz.

Mucizeleri yaratan sizsiniz.

Evrensel çekim yasasına karşı koyamazsınız. Yerçekimi yasasına karşı koyamayacağınız gibi.

Yerçekimi yasasını bildiğinizde uçaktan paraşütsüz atlamazsınız.

İsteddiğiniz kadar uçabileceğinize inanın. İsteddiğiniz kadar yerçekimi diye bir yasanın olmadığına inanın. Hayatta kalmak istiyorsanız onun yasalarına göre davranırsınız.

Evrensel yasalara uygun yaşamamanın nedeni bencilliği aşamamaktır.

Ona uymamak için umutsuzca akıntıya karşı kürek çekmek yerine, yasanın kurallarına uygun şekilde yaşayabiliriz.

Ne kadar güçlü bir yaratıcı olduğunuzun farkında mısınız?

Size bugüne kadar olan ve olacak olan her şey (hiçbir şey bundan muaf değil) *bilinçaltı* ve *bilinçli* düşüncelerinizin eseri. Daha doğrusu bu düşüncelerin ardındaki duyguların yarattığı sonuçlar.

Hayatınıza bir bakın. Hayatınızın bazı alanlarında mutlu, bazı alanlarında değilsiniz. Hatta bazı şeylerde bir kurban olduğunuza inanıyor olabilirsiniz. Olaylar tümüyle sizin dışınızda gelişmiş gibi görünebilir.

“A, B’yi; B, C’yi; C, D’yi; D, E’yi.... yaratır. A ile E arasında geçen zaman, iki olay arasındaki bağlantıyı görmemizi geciktirir” demiştik hatırlayın.

Asla kurban değilsiniz.

Evrensel yasalar Hayat oyununun kurallarını belirliyor.

Hayat oyununu keyifle oynamak için kuralları bilmek önemlidir.

BÖLÜM 6

KURALLARI BİLİRSENİZ, HAYAT OYUNUNU BİLİNÇLİ OYNARSINIZ

Evrensel yasalar, tıpkı yerçekimi yasası gibi var ve farkında olsak da olmasak da bizi etkiliyor. Ama evrensel yasalar yerçekimi yasasından çok daha güçlü. Çünkü yerçekimi hayatımızda yerküreyi etkiliyor.

Evrensel yasalar ise sınırsız. Tüm evreni düzenliyor. Düşüncelerimizin, duygularımızın ve davranışlarımızın sonuçları evrensel yasaya tabi.

Yerçekimi yasasına uygun olarak yaşamayı biliyoruz.

Sorunlarımız evrensel yasaya uygun yaşamamaktan kaynaklanıyor.

İstisnasız.

İstediğiniz şeye odaklandığınızda istediğiniz şeyi hayatınıza çekiyorsunuz. İstemediğiniz şeye odaklandığınızda istemediğiniz şeyi hayatınıza çekiyorsunuz.

Peki, “Yasa bu kadar net ve açıksa neden bunu daha önce bilmiyordum?” diyebilirsiniz.

Ya da “Yıllardır daha çok para istiyordum. Neden hala zorluk içinde yaşıyorum?” diyebilirsiniz.

Yasa net ve açık. Ama düşüncelerimiz genellikle istediğimizi söylediğimiz şeye odaklanamadan dört bir yana dağılıp gidiyor.

Hadi çok maddi bir örnek verelim. “Yeni bir araba istiyorum” diyebilirsiniz. Bunu istediğinizde evren koşulları ve olayları bir araya getirmek için harekete geçer.

Ağzımızdan çıkan her söz büyüdür. Evreni harekete geçirir.

Ama tam bu cümlenin arkasından “Yeni bir araba alacak gücüm yok” dediğinizde evrensel yasa, “Dur bir dakika. Bu

kişinin araba alacak gücü yok” der ve enerji akışını durdurur.

Yeni bir araba alacak gücünüz olmadığını söylediğinizde bu cümlelerin ardında yatan duygu nedir?

Yoksunluk duygusu ya da kıtlık bilinci.

O arabayı istediğinizi söylüyor ama o arabaya sahip olamayacağınıza inanıyorsunuz.

Düşünceler ve duygular çekim alanı yaratır.

Arabayı alamayacağınıza dair düşünce ve duyguyla yeni arabayı hayatınıza nasıl çekebilirsiniz?

Evrensel Yasa Kişileri Tanımaz Sadece Enerjileri Tanır

Evrensel yasanın dili ve iletişim yolu enerjidir.

Sadece enerji vibrasyonuna uygun davranır.

Bütün parçasıyla sadece enerji boyutunda ilişki kurar.

Her insan bir enerji yumağıdır. Enerjimizin yayını her an yaparız. Uykudayken de uyanırken de.

Yirmi dört saat yayın yapan radyo istasyonlarıyız.

Evrensel enerjinin yaratıcı kanalına girebilmek için önce kendi frekansımızı yaratıcı kanalla uyumlu hale getirmeliyiz.

Yaratıcı enerjinin frekansı yüksektir.

İstedığımız radyo yayını ancak radyomuzu uygun yayın frekansına ayarladığımızda dinleyebiliyoruz değil mi?

Olumsuz duyguların frekansı düşüktür. Olumlu duyguların frekansı yüksektir. İçimizde sıkça olumsuz duygular barındırırsak yaydığımız frekans nasıl olur sizce?

Düşük frekanslı yayın yaptığınızda hayatınızın kalitesi bir türlü olacaktır.

Yüksek frekanslı yayın yaptığınızda hayatınızın kalitesi başka türlü olacaktır.

Yüksek frekanslı yayın yaptığınızda sezgilerinizin mesajlarını da işitirsiniz.

SEZGİ: RUHUMUZUN FISILTISI

Sezgi, ruhumuzun fısıldamalarıdır.

Ruhumuzla temasımız arttığı ölçüde sezgilerimiz güçlenir.

Sezgi, huzur, doğruluk, bilme duygusudur.

Tüm başarılı insanlar sezgilerinin sesini dinlemeyi bilen insanlardır.

Conrad Hilton'un başarı hikâyesi, sezginin gücünün nice örneklerinden biridir. Hilton, genç bir iş adamıyken ilk girdiği otel ihalesinde 165 bin dolar teklif vermeyi düşünüyor. Kapalı ihale için tam teklif miktarını yazarken zihninde 180 bin rakamı belirliyor. Bu rakamı yazıyor... ve kazanıyor.

Daha sonra sonuçlar açıklandığında kendisine en yakın rakamın 179.800 dolar olduğunu görüyor. Sezgisini dinlemek ilk girdiği ihalede ona 2 milyon dolar kar getiriyor.

Sezgi asla yanlış olmaz. Ama arzularımızı sezgi sandığımızda onların bazen yanlış olduğunu düşünürüz.

Gerçek Sezginin Özellikleri

- 1) Gerçek sezgi içsel huzur ve bilme duygusu yaratır; hiçbir şüphe olmaksızın.

Bazen bu acı da verebilir. Bir şeyi bırakmamız gerektiğini sezgisel olarak bilmek gibi.

Ama bu acının bile altında doğruyu bilme duygusu vardır.

- 2) Sezginin doğruluğu asla içimizdeki diğer doğrularla çelişmez.

Hayatımızdaki tüm önemli şeylerle harika bir şekilde senteze ulaşır.

3) Sezgi baskıcı değil, akışkan bir doğaya sahiptir.

Sezgisel olarak bilinen doğruları uygulamak çaba gerektirmez.

Çünkü bütün kapılar kolaylıkla açılır.

Sezgisel bilgilerimizi uygulamak için zorlamaya ihtiyaç duyulmaz.

4) Gerçek sezgide sakinlik ve alçakgönüllülük vardır.

Övünme ve ben bilirim havası olmaz.

5) Gerçek sezgi genellikle sembolik bilgilerle gelir.

Somut yorumunun ötesine geçmek gerekir. Örneğin, rüyada görülen fiziksel ölüm, aslında egonun ölümü olabilir.

Sağduyu testini kullanmadan asla sezgilerinize göre hareket etmeyin. Sezgiler lineer zaman içinden gelmediği için bazen zamanlama uygun olmayabilir. Sezgileri uygulamaya sokmak için bir ön hazırlık gerekebilir.

Bunun testi, kapıların açılıp açılmamasıdır.

Eğer amaca giden yoldaki adımlar doğal ve çabasızsa, devam edin.

Eğer akıntıya karşı kürek çektiğinizi hissediyorsanız, bu sezginin sesi değil, arzunun ya da bilinçaltının doyurulmamış ihtiyaçlarının sesidir.

Sezginin gücünü artırmak için her gün “Sessiz zaman” a ihtiyaç vardır.

İlham, sezgi yoluyla bizimle temas kurar. Özümüzün ihtiyaçlarını bize söyler.

OL, YAP, SAHİP OL SIRALAMASININ ÖNEMİ

Evrensel yasanın sıralaması OL-YAP-SAHİP OL’dur.

1. Ol
2. Yap
3. Sahip ol

Önce yaratmak istediğın şeyi *olmuş* gibi hayal edeceksin.

Sonra yaratmak istediğın şey için uygun adımları atarak gerekenleri *yapacaksın*.

Sonra yaratarak *sahip olacaksın*.

Diyelim ki size değer veren bir kişiyle ilişki içinde olmak istiyorsunuz. Önce kendinizin değerli *olduğunu* hissedeceksiniz. Sonra size değer vermeyen kişiyle (kişilerle) çıkmayı davet ne kadar çekici olursa olsun, kendinizi ne kadar

yalnız hissederseniz hissedin reddedeceksiniz. Bu şekilde kendinize saygınız daha da artacaktır. Özsaygı enerji vibrasyonunuz yükseleceği için hayatınıza çektiğiniz insanlar, sizin yükselmiş enerji vibrasyonuna uyumlu olanlar olacaktır.

Çoğu insan SAHİP OL-YAP-OL modunda yaşayabileceğini, en vahimi bu yolla isteklerine kavuşabileceklerini sanıyor.

Önce iyi bir ilişkiye... paraya... diplomaya... işe ... konuma... istediklerime... *sahip olursam*, gerekenleri *yaparım*, sonra da olmak istediğim kişi *olurum*.

Yok böyle bir gerçek.

Bu bir illüzyon.

Bu, insanların kolay yol sandıkları, ama aslında imkansız bir yol. Akıntıya karşı kürek çekilen yol.

Doğal düzen: Önce, nasıl hissetmek istediğinize uygun olarak, kendinize neyi layık gördüğünüzü *olmuş gibi* hissetmek (hatta *miş gibi* yapmak) sonra içinizdeki minik sesin ilhamıyla doğru adımları atmak ve nihayet hayatınızda bu realiteyi yaratmaktır.

Eğitimlerde katılımcıların sıklıkla dile getirdikleri soru şu oluyor; “-miş gibi yapmak bir kandırmaca değil mi?” Burada *miş gibi* yaparak başkalarını kandırmaya çalışmıyoruz. Kendimizi yeni bir bakış açısına inandırma çalışması bu.

Ben kendimin değerli bir insan olduğuna inanmak istiyorsam, önce kendisine değer veren bir insan olduğumda kendime nasıl değer verdiğimi göstereceksem öyle *olmaya* başlarım.

Bedenimin sağlığına özen göstermeye, duygularımı tanımaya başlarım, düşüncelerimi iyileştirmek için okuduğum kitapları, izlediğim TV programlarını, filmleri, dinlediğim müziği, bulunduğum çevreyi, zamanımı paylaştığım insanları özenle seçerim.

Zihin gıdama çok ama çok özen gösteririm. Kendimi geliştirmeyi önceliğim yaparım. Bütüne elimden geldiğince katkıda bulunur, yaratıcı ve üretken bir insan olmak için potansiyelimi harekete geçiririm. Böyle bir insan olarak çevrem tarafından da değerli bulunurum.

Oysa çoğu insan ne yapıyor? Başkalarının onu değerli bulmasıyla değerli olacağını sanıyor. Önce değerli görölmeye *sahip olmak* istiyor.

Bir workshop katılımcımız, sevgilisinin onu ezdiği, saygısızca davrandığı bir ilişki içindeydi. Buna rağmen onsuz bir hayat düşünemeyeceğini söylüyordu. Adam ikide bir onu terk ediyor, katılımcımız yalvar yakar yine barışma yollarını arıyordu. Eğitimlerde önce kendisine değer vermeyi öğrendi. Kendisinin *değerli olduğunu* hissetmeye başladı. Altı ay sonra sevgilisi onun peşinden koşar hale geldi. Hatta eğitimlere katılarak kendisini geliştirmenin ve özsaygısını yükseltmenin önemini kavradı. Eskisi gibi kalsaydı, eski davranışlarını sürdürseydi onu kaybedeceğini biliyordu.

Hayatımızda istediğimiz şeyleri yaratmanın sırrı, tüm varlığımızla hissederek imgeleme yapmakta yatıyor.

Yaratıcı imgelemeyi yaparken kendimizi gerçekten iyi hissetmenin önemi çok büyük.

Ruhsuz imgeleme hiçbir sonuç vermez. Çünkü manyetik çekim alanı yaratacak enerjisi yoktur.

Hayat yaratıcı bir workshoptur.

BİLİNÇLİ YARATMANIN HAZZI

Sınırsız gelişim.

Sürekli değişim.

Asla sonu olmayan yaratıcılık.

Her şey düşünceyle başlıyor.

Her düşünceniz, ağzınızdan çıkan her söz deneyimlerinizin şekillenmesini etkiliyor.

Ama çoğu insanın hayatı çok az değişiyor. Öyle gelmiş öyle gidiyor.

Neden?

Bu insanların çoğu şunu söylüyor: “Hayatımın tümünden nasıl sorumlu olabilirim ki? Bazı şeyler benim dışımda geliyor. Niye kendime böyle bir hayatı yaratayım ki?”

Tabii ki bu insanlar bilinçli olarak istemediklerini söyledikleri hayatı yaşamayı seçmiyor.

Şunu sorayım.

Her gün zihninizden ortalama 50 bin düşünce geçiyor. Bu düşüncelerin olumlu olanları için bir lira kazansaydınız, olumsuz olanları için 50 kuruş ödeseydiniz günün sonunda ekonomik durumunuz ne olurdu?

Ayın sonunda? Yılın sonunda? Yılların sonunda?

Hayatımızda bir şeyler istediğimiz gibi gitmediğinde, bu durumu kendimizin yarattığının sorumluluğunu üstlenmek istemeyiz.

Ama gücümüzü anlayıp, hayatımızda iyi kötü çirkin güzel her şeyi kendimizin yarattığımızın sorumluluğunu üstlenene dek, kendimizi gerçek özgürlükten mahrum bırakırız. İsteklerimizin, arzularımızın, başka insanların beklentilerinin tutsağı oluruz.

Size bir haberim var. Tüm isteklerinizi, arzularınızı, başkalarının beklentilerini doyuma ulaştırma projesi baştan kaybedeceğiniz bir proje.

Neden?

Çekim yasası, neye odaklanırsanız onu size çeker.

İsteklerinizin arzularınızın ve başkalarının sizden beklentileri arasındaki çelişkilerinizin farkında mısınız?

Evren, isteklerimizi değil, *ihtiyaçlarımızı* yanıtlıyor.

Çünkü ihtiyaçlarımıza isteklerimizden daha fazla odaklanıyoruz.

Farkında olarak ya da olmayarak.

Ayrıca doyurulması gereken bilinçaltı ihtiyaçlarımız var.

Sevgilimizle evlenmek, mutlu mesut yaşamak isteyebiliriz ama ihtiyacımız olan şey, tek başımıza ayaklarımızın üzerinde durmak olabilir ve sezgisel olarak sevgilimizle evlenmenin bu ihtiyacımızı tatmin edemeyeceğini biliriz.

Sevgilimizle evlenmek, mutlu mesut yaşamak istediğimizi sanabiliriz ama ihtiyacımız olan şey, cicim ayları geçtikten sonra onunla paylaşacağımız bir hayat değildir.

İsteklerimizi bildiğimizi sanırsınız ama ihtiyaçlarımızı biz bilmesek bile ruhumuz bilir.

Ruhumuzun gelişim ihtiyaçlarına göre sürekli hayatımızı yaratıyoruz.

İnansak da inanmasak da hayatımızın realitesini yaratan biziz.

Her birimiz yaratıcıyız. Neye odaklanırsak onu yaratıyoruz.

Dikkat edin. İhtiyaçlarınız isteklerinizle çeliştiğinde odaklanma gücünüz dağılır. İsteddiğiniz şeylere odaklanmaya çalışırken bile düşüncelerinizin kayıp gittiğini fark edersiniz. Çünkü önceliğiniz ihtiyaçlarınızı doyuma ulaştırmaktır.

İhtiyaçlarımızın neler olduğunu bilmek gerçek farkındalıktır.

İşte o zaman bilinçlice yaratmaya başlarız.

Özellikle bu konulara ilk kez giren ya da okudukları birkaç kitapla kendilerini spiritüel olarak tanımlayan insanların çoğu bu odaklanma eksikliğini deneyimler.

Peki, aksiyon ne zaman devreye girer?

Biz insanlar hareket odaklıyız. Gün boyu nelerle meşgul olduğunuzun farkında olun.

Bu meşguliyet ihtiyaç ve isteklerinizi destekliyor mu? Enerjinizi bilinçli kullanıyor musunuz?

Bilinçli Yaratıcılık ‘Evet’i Bilir

Hayatımıza hayır dediğimiz şeyleri ne çok çektiğimizin farkında mısınız? Neye hayır diyorsak, neyi yargılıyorsak onu hayatımıza çekiyoruz.

Dünyada “Savaşa Hayır!”, “Uyuşturucuya Hayır!”, “Açlığa Hayır!” kampanyaları düzenleniyor. Ama savaşlar da uyuşturucu da, açlık da hızla artıyor.

Neden?

Çekim yasası neye odaklanırsak onu hayatımıza çekeceğimizi söylüyor. İstemediğimiz şeylere, ona direnmek ya da yenmek adına odaklandığımızda istediğimiz şeylerin bize doğru akmasını engelliyoruz.

Eğer savaş karşıtıysanız barış için çalışın.

Eğer açlığa karşıysanız insanların daha çok yiyecek bulması ve kendi yiyeceklerini temin eder hale gelmesi için çalışın.

Eğer kötü politikacılara karşıysanız, rakibi için çalışın.

Aleyhinde propaganda yapılan nice politikacının seçimi kazandığını görürüz.

Aleyhinde propaganda yapılan nice şarkıcının, oyuncunun, mankenin fiyatını ve popülerliğini artırdığını görürüz.

Neden? Çünkü insanlar onlara odaklanmıştır.

Ne istiyorsanız ona “Evet!” deyin. Evren sadece “Evet!” demesini bilir. Evet dediğiniz şeye odaklanın. İsteddiğiniz şeyin size akmasına izin verin.

Bolluğa evet deyin.

Sağlıklı bedene evet deyin.

Sağlıklı ilişkilere evet deyin

Sevdiğiniz işi yapmaya evet deyin.

Bir şey daha:

Sizden farklı düşünen, sizinle zıt düşüncelere sahip insanların da istedikleri şeye odaklanmasına izin verin. Onların fikirlerine karşı çıkmaya çalışırken kendi düşüncelerinize zıt olan fikirlere odaklandığınızın farkında olun.

Tüm dünyayı istediğiniz şekle sokmak için doğmadınız.

Kendi dünyanızı seçtiğiniz şekilde yaratmak, kendi özgünlüğünüzü ifade etmek için doğdunuz.

Başka insanlara da kendi seçtikleri dünyayı yaratmaları için izin verin.

Başka insanların hayatını kontrol etme ihtiyacı kendi hayatlarının kontrolünü sağlayamayanların ihtiyacıdır.

BÖLÜM 7

DÜŞÜNCE KATEGORİLERİ VE ÜÇ YARATICI GÜÇ

Düşüncelerimiz bizi çeşitli biçimlerde etkiliyor.

Düşüncelerimiz realitemizi yaratıyor.

Düşüncelerimiz duygu durumlarımızı yaratıyor.

Düşüncelerimiz sağlığını ve bedenimizi etkiliyor.

Düşüncelerimiz hayata ve ilişkilere vereceğimiz tepkileri belirleyerek davranışlarımızı şekillendiriyor.

Düşüncelerimiz seçimlerimizi etkiliyor.

DÜŞÜNCE KATEGORİLERİ

Düşünceleri üç kategoriye ayırabiliriz.

1. Olumlu düşünceler (istediklerim)
2. Aksiyon düşünceleri (yapabileceklerim)
3. Endişe düşünceleri (geçmiş veya geleceğe ait istemediğim düşünceler)

Diyelim ki bir tatile çıkacağım. Tatilde ne kadar keyifli vakit geçireceğime ait düşünceler *olumlu* düşüncelerdir.

Tatil bavuluna neler koyacağım, uçak biletini nereden alacağım vb... tatille ilgili hazırlıklarım *aksiyon* düşünceleridir.

Tatile çıktığımda evde akrabalarımızla kalacak olan çocuklarımla olası sorunlarıyla, işte yokluğumun fark edilmemesiyle, yokluğumda olası ters gidebilecek işlerle ilgili düşünceler *endişe* düşünceleridir.

Çoğu insanın hangi kategorideki düşünceleri en fazla düşündüğünü tahmin edin.

Bildiniz.

Endişe düşünceleri.

Ama çoğu kez bunun farkında bile olmayız. Endişe düşünceleri gün boyu otomatik programlama gibi zihnin arka planında kendisini tekrar eder durur.

EndiŖe Düşünceleri Enerji Akışını Engeller

Birçok insan endiŖe duymayı kendisine meslek edinir. Hatta endiŖe düşüncelerini kahramanca savunur. Eğer endiŖe etmezse, kötü bir şeyin olmasını engellemek için elinden geleni, görevini yapmadığına inanır. EndiŖe düşünceleri ona göre sevginin kanıtıdır.

Bu tür insanlar, düşünce ve duyguların kendi kontrollerinde olmadığına inanır.

Bu düşünceler, bu duygular onların başına gelen bir şeydir. EndiŖe etmemem mümkün değil ki, derler.

Aynı insanlar pozitif düşünceyi “Polyannacılık” diye aşağılayarak değersiz kılmaya çalışır. Onlara göre pozitif düşünmek zaman ziyanlığı ve boş şeylerdir. Düşüncelerin bir durumun sonucunu etkileyeceğini kabul etmezler.

Negatif düşünmek sanki onları olası en kötü senaryoya hazırlıklı kılacaktır.

EndiŖe düşünceleri öğrenilmiş davranışa dayanan zihin aktivitesidir. Bu insanların ailelerinde muhakkak bir endiŖe kumkuması vardır.

Duygular düşünceleri takip eder.

Eğer pozitif düşünürseniz kendinizi umutlu ve canlı hissedersiniz. İstedığınız doğrultuda adım atma gücünü bulursunuz.

Çünkü pozitif düşünce, düşünce sürecinizi sakinleştirerek yeni fikirlere açık olmanızı ve olanakları görmenizi sağlar.

EndiŖe düşünceleri korku ve anksiyete yaratır.

Stresi artırır.

Enerji akışını keserek harekete geçmenizi engeller. Seçimlerinizi görmenizi engelleyerek, sorunlarınızın çözümlerini bulmanızın önünü tıkar.

EndiŖe düşüncelerinden doğan korku ve anksiyete bireysel ilişkilerinize de yansır. Hayatınızda karmaşa ve çelişki yaratır.

Pozitif düşüncenin yarattığı haz hayatınızın her boyutunu iyileştirir. Bedeninizin bağışıklık sistemini güçlendirir.

EndiŖe düşüncelerinin bedenın doğal iyileştirici gücünün harekete geçmesini engellediğı artık kesinlikle biliniyor.

Eğer endişe etmezseniz hayatınızda olabilecek kötü durumları önlemek için elinizden geleni yapmamış olduğunuza inanıyorsanız, endişenin, harekete geçmeyi engellediğini hatırlayın.

Aksiyon düşüncelerini pozitif düşüncelerle birleştirdiğinizde, kendiniz için en keyifli hayat realitesini de yaratırsınız.

Endişe düşüncelerinin size hiçbir yararı yoktur.

Endişelenmek etkili bir tedbir yolu değildir.

Bir konuyla ilgili A ve B planı yapmak iyidir. Ama burada endişe yoktur.

En iyi tedbir, her konuda aksiyon düşünceleri ile olumlu düşüncelerin elbirliğiyle faaliyet göstermektir.

Sonuç nasıl olursa olsun pozitif düşünce yaşam yolculuğunu keyifli kılar.

Eğer en kötü senaryo gerçekleşirse, olduğunda zaten üzülmeye bol bol vaktiniz olacaktır. Aylarca endişelenmek sizi hiçbir şeye hazırlamaz.

Kötü bir olayın yaşattığı duyguları önceden deneyimleyemezsiniz.

Önceden endişe etmek sadece sizi zayıf düşürür. Krizle veya kayıpla gelen durumla baş edebilmek için sahip olduğunuz doğal yeteneğinizi kullanmanızı sınırlar.

İnsanlar her acıyla baş edebilecek güce sahiptir.

YARATICI DEVİNİM

Çok paraya pula sahip olsanız bile, tüm yüreğinizle istediğiniz bir şey vardır: Bu bir sağlık sorunu olabilir, çocuğunuzla ilgili sorunlar olabilir, evde uyumsuzluk, huzursuzluk yaşayabilirsiniz. O anda yoksun ve yoksulsunuz.

Yoksulluğu bilmeyen, zenginliği bilemez. Onun değerini anlayamaz. Yoksunluğu bilmeyen, var olanın değerini anlayamaz. Bu yüzden “fakir zamanlar” çok değerlidir.

İster kral/kraliçe olalım, ister gecekondlu çocuğu, hepimiz sınırlarla ve farklı inançlarla yetiştirildik. Bu sınırlar ve koşullanmalar içinde büyüdük. Sorunlar ve zorluklar olmasaydı, asla İçsel Gücümüzü keşfedemezdik.

Bu “fakir zamanlar”ımız bizi çözüm bulmaya zorladı. Acının gözyaşını bilmeden, hazzın ne olduğunu bilemezdik. Yoksunluğun

farkında olduğumuz ölçüde özgürlük arayışına gireriz. Öz'ün bolluk bilinci işte bu arayışın meyvelerinin aromasıdır.

Korku, cehalet, endişe, yoksunluk, acı gibi “fakir zamanlar”, zıddını aramayı seçtiğimiz sürece kötü değildir. Sıkıntıya girdiğimiz anda, tahtımızdan tepetaklak düştüğümüz anda, yüreğimizden gelen şu soruları, şikâyet için değil, arayış için sorduğumuz anda, ışık zihnimizi aydınlatacaktır:

“Neden bütün bunlar başıma geliyor?”

“Neden bu uğursuzluk peşimi bırakmıyor?”

“Neden her şey ters gidiyor?”

Acılarınızın, üzüntülerinizin, çektiğiniz sıkıntıların içinde bu sorular bir arayışın sorusu ise, sizi özgürleştirecek gerçeği bulursunuz.

Doyumsuzluk, bizi doyum arayışına götürür. Ruhsallık, hayatın yasalarını yeniden hatırlayarak öğrenme ve uygulama bilincidir. Ruhsal insan, çözemediği sorunlar, zorluklar karşısında, yaşamın bilmecelerine klişe yanıtlar aramaz. Yanıtı içindeki öz'de bulur. Ve bedel ödemekten korkmaz. Tıpkı bir midyenin, kendisine sıkıntı veren içindeki kum tanesini inciye dönüştürmesi gibi, bedel ona bir mücevher kazandırır.

Amaçlarımızın, arzularımızın ne olduğunu bildiğimizde, kısa dönemler doyum yaşarız. Sonra daha da genişleme dürtüsü devreye girer. Çünkü yaşam, daha yüksek boyutlarını bizim vasıtamızla ifade etmek ister. Bu yüzden, bir arzu doyum bulduğunda, başka bir arzu ortaya çıkar. Ve bu devrim sonsuzdur.

Burada gelişmek için varız. Yaşam sürekli hareket halindedir, sürekli gelişerek kendisini ifade etmek ister. Yaşam durgun olamaz. Burada başarıdan başarıya koşmak için varız. Bunun sonu yok. Kaynağın sonu yok.

Sınırsız Bilinç sonsuzdur. İçimizdeki bilgelik, güzellik, yücelik öylesine sonsuz, öylesine sınırsız ki, ona ulaşma serüveninin hazzını yaşamak harikulade bir şey.

YARATICI İMGELEME VE ÇEKİM YASASI

Her gün doğal olarak imgeleme yapıyoruz. Hayal ediyoruz, hülyalara dalıyoruz, zihin provaları yapıyoruz, fanteziler kuruyoruz. Hangimiz harika bir tatilin hayalini kurmadı? İdeal bir eşi düşlemedi?

Piyangodan büyük ikramiye çıkarsa neler yapacağının hülyalarına dalmadı?

Yaratıcı imgeleme çekim yasasının önemli bir aracıdır.

Peki, öyleyse neden tüm hayallerimiz gerçekleşmiyor?

Gün boyu hayal ettiğiniz şeyleri bir gözden geçirin.

Çoğunlukla endişe düşünceleri içinde istemediğimiz şeyleri hayal ediyoruz. Zihnimizde en büyük korkularımızı tekrar tekrar prova ediyoruz.

Sevdiklerinizi kaybetme korkusuyla onların yokluklarını hayal ettiniz mi?

Bir saldırıya uğrayacağınızı hayal ettiniz mi?

Birisiyle hayali kavgaya tutuştunuz mu?

Bir durumda en kötü olasılığın başınıza geleceğini hayal ettiniz mi?

İstemediğimiz şeylerle ilgili düşünceleri zihnimizden itmek isterken onları daha sık düşünür hale geliriz.

Direnç gösterdiğimiz her düşünce zihnimize iyice yerleşir.

Yaratıcıyı imgelemeyi, çekim yasasını bilerek bilinçlice kullanabiliriz.

Artık iş dünyası performans ve üretimi artırmak için yaratıcı imgelemeyi kullanıyor.

Başarılı sporcuların her biri yaratıcı imgelemeyi kullanıyor.

Öğrenciler sınav öncesi yaratıcı imgelemeyi kullanıyor.

Terapistler yaratıcı imgelemeyi kullanıyor.

Kilo vermek isteyenler yaratıcı imgelemeyi kullanıyor.

Tıp, yaratıcı imgelemeyle bağışıklık sisteminin güçlenebileceğini, kan basıncının düşürülebileceğini, hastalıkların iyileşme hızının artırılabilceğini biliyor.

Yaratıcı imgeleme tekniklerini hayatınızın her alanında bilinçlice kullanabilirsiniz. Neyi deneyimlemek isterseniz onu yaratabilirsiniz. Krizlerin üstesinden kolaylıkla gelebilirsiniz.

Pozitif Yaratıcı İmgeleme

Etkili pozitif imgeleme için iki şey gerekli.

İsteddiğiniz şeyi net olarak imgelemek.

Bu görüntüye eşlik eden güçlü duygular.

Zihinsel imgeleme ille de resimlerle olmak zorunda değildir. Bazı insanlar yaratıcı imgelemede sözleri, düşünceleri, farklı duyuları kullanır.

Sizin tercihinizin ne olduğunu bilmek için bir fantezinizi, hayalini kurduğunuz bir şeyi gözlemleyin.

Net bir resim mi görüyorsunuz yoksa bulanık bir resme net düşünceler mi eşlik ediyor?

Eğer bir yaşam partneri hayal ediyorsanız ve şu anda hayatınızda kimse yoksa belirli bir kişiyi hayal edemeyeceğiniz için genel bir imgeleme yapabilirsiniz. Genel imgelemede bu kişiyle paylaşacağınız hayatın duygularını ve özelliklerini imgeleyebilirsiniz.

Öncelikle ne istemediğinizi değil, ne istediğinizi bilin.

ÜÇ YARATICI GÜÇ

Filozof Ouspensky, her şeyin üç gücün birlikteliğinden oluştuğunu söyler: pozitif-negatif-nötr element. Bu öğretiyeye göre Evrendeki her fenomen, üç gücün kombinasyonu ile ortaya çıkar. Aktif Güç (Birinci Güç), Pasif Güç (İkinci Güç) Nötr Güç (Üçüncü Güç).

Birinci güç harekete geçiren güçtür, ikinci güç, direniş ya da tepkisel güç, üçüncü güç, ilk iki gücü bağlayan ve dengeleyen güç ve uygulama noktasıdır.

Bu üç güç hem doğada hem insanda bulunur. Evreni düzenleyen bu üç yaratıcı güçtür. Bu üç güçten hiçbirisi ne tek başına, ne de ikili olarak bir şey yaratabilir. Evrende ve insanın yaşamında sonsuz sayıda olasılıklar vardır. Ancak bu üç güç bir noktada birleştiğinde, bir “şey” olur. Nötr güç olmasaydı aktif ve pasif güç birbirini iptal ederdi. Çünkü bu iki güç birbirinin zıddıdır. Nötr gücün eşliğinde birbirlerini yararsız bir şekilde yok etmek yerine uyumlu bir çalışma içine girerler.

Örneğin; bir yel değirmeninde rüzgar aktif güç, değirmen pasif güç, pervane nötr güçtür. Pervane rüzgârın baskısıyla değirmenin direnişini dengeleyerek üretken enerji yaratır. Ama rüzgâr ya da değirmen olmasaydı, pervane de bir işe yaramayacaktı.

İnsanın egosu aktif güç, özü pasif güç, yaşam nötr güçtür.

Nötr güç, bazen aktif ve pasif gücün pozisyonunu da tersine dönüştürebilir. Örneğin ruhsal olarak gelişkin insanda ego pasif, öz (gerçek olan) aktif hale gelir. Burada dönüşümü sağlayan yaşamdır.

Psikolojik boyutta aktif güç, kişinin istekleri arzularıdır. Pasif güç, buna direnen, isteklerin gerçekleşmesini engelleyen duygulardır. Kendini gözlemlemeyen insan bu iki gücün sürekli çarpıştığından haberdar olmadığı gibi üçüncü gücün farkında bile değildir. Bu yüzden isteklerinin gerçekleşmemesi durumunda başkalarını suçlar ve de durumunun çok özgün olduğunu sanır.

Amacımızın ne olduğunun (aktif güç) hesabını yapmazsak bu amacın karşılığını (pasif güç) göremez ve ona ulaşamayız.

İnsanlar genellikle yalnızca tek bir gücü görürler. İki gücü bir arada görenlerin sayısı daha da azdır; yani bir olayı iki yönlü değerlendirebilenlerin sayısı. Genellikle bir şey bize göre ya iyi ya kötü; ya doğru ya yanlıştır. Üç boyutlu değerlendirme ise hemen herkesin düşünce formasyonunun ötesindedir. Bir an, bir şey bize cazip gelir, biraz sonra aynı şey itici gelir. Aktif ve pasif gücün yer değiştirdiğinin farkında bile olmayız. Mekanik sevgi nefrete dönüşür, mekanik güven şüpheye dönüşür.

Amacımızın sigarayı bırakmak olduğunu düşünelim;

Aktif Güç: Sigara içmenin hazzı.

Pasif Güç: Bizi başlangıçta sigara içmeye iten psikolojik nedenler

Nötr Güç: Sigaranın sağlığınıza, bütçemize ya da çok önem verdiğimiz bir şeye gerçek bir duygusal tehdit oluşturmaması.

Sigarayı bırakmak için nötr gücün, aktif ve pasif gücü dengelemesi gerekir.

Amacımızın bize zarar veren bir ilişkiyi bitirmek olduğunu düşünelim;

Aktif Güç: Bu ilişkinin verdiği acıdan kurtulmak.

Pasif Güç: Alışkanlık, çevre ne der korkusu, parasız kalma, yalnız kalma korkusu vb.

Nötr Güç: Birisinin ya da bir şeyin bizi teşvik etmesi.

Bu durumda bazen pasif güç, bunu gerçekleştirecek gücün bizde olmadığı inancının ağır basmasıyla aktif hale gelebilir ve acıya katlanmayı sessizce sürdürürüz. Buna pasif kabullenme denir.

Burada aktif ve pasif güç yer değiştirmiştir ve nötr güç mevcut değildir. Ve ilişkiyi bitirmeyi istesek de bitiremeyiz.

Üç gücü bir arada her maddede görürüz. Karbon (aktif güç), oksijen (pasif güç), nitrojen (nötr güç).

Her fikrin tezi, antitezi ve sentezi vardır. Bilinç aktif, bilinçaltı pasif, motivasyon nötr güçtür. Ancak motivasyonun olduğu yerde, bilinç ve

bilinçaltı uyumlu hale gelebilir. Ve fenomen ortaya çıkar, istekleriniz gerçekleşir. Nomeni (imgeyi, sembolü) fenomene (sonuç) dönüştüren şey bu üç gücün aynı noktada buluşmasıdır.

Nötr Güç: Huzur

Nötr güç olmaksızın doğru çözüme ulaşmak mümkün olamaz. Yanıt daima üçüncü gücün içinde gizlidir. Doğru soru sormayı bildiğimizde, yanıtın da sorunun içinde olduğunu görürüz.

“Ana” fikrinizin çocukları olan yaşam deneyimleriniz de “ana”ya benzer. Neye inanıyorsanız, onu “doğurursunuz”.

Sıradan insanın neler doğurduğuna bakın; korku, şüphe, endişe, yargılama, kıskançlık ve kızgınlık. Bunlar zihni savaş alanına çeviriyor.

Afirmasyonlarla bu savaşa son verebilirsiniz. Ama afirmasyonlarınızı papağan gibi tekrarlamak işe yaramaz. Anlamla söyleyin. Onlara ruh katın. Sevgiyle canlandırın, yaşam coşkusuyla sulayın.

Fikirlerinize ebeveynlik etmelisiniz. Yeni düşüncelerinizi benimsemeli, sevmeli, gerçek olarak hissetmelisiniz.

Düşüncelerimiz baba, duygularımız annedir. Anne ve babanın birlikteliği ile çocuklar doğar. Düşünce ve duygularınızın birlikteliği ile, amacınız yaşamınızda gerçekleşir. Ouspensky’nin, aktif element olan düşünsel isteklerin yani arzuların pasif element olan duyguyla birleşmesi için gereken üçüncü “nötr” elemente “huzur” diyebiliriz.

Arzuların duyguyla *huzur* içinde birleşmesi gerekir.

Oysa birçok insan, arzu ve duygularından “hırs” denilen yok edici bir “Terminator” devi yaratabiliyor. Çünkü nötr güç yok.

Arzu ve duygu, ancak huzurun eşliğinde “azim” olarak ifade buluyor. Hırsta asla huzur yoktur.

Üçüncü element olan *huzuru* hep hatırlayın.

Çabanın Olduğu Yerde Daima “Direnç” Vardır

Zaten zorluğu yaratan da bu dirençtir.

İçimizde direnç yoksa iş, kendini ifade etmeye dönüşür.

Bize yararlı olduğunu bildiğimiz halde değişime direnç gösterdiğimiz anlar vardır.

Direnç, ruhumuzun yeteneklerini kullanmamızı engelleyen bir duvardır.

Bizi koruduğunu sanan bir hapisane duvarıdır o.

Çünkü:

İnsanların çoğu küçük olmaktan değil, büyük olmaktan korkar.

Küçük olmak kolaydır.

Sorunlarının nedeni olarak başkalarını, koşulları, durumları suçlarsın, şikâyet edersin, yakınırsın. Hayatında hiçbir şey değişmese de.

Çoğu insanın yaptığı tam da budur.

Büyük olmak sorumluluk getirir.

Esas direnç Özsorumluluk almaya karşı gösterilen tepkidir.

Özsorumluluk özgürlük getirir. Kendini özgür hissedenden insan, kendini ifade etmede de özgür olur.

Kendini ifade etmek çaba gerektirmez.

İyi bir marangozsanız, işinizi kendinizi yüzde yüz vererek keyifle ve gururla yapın.

Elinizden gelenin en iyisini yapın.

Müşterilerinizin ihtiyaçlarını ön planda tutun.

Para size otomatikman gelecektir; müşterilerin güveni ve saygısı da.

Sevdiğiniz işi yapın. Para ardından gelecektir. Sevdiğiniz işi yaptığınızda, direnç otomatikman ortadan kalkar... ve yaptığınız iş “çabasız” hale gelir.

Para “çabasızca” böyle yaratılır.

Sevdiğim işi yaparsam aç kalırım diye mi düşünöyorsunuz? Evren her şeye evet der. Evet! Böyle düşündüğünüz sürece aç kalırsınız.

Ne çok insan ruhlarını bile katmadan biraz afirmasyon yapmanın, inanmadan hissetmeden bir iki hayal kurmaya çabalamanın evrensel çekim yasasını harekete geçirmeye yetmesi gerektiğini düşünöyor.

Ya da öğrendiklerini bir iki kez uyguladıktan sonra işe yaramıyor diye bir kenara atıyor.

Veya evrensel yasaların işleyişiyle geleceğini sandığı çabasız rahat yaşamı, evinde televizyonun karşısında otururken havadan para gelmesi olarak algılıyor.

Evrende hiçbir şey “bedava” değildir.

Bakış açınızı değiştirerek işinize “kendinizi ifade” olarak baktığınızda ise çok şey değişecektir.

“Çabasız” zenginlik mümkün. Zaten başka türlü olamaz.

“Çabayla” gelen maddi zenginlik, beraberinde ülseri, kalp krizini, türlü çeşitli sağlık bozukluklarını, özel hayatta mutsuzluğu, yalnızlığı ve kaybetme korkusunu da getirir.

GERÇEK zenginlik çabasızdır. Zenginlik insanın kendi özgün doğasının ifadelerinin açığa çıkışıdır.

Çaba emek değildir.

Çaba akıntıya karşı kürek çekmektir.

Emek verilir. Çaba gösterilir.

En çok sevdiğiniz şeye kendinizi yüzde yüz verin. Tutkunuzu paranın önüne koyun.

Çekim yasası gerisini halledecektir.

Sevdiğiniz işi yaparak para kazanmanızın tek engeli kendi düşünceleriniz ve inançlarınızdır.

Zenginliğe giden yol yoktur. Zenginlik yolun kendisidir.

Siz değerli bir insansınız. Birisi sizi değerli bulduğu için değil, birisi sizi başarılı bulduğu için değil, çok para kazandığınız için değil, siz değerli olduğunuza inandığınız için.

Değerlilik duygusu, sadece bir kişinin sizinle ilgili düşüncesiyle oluşur: Kendinizin.

Para peşinde koşarsanız asla yeteri kadar paranız olmaz.

Yaşamınızın bir amacı olduğunda ve kendinizi “almaya” değil “vermeye” odakladığınızda, hayatınız her açıdan zenginleşir.

Hayatınızın kalitesi ne kadar çok şeye “sahip olduğunuzla” değil, ne kadar “verdiğinizle” ve ne kadar az şeye *ihtiyaç* duyduğunuzla ilgilidir.

Zenginliğin para şeklindeki formu tıpkı diğer her şey gibi aynı yolla hayatınıza girer: Ona bağımlı olmadığınızda.

Başarılı insanlar para kazanır.

Para kazanmak insanı başarılı yapmaz ama başarılı insanlar parayı kendilerine çeker. Onlar ne yaparsa yapsın başarılı olurlar.

Bu tür insanlar farkında olarak ya da olmayarak çekim yasasını kullanan insanlardır.

Enerji fizik yasalarına tabidir. Bizim bireysel enerjimiz de aynı yasalarla yönetilir.

Aynı dünya ve aynı koşullar içinde bulunan kimi insan cenneti, kimi insan cehennemi yaşar.

Cennet bulacağımız ya da gideceğimiz bir yer değil, çekim yasasını bilinçli kullanarak kendi dünyamız için yarattığımız doyumlu hayattır.

BÖLÜM 8

SAĞLIK VE ÇEKİM YASASI

Bedenimiz düşüncelerimizin bir ürünüdür.

Sağlıklı düşünceler bedene de yansır.

Düşüncelerimiz bedenimizin görüntüsünü, hormonların işleyişini ve sağlığını etkiler.

Plasebo etkisinin ne olduğunu biliyor musunuz?

Plasebo, içinde herhangi aktif bir madde bulunmayan içi şeker ya da nötr madde dolu kapsüllerdir.

İlaç diye size plasebo hap verseler, o “ilacın” sizi iyileştireceğine inanırsanız iyileşirsiniz.

Plasebo etkisi üzerinde yapılan araştırmalar çok umut verici.

Burada anlattıklarımızı destekleyici nitelikte.

İyileşmede en önemli faktör insan zihnidir.

Hasta olan kişinin zihninde daima hastalığını yaratan düşünceler vardır.

Hastalık bizim başımıza gelen bir şey değildir.

Böyle olduğuna inanmak işimize gelse de.

Hayatımızın her boyutunun tek sorumlusu biziz.

Aslında hastalıklar değil hastalık vardır. Hastalık her insanda farklı farklı tezahür eder. Ama hepsinin kaynağı aynıdır: Olumsuz düşünceler ve stres.

Hastalığı yaratan biziz. İyileştirecek olan da biziz. Doktorlar, ilaç, tıp bedenimizin doğal iyileştirici gücüne ancak destek verebilir.

Gülmek en iyi ilaçtır.

Bağışıklık sistemimiz sağlıklı çalıştığında her türlü mikrop, virüs, bakteriyi yok etme gücüne sahiptir.

Hastalık sağlıklı düşüncelere ve sağlıklı ruhsal yapıya sahip olan bir kişinin bedeninde var olamaz.

Vücudumuz her saniye milyonlarca hücreyi yok edip yenilerini yapıyor. Vücudumuzun bazı parçaları, kendilerini birkaç saatte, bazıları birkaç günde bazıları birkaç ayda bazıları birkaç yılda yeniliyor.

Atık maddeleri ve toksinleri lenf sistemimiz aracılığıyla bedenimizin dışına atıyor.

Her yedi yılda bir yepyeni bir bedene sahip oluyoruz.

Bir hastalığınız varsa, ona odaklanıp sıkça hastalığınızdan bahsediyorsanız hastalığınızdan kurtulamazsınız.

“Beklentisel” Hastalıklar

Hastalığa odaklandıkça daha çok hastalık yaratırsınız.

Arada bir amansız hastalıklardan, doktorların yaşamaz dediği durumlardan tümüyle özgürleşip sağlıklarına kavuşan insanlar hakkında okursunuz.

Bu insanlar, oturup kendilerine acıyarak sağlıklarına kavuşmadı.

Sağlıklarına kavuşma süreci içinde kendilerine değer vermeyi öğrendi.

Düşüncelerini, yaşama bakış açılarını, beslenmelerini, nefes alma şekillerini değiştirdi.

Kendilerini yeni baştan yarattı.

Bu güce herkes sahip.

Ama herkes bu gücü kullanmıyor.

Uzun ve sağlıklı yaşamak istediğinizi söylüyorsunuz.

Ama diğer taraftan ailenizde kimsenin altmış beş yaşını geçemediğini söylüyorsunuz. İçinizde altmış beş yaşını geçemeyeceğinize dair korku olduğu sürece uzun ve sağlıklı yaşamak istediğinizi söylemenin enerjetik karşılığı yoktur.

Sadece istediğinizi söylemek yetmez.

Düşünce ve duygularla varlığınızın mıknaatıs gücünün vibrasyonunu yükseltmeniz gerekir.

Babası kırk dokuz yaşında kalp krizi geçirerek öldüğü için kendisinin de kırk dokuz yaşına geldiğinde aynı şekilde öleceğine inanan ve bu korkuyla gerçekten de ölen insanlar var.

Elvis Presley 42 yaşına geldiğinde öleceğine inanıyordu. Çünkü taptığı annesi 42 yaşında ölmüştü. Elvis, 42 yaşında öldü. Hem de savaş açtığı uyuşturucuların yasal versiyonları yüzünden. Doktor reçetesiyle alınan yasal uyuşturucularla yasal olmayan uyuşturucular arasında beden açısından fark yoktur. Sadece parayı kazananlar değişir.

İntihar ederek yaşama son vermek bile bazı ailelerde nesiller boyu tekrar ediliyor.

İnsanlar birçok hastalığın genetik olduğunu sandığı ve günümüz dünyasında yaygın inanç bu olduğu için, gerçekten anne babalarının “hastalığına” aynı yaşta yakalanırlar. Bu da onların hastalıkların irsi olduğu inancını pekiştirir. Ticari tıp dünyası da her şeyin genlerden kaynaklandığı yalanına bizi inandırmak için her türlü manipölasyonu yapıyor. İlaçların satılması gerek. Topluma depresyonun ve aşırı kilonun bile “genetik” olduğu inandırılmaya çalışılıyor.

İrsi denilen hastalıkların “beklentisel” hastalıklar olduğunu hiç düşündünüz mü?

Meme kanserinin irsi olduğuna inandıkları için üç nesil ailenin tüm kadınlarının meme kanseri olduğu aileler var.

“Ailemde çok kişi bu hastalığa yakalanmış olabilir ama ben beslenme ve sağlık konusunda çok daha bilinçliyim. Onların koşullarından çok daha farklı bir hayatım var. Ailemin sağlığı ile benim sağlığım arasında bir bağlantı yok” diye düşünmek de bir seçimdir.

Her düşünce tekrarlana tekrarlana bir süre sonra inanç haline gelir. Bu inanç “Ben de göğüs kanseri olacağım” da olabilir “Ben sağlıklıyım. Ailemden farklı bir bireyim” de olabilir.

Tekrarlanan her cümle ister olumlu ister olumsuz olsun, bir süre sonra zihninizde yeni sinir ağı yolları oluşturmaya başlar. Bu düşünce doğrultusunda hissetmeye ve davranmaya başlarız.

İnsan atalarından gelen genetik yapısının kurbanı olan aciz bir varlık değildir.

Genler olasılıkları belirler. Seçimleri ve yaşam biçimini değil.

Başımıza gelen kazalar da dahil olmak üzere her türlü sağlık sorununu kendimiz yaratıyoruz. Hem bilinçli hem bilinçaltı inançlarımızla.

BÖLÜM 9

İLİŞKİLER VE ÇEKİM YASASI

Ne tür ilişkiler yaşıyorsunuz?

Yaşadığınız ve biten ilişkilerinizin ortak yanı ne?

Kaç kez “bu sefer doğru insanı buldum” dediniz ve ilişki yine hüsrarla bitti.

Çekim yasası sizin için de, size karşı da çalışır.

Tıpkı yerçekimi yasası gibi.

Yerçekimi yasası sizin oraya buraya savrulmanızı önler ama uçuşumun kenarından fazla eğilirseniz aynı yasayla hayatınızı kaybedersiniz.

Eğer ilişkilerin yorucu olduğunu düşünürseniz sizi yoran ilişkiler yaşamaya devam edersiniz.

Eğer tüm iyi partnerlerin “sahipli” olduğunu, geriye işe yaramazların kaldığını düşünüyorsanız, ilişki kurmak isteyeceğinizi düşündüğünüz bir insanla tanıştığınızda onun “sahipli” olduğunu görürsünüz.

Eğer tüm erkeklerin size güzelliğiniz için geldiğini düşünüyorsanız, sadece güzelliğiniz için gelen erkekleri hayatınıza çekersiniz.

Eğer tüm kadınların size paranız için geldiğini düşünüyorsanız, size paranız için gelen kadınları hayatınıza çekersiniz.

Yaratıcı bir varlık olduğunuzu kabul edin.

Bu insanları hayatınıza çeken sizsiniz.

Kaç kez benzer ilişkiler yaşadınız?

Kaç kez benzer sonuçlarla karşılaştınız?

Kaç kez arkadaşlıklarınız benzer biçimde son buldu?

Kaç kez hayal kırıklığına uğradınız?

Yasayı kendi lehinize kullanmak için ne istemediðinize deðil ne istediðinize odaklanın.

Ne istediðinizi bilmeseniz bile en azından ne istemediðinizi biliyorsunuz, deðil mi? Peki istediðiniz şeyler istemediðiniz şeylerin zıddına deðil mi?

İstemediðiniz şeylerin zıddına odaklanın.

Ayrıca istediðinizi bildiðiniz bazı şeyler var.

Örneğin; yüzmek ya da daða tırmanmak size enerji veriyor. Kitap okumayı seviyorsunuz.

O zaman hayalinizdeki partnerin bu aktivitelerden zevk aldığını imgeleyebilirsiniz.

Neler size kendinizi iyi hissettiriyor?

Hangi ortamlarda kendinizi enerjik, rahat ve doðal hissediyorsunuz?

Hangi aktiviteler size keyif ve heyecan veriyor?

Yanlarında kendinizin sevildiðinizi hissettiðiniz ve içinizdeki iyiyi ortaya çıkaran kişiler kimler?

Tüm bunların bir listesini yapın.

Öncelikle bu özelliklere sahip insan olmaya odaklanın. Çünkü bu tür bir insanı çekecek mıknatıs olmanız için öncelikle kendinizde benzer enerji çekim gücünü yaratmanız gerekir.

Arzu cümlelerinizi yarattıktan sonra bu cümleyi duyguyla, coşkuyla hiç şüphe etmeden yüreğinizden hissederek deklare edin.

Bilinçaltınızda arzunuzun gerçekleşmesine engel olan inançlar varsa öncelikle onların temizlenmesi gerekir.

Sevgiğinizle ilişkinizin sürmesini, hatta evlenmeyi istiyorsunuz.

Ama ardından, “Tüm sevdiğim insanlar beni terk ediyor. Bu ilişkiyi de kaybedeceğim” diye düşünüyor ve sevgiğinizi kaybetme korkusu yaşıyorsunuz.

Başka kadınların/erkeklerin sevgiğinizi elinizden alabileceğinden korkuyorsunuz. Belki de bilinçaltınızda sizi

sabote eden inanç kalıpları var. Ta çocukluğunuzdan gelen. Bunları bazı teknikler uygulayarak değiştirmek mümkündür.

Bilinçaltını bilinçle uyumlu hale getirmenin bildiğim en hızlı yolu Psiko Kinesiyoloji (Pi-Ki) teknikleridir. Bu teknikler beden bilgeliliğine dayanıyor.

Yani aslında her şeyin bilgisi kendi varlığımızın içinde. Sadece onlara nasıl ulaşacağımızı yeni yeni keşfediyoruz.

Bilinçaltının engeli ortadan kalktığında artık istediğimiz şeye odaklanmamız çekim yasasını harekete geçiriyor. Ondan sonra bırakın evren arzularınızı desteklesin.

Zaman konusunda sabırlı olun.

Çocuk dokuz ayda doğuyor. Acele edip bebeği dördüncü ayda anne karnından çıkarmaya kalkmıyoruz değil mi?

Sabırsızlık arzunuzu geciktirir.

Yakın Arkadaşların ve Sevgililerin Enerji Vibrasyonu Benzerdir

Hayatınıza çektiğiniz her kişi, durum, iş, sağlık sizin mıknatıs gücünüzle hayatınıza giriyor.

Her birimiz canlı bir mıknatısız.

Yakın arkadaşların enerji vibrasyonu benzerdir.

Kişilikleri, karakterleri, konumları, yaşları, cinsiyetleri, ülkeleri farklı da olsa enerji vibrasyonları benzerdir.

Arkadaş kurbanı olmak diye bir şey yoktur. Çünkü arkadaşlar aynı vibrasyon ailesi mensubudur.

Eşler, sevgililer için de aynı durum geçerlidir.

Bazı çiftlerde birisinin tahsilli, iş hayatında ve sosyal konumda başarılı olması, diğersinin olmaması, birisinin hükmedici diğersinin ezik olması bu gerçeği değiştirmez.

Çiftlerin, yakın arkadaşların bilinç seviyelerinin vibrasyonu daima benzerlik gösterir.

Zıt gibi görünenler aynı paranın iki yüzüdür.

Birçok şeyleri zıt gibi görünse de ikisi de aynı temel değerlere ve bilinç seviyesine sahiptir.

İlişkilerde ve arkadaşlıklarda sakın bir kişilik ile canlı bir kişilik sıkça bir araya gelir. Ama bilinç seviyeleri çok farklı iki insan dostluk kuramaz ya da ilişki sürdüremez.

Gelişime açık bir insanla gelişime kapalı bir insanın ilişkisi ne kadar sürebilir?

Ruhsal zengin bir insan ile ruhsal fakir bir insanın ilişkisi yürüyebilir mi?

Derin bir insan, yüzeysel bir insanla ilişkisinden keyif alabilir mi?

Bilinç seviyesi farklılaştıkça, ayrılıklar kaçınılmazdır.

Şu anda, yakın ilişkiler içinde olduğunuz insanlara bakın.

Evliliğinizi sürdürdüğünüz insana bakın.

En yakın arkadaşınıza bakın.

Flört ettiğiniz insana/insanlara bakın.

Sıkça zamanınızı paylaştığınız insanlara bakın.

Kendinize rakip gördüğünüz insanlara bakın.

Şu andaki kendi bilinç seviyeniz hakkında bir fikir ediniyorsunuz.

Onlardan daha “kötü” ya da daha “iyi” değilsiniz.

Benzer benzeri çeker.

BÖLÜM 10

BOLLUK BİLİNCİ VE ÇEKİM YASASI

Başarı bir şans işi değil. Tesadüfen de gelmez. Ama bolluk bilincine sahip insan karşısına çıkan fırsatları değerlendirmesini bilir. Sadece eğitim ya da yetenekleriniz başarının garantisi değildir. Öncelik bilinç seviyenizdedir. Bilinç seviyenizin yüksekliği, öğrendiklerinizi değerlendirmenizi ve yeteneklerinizi doğru kullanmanızı sağlar. Bolluk bilinci ruh zenginliğidir.

Bolluk bilincine sahip olan insanlar çalışkandır, enerjiktir, bulundukları ortam da kendileri de temizdir ve beden sağlıklarına önem verirler. Onlarla birlikte olmak insana keyif verir. Neşeli, ilham verici ve insanlara saygılıdırlar. Nezaketlerini insanların konumları belirlemez. Her insanla konuşacak bir şey bulabilirler. İnsanların içindeki iyiyi çıkarma gibi bir özellikleri vardır. Bu özellikleri onları çok çekici kılar.

Öz doğamız sağlıklı, mutlu ve zengindir. Ona uygun yaşamak da yaşamamak da bir seçim. Bu seçim sağlıklı düşünme, sağlıklı hissetme ve sağlıklı davranma seçimleridir.

Parayı en çok kimler düşünür bilir misiniz? Kıtlık bilincine sahip olanlar.

Yokluk bilincine sahip kişi, zenginler için en önemli şeyin para olduğunu sanır. Oysa, kendisinin sürekli düşündüğü şeyi yansıtmaktadır. Buna psikolojide “yansıtma” denir.

Kıtlık bilincine sahip kişiler için öncelikli kıstas paradır. Attıkları her adımda para hesabı yaparlar. Tüm sorunlarının kaynağını parasızlık olarak görürler. Para konusu akıllarından hiç çıkmaz. Tıpkı seks doyumsuzluğu yaşayan insanların sürekli seksten bahsetmesi gibi.

Paraları olsa.... nasıl da mutlu olacaklardır. Paranın *tek başına* mutluluk yaratmadığı ezelden beri bilinse de, bu gerçek onlar için geçerli değildir.

Bolluk bilincine sahip kişi sürekli para düşünmez. Para, onun zihin ve hayal zenginliğinin, emeğinin, çabasının, yaratıcılığının doğal yan ürünüdür. Para zaten lezzetli bir hayatı olan kişilerin pastasının üzerindeki kremadır. Kıtlık bilincine sahip kişi için *amaç* olan para, bolluk bilincine sahip kişi için *araç* olarak kalır.

Yılbaşı piyango çekilişlerinde insanlara, büyük ikramiye onlara çıksa neler yapacakları sorulur. Çoğunun hayali ev, arabadan öteye gitmez. Bir ev daha, bir araba daha, çocuklara da birer ev ve araba... belki bir de seyahat hayali vardır.... Hayal gücünün sınırlılığı, kıtlık bilincinin göstergelerinden biridir.

Daha fazla para kazanmak istiyorsunuz.

Bunu, kendimi bildim bileli söylüyorum, diyorsunuz. Ama zengin olamıyorsunuz. Üstelik iyi bir insansınız. Çok çalışıyorsunuz. Ama olmuyor bir türlü.

Aklınıza başkalarını sömürerek, aldatarak, dolaplar çevirerek “zengin” olan birçok insan geliyor. “Peki bu nasıl oluyor? Onların enerjileri pek mi yüksek?” diye düşünebilirsiniz.

Bunun yanıtı çok basit: Bir başkasını aldattığımızda, sömürdüğümüzde, kullandığımızda aynısını kendimize de yapıyoruz. Gerçekte, kendimizden alıyor, kendimize zarar veriyoruz.

Kaybetmek bize değişik yollarla gelebilir. Sağlığımızı, saygınlığımızı, sosyal konumumuzu kaybedebiliriz. İş ya da ev yaşamımızda huzurumuz kaçabilir.

Kayı yalnızca parasal açıdan düşünmeyin. Bu çok sınırlı bir bakış açısıdır.

Zenginliğini bin bir dolap çevirerek elde eden bir adam, sağlık nedenleriyle sadece lapayla karnını doyurmak zorunda. Tam bir varlık içinde yokluk örneği. Şimdi “Dört başı mamur bir çilingir sofrasının keyfini yaşamak için neleri vermezdim” diyor içini çekerek.

Akşam başını yastığa koyduğunda zihninin huzurla, yüreğinin ferahlıkla dolu olması ne harikulade bir duygudur.

Evet, başkalarını çeşitli hilelerle, yalanlarla kandırarak yığınla para kazanmış kıtlık bilincine sahip birçok insan var. Ama bunun bedeli ne? Zihinsel, duygusal ve bedensel hastalıklar, suçluluk kompleksi, uykusuzluk, çeşit çeşit korkular. Böyle bir insanın tek bir *gerçek* dostu olabilir mi? Bu insanların ilişkileri sadece çıkar ilişkilerine dayalıdır.

Kıtlık bilincine sahip bir insan, bir şekilde paraya sahipse kendisine parası için gelen insanları etrafına toplayıp onların arkadaşlıklarını satın alır. Yani sıkı bir alışveriş ilişkisi vardır burada. Yalnızlık ve önemli olma ihtiyacını para karşılığı tatmin etmeye çalışmak... Paralar orada burada çarçur edilir. Neden? Çünkü kendisini sahip olduğu paraya layık görmez. Sahip olduğu para onun *özünün* yansımasının ürünü değildir. O paraya *olmadan sahip* olmuştur. “*Sahip olmak*” “*olmak*”tan önce gelmiştir. Hazımsızlık.

“İnsanları sömürerek çok para kazandım. İş dünyası böyledir, yemeyenin malını yerler diye kendimi avutmaya çalıştım. Kurtlar sofrasında çok kuzu yedim. İstedığımı elde ettim. Çok zengin oldum ama kanser de oldum” diyen bir adam, suçluluk duygusuyla ve yalnızlığın batağında gücünü yanlış kullandığını itiraf ediyordu.

Bir kitap fuarında, şık giyimli bir kadın, gözümün önünde spiritüel bilgiler içeren bir kitabı parasını ödemedi çantasına atıp, hızlı adımlarla uzaklaşmıştı. Şimdi bu kadının bedelini ödemediği bir kitabın bilgisinden yararlanması mümkün mü? Bilinçaltı buna izin vermez.

Çalmak kıtlık bilincidir. Bu bilinç, kişinin yaşamına sürekli kayıplar, yoksunluklar çekecektir.

Bedava peynir sadece fare kapanında vardır.

Bolluk bilincine sahip insan asla bedava bir şey aramaz. Başka insanların emeğini, zamanını, bilgisini, ürününü hiç karşılık vermeden ya da değerinden daha aza almaya çalışmaz.

Bolluk bilincine sahip insan, bir ürünü gizlice aşırılmaz. Dükkandaki kasiyer ona fazla para üstü vermişse bunu bile bile cebine atmaz. Elektrik faturası ödememek için evine gizlice kablo çekirmez. Sermayesi bilgi olan insanlarla bir yerde tanıştığında onlardan bedava yardım almaya çalışmaz. Bu davranış, o meslekleri icra eden kişiler için büyük saygısızlıktır.

“Bedava sirke baldan tatlıdır” sözü tam bir kıtlık bilinci sözüdür.

Hiç kimseyi incitmeden zengin olabilir, bolluk içinde yaşayabiliriz. Çoğu insan sürekli kendisinden alıyor. Kendi huzurunu, sağlığını, neşesini; hazzını, ilhamını, mutluluğunu ve kahkahasını alıyor. Bazı insanlar asla bir şey çalmadıklarını söyleyebilirler. Ama bu doğru mu? Başkalarını çekemediğimiz, nefret ettiğimiz, kıskandığımız, onların başarılarına tahammül edemediğimiz her an, kendimizden çalmış oluyoruz. Bu tür düşünceleri, duyguları zihninizden, yüreğinizden atın. Onları doğru düşünceler ve duygularla değiştirin.

“İyi” İnsanlar Niye Kaybeder?

Toplumun “iyi insan” dediği bazı kişiler kayıp üzerine kayıp yaşarlar. Onlar dünyevi bakış açısıyla iyi insanlardır. Vergilerini öderler, yasalara itaat ederler ve fedakar insan olarak bilinirler. Ama başkalarının sahip olduğu konuma, zenginliğe sevgiye, dost çevresine, ilişkilere ve mutluluğa içten içe tepki duyarlar.

Bazı insanlar, hiç kimseden bir şey çalmasalar bile (ellerine fırsat geçse ve korkmasalar) çalabilecek kapasitedirler. Yani yakalanmayacaklarını bilseler, çalabilirler. Böyle bir düşünce yapısı, kişinin hayatına şarlatanları, düzenbazları çeker.

Dışarıdan bir hırsız bizden çalmadan önce, biz kendimizden ediyoruz. Dışarıdaki hırsız içimizdeki hırsız davet ediyor.

Siz hiçbir şey çalmadığınızı düşünebilirsiniz. İşyerinden evinize ataç, kağıt gibi ufak tefek şeyler götürüyor musunuz? Şirket telefonundan özel telefon görüşmeleri yapıyor musunuz? Ya satın aldığınız korsan müzik ve kitap? Peki, başkalarının zamanını alıyor musunuz? Dedikoduyla, kıskançlığınızla, intikam duygularınızla onların saygınlığına zarar veriyor musunuz? Eşinizi, sevgilinizi aldatıyor musunuz? Bunların hepsi önemli. Evrene verdiğiniz mesaj şu: “Hayatta iyi şeyleri hak etmiyorum. Gizlice çalıp almalıyım, başkalarını aldatmalıyım.”

Bir bankada veznedar olarak çalışan dürüst bir insan vardı. Asla para çalması düşünülemezdi. Ama adamın gizli bir ilişkisi vardı. Sevgilisinin

ekonomik gereksinimlerini karşılamaktan, ailesinin ihtiyaçlarını yeterince karşılayamıyordu. Bu ilişkisinin ortaya çıkacağı korkusuyla yaşıyordu. Korkunun yanı sıra müthiş bir suçluluk duygusu içindeydi. Suçluluk duygusunun olduğu yerde korku daima vardır. Korku, kasların gerilmesine ve kan damarlarının daralmasına neden olur. Korku yaşamı daraltır. Adamda kronik bir sinüzit oluştu. İlaçlar ona ancak geçici bir rahatlama sağlıyordu.

Hastalıktan kurtulması, aslında kendisinde suçluluk duygusu yaratan gizli ilişkisine son vermesine bağlıydı; ama o bunu yapamayacağını söyledi. Yapmak istemiş ama yapamamıştı. Sevgilisinin onun ruh eşi olduğunu düşünüyordu. Sürekli kendisini suçluyor ve yargılıyordu.

Bir gün, bankanın şefi tarafından zimmetine para geçirmekle suçlandı. Durum ciddiye, deliller onun aleyhineydi. Panik halinde ne yapacağını bilemiyordu. İşte o anda yanlış olarak suçlanmasının nedeninin, kendisini suçlamaktan ve yargılamaktan kaynaklandığının bilincine vardı.

Zihnın nasıl çalıştığını fark etti.

İ dünyasında kendisini suçlayan kişi, dış dünyada da suçlanır.

Zimmetine para geçirme suçlamasının paniği içinde sevgilisiyle olan ilişkisini kesti. Gerçeğin ortaya çıkması için afirmasyon yapmaya başladı. Nihayet gerçek ortaya ıktı. Sorunlar, gerçeğin ışığında aydınlığa kavuştu. Bankadaki başka bir memurun suçlu olduğu anlaşıldı. Veznedar, hapse girmekten farkındalığı ve afirmasyonları sayesinde kurtulmuştu.

Sevgilisi gerçek ruh eşi olsaydı ondan ayrılması mümkün olabilir miydi? Daha da ötesi, onunla ilişkisini gizleme arzusu duyabilir ya da başarabilir miydi?

Daha çok para istediğinizi söylerken ne tür duygular hissediyorsunuz?

Mutlu? Coşkulu? Öfkeli? Çaresiz? Kızgın? zgn?

Belki parası olan kişilere karşı kıskançlık duyuyorsunuz.

Bu konu tüm diğer konulardan daha fazla duygusal çalkantı yaratıyor insanlarda.

Hatta birçok insan para ile ilgili konuşulmasından rahatsızlık duyuyor. Birçok insana yaşını sormak, ne kadar kazandığını sormaktan daha az tehdit edici.

Hayatınızda her şeyi değiştirebilirsiniz.

Her şeyi değiştiren insanlar var.

Az sayıda. Ama evrensel yasayı bilinçlice kullanan insanların sayısı da az.

Böyle insanların azlığı, evrensel yasayı uygulamanın zorluğundan değil, insanların tembelliğinden, egolarının yönetimi altında yaşamalarından ve hazırlop beklentilerinden kaynaklanıyor.

Bakın dünyamızın günümüzdeki haline.

İnsanlar kolay yollardan para kazanmayı umuyor.

Bir hap alarak uyumayı, bir hap alarak uyanmayı, bir hap alarak kilo kaybetmeyi, bir hap alarak hastalıklarının geçmesini umuyor.

Kolaylıkla şan şöret, güç sahibi olmayı umuyor.

İnsanların çoğu, dinsel, politik, ideolojik inançların kalıpları içinde yaşamayı, sorgulamaya tercih ediyor.

İnsanların çoğunun kendi inançlarının dışında hayat süren, hatta düşünen insanlara tahammülü yok.

... ve evrensel yasa işliyor.

Eğer bir düşünce evrensel yasayla uyumluysa sizde rahatlık, huzur ve özgürlük yaratır. İçinizdeki sevgiyi artırır.

Eğer bir düşünce evrensel yasayla uyumlu değilse sizde katılık, huzursuzluk ve ön yargı yaratır.

İçinizdeki korkuyu artırır.

Herhangi bir konuda düşüncelerinizin hayatla uyumlu olmadığını bilmek isterseniz sizde yarattığı duygular barometrenizdir. Hayatınızın koşulları bir diğer barometredir. Duygularınız enerjinizin akışı hakkında asla yalan söylemez.

Çocukluk Döneminin Etkisi

Çocukluk döneminde düşünceleriniz, duygularınız, ruh haliniz evinizdeki atmosferden etkilenir ve o atmosfere uygun olarak ana babanın korkularını, endişelerini, boş inançlarını, dinsel dogmalarını siz de benimsersiniz.

Örneğin; yoksulluk içinde büyüyen bir çocuk evde sürekli neler işitir?

“Para yok.”

“Hiçbir şey isteme; paramız yok!”

“Para yetmiyor.”

“Aç kalacağız.”

Çocuğun sürekli işittiği şey: sefalet, yakınma. Gözlemlediği; parasızlık korkusu,

Bu atmosferde yetişen çocuk, yokluk bilincine programlanmıştır.

Yaşamındaki bakış açısı, paranın elde edilemez ya da çok zor kazanılan bir obje olduğudur.

Çocukluk döneminde böylesine bir yokluk bilincine, inancına koşullanmış, yoksunluk eğitiminden geçmiş bir insan bile, bu koşullanmaları aşabilir ve özgür olabilir. İnsan, zihninin efendisi olma sorumluluğunu üstlenmedikçe,

dış dünyanın sahte doğruları, propagandaları, korku ve endişeleri; kendi üzerinde hipnotik etki yapar.

İnsanlığın kolektif bilinci; hastalık, ölüm, talihsizlik, kaza, başarısızlık, her türlü felaket inançlarıyla dolu.

Kolektif bilincin sahte doğrularına teslim olmak yerine, zamanın testinden geçmiş, Her Zaman Doğru Olanla zihninizi ve duygularınızı özdeşleştirin.

Her birimizin içinde doğuştan getirdiğimiz yetenekler ve güçler var. Bırakın, bunlar ortaya çıksın.

Kendinize şöyle sorular sorun.

“Kendimi nasıl daha fazla geliştirebilirim?”

“Çevreme nasıl daha yararlı olabilirim?”

“İnsanlığa nasıl daha fazla katkıda bulunabilirim?”

Toplumsal düşüncelere, başkalarının ne dediğine göre değil, iç sesinize kulak vererek ve içgörünüzü derinleştirerek yaşamaya başladığınızda hayatınızı siz yönetirsiniz.

Başkalarına göre yaşadığınızda hayatınızı başkaları yönetir.

Evrende her şeyden herkese yetecek kadar çok miktarda var.

Bunu bilmek bolluk bilincidir.

Bolluk bilincine sahip insan cömert olur.

Cömert insanın eli açıktır ama tutumludur. Zıyanı ve savurganlığı bilmez.

Bolluk bilinci sevginin ürünüdür.

Evrende her şeyin herkese yetmeyeceği inancı kıtlık bilincidir ve açgözlülük yaratır.

Açgözlü insan cimridir. Bazen de savurgan ve ziyankârdır.

Açgözlülük korkunun ürünüdür.

Kıtlık bilinci korkunun ürünüdür.

Evrende herkese yetecek kadar kaynak var.

Kıtlık bilinci kaynakları görmemizi engeller.

Bolluk bilinci daima yeni kaynakları keşfeder.

Evren Boşluğu Doldurur

Bolluk bilincine sahip insan, hayatında daima yeniye yer açar. Çünkü “evren boşluğu sevmez” prensibini bilir. Elindekileri sımsıkı tutmaya çalışan kişinin içine bir şey konulacak açık avucu olamaz.

Yeni giysi istiyorsanız, önce dolabınızdaki eski elbiseleri boşaltın.

İdeal eş istiyorsanız, önce size doyum vermeyen ilişkinizi bitirin.

Hayatınıza daha çok para girmesini istiyorsanız, önce elinizdeki paraya, biteceği korkusuyla sımsıkı tutunmaktan vazgeçin.

Bu bilinç talep etmekle, şikayet etmekle, yalvarıp yakarmakla oluşmuyor.

Önce istediğiniz şey için boşluk açın ki yeni şey gelecek yer bulsun. Bunun sırrı da ne istiyorsanız önce onu başkalarına vermekte.

Dürüstlük

Bilinç değişimini engelleyen en önemli faktörlerden biri dürüst olmamaktır. Başkalarına nasıl davranırsanız, başkaları hakkında nasıl düşünürseniz evren size aynısını geri verir. Daima. Düşüncenin yaratıcı gücüdür bu.

Kendiniz ya da başkaları hakkında ne düşündüğünüzün evrensel yasa açısından ayrımı yoktur. Hepsi sizinle ilgilidir. Çünkü bu düşünceler sizin zihninizden yayın yapmaktadır.

Bu yayının ekosu da yine sizin yaşamınızda yansır. Siz Hayattan ne alırsanız Hayat da sizden alır. Siz Hayata ne verirsiniz Hayat da size verir. Bu kadar basit.

Hayatınızdaki para akışını engelleyen inançlarınıza bakın. Bu inançları değiştirin ve yenisini yaratın. Bolluk bilincini yaratın.

Bolluk bilincine sahip olduğunuzda para gelir para gider para gelir... denizin dalgaları gibi. Para sürekli akış halindedir. Yaşam gibi.

Çooooook zengin olmaya ihtiyacınız yok. Kimsenin yok. Ama bolluk içinde yaşamak sizin doğal hakkınız ve gücünüz.

Çabasız Rahat Yaşamak Mümkün mü?

Eğitimlerde sıkça sorulan sorulardan biri de şu:

Çekim yasasıyla arzularımızı gerçekleştiriyorsak, istediğimiz parayı hiç çaba göstermeden sadece hayal ederek ve güçlü duygularla hissederek kazanabilir miyiz?

Çaba kelimesine bir bakalım.

Çaba kelimesi insanlara iş, görev, yorulmak gibi kavramları çağrıştırıyor.

Şöyle düşünün. Sevdiğiniz bir şeyi yaparken “çaba” gösteriyor musunuz?

Örneğin, şarkı söylemeyi seviyorsanız şarkı söylemek size bir iş gibi, çaba gerektiren bir şey gibi geliyor mu?

Dans etmeyi, marangozluğu, matematikle uğraşmayı, kitap okumayı, öğrenmeyi, öğretmeyi seviyorsanız bu “iş”lerle uğraşmak size çaba gibi, iş gibi, görev gibi geliyor mu?

Çok iyi bildiğiniz bir şeyi yaparken, örneğin yürürken “çaba” gösteriyor musunuz?

Yaptığınız şeylerde kendinizi “ifade ediyorsunuz”, değil mi?

Çalışmak kelimesinin yerine “kendimi ifade ediyorum”u koyun.

Hobilerini işe çeviren insanlar “çaba göstermeden” para kazanan insanlardır. Çünkü yaptıkları “iş”ten keyif alarak kendilerini ifade ediyorlar.

Sır burada.

Her insan, keyif aldığı bir alanda uzmanlaşarak kendi işini yaratabilir.

Bunu gerçekleştiren milyonlarca insan var.

Onlar kendilerine “yapabilirim” diyen insanlar.

Bu insanlar “iş”lerini yaparken kendilerini “ifade ediyor”.

Bu yüzden yaptıkları şey onlara iş gibi gelmiyor.

Belki herkesten fazla çalışıyorlar ama bu çalışmalarını onlara enerji veriyor, bitkinlik değil.

Amerika’da pembe dizileri seyretmekten hoşlanan bir ev kadınının yaratıcılığını daima hatırlarım. O zamanlar internet falan yoktu.

Kadın kendisi gibi pembe dizi tutkunu olan ama çalıştığı için dizileri kaçıran kadınlar için haftalık pembe dizi dergisi yarattı. Dergide dizilerde olan bitenlerin özetini yayınlıyordu. Kadının dergisi iyi tuttu.

Bu ev kadını sevdiği şeyi yaparak çok para kazandı.

Yaratıcılığın sonu yok.

Günlük yaşamınızda tüm görevlerinizi “kendini ifade” olarak algıladığınızda, görevin ağırlığı sırtınızdan kalkar. Kendini ifade etmek, çok çalışmaktan daha kolaydır.

Gerçekten arzu ediyorsanız siz de onlardan biri olabilirsiniz.

Ne yazık ki yetişme tarzları ya da içinde bulundukları koşullar nedeniyle kendi potansiyellerinin farkında olmayan ve bu nedenle sosyal yaşamlarında kendilerini “başarısız” olarak gören çok insan var.

Kendi potansiyelimizi “ifade ederken” yüzde yüz kendimizi anın büyüüne kaptırdığımızda her şey “çabasız” olur.

Böylesine bir enerji çok güçlüdür ve doğal olarak bolluğu yaşamınıza çekersiniz.

Bu ne anlama geliyor?

Seçtiğiniz iş ne olursa olsun, ne kadar küçük ya da büyük olursa olsun, ne kadar karmaşık ya da basit olursa olsun, yüzde yüz dikkatle ve sevgiyle kendinizi yaptığınız işe verirsiniz başarının gelmesi kaçınılmazdır. Doğal yasadır bu.

Şikâyet ve gönülsüzce bir şeyleri yapmak, bize, rahatsız olduğumuz şeylerin aynısını daha fazla getirir.

İşimizi değiştirsek bile yeni işimize karşı hissettiklerimiz eskisinden farklı olmayacaktır.

Bir başka iş, bir başka partner, harika bir iş imkanı sizi zengin yapmayacaktır.

Becerinizi yüzde yüz katılımıla kendinizi ifade ederek ortaya koymanız ise, hayatınızda fark yaratacaktır.

Zenginliğin Başlangıç Noktası

Bir an, başarılı bir doktorun tüm ofis mobilyalarının ve diplomasının çalındığını düşünelim. Onun bilgisinin zihninde olduğu konusunda bir fikir ayrılığına gireceğimizi sanmıyorum. Doktor çalınan eşyaları yokken de hastalıkları teşhis edebilir, ameliyat yapabilir, tıp üzerine konferans verebilir. Çalınan birikimi değil, eşyalarıdır. Onları her zaman yerine koyabilir. Onun zenginliği zihinsel kapasitesinde, başkalarına yardım edebilme birikiminde, insanlığa yardım edebilme yeteneğindedir.

İnsanlığa katkıda bulunabilme arzusunun yoğun duygusunu hissettiğiniz sürece, daima zengin olacağınızı bilin. Hizmet etme arzunuz, yeteneklerinizi dünyayla paylaşma arzunuz, evrenin kalbinde daima karşılığını bulacaktır.

Ekonomik krizde bir adam tüm servetini kaybetmişti. Ama şöyle diyordu: “Her şeyi kaybettim. Dört yıl içinde bir milyon dolar kazanmıştım. Hepsi gitti. Ama yeniden kazanacağım. Sadece bir sembolü kaybettim. Zenginliği, tıpkı balın arıyı çektiği gibi yeniden hayatıma çekeceğimi biliyorum.”

Kaderimizi düşüncelerle, duygularla, davranışlarla yoğurur ve şekillendiririz. Kaderinizin “iyi” olmasını istiyorsanız, doğru düşünceleri, doğru duyguları, doğru davranışları benimseyin.

Burada doğru derken, kimseye zarar vermeyen, yararlı olan düşünceleri, olumlu duyguları ve sağlıklı davranışları kastediyorum. Doğru düşünce, duygu ve davranışlarla her sorunu çözebilir, her zorluğun üstesinden gelebilirsiniz. Siz kazanmak için doğdunuz. Yaşamda başarılı olmak için gereken güç ve güven içinizde.

Emerson, “İnsan gün boyu düşündüğüdür” der. Sürekli hale gelmiş düşüncelerimizle kendi zihinsel yasalarımızı oluştururuz.

BÖLÜM 11

MANEVİYATI GÜÇLÜ KİŞİ KİMDİR?

Manevi zenginlik, bolluk bilincidir. Ruhsal zenginliktir.

Ateist Aziz Nesin, kitaplarıyla çok kişiyi aydınlattı. Birçok çocuğu okuttu ve onların birey olarak kendi ayakları üzerinde durmasını sağladı. Her insanın tabağında bıraktığı yedi pirinç tanesinin, toplansa dünyadaki açlık sorununa çözüm olacağını söyleyen ve “tutumlu” olmasıyla bilinen Nesin, mal varlığını kurduğu vakfa bağışlayarak ölümünden sonra da kimsesiz çocuklara yararlı olmayı sürdürüyor.

Bir ilahiyat profesörü, engin(!) din bilgisiyle verdiği fetvayla, kendileri de organ bağışından yararlanmış bir ailenin ölen yeğenlerinin organlarıyla beş kişiyi kurtaracak bağışta bulunmasını “günah” gerekçesiyle engelledi. Organ bağışı bekleyen hastalar ağlayarak evlerine döndü. Bu profesör kim bilir daha kaç dindarı günah korkusuyla etkiledi?

Albert Einstein, Abraham Lincoln, Aldous Huxley, Carl Sagan, Bertrand Russel, Helen Keller, Thomas Edison, Van Gogh, Sigmund Freud, Bill Gates... daha ismini sayamayacağım yüzlerce isim... dünyaya varlıklarıyla çok şey katmış, insanlara yararlı olmuş bu isimlerin hepsi ateist ya da kendilerini belirli bir dinin mensubu olarak tanımlamayan kişiler.

Din, kişiye kendine ve başkalarına daha yararlı bir insan olması için ona güç veren bir inanç sistemi ise sorun yok. Ama kendisini “dindar” olduğu için başkalarından üstün görmek, başkalarını kandırmak ya da pisliklerini saklamak için kılıf olarak kullandığı bir araca dönüşmüşse tehlikeli oluyor.

Kendilerini dindar olarak lanse eden bazı politikacıların, şeyhlerin, imamların, papazların, hahamların, din adına öldüren canilerin yaptıklarını sıralamaya sayfalar yetmez. Bu kişilerin hayatlarında kimlere yararı olmuş? Zararları ise....!

Semavi dinler son üç bin yıldır toplum yaşamında var. Üç bin yıl önce yaşayan günahkar insanlar hangi cehenneme gidiyordu?

Evrenin kendisi, sınırsız düşünce ve sınırsız hissedişin bilinci olan sevgi bilincidir. Bu bilince yakınlaştığımız ölçüde maneviyatın ne anlama geldiğini kavlıyor, ona göre yaşıyoruz. Bu bilinçle birçok insan ansal olarak temas eder. O anlara “doruk deneyimler” ya da “vecd hali” deniliyor. Bu özel “aşkın” ya da “transandantal” anlar Kozmik Bilincin “reklam” anları. Evrensel bilincin tadımlık anları. Her şeyle bir bütün olarak hissetmenin harikuladeliği.

Bu bilinci sıkça yaşayanlara biz “ermiş” kişi diyoruz.

Her şey bir Bütün. Hepimiz aynı Bütünün parçalarıyız. Alan aslında kendinden alıyor. Veren aslında kendine veriyor. İşte bu gerçeğin idrakına varmak gerçek maneviyat. Sözde değil özde bilmek.

Maneviyatı zengin insan, dogmatik inançlara sahip değildir. Maneviyatın içsel kaynaklı olduğunu bilir.

Maneviyatı zengin insanın düşünceleri yaratıcıdır. Mutluluğunu, sağlığını, varlığını bu düşüncelere uygun olarak yaratır.

Yaratıcı düşünce canlıdır... ve esnektir. Enerjisi kıpır kıpır hareketlidir ve sürekli değişim içindedir.

İnanç ise ölü düşüncedir... ve katıdır. Enerjisi olmadığı için yüzyıllar da geçse aynı kalır.

Yaratıcı düşünce orijinaldir. Bireyin kendi zihninde oluşur.

İnanç, kopya düşüncedir. Başkalarının zihninde oluşan düşüncelerin hazırlop alınmasıdır.

Yaratıcı düşünen insan kendisi düşünen, inançlı insan başkalarının onun adına düşündüğü insandır.

Yaratıcı düşünen insan kendi düşüncelerini benimser, daha sonra yanlış olduğunu görürse, bunu düşüncelerini geliştirmek için kullanır,

İnançlı insan başkalarının düşüncelerini sorgulamadan kabul eder.

Bu başkaları, kendisinden üstün gördüğü insanlar ya da sürü bilincini oluşturan toplumsal bilinç olabilir.

Kendine inanmak ve bildiği doğrularla ilerlemekle, ödünç inançlara, tabulara, hayata uymayan geleneklere göre yaşamak arasında fark vardır.

İnanç ile kendine inanmak arasındaki temel fark, kişiyi yaratıcı kılıp kılmadığı, özgürleştirip özgürleştirmedir. İnsanın doğasına uygun olup olmadığıdır.

Yaratıcı düşünen insan kendi doğrularına ve etik değerlere göre yaşar. İnançlı insan toplumun gelir geçer ahlaki değerlerine göre yaşamaya çalışır. Ama bu değerlerin çoğu insanın doğasına da doğaya da aykırı olduğu için, sıkça davranışları inandığını söylediği değerlere uymaz. Bu nedenle iki yüzlü bir yaşam sürer.

İnsanın doğasına uyumlu olan yaratıcı düşüncedir, katı inançlar kişiyi kendi doğasından koparır.

Bu nedenle maneviyata sahip insan, doğası yaratıcı olan manevi zenginliğe sahiptir.

Maneviyat zengini insan, gösterişçi değil, sadedir. Gösteriş ve abartı, değersizlik duygusunu örtbas etme amacını taşır.

Maneviyatı zengin insan sürü bilinciyle değil, birey olarak düşünür ve farklı düşünür. Kendisine empoze edilen düşünceleri, okuduklarını, duyduklarını sorgular ve eleştirel düşünceye açıktır.

Ne düşüneceğimiz başkaları tarafından söylenirse nasıl düşüneceğimizi öğrenemeyiz. Nasıl düşüneceğini bilemeyen insanlar da ödünç düşünce olan inançlara sığınır.

Kozmik bilinç, ışığını daima yayar. Bugüne kadar düşünülmüş ve düşünülmemiş tüm düşüncelerin kaynağı bu ışıktır.

Işık, zihinde bilinç, yürekte sevgi olarak tezahür eder. Işığa ulaşma aracımız düşüncelerimiz, sevgiyi hissetme aracımız duygularımızdır.

Eğer zihnimiz dogmatik inanç kalıplarıyla tıka basa doluysa, bize ulaşan ışık içeri girmeden yansıyarak evrene geri döner.

İnançlarının hapisanesinde mahkûm insan, inançlarına yapılmış eleştiriyi kendine yapılmış bir saldırı olarak algılar. Çünkü inançlarının ötesinde bir benliği oluşmamıştır ve inançlarıyla özdeşleşmiştir. İnançlarının kendisi olduğunu sanır. İnançları onu özgürleştirmek yerine tutsak kılmaktadır. Bakış açısı dar, düşünceleri muhafazakârdır. Değişim ve sorgulanan düşünce onun için tehlike anlamına gelir. Çünkü her şeyin daima aynı kalmasını ister. Tam da bu düşünce doğanın diyalektiğine, zenginliğine, çeşitliliğine aykırıdır. Oysa düşünmek sorumluluk getirir.

Aptalın zihni çok kalabalıktır; boş düşüncelerle, sorgulanmamış inançlarla, korkularla.

Kendisini ateist değil ama maneviyatçı olarak tanımlayan John Lennon'un şarkılarında söylediklerine kulak verelim.

“*Imagine*” “Hayal et” şarkısı:

Cennetin olmadığını hayal et. Altımızda cennet de yok.
Üzerimizde kocaman gökyüzü.

Tüm insanların bugünü yaşadıklarını hayal et. Öldürecek ve ölmeye degecek bir şeyin olmadığını, dinin olmadığını hayal et.>

“*God*” “Tanrı” şarkısı

Tanrı, acımızı ölçtüğümüz bir kavramdır.

Büyüye inanmıyorum.

İncil'e inanmıyorum.

Tarot'a inanmıyorum.

Hitler'e inanmıyorum.

İsa'ya inanmıyorum.

Gerçek “manevi zenginlik” savunduğumuzu söylediğimiz, inandığımız dinin mensubu olmakla, ritüelleri uygulamakla değil, kendimize ve başkalarına yararlı olarak yaşadığımız hayat tarzıyla kazanılır.

BÖLÜM 12

AÇIK ZİHİN BİLİNÇLİ ZİHİNDİR

Bilinçli insanın zihni açıktır. Oraya seçme düşünceler girebilir. Kaliteli, yüksek frekanslı düşünceler ve fikirler.

Meditasyon zihni boşaltma aracıdır. Zihinde yer açılmalı ki yeni düşünceler kendine yer bulabilsin.

Bolluk içinde yaşamak üzere, mutlu olmak üzere, kendi armağanımızı dünyaya sunmak üzere dünyaya geldik. Varlığımızı sürdürmek için çırpınarak yaşamak, hiç de öz doğamızın yüceliğine uygun bir var oluş tarzı değil. Evrensel yasalara uygun yaşarsak, hayatımızın her alanında bolluk bize yağmurun toprağı sulayarak verimli kıldığı gibi doğal olarak gelir.

Her birimizin doğuştan getirdiğimiz bir yaşam amacı var. Yaşamımızın amacına uygun işler yaptığımızda enerjimiz artar, faaliyetlerimize dört elle tutkuyla, hevesle ve gayretle sarılırız. Varlığımızın görevimize kendini adamasıdır bu.

Böylesine bir enerji doğal olarak olağanüstü zihin performansını yaratır. Yaratıcılık ve güç artar. Bu amaç daima, kişinin kendisinden büyük bir nedendir. Kendi büyüklüğünü hatırlatan bir vizyon, büyük bir adım.

Her insan, kendi yaşam amacını arar. Yaşamı anlamlı kılan budur. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam. Böyle bir yaşam yolunda yürürken gücünüze ve kendinizi adamanıza başka insanlar da çekilir. Çünkü içsel güç, mıknatıs gibi çekicidir... ve içsel gücünün farkında olan insanları kendisine çeker.

Gerçi dışsal güç de çekicidir hatta insanların çoğunu çeker. Ama ona çekilen insanlar güçsüz insanlar olur.

Kendilerine ve başkalarına yararlı, zengin, sağlıklı ve mutlu insanların arkadaş olmaları tesadüf mü sizce?

Kurban kurbanı, güçlü güçlüyü, zenginlik zenginliği, sağlık sağlığı, mutluluk mutluluğu çeker.

Size en yakın insanların mutluluklarına, güçlerine, sağlıklarına, kazançlarına bir bakın. Kendinize bakın. Herkesin üç aşağı beş yukarı aynı kategoride olduğunu göreceksiniz. Benzer benzeri çeker. Evrenin yasası bu. Şaşılacak bir şey yok.

Çoğu insan kısa yoldan ve zorluk yaşamadan zengin olmak ister. Bolluk bilincine sahip kişi, hazırlık dönemine daha büyük önem verir. Bilgelik kazanmak, hem kendimizin hem başkalarının hatalarından ders çıkarmayı bilmektir. Hayat sadece kendi deneyimlerimizden öğrenerek bilgelik kazanmak için çok kısa. Ders çıkardığımız oranda gittikçe daha az hata yaparız.

Bilge insan, diğer insanların zorluk olarak nitelediği şeylere gelişim basamağı olarak bakar. Zorlukların hayatın doğal bir parçası olduğunu kabul eder.

Sıradan kişi ise aynı zorluklara “Bu neden benim karşıma çıktı” diye isyan eder ve hayatın ona haksızlık yaptığını düşünür.

Hayat zorluklarını ve hataları taşlar olarak düşünün. O taşlarla kendinize sağlam bir bina da inşa edebilirsiniz, taşların ağırlığı altında ezilebilirsiniz de.

Hatalar, dolu dolu yaşanan bir hayat için ödediğimiz bedellerin bir parçasıdır.

YOL

Aikido, Judo, Taekwondo gibi savunma sporlarında değişik kuşaklar vardır. Do ile biten tüm savunma sanatlarında “Do” *yol* anlamına gelir. Do, eğitimin felsefesidir. Ruh eğitimi içerir. Do ustaları, öğrencilerine eğitimin süreci içinde doğruluk, nezaket, sabır, sevgi ve saygı kavramlarını öğretir. Sporcusunun zekasını geliştirir ve kendi başına hareket etme yeteneğini kazandırır. Böylece kendine güven, nefse hakimiyet ve konsantre olabilme duyguları gelişir. Do öğretilerinde, beden ve ruh gelişimi beraberce ele alınır. Tüm Uzakdoğu sporları kuşak renklerini, simgelerini, gelenek ve

göreneklerini, disiplinini, TAOİZM'den alır. Tao da yol demek. Beyaz, sarı, turuncu, yeşil, mavi, kahverengi ve siyah kuşak renkleri katedilen yolu simgeler. Çoğumuz siyah kuşağın varılacak son ustalık noktası olduğunu sanırız. Oysa siyah kuşağa ulaşmış kişi artık hazırlık safhasını bitirmiş ve yola çıkmaya hazırdır.

Bilgelik uzun bir hazırlık dönemini gerektirir. Bolluk bilincine sahip insan hazırlık döneminin önemini ve değerini bilir.

Her birimiz bilinç seviyemiz çapında hayal kurarız. Hayallerimizin büyüklüğünü düşüncelerimizin büyüklüğü belirler. Hayal kurmak konusunda tevazu göstermenin kimseye yararı yoktur. Birçok insan küçük hayal kurarsa gerçekleştirebileceğine, büyük hayallerinin ise gerçekleştiremeyeceğine inanır ve büyük düşünmekten korkar. Hatta edilen dualarda bile az şey istenirse duaların daha kolay kabul göreceği sanılır. İnsanların çoğunu korkutan şey küçük olmak değil, büyük olmaktır. Çünkü büyük hayalleri gerçekleştirmek de büyük insan olmak da sorumluluk gerektirir. Sorumluluk almak yerine küçük kalmayı tercih eder nice insan.

Büyük hayaller cesaret, yaratıcılık, azim ve emek ister. Böyle bir hayal ihtiyacı olan itici gücü içinde barındırır. Sabahları şevkle yataktan fırlamamızı sağlayan, güne motivasyonla başlamamızı, hayalimizi gerçekleştirme amacına şevkle sarılmamızı sağlayan işte bu itici güçtür.

Hiçbir hayalimiz yoktur ki içinde onu gerçekleştirecek gücü barındırmasın. Olmasaydı zaten o şeyin hayalini kurmazdık. Kuramazdık. Ama hayaller oturduğumuz yerden gerçekleşmez. Eğer hayallerimiz doğrultusunda yeterince emek harcamazsak, kendimizi adım adım başarısızlık kimliğine mahkum ederiz. Kaslarımız da, zihnimiz de çalıştıkça gelişiyor. İşleyen demir ısıldıyor. Kendi halinde duran demir paslanıyor.

BÖLÜM 13

UZUN BİR HATIRLATMA

Siz bir mıknatıssınız. Mıknatısın çekim gücü vardır.

Düşünceleriniz mıknatıstır.

En çok neyi düşünürseniz onu hayatınıza çekersiniz.

Çünkü düşünceler maddesel boyut kazanır.

Düşünceyle madde arasındaki tek fark frekans sayısıdır.

Her düşüncenin bir frekansı vardır.

Bir düşünceyi tekrar tekrar düşünürseniz veya sürekli hayalini kurarsanız frekansınıza uygun iş, aşk, gelir, araba, ev sizin olur.

Çünkü o düşünceyle ilgili frekansı çekim alanınıza dahil edersiniz.

Düşünceler etrafa manyetik bir sinyal yayarlar.

Bu sinyaller tekrar size döner.

Her sinyal kaynağına geri döner ve benzer sinyal veren kişiler, olaylar ve durumlarla ilişkiye girer.

Bolluk içinde yaşadığınızı düşünürseniz, bolluğu kendinize çekersiniz.

Sürekli hastalıktan bahsederseniz, sıkça hasta olursunuz.

Yüzeysel yaşarsanız yüzeysel insanları hayatınıza çekersiniz.

Olumlu düşünce olumsuz düşünceden çok daha güçlüdür.

Çünkü enerjisi daha yüksektir.

Düşüncelerin madde dünyasındaki ifadesi zaman alır.

İyi ki de böyle.

Aklımızdan öylesine düşünceler geçiriyoruz ki bir an, hiç de gerçekleşmesini istemeyiz.

Çocuğumuza kızıp neler düşünüyor ve söylüyoruz. Tabii ki bunların gerçekleşmesini istemeyiz.

İşte bu nedenle evrensel yasa düşüncelerin gerçekleşmesi için sıkça tekrarını gerektirir ve düşünce ile gerçekleşme arasına tampon zaman koyar.

Fikrimizi değiştirebilmemiz için.

Her düşüncemiz anında gerçek olsaydı hayatımız cehennem olurdu.

O kadar çok olumsuz düşünüyoruz ki.

Hayatınızdaki her şeyi, hoşlandığınız hoşlanmadığınız her şeyi hayatınıza siz çektiniz.

“Trafik kazasını ben çekmedim.”

“Hastalığı ben çekmedim.”

“Sevgilimden ayrılmayı ben çekmedim.”

“İşimi kaybetmeyi ben çekmedim” diyebilirsiniz.

Hepsini siz çektiniz.

İşte bu gerçeği anlamak, daha doğrusu kabullenmek zordur.

Ama kavradığınızda hayatınız tümünden değişir.

Her şeyi düşünce ve duygularınızla siz yaratıyorsunuz.

Bilinçaltınızda depolanmış inançlarımızın neler olduğunu bilmediğimiz için, çoğu zaman otomatik düşüncelerle yaşadığımız için hayatımıza çektiğimiz şeylerin bizden kaynaklanmadığına inanıyoruz.

Güç sizde.

Sır burada.

Hayatınıza çektiğiniz şeyler yoğunlukla hissettiğiniz duyguların fiziksel boyuta dönüşmüş halidir.

İyi şeyler düşünürken kendinizi enerjik hissedersiniz.

Kötü şeyler düşünürken kendinizi kötü hissedersiniz.

Bu düşüncelerin birikimi hayatınızda realite olarak tezahür eder.

Hep şikâyet eden, mutsuz, sürekli hastalık konuşan insanla, yaratan üreten, hayata heyecanla yaklaşan insanın dünyası bir midir?

Bugünkü düşünce ve duygularınızla yarını inşa ediyorsunuz.

Bugününüz ise dünkü düşüncelerin yansıması.

Düşünce duyguların gücüyle gerçeklik kazanır.

Öylesine gelen geçen düşünce, içinde duygu barındırmadığı için sönümlenir.

Güne hangi duygularla başlarsanız genellikle gününüz öyle geçer. Bunun tüm hayatınıza yansımaları düşünün.

Eğer gününüze iyi başlar, mutlu bir ruh hali içinde olursanız herhangi bir şeyin ruh halinizi değiştirmesine izin vermediğiniz sürece çekim yasası ile, mutlu ruh halinizi sürdürecektir durum ve kişilerle karşılaşacaksınız.

Duygularınızın enerjisi evrene sinyal olarak yayılır ve daha fazlasını size çeker.

Kendinizi ne kadar iyi hissederseniz, o kadar çok mutluluğu kendinize çekersiniz. Hem de gittikçe artan biçimde.

Üzgün, kızgın, hüzünlü olduğunuzda, bunu kolayca değiştirebilirsiniz.

Sadece düşüncelerinizi değiştirerek.

Canlı, neşeli müzik dinleyin, bir komedi filmi seyredin, şarkı söyleyin, egzersiz yapın, dans edin. Duygularınızın değiştiğini göreceksiniz.

Bunları yapmak içimden gelmiyor mu diyorsunuz? Yine de yapın. Olumsuz duyguların içinde boğulmaktan iyidir.

Ayrıca sadece anı kurtarmıyorsunuz. Geleceğinizi de etkilediğinizin farkında olun.

Duygularınız, düşünceleriniz ve başınıza gelenler arasındaki paralelliği fark ettiğinizde kendi realitenizin yaratıcısı olduğunuzun da farkında olursunuz.

Her şey zihnimizdedir.

Bir şeyi istediğimizde,

“Bu çok büyük, olması zaman alır” diyen de;

“Bu ufak bir şey hemen olur” diyen de biziz.

Bunlar bizim tanımladığımız ölçülerdir.

Evrenin böyle kuralları yoktur.

Evren büyük ile küçük istek arasındaki farkı tanımaz.

Gerçekleşmenin hızını enerjinin gücü belirler.

Siz hangisinde daha rahat ediyorsunuz? Kendinize layık görüyorsunuz?

Her şey bir anda değişebilir.

Aynı şeyleri düşünürseniz aynı şeyleri yaşarsınız.

Başka yöne baktığınızda farklı manzaralar görürsünüz ve düşünceleriniz değişir.

Birçok insan şu anki durumlarına bakıp;

“Ben buyum” der.

Hayır!

Siz bu değilsiniz.

Siz bundan çok büyük bir şeysiniz.

Siz geçmişte böyle idiniz.

Şimdi değişebilirsiniz.

Yarını bugünkü düşüncelerinizle yaratıyorsunuz.

Düşünceleriniz ve hayata bakış açınız değişmezse neyin değişmesini bekleyebilirsiniz ki.

İlişkileriniz;

Parasal durumunuz;

Sağlığınız;

Çevreniz çok kısa zamanda değişebilir.

Kendinizi tanımlamanız değiştiğinde realiteniz de değişecektir.

Hayatınızı yeniden yaratmak için şimdi ne yapabilirsiniz?

Şükran duyduğunuz şeylerin listesini yapın.

Bu, düşüncenizi ve enerjinizi değiştirir.

Bu liste sizin istemediklerinize değil, istediklerinize odaklanmanızı sağlar.

Neye odaklanırsanız onu hayatınıza çekersiniz.

Şükretmeyi bilin.

Her akşam uykuya dalmadan önce sahip olduğunuz şeyler için şükran duygusuyla uykuya dalın.

Her sabah uyandığınızda fırçalayacak dişleriniz, tarayacak saçlarınız, yürüyecek bacaklarınız, gören gözleriniz, gidecek işiniz, sizi seven eşiniz, dostlarınız, sağlığınız için şükredin.

Yaşadığınız ve akıl sağlığınız yerinde olduğu için şükredin.

Rutin olarak yaptığınız işleri bir gün yapamadığınızı düşündüğünüzde onların değerini anlarsınız.

Nefes almanın bile.

Aldığınız nefes için şükredin.

Şükretmek size daha fazla şükredeceğiniz şeyleri getirir.

Olduğunuz, yaptığınız, sahip olduğunuz şeylerin değerini bilin.

Şükran duygusu değer bilmekle ilgilidir.

Değer verdiğiniz şey size çekilir.

Değer vermek güçlü bir çekim gücü yaratır.

Hayal etmek (imgelemek) hayatınızı değiştirmenin çok önemli bir aracıdır.

İmgelemek görsel provadır.

Çünkü zihinde olan her şey fiziksel boyutta da olur.

Bir şeyi hayal bile edemezseniz, o şeyi gerçek kılamazsınız.

Büyük küçük her şey hayal etmekle başlar.

Hayalde yaşamaktan bahsetmiyorum.

Hayal etmekten bahsediyorum.

Yeni nesil hayal etmeye “imgelemeye”, eskiler “tasavvur etmek” der.

Bilinçaltı gerçeikle hayal arasındaki farkı bilemez.

Basketbol oyuncularıyla yapılan bir deneyde, gerçek antrenmanda kasların gelişmesi %24, hayali antrenmanda %23, hiç antrenman yapmayanlarda % 0 oluyor.

Çok ilginç değil mi?

Sporcular zihinlerinde prova yaparken kaslar gelişiyor.

Düşüncenin ve hayal etmenin mucizevî gücü.

Gözlerinizi kapayın ve limon yediğinizi hayal edin. Tükürük bezleriniz anında salgı salgılamaya başlayacaktır.

Para konusunda neyi hayal ediyorsunuz?

Borçlarınızı ödemeyi mi?

İsteddiğiniz gelire sahip olmayı mı?

Parayla ilgili inançlarınız neler?

Para zor kazanılır.

Para kötülük getirir gibi düşünceler mi, para kazanmak benim için kolay mı?

Neyi istiyorsanız önce niyet edin, sonra hayal edin.

Ne kadar sıklıkla hayal etmelisiniz?

Ne kadar sıklıkla yemek yiyorsunuz?

“Kendinizi Sevin” Ne Demek?

Bu sözü sıkça duyar, bireysel gelişim kitaplarında sıkça okursunuz.

Çoğu insan kendini sevmenin bencillik olduğunu düşünür.

Kendini sevmeyi kendini beğenmişlikle karıştırır.

Kendini beğenmiş insan bencildir, ben merkezlidir.

Aslında gerçek anlamda ne kendini sevebilir ne de aşkalarını.

Çünkü kibrin olduğu yerde sevgi olamaz.

Kendini seven insan kendisiyle barışık olan insandır.

Olumlu ve olumsuz yanlarını objektif bir alakgönüllölükle değerlendirebilen ve sürekli gelişme arzusu duyan insandır.

Ancak kendimizde olanı aşkalarına verebiliriz. Kendimize sevgi duyduğumuzda bu sevgiyi aşkalarına da verebiliriz.

Kendini seven kişi sadece kendi içindeki iyiyi değil, aşkalarının içindeki iyiyi ortaya çıkarabilen kişidir.

Kendini seven kişinin yanında aşka insanlar da kendileri gibi olur ve kendilerini daha çok severler.

Sevgi bulaşııcıdır.

Sevgi parfümünün kokusu aşka insanları da içine çeker.

Gelişim, kendini beğenmişlikten kendini beğenmeye doğru yapılan yolculuktur.

Gelişim kendini tanıma yolculuğudur.

Kendini seven kişi bencil değil, “ben”cidir. Ancak “ben” olabilen kişi “biz” olabilir.

Hayat ‘Ben’den ‘Biz’e, ‘Biz’den ‘Bir’e yapılan yolculuktur.

Birlikte çok zaman geçirdiğiniz insanların iyi yönlerinin bir listesini yapın.

Onların bazılarıyla ilişkileriniz kötü bile olabilir.

Her insanda olumlu özellikler vardır.

Onların en takdir ettiğiniz, beğendiğiniz yönlerine odaklanırsanız, onlara karşı davranışlarınız otomatikman değişir.

Bu değişim onların size yaklaşımlarını da değiştirir.

Varsayalım ki siz elinizden geleni yaptığınız halde onlar değişmiyor.

O zaman bir şekilde hayatınızdan çıkacaklardır.

Çekim yasası frekansları uyuşmayan insanları bir arada tutmaz.

Sizin frekansınız yükseldikçe çevrenizdeki insanlar da değişecektir.

Kendi realitenizi yaratan sizsiniz.

KISIM II

REALİTENİZİ YARATMA SÜRECİNİN BASAMAKLARI

Karnınızın acıktığını hissediyorsunuz.

Buzdolabına bakıyorsunuz. Biraz zeytin, biraz kurumuş peynir ve bayat ekmekten başka bir şey yok.

Canınız neyi çekiyor? Ne yemekten keyif alırdınız?

Canınızın çektiği şey için evde onu pişirecek malzemeniz de yok. Üstelik yemek pişirmeyi de bilmiyorsunuz.

Ama yemek pişirmeyi öğrenmek ve canınızın istediği şeyi yemek istiyorsunuz. İşte size fırsat.

1) İsteddiğiniz şeyleri tespit edin.

Önce keyifle ne yemek istediğinize karar verirsiniz. Ona göre yemek pişirmek için ihtiyacınız olan malzemeleri belirlersiniz.

2) Vibrasyonunuzu yükseltin.

Yemek malzemelerini satın almak için alışveriş yapacağınız yere gider, aldığınız malzemeler karşılığı ücret ödersiniz.

Bu ödemeyi yapmak için *ödeme gücünüzün* olması gerekir.

3) İzin verin.

Malzemelerle eve döndünüz. Ama o anda televizyonda ilginizi çeken bir program başladı.

“Şimdi yemek yapmakla uğraşılır mı? Üstelik iyi yapabileceğimden de şüpheliyim. Ya pişirdiğim şey bir şeye benzemezse? En iyisi, her zaman yaptığımı yapmak. Bayat ekmek, kuru peynir ve birkaç zeytin ile açlığımı bastırayım. Atıştırırken de televizyon seyrederim” dediğinizi düşünün.

4) Aksiyona geçin.

Böyle dersiniz hem yemek yaparak yeni bir beceri kazanma deneyiminden mahrum olursunuz hem de kendinizi canınızın istediğiyle değil, olan ne varsa onunla yetinerek beslemek zorunda kalırsınız.

Karın doyurmak ile iyi beslenmek arasında çok büyük fark vardır.

Kendinizi neye layık gördüğünüzü siz belirliyorsunuz.

Şimdi bu basamakları hayatımıza nasıl uygulayacağımızı adım adım ele alalım.

BÖLÜM 14

İSTEDİĞİNİZ ŞEYLERİ TESPİT EDİN

Dikkat! Kozmik bilince sipariş veriyorsunuz. Ne istediğinizi netçe bilmek önemli. Yoksa istemediğiniz şeylerle karşılaşabilirsiniz.

İstemek sadece kelimelerle değil, düşünce ve duygularla olur.

Evren düşünce ve duygu frekanslarınızı tanır.

Gerçekten ne istiyorsunuz?

1. Sakin bir ortamda kendinize zaman ayırarak şu anda olmak ve yapmak istediğiniz 10 şeyi yazın. Kendinizi yargılamadan. Bu imkânsız demeden. Ne aklınıza geliyorsa onu yazın.

2. Şimdi öncelikleri belirleyin. İlki ile ikinciye kıyaslayın. Seçtiğinizi 3 numaralı madde ile kıyaslayın. Bu kıyaslamayı 10 madde de tamamlanıncaya kadar yapın.

Bu kıyaslamalarla önceliğinizi belirleyin. Ah bu en iyisi diye kıyaslamayı yarım bırakmadan sonuna kadar gidin. Başkalarının ne düşüneceğini hiç hesaba katmadan kendi *tutkunuzu* belirleyin.

3. Önceliğiniz sizi mutlu edecek şeydir.

Şimdi bunu nasıl gerçekleştireceğinizin planını yapın. Ama öncelikle istediğiniz şeyi afirmasyon haline getirin.

Afirmasyon, bir şey zaten olmuş, gerçekleşmiş gibi, hedefimizi tanımlayan pozitif deklarasyonlardır.

Eğer Ne İstediyinize Emin Değilseniz Ne Yapabilirsiniz?

Çekim yasasının ilk adımı ne istediğinizi bilmektir. Eğer ne istediğinize emin değilseniz, ne istemediğinizi biliyorsanız, değil mi?

Ne istemediğinizin zıddına ne istediğinizdir.

Hoşlanmadığımız şeyler bizde olumsuz duygular yaratır. Bunların zıddına ise doğal olarak olumlu duygular yaratacaktır.

O zaman önce ne istemediğinizi düşünün. İstemediğiniz şeylerin neler olduğunu tespit edin. Bu tespit süresinin uzunluğu size bağlıdır.

Kimi insan bir ilişkide ne istemediğini yıllar sonra anlar, kimi insan ilk buluşmada.

Örneğin; işinizden size inisiyatif vermedikleri için memnun değilseniz, istediğiniz iş inisiyatif alabileceğiniz bir iş olacaktır.

Eski sevgilinizden sizi dinlemediği ve kontrolcü olduğu için ayrıldıysanız, istediğiniz partner sizi dinleyen ve esnek biri olacaktır.

İstemediğiniz şeyleri tespit etmek, size istediğiniz şeyler için *netlik* kazandırır.

İstemediğiniz şeyleri düşünürken içine duygu katmamaya özen gösterin. Bu egzersizi sadece ne istediğinizi tespit etmek için yapıyorsunuz.

Bu egzersizi yapmak için bir sayfayı ikiye bölün. Sayfanın bir tarafına istemediğiniz özellikleri karşılıklarına zıtlarını yazın.

Örnek: Nasıl bir ilişki istediğinizi belirlemek istiyorsunuz. Listenin;

İstemediğim bölümüne alt alta eski sevgilinizin/eşinizin hoşlanmadığınız özelliklerini sıralayın. Listeyi istediğiniz kadar uzatabilirsiniz.

Diğer sütuna listenizdeki özelliklerin zıtlarını sıralayın.

İDEAL İLİŞKİM

İSTEMEDİĞİM

Kontrolcü

Beni dinlemiyor

İSTEDİĞİM

Esnek

Dinlemeyi biliyor ve danışıyor

Cimri	Cömert
Asosyal	Sosyal
Seyahat etmeyi sevmiyor	Seyahat etmekten keyif alıyor
Sözünü tutmuyor	Güvenilir

İDEAL İŞİM

Örnek: Şu andaki işinizden memnun değilsiniz ve iş değiştirmek istiyorsunuz. İşinizde nelerden memnun değilsiniz? Yeni işinizde nelerin olmasını istiyorsunuz?

Yine kendinize bir liste yapabilirsiniz. Listeyi istediğiniz kadar uzatabilirsiniz.

İSTEMEDİĞİM

Bana inisiyatif verilmiyor
Geliş gidiş saatleri çok katı
Maaşım az
Evimden çok uzak
Yaratıcılığımı kullanamıyorum

İSTEDİĞİM

Yetki ve sorumluluğa sahibim
Esnek saatlere sahibim
Talep ettiğim maaşı alıyorum
Evime yakın ofis
Yaratıcılığım takdir ediliyor

Listenizde istediğiniz şeyi yazdığınızda anında istemediğiniz bölümde olan maddenin üzerini çizin. Bu çiziş sembolik olarak önemlidir.

Evet. Artık ne istediğinizi biliyorsunuz. Şimdi sıra istediğiniz cümleleri afirmasyon haline getirmeye geldi.

Etkili Afirmasyon Yapmanın Kuralları

1. Ben.... çok güçlü bir sözcüktür. Ben...’den sonra eklediğiniz her şeyi bilinçaltı bir emir olarak algılar. Cümmeniz “ben” sözcüğünü açık ya da gizli şekilde içermelidir.

Ben şanslıyım.

Şanslıyım.... gibi.

2. Afirmasyonun amacı zihinde bir imge yaratmaktır. İmge düşünceden daha güçlüdür. Bunun için pozitif deklarasyon yapmak gerekir.

Gözlerinizi kapayın. Aşağıdaki cümleleri düşünmemeye çalışın.

Kedinin ağzında bir sıçan **yokmuş** gibi düşün.

Mor benekli bir fil **düşünme**.

Şimdi kendini tropikal bir adada, masmavi denizin yanında şemsiyeli bir içki yudumlarken **düşünme**.

Bunun mümkün olmadığını görürsünüz. Çünkü zihniniz negatif cümleleri algılamaz. Onları pozitif gibi algılar.

Çocuğunuza yaramazlık **yapma**, dediğinizde aslında ona yaramazlık yap diyorsunuz. Zihin olumsuz takıları ve kelimeleri algılamaz.

Yollarda “Aşırı hız **yapmayın!** Trafik canavarı **olmayın!** Ormanları **yakmayın!**” türü cümleler görürüz. Bu, iyi niyetle ama bilinçsizce yapılmış ikazlar, istenilenin tam tersi sonuç verir. Bilinçaltının algıladığı sadece, **yap, ol** ve **yak** sözcükleridir.

3. İsteğinizin doğasına göre şimdiki zaman, geniş zaman ya da geçmiş zaman kipi kullanın.

Girdiğim her ortamda kolaylıkla yeni arkadaşlıklar kuruyorum.

Hayalimdeki işi buldum.

Daima ihtiyacımı rahatlıkla karşılayan ekonomik koşulları yaratırım... gibi.

Eğer “Hayalimdeki işi bulacağım” gibi gelecek zaman dili kullanırsanız, evren bu arzunuzu daima gelecek zamana atar.

4. Kısa cümle kurun. Cümlelerinizi kelimesi 10 bin dolara mal olacak gibi özlü kurun. Uzun cümleler zihni uyutur.

5. Spesifik olun. Ben daha **iyi** bir insanım, cümlesi hiç de spesifik değildir. “iyi” kelimesi görecelidir. Kime ve neye göre iyi?

6. Cümlenize duygu ve aksiyon sözcüğü katın. Duygu sözcüğü sizde duygu yaratır. Aksiyon sözü ise harekete geçmek için motivasyon sağlar.

Keyifle yaptığım tabloları talep ettiğim fiyatla **sattım**.... gibi.

7. Afirmasyonunuzu kişisel yapın.

Richard Gere ile birlikte oluyorum gibi başkasını içeren bir afirmasyon cümlesi olmaz. Ama doyumlu bir ilişki istiyorsanız, spesifik isim kullanmadan “sevdiğim ve sevdiğim bir insanla doyumlu bir ilişki yaşıyorum” diyebilirsiniz.

Listenizdeki tüm cümleleri afirmasyon haline getirin. Temiz ve cüzdanınızda taşıyabileceğiniz boyutta bir kâğıda cümlelerinizi sıralayın.

Bu cümleleri gün boyu cüzdanınızdan çıkarıp okuyun ve gözünüzde isteğinizi olmuş gibi canlandırın.

İsterseniz cümleleri evin sıkça gördüğünüz yerlerine keserek yapıştırabilirsiniz. Buzdolabının üzeri, aynanın kenarı gibi.

Afirmasyonlarınızı tekrar ederken onlara duygu kattığınızda *arzu cümleleri* haline gelir.

Duygusuz yapılan afirmasyon kâğıt üzerinde kaldığı kadar etkisizdir.

Çekim yasası sözlerin ardındaki duyguların enerjisine yanıt verir.

Yaşam Haritanızı Yapın

Afirmasyonlarınızı somut şekilde hayal edebildiğinizde çekim gücünü harekete geçirebilirsiniz.

İstedığınız renkte bir fon kâğıdı alıp üzerinde isteklerinizi temsil eden resimlerin kolajını yapın. Bu çok keyifli bir egzersizdir. Aynı zamanda isteklerinize odaklanmanızı sağlar.

Hayatınızda nelerin gerçekleşmesini istiyorsanız, eski dergilerden, gazetelerden keseceğiniz resimlerle onları bir fon kâğıdı üzerinde kolaj yaparak görselleştirin. Her gün göreceğiniz yere koyun. Hayalleriniz gerçekleşmiş gibi imgeleme yapın. Afirmasyon (onaylama) cümlelerinizi minik kağıtlara yazıp, evinizin ofisinizin belirli yerlerine koyun.

Örneğin, fit ve zinde bir bedene sahip olmak istiyorsanız, böyle vücutlu bir resmin baş kısmına kendi resminizi yapıştırın ve buzdolabının üzerine asın.

İş hayatındaki başarı için kendinize örnek aldığınız birinin resmini yaşam haritanıza yapıştırın. Resmin etrafını olumlu mesajlarla donatın. Tüm bunların amacı bilinçaltınızı yeniden programlamak içindir. Bilinçaltı tarafından kabul gören her şey, bilinçle, özdisiplinle ve çabayla desteklenirse muhakkak gerçekleşir.

Eğitimlerimizde yaptırdığımız yaşam haritasında yarattıkları kolajların temsil ettiği şeyleri hayatlarında gerçekleştirmeyen olmadı. Hem de beklediklerinden çok daha hızlı bir biçimde.

Yaşam haritası sizin somutlaşmış hayal panonuzdur.

Mektup Yazın

Bir arkadaşınıza tüm istekleriniz gerçekleşmiş gibi duygu dolu dost bir mektup yazın. Mektubu göndermeniz gerekmez. Burada amaç, mektubu yazarken arzularınızı olmuş gibi hayal ederek yazıya dökmektir. Böylece NLP’de önerilen görsel, işitsel ve kinestetik kanalların hepsini bir arada kullanmış olursunuz.

BÖLÜM 15

VİBRASYONUNUZU YÜKSELTİN

Evren düşünce ve duygularınızın frekanslarına uygun enerjileri harekete geçirir.

Vibrasyonunuzu yükseltmenin yolu olumlu duyguları sıkça yaşamaktır.

Diyelim ki aksi, huzursuz, uyumsuz bir insansınız. Sizin gibi bir insanı siz işe alır mıydınız? Ya da sizinle iş yapar mıydınız?

Diyelim ki bencil, talepkar birisiniz. Hatta listenizde partnerinizde istemediğinizi belirttiğiniz özelliklere siz sahipsiniz. O zaman listenizde olmasını istediğiniz özelliklere sahip biri sizinle niye birlikte olmak istesin?

Kendimizi tanımanın önemi büyüktür. Kendini tanımak, kendimizi başkalarının gözüyle görebilmek ve objektif değerlendirebilmektir. Başkalarının bizi gördüğüyle bizim kendimizi gördüğümüz arasında farkın olmamasıdır kendini tanımak.

VİBRASYONUNUZU YÜKSELTMEK İÇİN

1) Olumlu duygu anlarınızı artırın.

Neler size zevk veriyor? Onları daha sıkça yapın; olumlu duyguları yaşadığınız anları artırmak için.

Şarkı söylemek size zevk veriyorsa daha sık şarkı söyleyin. Dans etmek size zevk veriyorsa daha sık dans edin. Ne giyeceğinizi seçerken bile dans edebilirsiniz. Tıraş olurken şarkı söyleyebilirsiniz.

2) Başkalarıyla ilgili olumlu şeyler düşünmeye odaklanın.

Her insanın olumlu özellikleri vardır. Başkaları ile ilgili hissettiğimiz duyguların doğrudan bizi etkilediğini hatırlayın.

Birisine kırgınlık, nefret, öfke, kıskançlık gibi duygular beslediğinizde bu duyguları yaşayan sizsiniz. Bir kişi için olumsuz duygular beslemek, o kişinin kötülüğünü dilemek sizi zehirler.

Birisinden nefret etmek, zehri kendinizin içip onun ölmesini beklemek gibidir.

Cennet bir yer değil, bir bilinç boyutudur.

Kozmik yasa şöyle der: “Bashkalarının hakkınızda ne düşünmelerini istiyorsanız, siz onlar hakkında aynı şeyleri düşünün. Bashkalarının hakkınızda ne hissetmelerini istiyorsanız siz onlar hakkında aynı şeyleri hissedin”.

Yüreğinizden hissederek şöyle söyleyin: “Dünyada yaşayan her insanın mutluluğunu istiyor, kendimle ilgili dileklerimin onlar için de gerçekleşmesini diliyorum. Bu, yüreğimden gelen içten bir dilek. Tüm insanlar huzur, barış, sevgi, neşe ve bolluk içinde yaşasın.”.

Kim olursa olsun insanların gelişmesinden, zenginleşmesinden mutlu olun. Onların mutluluklarına neşeyle katılın. Kendiniz için istediğiniz şeyleri, başkaları için de isteyin. Mutluluk ve huzur istiyorsanız, bunu bütün insanlar için isteyin. Başkalarından mutluluğu, hazzı esirgerseniz, kendiniz için de esirgemiş olursunuz. Arkadaşınızın limanına yanaşan gemi, sizin limanınıza da gelecektir.

Çalıştığınız işyerinde terfi eden bir kişi için memnun olun, mutluluk duyun. Onu içten tebrik edin. Onun terfisine ve değerinin anlaşılmasına sevinin. “Onun hakkı değil, benim hakkımdı” diyerek kırgınlık,

kıskançlık ve tepki gösterdiğinizde kendinizi aşağılamış olursunuz, yükseltmiş değil. Başkalarını, öz doğalarının hakkı olan mutluluk, başarı, yükselme ve bolluktan mahrum etmeye çalışmayın.

Tüm iyi şeyler, sadece sizin hakkınız değildir.

İçinizdeki cevheri kimse çalamaz. Nefret, tepki, kıskançlık yüreğimizde kokuşur. Bizim yaralarla, zehirle, toksinle dolmamıza neden olur; ruhsal olarak da, bedensel olarak da.

Cennetin zenginlikleri denilen şey, ruhumuzda, özüümüzde sahip olduğumuz gerçeklerdir.

Düşüncelerinizi huzurla, uyumla, dürüstlikle, onurla, şefkatle ve sevecenlikle doldurun. O zaman, cennetinizi bu yaşamda yaratırsınız. Cennet bir yer değil, bir bilinç boyutudur.

3) Affetmeyi bilin.

Vibrasyonu yükseltmenin en hızlı yolu yaşamınızda affedemediğiniz kişileri affetmektir. Onlar için değil, kendi ruhsal sağlığınız için. Birisini affetmemek, kendinizi o kişiye tutsak kılmaktır.

Affetmenin gücü olağanüstü bir dönüştürücüdür.

Eğer seçerseniz hazırladığım “Affetmenin Özgürleştirici Gücü” başlıklı kaset/CD’yi dinleyebilirsiniz.

4) Şükran duyun.

Şükran duygusu çok hızlı bir vibrasyon artırıcıdır. Sizi sahip olduklarınızın değerini bilmeye odaklar. Her akşam yatmadan önce şükran duyduğunuz şeyler için evrene teşekkür etmek harika bir alışkanlıktır. Yararını çok kısa zamanda görürsünüz.

En son ne zaman birisine size kattıkları için teşekkür ettiniz?

Bu teşekkürü özgürce verin. Telefonla. Yüz yüze. Maille.

Hem teşekkür ettiğiniz kişi hem siz kendinizi harika hissedersiniz.

İşte size bir şükran duygunuzu ifade yolu önerisi: Doğum günü kutlamaları, kişinin yaşamı kutlamasıdır. Onca yıl yaşadığı için yaşama şükran duygusunu dostlarıyla güle oynaya paylaşmasıdır. Doğum gününüzde, arkadaşlarınızın size verecekleri hediyeler yerine kimsesiz çocuklar yurdu, çocuk esirgeme kurumu gibi yerlere hediye vermelerini sağlayabilirsiniz.

Bulduğunuz şehirdeki bir kurumla irtibata geçip çocukların yaş gruplarını ve nelere ihtiyaç duyduklarını tespit edip, o tür hediyeleri olarak çocukları ziyarete gidebilirsiniz. Çocuklara hem hediye götürmüş olursunuz, hem de çok ihtiyaç duydukları sevgi ve ilginizi paylaşmış olursunuz. Bu sizin ve arkadaşlarınızın kendinize verdiğiniz en güzel armağan olmaz mı aynı zamanda? Hem başkalarına da ilham olursunuz.

5) Takdir etmeyi bilin.

Bir şirkette kısım şefi olarak görev yapan bir adam, bölümdeki elemanların kendisinden hoşlanmamasından şikâyet ediyordu. Eleman değişiminin en yüksek olduğu yer kendi bölümüydü. İstifa sayısının çokluğu müdürün dikkatini çekmişti.

Çalışanlar, onun aşırı otoriter, suçlayıcı ve karamsar olduğunu söylüyorlardı.

Ashında aşırı otoriter olmak, özgüven yoksunluğunun bir işaretidir. Bu yoksunlukla kişi kendi gücünü sürekli göstermeye, kanıtlamaya çalışır. Kişi, emirler yağdırmadan, baskı kurmadan da etkin olabilir. Bağırıp çağıran insan içtenlik ve iç dengeden uzak insandır.

Öneri üzerine, işini iyi yapan bazı elemanlara takdir ve övgü içeren sözler söylemeye başladı. Bu tavrının karşılığını da dostça yaklaşımlarla alıyordu. Başkalarının kendilerine olan güvenini artırmaya yönelik bu tutumuyla, kendine olan güveni de artmaya başlamıştı.

Onun sürekli eleştirilerinden bıkan elemanlar, daha önce istifa ederek ayrılıyordu. Şimdi ise onunla çalışmaktan zevk alıyorlardı. Daha önce “hiçbir şey beceremeyen aptallar” nedense hep onun bölümündeydi. Şimdi ise “değerli, çalışkan insanlar”la çalışıyordu.

Bölüm şefi, “Ben iyimserim” sözünü günde elli altmış kere tekrar ederek değişimini başlattı. Aldığı her nefesle “Ben” verdiği her nefesle “iyimserim” sözünü söylüyordu. Nefes alış veriş aralarını gittikçe açarak “Derin nefes tekniği”ni uyguladı.

“Ben iyimserim” sözü bu teknikle bilinçaltına yerleşirken, derin nefes almanın fizyolojik etkisinden de yararlanıyor, kendisini daha sağlıklı hissediyordu.

Ayrıca gün boyu sık sık bir afirmasyon daha yapıyordu:

“Hiç kimsenin her konuda mükemmel olamayacağını biliyorum. Çalışma arkadaşlarımla başarılarını teşvik ediyorum. Onların kendilerine güven duymalarından, uyum içinde çalışmalarından mutlu oluyorum. Her birinin iyi yönleri sürekli dikkatimi çekiyor.

“Ben de yaptığım işte başarılı olduğum için kendime güven duyuyorum. Eleştirel yaklaşımın da yapıcı yaklaşımın da bir alışkanlık olduğunu biliyorum.”

Kendine olumlu alışkanlıklar kazandıran şef, altı hafta sonra müdür yardımcılığına getirildi. Böylece hem konumunda yükselmiş oldu, hem de maaşı arttı.

6) Hayatınızdaki tesadüflerin, şansın kaydını tutun.

Çekim yasasının kanıtlarını kaydetmek, çekim yasasına dikkatinizi çeker.

Düşündüğünüz biri sizi mi aradı? Kaydedin.

Yerde para mı buldunuz? Kaydedin.

Birisi hiç yoktan istediğiniz bilgiyi mi size ulaştırdı? Kaydedin.

Yanlış numara düşüp harika bir bağlantı mı sağladınız? Kaydedin.

Birisi tam ihtiyacınız olan bir kitabı okumanızı mı önerdi? Kaydedin.

Bir şarkı sözü size ilham mı verdi? Kaydedin.

Bir yerde kısa bir süre karşılaştığınız bir kişi size tam duymaya ihtiyacınız olan bir şeyi mi önerdi? Kaydedin.

Başarılarınızı kaydedin.

Olumlu düşündüğünüzde aldığınız sonuçları kaydedin.

Zor durumdayken bile faturanızı mı ödediniz? Kaydedin.

Kafanızda o gün dört yeni müşteri ile karşılaşmayı planladığınızda ve dört yeni müşteri bulduğunuzda kaydedin.

Hiç bilmediğiniz bir yere tatile gitmeyi planlayıp, o yerde yaşamış ve size birçok faydalı bilgi veren biriyle karşılaştığınızda kaydedin.

Tüm bunları çekim yasası defterinize kaydederken, hayatınızda ne kadar çok “tesadüflerin” ve “şans”ın olduğunu şaşkınlıkla göreceksiniz.

Sayfadaki kayıtlar arttıkça, hayatın akışına güveniniz daha da artacaktır.

Çekim yasasına göre “tesadüf”lerin artması, bilinç seviyenizin arttığını da gösterir. Hayatınızdaki tesadüflerin sayısı gittikçe artar. Hem onları, odaklandığınız için daha sık görmeye başlarsınız hem de çekim yasasının olağanüstü yollarına tanık olursunuz.

Bu farkındalıklar arzularınızın gerçekleşmesinin hızlandığının bir göstergesidir.

Vibrasyonunuzu yükseltmek için, arada bir tesadüf defterinizde tuttuğunuz kayıtları okuyun.

7) Amacınıza yaklaşan bir durumu kutlayın.

Tam istediğiniz bir anda karşınıza çıkmayabilir. Ama amacınıza daha yakın olan kişiler, durumlar, olaylar karşınıza çıkabilir.

İhtiyacınız olan kişiye, duruma yakın kişi karşınıza çıkabilir.

“Ah! Bu fena değil. Ama istediğim tam bu değil” demek yerine (bu negatif vibrasyondur), istediğiniz şeye yaklaştığının farkında olun.

Daha önce yaşadıklarınızdan daha iyi bir deneyim, daha önce karşılaştığınız kişilerden farklı boyutta bir kişi çekim gücünüzün arttığının göstergesidir.

Belki o kişi veya o durum sizin özsaygınızı yükseltecek ya da sizi istediğiniz kişiye ya da duruma götüren anahtar olacaktır.

Gelişim ya hep ya hiç durumu değildir. Adım adım geliyoruz.

Gelişiminizi hayatınıza çektiğiniz insanlarla, durumlarla ve olaylarla takip edebilirsiniz.

Bir eğitim katılımcısı ardı ardına yaşadığı evli erkeklerle ilişkilerin ardından, bekâr ve kendisiyle evlenmek isteyen bir adamla tanıştı.

Tam hayalindeki erkek olmadığı için onu reddetti. Kendine göre bir erkeğin olmadığını düşünmek üzereyken, hayatında ilk kez bekâr bir erkeğin ilgisini çektiğini fark etti.

Bu kendisi için bir gelişmeydi. Artık sürekli oynadığı ikinci kadın rolünden özgürleştiğini fark ederek bunu kutladı. Bu olaydan bir sene sonra hayatını paylaşmak isteyeceği bir insanla tanıştı ve altı ay sonra evlendi.

Bir başka katılımcı, aradığı işi vapurda tanıştığı bir kişi vasıtasıyla buldu.

Tesadüflerin değerini bilin.

Hiç ummadığımız bir kişi yaşam amacımız doğrultusunda bize kapılar açabilir.

8) Ne seyrettiğinizi ne dinlediğinizi ne okuduğunuzu özenle seçin.

Seyrettiğiniz kanlı, cinayetli, korku dolu bir gerilim filminin enerji alanınızı nasıl olumsuz etkilediğini biliyor musunuz?

Okuduğunuz cinayet, gerilim romanları, dinlediğiniz heavy metal, hard rock, arabesk türü müziklerin duygularınız üzerindeki olumsuz etkisi tahmin ettiğinizden çok fazla. Her şeyin enerji olduğunu hatırlayın.

Seyrettiğimiz, okuduğumuz ve dinlediğimiz şeyler zihnimizin gıdalarıdır.

9) Zihninizi kaliteli gıdalarla besleyin.

Ne yediğimizin sağlığımız üzerindeki önemini biliyoruz. Ama aynı özeni zihin gıdamız için göstermiyoruz.

Kendinizi geliştiren, sizi motive eden kitaplar okuyun. Bu kitaplarda yazılan satırları okurken zihninizden geçen cümleler okuduklarınız oluyor.

Sizi bilgilendiren, psikolojinizi olumlu etkileyen, güldüren filmler seyredin.

Müziğin duygularımız üzerindeki etkisi çok büyük. Müziğin titreşimlerinden bitkiler, hayvanlar, ana rahmindeki bebekler bile etkileniyor.

Müzik hücre protoplazmasını ve kromozomları etkiliyor.

Bazı tür müziklerin yaratıcılığı, öğrenme yetisini ve IQ'yu artırdığı biliniyor. Bazı müzik türleri sakinleşmemizi sağlıyor.

Evde ya da arabada geçen zamanınızı motivasyon kasetleri/CD'leri dinleyerek değerlendirebilirsiniz. Zihniniz ve ruhunuz için son derece yararlı olacaktır.

Zihin gıdanıza önem verin.

10) Bilginin değerini bilin.

Bir doktor, bir kokteyl partide karşılaştığı avukat arkadaşına dert yanıyordu.

“İnsan içine girmeye çekiniyorum artık. Doktor olduğumu bilen arkadaşların hatta yeni tanıdığım insanların bana ayaküstü sorunlarını anlatmalarından bıktım. Kokteyl partide bile hiç çekinmeden yanıma gelip dertlerini dinlememi bekliyorlar. Bu tür insanlara nasıl yaklaşmalıyım?” diye danıştı.

Avukat arkadaşı ona, “Onlara danışma faturası gönder” dedi.

Doktor bu yanıtın üzerinde düşündü. Ama bu durumdan bunaldığı için öneri ona makul geldi. Ertesi gün kendisine danışan kişilere göndereceği faturaları yazarken postacı içeri elinde bir zarfla girdi. Zarf avukat arkadaşından geliyordu. İçinden danışmanlık ücreti 150 dolar yazan bir fatura çıktı.

Dünyanın en zengin insanı kim? Bill Gates. Ne satıyor? **Bilgi**.

Yaşları 21-23 arasında olan dört genç, StudentNet isimli sitelerini kurduktan 6 ay sonra 16.4 milyon dolara sattı. Bu gençlerin sattığı site neyin ürünü? **Bilginin**.

Şu anda serveti tahminen 8.2 milyon dolar olan Dylan Wilk, 9 yıl önce sadece 16 yaşındayken internet'ten oyun satan gameplay.com Plc'ü kurdu. Bu gencin zenginliğinin kaynağı ne? **Bilgisi**.

Amazon, Yahoo, Google gibi şirketlerin genç kurucularının hepsi **bilgileri** sayesinde ve **bilgi satarak** zengin oldular.

Bilgi çağında en değerli ürün bilgi. Hiçbir sermaye bilgi kadar değerli değil.

Her bilgiye internet çağında uzun zaman araştırma yaparak da ulaşabilirsiniz, bu zaman yatırımını yaparak emek veren kişilerden sizin ihtiyacınıza yönelik bilgiyi özet alarak da alabilirsiniz.

Zaman en büyük yatırım. Zaman içinde kazanılan deneyim de öyle.

Ama nedense bilgi ve birikimlerini satarak yaşamlarının maddi boyutunun ihtiyaçlarını karşılayan doktor, avukat, psikolog gibi bilgi temelli mesleklerle sahip olan tanıdıklarımızdan bilgilerini bize ücretsiz sunmalarını beklemekte bir yanlış görmüyoruz.

Çoğumuz bunu yapıyoruz. Bu meslekleri yapan arkadaşlarımızı sömürdüğümüzün farkında bile olmadan.

Workshoplarımıza katılan doktor, avukat ve psikologlardan sıkça bu şikayeti duyuyoruz. Hatta bazıları tatile çıktıklarında rahat etmek için mesleklerini söylemediklerini dile getiriyorlar.

Şimdi bazılarınız, “Ne olur insanlara yardım etse, ağzı mı aşınır?” diye düşünebilir.

Siz mimarsanız tatilde insanlara çizim yapıyor musunuz? Öğretmensiniz ders veriyor musunuz? Muhasebeci iseniz muhasebelerini tutuyor musunuz? Mesleğiniz her ne ise onu sizden talep edene çalışma saatleriniz dışında sunuyor musunuz?

Öncelikle yardım etmek gönülden vermeyi gerektiren bir eylemdir. Biz onun mesleki bilgisini bedelsiz talep ettiğimiz zaman, ne kadar gönülden verdiğini asla bilemeyiz.

Almak, bizim karşımızdaki kişiden bir talebimizdir.

Verilmek, karşımızdaki kişinin biz talep etmeden bize vermek istemesidir.

Bu insanların ofislerine gitsek ihtiyacımız olan bilgiyi ve hizmeti ücret ödeyerek alacağız, değil mi? Biz arkadaşlığımızı kullanarak bu bilgiyi karşılığını ödemedi almaya çalışırsak, arkadaş dediğimiz kişi bize asla gerçek anlamda yakınlık hissedemez. Çünkü hiç kimse kullanılmaktan hoşlanmaz.

Kimi soyut ürün (bilgi ve hizmet) satarak, kimi somut ürün satarak hayatını kazanıyor. Ama bir psikologun, avukatın bilgisini, bırakın arkadaşları, orada burada karşılaştıkları insanlar fütursuzca talep edebilirken, kimse bir fırıncı arkadaşından bedava ekmek talep etmeyi, bir kuyumcu arkadaşından bedava altın istemeyi düşünmez bile. Din görevlileri bile verdikleri özel hizmetler karşılığında maaşlarının dışında ücret alıyor.

Gerçek şu ki, her ne kadar bilginin değerli olduğunu söylüyorsak da davranışlarımız bu söylediğimizi doğrulamıyor. Bilgiye somut bir mala/ürüne verdiğimiz değeri vermiyoruz. Hatta kitap hırsızlığını, başka hırsızlıklardan ayırıp hoş gören bir milletiz.

Kuantum fizik evrende her şeyin enerjiden oluştuğunu söylüyor. Enerjinin işleyişinin, bir şeyden diğerine dönüşmesinin de yasaları var. Bu yasalardan biri değiş tokuş prensibi.

Almak ve vermek.

Vermek ve verilmek.

İkisi de değiş tokuş. Ama iki farklı enerji akışı.

Birinde **zihin**, diğerinde **yürek** işbaşında.

Birinde hesap kitap. Diğer hesapsız..

Evrensel enerji daima değiş tokuş prensibine göre işler. Bir şeye karşılık bir başka değer değiş tokuş edilir. Yalnız bu prensip *vermek-verilmek* prensibine göre işler. *Vermek-almak* olarak değil. Çünkü vermek-almak bir alışveriştir.

Bir ürünü, bir hizmeti satın alırken tabii ki alışveriş vardır. Ama alışverişte bile ürünü veya hizmeti veren kişinin ya da şirketin öncelikle *almaya* yani öncelikle para kazanmaya odaklanması, eninde sonunda ticari başarısızlık olarak geri döner. Hizmetin veya ürünün en iyisini vermeye, müşteriye memnun etmeye odaklanan, ürünlerinden ve hizmetlerinden emin olan firmalar müşteriye güven verir.

Sevgi ilişkilerinde **vermek ve verilmek** bir alışveriş değildir. Enerjinin iki taraflı doğal akışıdır.

Beni seversen seni severim yaklaşımı alışverişin ta kendisi.

Çevresi tarafından sevilen insanlara bakın. Onlar sevdikleri için seviliyorlar.

Alma beklentisi ile verilen şeyler enerjisini yitirir. Çünkü alma beklentisinin enerjisi düşüktür.

Verme arzusu ile verilen şeyler enerjiyi çoğaltır. Çünkü verme arzusunun enerjisi yüksektir.

11) Her şeyin bedelini bir yolla ödeyeceğinizi bilin.

Evren her şeyin karşılığının ödenmesinden yanadır. Evrensel yasa, borcu sevmez. Bir şeyi bedava aldığımızı sanmak bir yanılgıdır. Size verilen bir şeyi alırsınız tabii. Bu doğal. Ama verilmeden almayı istemek talebinden bahsediyorum. Birilerinden ya da bir yerlerden bir şeyi bedavaya ya da değerinden azına almaya ya da çalmaya kalktığımızda, onun bedeli muhakkak ödenir.

Borç daima ödenir. Ama verilmeden alan kişi, borcu fazlasıyla ödeyeceğini bilmez ne yazık ki.

Tıpkı gönülden verdiğimiz şeyin “ödül”ünün nereden geleceğini bilmediğimiz gibi, “bedel”i de nereye ödeyeceğimizi bilemeyiz.

Bedeli nasıl öderiz?

Hastaneye... doktora... araba lastikçisine, tamircilere... mahkemelere, avukatlara... ilaçlara, yasal olan ya da olmayan uyuşturuculara ödeme yapılarak... değer verdiğimiz bir şeyleri, sağlığımızı, zamanımızı kaybederek... özsaygımızı azaltarak...

Evet! Ödenen “bedel”in en büyüğü özsaygımızın azalmasıdır.

Bu insanların bir şekilde ödedikleri bedel de (ki onlar bunun bedel olduğunu bilmez) onlara göre bir şanssızlıktır, onların başına gelen kötü bir olaydır. Ne talihsizlik! Olaylar arasında bağlantıyı kuramadıkları için bedava alma çabalarına... ve bedeli fazlasıyla ödemeye devam ederler.

Bir tanıdığım, işinde fazla mesaiye kalmadığı halde kendisine 153 lira mesai yazdığını itiraf etmişti. Birkaç gün içinde arabasıyla minik bir kaza yapmış. Arabanın tamiri 153 lira tutunca çok sarsıldığını söylemişti.

Bu da evrensel yasaların minik bir sırrı.

Sevgiyi, ilgiyi, iyiliği, parayı içimizden geldiği için verdiğimizde daima bize fazlasıyla döner. Ama genellikle verdiğimiz kişiden değil, bir başka kişiden ya da kaynaktan.

İşte sır burada.

Doğal döngüdür onun doğası. Verdiğimiz kişiden karşılık olarak dönmesini beklersek bu alışveriş oluyor.

Evren alışverişi sevmiyor.

Bu da evrensel enerjinin harika bir oyunu.

Karşılık vermeden alma beklentisi kıtlık bilincini, beklentisiz verebilmek bolluk bilincini yaratıyor.

Sevgilerini, zamanlarını, paralarını, beklentiyle verenler için de sonuçta hayal kırıklığı kaçınılmaz olur. Beklentinin olduğu yerde *daima* hayal kırıklığı vardır.

Birisine bir şey verirken niçin verdiğinizi kendinize sorun. İçinizden geliyorsa, kendinizin yararlı olduğunuzu hissediyorsanız bu sağlıklı bir şey. Beklenti içinde veriyorsanız başka bir şey.

Birisinden bir şey talep ederken, karşılığında ne vereceğinizi kendinize sorun. Talebinizi niçin karşılamalı? Size borcu mu var? Dünya mı size borçlu?

12) Her şeyin karşılığını alırsınız.

Neden evrensel yasalar gönülden verilen her şeyin karşılığını bir başka kaynaktan fazlasıyla geri veriyor?

Bedeli ödenmeden alınan bir şeyin bedelini yine fazlasıyla bir başka yolla ödetiyor?

Ne ekersek onu biçiyoruz.

Daha önce de belirttiğimiz gibi evren alışverişi sevmiyor.

Doğanın sistemi almak üzerine kurulu değil. Sadece vermeyi ve verilmeyi biliyor. Çünkü doğası bu. Almanın zorbalığını değil, vermenin sevgisinin gücünü tanıyor.

Çünkü evrenin yapı taşı sevgi.

Sevginin doğası vermektir; almak değil.

Seven verir. Sevilen seviyorsa, o da verir.

Evrensel yasalar alandan fazlasıyla alıyor. Verene fazlasıyla veriyor. Birbiriyle ilgisizmiş gibi görünen olaylar arasındaki bağlantıyı idrak edebilmek, geniş düşünebilmeyi, geniş hissedebilmeyi gerektiriyor.

Hayatımızın kalitesinin özsaygımızın yüksekliğiyle ve onurlu olmamızla (gurur değil) doğrudan bağlantısı vardır.

Onur, özümüze duyduğumuz saygı, gurur, egomuzun şişkinliğidir.

BÖLÜM 16

İZİN VERİN

İzin, istediğimiz şeyin gerçekleşeceği konusunda en ufak şüphemizin olmaması ve istediğimiz şeyin kendi vibrasyonumuzla uyumlu olduğunu bilmektir.

İstekleriniz sizinle uyumluysa kendinizi harika hisseder ve istediğiniz şeyin olacağını bilirsiniz.

İzin, BİLMEK duygusudur.

Bir şeyin olacağından şüphe ederseniz, o şeyin olmasına izin vermemiş olursunuz.

Çoğu insanın en zorlandığı madde budur.

İlk iki maddeyi uyguladığınız halde istediğiniz şeyin hala gerçekleşmemesi sizi çekim yasasının varlığından şüpheye düşürebilir.

Şüphe, kuşku, korku gibi duyguların frekansı düşüktür ve isteğinizin gerçekleşmesi için gereken enerjiyi içinde taşımaz.

Yaratıcılık, düşünce ve duygularınızın enerjisinin gücüyle oluşur.

Düşük frekanslı düşünce ve duygular, düşük kaliteli realiteyi yaratır.

Yaratıcı sizsiniz; hayallerinizin yaratıcısı.

Arzunuz güçlü de olsa şüpheniz de güçlüyse arzunuz gerçekleşmez.

Arzunuz güçlüyse, biraz şüpheniz varsa arzunuz uzun zaman içinde gerçekleşir.

Arzunuz güçlü ve şüpheniz yoksa arzunuzun ne kadar hızlı gerçekleştiğine siz de şaşarsınız.

ARZUNUZUN GERÇEKLEŞMESİ ÖNÜNDEKİ DİRENÇLER

Arzularımızın önünde bilinçli ve bilinçaltı dirençlere sahip olabiliriz.

BİLİNÇLİ DİRENÇLER

Bilinçli direnç, sınırlı düşüncelerimizdir.

Bazı sıkça tekrar ettiğimiz düşünceler ve inançlar arzularımızın gerçekleşmesini engelleyebilir.

Her birimizin hayata dair inançları var. Bunların kimi çocukluk deneyimlerimizden geliyor, kimi kötü deneyimler sonrası elde edilmiştir.

Sürekli ilişkilerinde hayal kırıklığı yaşamış bir insanın mutlu bir birlikteliği arzu etmesine rağmen, böyle bir ilişki yaşayabileceğine inanması zordur.

Hayatı boyunca ekonomik açıdan iki yakasını bir araya getirememiş bir kişinin, zengin olmayı arzu etmesine rağmen refah içinde yaşayabileceğine inanması zordur.

Başkalarıyla sohbet ederken ne çok olumsuz şeyler söyleriz. Hayata dair ne çok önyargılar taşırız.

Kendimizle ilgili düşüncelerimizde de kendimize birçok olumsuz telkin yaparız.

Bu düşüncelere birkaç örnek:

İnsanlar sigarayı bıraktınca kilo alır.

Son beş kiloyu vermek çok zordur.

Buna layık değilim.

İnsan ancak bir kez aşık olur.

Şans kaçınca bir daha gelmez.

Güzel kadınlar aptaldır.

Yakışıklı erkekler bencildir.

İyi bir işi nereden bulacağım?

Yeterli değilim.

Gerçek aşk masallarda olur.

Para ağaçta yetişmiyor.

Zenginlere güvenilmez...

Bilinçli Dirençleri Nasıl Aşabilirsiniz?

Afirmasyon yapmayı biliyorsunuz. Ama bu cümleleri desteklemeyen birçok inanca sahip olabilirsiniz.

Hobimi meslek haline getirerek ekonomik açıdan rahat bir hayat sürüyorum.

Ardında bu afirmasyonu desteklemeyen inançlarınız olabilir.

Sanatçılar aç gezer.

Sanatçıların değeri öldükten sonra anlaşılır.

Sevdiğim işi yaparak para kazanmaktan suçluluk duyarım.

Hobim iş olamaz. Para kazanmak için alın teri dökmeliyim.

O kadar da iyi değilim.

Öncelikle kendinize şu soruları sorun:

Hobisini mesleğe dönüştürmüş ve ekonomik açıdan rahat hayat süren insanlar var mı?

Ben böyle bir insanı/insanları tanıyor muyum?

Evet! Bu soruların cevabının evet olduğunu biliyorsunuz.

Her ne arzu ediyorsanız, yaşadığınız şehirde, ülkede, dünyada bu arzusunu gerçek kılmış milyonlarca insan var.

Dünyada sizden çok daha zor koşullardan gelip maddi refaha erişmiş milyonlarca insan var.

Geçmişte de vardı. Gelecekte de olacak.

Dünyada sizin hastalığınızdan çok daha vahim hastalıklar atlatıp sağlığına kavuşmuş milyonlarca insan var.

Geçmişte de vardı. Gelecekte de olacak.

Dünyada birçok acı ve hayal kırıklığından sonra doyumlu bir ilişki yaşayan milyonlarca çift var.

Geçmişte de vardı. Gelecekte de olacak.

Bu satırları okuduğunuz anda birileri hobilerinden para kazanıyor.

Birileri yeni iş teklifleri alıyor.

Birileri vücutlarında en ufak hastalık belirtisi kalmadığının onayını doktorundan sevinçle alıyor.

Birileri ideal partnerleriyle ilk kez tanışıyor.

Birileri ilk kez ya da bininci kez ideal partneriyle birlikte harika zamanları paylaşıyor.

Şüphenizi aşmak ve kendinize evet diyebilmeniz için öncelikle bu düşüncelere odaklanın ve bu düşünceleri tekrar, tekrar, tekrar ederek kendiniz tarafından kabul edilir hale getirin.

Şüphenin olmadığı yerde BİLMEK vardır.

İzin, BİLMEK duygusudur.

Duygularınızı harekete geçirmek için isteğinizle ilgili aktivitelerin içinde bulunmanız size yardım eder ve süreci hızlandırır.

Örneğin, tablonuzu bir arkadaşınıza 10 liraya satın, arkadaşlarınıza şarkılar söyleyip onlardan 10 lira talep edin. Ve bu parayı çerçeveletip her gün görebileceğiniz bir yere asın.

Ya da kendinize yüklü miktarda bir çek yazın. Bu çeki çerçeveleyip asın.

Amerika’da oğlum ehliyetini alır almaz, hayalindeki arabayı satan galerilere gider ve hayalindeki arabayla test sürüşü yapardı. Arabanın kokusunu hissetmek, direksiyon başında olmak, açık pencereden rüzgârın uğultusunu duymak ona heyecan verirdi.

Para kazanmaya başladıktan kısa bir süre sonra arabasına kavuştu.

Ben de Amerika’ya ilk gittiğim yılda minicik bir apartmanda yaşarken, hafta sonları “açık ev” tabir edilen evleri dolaşıyordum. Açık ev, satılık evlerin potansiyel müşteriye gösterilme günleridir. O gün isteyen herkes dayalı döşeli evleri dolaşabilir. Yaşamak istediğim semtte gözüme kestirdiğim tüm evleri dolaşıyordum. Evin her yerini dolaşırken o evde yaşadığımı hayal ediyordum.

Tabii o zaman çekim yasasını bilmiyordum ama yaptığım şey tam da çekim yasasının yaratıcı gücüne uygundu.

Bilinçli düşüncelerimizi ve inançlarımızı yeni bir bilgiyle, bir eğitimle okuduğumuz bir kitapla, yeni tanıdığımız insanın bizi etkileyen bir sözüyle, deneyimlerimizin istenmeyen sonuçlarını gördüğümüzde, başkalarının deneyiminden ders çıkararak, irademizi kullanarak da değiştirebiliriz.

BİLİNÇALTI DİRENÇLER

Bilinçaltı dirençlerin ne olduğunu keşfetmek bilinçli dirençler kadar kolay değildir. Adı üstünde. Onlar bilinçaltındadır. Onları bilseydik bilinçaltında olmazlardı.

Bilinçaltı dirençlerin neler olduğunun farkında olmanın bir yolu, hayatınızda nelerin sürekli tekrar ettiğini gözlemlemektir. Eğer bir durumla, bir deneyimle sıkça karşılaşıyorsanız, orada bilinçaltının otomatik seçimi vardır.

Elimizden geleni yaptığımız halde kendimizi hiç beklenmedik bir şekilde sabote edebiliriz. Ya da bir şeyler son anda ters gider ve amacımıza tam yaklaşmışken kaybedebiliriz.

Bilinçaltını keşfetmek çok yüksek ve derin farkındalığı gerektirir. Kendini tanıma yolculuğunun önemli bölümü bilinçaltını temizleme çalışmalarıdır.

İnançlarımızın yüzde doksan dokuzu bilinçaltındadır. Ana rahmine düştüğümüz andan itibaren altı yaşına kadar geçen süre içinde programlamalarımız bilinçaltına yerleşir. Geçmiş koşulların sonucu olarak, bazen hatta sıkça arzularımızı gerçek kılmayı, bazı duygu ve davranışlarımızla sabote ederiz.

Bilinçaltı inançlar ilişkilerimizi, özsaygımızı, iş ve sosyal yaşamımızdaki performansımızı, bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal sağlığımızı büyük ölçüde etkiliyor.

Bilinçaltı inançlarımız bilinçli inançlarımızı desteklemedikçe kendimizi sabote etmeye devam ederiz. Buna da kader, talihsizlik, şanssızlık deriz.

Peki, içinde hangi inançların depolandığını bilmediğimiz bilinçaltımıza nasıl ulaşabiliriz?

Bilinçaltına NLP, yönlendirici imgeleme, hipnoterapi, kinesiyojji gibi tekniklerle ulaşılabiliriz.

Tüm bu teknikleri birleştirerek psikokinesiyoloji (Pi-Ki) ismini verdiğim güçlü bir eğitim yaratmaktan mutluyum.

Bu teknikleri öğreterek insanların değişimlerine katalizör olmak ve aynı zamanda Pi-Ki eğitimi verebilecek eğitimciler yetiştirme sürecini başlatmaktan heyecan duyuyorum. Yüreğim kıpır kıpır.

Pi-Ki teknikleri, temel olarak kas testini araç olarak kullanarak, bizi sabote eden bilinçaltı programlarımızı keşfetmeyi ve bize destek olacak şekilde değiştirmeyi öğretiyor. Bu tekniklerin sonuçlarını anında alabiliyorsunuz.

İstanbul'dan Ankara'ya gitmeye niyetliyseniz, hava ne kadar sisli, yağmurlu, karlı olursa olsun yola çıktığınızda er ya da geç Ankara'ya ulaşırsınız.

Karşılaştığınız engeller, Ankara'ya varmak sizin için önemliyse sizi yolunuzdan alıkoyamaz.

Gitme nedeniniz önemliyse ilk engelde İstanbul'a geri dönmezsiniz, değil mi? Engeli ortadan kaldırmanın yollarını

ararsınız ve bulursunuz.

Ayrıca nereden biliyorsunuz yoldaki zorluklardan *dolayı* tanıştığınız bir kişiyle, karşılaştığınız bir durumla hayatınızın tümünden değişmeyeceğini?

Yeter ki niyetiniz doğrultusunda ilk adımı atın.

Her birimiz hayallerimizin sınırları içinde yaşıyoruz.

Hayallerimizin sınırları içinde realitemizi inşa ediyoruz.

İsteklerimiz Ne Zaman Gerçekleşir?

Hemen. Yarın, yedi gün sonra, yedi ay sonra, yedi yıl sonra.

Gerçekleşme hızı, sizin evrensel enerjiyle ne kadar aynı frekansta olduğunuzla ilgilidir.

Evren için boyutların bir önemi yoktur. Sizin değerlendirmenize göre büyük bir şeyle küçük bir şeyi kendinize çekmek arasında bir fark yoktur.

İnsanlar arasında da büyük ve küçük kavramları izafidir.

Kimi için saray küçüktür, kimi için yüz metrekarelik apartman büyüktür.

Ne çok insan küçük arzularının gerçekleşeceğine, büyüklerinin gerçekleşmeyeceğine inanır.

Sınırsız evrenin sunduğu ziyafetten herkes kendine layık gördüğü kadarıyla beslenir.

Evren, kaşığı *olana* kaşık dolusu, kazanı *olana* kazan dolusu verir. Baku-Ceyhan boru hattı *olana* sınırsızca akıtır.

Önemli olan önce ne *olduğunuz*.

Ol-Yap-Sahip Ol formülünü hatırlayın.

Önemli olan kendinizi neye layık gördüğünüz. Ne *olursanız* o seviyeye kendinizi layık görürsünüz.

İşte bu nedenle insan *olduğuna* uygun seviyede *sahip olur*.

Çok şeye *sahip olmuş* ama *olamamış* insanlara saygı
duyamazsınız.

Bitkiler hiç çaba harcamadan, kendi doğal kodlarına uygun
olarak büyür.

Bizim kodlarımız evrenin kodlarıyla aynı.

Ama çoğumuz bunu bilmiyoruz.

BÖLÜM 17

AKSİYONA GEÇİN

Doğanızla uyum halinde olduğunuzda zaten aksiyona geçecek enerjiyi ve motivasyonu kendinizde bulursunuz.

Bir şeyi gerçekten istediğinizde ve istediğiniz şey ruhunuzun frekansı ile uyum içindeyse doğal olarak hayallerinizi gerçekleştirmek için harekete geçersiniz.

Eğer amacınız, misyonunuz doğrultusunda bir meslek ise yaptığınız her şeye ruhunuzu kattığınız için amatör ruhunuzu asla kaybetmezsiniz. O mesleği yıllarca icra ettikten sonra bile.

Ve günde on dört saat çalışsanız bile bu emeğiniz size çaba gibi gelmez.

Eğer amacınız sağlık ise iyileşmeniz olağanüstü hızlı olur.

Amacınız sağlıklı bir ilişki ise, ilk görüşte aşk yaşarsınız, ilk anda frekansınız tutar, ilk karşılaşmada vurulursunuz... Ve bu ilişki iki tarafın da gelişmesini sürdürdüğü sürece sürer.

Birbirlerine enerji olarak uygun partnerlerin ilişkiyi sürdürmelerinde yaşanan sorunlar, bilinçaltılarında yaşanan dirençlerin yıkılma süreci içinde yaşanan sorunlardır.

Her ilişkinin amacı partnerlerin “iyileşme” sürecinde birbirlerine katkıda bulunmaktır.

İdeal ilişkide partnerler kazan/kazan oyununu oynar.

Zaten sağlıklı ilişkilerin amacı budur.

İlişki içinde partnerlerin birbirlerinin içindeki iyiyi ortaya çıkarabilme gücünü kullanma arzusu duymalarıdır.

Aksiyona geçmek özdisiplini gerektirir.

Şans, Karşımıza Çıkan Fırsatın Hazırlıkla Buluşmasıdır

Sadece dileyip oturup beklemek yetseydi dilenciler her şeye sahip olurdu. Ortalama insanın da yaptığı bu. Kurallar öylesine basit ki başarı ile başarısızlık arasındaki bağlantı görülemiyor bile.

Çoğu insan başkasının sahip olduklarına asla ulaşamayacağına inanıyor. Sekreter kız, konumundan şikâyetçi. Satıcı, emeğinin hakkını almadığından dolayı şikâyet ediyor ve bir gün hakkını alacağını ya da harika bir iş bulacağını düşünüyor. Şirketin başkanı sürekli çektiği astımdan şikâyetçi. Kızı baba hatırıyla girdiği her işten kovuluyor; çünkü disiplin denilen şeyin “d”sini bile bilmiyor. Amerika’dan aldığı üniversite diplomasının niye işe yaramadığını bir türlü anlayamıyor. Karısı poker partilerinin ve zengin eşlerinin gittiği spiritüel öğreti derneklerinin müdavimi. İki dirhem bir çekirdek giyinerek geziyor ama kendisinin her şeyin en iyisine layık olduğunu söyleyerek kocasının ona verdiği harçlığı beğenmiyor. Sabah Prozac, akşam Xanax kullanıyor. Kendisinin çok zeki, değerli ve önemli biri olduğunu düşünüyor.

İnsanların çoğu hak ettiklerini düşündükleri ve bekledikleri şeyleri aldıklarının farkında değil. Çünkü ne istediklerini bilmiyorlar.

Sekreter kız asla başarılı bir iş kadını olacağını düşünmedi. Satış elemanı asla bir başka işte başarılı olacağını düşünmedi. Başkan astımını bir gerçek olarak kabul etti. Ancak ilaçlarla geçici olarak rahatlayacağına inanıyordu. Hele bu mevsim astımın azdığı dönemdi. Genç kız babasının başarılı, annesinin poker partilerine giden ve spiritüel takılan arkadaşları arasında popüler olduğuna emindi. Kendisinin ise asla babası kadar başarılı olacağına inanmıyor ve annesi gibi bir yaşam sürmemeyi diliyordu.

Milyonlarca insan hayatından şikâyet ediyor ve koşulların bir gün kendiliğinden değişeceğini bekliyor.

Çoğu insan spor gösterilerini izlemeyi sever. Spor, gerçek hayata çok benzer. Başarılı bir sporcu olmak için haftada bir iki kez oynamak ya da idman yapmak yetmez. Ünlü sporcular, başarıyı yaptıkları yoğun çalışmalar sayesinde kazanırlar.

Chopin'e bir sosyete hatunu, kendisinin de üstat kadar iyi çalmak istediğini söylemiş. Chopin, "Derhal derse başlayalım hanımefendi" demiş. Derslerin haftanın yedi günü günde 8 saat süreceğini duyan hatun, derhal yapacak işlerinin çok olduğunu ileri sürerek, Chopin'in yanından koşar adımlarla uzaklaşmış.

Her gerçek başarının arkasında uzun bir hazırlık ve adanmışlık süreci vardır. Şans denilen şey, karşımıza çıkan fırsatın hazırlıkla buluşmasıdır.

Önce hazırlık, sonra performans ve sonuç.

İster kilo vermek olsun, ister kötü bir alışkanlığına son vermek, ister finansal durumunu iyileştirmek, hayatta neyi başarmak istiyorsanız isteyin, istediğiniz sonucu elde etmek için emek ve uygulama gerekiyor. Ne çok insan hiç emek harcamadan ya da az emekle istediği sonucu elde etmek istiyor.

Hap çözüm yok. Kolay yol yok. Hap sonuç da yok. İnsanlar kendilerini mutlu hissetmek için anti depresan alıyor. Hapın etkisi geçince eski hamam eski tas; hatta hapların yan etkilerinden dolayı daha da kötü.

Her gün ama her gün uygulama yapmak gerekiyor. Her ödülün bir bedeli vardır.

Kimse bir gecede şöhret olmuyor. Bir gecede başarılı olmuyor. Bir gecede gelen şöhret yine aynı hızla yok oluyor.

Hayat size, siz ne verirsiniz onu geri veriyor.

Eğer bir hapın depresyonunuzu geçireceğini veya endişelerinize son vereceğini düşünüyorsanız, gerçeklerden kaçırıyorsunuz.

Gerçek şu ki, kendisine acı çektirmeyi alışkanlık haline getirmiş insanların acılarıyla pek kimse ilgilenmez. Bu kişiye gösterilen ilgi varsa, bu ilgi acımadır, empati değil.

Yaşam bir illüzyon olsa bile mutlu bir illüzyon seçmek bizim elimizde.

Gerçeklerle yüzleşmek kolay değildir. Ama yüzleşmeden onları aşmak imkânsızdır. Yüzleşmek ne kadar gecikirse, özlediğiniz huzuru o kadar geciktirirsiniz. Yüzleş. Kucaklaş. Özgürleş.

On Hatırlatıcı Öneri

1. Bazen istediğiniz şeyin gerçekleşmemesi sizin için büyük şanstır. İstedığimizi sandığımız şeylerle gerçekten istediğimiz şeyler farklıdır. Bir şey gerçekleşmiyorsa ufukta daha iyi şeyler olduğu içindir. Sabırlı ve sakin olun. Her şey kendi zamanı içinde gelir.

2. Bir hata yaptığınızda, hemen adım atın ve hatayı düzeltin. Hemen harekete geçerek bozulan ilişkileri düzeltmek için özür dileyin, yanlış anlaşılmalara açıklığa kavuşturun, en azından durumun daha kötüye gitmesini engellemek için gereken adımları atın.

3. Dürüst ve onurlu bir yaşam sürün. Yaşlandığınızda geriye baktığınızda yaşamınız size ikinci kez huzur ve mutluluk verecektir. Onurlu ve dürüst yaşamak demek, başkalarına ilham olacak bir yaşam demektir.

4. Hayatınızın temelini evinizdeki huzurun oluşturduğunu daima hatırlayın. Huzur dolu bir ev için elinizden geleni yapın. Kendiniz için de başkaları için de yaptığınız küçük şeyler önemlidir. Yatak odanıza mum koyun, yumuşak bir müzik eşliğinde bedeninizi müziğin dalgalarına bırakın. Partneriniz varsa yastığının üzerine, seni seviyorum, mesajını veren minik notlar bırakın.

5. En sağlıklı ilişkiler, birbirinize duyduğunuz sevginin birbirinize duyduğunuz ihtiyaçtan daha çok olduğu ilişkilerdir. Birbirinize bağlı olun, bağımlı değil.

6. Dürüstlük ve güven, tüm ilişkilerinizde kurduğunuz iletişimin temeli olsun.

7. Kimse sizin ne kadar bildiğinizle ilgilenmez, onlarla ne kadar ilgilendiğinizi bilmek ister. Yürekten sevgiyle gelen her mesaj hedefine ulaşır. En azından tohumunu atar.

8. Her yıl daha önceden gitmediğiniz bir yere gidin. Yeni yerleri keşfedin, yeni deneyimleri, yeni tatları paylaşın. Bu deneyimleri özel biriyle paylaşırsanız yeni anılar yaratırsınız. Hayatın yeni anılarını paylaşmak insanları birbirine yaklaştırır ve hayata anlam katar.

9. Bir süredir iletişim kurmadığınız birini arayın. Sadece, “seni düşünüyorum” demek için.

10. Geçmişin yanlış adımları için en iyi özür dileme yolu, gelecek için atılan doğru adımlardır.

Bu dünyaya gelirken ağlıyoruz ama etrafımızdaki insanlar gülüyor.

En harika yaşam giderken bizim güldüğümüz ama etrafımızdakilerin gitmemize ağladığı yaşamdır.

Hiçbir felsefe, hiçbir haz, hiçbir güç hiçbir maddi başarı bize onurlu, dürüst, kendi iç onayını koruyarak sürdürülen, amaçlı ve anlamlı bir yaşam kadar içsel doyum veremez.

Başkalarına ilham olmak için, önce kendi duygularımızla barışık ve dopdolu olmalıyız.

Başkalarının gözlerinin nemlenmesi için, önce kendi gözyaşlarımız akmalı.

Başkalarını ikna edebilmek için, önce biz inanmalıyız.

Dolu bir yaşam için hatalar, ödenen bedelin bir bölümüdür.

Özetle:

Arzularınızı gerçekleştirmek için

Ne istemediğinize değil, ne istediğinize odaklanın.

İmgeleme ve duyguyla vibrasyonunuzu yükseltin.

İzin verin.

Aksiyona geçin.

Eğer zengin olmak istiyorsanız

Zengin gibi hissedin.

Zengin gibi davranın.

Zengin olursunuz.

Hayatın her alanında!

RÜYALARINIZIN EVİNİ ZİYARET

ETMEK İÇİN BİLETİNİZ VAR MI?

Yaşlı bir marangozun emeklilik çağı gelmişti. İşvereni olan müteahhide, çalıştığı konut yapım işinden ayrılma, eşi, çocukları ve torunlarıyla birlikte daha özgür bir yaşam sürme zamanının geldiğini söyledi. Aldığı iyi maaşını elbette özleyecekti. Fakat emekli olmaya ihtiyaç duyuyordu ve bugüne kadar kazandığı para ona yeterdi.

Müteahhit uzun yıllar yanında çalışan işçisinin ayrılmasına üzüldü. Ve ondan, son bir iyilik olarak kendisine bir ev daha yapmasını rica etti.

Marangoz istemeye istemeye işi kabul etti. Ama gönlünün, yaptığı işte olmadığını görmek hiç de zor değildi. Baştan savma bir işçilik yaptı ve kalitesiz malzeme kullandı. İşini bitirdiğinde, müteahhit, evi gözden geçirmek için geldi. Dış kapının anahtarını marangoza uzattı. “Bu ev senin” dedi, “Sana benden hediye”.

Marangoz şoke oldu. Ne kadar utanmıştı! Keşke yaptığı evin kendi evi olduğunu bilseydi! O zaman onu böyle baştan savma ve kalitesiz malzemelerle inşa eder miydi? Şimdi o evde yaşamak zorunda kalacak olan kendisiydi.

Hepimiz kendi hayatımızın marangozuyuz. Yaşamımızı özenle mi, katlanarak mı yaşayacağımız kendi seçimimiz. Kaliteli ya da kalitesiz bir yaşam inşa etmek de kendi seçimimiz.

Gerçek kültür insanın kendisini var olan her şeyin en kalitelisiyle tanıştırmasıdır.

Gün be gün kendi hayatımızı inşa ederiz. Çoğu zaman da, yaptığımız işin en iyisini yapmak yerine onu baştan savılması gereken bir görevmiş gibi yaptığımız için aldığımız sonuçları beğenmez ve çevremizi suçlamaya başlarız. ‘Keşke’lerimizin sayısı çoğalmaya başlar. Keşke öyle değil de böyle yapsaydık... keşke öyle yapmasaydık.... keşke farklı tepki verseydik. Ama hayat geriye dönmez. Artık o evde yaşayacak olan biziz. Kendi yuvamızı kendimiz yaparız daima.

Yeteneklerimiz ne yapabileceğimizi, motivasyonumuz yaptıklarımızı, tutumumuz ise ne kadar iyi yaptığımızı belirliyor.

Gerçekten de günümüzün en büyük keşfi, düşüncenin gücü. Hayatımızı şekillendirmekte düşüncenin doğrudan etkisi olduğunu artık biliyoruz. Bu kadar yaygın bilinen şeyin bu kadar az kullanılması da işin acı yanı.

Sağlıklı bakış açısına sahip bir kişiyi kimse durduramaz ama sağlıksız bakış açısına sahip kimseye de hiçbir güç yardım edemez. Mutsuzluk bağımlılığı denilen bir bağımlılık türü var. Bu bağımlılığın da çok bağımlısı var ne yazık ki insanlık ailesinde.

Evi bir günde inşa etmiyoruz; her gün diktiğimiz bir duvar, çaktığımız bir çivi, döşediğimiz bir parkeyle inşa ediyoruz. Hayata kendin pişir kendin ye lokantası da diyebiliriz. Bugünkü düşüncelerimizle, tercihlerimizle, davranışlarımızla yarınımızı inşa ediyoruz. Öyleyse her seçimimizi bilinçlice yapmak için biraz daha özen göstersek ve bilincimizi geliştirmek için emek harcasak kendi iyiliğimize olmaz mı?

Esas soru: Kendinize iyilik yapacak kadar sevmeye layık ve değerli görüyor musunuz kendinizi?

“Kendini temiz ve şeffaf tutsan iyi olur; dünyaya baktığın cam kendinsin” diyor, George Bernard Shaw.

RÜYALARINIZIN EVİNİ İNŞA EDİN

Şimdi Hayat evinizi inşa etmeye hazır mısınız?

Bir evi canlandırın zihin gözünüzde.

Oturma odanıza odaklanın.

Bu oda gelecekteki evinizin salonu.

Her şeyin ne kadar farklı olduğuna odaklanın.

Her şey daha büyük... Daha parlak... Daha net.

Başka odaları görün. Evi görün. Sementinizi görün.

Yeni bir dünyayı görün.

Evinizi ve zamanınızı paylaşmaktan hoşlanacağınız insanlarla salonunuzu doldurun.

Ne tür bir işte çalışıyorsunuz? Dünyaya nasıl bir katkıda bulunuyorsunuz?

Hayatınız eskisine göre ne şekilde daha derin, daha zengin, daha doyumludur?

Tüm bunları gözünüzü kapayarak hayal edin.

Bu egzersizi yaptıktan sonra ne hissediyorsunuz?

Hayallerinize inanıyor musunuz?

Hayal ettiğiniz şeyde gerçeklik duygusunu hissettiniz mi?

Yarattığınız hayale inandınız mı?

Yoksa size oyun gibi mi geldi?

Eğer bu egzersizi yaparken gerçekten hissettiyseniz, içinizdeki olasılıkları harekete geçirecektir.

Hayaliniz sizi uyanmaya çağırıyor.

Harekete geçmeye çağırıyor.

Koşullanmış hapishaneden özgürlüğe çağırıyor.

Rüyanız sizi doğumunuzla getirdiğiniz armağanınızın paketini açmaya ve bütüne sunmaya çağırıyor.

Varlığınızın bir amacı var.

Bu dünyayı daha zenginleştirmek için buradasınız.

Her şey hayal etmekle başlar.

Emekle gerçekleşir.

Cesur olun.

BÖLÜM 18

BİLİNÇ HARİTASI

Psikokinesiyoloji (Pi-Ki) tekniklerini kullanarak David Hawkins'in Bilinç Haritasına göre her birimizin şu anda bulunduğu bilinç seviyelerini ölçmek mümkün.

Hangi kalibrasyonda (hangi vibrasyonel seviyede) olduğumuzu bedenimizin yaydığı enerji belirliyor.

Ağırlıklı olarak yaşadığımız duygu atmosferimiz şu andaki bilinç seviyemizin göstergesidir.

Bilinç seviyemizi yükseltmek mümkün.

Çaba değil, emek gerektiriyor.

Çekim yasası hayatınıza daima Bilinç seviyenize uygun bir yaşam realitesini çeker.

Aşağıdaki tabloya baktığınızda şu anda hangi bilinç seviyesinde olduğunuzu düşünüyorsunuz?

Bilinç Haritası				
HAYATI KAVRAYIŞ	SEVİYE	KALİBRE	GENEL TANIM	ENERJİ ÇEKİM ALANI
Olan Ben bilinci	Aydınlanma	700-1000	Tüm insanlığı etkileyen en güçlü ilham boyutu. İnsanlık deneyiminin en üst bilinç seviyesi.	Saf Bilinç
Kendini gerçekleştirmek	Dinginlik	600 (10 milyonda bir)	Bu seviyede bazıları günlük yaşamdan çekilir, anonim olarak Bütüne katkıda bulunmak için çalışır. Bazıları spiritüel öğretmen olur, bazıları kendi alanlarında topluma büyük katkılarda bulunan dahilerdir. Büyük sanat, müzik, mimari, bizi geçici olarak bu bilinç boyutuna çıkarır. Bu nedenle büyük eserler zamansız ve ilham vericidir.	Bilgelik
Hayat olduğu gibi mükemmel	Haz	540 %0.4	Sevgi gittikçe koşulsuz olduğunda, İçsel Haz olarak her türlü aktivitede deneyimlenir. İyileştirme boyutu. Gelişkin spiritüellik. Yüksek sabır ve uzun süren zorluklar içinde bile pozitif tavır. Eş zamanlılıkta artış. Sorumluluk bilinci, bireylere göre değil, Hayatın yararına uygun seçimler yapar. Sıradan realite, bu bilinç düzeyinin yaptıklarını "mucize" olarak yorumlar. Mucize, enerji alanının gücüdür, bireyin değil. Ölüme yakın deneyimler yaşayanlar, sıkça bu enerji alanını deneyimler.	Dinginlik
Birlik bilinci YENİ	PARADİGMA	VİZYONU		
Zararsızlık ilkesi Sevecen	Sevgi	500 %4	Koşulsuz, değişmeyen, dış faktörlere bağımlı olmayan sevgi. Duygu değil, bilinç boyutu. Özün farkındalığı. Yüksek sezgi ile kavrayış. Zihin parçaları görürken sevgi bütünü görür. Benlik duygusu hızla genişler ve globalleşir.	Aşkınlık
Tanımlayarak anlamlı kılmak	Rasyonel	400	Karmaşık bilgileri özümseme ve sentez yapabilme yetisi. Çabuk ve isabetli karar verebilme gücü. Bilimsel ve felsefi bakış. Her felsefe ve bilim dalı kendi içinde tutarlı olsa da, ağaçları görürken ormanı gözden kaçırabilir. Kavramlara takılmaktan özü kaçırabilir. Zihin tek başına gerçeğe rehberlik edemez. Hatta daha yüksek bilince geçişin temel engeli olabilir.	Soyut Kavrayış
Bilgi				
Uyumlu Affedici	Kabul	350	Dönüşüm. Hayatının %100 sorumluluğunu alır. Kendi realitesini kendinin yarattığının bilincindedir. Güçlü özdisiplin. Çözüm odaklı. Eşitlik içinde çeşitliliğe saygı.	Affediş
Umutlu	İstekli	310	Üst seviyelere giriş. İş "iyi" yapılır. Başarı oranı yaygındır. Gelişim hızıdır. Yaşam katılımcısıdır. Açık fikirli, dost yaklaşımlarla sosyal ve ekonomik başarı doğal olarak gelir. İşsiz kalırsa yeni iş yaratılabilir. Daha alt seviyede yeniden başlamaktan gocunmaz. Yardımseverdir. Bütüne katkıda bulunur. Yüksek özsaygı. Zorlukları aşma ve kendini düzeltme, başkalarının deneyimlerinden de öğrenme kapasitesi yüksek, başarılı öğrencidir. Hızlı öğrenir ve toplumu güçlendirir.	Optimizm
Teşvik eden				
Tatmin edici	Nötr tavır	250	"Bu iş olmazsa öbürü olur." İçsel gücün ve güvenin başlangıcı. Rekabetle ilgilenmeyen uyumlu ve rahat kişilik sergiler. Özgürlüğe önem verir. Ne kontrol etmek ne	Güven
YAŞAM	SEVERLİK			

			edilmek ister. Tavrılarında yargılama yoktur. İş “yeterli” derecede yapılır.	
Olasılıklı	Cesaret	200	Yeni şeyleri deneme ve zorluklarla mücadele, gelişim ve eğitim arzusu, üretkenliğin başlangıç seviyesi, korkularla ve kişisel eksiklerle yüzleşebilme cesareti, polariteye inanç.	Güç
Talepkar	Gurur	175 %85 200 altı	Toplum onaylı “şiddet” meslekleri, dışsal güçle gurur duymak, milliyetçilik, politik ve dinsel “amaçlı” savaşlar, savaş destekçiliği, “Kutsal” değerleri yüceltmek, gurur uğruna ölmek. Kibir. Duygusal problemleri ve karakter eksikliklerini yok saymak.	şişkin Ego
Saldırgan İntikamcı	Kızgınlık	150	Kavgacı, çabuk parlayan, “adalet” uygulayıcıları, nefrete dönüşen kızgınlık, öfke nöbetleri, abartılmış arzuların yarattığı çaresizliğin şiddetle dışa vurumu.	şiddet
Hayal Kırıklığı	Arzu	125	Para, prestij, güç kazanma dürtüsü, moda, kozmetik endüstrisi, reklamların hedef alanı, doymak bilmez iştah.	Kıskançlık
Korkutucu Cezalandırıcı	Korku	100	Obsesif endişe, hayat tehlikeli bir yer, kıskançlık, totaliter rejimler, medya ve reklamların kazanç kapısı, kurtarıcı beklentisi.	Tutsaklık
Trajik/Memnuniyetsiz	Acı	75	Kronik üzüntü, depresyon, kayıp yaşamlar, bağımlılıklar, bol gözyaşı.	Depresyon
Umutsuz Suçlayıcı	Apati	50	Yoksulluk, umutsuzluk, çaresizlik, enerji yokluğu, başkalarına muhtaç olarak yaşamak, pasif intihar, kronik hastalıklar.	Çaresizlik
Günahkar Kinci	Suçluluk	30	Mazoşizm, kurban rolü, idam cezası yanlısı, dinsel fanatizm, öfke ile insan öldürmek, hayvan kurbanı.	Gaddarlık
Ölümsever Nefret dolu	Utanç	20	İçe kapanık, seri katil, bilinçli intihar, kendini “hiç” hissetmek, cinsel istismar, paranoya, psikoz, kötülük yapma arzusu, katı ahlakçılık, “sahte” gurur, öfke ve suçluluk, tehlikeli kişilik.	Yok Edicilik

İNSANLIĞIN POTANSİYELİ

Şemada görüldüğü gibi 200’ün altında olan bilinç seviyesi, bilinçli olarak çekim yasasını kullanabilme gücünü taşımıyor.

Her şeyin olduğu gibi, 200 altı bilinç seviyeleri de çekim yasalarına tabi; ama otomatik olarak, bilinçli seçimlerle değil.

Kişinin yaydığı enerji seviyesi ona uygun bir yaşam realitesi yaratıyor.

Bu düşük bilinç seviyelerinin otomatik yarattığı realite hiç de iç açıcı bir yaşam realitesi değil.

Yokedicilik, kendine ve başkalarına zarar verici, doyumsuz bir yaşam realitesini negatif yaratma biçimidir. 200 altı bilinç seviyesi, Erich Fromm’un deyimiyle ölümsever bir realitedir. Ölümsever realite, kişinin kendine odaklı olduğu, çıkarı uğruna başkalarına zarar vermekten çekinmediği bir bilinç boyutudur.

Ölümsever realite aynı zamanda ölümü yücelten bir realitedir. Bir inanç ya da bir ideoloji uğruna savaşarak ölmeyi “şehit olmak” gibi kavramlarla yüceltir, idam cezasını savunur. Şahadet kültürü, ölümü kutsallaştırır. Ölümsever realitede kurumların kutsallığı, bireylerin yaşam haklarından ve yaşamın kutsallığından daha önemlidir.

Dinsel fanatizm, katı muhafazakârlık, gerici tarikatlar, milliyetçilik, ırkçılık, mafya, çeteler, para ve iktidar için ruhunu satan, konumunu, unvanını, diplomasını kendi çıkarlarına kullanan profesyoneller, para için gereksiz ameliyatlar yapan, ilaç firmalarının rüşvetleri uğruna önüne gelen hastaya aynı ilacı yazan doktorlar, mesleklerini kötüye kullanan her meslekten insanlar, ekonomik çıkarlar ve iktidar için dünyayı savaşa sürükleyen politikacılar, dünyanın kendisine borçlu olduğunu sanan insanlar, miras uğruna her türlü dolabı çevirerek birbirine düşen aile üyeleri, kan davaları güden, töre cinayetleri işleyen, zaferini havaya kurşun sıkarak kutlayan, intikam, gurur odaklı, karamsar, mutsuz, bencil ve korku dolu insanlar bu boyuttur.

Görüldüğü gibi titre, iktidara sığınan, dünyevi ya da ruhani otoriteden korkan ve eline güç geçti mi otoritesini acımasızca kullanan, hiyerarşik güce tapan bu realite çok düşük seviyeli bir varoluş realitesidir.

Dünya nüfusunun yüzde seksen beşi bu realitede varlıklarını sürdürüyor. İnsanlığın genel durumu.

Düşük seviyeli realitede yaşayan kişiler eğitilmiş de olabilir eğitimsiz de. Maddi açıdan zengin de olabilir fakir de. Burada ölçü *ruhsal* yoksulluktur.

Bu insanların arasında şu anda dünyanın dört bir yanında önemli mevkileri işgal edenler var. Şan, şöhret sahibi olanları, medyayı, kitlesel iletişim araçlarını, devasa şirketleri yönetenleri var. Onlara özenen milyonlar var. Kurtlar Vadisi gibi bir dizinin kahramanına özenen, o karakteri kendisine idol yapan insanların çokluğu hiç de şaşırtıcı değil.

Yüzde seksen beş gibi yüksek bir orandan bahsediyoruz.

Çoğunluğun ve toplumsal bilincin düşüklüğü dünyanın şu andaki realitesini oluşturuyor. Düşük kaliteli televizyon programlarının yüksek reytingleri toplumun realite boyutunu yansıtıyor.

David Hawkins insanlığın kalibrasyonunun 1985 yılından önce 200'ün altında, şu andaki genel kalibrasyonunun ise 207 olduğunu söylüyor.

İnsanlık, henüz emekleme döneminde.

Eh, savaş, iktidar, güç mücadelesi ve kıyımlarla geçen insanlık tarihi de bunu yalanlamıyor.

İyi ki insanlığın her döneminde yüksek kalibrasyonlu insanlar oldu. Onların eserlerini hala okuyoruz. Bıraktığı eserlere hala hayranlık duyuyoruz. Bilgeliklerinden hala istifade ediyoruz.

Bu insanlar, insanlık tarihinin her döneminde var oldu. İyi ki var oldular.

İnsanlık gıdım gıdım da olsa evrimini onların yaydığı enerjiye borçlu.

Pozitif yaratıcılığın ve yaşamseverliğin gücü 200'den itibaren başlıyor. Ama yine de 500 seviyesine gelene kadar kendinizin genellikle şanslı bir insan olduğunuza inanmanıza rağmen, yaratıcılığınızı bilinçli olarak kullandığınız bir seviye olmuyor. Enerjinizin vibrasyonu yaşamı destekleyici nitelikte olduğu için yaşamınıza sıkça güzellikleri çekiyor ve yaratıcı faaliyetlerde bulunuyorsunuz. Yaşama daha rahat yaklaşan, sorunları çok fazla dert etmeyip çözüme odaklanan bir bakış açısına sahip oluyorsunuz.

Sevgiyi bildiğimizi sanıyoruz çoğumuz. Tutkuyu, aşkı, ihtiyaçla bağlanmaları, hatta çocuğumuza bile bağlanmaları sevgi sanıyoruz.

Sevgi hakkında en çok konuşulan ama en az bilinen bir bilinç seviyesi.

Çoğumuz sevginin bir duygu olduğunu sanırız.

Oysa sevgi bir bilinç seviyesidir ve nüfusun *yüzde dördü* bu bilinç seviyesinin ilk farkındalığını yaşıyor.

Hayatlarında yaşadıkları sorunlardan ders çıkarmayı biliyor ve gelişmeyi seçiyor. Gelişmenin ve kendini tanımanın hayatının önceliği olduğunu fark ediyor.

Bu boyutta bilince sahip insanlar üzerinde, insanlık tarihinde sadece 3000 yıllık geçmişe sahip ideolojileri olan dinsel kuralların insanın hayatını yönetme gücü yoktur. Ona bir çocuk gibi ne yapıp ne yapmaması gerektiği, hangi kurallara uyması gerektiği dikte edilemez.

Bu kişiler cennet vaadi, cehennem korkusuyla yönetilemeyecek düzeyde manevi zenginliğe sahiptir. Onu yönlendiren şey egosu değil, bilincidir. Toplumsal ikiyüzlü ahlak değerlerine göre değil, insan olmanın etik ilkeleri ve gelişkin vicdanı doğrultusunda yaşarlar.

Sevgi bilincini daha derinden bilenlerin oranı ise yüzde 0.4.

Bu insanların yaşamları, kendi çevrelerinde yaptıkları işlerde, mesleklerinde başkalarına ilham ve yol gösterici nitelikte oluyor.

600 seviyesinde bilinç 10 milyonda bir insanın eriştiği bilinç seviyesi oluyor.

700 ve üstü ise “En-el-Hak” bilincine erişiyor.

Bilinç seviyesini, sıklıkla yaşadığımız duygularımızın etrafa ve evrene yaydığı enerjiler belirliyor.

Duygular ruhun pusulaları. Onların dilini iyi bilmek gerekiyor.

Olumsuz diye nitelendirdiğimiz duyguların bile yapıcı ve yol gösterici enerjisi var. Eğer duygularımızın dilini anlarsak, onların yapıcı enerjilerini kullanabiliriz. Nefretin bile.

Bunun için *İçimizdeki Şaman-Duyguların Simyası* kitabımı okumanızı ve duygularınızın dilini öğrenmenizi öneririm. Bu kitapta öğrendiklerinizi hayata geçirmenize rehber olacaktır.

Hawkins, sıradan otomatik bilinçle yaşayan bir insanın yaşam süresince ancak beş puan gelişebileceğini söylüyor. Yani düşük bilinç seviyesine sahip bir genç, gelişmek için bilinçli emek harcamadıkça, düşük bilinç seviyeli bir yaşlı oluyor. Yaşlılığın bilgeliğin garantisi olmadığını hepimiz biliyoruz.

Düşük bilinç seviyesinde insanlar yaşadıklarından ders çıkarmak, kendilerini sorgulamak yerine, suçlu ararlar, mazeret bulurlar. Daima suç başkalarında. Sorumluluk kendilerinin dışındadır.

İnsanlık tarihinde savaşların hiç eksik olmaması, insanların geçmişlerinden kolay kolay ders çıkarmadıklarını göstermiyor mu?

Bilinç seviyesi yükselmeye başladıkça kişiler sadece kendi deneyimlerinden değil, başkalarının deneyimlerinden de öğrenmeye başlar. Başkalarını hemen suçlamak yerine, kendi hatalarının ne olduğunu sorgulama sürecine girer.

İNSANIN GELİŞİMİ İNSANIN EVRİMİ

İnsanlığın gelişimini bir insanın hayatına benzetirsek:

200’ün altı çaresiz, tamamen bakıma (dışsal güce) muhtaç bebeklik dönemidir.

200-310 arası çocukluk dönemidir.

300-500 arası gençlik ve yetişkinliğe hazırlık dönemidir.

500-540 arası yetişkinlik dönemidir.

540-600 arası olgunlaşma dönemidir.

600 ve üstü bilgeliğin dönemidir.

Yüksek seviyeli realitede yaşayan kişiler eğitilmiş de olabilir eğitimsiz de. Maddi açıdan zengin de olabilir fakir de. Burada ölçü *ruhsal* zenginliktir.

Ruhsal zenginliğe sahip kişi alçakgönüllüdür, doğaldır, güvenilir, çalışkandır, enerjiktir, empati gücü yüksek, çevreye duyarlı, sevecendir ve çevresi tarafından sevilen insandır. Işıklı insandır.

Bir dilim ekmeğini sevgiyle paylaşan “değerli” insanlar da var.

Kimseye beş kuruşluk yararı olmayan parası çok olan “önemli” insanlar da.

200’ün altındaki kişiler için dışsal güce sahip olmak en önemli şeydir. Dışsal güç, konum, iktidar, para, ün, unvan, gençliğe güzelliğe güvenmek gibi şeylerdir. Bunlara sahiplerse kendilerini önemli, sahip değillerse ya da sahip olup kaybederlerse kendilerini hiç olarak görürler. Kaybetmemek için de her yol mubahtır.

Dışsal güç, kullanmadıkları, hatta sahip olduklarından bile haberdar olmadıkları içsel (ruhsal) güçlerinin ikamesidir.

Dışsal güç, dış dünyadan beslendikleri memedir. Meme yoksa aç kalırlar.

Dışsal güç sembollerini kaybettiklerinde ne yapacaklarını bilemezler.

Dayağından bıktığı için evini terk eden kadının ardında bıraktığı işsiz ve alkolik kocanın çaresizliği ve öfkesi ile, koltuğunu kaybetmiş bir diktatörün çaresizliği ve öfkesi arasında bilinç seviyesi olarak fark yoktur. İkisi de şiddet kullanarak elinde tuttuğu iktidarından olmuştur.

Müritlerini kaybetmiş şeyhin ruh hali ile hayranlarını ve ününü kaybetmiş bir şarkıcının ruh hali arasında fark yoktur. İkisi de kendisini ve sahte gücünü besleyen memeden mahrumdur artık.

Yıllar boyu ailesinin parasını har vurup harman savurarak bitiren ve ele güne muhtaç hale gelen bir mirasyedinin zavallılığı ile, kolay yollardan kazandığı paralarla sürdürdüğü şaşaalı yaşamının ardından aldığı rüşvetlerin ortaya çıkmasıyla hapse düşen ve çıktıktan sonra elinde kalanlarla idare edebilmek için 200 metrekaresine küçük (!) bir evde yaşamak zorunda kalan eski bir “önemli kişi”nin zavallılığı arasında bir fark yoktur.

200 altı seviye, kişilerin kendinden güçlü olandan korktuğu, kendinden zayıf olanı ezdiği bilinç seviyesidir.

Bilinç seviyesi 200’ün üstüne çıktığında, insanlar başkalarına bile zarar vermeyi istemez. Kalibrasyon yükseldikçe *zararsızlık ilkesi* kişilerin yol göstericisi olur.

Kalibrasyon daha da yükseldiğinde sadece zararsız olmak yetmez. Kişiler başkalarına yararlı olmak için de emek verir. Yararlı olma arzusu her kalibrasyon puanı ile artar. Yarar ve etki alanları suyun halkaları gibi gittikçe genişler.

Kişinin bilinci aydınlandıkça, çevresini de aydınlatır.

200 üzeri bilincin gelişimi otomatik değildir. Bilinç bilinçlendikçe gelişir. Kişilerin gelişim seviyesi bir anda sıçramalar gösterebilir.

Şu anda insanlık emekliyor. Arada bazıları dikilip badi badi yürümeye çalışıyor.

En gelişkin tıbbi ve bilimsel keşifler düzeyi bile hala 500’ün altında.

İnsanlığın 500 ve üzeri kalibrasyonda olduğu bir dünyayı hayal etmek bile ruhu titretmeye yetiyor.

Bir tuşla her türlü bilgiye bizi ulaştıran, dünyanın her noktasıyla anında irtibat kurmamızı sağlayan bilgisayar ve interneti yaratan insan zihninin, yarattığı şeylerin kapasitesine sahip olmadığını mı düşünüyorsunuz?

İnsan bilincinin kapasitesi sınırsız. Ama sınırlı düşüncemizle sınırsızlığı idrak edemiyoruz henüz.

Evrenin bilgisine ulaşmak da, en yüksek bilinç seviyesiyle anında irtibat kurabilme yetisi insanlığın potansiyelinde var.

Uygar diye öğündüğümüz ve yaşadığımız şu modern (!) dünyada elektriğin bir anda yok olduğunu düşünün. Nasıl bir yaşam olurdu? Buzdolaplarımız, tüm elektrikli aletlerimiz, televizyonumuz, bilgisayarımız olmadan, evimizi aydınlatan elektrik olmasaydı uygar yaşamımız nasıl olurdu?

Elektriğin keşfi sadece yüzyıllık bir geçmişe sahip.

İnsanlık tarihi içinde göz kıpma zamanı bile değil. Elektrik sayesinde karanlık gecelerimiz aydınlandı.

Elektriğin keşfi teknolojik gelişimi bir anda hızlandırdı. Ruhumuz da böyle bir gelişim hızına ihtiyaç duyuyor.

Sıra bilinçlerin aydınlanmasında.

Kolektif bilincimizin karanlıklarını aydınlığa dönüştürmeyi de başaracaktır insanlık.

Bu ise tek tek bireylerin bilinçlenmesiyle olacaktır.

İnsan denilen varlık Cenneti dünyada yaratabilme gücüne sahip.

Bu Güç kullanılmayı bekliyor.

Bir tohum, oluşacağı meyvenin, ağacın tüm bilgisine sahip. Ama tohum olarak kalırsa kendi potansiyelini ifade edemiyor.

Bir insan, yarattığı tanrı kavramına atfettiği özelliklerin ve gücün hepsine sahip.

Güç ortaya çıkmayı bekliyor.

Evrensel Zeka'nın bilgeliği daima rehberiniz olsun. Evrensel Zeka'nın kendi bolluğunu, zenginliğini sizin aracılığıyla ile ifade ettiğini bilin. Onun, içinizden özgürce akmasına izin verin.

Endişe ve korkuyla dolu zihin, içinizdeki gücün özgürce akışını engeller.

Sevdiğiniz bir arkadaşınıza mektup yazdığınızda karşılığını alacağınızı bildiğiniz gibi, inanç ve güvenle tuttuğunuz dileklerinizin de karşılığını alacağını bilin.

İki büyük kayanın arasında, hiç kendi sesinizin yankısını dinlediniz mi? Yaşam Prensipleri de size aynen böyle yanıt veriyor. Yaşamınızda kendi sesinizin yankısını işitiyorsunuz. Sesiniz, zihninizin içsel düşüncelerinizin sesi.

Bu yasayı bilerek kullanın; asla, gücün, kibrin, gururun, bencilliğin sarhoşluğuna kendinizi kaptırmadan. Yasayı, kendinize olduğu kadar başkalarına da yararlı olmak, ilham vermek onları da yukarı çekmek, iyileştirmek için kullanın.

Eğer yasayı bencilce, sırf kendi çıkarlarınızı gözeterek insanları istismar eder, onları kullanırsanız, kendinize de acıyı ve kaybı davet etmiş olursunuz. Güç, zenginlik ve güven dışsal olarak elde edilemez. Onlara kalıcı olarak ancak içinizdeki sonsuz hazinayı keşfederek sahip olabilirsiniz.

Şu andaki koşullarınız ne olursa olsun, kendinizi sorunlarınızdan ayırarak içinizdeki gücü kullanmaya başlayabilirsiniz. Sorunlarınızla ve onları yaratan egonuzla özdeşleşmek yerine, Yüksek Bilinç'le özdeşleşerek Yaşam'ın İyi Şarabını yudumlayabilirsiniz.

NE KADAR YAŞIYORSUN?

Bir keşiş araştırma yapmak için bir köye gitmişti. Önce o köyün mezarlığına girdi. Çünkü kültürlerin, yaşam felsefesinin böyle yerlerde gizli olduğuna inanıyordu. Gözleri birden mezar taşlarının üzerindeki rakamlara takıldı. Mezar taşlarında 867, 905, 4610, 74, 421 gibi, birbiriyle hiç de bağlantısı olmayan rakamlar vardı.

Uzun uzun düşündü, fakat bu rakamların anlamını çözemedi Köyün en bilge kişisine gitti, ona sordu:

“Nedir bu rakamlar Tanrı aşkına?” dedi. “Bu rakamların gösterdikleri ay mıdır, yıl mıdır, saat midir?” Bilge kişi gülümseyerek yanıtladı:

“Bizler bebeklerimiz doğduğu zaman, bellerine bir ip bağlarız. Yaşamı boyunca her güldüğü an, o ipe bir düğüm atarız. Öldükten sonra ise, bellerindeki düğümleri sayar, düğümün sayısını mezar taşına yazarız.” Bilge kişi, karşısındaki keşişin bir şey anlamadığını görünce açıklamasını sürdürdü:

“Böylece onun ne kadar ‘yaşamış’ olduğunu anlarız.”

İLK KEZ

En son *ilk kez* ne yaptınız?

En son derin bir sohbeti kiminle yaptınız?

En son dinlediğiniz yeni bir müzik neydi?

En son zihninizi geliştiren hangi kitabı okudunuz?

En son duyduğunuz en ilginç düşünce neydi?

Bugüne kadar inandıklarınızın zıddına bir fikirle karşılaştığınızda verdiğiniz tepki ne oldu? Kendi bildiklerinizi var gücünüzle savundunuz mu? Bildiklerinizi sorguladınız mı?

En son neyi merak ettiniz? Bir kişiyle mi, bir olayla mı, bir fikirle mi ilgiliydi merak ettiğiniz şey?

Her gün yeni bir gün. Başarı için yeni bir şans. Her gün cesaretle adım atma zamanı. İster bir adım, ister on adım. Her gün yeni olanaklara gebe. Yeter ki günü en verimli şekilde değerlendirelim. Her gün kendimizin en iyi versiyonunu gerçekleştirme olanağıyla geliyor.

Bugün ne yapmayı planlıyorsunuz?

Ne yapıyorsunuz?

Niye yapıyorsunuz?

Daha önce yaptığınız bir şeyin tekrarı mı?

Yepyeni bir şey mi?

EVREN BİZİM MUTLU OLMAMIZI İSTİYOR

Evrendeki her şey enerjidir.

Enerji yaratılamaz, yok edilemez ve sürekli form değiştirir.

Dinlerin tarif ettiği tanrı tanımını enerjinin tanımıyla aynıdır.

Her birimiz bedenleri olan ruhsal varlıklarız.

Hepimiz aynı ele ait olan parmaklar gibi birbirimize bağlıyız.

Hepimiz aynı kaynaktan geliyoruz...

Ve aynı kaynağa döneceğiz.

Ben, sen, onlar yok. Ayrılık bir illüzyon.

Evrendeki her şey birbiriyle bağlantılı.

Tek bir enerji alanı var.

Her birimiz “Bir” olan enerji kaynağının maddesel şekil almış ifadesiyiz.

Tanrıya atfettiğimiz tüm özellikler her birimizde potansiyel güç olarak mevcut.

Tanrı evrendir. Evren Bilinçtir. Sınırsız Bilinç. Sınırsız güç.

Bu güç her birimizin içinde.

Bu gücü ortaya ancak biz çıkarabiliriz.

Gücü ortaya çıkarmak sorumluluk ister.

Öz’ün gücünü kullanma sorumluluğu.

Özsorumluluğun olmadığı yerde suçlama vardır.

Suçlayan, şikâyet eden, yakınan insan, kendi yaşamının sorumluluğundan kaçmak uğruna “kurban” olmayı, aciz olmayı, çaresiz olmayı kabul eder.

Acizlik tutsaklıktır.

Özsorumluluk özgürlüktür.

İç özgürlük.

Geçmişte ne yaşamış olursanız olun, ŞİMDİ her şeyi değiştirebilirsiniz. Düşüncelerinizi yöneten sizsiniz. Çekim yasası her an iş başında.

Düşüncelerinizi değiştirerek kendi gücünüzü keşfetmenizi engelleyen sosyal, kültürel, dinsel, toplumsal inançlarınızdan özgürleşebilirsiniz.

Eğer yapamam, edemem dersiniz yapamazsınız.

Yapabilirim dersiniz yaparsınız. Her iki halde de haklı olursunuz.

Yukarıda oturan ve sizin hayatınızı planlayan bir tanrı yok. Sizin hayatınızı sizin dışınızda planlayan bir başkası yok.

Hayatınızın nasıl olacağını seçen sizsiniz.

Hayatınızda cenneti ve cehennemi yaratan sizsiniz.

Cennet de cehennem de daima andadır.

Evren bizim mutlu olmamızı istiyor.

Tıpkı çocuğunu seven annenin çocuklarının mutlu olmasını istemesi gibi.

Her birimiz evrenin çocuklarıyız.

Büyüdüğümüzde evren olduğumuzun bilincine eriyoruz.

Gerçek “ermişlik” bu.

Mutsuz olmanızın kimseye yararı yok. Zararı çok.

Keyifle, sevgiyle, zevkle yaptığımız her şey sizin için iyidir.

Sevgi temel. Sevgi tek gerçek.

Hayat son derece zengin, muhteşem bir yolculuk.

Yolculuğun tadını çıkarın.

Çekim yasasının mucizelerine yasayı bilinçlice kullandıkça daha sık tanık olacaksınız.

Güç kullandıkça artar.

Sevgi paylaştıkça çoğalır.

Bilgi kullanıldıkça yararlı olur.

Bilgelik bu üçünün hazmedilerek sindirilmesidir.

Besinin sindirilerek varlığımıza katılması gibi.

Mutlu bir yaşamın, başarının, doyumun koşulu iç huzurdur.

Öz daima huzurludur. Çevresindeki devasa girdaplara rağmen.

Girdabın ortası daima dingindir. Öze ne kadar yaklaşırsak huzurumuz o kadar artar.

Başkası için yaşamaya gelmediniz bu dünyaya.

Sizi ne mutlu ediyorsa öyle yaşayın.

Sizi mutlu eden her şey, daha fazlasını size çekecektir.

Bu kitabı da hayatınıza siz çektiniz.

Eğer kitapta okuduklarınızı hayatınıza uygulama potansiyeliniz olmasaydı, bu kitap karşınıza çıkmazdı.

Öğrendiklerinizi uygulamak yalnızca sizin seçiminiz.

Sihir kitapta değil.

Sizde!

Bilinç seviyeleri üniversiteler bitirmekle gelişmiyor. İnsanın kendisini tanımasıyla ve eğitmesiyle gelişiyor.

İNSAN olabilmekle gelişiyor.

İnsanlık, insanımsı olmaktan İnsan olmaya doğru ilerliyor.

İnsanın nihai varacağı nokta Tanrı olmak.

İnsan suretinde Tanrı olmak.

İnsanlığın var oluşundan beri bilgelerin bize gerçekte Kim olduğumuza dair verdiği mesaj da bu değil mi?

Her biriniz Sevginin Gücüyle hoşça olun.

Hayatınız en büyük Yaşam Projeniz!

Çekim Yasasını bilinçlice kullanarak hayatınızda yarattığınız mucizeleri sitemize yazarak paylaşın lütfen.

Başka insanlara da İLHAM OLUN!

BÖLÜM 19

EN YÜKSEK REALİTE

Her şey enerjidir.

Her şey Bilinçtir.

Bilinçli olduğumuzu bilinçlice bilmek Bilinç değildir.

Bireyselleşmiş bilincimiz evrim sürecindedir.

Bilinç zaman ve mekân dışıdır.

Bireyselleşmiş bilinç, zaman mekân ve ayrılık illüzyonunu yaratır.

Düşünce fiziksel dünyada “bir numaralı realite”dir.

Düşünce realitesinin Büyük şemasında “bir numaralı realite” bazı exponential (üstel) değerlerle katlanarak Bilinç olur.

Düşünce, *Düşünce*’nin realitesidir.

Değişken olmayan, Daimi Olan Nihai Birlik, Bilinçle tam anlamıyla bütünleşmekle olur.

Düşünce kaderdir.

Fiziksel evrende her atom da, henüz ifade bulmamış düşüncelerin depolandığı boyutta olan her düşünce formu da düşünce aktivitesinin ürünüdür.

Bilinç parçacıkları fiziksel form olmadan da düşünür.

Düşünmek, düşünce aktivitesidir.

Bilinçdışı ve bilinçaltı süreçler de düşünce aktiviteleridir.

Tüm düşünce aktivitelerimizi seçmek ve sahip çıkmak kendi realitemizi yarattığımızın bilincinde olmaktır.

Realiteleri seçmek hayatın misyonudur.

Her hayatın!

Birey Tek Bilincin bir yüzeyidir. Elmasın yüzeyleri gibi.

Siz dünyasınız! Kendi hayatınızın dünyası ve başka dünyaların yardımcı yaratıcısı.

Realite izafidir.

İki kişinin aynı olayı tamamen aynı şekilde gözlemleyemeyeceği gibi, iki insan aynı fiziksel realiteyi tümüyle aynı şekilde paylaşamaz.

İllüzyon konsensüsle oluşur. Bir realiteyi onay vererek kabul etmek, bu beklentiler doğrultusunda realiteyi yaratmaktır.

İllüzyon amacın yazarıdır.

Amaç mutlaklara sahip çıkar. Doğru ve yanlış, günah ve sevap vb. kutuplar amacın ölçüsü olur.

Amaç bir illüzyondur.

Gerçek, Olandır.

Bilinç Gerçektir.

Aşkınlık illüzyondan çıkıştır.

Egodan vazgeçmek, kendimizin yarattığı sınırların ötesine geçmektir.

Yön (amaç) Bilincin içindedir. Bilinç, bilinçli olduğumuzun bilincinin ötesindedir.

Düşünce genellikle koşullanmış beklentilerle sınırlıdır.

Deha, sınırların dışındaki *Düşüncedir*.

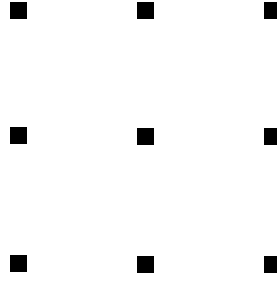
İlham, ego filtresinden geçmeyen *Düşüncedir*.

“Bilmek” şimşek gibi bir anda oluşur.

Bilmek, olanın derin anlayışının olanla aynı anda kavranışıdır. Bu kavrayış düşüncenin varoluşunun doğumudur. *Düşünce* bu noktada, olanı iletişim kurmak amacıyla tercüme eder.

Düşünce gerçek anlamda karmaşık görünen modelleri birleştirir. Birey düşünme sürecinden çıkar ve *Düşünce* boyutlarına girer.

Düşünce boyutları sınırların dışında düşünmeye davet eder.



Yukarıdaki dokuz nokta üzerinden kaleminizi kâğıttan kaldırmadan (ve aynı noktadan iki kez geçmeden) dört düz çizgiyle geçin.

Fiziksel ve biyolojik boyutunuzun her boyutu temelde dalga boyutudur. Bu boyutunuz da beklentilerinize göre şekillenir.

Kolektif beklenti Jung'un kolektif bilinçdışı tanımıdır.

Kolektif bilinçdışı Bilinç değildir. Düşünce paternlerinin ve bireysel zihinlerin yarattığı bir boyuttur.

Kolektif bilinçdışı, değişik armonik boyutlarda var olan elektromanyetik rezonansın rezervuarıdır.

Düşünce paternlerinin sinerjik etkisi vardır. Bu nedenle "form" "parçacığın" sınırlarını aşar.

Nihai durumda her şey ışıktır. Işıktan oluşan dalga boyu elektromanyetik süreçle fiziksele dönüşür.

Maya ya da illüzyon denilen şey budur.

Her şeyin illüzyon olduğunu önermek, fiziksel olanı reddetmek, "bu dünya" ve "öte dünya" ayrımı yapmak değildir.

Sadece illüzyonu anlayabilmektir.

İllüzyonu (fizikseliği) illüzyon olarak görmek, varsayılan paradoks içinde sınırlı beklentilerden özgürleşmektir.

Tüm düşünceler dalga formudur. Sadece dalga formları vardır. Bu nedenle düşünce kaderdir. Yasa Düşünce'dir. Yasa Koşulsuz Sevgi boyutunda çalışır. Koşulsuz Sevginin dışında bir şeyin olmaması bize bir armağandır.

İLK NEDEN, Koşulsuz Sevgisiyle, henüz şekillenmemiş *Düşüncenin* bireysel ifadesinin özgürlüğünü sundu.

Düşünce düşünmeye başladığında “bilinçli olmak” sürecinin boyutlarının bireysel evrimi başladı.

Eğer bireyselleşmiş oluşum (form), Koşulsuz Sevgi olan Her şey Olan’dan azsa, parçacık formun bir gölgesi olarak kalır.

Düşünmek, Bilinçte Düşünce olana kadar varolur.

Modeller zor anlaşılır ve karmaşık hale geldiğinde, paradokslar ortaya çıkar.

Tez——Antitez = Sentez

Orta yol, orta nokta aranır... ve aranan denge bulunur.

Ustalığın sırrı, Düşünce modunu “almak” beklentisinden “vermek” moduna geçirmektir.

Koşulsuz veriş Bir’liktir.

Kader geleceği varsayar.

Gelecek illüzyondur.

Bir’liğe yaklaştıkça düşünmek *Düşünce* olur.

“Bilinçli olmanın” bilincinde olmanın evrimi, üç, Bir olduğunda Bilinç olur.

Üç, tez antitez ve sentezdir.

Üç, beden, zihin, ruhtur.

Koşulsuz Sevgi üç perspektifinden değil. Bir’den vermektir.

Fiziksel realitenin ötesinde var olan tek realite şudur:

Her realite ilişkiler üzerine kuruludur.

Kolektif bilinçdışı ve kolektif beklentiler dalga boyuna sahiptir. Bu dalga boyu sürekli kendisini ifade ederek fiziksel dünyayı yaratır.

Fiziksel dünya ilişkisel aksiyondur.

Bitki, hayvan, insan, taş, toprak, su, hava, gezegenler daima ilişki içinde var olur.

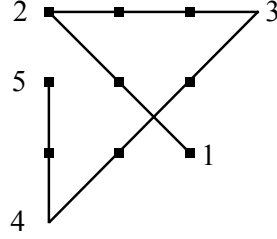
Her şey birbiriyle bağlantılıdır.

Kendi realitemiz daima kendi ilişkilerimizle bağlantılıdır.

Bu realite basit: Bağıntılı İlişkiler Realitesi varoluşun her boyutta ifade formudur.

Bunu bildiğinizde her şeyi bilirsiniz.

Aşağıda, size yukarıda sorduğum sorunun çözümünü görüyorsunuz.



Kutu içinde düşündüğümüz sürece çözüm üretemeyiz. Sınırların dışında düşünebilmek daha geniş düşünmeyi gerektiriyor. Eğer sınırlarınızın dışına çıkabildiyseniz, çözümü zaten bulmuşsunuzdur. Eğer bulamadıysanız düşüncelerinizi ne kadar sınırladığınızı farkında olun. Sınırlarınızın dışına çıktığınızda çözüm ne kadar kolay, değil mi?

ŞÜKRAN DUASI

Kendi standartlarıma göre yaşadığım için şükran duyuyorum.

Başkalarından onay beklemek yerine enerjimi,

OLMAK, YAPMAK VE SAHİP OLMAK için istediğim alanlara odaklıyorum.

İnsanları oldukları gibi kabul ediyorum.

Bu kabul hayatımı daha huzurlu kılıyor.

Kendimi motive etme gücüne şükran duyuyorum.

Başkalarını da motive etme gücüm artıyor.

Tebessüm ettiğimde insanlar da bana tebessüm ediyor.

Hayata tebessümle yaklaşıyorum.

Başkaları benimle birlikte olmaktan mutlu.

Çünkü onların içindeki iyiyi ortaya çıkarmalarına katalizör oluyorum.

Bu beni mutlu ediyor.

Bolluk bilincim her gün gelişiyor.

Ekonomik koşullarım her gün gelişiyor, artıyor, çoğalıyor.

Nereye dönsem olanakları görüyor ve değerlendiriyorum.

Para, bir enerji değiş tokuşu sembolü. Enerjim her geçen gün artıyor.

Kullandığım enerjiyle yaşamımda bolluk yaratıyorum.

Para, yaşamımda özgürce ve sürekli dolaşıyor.

Gelirim gittikçe artıyor.

Bolluk, zenginlik benim doğal hakkım.

Huzurlu dengeli ve güven doluyum.

İçimdeki öz, korkularımı yok ediyor.

Sakin, dingi ve rahatım.

Gerçek gücüm olan Öz'üme güveniyorum.
Kazanmak, başarmak, üretken olmak için doğdum.
Üstlendiğim her konumda başarılıyım.
Öz'ümle uyum içinde sevecen ve huzurlu bir insanım.
Evrenin tüm iyiliğine ve bolluğuna açığım.
Bu bolluğu hak ediyor ve kabul ediyorum.
Ben para mıknaatısıyım.
Hayatın her alanında bolluğu kendime çekiyorum.
Büyük düşünüyorum. Büyük düşündükçe bolluğun hayatıma akmasına izin veriyorum.
Yaşamımda gerçek yerimi buldum, sevdiğim işi yapıyorum.
İnsanlığa daha fazla hizmet edebilmek için içimdeki yetenekler ortaya çıkıyor.
Önüme yeni olanakların açıldığını biliyor ve kabul ediyorum.
Kendimi en yararlı şekilde ifade edebilmek için yol gösterildiğini biliyor ve güveniyorum.
Düşlerimin ötesinde zenginleştiğimi kabul ediyorum.
Nerede çalışırsam çalışayım takdir ediliyor ve emeğimin karşılığını bolca alıyorum.
Kıtlık bilincinden bolluk bilincine doğru yol alıyorum.
Ekonomik durumum bu değişimi yansıtıyor.
Bugün harika bir gün. Para bana beklediğim ve beklemediğim yollarla geliyor.
Sınırsız seçimlerim var. Olanaklar, imkânlar her yerde.
Hayatta birbirimize destek vermek ve birbirimizi geliştirmek için bulunduğumuza yürekten inanıyorum.
Bu inancı günlük yaşamımda davranışlarımla ifade ediyorum.
Başkalarının kazanmasından mutluluk duyuyorum. Onlar da benim gibi bolluk içinde yaşamayı hak ediyor.
Başkalarının zenginleşmesini destekliyor ve katkıda bulunuyorum.

Hayat da beni harikulade yollarla destekliyor.

Sevdiğim işi yapıyor ve iyi kazanıyorum.

Bana gelen paranın değerini biliyorum. Bir kısmını zevkle kullanıyorum, bir kısmını daha da iyi günlerde kullanmak üzere biriktiriyorum.

Bolluk evreninde sevgiyle uyumlu bir şekilde yaşıyorum ve sahip olduğum her şey için şükran duyuyorum.

Evrende her şey bol. Bu sınırsız bolluğa açığım.

Hayat tüm ihtiyaçlarımı bolluk içinde karşılıyor. Hayata güveniyorum.

Çekim yasası, düşüncelerime uygun olarak yaşamımı iyileştiriyor.

Kendimi daima ekonomik güvence içinde hissediyorum. Bu güvencem iç özgürlüğümden ve bolluk bilincimden kaynaklanıyor.

Sahip olduklarıma şükran duydukça hayatımda şükran duyacağım şeyler artıyor.

Faturalarımı sevgiyle ödüyorum.

Şu anda sınırsız zenginlik ve güç kullanıma hazır, ona sahip çıkmamı bekliyor.

Ben değerliyim ve bunu hak ediyorum.

En iyiye layığım ve en iyiyi kabul ediyorum.

Arzularımı maddi boyuta dönüştüren güçle bir bütünüm.

Hedeflerimi büyütmeye hazırım.

En iyi versiyonum olabilmek için destek her yerden ve herkesten geliyor.

Öz, benim gerçek kaynağım, Sınırsız Bilinç benim gerçek koruyucum.

Bu kaynak bende var. Bu kaynak içimden özgürce akıyor.

Kendi gerçek değerimi biliyorum.

Yeteneklerimi özgürce veriyorum, paylaşıyorum.

Bunun karşılığı harikulade yollarla bana geri geliyor.

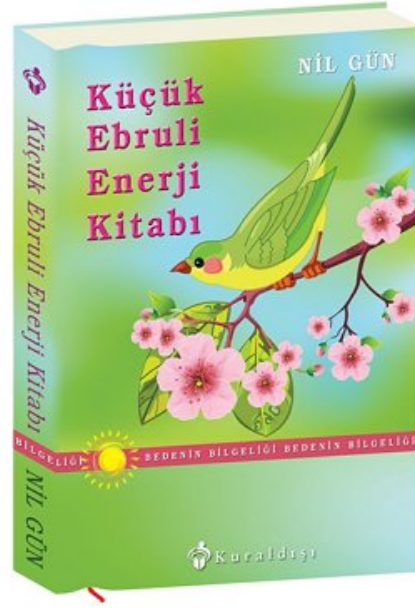
Bolluk, zenginlik benim doğal hakkım.

Başkalarına verebilecek şeylerim olduğu için şükran duyuyorum.

Hayatın olumlu tarafını görmeyi seçtiğim için şükran duyuyorum.

Aldığım her nefes için şükran duyuyorum.

HAYAT'a şükran duyuyorum.



NİL GÜN

Küçük Kitaplar



Ş Ö M İ Z L İ S E R T K A P A K



K u r a l d ı ŝ ı

workshop

deneyimsel farkındalık çalışması

y a ŝ a m o k u l u

özsaygı
(self-esteem)

kendinizle ve
başkalarıyla
iletişim

kadın-erkek
ilişkileri

NLP neuro
linguistic program-

amaç
belirlemek ve
inisiyatif
alabilmek

zihinsel
denge

kendinizle
yüzleşin

gölgelerden
aydınlığa

bütünsel kinesiyojoloji (PiKi)

PiKi

TEMEL

PiKi

İLERİ

PiKi

ORTA

PiKi

MASTER

PiKi

TRAINER

yöneten nil gün ve saim koç

KURALDIşI EĞİTİM & DANIşMANLIK

WORKSHOP

Özsaygı

Yüksek özsaygı, kişinin hem değerli hem yeterli olduğunu hissetmesidir. Sevmeye ve seilmeye layık olduğunu derinden bilmektir. Hayatın her alanında kendi sorumluluğunu yüzde yüz alabilme gücüdür. Kendinin ve başkalarının içindeki iyiyi ortaya çıkarabilme yetisidir. Özdeğer, özgüven, özfarkındalık, özsaygı, özsevgi ve özsorumluluğun bir arada olmasıdır. Sevebilme ve empatik olabilme yetisidir. Hem alçakgönüllü hem cesur olabilmektir. Hayat boyu gelişime ve yeniliklere açık olmaktır.

Yüksek özsaygı, kendini beğenmişlik değildir. “Başkaları ne düşünür”e göre davranmak değildir. Kendini başkalarından üstün ya da aşağıda görmek değildir. İş hayatındaki başarılarla, ünle, parayla, konumla, unvanla geliştirilemez çünkü dışsal kaynaklı değildir.

0-6 yaş arasında temeli oluşan özsaygımızı bilinçlenerek geliştirebiliriz.

- ÖZSAYGI, “evet” demek istediğinde “evet”, “hayır” demek istediğinde “hayır” diyebilmektir.
- ÖZSAYGI, evde tek başına iken aynada gördüğün kişiyi güvenilir bulmak, ona saygı ve sevgi duyarak gülümseyebilmek, bu insan benim dostum diyebilmek, karşı cins olsaydı onu eş olarak seçmeyi arzu edebilmektir.
- ÖZSAYGI, kendini beğenmişlikten kendini beğenmeye doğru yapılan bir yolculuktur.

Grup dinamiği oyunları ile değerlilik ve yeterlilik duygularınızı geliştireceğiniz bu bireysel gelişim workshopu, derin bir kendi gücünü keşif çalışmasıdır.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

WORKSHOP

Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek

Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek workshopu, negatif bakış açısından yararlanmanızı ve pozitif bakış açısının bir adım ilerisine geçmenizi sağlayan devrim niteliğinde zihinsel bir tekniktir.

İş Yaşamında Başarı İçin:

- Gerektiği anlarda inisiyatif alabiliyor musunuz?
- Yaptığınız işten zevk alıyor musunuz?
- İşinizi nasıl zevkli hale getireceğinizi biliyor musunuz?
- Doğru zamanda, doğru kişilere, doğru soruları sorabiliyor musunuz?
- İş arkadaşlarınızın ilham kaynağı mısınız?
- Liderlik ve yöneticilik potansiyelinizi maksimum düzeyde kullanıyor musunuz?
- Takım arkadaşlarınızı nasıl motive edeceğinizi biliyor musunuz?
- Verileri, eğilimleri ve riskleri değerlendirerek optimal kararlar alabiliyor musunuz?
- İşyerindeki iletişiminizi, verimliliğinizi ve üretiminizi optimal kılacak eylem planları geliştiriyor musunuz?

Özel Yaşamda Başarı İçin:

- Öncelikli yaşam amacınızı tanımlayabildiniz mi?
- İnisiyatif alabiliyor ve cesaretle adım atabiliyor musunuz?
- Sıklıkla endişe, öfke, kızgınlık ve hayal kırıklığı gibi duyguların esiri oluyor musunuz?
- Kontrol edemeyeceğiniz şeyleri nasıl kabulleneceğinizi biliyor musunuz?
- Kontrol edebileceklerinizi zirveye taşımanın yollarını biliyor musunuz?
- Duygularınızı bastırmayıp sadece ve her koşulda kontrol etmeyi biliyor musunuz?
- Başkalarının içindeki en iyiyi ortaya çıkarabiliyor musunuz?

En iyi şeyleri hak ettiğinizin farkına varmanız; yaşamın her alanında en iyiyi elde etmeniz ve kendinizin en iyi versiyonunu yaşamanız için geliştirilen bu eğitimde yeteneklerinizi, kaynaklarınızı, zamanınızı, inisiyatif kullanma yeteneğinizi, cesaretinizi ve enerjinizi maksimum düzeye çıkarmayı öğreneceksiniz.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

WORKSHOP

İlişkiler

Sürekli aynı ölümcül tuzağa düşüp ışığına çekildiği ateşte kavrulup pervanelere dudak bükeriz. Peki ya biz? Bizi düş kırıklığından başka bir yere götürmeyen aynı kalıpları tekrarlayıp durmaktan ne kadar özgürüz?

Ya şu sorulara yanıtlarınız?

BEKÂRSANIZ;

- Bu kez farklı olacak diye başladığımız ilişkilerinizin sonu hep hüsrana mı oluyor?
- Karşı cinsle iletişim kurmakta güçlük çekiyor musunuz?
- Kadınları/erkekleri anlamak mümkün değil diye mi düşünüyorsunuz?
- Aşk, tutku, alışkanlık ve sevgi arasındaki farkı biliyor musunuz?
- Kadınlar/erkekler konusunda şanssız olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?
- Geçmiş ilişkilerinizdeki partnerlerinizin ortak özellikleri var mı?

EVLİ YA DA BİRLİKTEYSENİZ;

- Eşiniz/sevgilinizle birlikteliğiniz tekdüze bir hale mi geldi?
- Eşiniz/sevgiliniz tarafından anlaşılmadığınızı mı düşünüyorsunuz?
- Eşiniz/sevgiliniz yaşamınızda bir boşluk mu dolduruyor?
- “Mutlu aşk yoktur” sözüne inanıyor musunuz?
- Birlikteliğin temeli olarak gördüklerinizin her insan için farklı olabileceğini hiç düşündünüz mü?
- Evlilik/birliktelik içinde yalnızlık duyuyor musunuz?

İlişkinizi farklı bir açıdan değerlendirip sorunlarınızın gerçek nedenlerinin farkına varabilir, kendinizi ve ihtiyaçlarınızı daha iyi tanıyarak daha sağlıklı ilişki kurabilirsiniz.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

WORKSHOP

İletişim

İlk öğrendiğimiz şeylerden birisi konuşmak olduğu için iletişimi “bildiğimizi” varsayabiliriz. Konuşmaktan çok daha öte olan iletişimi gerçekte ne kadar biliyoruz?

- NEDEN bazı insanlara anında kanımız kaynıyor ama en sevdiğimiz arkadaşımızın arkadaşını tanıştığımız an bizi rahatsız ediyor?
- NEDEN çocuklarımızdan birine kendimizi yakın hissederken diğerine aynı duyguyu hissedemiyoruz?
- NEDEN ilk bakışta sevimli bulduğumuz insan bir süre sonra bizi ilk anda çeken özellikleri yüzünden itici hale geliyor; gözümüze, bonkörlüğü müsrifliğe, rahatlığı sorumsuzluğa, kendine güveni ukalalığa dönüşüyor?
- NEDEN başka şirkette çalışırken bin bir zahmetle kadromuza aldığımız eleman, şimdi bize hiçbir işe yaramadığı duygusu veriyor?
- NEDEN yıllardır en derin sırlarımızı paylaştığımız dostumuzla artık iletişimin koptuğunu hissediyoruz?
- NEDEN iyi niyetli davranışlarımıza bile olumsuz tepkiler alıyoruz?
- NEDEN zor insanlar karşısında zorlanıyoruz?
- NEDEN insanlar bizi yanlış anlıyor?
- NEDEN zaman zaman da olsa kırıncı olabiliyoruz?
- NEDEN sonradan pişmanlık duyacağımız tepkileri veriyoruz?
- NEDEN sık sık istemediğimiz sonuçlarla karşılaş oluyoruz?
- NEDEN her zaman yeterince inisiyatif alamıyoruz?
- NEDEN insanlarla eşit ilişki kurmakta zorlanıyoruz?

Sözlü iletişim, iletişim buzdağının tepesidir. İletişimin yazılı olmayan “yasalarının” bilincine varmak, kişiyi şişe içindeki mesajını denize emanet etmekten kurtarır. Birey, iletmek istediği mesajın etkin taşıyıcısı haline gelir.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

WORKSHOP

Bütünsel Kinesiyoloji

Bütünsel Kinesiyoloji ya da kısaca PiKi dediğimiz, uygulayan insanların hayatında derin dönüşümler yaratan bu harika yöntem nedir?

PiKi, Batı'nın keşfi olan Kas Testi ile Doğu'nun binlerce yıllık bilgeliğinin harika bir sentezidir.

Değişik kültürlerde Prana, Chi, Ki gibi değişik isimlerle bilinen yaşam enerjisi, bedenin meridyen denilen akupunktur çizgileri boyunca akar. Pi sonsuzluğu, Ki enerjiyi temsil eder. PiKi, dengesi bozulmuş yaşam enerjisini dengelemeyi amaçlar.

Bütünsel Kinesiyoloji bir enerji çalışmasıdır. Enerji fizyolojiyi yansıtır ve etkiler.

1. Beden/zihin/ruh daima dengeyi arar. PiKi bedene bu desteği vererek sağlığı koruma sürecini hızlandırır.
2. Bedenin dilini öğrendiğimizde, beden bize dengemizi sağlamak için yol gösterir. PiKi teknikleri size bedenin dilini öğretir.
3. Kas Testi ile beden/zihin/ruh boyutunda olanı biteni takip edebilir, bedeninizle doğrudan iletişime geçebilirsiniz.

PiKi eğitimi, Temel, Orta, İleri, Master ve Trainer aşamalarından oluşan bir paket programdır.

PiKi eğitimleri hem kendilerini geliştirmek ve sağlıklı bir yaşam sürme becerilerini kazanmak isteyenler için hem de bu alanda uzmanlaşmak isteyenler için hazırlanmış eğitimlerdir.

Herkes için: Temel, Orta ve İleri seviyede yer alan modüller, özellikle herkesin yararlanmasına yönelik uygulamaları içerir.

Uzmanlaşmak isteyenler için: Master ve Trainer eğitimleri ise bu alanda uzmanlaşarak eğitmen veya danışman olmak isteyenlere yönelik eğitimlerdir.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

WORKSHOP

NLP

NLP her şeyin kendiliğinden, beklenenin de ötesinde bir kolaylıkla yoluna girdiği tesadüfi anların ardında yatan dinamiği inceleme ve uygulama bilimidir. NLP bu anların sizin seçiminiz doğrultusunda bilinçli olarak yaratılmasının bilimidir.

NLP ÖĞRENMEK SİZE NE KAZANDIRIR?

- Bütün ilişkilerinizde istediğiniz sonucu yaratacaksınız.
- Zihinsel stratejileri kolaylıkla çözümleyebileceksiniz.
- Fikirlerinizi net bir şekilde aktarabileceksiniz.
- Başkalarının sizi nasıl algıladığını fark edeceksiniz.
- NLP tekniklerini kullanarak yaşamınızı daha kaliteli hale getireceksiniz.

NLP tekniklerinin öğrenilmesi ve uygulanması kolay, yarattığı sonuçlar güçlü olduğu için sonuçları anında göreceksiniz.

NLP, iletişim kurmayı arzuladığınız her insanın kendine özgü dilini anlama ve o kişiyle kendi anladığı bireysel dilde iletişim kurabilme sanatıdır.

Edilgen insanın yaşamı tesadüflere bağlıdır.

Etkin insan yaşamını kendisi belirler.

Edilgen insan için anlaşılma önemlidir.

Etkin insan için anlamak önemlidir.

Edilgen insan “Kimse beni anlamıyor” der.

Etkin insan “Seni anlıyorum” der.

NLP, “etkin insan olmak” sanatıdır.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

WORKSHOP

Zihinsel Denge

(Temel/Seviye 1)

Zihinsel Denge, üç aşamalı PiKi Temel eğitiminin birinci seviye eğitimidir.

Zihinsel Denge eğitiminde, Beden/Zihin/Duygu/Ruh bütünlüğünün ağırlıklı olarak zihinsel boyutu üzerinde çalışma yapılır.

Bu eğitimde:

- Sizi sabote eden inançlarınızı sizi destekleyen inançlara dönüştürme becerisi kazanacaksınız.
- Beynin hem sağ hem sol yarıküresini birlikte kullanarak, “Zihin Balansı” yapabileceksiniz.
- Zihin gücünüzü ve belleğinizi geliştirmeyi öğreneceksiniz.
- Günlük yaşamda sıkça kullanacağınız uygulamaları hayatınızın doğal bir parçası haline getireceksiniz.

Sizi sabote eden inanç kalıplarına ulaşabilme ve dilediğiniz doğrultuda değiştirebilme yetisi, PiKi'nin en güçlü boyutlarından biridir.

Yaşadığınız ve anlam veremediğiniz düşünce ve duygularınızın kökeni inançlarımızda yatıyor olabilir. Bu duyguların kökeninin yanıtını kaslarınızdan alabilirsiniz.

PiKi inançlarınızla teması sağlayan, harika bir “varlığımızın bütünüyle” iletişime geçme aracıdır; bedenimizle, bilincimizle, ruhumuzla!

[Ayrıntılı bilgi için](#)

WORKSHOP

Kendinizle Yüzleşin

Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla insan bir bütündür. Bu boyutlardan sadece birinde bile dengeyi sağlayamazsa mutsuz olur. Mutsuzluğunun nedeninin de kendisini tanımamaktan kaynaklandığının farkına varmaz.

İnsan, yaşamı boyunca karşısına çıkan olaylar, insanlar, koşullar sayesinde deneyimler kazanarak kendini tanıma (olgunlaşma) yolunda ilerler. Yaşlıların, “şimdi bildiklerimi keşke gençlik yıllarında bilseydim” diye yakındıklarını duyarız. Bu, onların eğer yaşamlarını yeni baştan yaşama imkânı olsaydı tercihlerini farklı şekillerde yapacaklarının göstergesidir.

Yani kendini tanımanın (olgunlaşmanın) bedeli uzun yıllar, hatta tüm bir ömürdür. Uzun ömrün bile olgunlaşmayı garantilemediği sıkça görülen bir gerçek. İnsanlar bedensel yetişkinliğe zamanla ulaşıyorlar ama ya ruhsal yetişkinliğe?

Kendinizle Yüzleşin workshopu “Hayatın Özet Panoraması”dır.

İnsanın yaşam alanını dört maddeye ayırabiliriz.

1. Bireyin hem kendisinin hem başkalarının bildiği şeyler.
2. Kendisinin bildiği ama başkalarının bilmediği şeyler.
3. Kendisinin farkında olmadığı ama başkalarının farkında olduğu şeyler.
4. Ne kendisinin ne de başkalarının farkında olduğu şeyler (olumlu ya da olumsuz)

İşte, uygulamalı egzersizler dizisinden oluşan workshop, özellikle üçüncü maddenin çoğu ile dördüncü maddenin bir kısmını bireyin bilincine çıkarmayı amaçlıyor.

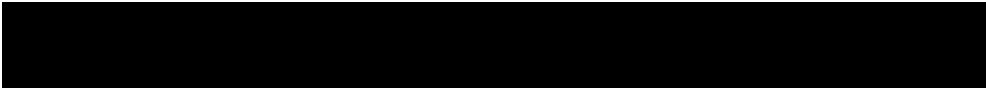
İnsanlara “Kendinizi tanıyor musunuz?” diye sorduğumuzda çoğunun vereceği yanıt genellikle, “Tabii ki tanıyorum” olur. Oysa “tanımak” kavramı ile kastedilen, sadece birinci ve ikinci maddelerdir.

Yıllar sonra birikmiş “Keşke”leriniz olmaması için,

- Amaçlı bir yaşam için,
- Daha objektif, tutarlı ve isabetli yaşam seçenekleri için,
- Tepkisel değil etkisel, duygusal değil duyarlı bir insan olmak için,
- Kendinizle barışık olmak, kendinizi olduğunuz gibi sevmeyi öğrenmek için bu çalışmaya katılın.

Çünkü değerlisiniz.

[Ayrıntılı bilgi için](#)



WORKSHOP

Gölgelerden Aydınlığa

- Kendinizden sevgiyi nasıl esirgiyorsunuz?
- İlişkilerinizi nasıl sabote ediyorsunuz?
- Hayallerinizi neden gerçekleştiremiyorsunuz?
- Kendinizi, kendinizden (ve başkalarından) gizlemenin bedelini zihinsel, duygusal, fiziksel sağlığınıza ödediğinizin farkında mısınız?
- Enerjinizi tüketen ve sizi güçsüz kılan davranışlarınızı nasıl değiştirebilirsiniz?
- Geçmişinizle nasıl barışabilirsiniz?
- Kendinizi (ve başkalarını) nasıl affedebilirsiniz?

Geçmişin esaretinden özgürleşerek şimdiyle sağlıklı kucaklaşmak için iç dünyamızı iyileştirmek, kendimizi sevmenin, kendimizle barışık olmanın önkoşuludur.

İç dünyamızın dengeye gelmesi, dış dünyamızı da dengeye oturtur.

Olabileceğinizin en iyi versiyonu olmak en doğal hakkınız. Işığınız, gölgelerinizin ardında sevgiyle sizinle yeniden kucaklaşmayı bekliyor. Kendi ışığınızın yaşam yolunuzu aydınlatmasına izin verin. Gölgelerden aydınlığa çıkın. Yaşamınızı dönüştürün.

Kendi gücünüze, yaratıcılığınıza, “biricik”liğinize ve hayallerinize sahip çıkmak için yaşamınızı olumlu şekilde değiştirecek “Gölgelerden Aydınlığa Workshopu”na katılın ve en harika versiyonunuzla kucaklaşın.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

İSTEYİN GÖNDERELİM!

Kuraldışı Yayıncılık'tan çıkan kitaplarla
CD/DVD
formatında hazırlanmış
motivasyon, hipnomeditasyon,
zihin programlama, çocuk eğitimi, PiKi
konulu ürünleri
www.kuraldisi.net
sitesinden indirimli olarak alabilirsiniz.

Tel: 0212 513 81 57

Kitapla ilgili düşünce ve yorumlarınızı, başka insanların da
yararlanması için www.kuraldisi.net'e girerek paylaşın lütfen.

Teşekkürler.