

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>

Uygulamalı Çekim Yasası

Sıkça Sorulan Sorular

Nil Gün



Kuraldışı

Uygulamalı Çekim Yasası

Sıkça Sorulan
Sorular

Nil Gün

 Kuraldışı

Uygulamalı
Çekim Yasası
SIKÇA SORULAN
SORULAR

NİL GÜN



© KURALDIŞI YAYINCILIK

NİL GÜN

Uygulamalı Çekim Yasası

SIKÇA SORULAN SORULAR

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

Editör: Yonca Hancıoğlu

ISBN 978-975-275-202-3

E-kitap 1. Sürüm Mayıs 2013, İstanbul

Mart 2012 tarihli 4. Basım esas alınarak hazırlanmıştır.

© 2013, Nil Gün

Yayıncının ve yazarın yazılı izni olmadan ticari amaçlı alıntı yapılamaz.

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

Dijital Kitap Yapım Sistematiik 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

SUNUŞ

Çekim Yasası kitabımın mesajı, şu ana kadar yazdığım on yedi kitaptan hiçbirini okumamış, kırk CD'den hiçbirini dinlememiş insanlara da ulaştığı için mutluyum.

Çekim Yasası'nı ve diğer evrensel yasaları Türkiye'de 1986 yılından beri verdiğim seminerlerde, radyo programlarımda, 1989 yılından beri verdiğim eğitimlerde ve kitaplarımda anlatıyorum.

Özellikle o yıllarda evrensel yasaları, eğitimlere katılan ve yüz yüze olduğum için sorularını yanıtlayabildiğim katılımcıların dışındaki insanlara açık açık anlatmak ve de *anlaşılır* olmak oldukça zordu.

Çünkü evrensel sistemin işleyişini, hayata kendi savunmacılığının, kendi çelişkilerinin, kendi dünyasının merceğinden bakan insanlara anlatmak zordur, hatta imkansızdır.

Kendimizi beraat ettirmeye yönelik varsayımlar üzerine kurduğumuz, bastırılmış/patlamış öfkelerimizin sislendirdiği lenslerle baktığımız dünyamızın kendi seçimlerimizin, kendi

sorumsuzluklarımızın ürünü olduğunu bilmek kabul edilemezdir. En azından inciticidir. Kurban zihniyeti kabul edilebilir; ama sorumluluk?

Çekim Yasası bazı insanlar tarafından “kolaylıkla neye sahip olabileceğim” bakış açısıyla algılandı. Sırlar büyüdür. Büyüler büyüleyicidir.

Sır, istemektir. Oturduğun yerden iste olsun. Oh ne âlâ!

Binlerce yıldır insanların Tanrıdan dualarla, yakarmalarla, yalvarmalarla istedikleri de bu değil miydi?

Ama *sırrın* verme boyutu, emek bölümü, şükran boyutu, aktif faaliyet gerektiren boyutu, duygu boyutu, ruhsal boyutu göz ardı edildi. Popüler kültür, emek vermeden ödül, bedelsiz ödül büyüüne programlı. Her şeyin çözümünü haplarda, hap çözümlerde aramıyor muyuz?

Amerika’da yaşadığım yıllarda Kaliforniya’da 1973 yılında başladığım altı yıllık Zihin Bilimi eğitiminde Çekim Yasası’nı ve tüm diğer evrensel yasaları ilk öğrendiğimde kavramakta zorlanmıştım. Hayatımdaki olumsuzlukları kendimin çektiği fikri hiç de çekici gelmemişti doğrusu. Ama farkındalığım arttıkça hayat bana kavrattı.

İçten içe ise bunun doğru olduğunu biliyordum zaten ama işime gelmiyordu doğrusu.

Altı yıllık Zihin Bilimi eğitiminin yanı sıra, sayısını hatırlamadığım kadar eğitime katıldım. Binlerce kitap okudum bugüne kadar. Zamanımı,

paramı, emeğimi kendimi ve insanı tanımak için
farkındalıkla değerlendirdim.

Tüm öğrendiklerime rağmen;

Acı çektim, acı çektirdim. Farkındaydım.

Param oldu, parasız günlerim oldu.
Farkındaydım.

Kendime acıdım, kendimi üstün gördüm.
Farkındaydım.

Kendimi savundum, başkalarını suçladım.
Farkındaydım.

Masumdum, suçlandım. Farkındaydım.

Kullandım, kullanıldım. Farkındaydım.

Sevdim, sevilmedim. Farkındaydım.

Sevildim, sevmedim. Farkındaydım.

İşim oldu. İşsiz oldum. Farkındaydım.

Mutsuz oldum, mutlu oldum. Farkındaydım.

Mutlu ve mutsuz olduğum anlardaki bakış
açılarımın farklılığının farkındaydım.

Farkındalığın içine... diye küfrettiğim anlarda da
farkındaydım.

Unuttuğum anlar unuttuğumun farkında oldum.

Ama sağlığım daima iyi oldu. Hayat
muhasabesinde artılarım eksilerimden fazla idi.

Bunca eğitimin sonunda kazandığım farkındalık,
yaşadığım olumsuz deneyimleri engellemiyordu
tabii ki.

Dersini iyi öğrenmiş bir öğrenciydim; bu benim hâlâ hata yapmamı engellemese de. Ama en azından eski hataları tekrarlamıyor, yeni hatalar yapıyordum. Bunun nasıl geliştirici olduğunun yıllar geçtikçe farkına varıyorum.

Hâlâ öğreneceğim daha ne çok şey olduğu için heyecan duyuyorum. Ben de herkes gibi, yaşadığım sürece hayat öğrencisiyim. Sadece bugüne kadar öğrendiklerimi paylaşıyorum sizlerle.

Bu süre boyunca kimi zaman vejetaryen oldum, kimi zaman yoğun meditasyon yaptım. Yoga yaptım, çılgınlıklar yaptım, dışa dönük oldum, içime kapandım.

Türkiye'ye dönme nedenim de Amerika'da yaşadığım toplam yirmi yıl boyunca öğrendiklerimi, ülkemin insanlarıyla paylaşmak amacını taşıyordu. Türkiye'de doğduysam bunun bir nedeni olmalıydı. Kendi ülkeme bildiklerimle katkıda bulunmak sorumluluğunu taşıyordum.

O dönemlerde henüz bireysel gelişim ve spiritüel konularla ilgili kitaplar yoktu piyasada. Bu tür kitaplar 1990'lı yıllardan itibaren okurlarla yavaş yavaş buluşmaya başladı. 2000'li yıllarla birlikte yaygın hale geldi.

Çekim Yasası'na 1995 yılından itibaren çıkardığım kaset/CD'lerimde yer verdim. Yer yer kitaplarımda değindim.

2006 yılında çıkan *Çekim Yasası* kitabımda, daha önce tüm kitaplarımda, eğitimlerimde, CD'lerde paylaştığım bilgileri toparlayarak sundum.

Özet bilgi, geniş okur kitlesinin ilgisini çekti. Siz okurlarım tarafından da soru bombardımanına tutuldum.

Aslında böyle bir kitap yazmaya niyetim yoktu. Ama Çekim Yasası ile ilgili e-postayla ve verdiğim konferanslarda öyle çok soru geldi ki, elinizde tuttuğunuz bu kitap sizin sorularınızla hayat buldu.

Bu kitapta sorularınıza verdiğim yanıtlar, diğer kitaplarımı okuyan okurlara çok tanıdık gelecektir. Bir yazarın birikimlerini tek bir kitapta anlatabilmesi mümkün değildir doğal olarak; hatta bazı şeyler kitap aracılığıyla anlatılamaz bile. Yaşamak, bizzat deneyimlemek gerekir.

Çekim Yasası'nın işleyişini derinden kavramak için çok daha derin bilgi ve farkındalığa ihtiyaç var.

Sizden gelen soruların sıkça sorulanlarını bu kitapta bulacaksınız.

Nil Gün

GİRİŞ

Evrende görünen görünmeyen her şey enerjidir. Canlı cansız her şeyin enerjisi vardır. Sadece her şeyin dalga boyu farklıdır.

Taş da, mineral de farklı dalga boyuna sahip enerjilerin somut görünümlü halleridir. Maddeyi oluşturan atomlar çekim gücüyle bir arada durur. Bedenimizi oluşturan atomlar aynı çekim gücüyle - yaşam enerjisiyle- bir arada durur. Beş duyumuzla algıladığımız ve madde dediğimiz şeyler, bağlanmış enerjidir. Gözle göremediğimiz mini minnacık bir atomda saklı enerji açığa çıktığında çok güçlü etki yaratır. Atom bombasının yok edici etkisini hepimiz biliyoruz. Enerji, kullanımına göre yaratıcı veya yok edici olabilir. Enerjinin kendisi yaratılmaz ve yok olmaz ama kullanımı yaratıcı ve yok edicidir.

Ses, ısı, elektrik, renk, ışık, düşünce... bunların hepsi aynı Evrensel Enerjinin değişik frekans boyutlarındaki ifadeleridir. Aralarındaki tek fark titreşim sayılarıdır. O kadar.

Ses ve ısı enerjisi ne kadar gerçekse, düşünce enerjisi de o kadar gerçektir; inansak da inanmasak da. Bizim inanç sistemimiz bu gerçeği ortadan

kaldırmıyor ve etkisinden bizi muaf tutmuyor. Röntgen ışınlarının vibrasyonları bunları tespit edecek aletler bilim insanlarımız tarafından keşfedilmeden önce de vardı. Elektrik enerjisinin vibrasyonları, elektrik keşfedilmeden önce de vardı. İki yüzyıl önce yaşayan insanlar evlerinin, yaşadıkları şehirlerin gündüz gibi aydınlatılabileceğini hayal bile edemezlerdi.

Okyanustaki suyun, buzun, buharın, yağmurun, karın, nehrin, gölün, çiğ tanelerinin hepsinin ana yapısının H₂O olması gibi. Ama şekilleri ve içinde bulundukları duruma göre isimleri farklı, değil mi?

Yedi rengi görebiliyoruz ama kızılötesi renkleri göremesek de etkilerini biliyoruz.

Bir mıknatısı görebiliyoruz ama çekim gücünü, etkisinden biliyoruz. İnsan kulağının duymadığı ama bazı hayvanların duyduğu sesler de vardır. Örneğin; bazı hayvanlar deprem öncesinde, bizim duyamadığımız ses titreşimlerini algılar ve garip davranmaya başlar.

Artık ilkokul öğrencisi bile, evrenin sadece beş duyumuzla algıladıklarımızdan ibaret olmadığını biliyor.

Düşüncelerimiz ve düşüncelerimizin yarattığı duygularımız da enerji yayıyor.

Telepati gibi hemen herkesin bir şekilde yaşadığı deneyimler, iki insanın düşünce frekanslarıyla buluşmalarıdır. Bir arkadaşınızı düşünürsünüz, ondan telefon gelir. İşte bu telepatidir. Duygularımızın etkisini içimizde hissediyoruz. Başkalarının duygularını da hissedebiliyoruz. Kimi

insanın yanından bir an evvel uzaklaşmaya çalışırız, kimisinden de ayrılmak istemeyiz. Olumlu duygular yayan insanlara çekiliriz.

Olumlu duygular içindeysek, enerjimiz daha yüksek, daha canlı oluruz, olumsuz duygular içindeyken enerjimiz düşük olur. Bunu saklamaya çalışsak bile çevremizdeki insanlar hisseder.

Korku ve endişe gibi duygular düşük titreşimli duygulardır.

Neşe, mutluluk gibi duygular yüksek titreşimli duygulardır.

Sevginin titreşimi en yüksektir.

Hangi duyguları sıkça yaşıyorsak o titreşimlere uygun insanları, koşulları, deneyimleri hayatımıza çekeriz.

Kıskançlık, nefret gibi duygularla dolu bir insan, hayatına benzer duygulara sahip insanları çeker.

Sevgi dolu insan, hayatına sevgi dolu insanları çeker.

Her duygunun ardında daima bir düşünce vardır. Düşünceler elektrik ise, duygular elektriğin yaydığı ısıdır. Bir insana kıskançlık duyuyorsak, kıskançlığın ardında yatan düşüncelerimiz bu duyguyu oluşturur.

Korku düşük titreşimli bir duygu olduğu için bizi paralize eder, cesaret yüksek titreşimli bir duygu olduğu için bizi aktiviteye teşvik eder.

Düşük titreşim, yavaş ve düşük enerji; yüksek titreşim, hızlı ve yüksek enerji demektir.

Evrende HER ŞEY Çekim Yasası'na tabidir; gezegenler de, insanlar da. Çekim Yasası sadece titreşimleri tanır. Sizin kim olduğunuzla, ırkınızla, dininizle, cinsiyetinizle, cildinizin rengiyle ilgilenmez. Yayıdığınız enerji sizi güçlü ya da zayıf bir mıknatıs yapar. Kendi çekim gücünüzün frekansına uygun frekansta olan şeyleri hayatınıza çekersiniz, diğerlerini çekemezsiniz.

İstiyorum dediğiniz şeyler sizin frekansınıza uymuyorsa, istediğiniz kadar istediğinizi söyleyin, çekemezsiniz.

Küçük bir mıknatıs buzdolabınızın kapağında bir kağıdı tutabilir ama ağır bir maddeyi çekemez. Güçlü bir mıknatıs, güçlü titreşimler yayar ve yüzlerce kiloluk bir demiri çekme *gücüne* sahiptir.

İnsanları görüyoruz ama düşüncelerini göremiyoruz. Buna rağmen düşüncelerinin gücünün etkisini yarattıkları hayat realitesinden biliyoruz. Düşünce bir mıknatıstır, bir güçtür, bir enerji formudur.

Düşünce dalgaları, ses dalgaları kadar gerçektir.

Ses dalgalarını da görmeyiz ama dalga dalga yayılarak uzak mesafelere ulaştığını biliriz.

Hayat, enerjidir. “Hayat dolu” diye tanımladığımız insanlar enerji dolu, aktif insanlardır. Amaçsız, ilgisiz, isteksiz, hareketsiz, miskin insanlar enerjisiz insanlardır. Bu tür insanlar yaşamaz sadece varlıklarını sürdürürler. Ama kendilerini yaşıyor sanırlar.

Karşılaştığınız insanların gözlerinin içine bakın. Çok az insanın gözleri yaşam enerjisiyle ışıltılıdır. Çoğu insanın gözleri donuktur. Bazıları için de “Gözlerinin ferisi sönmüş” deriz.

Yaşam enerjisi ile zeka, amaç, merak, ilgi, hareket, istek, yaratıcılık, canlılık arasındaki bağlantıyı görebiliyor musunuz?

Sıradan -var olan- insan, yaşamın kendisine getirdikleriyle yetinir; kendisini şanssız, talihsiz olarak tanımlayıp, sahip olmadığı şeylere sahip olan insanları kıskanır, onları şanslı, talihli olarak niteler. Yaşı ilerlemişse, hayatını ziyan etmişlik duygusunu hisseder ama aynı zamanda kendisini çaresiz de hisseder.

Hayatına korkular hâkimdir, başkalarının onunla ilgili ne düşündüğüne önem verir. Bir şeyleri ister, ister, ister ama onları hayatında yaratmak için adım atmaz, adım atmaya kalksa çabucak vazgeçer. İşinden zevk almadan çalışır, yaşı geldiğinde evlenir, ürer ve ölür.

Kendi güvenli ortamından çıkacak güvene, enerjiye ve cesarete sahip değildir. Toplumun ona dayattığı kurallar içinde var olarak kabul görmek, gerçek anlamda yaşamaktan daha kolaydır.

Sahip olduklarının nedeni kendisi, sahip olamadıklarının nedeni kaderdir, talihsizliktir, şanssızlıktır. En ilginç şeyler bile onun ilgisini çekmez. Sıra dışı işler yapan, sıra dışı yaşayan insanları eleştirir, kınar. Arkadaşları da tıpkı kendisi gibi sıradandır.

Sıradan insan yaşı genç bile olsa ihtiyardır.

Bazıları bu dünyada tadamadığı mutluluğu, zenginliği, ödülleri öbür dünyada bulacağı umuduyla kendini avutur. Bu hayattaki en büyük beklentisi *mutsuz olmamaktır*; mutlu ve doyumlu olmak değil.

Sıradan insan, Çekim Yasası'yla ilgilenmez, eğer ilgileniyorsa nedeni hiç emek sarf etmeden istediği şeylere kolayca kavuşabileceğini sanmasındandır. İstekleri hemen gerçekleşmeyince de, Çekim Yasası'nın kendisine göre olmadığına veya palavra olduğuna karar verir ve sıradan hayatını sürdürmeye devam eder.

Hayat dolu insan, yaşamını içinden geldiği gibi yaratır ve yaşar.

Canlıdır, enerjiktir, meraklıdır, yaratıcıdır. Sıradan bir şeyi bile ilginç hale getirme becerisine sahiptir, can sıkılması diye bir kavram ona yabancıdır. Merak ettiği, öğrenmek ve yapmak istediği öyle çok şey vardır ki. Şansını kendisinin yarattığını bilir. Çalıştığı işinden keyif aldığı gibi çevresine de keyif verir ve enerji yayar.

Yaşamı ertelemeden yaşar ve diğer sıra dışı yaşayan insanlardan hoşlanır. “Yaşa ve yaşat” felsefesini benimser. Dostları da tıpkı kendisi gibi yaşamseverdir. Yaşı doksan bile olsa gençtir ve aktiftir. Yaşlanır ama ihtiyarlamaz. Kendisinin ve başka insanların hayatını cennete çevirmek için elinden geleni yapar. Çekim Yasası'nın nasıl işlediğini bilmese de sezgisel olarak doğru olduğunu bilir. Zaten hayatı bunun kanıtıdır.

Dünyada hayat dolu insanların sayısı ne yazık ki çok az. Bu nedenle insanlık, kolektif olarak geri bir bilinç seviyesinin sınırları içinde debeleniyor. Ekonomik ve dinsel savaşlar, hırs, cinayetler, tecavüzler, birisinin tedavisi bulunurken, yenilerinin ortaya çıktığı “modern” hastalıklar, hızla gelişen teknoloji dünyası...

Dünyanın halini bir insan olarak tanımlasanız, nasıl bir insana benzetirdiniz?

Sıradan bir yaşamı hiçbir şekilde kendinize layık görmüyor musunuz?

Şu anda sıradan bir yaşam sürüyor olsanız bile bunu değiştirmek niyetinde misiniz?

Kendinize “hayat dolu” bir yaşam yaratma arzunuz, bebeğin süte ihtiyaç duyduğu kadar güçlü mü?

Ölmek üzere olan bir insanın, yaşamak için önündeki her engeli aşmaya istekli olduğu kadar istekli misiniz?

“Hayat dolu”luğunuzu daha da arttırmak, olabileceğinizin en iyi versiyonu olmak istiyor musunuz?

Bu kitap sizin için yazıldı ve sizin sorularınızı yanıtlıyor.

Yaşam çokook güzel!

Sevgiyle bakan gözlerin gördüğü yaşam çok ama çok güzel!

1

H A Y A T O Y U N U

Hayat bir oyundur, bazen keyif aldığımız bazen almadığımız bir oyun.

İyi bir oyun, oyunculara değişik ve birbirinden çekici seçimler sunan oyundur. Seçimler çekici, tahrik edici, merak uyandırıcı olduğu sürece oyunu oynamak da keyif verir.

Eğer seçimler sıkıcı, karmaşık, anlamsız ve kurallar yeterince net değilse o oyundan keyif almayız.

Çocukken saklambaç oynamaktan keyif alırdık, bize eğlenceli bir oyun gelirdi. Ama bir yetişkin olarak saklambaçtan artık çocukluğumuzda aldığımız keyfi alamayız; oyunun kuralları ve sunduğu seçimler bize sıkıcı gelir.

Yetişkin olarak briç, satranç gibi zeka gerektiren oyunlar, tenis, golf, basketbol, futbol gibi eğitim gerektiren spor oyunlarını tercih ederiz. Tüm oyunlar bir taktik belirlemeyi, eğitim almayı ve öğrendiklerinin pratiğini yapmak için zaman ayırıp emek vermeyi gerektirir. Güçlü yanlarımızı kullanmayı, zayıf yanlarımızı bir şekilde telafi edecek yöntemler geliştirmeyi öğreniriz.

Her oyun için enerji de lazımdır. Bir çeşit enerji (düşünce enerjisi, bedensel enerji) gerektirmeyen oyun yoktur.

Enerji gideri için enerji geliri de gerekir. Gelir için ne tür kaynaklarımız var? Bu kaynaklarla ne kadar enerji üretebiliriz? Bu enerjiyi nasıl kullanabiliriz? Enerjiyi kullanma seçimlerimiz neler? Enerji gideri ile geliri arasında denge var mı? Ürettiğimiz enerji üretim kapasitemize uygun mu?

Örneğin bir poker oyununda on çipe sahip oyuncu ile yüz çipe sahip oyuncunun aldığı riskler aynı olabilir mi? Tabii ki yüz çipe sahip oyuncu daha çok risk alacak ve kendisine daha çok seçimler yaratacaktır. Peki, çiplerimizi çoğaltmak için kapasitemizi ve enerjimizi nasıl artırabiliriz?

Oyunların amacı nedir?

Tüm oyunların amacı deneyimden keyif almak, heyecan duymak ve öğrenmektir. Öğretici olmayan oyunlardan çabuk sıkılırız. Çünkü oyun kısa zamanda monoton hale gelir. Öğretici oyunlar harika bir öğretmendir ve bizi geliştirir. Ayrıca oynadığımız oyunda kendimizi iyice geliştirmişsek, para da kazanırız. Profesyonel oyuncuların yaptığı da budur.

Onlar oyunu iyi oynamak için hepimizden çok enerji yatırımı yaparlar: zaman, emek, eğitim, becerilerini geliştirmek ve takım arkadaşlarıyla ilişki kurmayı öğrenmek vb...

İyi bir oyuncu kime denir? Bir spor oyuncusunu düşünün. Oyunu elinden gelen en iyi şekilde oynayan, oynadığı oyundan keyif alan, sürekli kendini ve becerilerini geliştiren, takım arkadaşlarına hatta rakiplerine saygılı davranan,

özdisipline sahip, kaybetmeyi de kazanmak kadar olgunlukla karşılayan kişilere iyi oyuncu deriz. Onlara saygı, sevgi ve hayranlık duyarız. Bu tür oyuncular nice insana idol olur ve ilham verir.

Ne kadar iyi bir oyuncusunuz?

Peki, hayatı bir oyun olarak düşünün. Ne kadar iyi bir oyuncusunuz?

Tüm yaşam oyununuzu dolu dolu yaşayarak mı oynuyorsunuz?

Performansınıza önem veriyor ve becerilerinizi geliştirmeye zaman ayırıyor musunuz?

İlişkilerinizde iyi bir takım oyuncusu musunuz?

Oyunu kaybettiğinizde nasıl davranıyorsunuz?

Rakiplerinize karşı tutumunuz ne oluyor?

Oyun istediğiniz gibi gitmediğinde oyunun başında pes ediyor, mızıkçılık yapıyor ya da oyunu “kazayla” bozuyor musunuz?

Oyunun kurallarını işinize geldiği gibi değiştirmeye çalışıyor musunuz?

Oyunun bazı bölümlerine odaklanarak oyunun bütününe gözden kaçırıyor musunuz?

Hayat oyununda neler var?

Hayat oyununun çeşitli alt bölümleri var:

Aile oyunu...

Anne/baba olma oyunu...

Ekonomik güvence oyunu...

Kariyer oyunu...

Eğitim oyunu...

Fiziksel fitnes oyunu...

Spiritüellik oyunu...

Aşk oyunu...

Cinsellik oyunu...

İktidar oyunu...

Unvan oyunu...

Konum oyunu...

Şöhret oyunu...

Para oyunu...

Bu oyunlardan bir ikisine odaklanıp diğerlerini gözden geçiriyor musunuz? Ya da bir iki oyunun hayatın tümünü kapsadığı yanılgısına mı düşüyorsunuz?

Hayat oyununun alt bölümlerindeki oyunlar ne kadar ilginç, çekici ve değerli olursa olsun yine de daha büyük bulmacanın, daha büyük doyumun, daha büyük oyunun sadece parçalarıdır.

Hayatta herkes, sağlıklı, mutlu, doyumlu, huzurlu, refah içinde ve sevgiyle yaşamayı istediğini söylüyor; bu isteğin gerçekleşmesi, ancak hayat oyununun bütün parçalarına aynı değeri vermekle mümkün.

Maddi zenginliğe sahip nice insan sağlık sorunlarıyla boğuşuyor.

Dünyanın hayran olduğu nice sanatçı, oyuncu içkinin, uyuşturucunun pençesinde kıvranıyor.

Nice dinsel/spiritüel öğretmen/guru/papaz/imam/haham, yüz kızartıcı suçlar işliyor ve yakalanıyor.

İş ve politika alanındaki nice lider eşleri ve çocukları mutsuz ve kızgın.

Hayat oyunu, dünyadaki en harikulade, en çekici, en öğretici ve geliştirici, en heyecan verici ve en mükemmel dizayn edilmiş oyun.

Ama ne çok insan bu oyunu kuralıyla oynamayı reddediyor. “Oyunu en iyi nasıl oynayabilirim”e odaklanmak yerine, oyunu kendisini ve başkalarını kandırarak kazanabileceğini sanıyor veya oyunun karmaşıklığından şikayet ediyor. Ya da oyunun sadece bazı bölümlerini oynuyor, diğer bölümlerinde oyun dışı kalıyor.

Çok az insan oyunun bütününde başarılı olmak için bilinçli olarak kendini ustalaşmaya adıyor ve bunu kendisine amaç olarak belirliyor.

Hayatla şu anki ilişkinizin kalitesi nasıl?

Hayatla şu anki ilişkiniz, hayat oyununun içinde kendinizi nasıl değerlendirdiğinize bağlı. Siz mi oyundan daha büyüksünüz? Oyun mu sizden daha büyük?

Oyunu sizden daha büyük olarak görüyorsanız, altında ezildiğinizi hissedersiniz. Oyun sizin kavrayabildiğinizden daha büyükse, oyun oynamaktan vazgeçersiniz.

Kaliforniya’da yaşadığım yıllarda birkaç kez sörf yapmaya teşebbüs ettim. Ama her seferinde hem yaralandım hem de kısa sürede sörf tahtasından düşerek, kendimi sular içinde dalgalarla boğuşurken buldum... Ve bu oyundan vazgeçtim. Artık sörf benim oyunum değil, başkalarının oyunuydu. Koşulları bana hiç de uygun değildi. Bu oyundan keyif almamıştım ve iyi oynamak için de gereken bilgi, emek, zaman, para yatırımını yapmayı seçmemiştim.

Hayat oyununun sizden büyük olduğunu düşünüyorsanız, bir süre sonra oynamak istemezsiniz. Koşulları size uygun gelmez. Bu oyundan keyif almazsınız ve iyi oynamak için de gereken bilgi, emek, zaman, para yatırımını yapmayı seçmezsiniz.

Öte yandan sizden daha küçük bir hayat oyunu oynarsanız, tıpkı saklambaç oynayan yetişkinler gibi oyundan keyif almazsınız. Çünkü size heyecan verecek seçimler yoktur bu oyunun içinde. Zorlukların ve mücadele vermenin kazandırdığı gelişim ve öğrenmek yoktur.

Belki mutsuz olmazsınız, olanla yetinmeye razı olursunuz, hatta, çevremde başkaları benden daha mı iyi sanki, diye durumunuzu rasyonalize bile edebilirsiniz ama içinizde “bir şeyler eksik” duygusunu her daim taşırsınız ve mutluluğun ne olduğunu asla bilemezsiniz.

Oyunların temel, ileri ve ustalık seviyeleri vardır.

Bazı oyunlar vardır. Bu oyunların temel, ileri ve ustalık seviyeleri vardır. Seviye yükseldikçe sizi zorlayacak, aynı zamanda geliştirecek seçimlerle ve deneyimlerle karşılaşacaksınız.

Birçok insan bu oyunların temel seviyesini oynar ve temel seviyede usta olur ama oyunun diğer kademelerine ulaşmayı göze almaz. Bedel olarak da her hamlesini bildiği ama artık kendisine heyecan vermeyen oyunun güvencesi içinde, kendisini geliştirmekten, öğrenmekten, hayatın zenginliklerinin hazzından mahrum eder. Güvence ve risk alma korkusu ile kendi hapishanesini inşa eder.

Bazıları oyunun diğer kademeleri olduğundan bile bihaberdir. Tek oyunun, kendi oynadığı temel seviye oyunu olduğunu sanır.

En keyifli oyun kendi kapasitemize uygun olarak oynadığımız oyundur.

Oyuna devam ettikçe kapasitemizin ve becerilerimizin de arttığını görürüz. Çünkü oyunun kurallarını öğreniriz ve ustalığın hayat boyu devam eden bir süreç olduğunu kavrarız.

O anki kapasitemize eşit bir oyunu oynadığımızda içimizde heyecan eksik olmaz. Hayat oyununu bir serüven olarak algılarız. Bu oyun keyifli ve ödüllendiricidir. Tüm varlığınızla katıldığınız her oyun, doyum ve deneyim zenginliği getirir. Bu duruma “anı yaşamak”, “akışa kendini bırakmak” ya da “yaşam sevinci” deniliyor.

Peki, bu oyunda bir engele çarptığınızda ne olur? Eğer iyi bir oyuncuysanız, her mücadeleyi bir

gelişim fırsatı olarak algıyorsunuz. İyi oyuncular, oyun istedikleri gibi gitmediğinde durumdan şikayet etmezler. Engelin üstesinden nasıl gelebileceklerine odaklanırlar.

Olumsuz gibi görünen her olay, her kriz aslında karşımıza çıkan yeni bir ders, bir gelişim fırsatıdır. Çince “kriz” kelimesinin iki anlamı vardır: tehlike ve fırsat.

Günümüzde çoğu insanın en büyük engeli para.

En çok parasızlıktan ya da paranın arzu edilen şeylere yetmemesinden şikayet ediliyor. Oysa para oyunu hayatın oyunlarından biri sadece; ne en büyük oyunu ne de en önemli.

Ama bu oyun çok cipiye alınıyor. Adeta parasızlık diğer oyunlarda başarısız olmanın tek nedeniymiş gibi mazeret olarak gösteriliyor.

Mazeret üretmek bizi yaratıcılığımızı ortaya çıkarmaktan alıkoyar ve kendimizi kurban rolüne mahkum ederiz.

Beş parasız olduğum günler, hatta birkaç gün karnımı doyuracak para bulamadığım günler oldu, çok param olduğu günler de oldu. Ama para oyununa asla endişe ile değil, kaynak bulma oyunu olarak baktım. Bu bakış açısı bana çok şey kazandırdı. Sonuçta para, bir enerji değiş tokuş sembolü.

Yaratıcılığım ve emekle nasıl kaynak yaratabilirim oyunu.

“Yaratıcılığım ve emekle nasıl kaynak yaratabilirim” oyunu, benim için eğlenceli bir mücadele oldu. Daha önce farkında bile olmadığım yeteneklerimi keşfettim, kendime yeni seçimler yarattım ve becerilerimi sürekli geliştirmeyi hayatımın öncelikli değerlerinden biri yaptım.

Bu tutumumla, evrensel enerjiyi harekete geçirerek kendime doğru insanları ve koşulları doğru zamanlarda çektim. “Tesadüfler” beni doğru yerlere götürdü. Kaynakları yaratana kadar geçirdiğim sıkıntılara ise “Bu da geçer” diye baktım.

Sorunla sorun olmak bize endişe veriyor ve güvensizliğimizi artırıyor, soruna çözüm bulmak bizi geliştiriyor.

Para oyununda takılı kalanlar sadece paranın yetmemesinden şikayeti olanlar değildir.

Mapi açıdan çuvallarca parası olan bazı kişiler de bu oyunda takılı kalabiliyorlar. Bu insanların hayatlarının diğer oyunları inanılmaz bir fakirlik içinde oluyor.

Çuvallarına çuval katmak oyununda takılı kalmak, hayat oyununu çok sıkıcı ve mutsuz kılar.

Hayat oyununda bir sonraki seviyeye çıkacak ustalığı kazanmak keyifli, geliştirici ve heyecan vericidir. Hayatın öylesine çeşitli renkleri var ki... ama bu renkleri oyunun *ileri* seviyelerinde görebiliyoruz.

Hayat oyununu kaybetmenin tek yolu oyunu oynamamaktır.

Oyunu tüm varlığını katarak oynadığınızda doğal olarak beceri, deneyim ve evet, para da kazanırsınız. Sadece oyuna devam edin.

Bir oyunda, takım arkadaşınız oyuna yeterince katılmasa, yaptığı hatalar için başka oyuncuları suçlasa, kuralları ihlal etse, puan kazanmanın ne kadar zor olduğu, takımdaki diğer oyuncuların ona nasıl haksızlık yaptığı ile ilgili şikayet edip dursa, ona tepkiniz ne olur?

En kibarından “Yeteeeeer! Şikayet etmeyi bırakda oyuna katıl!” dersiniz değil mi?

Ve bir sonraki oyunda bu kişiyi takıma almazsınız.

Sonuçtan daha da önemli olan, oyun sürecinde aldığınız keyiftir.

Bilgisayar oyunlarında her engel, karşımıza birçok ilginç ve heyecan verici seçimler, alt edilecek yeni canavarlar, kazanılacak puanlarla ulaşılabilecek altınlar, hazineler çıkarır. Oyun adil olmak zorunda değil ama ilginç ve eğlenceli olmalıdır.

Oyundan ne kadar keyif aldığınız tümüyle nasıl bir oyuncu olduğunuza bağlı.

Bu oyunlarda attığınız her adımda canavarları yeneceğinizi, altını bulacağınızı, size yardım edecek oyun arkadaşlarını bulacağınızı umut ediyor musunuz?

Tabii ki hayır. En uygun seçimleri yaptığınızı düşünseniz de kendinizi heyecanlı bir mücadelenin

içinde bulacaksınız. Oyunun ilginç olmasının kuralı bu.

Eğer her oyunda ilk deneyiminizde başarılı olsaydınız hayatınız ne kadar sıkıcı olurdu, hiç düşündünüz mü? Oyunu ilginç ve eğlenceli kılan karşınıza çıkan engeller, gecikmeler, beklenmedik gelişmeler ve bunları aşma çabanızdır. Tüm bunlar hem oyuna daha uzun süre devam etmenizi sağlar hem de aştığınız her engel ve kazandığınız her başarı sizi motive eder.

İyi ki tüm arzularımız anında gerçekleşmiyor. Sıkıntıdan patlardık. Her istediğinin anında gerçekleştiği “cennet” tanımı, benim için bir cehennem tanımı oluyor. Hiçbir çaba yok, sonucun belirsizliğinin heyecanı yok, alınan risk yok. Üffff.

Hayat oyunu ölümle sona eriyor. Ama yaşarken keyif alın.

Sahip olduklarınız ve olacaklar için şükran duyun.

Sahip olduklarınızın değerini bilmezseniz ve şükran duymazsanız hayatınıza yeni bir şey gelemes. Derin şükran duygusunun olduğu yerde kaybetme korkusu olmaz.

Elinizdekilere kaybetme korkusuyla sınıksı yapışıp avuçlarınızı kapalı tutarsanız, evren avuçlarınıza yeni bir şeyi nasıl koysun ki.

Hayat iyi kötü her şeyiyle gerçekten keyifli bir serüven. Hayata katılın, oyunu oynayın. Bugüne kadar kaçındığınız, sizi zorlayan ve heyecan veren seçimleri yapın. Sonuçlarının sorumluluğunu kabul

edin ve tüm bunlardan öğrenin... Gelişin ve kendinizi özgür kılın.

Zihninizin sınırlarıyla oluşan hapishanenizin kapısının anahtarları sizde. Aslında kapı zaten kapalı da değil.

HAYAT OYUNUNDA BAŞARILI İNSANLARIN ORTAK ÖZELLİKLERİ

1. Diğer insanlara da kendilerine de saygı duyar ve herkesin katkılarını takdir eder.
2. Her şeyin olmasının bir nedeni olduğunu; bu nedenin büyük resimde kendisine ve bütüne hizmet edeceğini düşünür.
3. Durumlar ne kadar iyi ya da kötü görünürse görünsün daima iyiye gideceğine inanır ve böyle olması için elinden geleni yapar.
4. Başkaları, onun içindeki iyiyi ortaya çıkarır. O, başkalarının içindeki iyinin ortaya çıkması için katalizör olur.
5. Olumlu alışkanlıkları besler, olumsuz alışkanlıkların üstesinden gelir.
6. Hayatının, yaşadığı her şeyin sorumluluğunu yüzde yüz üstlenir.
7. Hayat gemisinin kaptanı kendisidir.

İ L İ Ş K İ L E R

SEVGİYİ YARATMAK

Sevgi bizi tam anlamıyla canlı hissettiren en güçlü deneyim. Sevgiyi hissettiğimizde tüm duyularımız keskinleşir, tüm duygularımız güçlenir, günlük yaşam realitemiz aşkın bir deneyime dönüşür ve hayatımız yaşamaya değer hale gelir. Sevgi ruhun en besleyici gıdasıdır.

İnsanların tüm ihtiyaçlarının kökeninde sevgi ihtiyacı vardır. Şan, şöhret, para, konum gibi şeylerin peşinden koşulmasının nihai nedeni kabul, hayranlık, saygı görmek... bunların da ötesinde sevilme değil mi?

Gerçek mutluluk aslında sevmek ve sevmekte var. Sevgiyle yaşanan bir hayatta aradığımız huzuru bulabiliriz. Dolu dolu bir yaşam, sevginin armağanlarıyla mümkün.

Sevgi özümüzde olmasına rağmen zamanla soldurmuşuz. Ama emekle onu yeşertebiliriz. Bu doğal yeteneğimizi geliştirebilir, sevgi bilincini kazanabiliriz.

Şu afirmasyonları her gün aynaya bakarak sabah akşam yapın. Ve onları hissederek söyleyin.

Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ve seviyorum.

Karşılaştığım tüm insanlara sevgi veriyorum.

Etrafıma sevginin ışığını yayıyorum.
Sevgi bana kolayca ve çabasızca geliyor.
İçimdeki sevgi verdikçe çoğalıyor.
Başkalarının beni sevmesine izin veriyorum.
Evrensel sevginin nefesini verip alıyorum.
Hayatıma sevecen insanları çekiyorum.
Ben sevmeye layığım.
Hayatıma sevecen ilişkileri çekiyorum.
Yaşadığım her deneyimi sevgiyle kabul ediyorum.
Kendimi seviyor ve onaylıyorum.

SORU 1

Çekim Yasası kitabınızda Bölüm 14'te yer alan "Yaşam Haritası" ile ilgili bir şey sormak istiyorum.

"Hayatınızda nelerin olmasını istiyorsanız onları görselleştirin" yazıyordu. Benim en büyük dileğim idealize ettiğim gibi bir sevgilimin olması ve fiziksel olarak (fizikselden esas kastım yüz güzelliği) belli zevklerim ve tercihlerim var bu konuda. Örneğin bazı ünlü oyuncu ve müzisyenler, benim kafamda yarattığım fiziksel imaja (ve bazıları kısmen de olsa karakter olarak) benzerlikler gösteriyorlar.

Dergilerden o kişilerin fotoğraflarını kesip bir kağıda yapıştırmam, nasıl bir etki yaratır? Sınırlayıcı olur mu ya da olumlu/olumsuz katkıları nelerdir?



İnsanların fiziksel beğenileri farklı farklıdır. Ama sevgili özelliklerinde sadece fiziksel görünüme odaklanmak, yüzeysel (frekansı düşük) bir

yaklaşımıdır. Bu yaklaşımla yaşam partnerinizi, sırf fiziksel görünüm kıstaslarınıza uymadığı için gözünüzün önünde bile olsa görememe ve belki de hayatınızın en büyük şansını kaçırma olasılığı vardır.

Ya da aradığınız fiziksel özelliklere sahip ama size hayatı cehenneme çevirecek biri girebilir hayatınıza.

İsteddiğiniz partneri hayatınıza çekmek için;

1. Böyle bir kişiyi hayal etmenin yanı sıra, bilinçaltınızda böyle bir insana layık olduğunuza inanmanız gerekir.
2. Partnerinizde istediğiniz özelliklere SİZİN sahip olmanız gerekir.
3. Böyle bir kişinin de sizin özelliklerinizi istemesi ve seçmesi gerekir.

Arzularınız hangi kanaldan yayın yapıyor? EGO FM den mi? RUH FM den mi? Evrensel Kulak, RUH FM radyosunu dinliyor. Hayatınıza çektiğiniz kişiler, RUH FM yayınınızın frekansına uygun kişiler olacaktır. EGO FM ne kadar araya girip parazit yaparsa yapsın.

Yaşam haritanıza beğendiğiniz bir kişinin fotoğrafını koymanızın bir sakıncası yok. Yeter ki ruhunuzun yayın alanını genişletmek, gücünü artırmak için kendinizi geliştirmeye devam edin. Yoksa dediğim gibi, yüzü çok güzel ama huylarıyla size cehennem azabı çektirecek bir partneri de hayatınıza çekmeniz mümkün.

Çekim Yasası, düşünce boyutunuzu ego merkezli “ben ne istiyorum”dan ruh merkezli “dünyanın iyileşmesine nasıl katkıda bulunabilirim” boyutuna

genişlettiğinizde, sevgiyi hissetme gúcünüzü arttırdığınızda arzularınız doğrultusunda işler.

BENİ mutlu edecek birisini istemekle, varlığımla mutluluğunu çoğaltacağım ve mutlu olacağım birisini istemek arasında çok fark vardır. İlki almak, ikincisi vermek odaklıdır.

Vermek boyutunda, Çekim Yasası ile istediğinizi söylediğiniz şeyden farklı bir şeyi hayatınıza çekebilirsiniz. Ama kesinlikle çektiğiniz şey, sizin arzu ettiğinizin de ötesinde bir şey olacaktır.

Sevgi bilinciyle istenen her şey, sadece sizin değil, yaydığınız ışıkla birçok insanın hayatını olumlu etkiler. Bu da dünyayı iyileştirme sürecinin kendisidir.

Mutlu, sevecen, ışıklı, kendilerine ve çevrelerine yararlı çiftler başka insanlara da örnek ve ilham olurlar.

İdeal partnerin fiziğinin nasıl olacağından çok, böylesine bir ilişkiyi yaşayacağınız partneri hayal edin ve bu partnere layık olduğunuzu yürekten hissedin.

SORU 2

Angelina Jolie'ye âşığım. Onu sürekli rüyalarımda görüyorum ve onunla birlikte olmayı sürekli hayal ediyorum. Çekim Yasası ile Angie'yi kendime çekebilir miyim?



Angelina da sizi sürekli rüyalarında görüyor ve hayal ediyorsa neden olmasın?

SORU 3

Kendimiz dışında, örneğin çocuğumuzla ilgili beklenti ve isteklerimiz için Çekim Yasası devreye girer mi?



Hayır. Kendi telefonunuzdan yaptığınız konuşmalar (düşünceleriniz) kendinize özgüdür. Siz başkalarının hattına girmeye çalışabilirsiniz ama onların (iç) konuşmalarını engelleyemezsiniz.

Çocuğunuz ayrı bir birey. Onun kendi hayatıyla ilgili beklenti ve istekleri sizinkiyle aynı olmayabilir. Çocuğunuz kendi hayatınızdaki doyurulmamış beklenti ve isteklerinizi gerçekleştirme aracınız değildir. Onun sizin aracılığınızla dünyaya gelmesi, sizi çocuğunuzun “sahibi” kılmaz.

SORU 4

Çekim Yasası’nı zevkle okudum ve işaret ettiğiniz düşüncelere de inanıyorum. Ama bir çıkmazın içerisindeyim. Sorunların yinelene yinelene nasıl büyüdüğünü eşimin negatif bakış açısından o kadar net bir şekilde görüyorum ki...

Evliliğimde büyük çıkmazların içerisindeyken ve gelişime kapalı bir eşim varken *Çekim Yasası*’nı hayatımıza nasıl uygulayabilirim? Yani bu yasayı ben uygulamak istedikçe destek bulamıyorum. Ne yapacağımı bilemiyorum. Yeni bir ilişki öncesi bu yasanın mutlak işe yarayacağına eminim. Birlikte karı kocanın bilinçlice uygulaması halinde de yararlı olacağına eminim. Ya iki yabancı gibi yaşayan evli çiftlerin hayatında bu yasanın fonksiyonu ne? Böyle bir ilişkide ısrarla *Çekim Yasası*’na inanmak bu yasaya boşu boşuna mı güvenmek? Yani böyle bir ruhsal ortamda yan etki de yapar mı? Beni gelişimden uzaklaştırır mı? Hayatı erteletir mi? Ben de sevgiyle hoşça olmak istiyorum. Hayat çok güzel.



Evde iki yabancı gibi yaşamaya devam etmek sizin seçiminiz. Burada sadece Çekim Yasası değil, hayatı çekilmez hale getirme yasası iş başında.

Evet, bu durumda da Çekim Yasası iş başında. Bilinçaltımızda kendimizi layık gördüğümüz hayatı yaşıyoruz.

Çekim Yasası olumlu olumsuz ayrımı yapmaz, odaklandığımız şeyleri hayatımıza katar. Problemleri bir ilişkiye odaklanmışsak hayatımıza girecek olan da problemleri bir ilişkidir.

Gelişime açık bir insanın gelişime kapalı bir insanı hayatına çekmesi mümkün değildir. Benzer benzeri çeker. Eğer partnerimiz tutucu bir insansa biz de bir zamanlar böyle olduğumuz için hayatımızdadır. Bizim gelişimimize ayak uyduramıyorsa onun adına yapabileceğimiz fazla bir şey yoktur. Ya onun bizi frenlemesine izin veririz ya da kendi gelişimimiz için önümüze bakarız.

Eskiye bırakmadan yeniye yer açamayız.

İki yabancı gibi yaşadığımız biriyle bizi bir arada tutan ne? Çıkarlarımız değil mi? Elimizdekini kaybetmekten korkuyorsak risk de alamayız.

Gerçekten istediğimiz doyumsuz bir hayatsa bunu hayatımıza çekebiliriz çünkü Çekim Yasası her birimiz için ayrı ayrı çalışır.

SORU 5

Sevgilimle evlenmeyi yürekten istiyorum. Ama o evliliğe yanaşmıyor.
Neden?



Bu soruyu soran kişi Pi-Ki (Psiko Kinesiyoloji) eğitimimize katılan otuz sekiz yaşında bir kadındı. Ona Selin diyelim.

Selin’e kendisini bu kişiyle evliliğe layık görüp görmediğini sordum. Layık gördüğünü söyledi. Hatta sevgilisi için bir lütuf olduğuna inanıyordu.

Selin kendisinin sevgilisinden daha “üstün” olduğunu söyledi. İş hayatında unvanı sevgilisinden “üstün” olduğu için sevgilisinin bu durumdan biraz rahatsızlık duyduğunu düşünüyordu. (Aynı firmanın değişik şehirlerindeki şubelerinde çalışıyorlardı.) Ayrıca güzel bir kadındı. Sevgilisi ise sıradan bir erkekti ona göre.

Bir Pi-Ki enerji testi ile bunun doğru olup olmadığını öğrenmemizi teklif ettim.

Zihnimizde inandıklarımızla bilinçaltında inandıklarımız farklı ise hayatımızın realitesini bilinçaltı inançları belirler. Onları uyumlu hale getirdiğimizde isteklerimiz gerçekleşir. Tabii oturduğumuz yerden değil. Gerçek istek, içsel motivasyonu ve adım atma gücünü içinde taşır.

Enerji testi, Selin’in bu kişiye *kendisini* layık görmediğini ortaya koydu. Kendi inançlarıyla tam zıddı sonuçlar şaşırtıcı değil mi?

Ortaya çıkan bilinçaltı inançları şunlardı:

Evlenirsem, annem yalnız kalır. (Dul annesi ile birlikte yaşıyordu.)

Evlenirsem kocamın beklentilerini karşılayamam. (Annesi onun her gün kahvaltısını hazırlıyor, yemeği, çamaşırı, ütüsüyle hep annesi ilgileniyordu...)

Sevgilim benimle evlenmek istemez. (Hayatıma giren erkeklerin hiçbiri benimle evlenmeye yanaşmadı.)

Evlenirsem işimdeki konumumu kaybederim. (Kendisi İstanbul'da sevgilisi İzmit'de yaşıyordu. İzmit'e taşınmak İstanbul'da beklediği terfii engellerdi.)

Bir erkeğin ilgisini uzun süre üzerimde tutamam. (Güzel bir kadındı ama enerjisi çok düşüktü.)

Annemle birlikte yaşadığım sorumsuz özgürlüğü evlilikte bulamam. (Bu çok doğrudu. Otuz sekiz yaşında ama öz sorumluluk alma konusunda hâlâ çocuktu. Tüm ihtiyaçlarını annesi karşılıyor, kendi maaşı süslenmeye, kıyafete, ayakkabılara gidiyordu.)

Bakire olmadığım için suçluluk duyuyorum. (Sevgilisinin böyle bir beklentisi yoktu. Onu tanıdım. Kendi halinde yumuşak başlı bir adamdı. Ama kendisinin muhafazakar değerleri ve bu değerlere uygun yaşamamanın getirdiği suçluluk duygusu içini yiyip bitiriyordu.)

Gözlemlediğim kadarıyla sevgilisi Selin'den çok daha olgundu.

İsteklerimiz bir başkası ile bağlantılı ise onun gerçekleşmesi sadece bize bağlı değildir. Evlilik için iki tarafın da isteğinin (ya da çıkarlarının) uyumlu olması gerekir.

Sevgilim Ahmet (Ayşe) ile evlenmeyi yürekten istiyorum, demenizin tek başına karşılığı yoktur. Ama kendinize uygun birisiyle evlenmeyi yürekten arzu edebilirsiniz. İç kimliğinizin enerjisiyle uyumlu birisini hayatınıza çekebilirsiniz.

Selin'in iç kimlik enerjisi düşüktü. Kendisini iyi şeylere layık görmüyordu. Ama ona sorarsanız, o her şeyin en iyisine layıktı. O ölçüde de hırslı ve kibri yüksek biriydi.

Pi-Ki enerji testinin sonuçları onu şaşırtmıştı. Bilinçaltı kendisinin inandıklarından çok farklı inançları taşıyordu.

Yaşam Okulu eğitimlerine katılmaya karar verdi. Adım adım iç kimlik enerjisini, özsaygısını yükseltti. Öğrendiklerini hayatına geçirdi. Kendi içinde devrim gerçekleştirdi. Kendisinin daha iyi versiyonu haline geldi.

Eğitimlerin ortasında sevgilisinden ayrıldı. Bir buçuk sene sonra tanıştığı bir erkekle iki aylık flörtün sonunda evlendi. Ayrıca asla ayrılmayı düşünmediği işinden de ayrıldı. Daha iyi koşullarda bir başka firmada çalışmaya başladı.

Hayat böyle bir şey. Biz değiştiğimizde hayatımızın realitesi de değişiyor.

Bizi belirleyen dış koşullarımız değil, iç dünyamızın koşullarıdır.

SORU 6

Eşimle severek evlendim. Ama geçen seneler ve yaşadıklarım ondan uzaklaşmama yol açtı. Şimdi görünürde bir alternatifim olmadığı için onunla beraberim. *Çekim Yasası* kitabınız gözlerimi açtı. Yine de ne yapacağımı bilmiyorum. Sevgi nedir Allah aşkına?



Okurumun çok uzun sorusunu birkaç cümleye indirdim burada. Aslında *Çekim Yasası* kitabında da sorusunun cevabını bulabilirdi. Demek ki sorunlarının içinden bakarken ihtiyacı olan yanıtı göremedi.

Burada sadece onunla değil, herkesle Masumi Toyotome adlı bir yazarın “Eğer, Çünkü, Rağmen Sevgisi” yazısını eklemeler yaparak paylaşmak istiyorum.

EĞER, ÇÜNKÜ, RAĞMEN SEVGİSİ



Dünyada sevilme istemeyen kişi yoktur.

Ama sevgi nedir, nerede bulunur, biliyor muyuz?

Sevgi üç türdür!

Birincinin adı “Eğer” türü sevgi!

Belli beklentileri karşılırsak bize verilecek olan sevgidir.

Eğer iyi olursan baban, annen seni sever.

Eğer başarılı ve önemli kişi olursan, seni severim.

Eğer eş olarak benim beklentilerimi karşılırsan seni severim.

Eğer beni seversen, seni severim.

En çok rastlanan sevgi türü budur.

Bir şarta bağlı olan sevgi.

Karşılık bekleyen sevgi.

Alışveriş sevgisi.

Çıkar sevgisi.

Ne çok insan bunu sevgi sanıyor.

Sevilene, istediği bir şeyin sağlanması karşılığı olarak vaat edilen bir sevgi türüdür bu.

Nedeni ve şekli bakımından bencildir. Amacı sevgi verme karşılığında bir şey kazanmaktır.

Evliliklerin pek çoğu “Eğer” türü sevgi üzerine kurulduğu için çabuk yıkılıyor. Gençler birbirlerinin o anki gerçek hallerine değil, hayallerindeki abartılmış romantik görüntüsüne âşık oluyor ve beklentilere giriyorlar. Beklentiler gerçekleşmediğinde de, düş kırıklıkları başlıyor. Sevgi giderek nefrete dönüşüyor.

En saf olması gereken anne baba sevgisinde bile “Eğer” türüne rastlanıyor; hem de bol miktarda.

Eğer onunla evlenirsen seni evlatlıktan reddederim.

Eğer benim mesleğimi devam ettirirsen, seni severim.

Eğer benim gerçekleştiremediğim hayallerimi gerçekleştirirsen seni severim. (Bu mesaj dolaylı olarak verilir.)

Eğer bana itaat edersen seni severim.

İnsanlar “Eğer” türü sevginin üstünde bir sevgi arayışı içindedir çünkü içgüdüsel olarak bunun sevgi olmadığını bilirler.

İkinci tür sevgi “Çünkü” türü sevgidir.

“Bu tür sevgide kişi, bir şey olduğu, bir şeye sahip olduğu ya da bir şey yaptığı için sevilir. Başka birinin onu sevmesi, sahip olduğu bir niteliğe ya da koşula bağlıdır”.

Seni seviyorum. Çünkü çok güzelsin/yakışıklısın.

Seni seviyorum. Çünkü o kadar popüler, o kadar zengin, o kadar ünlüsün ki.

Seni seviyorum. Çünkü bana o kadar güven veriyorsun ki.

Seni seviyorum. Çünkü beni seviyorsun.

“Çünkü” türü sevgi, “Eğer” türü sevgiye tercih edilir. Eğer türü sevgi, bir beklenti koşuluna bağlı olduğundan büyük ve ağır bir yük haline gelebilir. Oysa zaten sahip olduğumuz bir nitelik yüzünden sevilmemiz, hoş bir şeydir, egomuzu okşar. Bu tür, olduğumuz gibi sevmektir. İnsanlar oldukları gibi sevmeyi tercih ederler. Bu tür sevgi onlara yük getirmediği için rahatlatıcıdır.

Ama derin düşünürseniz, bu türün, “Eğer” türünden temelde pek farklı olmadığını görürsünüz. Bu tür sevgi de, yükler getirir insana. İnsanlar hep daha çok insan tarafından sevilmek isterler. Hayranlarına yenilerini eklemek için çabalarlar. Sevilecek niteliklere onlardan biraz daha fazla sahip biri ortaya çıktığı zaman, sevenlerinin, artık ötekini

sevmeye başlayacağından korkarlar. Böylece yaşama sonsuz sevgi kazanma çabası ve rekabet girer.

Ailenin en küçük çocuğu yeni doğan bebeğe içerler. Sınıfın en güzel kızı, yeni gelen güzel kıza içerler. Üstü açık BMW'si ile hava atan delikanlı, Ferrari ile gelene içerler. Evli kadın kocasının genç ve güzel sekreterine içerler.

O zaman bu tür sevgide güven duygusu bulunabilir mi?

“Çünkü türü sevgi de, gerçek ve sağlam sevgi olamaz.”

Bu tür sevginin güven duygusu vermeyişinin iki ayrı nedeni daha var. Birincisi, “Acaba bizi seven kişinin düşündüğü kişi miyiz?” korkusu.

Tüm insanların iki yanı vardır. Biri dışa gösterdikleri. Öteki yalnızca kendilerinin bildiği.

“İnsanlar sandıkları kişi olmadığımızı anlar ve bizi terk ederlerse” korkusu buradan doğar.

İkincisi de, “Ya günün birinde değişirsem ve insanlar beni sevmezse“ endişesidir.

Toplumlardaki sevgilerin “Eğer”den sonraki çoğu “Çünkü” türündendir ve bu tür sevgi, kalıcılığı konusunda insanı hep kuşkuya düşürür.

Peki, o zaman gerçek sevgi, güvenilecek sevgi ne?

Ve işte sevgilerin en gerçeği!

Üçüncü tür sevgi “Rağmen” sevgisidir.

Bir koşula bağlı olmadığı için ve karşılığında bir şey beklenmediği için “Eğer” türü sevgiden farklıdır.

Sevilen kişinin çekici bir niteliğine dayanıp, böyle bir şeyin varlığını esas olarak almadığı için “Çünkü” türü sevgi de değildir.

Üçüncü tür sevgide, insan “bir şey olduğu için” değil, “bir şey olmasına rağmen” sevilir. Ne muhteşem.

“Notre Dame’ın Kamburu”nda Esmeralda, Quasimodo’yu dünyanın en çirkin, en korkunç kamburu olmasına “rağmen” sever.

Kişi dünyanın en çirkin, en zavallı, en sefil insanı olabilir. Bunlara “rağmen” sevillebilir.

Notre Dame Katedrali’nde bir papazın bakımına bırakıldığı zaman Quasimodo çok küçük bir çocuktur. Görünüşü diğer çocuklar gibi değildi ama yüreği saf ve iyilik doluydu. Paris halkı bu gizemli adamın kim olduğunu merak ederken, Quasimodo günlerini katedralin büyük çanlarını çalarak geçiriyordu. Ancak, her şey Quasimodo’nun güzel Esmeralda’yı meydanda dans ederken görmesiyle değişecekti. Erkeklerin çoğu Esmeralda’yı yalnızca dış güzelliği için isterken, Quasimodo onun iç güzelliğine âşık olacaktı. Esmeralda işlemediği bir cinayetle suçlanınca, Quasimodo gözü pek bir atılımla Esmeralda’nın hayatını kurtarır. Çok geçmeden, Esmeralda, Quasimodo’nun dış görünüşüne bakmaksızın onun ruhundaki güzellik ve iyiliği görür ve aralarında bir dostluk oluşur.

Burada insanın, iyi, çekici ya da zengin konum edinerek sevgiyi kazanması gerekmiyor.

Kusurlarına, cahilliğine, kötü huylarına ya da kötü geçmişine “rağmen” olduğu gibi, o haliyle sevilebiliyor. Bütünüyle çok değersiz biri gibi görünebiliyor ama en değerli gibi sevilebiliyor.

İşte yüreklerin en çok susadığı sevgi budur.

Farkında olsanız da, olmasanız da, bu tür sevgi sizin için yiyecek, içecek, giysi, ev, aile, zenginlik, başarı ya da ünden daha önemlidir.

Bunun böyle olduğundan nasıl mı emin? Haklı olduğunu kanıtlamak için sizi bir teste davet ediyor. “Şu soruma cevap verin” diyor Japon yazar.

“Kalbinizin derinliklerinde, dünyada kimsenin size aldırmadığını ve hiç kimsenin sizi sevmediğini düşünseydiniz, yiyecek, elbise, ev, aile, zenginlik, başarı ve üne olan ilginizi yitirmez miydiniz?

“Kendi kendinize ‘Yaşamamın ne yararı var’ diye sormaz mıydınız?

“Şu anda en sevdiğiniz kişinin sizi sadece kendi çıkarı için sevdiğini anladığınızı bir düşünün. Dünya birdenbire başınızın üstüne çökmez miydi? O an yaşam size anlamsız gelmez miydi?

“Diyelim sıradan bir yaşamınız var. Günlük yaşıyorsunuz. Günün birinde gerçek, derin ve doyurucu bir sevgi bulacağınızdan umudunuz olmasa, kalan hayatınızı nasıl yaşardınız?”

Böyleleri ya iyice umutsuzluğa kapılıp intihar ediyorlar ya da iyice dağıtıp yaşayan ölü haline geliyorlar.

“Bugün yaşamınızı sürdürebilmenizden nedeni ‘Rağmen’ türü sevgiyi şu anda yaşamamız ya da bir

gün bu sevgiyi bulacağınıza inancınızdır.”

“Bugün yaşadığımız toplumda herkesi doyuracak bu sevgiyi bulmak zor. Çünkü herkesin sevgiye ihtiyacı var. Kimsede başkasına verecek fazlası yok” diyor yazar.

Peki, bu dünyada sevgi ne kadar var?

Yazara göre, açlığımızı biraz bastırarak kadar. Yemek öncesi tadımlık gelen iştah açıcılar gibi.

Bu minnacık lokma, bizi daha müthiş bir sevgi açlığına tahrik ve teşvik ediyor.

Bu minnacık lokma sevgiye ne kadar muhtaç olduğumuzu anlatıyor. Büyük bir hırsla ana yemeğin gelmesini ve bizi doyurmasını bekliyoruz.

Hani nerede?

Hepsi şimdilik bu kadar. Ve asıl çarpıcı cümle en sonda geliyor.

“Dünyadaki en büyük kıtlık, ‘Rağmen’ türü sevginin yeterince olmayışıdır!”

Çünkü insanların çoğu kendilerini sevmiyor. Sevmedikleri için de başkalarına sevgi veremiyor.

SORU 7

Ruh eşi var mıdır? Ruh eşimi nasıl bulabilirim?



Ruh eşi bizim gerçekten kim ve ne olduğumuzun eşitidir. Ruh eşini bulmak için önce kendimizi sevmemiz gerekir. Kim ve ne olduğumuzdan

hoşlanmamız gerekir. Daima bizi bize yansıtan partnerleri hayatımıza çekeriz.

Etrafa yaydığımız enerjiye uygun partnerler bize gelir. Hayatınıza bir partner çekmek için o kişide aradığınız özelliklere sahip birini (yüzsüz olarak) imgeleyin.

Hepimiz enerjinin somutlaşmış haliyiz. Hayatımıza çektiğimiz her şey de bizim rezonansımıza uygun olarak gelir. Bu nedenle öncelikle o kişide aradığınız özelliklere sahip birini çekeceğinize tüm yüreğinizle ve ruhunuzla inanın. Bırakın Çekim Yasası işini yapsın. Ama bu arada siz de aradığınız özellikleri kendi içinizde geliştirin, bir başka deyişle önce aradığınız kişinin özelliklerine sahip kişi siz olun ve kendinizi sevgi ile doldurun. O zaman aradığınız kişiyle sizin rezonansınız uyum içinde olur ve birbirini çeker.

Birbirini seven çiftlerin kişilikleri çok farklı olsa da öz değerleri ve bilinç boyutları birbirine denktir.

İlişkinin ne olduğunu doğru tanımlamak gerekir. İlişki birisinin beklentilerini diğerinin karşılaması, birisinin eksikliklerini diğerinin tamamlaması, birisinin mutluluğundan diğerinin sorumlu olması değildir.

Gerçek ilişkiye daha fazla kendiniz olabilmek ve partnerinizle kendinizi rahat hissetmek, sevecen, paylaşımcı, verici, şefkatli ve affedici olmak için girilir.

İlişkiden bir şey almak için giriliyorsa duvarlar baştan örülmeye başlanmıştır bile.

SORU 8

Neden genellikle hayatımıza yanlış insanları çekiyoruz?



Kim olduğumuzu bilmediğimiz, kendimizi tanımadığımız için. Genellikle partnerlerimizi yakışıklı/güzel olduğu, bizi sevdiği ya da o anki ihtiyaçlarımıza uygun gördüğümüz için yani ondan alabileceğimiz bir şeyler olduğunu düşündüğümüz için seçiyoruz.

Önce kim olduğunu bilmek ve kendini tanımaya başlamak ve hayatının kontrolünü kendi ellerine almak önemli. Bunu başarana kadar hiçbir şey istediğiniz gibi olmayacaktır.

Hepimizin, büyük kısmı bilinçaltında da olsa, kendimizle ilgili bir imajı vardır. Ancak bu imaja layık gördüğümüz insanları kendimize çekeriz. Öz imajımız, görüldüğümüzden çok farklıdır genelde. Dışarıdan çok başarılı görünen nice insan, iç dünyasında kendisini sevmeye layık görmeyebilir. Bu, değerlilik duygusuyla ilgili.

Zihnimizde kendimizle ilgili imajı değiştirmeden yaşantımıza çektiğimiz partnerlerin isimleri değişebilir ama vibrasyon olarak birbirinin benzeri olur.

SORU 9

Ben bir erkeği istiyorsam ve Pi-Ki testi ile onay çıkıyorsa ama o istemiyorsa Çekim Yasası nasıl işler?



Pi-Ki testi sizin onu istediğinizin onayıdır. Onun sizi istediğinin değil. Çekim Yasası ile sizin frekansınıza uygun bir partneri hayatınıza çekersiniz, belirli bir kişiyi değil. Ancak istediğiniz kişi de sizi istiyorsa ve frekansı size uyuyorsa, isteğiniz gerçekleşir.

SORU 10

Evliyim. Eşimin, kendisinden beş yaş büyük, evli ve iki çocuklu bir hanımla arkadaşlığı var. O hanımı düşünmekten kurtulamıyorum, hiç aklımdan çıkaramıyorum. Nasıl aklımdan uzaklaştırabilirim?



Yanlış soru. Aslında aklınızdan çıkarmanız gereken o “hanım” değil, “eşiniz.” Sadece aklınızdan mı? Bence hayatınızdan da çıkarmanızda fayda var.

Bu soruyu soran kişinin koşullarında yaşayan çok kadın var ne yazık ki; yanlış soruyu sordukları için de doğru cevabı bulamıyorlar.

Her kadın ilişkide kendisini özel hissetmek ister. Özel hissedebildiği ölçüde ilişki çekicidir. Bir başka kadın devreye girdiğinde özel olma durumu bitmiş, önemsiz ve değersiz hissetme dönemi başlamıştır. İkincil çıkarlar uğruna ilişki içinde kalınsa bile ödenen bu bedel ağırdır.

Doğru soru; bu duruma katlanmak zorunda mıyım, olmalıdır. Sorduğumuz sorular odaklandığımız şeylerdir ve odaklandığımız şeyleri hayatımıza çekmeye devam ederiz. Bir şeyi düşünmemeye odaklandığımızda zihnimizde düşünmek istemediğimiz şeyden başka bir şey düşünemez hale geliriz.

Yapmamız gereken, bizim için daha sağlıklı olan başka bir şey düşünmektir.

Aldatılmak, hele kendimizden daha dezavantajlı olduğunu düşündüğümüz biriyle aldatılmak herkesi üzer. Dünyanın en çekici kişisi bile olsak bu başımıza gelebilir. Bu durumun çoğu kez bizimle ilgisi bile yoktur. İlişkimiz tükenmiş ve partnerimiz başkasına ilgi duymuş olabilir.

Yapılacak en doğru seçim, olanı kabul edip geride bırakmaktır. Yeniye yer açmak istiyorsak eskiden vazgeçmek zorundayız.

SORU 11

İki yıl kadar ilişki yaşadığım birinden ayrıldım. Fakat benim hayatımdan çıkmıyor. Sürekli beni rahatsız ediyor. Beni hep acıtıyor. İşyerimde, evimde her yerde ansızın karşıma çıkıyor ve günümü mahvediyor. Bundan çok rahatsızım. Neden bunu çekiyorum?



Bilinçli olarak kendimizi çok iyi bir ilişkiye layık görsek bile bilinçaltımızdaki farklı kayıtlar belirleyicidir. Böylesine hastalıklı bir kişiyle iki yıl ilişki yaşamaya kendini layık gören bir insan zaten bu davranışlara davetiye çıkarmıştır.

Hoşumuza gitmeyen davranışlarla karşılaştığımızda, neden ben bunları çekiyorum, diyoruz. Ne kalitede birini hayatımıza çekiyorsak o kalitede davranışları da hayatımıza çekmiş oluruz.

SORU 12

Sevmediğimiz ve artık beraber olmak istemediğimiz bazı kişilerin olumsuz özelliklerini görebildiğimiz ve birçok şeyin farkına vardığımız halde, hâlâ bizi ona bağlı kılan, bizi ona çeken şeyler neler olabilir?



Çok farkında olmadığımız çıkarlarımız artık doyum almadığımız ilişkiden kopmamızı engelleyebilir. Ekonomik çıkar, statümüzden vazgeçememek, yalnızlık korkusu, kendimizi daha iyisine layık görememek gibi bilinçli olarak kendimize ifade edemediğimiz şeyler tükenmiş bir ilişkide kalmamızın nedenleridir. Bu gibi durumlarda ilişkinin bize “kattığı” bizden aldığından “fazladır.” Ödediğimiz bedelden biraz daha kârda olduğumuzu düşündüğümüz durumlarda eğer kendimizi daha iyisine layık görmüyorsak o ilişki içinde kalmaya devam ederiz.

Bu kendimizi tanımamız için bir fırsat aslında. İnsanlar bizim aynamız. Bize kendimizi yansıtıyor. Bizde güçlü duygular uyandıran her şeyin iç dünyamızda karşılığı vardır.

SORU 13

Gelinimle aramı nasıl düzeltebilirim?



Bir gelin kaynana hikayesi vardır, belki benzer sorunu yaşayanlara ilham verir.

Gelin, kaynanasının dırdırından, aksiliğinden çok çekmiş. Ne yapsa yaranamıyormuş. Bu duruma daha

fazla katlanamayacağını, kaynanası ölmeden gün yüzü görmeyeceğini düşünmeye başlamış. Sonunda kaynanasını öldürmeye karar vermiş. Bunun için yaşlı bir büyücüye gitmiş. Durumu anlatıp kendisine yardım etmesi için yalvarmış. Yaşlı büyücü geline içinde zehir olan bir şişe vermiş ve “Bunun içindeki zehirden her gün kaynananın yemeğine bir damla damlat. Zehir yavaş yavaş etkisini gösterecektir. Yalnız kimsenin senden kuşkulanmaması için bu süre içinde kaynanana çok iyi davranmalısın” demiş.

Gelin kendisine söylenenleri aynen yapmış. Her gün zehirden bir damla kaynanasının yemeğine karıştırmış ve kimsenin anlamaması için de kaynanasının bir dediğini iki etmemiş. Gelininin davranışlarındaki bu değişiklik kaynanayı da etkilemiş, o da gelinine çok iyi davranmaya başlamış. Gel zaman git zaman gelinle kaynana birbirinin en iyi dostu olmuşlar.

Bu beklenmeyen gelişme üzerine gelin kaynanasını zehirlediği için de büyük bir pişmanlık duymaya başlamış. Hemen yaşlı büyücüye koşmuş, durumu özetleyip yaşlı kadından bir panzehir vermesini istemiş. Yaşlı büyücü gülümseyerek, kaynanasını zehirlemediğini çünkü verdiği şişenin içinde sadece su olduğunu söylemiş.

Ve kıssadan hisse: Başkalarına bize nasıl davranacaklarını biz öğretiriz.

SORU 14

Hep olumlu olmak mümkün mü?



Kastedilen hep olumlu duygular içinde olmaksa tabii ki hayır. Hayata bakış açımız olarak ise evet. Hayata olumlu açıdan bakabiliriz. Bu bakış açısıyla en olumsuz koşullarda bile buradan alacağımız dersi görebilir yolumuza daha zengin bir şekilde devam edebiliriz.

SORU 15

Bazen o kadar gururlu ya da tavizsiz davranıyorum ki. Bu sebeple en yakınlarımı, en çok da eşimi kırıyorum. Hani sadece bir kelime, olumlu bir kelime her şeyi çözecekken, ben içimden gelen sese uyuyor ve hep kırıcı oluyorum. Bunu aşabilir miyim?



Ne sık yaşanan bir sorun. Egosunu efendisi yapmış her insanın yaşadığı sıkıntı. Egomuzu tahttan indirdiğimizde bu sorun hayatımızdan çıkar.

Yapacağımız şey çok basit: Kızgınlığımızın içindeyken egomuzu tepemizde oturmuş bize direktif veren bir diktatör gibi düşünüp, ona isyan bayrağı açmak.

SORU 16

Onu çok sevmeme rağmen terk edildim.



Düşüncelerinizde ve duygularınızda kaybetme korkusunu ne kadar sık hissettiniz? Bir taraftan sevmeye karşılık sevilme beklentisi ve bu

beklentinin yeterince karşılanmamasından kaynaklanan hayal kırıklığı duygusu, diğer taraftan sevgiliyi kaybetme korkusu varsa ve bu korku ona olan sevginizden daha çoksa, bu sonuç da doğaldır.

Sıklıkla düşündüğümüz ve duygusal enerjimizi odakladığımız şeyi yaratırız.

SORU 17

Sevgilimin benimle evlenmesini istiyorum. Hep bunu düşünüyorum. Niye benimle evlenmiyor? Onu çok seviyorum. Ama Çekim Yasası'nı işletemiyorum.



Sevgiliniz sizinle evlenmek istiyor mu? Onun da özgür iradesi var. Siz niye sizinle evlenmek istemeyen bir insanı sevgili olarak hayatınıza çekiyorsunuz?

Çekim Yasası'nı, sizin başkalarının seçimleriyle ilgili emirlerinizi derhal yerine getirecek olan Alaattin'in lambasındaki cin mi sandınız?

SORU 18

Sevgi nedir ve yaratıcılık ile arasındaki ilişki nedir?



Gerçek sevgi (bilinçli sevgi) sevgi objesini sevenden bağımsız olarak kendi doğal mükemmelliğine ulaşmasını harekete geçiren güçtür ve seveni de kendi doğal mükemmelliğine doğru yol aldırır. Sevgi

kendini keşfetme ve bütünleşme yolculuğunun ta kendisidir.

Sevgi içinde iradeyi barındırmıyorsa tek başına eksik ve zayıftır. Nice “sevecen” kişi ne kadar iyi olursa olsun utangaç, tembel ya da aşırı gevşek olabilir. Sevgisiz irade gaddar ve yok edici olabilir. Sevecenin daha güçlü, güçlüünün daha sevecen olması acil sorumluluklarımızdan biridir.

Ne kadar seviyorsunuz?

Ne kadar seviyorsanız o kadar seviliyorsunuz.

Gerçekten sevdiğinizde gerçekten sevilirsiniz. Sevmek sevilmenin ruhsal yatırımımızdır; bize katbekat dönen yatırımı. Sevginin sahtesi sevmeye yol açmaz. Sevmek, başkalarıyla ilgilenmek, onları yargılamak yerine başkalarına yararlı olmaktır. Sevgi emektir. Sevgi bir bilinç boyutudur.

Hayatımızı düşüncelerimizle, sözlerimizle, davranışlarımızla ve duygularımızla şekillendiriyoruz. Her düşüncenin, her sözün, her duygunun bir titreşim boyutu, her davranışın bir titreşimi, bir enerjisi, bir etkisi ve sonucu vardır. Enerji hareket halinde olduğunda titreşim yayar. Enerji titreşimleri ne boyutta olursa olsun her şey birbiriyle bağlantılıdır. Enerji bir bütündür. Enerjinin değişik hallerine farklı isimler verilse de enerji enerjidir.

Enerji yaratıcıdır. Yaratıcılık, Her Şey Olan enerji okyanusunda var olan bir enerji boyutuna odaklanmak ve onu kendine çekmektir.

Yaratıcılık, kendimizin yaydığı enerjiye uygun olan her şeyi bir mıknatıs olarak kendimize çekmektir.

Aslında bir şey “yaratmıyoruz.” Sadece yaratıcılık boyutuna girerek, yaratmayı seçtiğimiz şeyi kendimize çekiyoruz. Zaten var olmayan bir şeyi hayal bile edemeyiz.

Hayal edebildiğimiz her şey düşünce okyanusunda mevcuttur. Tüm mucitler, hayal güçlerini kullanır. Mucit, düşünce okyanusunda var olan bir şeyi “hatırlar.” Yeni bir fikir üretmek, düşünce okyanusunda o fikrin enerji boyutuyla rezonansa girmektir. Bir düşünceyle rezonansa girmek için o düşünce enerjisine odaklanmak gerekir. Odaklanmak lazer etkisi yapar.

Yaratmak da öğrenmek de bildiğimizi hatırlamaktır. Öğretmek ise başkalarına bildiklerini hatırlatmaktır.

Bilimsel keşifler fiziksel boyutta zaten var olanın doğasını idrak ederek, onu işlevsel hale getirmektir.

Yaratıcılık, ruhsal boyutta zaten var olanın doğasını idrak etmek ve onu görünür ya da kullanılır kılmaktır.

Görünmeyeni görünür olana dönüştürmektir yaratıcılık.

Altıncı duyuyla algılananı, beş duyuyla algılamaya dönüştürmektir.

Yaratıcılık süreci aslında, deneyimlemek istediğimiz olaya, duruma kendi frekansımızı uyumlu hale getirmektir. Herkes kendi layığını

bulur derken kast edilen budur. Kendi frekansımıza, kendi vibrasyonumuza, kendi enerjimize layık olan her şey, ona uyumlu olan her şeydir. Her enerji seviyesinin bir kapsama alanı vardır.

Küçücük bir bebek bile odadaki başka bebeği tanır ve onunla oynamak ister. Çocuk başka çocuklarla oynamak ister. Her insan hayat oyununda birlikte oynamak için kendi dengini arar ve kendi dengine çekilir. Kalabalık bir salonda bile tanışmak, sohbet etmek, âşık olmak için kendi dengimizi ararız. Kendi dengimiz olan kişiler de bize çekim duyar.

Düşündüğümüz her şey enerji yayar. Söylediğimiz her söz enerji yayar. Yaptığımız her şey enerji yayar. Hissettiğimiz duygular enerji yayar. Tüm bunların toplamı bizim enerji alanımızı ve çekim gücümüzü belirler.

Kendi realitemizi kendimiz yaratıyoruz derken, enerji uyumundan bahsediyoruz. Tüm enerji frekanslarını barındıran evrensel enerjiden kendi enerji alanımıza uygun olan enerjileri hayatımıza çekeriz.

Bilinç gelişimi, enerji alanımızın frekansını yükseltme ve kapsama alanını genişletme sürecidir.

Yaşam enerjimizin yarattığı realite daima ana aittir. Geçmişte yarattıklarımız artık birer anıdır. Gelecekte yaratacaklarımız ise henüz bir hayaldir.

Geçmiş anılarımızdan kopamazsak, enerjiyi bağlı tutarız. Bağlı enerjiyi yaratıcılıkta kullanamayız. Enerjimizin geri kalan kısmıyla kendimizi sınırlarız.

Deneyimlerimiz bizim gerçeğimizdir. Bizim gerçeğimize realite diyoruz. Deneyimlerimiz daima bir duygu içerir. Duygularımızla enerjimizi yönlendiririz. Bu nedenle istediğimiz bir şeyi sadece düşünmek yetmez. Bu düşüncenin duygu enerjisiyle beslenmesi gerekir. Duygu enerjisiyle beslenen düşüncenin voltajı yükselir ve daha güçlü enerji yayar. Duygular düşüncelerimizi “mıknatıslaştırır.”

Zeka ile bilgelik farklıdır. Zeka sorunu çözer, bilgelik bu deneyimden ders çıkarır.

Zeka para kazandırır. Bilgelik sevdiğin işi yaparak para kazanmanı sağlar.

SORU 19

Eşimle âşık olarak evlendik. Ama artık büyü bozuldu. Kendimi onun eşi gibi değil, annesi gibi hissediyorum. Adeta evin büyük oğlu. Bazen beni sevmediğini bile düşünüyorum. Üstelik evde bütün sorumluluk bendeyken erkeklik taslayarak tahakküm kurmaya çalışmasına çok kızıyorum. Acaba Çekim Yasası’yla onu değiştirebilir miyim?



Siz onu sevdiğinizi düşünüyor musunuz?

Değil Çekim Yasası, hiçbir yasa başkasını değiştirebilme gücünü bize vermez.

Sevginin ne olduğunu biz olgunlaştıkça biliriz. Dünyada yetişkin çocuklar var. Elli altmış yaşına gelmiş yetişkin bedeninde hapsolmuş, büyüyememiş, olgunlaşamamış çocuklar var. Gerçek yetişkin/olgun insan sayısı az. Ancak bir yetişkin olduğumuzda yetişkin gibi sevmeyi biliriz.

Yetiřkin bedenindeki çocuk, ihtiyaç duyduėu sevgiyi kendisine vereceėini dűřűndűėű birisinden almaya odaklıdır.

Olgun sevgi, tıpkı ışık gibi sevgisini etrafına yayar. Işık etrafını aydınlatırken řunu aydınlatayım bunu aydınlatmayayım ayrımını yapmaz. Etrafında ne varsa aydınlıktan nasibini alır. Her řey olduğu gibi görünűr hale gelir. İşte koşulsuz sevgi budur. Kořulsuz sevmek için bir şeyler yapmak gerekmez. Olmak yeterlidir.

Sevgi, z'űn dıřarı tařan ıřıėıdır. z'űn ıřıėının dıřarı tařması için etrafındaki ego kabuėunun çatlaması gerekir. Ego sevgiye ihtiyaç duyar. z, sevginin kendisidir. Ego ihtiyaç duyduėu sevgiyi içinde kendisinin hapsettiėini bilmez ve onu dıřarıda arar. Ego, z'űn bűyűmeye çalıřan, bűyűyerek yetiřkin birey olabileceėini sanan çocuėudur. Tıpkı ocuk gibi hem sorumsuz hem zgűr olmak ister.

Yetişkin bedenindeki ocuk insanlar, sevginin dışarıda olduğunu sanarak birbirlerinden talep ederler. Aşk ilişkilerinde iki taraf da sevginin karşı tarafta olduğuna inanır. İki taraf da sevgi dilencisidir. Sevgi arsızıdır.

Ama bir sűre sonra iki tarafta da beklentilerin karřılanmaması sonucunda hayal kırıklıėı oluřmaya bařlar. Artık iki kiřilik hayal kırıklıėı, iki kiřilik yalnızlık vardır. Bu durum, tek bařına yalnızlıktan daha da ktűdűr. űnkű tek bařına yalnızken en azından bir gűn sevgiyi bulacaėımıza dair umudumuz vardır.

İki taraf da mutsuzluğunun faturasını karşı tarafa çıkarmaya çalışır. Ama tüm suçlamalar bizi mutluluğumuzun sorumluluğunun kendimizde olduğu gerçeğinden özgürleştirmez.

Yarım insan bir başka yarım insanla içindeki sevgi boşluğunu doldurmaya çalıştığında, talepler öylesine çatışır ki iki taraf da adım adım tükendiğini hisseder. İki taraf da sevgiyi almak için bir araya gelmiştir ama hesap tutmamıştır. İki taraf da kendisini kandırılmış hisseder. Ona sevgimizi vermeyi vaat ya da ima etmiştik, “Sana canım feda” demiştik ama gizli niyetimiz ondan sevgi alarak içimizdeki boşluğu doldurmaktı.

$$1/2 \text{ insan} \times 1/2 \text{ insan} = 1/4 \text{ insan}$$

İki yarım insanın birlikteliği, birbiriyle çarpışa çarpışa, birbirine hükmetme yarışında, güç mücadelesinde ilişkinin bitme noktasında ikisini de çeyrek insan haline getirir. Tahakküm arzusunun, hesap kitabın, tutsaklığın, gizli çıkarların, muhtaçlığın olduğu yerde sevgi ne gezer? Ama öfke, kırgınlık, nefret, patlamaya hazır bastırılmış duygular kıvılcımlarını saçmaktadır.

Bana sevgiyi sunacak, beni olduğum gibi kabul edecek, benim sevgi ihtiyacımı karşılamaya kendini adanmış ideal beyaz atlı prens/prenses illüzyonundan uyanma zamanı gelmiştir artık. Sorunun partnerimizde değil, kendi illüzyonumuzda olduğunu fark etme zamanı gelmiştir. Ama fark etmek yerine diğerini suçlamayı seçer çoğu insan.

Ve illüzyondan uyanmak yerine, kendisini sevecek, âşık olacak bir başka insanı bulmak için en

başı döner. Yine âşık olunur, yine aynı oyun tekrarlanır. Sevgi boşluğu hisseden iki insanın birbirine verecek sevgisi yoktur ki. Olmayan şey nasıl verilebilir? Partnerlerin isimleri değişir ama aşk oyunu aynı kalır.

Siz değişmedikçe alınan sonuç birbirinin benzeri olur. Başkalarını değiştirmeye çalışarak değişemeyiz. Zaten bu mümkün değil. Ancak biz değiştiğimizde hayatımıza çektiğimiz partnerlerin kalitesi değişir. Gerçek değişim, üzerimize yeni giysiler, yeni imajlar ilave ederek değil, çıplak kalarak özümüze doğru yaptığımız yolculuktur. Soğanın katmanlarından birer birer özgürleşerek soğanın cücüğüne yaptığımız yolculuktur. Soğanın en lezzetli kısmı cücüğüdür.

İllüzyondan uyanan az sayıda insan sevgi dilenciliği yapmak yerine içindeki sevgiyi keşfetme sürecine girer. Bireysel ya da ruhsal gelişimin gerçek anlamı budur.

İçimize yaptığımız yolculukta, sevgiyi keşfettiğimiz, ışığını yaydığımız ölçüde tek başına ayakta durmaya yeterli hale geliriz.

Birbirine yaslanarak yürütölmeye çalışılan ilişkilerde, birisi pozisyonunu değiştirdiğinde ikisi de yere düşer ve canları acır.

Aşkın ilk heyecanı geçtikten sonra insanı süründürmesinin nedeni budur.

Herkes ilişkide daima kendi dengini bulur. *Duygusal olgunluk* yaşımız ne ise aynı yaşta aşk oyunu oynayan arkadaşları hayatımıza çekeriz.

Bebekler bebeklerle, çocuklar çocuklarla, yetişkinler yetişkinlerle birlikte olmayı seçer.

Sekiz yaşındaki çocuk yirmi yaşındaki bir kişiye duyduğu hayranlığı aşk sanabilir. Mesela benim çocuklarım biri yedi biri dokuz yaşındayken, ikisi de on beş yaşındaki bebek bakıcısı kıza âşıktı. Hep bu genç kızın kendilerine bakmasını istiyor, onun geleceği saatleri iple çekiyorlardı.

Ama yirmi yaşındaki biri sekiz yaşındaki çocuğa âşık olmaz. Bunun olmayacağını bilir. Olgun bir birey, partnerinin çocuk bakıcısı olmayı seçmez. O eşitlik ve özgürlüğe dayanan bir ilişki ister.

Sevgi insanı olgunlaştırır. İçimizdeki sevgi ifade bulduğu ölçüde olgunlaşırız ve ışıgımızı yayarız.

Sevgi verir, sevgi çoğaltır, sevgi özgürleştirir. Doğası budur. Olgun ilişkide iki insan da birbirinden almaya değil birbirine ne vereceğine odaklıdır. Vermekten müthiş doyum hisseder. İki taraf da kendisini eskisinden daha özgür hisseder. Sevginin özgürleştirici gücüdür bu. Sevginin ancak özgürlük ortamında gelişimini sürdüreceğini bilir olgun sevgi.

Özgürlüğü kısıtlayan, yok eden sevgi değildir. Aşktır, tutkudur, alışkanlıktır, karşılıklı gizli çıkar ilişkisidir ama sevgi değildir.

Özümüz özgürdür, özümüz sevgidir.

Olgun insan sevgi eksikliğini başkası ile değil, içindeki sevgiyi ortaya çıkararak tamamlayan, kendisini bütün haline getiren insandır.

İki bütün insanın birlikteliği;

İki tarafı da zenginleştirir.

İki tarafı da çoğaltır.

İki tarafı da daha da özgür ve aynı zamanda birbirlerine bağılı kılar; bağımlı değıl.

İki taraf da bireydir; tek başına olma zamanları kendi yaratıcılıklarını ifade etme, üretken olma zamanıdır. Tek başına olmaktan da birlikte olmaktan da keyif alınır.

Hem birey hem bir olmanın ne anlama geldiğini ancak sevgi bilir.

S A Ğ L I K

GENETİK MİRASI DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ

Uzun yıllardır bütünsel (holistik) sağlık ile ilgilendiğimi eski okurlarım bilir. Sağlık ile ilgili zihnimde birçok teori geliştirmiştım. Teorilerimi Uzakdoğu tıbbının önerileri destekliyordu. Kuantum fizik olasılıklardan söz ediyordu. İşte tüm bunların biyolojik açıklamasını *İnancın Biyolojisi* kitabı bana sundu.

Kitapla ilk karşılaşmam Amerika’da katıldığım bir kinesiyojoloji eğitiminde oldu. Otel odamda kitabı yutarak okuduğumu hatırlıyorum. Hayır, bu eğitim Dr. Lipton’un kitabında önerdiği eğitim değildi. Ama daha sonra onun önerdiği kinesiyojoloji eğitimini de aldım.

Yeni biyoloji ve genetik bilim alanında devrim yaratan İNANCIN BİYOLOJİSİ kitabının yazarı Dr. Bruce Lipton’ın beni çarpıcı biçimde etkileyen bu eserini yayıncı olarak sizlere kazandırmaktan gurur duyuyorum.

Bilimsel kitaplar daima ilgimi çekmiştir ama böylesine bilgi zenginliğiyle dolu kitabı herkesin anlayacağı dille anlatması kitabı daha da çekici hale getirmiş.

Kitabın temelde verdiği mesaj şu:

Genlerimizin kurbanı değiliz. Genlerimizi düşüncelerimizle ve inançlarımızla değıştirme

gücüne sahibiz. İnançlarımız doğru ya da yanlış, olumlu ya da olumsuz bile olsa genetik aktivitemizi ve genetik kodlarımızı etkiliyor. Hastalığı da sağlığı da yaratan bizim bilinçli ve bilinçaltı inançlarımızdır.

Genlerimizin kurbanı olduğumuza inanırsak ilaç firmalarının kurbanı oluruz. İlaç firmaları destekli yapılan bilimsel (!) araştırmalara göre her gün gazetelerde bir hastalığın genetik olduğu haberleri yer alıyor. Sadece son birkaç ayda gazetelerde yer alan sağlık haberlerine göre işte bize sunulan bilgiler:

Depresyon genetik, kanser genetik, uykusuzluk genetik, şeker hastalığı genetik, obezite genetik, alışveriş bağımlılığı genetik, baş ağrısı ve migren genetik. Neredeyse her şey genetik ve bizim bu hastalıklara “yakalanmak” konusunda hiç suçumuz olmadığı gibi onları değiştirme gücüne de sahip değiliz. Tek çözüm ilaçla tedavi. Hem de ömür boyu alınması gereken ilaçlarla. Eğer bir ilacı ömür boyu almamız gerekiyorsa hangi tedaviden söz ediliyor acaba? *Tedavi ile iyileşmenin* aynı anlama gelmediği ortada.

Oysa genler kendilerini aktive etme yeteneğine sahip değil. Aktive olması için çevresel etki (uyarı) gerekiyor. Çevresel etkilere düşünce ve inançlarımız da dâhil. Yani genlerimizde olan kanser, babası otuz beş yaşında kanserden ölmüş birinin bedeninde otuz beş yıl uykuda kalıp, otuz beş yaşına geldiğinde bir gün uyanıp da, hadi bari harekete geçip bu bedende kanser yaratayım, demiyor. *Çekim Yasası* kitabımda Beklentisel Hastalıklar bölümünde bu

konuya değinmiş ve yaşamdan örnekleri paylaşmıştım.

Ailenizden gelen genetik mirası değiştirebilirsiniz.

Bilincimizi sağlıklı inançlar yaratmak konusunda yeniden programlayabiliriz. Bu da bedenimiz ve hayatımız üzerinde olağanüstü pozitif etkiler yaratır. Gerçekten iyileşmek ve sağlıklı olmak istiyorsanız önce sağlığını engelleyen inançlardan özgürleşmeniz gerekiyor.

Lipton'a göre hücre zarı, programlanabilen bilgisayar çipine benziyor. Bu ne anlama geliyor? Ailemizdeki "genetik" hastalıkların kurbanı olmak yerine bilinçli düşünce ve duygularla bedenimize farklı mesajlar verebilme gücüne sahibiz.

Hücrelerimizin bilinci var ve bu bilinç zihnimiz tarafından yönetilebiliyor. Korku ve stres kendisini yenileme gücüne sahip hücrelerin kendisini yenilemesini önlüyor.

Ülkedeki tüm fabrikaların tam randımanla çalıştığını ve ürettiğini düşünün. Ama bir anda sirenler çalıyor. Savaşın başladığı, herkesin acilen sığınaklara saklanması gerektiği anonsu yapılıyor. Fabrikalarda çalışan işçi kalır mı? Üretim durur ve herkes önce kendini koruma telaşına düşer. Savaş uzun sürerse ve sığınaktaki erzak biterse hastalıklar ve ölümler artar değil mi? İşte korkularımız ve stres, hücrelerimizi "kendini koruma modu"na sokuyor ve hücre kendini yenileyip üretmek için harcayacağı enerjiyi kendini korumaya harcıyor. Hücreler yenilenemeyince bir süre sonra yaşlanıp ölmeye

başlıyor. Tabii o hücrelerin oluşturduğu beden de. Oysa sağlıklı düşünce ve duyguların yarattığı ortamda hücrelerin faaliyeti sağlığa ve bütünselliğe yönelik olur.

Toplumda herkesin kendi sağlığının sorumluluğunu alacak bilince sahip olduğunu hayal edin. Bilinçaltımızı yeniden programlamayı hepimizin öğrendiğini hayal edin. Ve hem hayatımızda hem sağlığımızda olacak radikal değişikliklere hazır olun. Bunun için toplumsal bilincin dışına çıkarak düşünmeye başlamamız gerekiyor.

Bu kolay mı? Değil.

Değer mi? Fazlasıyla.

Sağlığı korumak, hastalıkları iyileştirmekten çok daha ucuz, kolay ve akılcıdır.

SORU 1

Bir bağımlılığın üstesinden gelebilir miyiz? Sizin subliminal CD'lerinizi dinleyerek sigara ve yemek bağımlılığının üstesinden gelebilir miyim?



Her türlü alışkanlık, tekrarlarla oluşur. Bir süre sonra bu alışkanlık otomatik hale gelir. Bazı alışkanlıkları çevremizdeki insanları taklit ederek kazanırız. Bir alışkanlığı bırakmaya çalıştığımızda bilinçaltında onun yararlarıyla bağlantı kurarız. Bu alışkanlığın bilinçaltında gizli bir kazancı vardır. Ve alışkanlık bir süre sonra ihtiyaca dönüşür.

Ama dünyada eroin bağımlılığını bile yenmiş milyonlarca insan var. Her alışkanlık, her bağımlılık değıştirilebilir. Çok insan bunu başarıyor.

Tabii ki bağımlılıklarla ilgili CD'lerimin bu konuda iyi birer dönüştürücü olduğunu söyleyebilirim.

Çoğu insan geçici olarak kendini iyi hissettiren maddelere yöneliyor. Oysa bizi iyi hissettirecek her maddeyi bedenimiz üretiyor.

Zihnimizin bilinç ve bilinçaltı bölümü var. Bilinçli zihin, davranışlarımızın yüzde ikisinden sorumlu; yüzde doksan sekiz ise bilinçaltı inançlar tarafından yönetiliyor. Bilinçli zihnimizle değışimi, bağımlılıklarımızdan vazgeçmeyi, isteklerimizi gerçekleştirmeyi arzu edebiliriz. Ama bilinçaltımız günlük yaşamımızdaki davranışlarımızı, gördüğümüz, yaptığımız şeyleri belirliyor. Koşullanmış davranışlar. Koşullanmış seçimler.

İnsanların değer hiyerarşisi kaderlerini belirler. Eğer bir davranışın, bir alışkanlığın bilinçaltında bir değeri (gizli kazancı) varsa o şeyi yapmaya devam ederiz. Geçici yararlar, geçici hazların cazibesi, alışkanlıktan vazgeçerek elde edeğeimiz kazançları alt eder.

Ayrıca ilaç çağında yaşıyoruz. Her sorunun, her hastalığın bir ilacı var. Hep kolay çözüm arayışında insanlar; oysa dünyanın en harika eczanesi beynimizde.

Eğer kendimizi tanımış, anlamış olsaydık hepimizin içinde var olan harika sistemi ve iyileştirici gücü de keşfetmiş olurduk.

Aslında duygularımıza bağımlıyız.

Esas sorunumuz kendimizi tanımamamız. Dünyanın en iyi okullarından mezun olsak bile kendi hakkımızda bir şey bilmeden hayata atılıyoruz. Anlayış kazanmak yerine anlaşılmayı bekliyoruz. Anlayış kazanmadığımızda şüphe ve endişe girdabının içinde döner dururuz. Anlayış kazanmak için de kendimizi tanımamız gerekir. Kendini tanımak bir insanın alabileceği en yüksek eğitimidir.

SORU 2

Çekim Yasası'nı kullanarak kilolarımdan kurtulabilir miyim? Her çeşit diyeti denedim ama bir türlü kilo veremiyorum.



Fazla kilolardan nefret etmek “kendinize şişman olmak istemiyorum” mesajını vermektir. İstemediğimiz her şey (olumsuz cümleler) bilinçaltımız tarafından istiyorum olarak algılanır.

Öncelikle bu diyet kısırdöngüsüne sıkışmış arkadaşlara Progresif Derin Rahatlama CD'sini öneririm; bedeninin her parçasıyla barışık olmaya yardım edecektir.

Her gün sağlığınıza şükran duyun. Sağlığınıza odaklanın. Aynaya bakıp bedeninizin her parçası için şükran duyun. Onlar size hizmet ediyor. Şimdiki halinizi kabul ettiğiniz takdirde bedeniniz ideal formuna girmek için size yardım edecektir.

İstediğiniz bedenle yaşamaya kendinizi layık görmeniz için öncelikle şimdiki bedeninizle barışmanız gerekir. Kilolarınıza direnirseniz onlar sizinle kalmaya devam eder. Neye direnç gösterirseniz, o sizinle kalır.

Sonra Sağlıklı Zayıflamak hipnomeditasyon kaset/CD'si bilinçaltınızı programlamanıza yardım edecektir ve tabii her sağlıklı bedenın ihtiyacı olan sağlıklı besinleri, egzersizi bedeninize her gün verin. Sabırlı olun.

Aksiyon, istediğin amaç yolunda yürümeye başlamaktır.

SORU 3

Kilo vermek istiyorum ama bir süre diyet yapıyor, kilo veriyor, sonra hepsini fazlasıyla geri alıyorum. Düşüncelerimde kendimi ince biri olarak görüyorum oysa.



Sağlıklı ve fit bir bedenim olduğunu hayal ediyorum. Sağlıklı ve fit bir bedenim olduğunda hissedeceğim duyguları hissediyorum ama popomu kaldırıp egzersiz yapmıyorum ve sağlıklı besinlerle beslenmiyorum.

Sonuç: Kilolu olmaya devam ediyorum.

Sağlıklı ve fit bir bedenim olduğunu hayal ediyorum ve her gün egzersiz yapıyorum. Ama bu bedeni kendime layık gördüğümü hissetmediğim için o bedeni muhafaza edemiyorum.

Sonuç: Bir süre sonra yine eski yemek alışkanlıklarıma dönüyor ya da egzersizi erteliyor ve yine kilo alıyorum.

Sağlıklı ve fit bir bedene kavuştuğumda neler hissedeceğimi biliyorum ve gereken adımları atıyorum. Her gün egzersiz yapıyorum. Ama sağlıklı ve fit olduğum düşüncesi bana yabancı olduğu için bir süre sonra yaptıklarımı bırakıp eski alışkanlıklarıma geri dönüyorum.

Sonuç: Eski hamam eski tas.

Sizinki hangisi?

Düşünce duygu aksiyon hepsi aynı anda birbiriyle uyumlu frekansta olmalı. Biri eksikse olmaz.

SORU 4

Kilo vermek istiyorum başaramıyorum. Çekim Yasası'nı uygulamak için, önerdiğiniz gibi istediğim bedenin resmine kendi kafamı yapıştırarak buzdolabına astım. Yine de kilo veremiyorum.



Peki, kilo vermek için kendinize verdiğiniz sözlere, yaptığınız plana sadık kalıyor musunuz?

Sadece kilo vermek için değil, herhangi bir alanda başarıya ulaşmak için en önemli şey kendinize ve başkalarına verdiğiniz sözleri tutmaktır. Sözünüzü tutun. Söylediğiniz şeyi yapın. Başarı kaçınılmazdır.

Her alanda tüm başarılı insanların ortak noktası, farkında olarak ya da olmayarak kendilerine verdikleri sözü tutmalarıdır.

Başarısız insanlar, neler yapacaklarından bahseder. Planlar programlar yapar. Tavsiye alır, uzman uzman dolaşırlar. Ama daha sonra daha “önemli” şeylerden dolayı planlarını uygulamaya “zaman bulamazlar” ertelerler. Tembellik ederler. Yeniden planlar yaparlar. Ama uygulamazlar.

Sorun zaman bulamamakta değil, zaman yaratmamaktadır.

Kısaca, başarısız insanlar kendilerine yalan söyler.

Başkalarına söylenen yalanlardan bahsetmiyorum. Kendimize söylediğimiz yalanlardan bahsediyorum. İnsanlar genellikle başkalarına kendilerinden çok daha dürüştür. Ama kendisine yalan söyleyen insanın başkalarına karşı tümüyle dürüst olması da bir yalandır.

Kilo vermek ya da başka bir amaç için:

Birileri mi sizi engelledi? Siz engellemesine izin verdiniz. Hemen pes ettiniz.

İstedığınız şeyi bulamadınız mı? Yeterince bakmadınız ya da hiç aramadınız.

Paranız mı yoktu? Kaynak aradınız mı? Biriktirmek için plan yaptınız mı?

Yeterince emek verdiniz mi? Hiç emek verdiniz mi?

Sizin amacınızı her türlü zorluğa rağmen başaran insanlar var mı?

Bir şeyi başarmak istiyorsanız kendinize ve başkalarına verdiğiniz sözleri tutun. Verilen sözleri

tutmak, kalıcı başarının olmazsa olmaz şartı. Her alanda!

Başarılı insan plan yapar ve uygular. Plan işlemiyorsa gözden geçirir. Yeniden plan yapar. Kendisine söylenen heves kırıcı sözleri “duymaz.” Yapmak istediği şeye daima zaman bulur, zaman yoksa zaman yaratır.

İdeal bedene kendi kafanızı yapıştırmak bir araçtır. Sizi motive etmeye, bilinçaltınızı sizi desteklemeye çağıran bir araç.

Plan yapmak da bir araçtır. Planınız kendi kendine yürümez ki.

Çekim Yasası tembellik yasası değildir.

Hayatınızın sihirbazı sizsiniz. Bir şeyi istemenin gerçekçi olması ne kadar harekete geçmeye istekli, kararlı ve hemen uygulamaya geçmeye hazır olmanıza bağlı.

Şunu kendi ahlaki kuralınız yapın:

Sadece yapacağınıza inandığınız bir şey için kendinize ve başkalarına söz verin ve sözünüzü tutun. Kutsallık istiyorsanız, verdiğiniz sözü tutmak en kutsal olandır.

Bir şey daha; sıkça neye ihtiyacınız varsa onu verin. Amacınız doğrultusunda bir başka kişi de aynı amaç peşinde koşuyorsa ona destek verin. İnanın. Ona verdiğiniz destek size kat kat geri dönecektir. Belki de hiç beklemediğiniz bir yolla. Hatta kendisine destek verdiğiniz kişiden tümüyle bağımsız olarak.

Evren enerjiyi tanır. Kişisel husumetleri, rekabetleri değil, niyetlerin içerdği sevgiyi ve “en iyiyi gerçekleştirmek” arzusunu tanır.

Kendiniz için bir şey istiyorsanız, başkalarına da onların istediklerini verin. Bu sadece etik bir değer değil, sağlıklı insan ilişkilerinin ve başarılı işlerin temeli.

Başarılı bir iş yaratmak istiyorsanız, öncelikleriniz başkalarına ne vereceğiniz üzerine olmalı.

Amacınız sadece kilo vermek bile olsa, sağlıklı bir yaşam sürmenin yanı sıra başkalarına nasıl ilham olacağınıza odaklanın.

Gerçek doyum, istediğiniz elbiseye sığmanın yanı sıra başkalarına ilham olmakta yatıyor. Size, çok incelmişsin, diye iltifat ettiklerini düşünün. Bir de, seni örnek alarak ben de kilo verdim, diyenleri düşünün. Örnek alınmak harikulade bir doyumdur.

SORU 5

Hastalıkları iyileştirebilir miyiz?



Bedensel hastalıkları iyileştirmek sanıldığından daha karmaşıktır. Çünkü bunlarda belki farkında bile olmadığınız ikincil kazançlar vardır; ilgi gibi, sorumluluktan kaçmak gibi.

Hastalığından şikayet eden ve iyileşmek istediğini söyleyen nice insanın aslında ikincil kazançlar nedeniyle gerçekten iyileşmek istemediğini bilerseniz

şaşarsınız. Gerçekten iyileşmek isteyen iyileşir.
Örnekleri her yerde. Hastalığı da sağlığı da yaratan
biziz.

SORU 6

Altı yıldır çocuk sahibi olamıyorum. Çocuğumun olmasını istiyorum.
Nasıl bir afirmasyon yapmalıyım?



Bilinçaltımızda çocuk bir nedenle istenmiyor
olabilir. Fizyolojik bir engel yoksa istediğimizi
söylediğimiz şeyler ile gerçekten istediğimiz şeyler
çok farklı olabiliyor.

İ Ş V E P A R A

SORU 1

İşimde çok çalışmama rağmen bir türlü istediğim konuma gelemiyorum. Neden?



Çok çalışıyor olabilirsiniz. Saatlerinizi veriyor olabilirsiniz.

Peki işinizi gerçekten seviyor musunuz? İşiniz aynı zamanda sizin yüreğinizin meslek seçimi mi?

Hiçbir insan işini sevmedikçe gerçek anlamda başarılı olamaz. Tüm çok başarılı insanların ortak yönü işlerini gerçekten sevmeleridir.

SORU 2

Kendi işimi kurdum. Hem iş hem özel hayatımda tüm amaçlarımı gerçekleştirmek istiyorum ama her zaman odaklanmak çok zor. İş hayatının belirsizliği içinde bazen zorlandığımı hissediyorum. Sabırlı olmak ve iyimser kalmak için ne yapmalıyım?



Pratik. Pratik. Pratik. Kendinize yapacağınız telkinleri, afirmasyonları hiçbir gün atlamadan sürekli hale getirmelisiniz. Ancak böyle yaparak yeni düşünceleri kendinize mal edebilirsiniz.

Bir yaşam haritası yapın ve her gün haritanıza bakarak kendinize layık gördüğünüz bu hayatı mümkünse yüksek sesle, değilse içinizden tanımlayın. Sabır için de şu anda yapım aşamasında olduğunuzu kendinize hatırlatın. Yaşamın bir süreç olduğunu, şu anda yeni yaşamınızın süreci içinde olduğunuzu kendinize hatırlatın.

Belirsizliği ürkütücü, endişe verici bir şey olarak algılamak sabrımızı elimizden alır, bizi kötümser yapar.

Her sabah kendinize yeni bir gün, yeni bir realite yaratıyorsunuz.

Bu bakış açısı sizi belirsizliği endişe verici bir şey gibi algılamaktan çıkarır. Zorlanmak ise iyidir. Çünkü bizi geliştirir. Yaratıcılığımızı artırır, ufkumuzu genişletir. Elde ettiğimiz şeylerin kıymetini bilmemizi sağlar. Onlardan alacağımız zevki büyütür.

SORU 3

Bir milyon YTL kazanmayı hayal edersem o para bana gelir mi?



Orijinal düşünce, yaratıcılık ve bu yaratıcı düşüncelerini hayata geçiren nice insan hayatına yüksek miktarda parayı çekiyor. Bugün teknolojik buluşları ve yarattıkları internet siteleriyle milyoner olmuş on altı yaşında çocuklar var. İnsanların ihtiyacı olan değerli bir şey yarattığınızda veya değerli bir hizmet sunduğunuzda para da gelir.

Ama şuna dikkat: Bu yaratıcı düşüncelere sahip olup milyoner olmuş insanların amacı para kazanmak değil, bir şey yaratmaktı. Para, yaratıcılığın yan ürünüdür.

İnsanlara nasıl hizmet edeceğinizi düşünürseniz ve bir hizmet ya da ürün yaratırsanız, maddi zenginlik ödül olarak gelir. Aslında evren her insanın diğerlerine hizmet etmesini ister. Her türlü zenginliğin doğasında vericilik vardır.

Her insanda özel armağan, yetenek ve kapasite vardır. Ama bu yeteneğin, bu kapasitenin, bu armağanın ortaya çıkması için kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirmesi gerekir. Sadece çalışmak zengin olmaya yetmez. Sevdiğiniz işi yaparak ve doyum alarak çalışıp yaratıcılığınızı da kullandığınız takdirde para kazanmak doğaldır. Kendi emeğiyle, çabasıyla zengin olan insanlara baktığımızda hepsinin zevk ve doyum aldığı, kendisini bir biçimde ifade ettiği alanlarda ürün ya da hizmet sunarak maddi refaha eriştiğini görüyoruz.

SORU 4

İşimi çok seviyor ve doyum alarak çalışıyorum. Ama maaşımla ay sonunu zor getiriyorum. Niye zengin olmuyorum?



İşinizi para kazanacağınız bir yer olarak görüyorsunuz. İşinizden doyum alıyorsunuz ve maaşınızın sınırları içinde yaşıyorsunuz. Tek kazanç kapınız çalıştığınız yer.

İnsanlara hizmetini sunacağınız ve para kazanacağınız farklı yollar bulabilirsiniz. Yaratıcılığınızı kullanmanız önemli. Kendinize gerçekten ne olmak, ne yapmak ve neye sahip olmak istediğinizi sorun. Sorduğunuz soruların kalitesi yaşam kalitenizi belirler. Gerçekten hayatınızda neyi yaratmayı arzu ediyorsunuz?

Ben dehamın yaratıcılığını hayata geçiriyorum.

Bu sözü her gün söyleyin. Başlangıçta, ben kim, dâhi olmak kim, diye düşünebilirsiniz. Ama gözlerinizi kapayıp sözü bir süre tekrarladığınızda ve bunu her gün yaptığınızda bir süre sonra düşüncelerinizin ve tepkilerinizin uyumlu hale geldiğine tanık olacaksınız.

SORU 5

Çekim Yasası ile piyangodan büyük ikramiyeyi kazanabilir miyim?

Babam ömrü boyunca piyango bileti aldı ve çıkacakmış gibi hayal etti. Seksen dört yaşında kaybettik. Ama sadece bir kez küçük bir ikramiye çıkmıştı. Neden?



Bu soru ne çok soruluyor. Çekim Yasası sizin büyük ikramiyeyi kazanmanızı sağlamaz. Çünkü piyangodan zengin olma isteğinde bolluk bilinci yoktur. “Emek vermeden çok param olursa mutlu olacağım ve sorunlarımı çözeceğim” düşüncesinin kendisi kıtlık bilincinin bir tezahürüdür.

Milyonlarca insan aynı umutla bilet alır. Oysa insanların tüm diğer arzuları birbirinden farklıdır.

Her birimiz farklı evleri, farklı partnerleri, farklı arabaları, farklı hayatları arzularız.

Başkalarına da yararı olan, vermeyi içeren arzular Çekim Yasası'nı çok daha hızlı harekete geçirir.

İkramiye kazanmaya odaklanmak yerine amaçlarınıza odaklanarak onları gerçek kılabilirsiniz.

İkramiye kazanmayı isterken gerçekten istediğiniz ne? Ekonomik olarak özgür olmak mı? Peki, bu paraya sahip olmak istemenizin ardında yüreğinizde hissettiğiniz şey ne? Çoğu insan bu soruya “Mutlu olmak” yanıtını veriyor.

Bir arzuyu, bir rüyayı hayal ederken yüreğinizde tutkuyu, heyecanı, motivasyonu, harekete geçme dürtüsünü hissedemezseniz o hayali nasıl gerçekleştirebilirsiniz ki? Rüyalarınızı gerçek kılacak sistemi hareket geçirecek benzini nereden bulacaksınız?

Bir emek harcamadan zengin olma hayali gerçekleşse bile bunun doyumlu bir hayat getirmeyeceğinden emin olabilirsiniz.

SORU 6

Şu anda boğazıma kadar borca batmış durumdayım. Okuldan mezun olmasına yardım ettiğim, okuttuğum eşim iki çocuğumla beni terk etti, başkasına âşık oldu. Kredi kartımı kullanarak yaptığı tüm alışverişlerin borçları da bana kaldı.



Öncelikle kendinizi kurban zihniyetinden çıkarmanız gerekiyor. Borçlarınız yerine, borçlarınızdan özgür olacağınız ana odaklanmakla işe başlayın. Ne durumda olduğunuzu soranlara durumunuzdan şikayet etmek, “Var olmaya çalışıyorum” demek yerine “Her şey yolunda gidiyor” deyin ve bunu hissedin. “Her geçen gün daha iyiye gidiyorum” deyin.

Borçlarınızı ödemek için kendinize bir ödeme planı yapın. Bu ödemeyi banka aracılığı ile otomatiğe bağlayın. Böylece kendinizi her ay ödeme yapmak için koşturmak yerine, ekonomik özgürlüğe odaklayabilirsiniz.

Ayrıca ayrıldığınız eşinizi affetmeniz gerekiyor. Onun size borçlu olduğu duygusundan özgürleşmeniz, kendi özgürlüğünüz için gerekli. Evet, onun okumasına yardımcı oldunuz. Siz de o dönemde çektiğiniz onca sıkıntıya rağmen onunlaysanız bilinçli ve bilinçaltı birtakım manevi kazançlar sağladınız. Onu affetmek onun bu olaydaki sorumluluğunu yok saymak anlamına gelmiyor. Ama onu affederek onunla olan duygusal bağlarınızdan özgürleşmiş oluyorsunuz.

Gerçek affediş sizi inciten kişiye, “Bana bu deneyimi yaşattığın için teşekkür ederim” diyebilmektir. Çünkü bu deneyimden siz de zenginleşmiş oluyorsunuz.

SORU 7

İşyerinde iki insan aynı anda belirli bir pozisyona talipse ve ikisi de bu işi çok istiyorsa ne olur?



Bu durum tamamen sizin çelişkiniz. İki insanın aynı pozisyonu istemesi (niyeti) sizin düşünceniz. Ayrıca bu pozisyonu sadece birinizin alacağını düşünen (niyet eden) de sizsiniz. Ve düşüncenizde rekabeti yaratıyorsunuz. Her şey sizin yarattığınız realite.

Diğer insan da benzer süreci yaşadığı için bu realite belki de ikiniz tarafından da mutlak realite olarak algılanıyor. Ya da diğer kişi bu pozisyonu alacağından yüzde yüz emin olup, sizi rakip olarak bile görmeyebilir. Siz rekabete inandığınız için rekabeti yaratırsınız.

Kimin bu pozisyona getirileceğine dair düşünce ve niyetlerinizle (inançlarınız) beklentileriniz gerçekleşecektir. Ya da hayatın adaletsiz, belirsiz, şansın ve tesadüflerin eseri olduğuna dair inançlarınız vardır. O zaman da sürpriz bir sonuç yaratırsınız.

Realitenizin tek yaratıcısı olmanız size büyük bir sorumluluk veriyor. Tesadüfe, şansa, belirsizliğe inanarak realitenizin kontrolünden vazgeçebilirsiniz ama sorumluluğundan asla!

Realitenizin tek yaratıcısı sizsiniz. Eğer hastalık, yoksulluk, rekabet vb. olduğunu düşünüyorsanız aynen bunları yaratırsınız. Huzur, sevgi, haz olduğunu düşünüyorsanız bunları yaratırsınız. Realiteniz aynen düşündüğünüz gibidir. Ne düşünüyorsanız her şey hayatınıza (realitenize) bir şekilde yansıyacaktır. Hayatınızın planını her an düşüncelerinizle yaratıyorsunuz.

Ve son olarak iki kişinin bir konumu aynı yoğunlukta istemesi halinde bile (ki bu çok çok düşük bir olasılıktır) seçim yapanın isteği devreye girer ve sonucu belirler.

SORU 8

Çalışıyorum ama mutlu değilim. Doğru olanı bulmam için ne söylemeliyim?



Öncelikle mutsuzluğunuzun işinizden mi, hayatınızın genelinden mi kaynaklandığını tespit etmeniz gerekir.

Şu afirmasyon size ve sizin gibi hissedenlere yardımcı olabilir:

“Ben, ..., mutlu ve doyumlu bir hayata layığım”

Noktaların yerine kendi adınızı koyun.

SORU 9

İşlerimin sürekli bozulması ne anlama geliyor?



Bilinçaltınızda var olan bir kayıtla kendinizi sabote ettiğiniz, bir nedenle kendinizi başarıya layık görmediğiniz anlamına geliyor.

SORU 10

Neden hep dolandırılıyorum?



Bir boyutta kendinizi ve başkalarını dolandırdığınız için. İnsanların dolandırıcı oldukları hakkında bir inancın kendisi bu tür deneyimlerin de yaratıcısıdır.

SORU 11

Aynı işyerinde birlikte çalıştığım iş arkadaşım olumsuz düşünen ve enerjimi düşüren biriye kendimi nasıl koruyabilirim?



Hiç kimse sizin katılımınız olmadan sizin enerjinizi düşüremez.

Olumlu düşüncenin frekansı daha güçlüdür. Enerjisi yüksek bir kişi, düşük enerjili onlarca insanı canlandırabilir. Pi-Ki (Psiko Kinesiyoloji) ile de enerjimizi yükseltebilir ve kimsenin düşüremeyeceği şekilde sabitleyebiliriz.

SORU 12

Amacım otuz yedi yaşına girmeden önce bir milyon YTL kazanmak. Bunu her gün hayal ediyorum. Çekim Yasası bunu sağlayacak mı? Göreceğiz.



Eğer sabah kalkıp akşam yatarak bu amacınızın gerçekleşeceğini düşünüyorsanız hiç kimse size otuz yedi yaşına girdiğinizde bir milyon YTL vermeyecek. Ama insanlar size istediğinizden çok daha fazlasını vermeye hazır. Yeni bir şey yaratın:

Yeni bir bilgisayar programı, yeni bir alet; çarpıcı, çok satan ve yabancı dillere çevrilen bir roman, yeni

bir buluş, yeni bir sistem...

İstediğiniz her ne ise, akışı başlatan şey almak değil, vermektir. Bu nedenle amaçlarınızı neyi vermek istediğinizin üzerine kurun.

Almak üzerine kurulan amaçlar, yolunuzdaki insanlar tarafından bir şekilde durdurulur. Ama vermeye odaklandığınızda aynı insanlar size destek verir.

Amacınız aynı olsa bile zihninizde nasıl şekillendiğine göre sonuç alırsınız.

SORU 13

Hayatımda sürekli olarak her türlü olumsuzluk beni buluyor. Tüm bunları kendimin çektiğini kabul etmekte zorlanıyorum. Kimseye zararı olan, bilerek kötülük yapan bir insan değilim. Para konusunda da sorunlarım var. İyi kazanıyorum ama bir şekilde yatırım yaptığım her şey batıyor. Para konusunda tutumlu bir insanım oysa.



İnsanlar hayatlarında yarattıkları her şeyi odaklanma gücüyle yaratır. Odaklanma gücü insan beyninin doğasında vardır. Neye odaklanırsanız hayatınızda onu yaratırsınız. Odaklanma, düşüncenin lazeridir.

Artık iyice bildiğiniz gibi çoğu insan istemediği şeylere odaklanıyor. Ama beyin neyi isteyip neyi istemediğinizi bilmez. Bu ayrımı yapamaz. İstediğiniz şeye de odaklansanız, istemediğiniz şeye de odaklansanız, onu hayatınızda yaratırsınız.

Beyin odaklandığınız şeyi yaratmak için hemen faaliyete geçer.

“Tamam, buna odaklanıyorsan, bunu yapabiliriz” der.

Yaşamımızda olan biten her şeyde bir rolümüz var. Kuantum fizik, “Gözleyen gözleneni etkiler” der. Bu hiçbir gözlemin tam anlamıyla objektif olmadığı anlamına geliyor.

Hayatınızda sürekli olumsuz sonuçlar yaratmak ve bunu bilinçli olarak yapmak imkansızdır.

Tüm yarattığınız olumsuzluklar ve olumsuzlukları hayatınız boyunca sürdürmeniz ancak bilinçsizce yaratmayı sürdürmenizle mümkün. Bilinçaltının otomatik sistemi, kayıtlarında olan inançlara uygun durumları, olayları, kişileri tekrar tekrar sonsuza dek yaratabilir.

Her şeyi kendinizin yarattığının farkındalığını kazandığınız ve bilinçlice istediğiniz şeylere odaklanmaya başladığınız anda, hayatınızda odaklandığınız değişimler başlar.

Belki size çok daha karmaşık şeyler söylememi bekliyordunuz. Ama bu kadar basit. Öylesine basit ki bilinçli zihniniz bunun neden mümkün olmayacağına dair size bin bir neden, bin bir mazeret ileri sürmeye başlayacaktır.

İstediğiniz sonuçları yaratana kadar şu basit basamakları takip edin. Vazgeçmeksizin.

1. Sizi iyi hissettirecek bir şeyler yapın

Her insanın kendini iyi hissettiği anlar vardır. En karamsar insanın bile.

Kendinizi iyi hissettiğinizde enerjiniz artar. Enerjiniz arttıkça, vibrasyonel olarak hayatınıza kendinizi daha da iyi hissettirecek şeyleri çekersiniz. Kendinizi iyi hissettiğiniz anlar çoğaldıkça çekim gücünüz değişecektir. Yaydığınız enerjinin frekansı yükselecektir.

Bunu yapmanız çok mu zor? Aslında kolay ama hem kendimiz hem de çevremizdeki insanlar olumsuz düşünmenin girdabında dönüp durdukça, bu son derece açık olan ipucunu gözden kaçırıyoruz.

Aslında kendinizi gözlemek bile bu gerçeği size gösterecektir. Kendinizi iyi hissettiğinizde gününüz nasıl geçiyor? Kötü hissettiğinizde gününüz nasıl geçiyor?

Mutluluk ve haz duyguları enerjinizi yükseltir. Ve evrenin atomlarını somut anlamda yeniden düzenleyerek size daha fazla mutluluk ve haz getirir.

Tabii bunun tersi de geçerli. Korku, endişe, öfke, depresyon duyguları hayatınızda sıklıkla yer alıyorsa bu duyguların enerjisiyle neleri yaratabilirsiniz? Bu duyguların daha da fazlasını size verecek olan şeyleri.

Kendinizi iyi hissedecek şeylere daha çok zaman ayırın.

“Ahhh, söylediğin çok doğru” deyip biraz sonra unutursanız Çekim Yasası’nı kendi yararınıza kullanmamış olursunuz.

BUGÜN kendinizi iyi hissettirecek bir şeyler yapın. *Ne olduğu ve ne kadar küçük olduğu önemli değil.* Kendinizi iyi hissetmekten daha önemli hiçbir şey yok. Arzularınızı gerçekleştirmek için en büyük sırlardan biri işte bu.

Kendinizi iyi hissetmek, hayatınıza çekeceğiniz şeylerin sahnesini hazırlar. Ayrıca süreci hızlandırır. Çünkü kendinizi iyi hissettiğinizde istediğiniz şeyleri hayatınıza çekersiniz. İstemediğiniz şeyleri hayatınıza çekmeyi durduran en hızlı yoldur.

2. Hayatınızdaki her şey için şükran duyun

İsteklerinizin gerçekleşmesinin hızını arttırmak istiyor musunuz? Çok basit. Şu anda sahip olduklarınızın değerini bilin ve şükran duyun. Şu anda sahip olduklarınızın değerini bilip şükran duyduğunuzda vibrasyonunuz yükselir ve adeta sihirli bir şekilde daha da şükran duyacağınız şeyleri hayatınıza çekmeye başlarsınız.

Eğer yılda 2182 dolar kazanıyorsanız. Dünya nüfusunun yüzde seksen beşinden daha iyi durumdasınız. Eğer yılda 25.400 dolar kazanıyorsanız dünya nüfusunun yüzde onunun içindesiniz. Dünya gelir dağılımı istatikleri bunu söylüyor.

Para konusunda tutumlu musunuz? Cimri mi? Savurgan mı? Cömert mi?

Parayla sağlıklı ilişki kuran insan hem tutumlu hem cömerttir.

Tutumludur, parayı ve doğal kaynakları (elektrik, su, kağıt, gıda) çarçur etmez, ziyan etmez. Cömerttir,

sahip olduklarını ihtiyacı olan başkalarıyla paylaşır.

Parayla sağlıksız ilişki kuran insan ya cimridir ya savurgan.

Cimrilik ve savurganlık, ikisi de sağlıksızdır. Tıpkı kabız olmanın da ishal olmanın da sağlıksız olması gibi.

Şu andan itibaren ne kadar küçük olursa olsun para hayatınıza bir şekilde girdiğinde, bunun için teşekkür edin ve şükran duyun. Maaşınızı aldığınız her seferinde, birisi size bir nedenle ödeme yaptığında, yolda para bulduğunuzda, iyi bir fiyata istediğiniz bir şeyi satın aldığınızda, bir kenara *iyi günler* için üç kuruş koyduğunuzda şükran duyun. Taksi şoförüne, manava, bakkala, kiraya ödeme yaparken ödeyecek gücünüz olduğu için şükran duyun ve ödemenizi onların ekonomik yaşamına katkıda bulunduğunuzu düşünerek kutsayarak yapın.

Paranın size gelişi ve sizden gidişi ile sağlıklı ilişki kurduğunuzda, hayatınıza daha çok parayı çekmeye başlarsınız.

Paranızın yüzde onunu hiçbir beklenti olmaksızın insanlara balık tutmayı öğretecek şekilde verin. Geri kalan yüzde doksan sizin için daha bereketli olacaktır.

İstedikleriniz yerine sahip olduklarınıza odaklandığınızda, istedikleriniz hayatınızda yerini almaya başlayacaktır.

3. Gelişiminize odaklanın

İki farklı bakış açısına sahip insan vardır. Bir grup insan gelişimini zihnindeki ideal durum ile kıyaslayarak yapar. Bir grup insan da, başlangıç noktasına göre, düne kadar ne kadar ilerlediğine odaklanır.

İdeal duruma göre yapılan kıyaslama ufka ulaşma çabasına benzer. Oraya asla ulaşamazsınız. Çünkü ne kadar ilerlerseniz ilerleyin ufuk çizgisi yine sizden başlangıç noktasındaki kadar uzakta olacaktır.

Bu bakış açısına sahip insanın ne kadar yol aldığını ölçmesi mümkün değildir. Çünkü ufuk çizgisi hâlâ çok uzaklardadır.

İkinci gruptaki insanlar, nereden geldiklerinin ve şu anda nerede olduklarının farkında olan insanlardır. Geriye baktıklarında ne kadar yol aldıklarını görürler. Aldıkları yolun az ya da çok olması önemli değil, yol almış olmaları önemlidir.

Çoğumuz başarılarımızı kutlamayı bilmiyoruz. Gelişimimizi kutlamak yerine, nerde olmamız gerektiğine odaklanarak hayal kırıklığı yaşıyoruz.

Daima nereden başladığınıza göre kat ettiğiniz yolu ölçün. Gelişiyor ve ilerliyorsunuz. En küçük başarılarınızı bile kutlayın. Bunu yaparsanız, hayatınızda daha çok kutlayacağınız başarıları yaratırsınız. Başarı size daha hızlı gelir.

4. Sonuca bağımlı olmadan arzularınızın doğrultusunda adım atın

Arzu ettiğiniz şeyleri yaratmak için çabaya ve mücadeleye asla ihtiyacınız yok. İstediklerimizi

yaratamamamızın nedeni yaratmak istediğimiz sonuca olan bağımlılığımızdır. Sonuca bağımlı olan duygu yatırımınızdır. Spesifik bir sonuca ihtiyaç duyduğumuz ölçüde, o sonucu yaratma şansımızı azaltırız.

İşte size basit bir çözüm: Arzunuzu deklare ettikten sonra, kendinize şunu söyleyin:

“Pekâlâ, elimden gelenin en iyisini yaptım. Sınırlı düşüncelerim ve kaynaklarımdan çok daha öte olan Evrene güven duyuyorum. Beklentilerden özgürüm. Evrensel Enerjinin ve Yaratıcı Yasanın benim lehime çalıştığını biliyorum. Arzum doğru zamanda, doğru yerde ve doğru biçimde hayatımda gerçekleşecektir.”

Bu afirmasyon, en karmaşa dolu zamanlar içinde bile sakin kalmanızı sağlayacaktır. Çünkü DAİMA olabilecek en iyi sonucun hayatınızda gerçekleşeceğini BİLİYORSUNUZ.

Bu Bilinçli Yaratmaktır. Bilinçli yaratmanın Yüksek Güce yalvarmakla, pazarlık etmekle hiçbir ilgisi yoktur.

G E N E L

SORU 1

Olumlamaları her gün sabah akşam mı yapmak gerek? Yoksa iste ve evrene bırak mıdır?



Olumlamaları (afirmasyonları) tekrar etmek iyidir. Sizi amacınıza odaklı kılar.

SORU 2

Ben iyi bir insanım. Ama başıma sıkça kötü şeyler geliyor. Neden?



Benzer daima benzeri çeker. Bu benzerlik daima enerji seviyesindeki benzerliktir. Kendi realitemizin yaratıcısı biziz.

Yaratıcılık süreci hiç ara vermeden işleyen bir süreçtir. Bu süreç içinde istediğimiz ya da arzu ettiğimiz şeyleri yaratmadığımızda sistemin işlemediğini düşünürüz.

Çekim Yasası yaydığımız enerjiye uygun her şeyi hayatımıza çeker. Sadece istek ve arzularımız yok, türlü çeşitli korkularımız da var. Bu korkularımızın da bir çekim gücü var. İstemediğimizi söylediğimiz şeylerin de bir çekim gücü var.

Ben başıma kötü şeylerin gelmesini istemiyorum, dediğimde istemediğim şeye odaklanırım. Burada odaklandığım kötü şeylerdir. Neye odaklanırsak onu yaratırız.

Kendimize çekmeyi istediğimiz şeyler de kendimizden uzak durmasını istediğimiz şeyler de bizim bilincimizde yer alıyor. Çekim gücü, odaklandığımız şeylerde.

SORU 3

Kitabınızda yaşam haritasından bahsediyorsunuz. Bir arkadaşım sizin eğitimlerinize on on beş yıl önce katılmıştı. Benimle eğitimde yaşadığı farkındalıkları paylaşıırken, yaşam haritasından ve yaşam haritasına koyduğu her şeyin adım adım gerçekleştiğinden bahsetmişti. O zamanlar söylediklerine pek kulak vermemiştim. Yaşam haritası tam anlamıyla nasıl geleceğimizi şekillendiriyor?



İmgeleme bir çeşit kendi kendine hipnozdur. Düşüncelerimizde pozitif imgeler yaratıp pozitif afirmasyonlar yaptığımızda duygularımız değişir. Duygularımız da bedenin üzerinde fiziksel etki yaratır.

Hayatımızı sıkça düşündüğümüz düşüncelerle şekillendiriyor, bu düşüncelerin yarattığı duyguların renkleriyle boyuyoruz.

İnanç sistemimiz hayat boyu kendimize yaptığımız ve bize söylenen sözel ve sözel olmayan telkinlerin toplamıyla oluşuyor.

Yaşam haritası ya da hayal panosu hazırlamak imgelememizi güçlendiriyor.

Bir kırtasiyeciden istediğiniz renkte bir fon kağıdı alın. Üzerine değişik dergilerden gazetelerden kestiğiniz amaçlarınızı, hayallerinizi simgeleyen resimleri bir kolaj yaparak yapıştırın.

Yaşam haritanızı sabah akşam görebileceğiniz bir yere asın. Yatak odası bunun için ideal bir yerdir.

Yaşam haritanız sizin realitenizin bir parçası olacaktır.

Yaşam haritanız yardımıyla imgelediğiniz şeylerin gerçekleşmesi için:

1. Her sabah ve her akşam yaşam haritanıza bakın ve afirmasyonlarınızı mümkünse yüksek sesle tekrarlayın. Bu alışkanlığı kazanmak her alışkanlık gibi tekrarı gerektirir. Üç gün yapıp sonra unutursanız tabii ki işe yaramaz. Bir şeyin gerçekleşmesini istiyorsanız değer verdiğiniz her şey gibi ona zaman ayırmalısınız. Bilinçaltınız gerçeğe hayal arasındaki farkı bilemez. Yaşam haritanızda yer alan şeyleri bir süre sonra gerçekmiş gibi algılar ve ona uygun realiteyi hayatınıza çeker.

2. Kendinizi bir videodan seyrederek gibi üçüncü şahıs olarak imgeleyin. Siz bu filmin başrol oyuncusunuz. İmgelemedeki sır: Hayal ettiğiniz şeyin imgesini arkanızda canlandırın; tıpkı geçmişteki bir anıyı hatırlar gibi. Zihniniz imgenizi geçmişe ait bir anı olarak algılayacaktır. Anılar bilinçaltı programınıza dâhil olur. Ve bu anının gerçek olduğuna dair bir inanç oluşturur.

3. Duygularınızın da harekete geçmesi için şimdi hayalinizin gerçekleşmiş olduğunu düşünün ve duygularınızı hissedin. Düşünceler tek başına hayallerinizi gerçeğe çeviremez. Duygular imgenin enerji kaynağıdır ve yapıtaşlarıdır. Tabii burada *olumlu* duyguları hissetmekten

bahsediyorum. “İstediğim partnere kavuştum ve değerimi bilmeyen şimdiki partnerime gününü gösterdim” türü intikam dolu düşünce ve duygular hayalinizin gerçekleşmesini engeller..

4. İmgenizin renklerini daha parlak daha canlı daha net hale getirin. Tıpkı flu gösteren bir kamerayı odaklamak gibi. Arada bir istemediğiniz resimler ve kareler devreye giriyorsa onları da siyah beyaz hale getirin. Siyah beyaz hale getirmek olumsuz duygular hissetmenizi engelleyecek ya da azaltacaktır.

Bu basamakları anlatırken San Francisco’daki bir anımı paylaşmadan edemeyeceğim. Uçağa binmekten korkmamama rağmen çok yüksek binaların üst katlarına asansörle çıkmaktan korkuyordum. Garip olan asansöre binmekten de korkmuyordum, hatta on kata kadar olan binaların asansörlerine rahatlıkla binebiliyordum. Bu korkumun nedenini de bilmiyordum. Yüksek binalarla ya da asansörle ilgili hiçbir kötü deneyimim olmamıştı ki.

Bir gün bir otelin otuz ikinci katında yer alan bir restoranda randevum vardı. Tabii ki o randevuma merdivenleri tırmanarak yetiştim. Otuz iki katı tırmandım. Ve tırmanmam galiba yarım saat sürdü. Merdivenlerden hızla çıkamadığım için değil, çatı kata ter içinde varmamak için dura kalka tırmanmıştım.

Tabii bu deneyim bana çok koydu. Ne olduğunu bilmediğim bir neden benim yaşamımı zorlaştırıyordu işte.

Ertesi gün bu sorunu aşmaya karar verdim. Yine aynı otele gittim. Asansörün kapısında asansöre bindiğimi ve otuz iki yazılı düğmeyi bastığımı hayal ettim. Bedenim gerildi. Gözlerim kapalı, sırtım duvara dayalı, asansörle yukarı çıkışımı hayal ettim. Ama hemen renkleri siyah beyaza çevirdim. Ve

resmi zihnindeki ekranın sol köşesine küçülterek koydum. Cam asansörde San Francisco'nun tepeden görülen manzarasını renkli ve canlı olarak zihnimin sağ tarafına yerleştirdim.

Sonra iki resmi üst üste bindirdim. Renkler ağır basıyordu. Kendimi asansörden inmiş, çatı restoranın camlı tarafında bir masada oturmuş, bir kadeh Chardonnay yudumlarken ve muhteşem manzarayı seyrederken hayal ettim; tabii renkli ve sinemaskop olarak. Bir iki dakika derin nefes aldıktan sonra, rahatlamış bir vaziyette asansöre bindim. Veee otuz ikinci kat düğmesine bastım.

Asansörde yukarı çıkarken manzarayı seyrettim. İçimi bir coşku kapladı. Başarmanın coşkusu. Otuz ikinci kata geldiğimde, başım dimdik asansörden indim ve görevliye cam kenarı bir masa istediğimi belirttim. Hayatımın en lezzetli Chardonnay'ini orada yudumladım. Belki şarap şahane değildi ama bana o anda öyle geldi. Saçma sapan bir korkuyu aşmanın lezzeti tarif edilemezdi.

5. Hayallerinizin gerçekleşme sürecini basamaklara bölün.

Başarı bir önceki günden daha iyi olmanız ve amacınıza doğru bir adım atmış olmanızdır.

Kaç kez egzersiz yapmaya karar verip birkaç gün sonra bıraktınız?

Kayayı delen suyun gücü değil, damlaların devamlılığıdır.

SORU 4

Şu anda hayatım fena değil ama içinde bulunduğum koşulların beni tatmin edip etmediğinden bile emin değilim. Bazen iyi durumda olduğumu düşünüyorum bazen içim daralıyor.



Duygularınızı dinleyin. Olduğunuz yerden memnun olup olmadığınızı size söyleyecektir. İlişkinizle, işinizle, bedeninizle, arkadaşlarınızla, koşullarınızla ilgili ne tür duygular taşıyorsunuz? Duygular ruhunuzun size gönderdiği sinyallerdir; eğer olumsuzsa, ilişkinizle, işinizle, bedeninizle, arkadaşlarınızla, koşullarınızla ilgili düşüncelerinizin kendinize uygun gördüğünüz realite ile uyum içinde olmadığının göstergesidir.

Eğer böyle hissediyorsanız kendinize bir iyilik yapın. Bunun için:

1. Gerçek duygularınızın farkında olun ve bu konuda ne yapabileceğinize odaklanın. Başkalarının sizi sevmesini beklemeden önce siz kendinizi sevmelisiniz.

2. Memnun olmadığınız her durumun içinde muhakkak memnun olduğunuz bir şey vardır. Onlar için şükran duyun. Şükran duygusu sahip olduklarınızın değerini bilmek ve onlara odaklanmaktır. Çoğu insan, içinde bulunduğu koşullardan dolayı şikayet etmeye eğilimlidir. Her şikayet evrene düşünce ve duygu dalgaları gönderir ve evren şikayet edilen şeyin daha fazlasını getirir. Şükran duyduğunuzda zihninizi mutlu moda sokarsınız. Burada sahip olduğunuz şeylere odaklandığınız için evrene gönderdiğiniz enerjiye uygun şeyleri hayatınıza çekersiniz. Böylece şükran duyacağınız şeyler artar. Enerji daima odaklandığı şeyi üretir.

3. Hayatımızda hastalık, ilişkilerin bitmesi, işlerin bozulması gibi durumlar olabilir. Böyle durumlarda hissettiğimiz olumsuz duyguları bir şekilde olumluya dönüştürebiliriz. Bunu “Bu benim başıma niye geldi” ya da “Niçin ben” demek yerine “Bu durumu nasıl değiştirebilirim” “nasıl düzeltebilirim” “bu durumdan çıkardığım dersle neler yapabilirim”e dönüştürebiliriz.

Biliyorum ağlayıp sızlamak, şikayet etmek çok daha kolay ama bugüne kadar tüm bunlar neyi çözdü? Moralimizi daha da bozmaktan başka ne gibi bir yarar sağladı? Amerika’da bir süre aslında hiç anlamadığım bir işe para yatırdım. Pizza dükkanına. Bir süre sonra sorumlu müdürün, işten anlamadığım için beni soyduğunu fark ettim. İlk tepkim hayal kırıklığı ve öfke oldu.

Onu işten atarsam ben yönetici konumuna fiilen gelmek istiyor muydum? Duygularımın cevabı “Hayır!” oldu. Benim istediğim hayat bir pizza dükkanını bana çok para hatta inanılmaz çok para getirse bile yönetmek değildi. Bu pizza dükkanını almakla hata etmişim. Bir anda verilen yanlış karar. Ben pizzayı yemeyi seviyordum. Pizza dükkanını işletmeyi değil.

Zararın neresinden dönülse kârdı. Pizza dükkanını alma kararım ne istediğimi bilmemekten kaynaklanmıştı. Bu durumu hemen değiştirmem gerekiyordu. Dükkanı devretmeliydim. Şansım yaver gitti. Dükkanı bir hafta içinde işi bilen birine devrettim. Bu kişi daha sonra aynı dükkanda mucizeler yarattı ve beş dükkan daha açtı. Kesesine bereket. Ben en az zararla serüveni tamamlamış ve hiç anlamadığım bir işten kurtulmuştum. O da kazanmıştı. Yani bir kazan-kazan oyunu oynamıştık.

Perakende işi benim misyonumda yoktu. Bunu biliyordum artık. Ben perakende çocuk bezi bile satamazdım.

Bu deneyimden yeterince ders almamışım ki 2000 yılında İstanbul Kadıköy’de bir kitabevi kurduk;

Kuraldışı kitabevi. Bu kez sattığımız pizza değil kitaptı. Kitabı bir kitabevinde satmayı pizza satmayla aynı kefeye koyamadığım için pizza deneyimi ile bağlantı kuramamıştım. Nereden bilirdim ki ikisinin de ticaret dünyasında aynı şey olduğunu? Kitaplara olan aşkım bu gerçeği görmemi engellemiştir.

Kuraldışı olarak, Türkiye’de idealistçe yayıncılık yapan birkaç yayınevinden biriyiz. Eğitimlerimizde öğrettiklerimizi destekleyecek kitapları yayınlıyoruz. Bazen pek satmayacağını bile bile, ekonomik kaybı göze alarak bir avuç okurun yararlanması için çıkarıyoruz kitabı. Bu okurlardan biri bile kazandığı farkındalıklar ve bilgilerle çok kişiyi etkileyebilir. Bu müthiş bir manevi doyum. Ama manevi doyum kitabevimizin yaşamasını sağlamadı.

Kitabevini büyük ekonomik kayıpla kapattık. Bu nasıl bir ders oldu? Perakende satış bizim hayat misyonumuzun içinde yer almıyor. Enerjimizi orada tüketmek yerine daha yararlı işler yapabiliriz demek oluyor. Bu tür zararlar, aslında bizim yaşam pusulamız. Bizi kendi hayat amacımıza yönlendiren yaşam pusulamız. Sevgilim Saim ve benim sermayemiz bilgimiz. İnsanların en iyi versiyonlarını ortaya çıkarmalarında katalizör olmanın verdiği haz olağanüstü. Bunda çok başarılıyız ve işimizden, eğitim vermekten ve keyifle seçtiğimiz kitapları yayınlamaktan müthiş keyif alıyoruz. Kuraldışı Yayınları’nın çıkardığı kitaplar ve CD’ler ise ilgilenen okurlar tarafından internet sitemizden alınabiliyor nasıl olsa. Kitabevini asıl

açma nedenimiz okurların buluştuğu sıcak ve hoş bir mekan oluşturmaktı. Ama olmadı işte.

SORU 5

Sizin kişisel yaşantınızda çekmek isteyip de başarılı olamadığınız bir konu var mı?



Çekmek isteyip de başarılı olamadığım konularda daha sonra “iyi ki olmamış” dedim. Çünkü daha sonra olanlar benim çekmek istediklerimden çok daha harikaydı.

SORU 6

Dünyada o kadar çok olumsuz şey var ki, böyle bir ortamda olumlu düşünebilmek çok zor.



Olumsuzluk okyanusunda olumlu bir dalganın üzerinde yaşam sörfü yapmanın sırrı, şükran duymayı bilmekte yatıyor. Gerçek sır bu; sahip olduklarının değerini bilmek. Şükran duygusu etrafında, harika bir mıknatıs gücü oluşturur. Şükran duyabileceğin şeyleri hayatına daha da fazla çekecek olan harika bir mıknatıs.

SORU 7

Ne istersem tam tersi oluyor. Bunu da mı ben çekiyorum?

Olumlu düşündüğümü zannettiğim ve bu konu üzerinde çalıştığım sırada, birden kendimi çok olumsuz bir olay içerisinde, istemediğim olayları kendime çekerken buldum. Şok oldum. Nerede hata yaptım ya

da yapmadım bilmiyorum. Her şey çok iyi gidiyordu. Hiç beklemediğim bir zamanda oldu. Ne yapılması gerek?



Gece gündüzle, sıcak soğukla, güzellik çirkinlikle birlikte vardır. Evrende her şey dualite yasasına tabidir. Yin ve yang.

Dualite yasasına göre, her şey ancak zıddıyla birlikte var olabilir. Gece olmadan gündüzün değerini, gündüz olmadan gecenin değerini anlayamayız.

Bir şeyi istediğimizde *önce* zıddı olan şey hayatımıza gelir. Ancak zıddıyla barıştığımızda istediğimiz şeyin hayatımıza aktığını da görürüz.

Aslında istediğimiz ve istemediğimiz şey aynı anda hayatımıza gelir ama biz istediğimiz şeye kendimizi layık görene kadar, zıddı dikkatimizi daha önce çeker.

Dualite yasası paranın iki yüzü gibidir. Paranın bir yüzünü silmek isterseniz, paranın tümünü geçersiz kılarırsınız. Artık tek yüzü var olan paranın alım gücü de sona ermiş olur. Marketteki kasiyer, size tek yüzü silinmiş parayı, paranızın üstü olarak uzatsaydı o parayı alır mıydınız?

Arkasının boş olduğunu görmeden almış olsanız bile o parayı bir başka dükkanda ödeme birimi olarak kullanamazdınız, değil mi? Merkez Bankası bile o parayı kabul etmezdi.

Hayatımıza istediğimiz şeyin tersinin gelmesi aslında evrenin bizi istediğimiz şeye

hazırlamasıdır.

Bu hazırlık safhasına, olumsuz bir deneyim, bir engel ya da şanssızlık olarak yaklaşırsak, olumsuz bir düşünce ve tutum içine girersek, istediğimiz şeyi de kendimizden uzaklaştırmış oluruz. Olumsuz yaklaşım bizi umutsuzluğa sevk eder. Peşinden koştüğümüz şeyi daima kendimizden uzaklaştırırız.

Oysa istediğimiz şeyin zıddı hayatımızda belirdiğinde bunu istediğimiz şeyin bize yaklaştığını gösteren bir işaret olarak kabul edin ve size sunduğu armağanı görün. Bu yaklaşım bilgelerin yaklaşımıdır.

Diyelim ki siz “sevgi dolu” bir insan olduğunuzu biliyorsunuz. Ama bilmek ve ifade etmek farklı şeylerdir. Diyelim ki etrafınızda herkes sevgi *dolu*. Siz sevginizin gücünü böyle bir ortamda bilemezsiniz. Ama hayatınıza “sevgi boşu” bir insan girdi. Sevgisiz insanlar sevgi boşu insanlardır. Sevgiye en çok ihtiyaç duyan insanlar onlardır. Bu kişiye sevginizi akıtarak, onun sevgi kabının dolmasına yardımcı olarak, onun kendini sevmesine katalizör olarak sevgi doluluğunuzu da test etmiş olursunuz. Sevgi dolu bir başka insanı sevmek kolaydır. Onu herkes sever. O herkesi sever. Ama sevgisiz bir insana sevgiyle yaklaşabilmek, gerçekten sevgi dolu insanın sevgisini ifade etmesine olanak tanır.

Beyaz bir kağıdın üzerine beyaz kalemle yazarsanız yazı görünmez. Ama siyah kalem kullandığınızda hem yazınız, hem kağıdın beyazlığı görünür hale gelir. Işık huzmesi pırıl pırıl bir günde

görülmez. Ama zifiri karanlık bir odaya süzülen minnacık bir ışık huzmesi bile hem anında görülür hem de odanın zifiri karanlığını anında sona erdirir.

Her şeyin değerini ancak zıddıyla karşılaştığımızda gerçekten biliriz.

Çekim Yasası bize her şeyi zıddıyla birlikte getirir. Zıddına bakarak olumsuzluğa kapılmak ve onu bir talihsizlik veya engel olarak görmek de bir seçim, onu sizi güçlendiren bir armağan olarak görmek de bir seçim.

Bir şeyin zıddının varlığını ve deneyimini kabul etmek bizi yargılamanın ötesine geçirir.

Sevgiyi isterken sevgisizliği yaratanın, hayatınıza davet edenin kendiniz olduğunu bildiğinizde Çekim Yasası'nın işleyiş yöntemini de kavramış olursunuz.

Işık bir engele çarptığında görünür hale gelir.

Bu sözü sıkça söylerim. Kitaplarımın çoğunda da yer veririm.

Işık ancak bir engele çarptığında görünür hale gelir. Engel yoksa ışığı göremezsiniz. Karanlık yoksa ışığı göremezsiniz.

Neyi iterseniz onu daha fazla çekersiniz hayatınıza. İttiğiniz şey odaklandığınız şeye dönüşür. Duyduğunuz tepkiyi daha çok beslemiş ve çoğaltmış olursunuz.

Bir şeyin hayatınızdan çıkmasını istiyorsanız önce onu kabul edin. Armağanını kabul ettiğinizde hayatınızdan kendiliğinden çıkıp gidecektir. Yarattığı boşluğa dolan şey ise zıddı yani istediğiniz şey olacaktır.

Düşmanla dost olduğunuzda düşmanı ortadan kaldırırsınız.

Burada dikkat edilmesi gereken nokta, düşmanla dost olmanın kendiliğinden, oturduğunuz yerden olmayacağıdır. Düşmanla dost olmak bilinçli seçimleri uygulamayı gerektirir. Tepki duymak ise, değişimin ve gelişimin en güçlü engelidir.

SORU 8

Bir seminerinizde “Yetişkin ile çocuk arasındaki fark sabredebilmeyi bilmektir” demiştiniz. Bu ne anlama geliyor? Ben sabırlı biri olmaya çalışıyorum. Ama öyle şeylerle karşılaşıyorum ki sabrım taşıyor. Her zaman sabırlı olmak mümkün mü? Sabırlı olmak pasiflik değil midir?



Eğer sabırlı olmayı öğrenmeyi isterseniz, ardı ardına başınıza sabrınızı test edecek olaylar gelmeye başlar. Neden? Sabrı öğrenmeniz için. Sabır, her şey güllük gülistanlıkken öğrenilmez. Benim sabrımı taşıracak olaylar içinde geliştirdiğim tutumla öğrenebilirim sabırlı olmayı, değil mi?

Sabırlı olmayı öğrenmek için “Tamam ben, beni çileden çıkaran durumlar karşısında sabırsız olduğumu kabul ettim” demek yetmez. O durumlar içinde sabrı öğrenmem gerekir. Bu da beni çileden çıkaran durumlar karşısında yeni bir tavır seçmemi gerektirir.

Olaya, “Bu olay, bu insan aracılığıyla benim öğreneceğim ders ne?” diye merakla ve ilgiyle yaklaştığımda gösterdiğim tavır, yeni bir tavır olacaktır; duruma katlanma hali değil. Katlanmak,

sineye çekmektir. Eninde sonunda patlama yaşatır. Katlanmak ile sabır öğrenilmez. Tutum değiştirerek sabrın zenginliği kazanılır.

Sabır, oturduğunuz yerden istediklerinizin kendi kendine olmasını beklemek değildir. Buna sabır değil, miskinlik denir, pasiflik denir.

SORU 9

Pozitif düşünmek hiç olumsuz cümle söylememek midir?



Tabii ki değildir, yoksa gerçekleri nasıl dile getirirdik.

Pozitif düşünmek gerçekleri gözlemlememek, gözlemlenen gerçekleri dile getirmemek de değildir.

Pozitif düşünmek her şey harika diye dolaşmak değildir.

Örneğin; Dünyada her saniyede bir kadına tecavüz ediliyor. Her dört saniyede bir kişi öldürülüyor.

Bunlar, dünyanın şu andaki gerçeklerinin dile getirilmesidir. Pozitif düşünmek Pollyannacılık değildir. Gerçekleri dile bile getiremezseniz, onları değiştirmek nasıl mümkün olabilir ki.

Pozitif düşünmek olayların olumsuz yanlarını da görmek ama olumluya odaklanmaktır.

Olanı olduğu gibi kabul ettiğimizde ve dile getirdiğimizde onu değiştirebilme gücünü kazanırız.

Yargılamak ve değerlendirmek farklıdır. Tabii ki içinde bulunduğumuz durumu değerlendirecek ve sorumluluğunu üstleneceğiz. Dünyanın bu halde olmasında bizim de payımız var. Susmakla da bu duruma katkıda bulunuyoruz. Susmak onaylamanın pasif halidir. “Sükut ikrardan gelir” atasözünü biliriz.

Bir binanın sağlam olması için hem kullanılan malzemenin kaliteli olması hem de fizik kurallarına uygun inşa edilmesi gerekir.

Birey, yani her birimiz insanlık ailesinin yapıtaşlarıyız. Evrensel yasalara uygun yaşayan bireyler tüm insanlık ailesinin kolektif bilinç seviyesini yükseltir.

Sizinle *Kuraldışı ve Ötesi* kitabımda yer alan *Yüzüncü Maymun* hikayesini paylaşmak istiyorum.

YÜZÜNCÜ MAYMUN

Size gerçek bir hikaye anlatacağım: Yüzüncü Maymun’un hikayesini... Pasifik Okyanusu’nda irili ufaklı birçok ada. Bu adalarda Macaca Fuscata türü Japon maymunları yaşıyor. Bu adalardaki maymunların doğal ortamları içindeki davranışları otuz yılı aşkın bir süre bilim insanları tarafından gözleniyor.

1952’de Koşima Adası’nda bilim insanları maymunların beslenmesi için kumların içine tatlı patates bırakıyorlar. Bu adanın maymunları da tatlı patatesin tadından hoşlanıyor ama yiyeceklerinin kumlu olması hiç de hoşlarına gitmiyor. Ama can

boğazdan gelir diyerek kumlu da olsa tatlı patatesleri yemeye devam ediyorlar.

Bir gün, on sekiz aylık İmo isimli dişi maymun bu soruna bir çözüm buluyor, İmo, tatlı patatesleri en yakın su birikintisinde yıkayarak yemeyi akıl ediyor. Bu buluşunu annesine de öğretiyor, İmo'nun arkadaşları da patateslerini yıkayarak yemeyi öğreniyor ve kendi annelerine de öğretiyor. Bu yeni davranış biçimi bilim insanlarının gözleri önünde, yavaş yavaş maymunlar arasında yayılıyor.

1952 ve 1958 yılları arasında genç maymunlar, beslenmelerini daha zevkli hale getirmek için, kumlu tatlı patateslerini yıkamayı öğreniyorlar. Bu daha sağlıklı ve zevkli yeni davranış biçimini çocuklarını taklit ederek onlardan yeni bir şey öğrenen yetişkin maymunlar da kazanıyor. Yeniliklere açık olmayan, çocuklar ve gençlerden de öğrenilebileceğini düşünmeyen, kendi bildiklerini tekrar eden yetişkin maymunlar ise kumlu patates yemeye devam ediyor. 1958'in sonbaharında çok şaşırtıcı bir şey oluyor. Koşima maymunlarının bir kısmı (diyelim ki doksan dokuz maymun) artık patateslerini suda yıkayarak yemeyi öğrenmiş oluyor.

Bir sabah, gün doğarken yüzüncü maymun da patateslerini yıkayanlar arasına katılıyor. İşte o an her şey değişiyor. Aynı günün akşamı, adadaki hemen hemen tüm maymunlar, patateslerini yemeden önce yıkamaya başlıyor. Yüzüncü maymunun ilave enerjisi her nedense devrim yaratıyor!

Ama hikaye bitmedi. Bilim insanlarını şaşırtan asıl sürpriz, bu adayla doğrudan bir ilişkileri olmadığı halde, diğer adalardaki maymun kolonilerinin de aynı anda patateslerini yıkamaya başlamaları... Yeni bir düşünce ve davranış tarzı, toplumları oluşturan fertlerin belirli bir oranı tarafından benimsendiği an, bu yenilik, mesafenin önemi olmaksızın zihinden zihine aktarılabiliyor.

Yani, “Yüzüncü Maymun Fenomeni” denilen bu fenomen şunu gösteriyor: Yeni bir düşünce, yeni bir yol, toplumda sadece belirli sayıda insanlar tarafından biliniyorsa, bu yenilik sadece o kişilere ait bir şey oluyor.

Ama “bilenlerin” sayısı belli bir kritik noktaya ulaştığı an, sadece bir kişinin daha “yeni yol”a katılması, toplum bilincinin aşama geçirmesine yol açıyor. Yeni düşünce, birdenbire herkes tarafından düşünülmeye başlanıyor. Niceliğin niteliğe dönüşme noktası...

“Yüzüncü Maymun Fenomeni”, Duke Üniversitesi’nden doktor J.B. Rhine tarafından değişik deneylerde tekrarlanıyor. Sonuç her seferinde aynı. Bugüne dek mutsuz, huzursuz, bencil, korku dolu, karamsar bir dünya süre geldi. Zihinlerde hâlâ taş devri korkularını taşıyoruz. Yeniliklere açık, farklı düşünenler ise aşağılanıyorlar, alay ediliyorlar, toplum dışına itiliyorlar. Cesaretleri takdir edilmek bir yana söndürülmeye çalışılıyor bu insanların... Einstein bile teorisini ilk ortaya attığında meslektaşları tarafından kınanmış. Sıradan insan asla büyük insan olamaz. Doğar, yaşar ve ölür. Buna yaşamak

denirse! Dünyada mutlu, huzurlu, sevecen, aydınlık dolu insanlar yok mu? Cesur bir dünya isteyen ve bu uğurda çaba göstermekten çekinmeyen, her şeyi göze alan insanlar yok mu? Elbette var. Sayıları gittikçe de çoğalıyor. İnsanın, insanlık boyutunda devrim yapabilmesi için yüzüncü maymunun aralarına katılmasını bekliyorlar. “Yüzüncü Maymun” belki de sizsiniz.

Her birimiz her şeyden sorumluyuz. Yapmamamız gerektiği halde yaptıklarımızdan ve yapmamız gerektiği halde yapmadıklarımızdan sorumluyuz. Bireysel bilincimizi değiştirebildiğimiz gibi kolektif bilinci de değiştirebiliriz.

Şu andaki dünyanın hali hepimizin eseri. Senin benim hepimizin.

SORU 10

Ben tek başına ne tür bir etki yaratabilirim?



Dünya tek kişiler sayesinde gelişti. Galileo tek kişiydi... herkes ona karşıydı değil mi? İnsanlık tarihine baktığımızda dünyanın gelişimi hep tek kişilerin başlangıç yapmasıyla olmuştur. O tek kişiler epey mücadele verdikten sonra kitleler onu takip eder. Dünyayı değişime hazırlayan bireylerdir. Tek bireyin toplum için yepyeni olan düşüncelerini benimseyen bireylerin sayısı arttıkça kitleler de değişir.

Kolektif bilinç önce her yeni düşünceyle alay eder, sonra şiddetle karşı çıkar, sonra kabullenir.

Tüm gelişkin insanlar, kolektif bilincin farkındalığını artıran insanlar olmuştur. Peygamberler, ermişler, keşif ve icatlar yapan bilim insanları, sanatçı dehalar, filozoflar. Bu insanlar kolektif bilincin üstüne çıkmış insanlar. Bu insanların misyonu kolektif bilincin çıtasını yükseltmekti.

Biliyor musunuz hepimizin misyonu aslında bu. Hepimizin elinde bir kova beyaz boya olduğunu düşünün. Ortada siyah bir bulamaç var. Siyah, renklerin yokluğudur. Beyaz, tüm renklerin birlikteliği ile oluşur. Herkes kendi beyazından biraz katıyor bu bulamaca. Çok katan bulamacın rengini belirgin biçimde ağartıyor. İnsanlığın amacı içinde tüm renkleri barındıran beyaz olabilmek.

Parmaklarınızdan biri ağrıyorsa tüm elinizi rahatlıkla kullanamazsınız. Bir parmağın acıdığı el mutlu olamaz. Elin rahatlıkla işlevini görmesi için tüm parmaklarının sağlıklı olması gerekir.

Herkesi aynı elin parmakları olarak gördüğümüzde, savaş olmaz, ayrılık olmaz, düşmanlık olmaz. Ne olur?

İşbirliği olur.

Sağlıklı hücreler hasta olan hücreleri iyileştirmeye çalışıyor. Kendi sağlığı için.

Su alan geminin deliğini mürettebat kapatmaya çalışıyor. Geminin batmaması için. Gemi bir delikle batar. Geminin diğer bölümleri sağlam olsa bile.

Hepimiz insanlık ailesinin gemisindeyiz.

Ne düşünüyorsanız onu ifade edin. Tüm dünya Güneş'in Dünya etrafında döndüğünü söylüyordu. Galileo Dünya'nın Güneş etrafında döndüğünü söyledi. Kilise ona karşı çıktı. Öldürmekle tehdit etti. Öldürseler bile ölümü söylediği gerçeği değiştirir miydi?

Sizin gerçekte kim ve ne olduğunuzu kim yaratıyor? Kim belirliyor?

Kim ve ne olduğunuz size karşı çıkanlara karşı, duruşunuzla belirlenir. Kendinizden eminlik ölçünüz duruşunuzu belirler.

SORU 11

Çekim Yasası'nı öğrendiğimden beri isteklerimin çok çabuk gerçekleştiğini görmek beni hem sevindiriyor hem endişe yaratıyor. Neden?



Amacınıza çabuk ulaşmak yerine adım adım ulaşmak daha çok doyum verir. Emek doyumunu arttırır.

Amacı çok çabuk gerçekleşen kişilerin çoğu, bu kadar kolay kazanılan bir sonuca layık olup olmadıkları konusunda endişe duyar ve kendilerini sabote ederler. Kimileri de başarıdan suçluluk duyar. Başarısızlık korkusundan bile daha yaygın olan ama çoğu insanın isim koyamadığı korkusunun adı başarı korkusudur. Sandığınızdan çok daha yaygın bir durum bu. Doğrudan özsaygı ile bağlantılı

bir durum. “Bir şekilde kolayca bana geldi. Ya aynı kolaylıkla onu kaybedersem...” korkusu, onu hak etmediğimiz duygusunun yarattığı endişedir.

“Haydan gelen huya gider” misali.

İstekleriniz çabuk gerçekleşiyorsa şükredin. Şükredin. Şükredin.

Gerçekleşen isteklerinizin tohumlarını büyük olasılıkla sandığınızdan çok daha önce attınız. Çekim Yasası’nı bilinçlice kullanarak süreci hızlandırdınız. Olan bu. Olanı kabul edin.

SORU 12

Bir insanın olumlu düşünmesine rağmen, arka arkaya gelen şanssızlıkları nasıl açıklıyorsunuz?



Semih’in hikayesi belki kendinizi sorgulamanıza yol açar.

Bir emlakçı olan Semih, dört aydır tek bir binayı bile satamamaktan yakınıyordu. Oysa daha önce işleri çok iyiydi ve çok iyi bir gelire sahipti.

Ofisi prestijli bir semtteydi. Her sabah işinin başındaydı. Yani tembellik söz konusu değildi. Müşterilerle görüşmelerini yapıyordu. Hatta satış yapmak için tüm gayretiyle çalışıyordu. Sonuç alamadığı için kızgındı. Ofisteki diğer emlakçılar ardı ardına satış yaparken kendi şanssızlığının nedenini bir türlü anlayamıyordu.

Semih’in iç dünyasını, düşünce ve duygularını biraz destikten sonra, iki sene önce boşandığı eşinin,

dört ay önce nafaka artışı için kendisini mahkemeye verdiğini öğrendim. İşte neden buydu. Eski eşine daha fazla nafaka ödememek için, kendi gelirini farkında bile olmadan sabote ediyordu. Ayrıldığı karısından nefret ediyordu. Arkadaşlarına şu sözü söylediğini hatırladı: “Ona beş kuruş daha fazla vermektense aç kalırım daha iyi.”

İşte bu düşünceleri, güçlü duygularla birleşerek kendini gerçekleştiren kehanet olarak hayatında ifade buluyordu.

Zihnin bir köşesi olumsuz düşünceleri barındırırken, bu düşüncelerin tüm düşünce sürecinin rengini bozmaması imkansızdır. Çamaşır makinesinde beyaz çamaşırların arasına karışan tek bir siyah çamaşır, tüm çamaşırların rengini grileştirebilir.

Semih, karısının kendi parasıyla daha rahat yaşamasını istemediği için kendisini de kıt kanaat bir yaşama mahkum ediyordu.

Yasa Ayrım Bilmez

Başkasıyla ilgili düşündüğümüz her şeyi kendimiz için de düşünmüş oluruz.

Çünkü bu düşünceler *bizim* zihnimizde barınmaktadır.

Yasa, olumsuz düşünceleri kendimiz için mi, başkaları için mi düşündüğümüzün ayrımını yapmaz.

Yasa zihnimizde barınan TÜM düşüncelere ve bu düşüncelere eşlik eden duyguların frekanslarına tepki verir.

Başkasından sakındığımız şeyi kendimizden sakınmış oluruz.

İşte Semih'in karısıyla ilgili "olumsuz" düşünce ve duyguları, kendi satışlarını engelliyordu.

Yasanın işlemesi için başkalarının bizim niyetimizi bilmesi gerekmiyor. Yasa yaydığımız düşünce frekansını "biliyor" ve bu frekansa uygun görüntüyü bizim yaşamımıza "yansıtıyor". Bu adamın müşterileri, onun hayatında neler olup bittiğini bilmiyordu ama bir şekilde onunla iş yapmayı seçmiyorlardı. Yasa daima işbaşındadır.

Kişi iç dünyasını, dış dünyasına karıştırmadığını düşünebilir. İçsel benliğini başkalarından saklayabileceğini düşünebilir. İş ve özel hayat ayrımı yapabildiğine inanmayı seçebilir. Ama yasa bu ayrımı bilmez.

Yasa ayırım bilmez. Düşüncelerimizin TÜMÜNE uygun enerjiyi forma dönüştürür.

Hayatımızın realitesi forma dönüşmüş düşüncelerimizdir.

Düşüncelerimiz hayatımıza şekil verir.

Başkaları için neyi istiyorsak kendimiz için de onu istemiş oluyoruz. "Kendin için ne diliyorsan, önce başkaları için dile"nin anlamı budur.

Nefret duyan insan asla mutlu olamaz.

Nefret, Kozmik Sevgi'nin gücü ile olan bağlantımızı keser. Bolluk Bilinci, sevgi ortamında yeşerir.

Semih'in kendi iyiliği için eski eşine duyduğu öfkkeyi dindirmesi gerekiyordu. Bir hafta boyunca “Şükran Duymanın Hazzı” CD'sini her gün dinleyerek, sahip olduğu şeylerin değerini bilmeye odaklandı. Her sabah ve akşam hayatında şükran duyduğu şeyleri yazdı. Yüksek sesle söyledi. Hissederek söyledi.

Ruh hali, hayata bakışı, hatta eski eşine bakışı büyük ölçüde değişmişti. Eski eşinin bir zamanlar onda sevmiş olduğu özelliklerine odaklandı. Aslında o beğendiği özellikler hâlâ eski eşinde vardı. Ama uzun zamandır eski eşinin sadece olumsuz yönlerini düşündüğü için, onu kendi zihninde “şeytan kadın”a dönüştürmüştü.

Huzur ve mutluluk bize bir düşünce kadar yakındır. Düşüncelerimiz değiştiğinde hayatımız da değişir.

Semih daha hafta sona ermeden, epeydir sürüncemede olan bir satışı tamamladı. Bu satıştan yüklü miktarda bir komisyon aldı.

Hemen eşine telefon ederek mahkemenin sonucunu beklemesine gerek kalmadığını, ona talep ettiği artışı yapacağını bildirdi. Eşi bu habere mutlu olmuştu. Semih de kendisini daha mutlu hissediyordu. Yeni bakış açısı şuydu:

“Ben insanlara yardım etmeyi seven biriyim. Hayatımda birçok güzel anları paylaştığım eski eşimin daha rahat bir hayat yaşaması için ona yardım ediyorum. Onun sayemde iyi yaşaması beni de iyi hissettiriyor. O da kendisi için en uygun olan yolu bulsun.”

Affetmenin özgürleştirici gücü!

Satış grafiği, kısa bir zaman içinde yükselmeye başladı. Ve bir başka şey daha oldu.

Altı ay sonra eski eşi, kısa bir süre önce tanıştığı bir erkekle evlendi. Eşi ona destekleyici tutumundan dolayı bir teşekkür mektubu göndererek müjdeli haberi duyurdu ve artık Semih'in nafaka ödemesine gerek kalmıyordu.

Hayatın yasaları ne kadar basit. Ve biz dar bakış açımızla hayatımızı ne karmaşık hale getiriyoruz!

SORU 13

Ben yıllardır evrenden bahçeli bir ev istiyorum. İnaniyorum ki olacak ama zamanını merak ediyorum. Bu yaşamda olmasını dilerim.



Bu evin size piyangodan mı çıkmasını bekliyorsunuz? Mirasla mı gelmesini bekliyorsunuz? Böyle bir eve sahip olmak için gereken maddi koşullar için ne tür adımlar atıyorsunuz? Hayal dünyasında mı yaşıyorsunuz?

Sıkça söylüyorum: Yaşam aksiyonu sever. Eğer üretken bir yaşamımız varsa istediğimiz her şeyi hayatımıza çekeriz.

SORU 14

Mutlu olmak istiyorum ama olamıyorum.



Mutluluk bizim doğal halimiz; korkuların olmadığı doğal halimiz. Gerçek kendimizle uyum içinde olduğumuzda kendimizden ve hayattan doyum alırız. Kendi realitenizi yaratan sizsiniz. Bilinciniz ve enerjiniz realitenizi yaratıyor.

Mutlu olmak sözünün de anlattığı gibi, mutluluk, olunan bir şey. Ona, sahip olacağımız bir şey gibi yaklaşamayız. Onu bir şeyler yaparak elde edemeyiz.

İstediğimiz şeyler, sahip olmadığımızı düşündüğümüz şeylerdir. Sahip olmamız için bir şeyler yapmamız gerekir. Mutlu olmayı istemek de farkında olmadan bizi benzer bir bakış açısına sürükler. Şu anda elimizde mutluluk yoksa ona sahip olmak isteği bize doğal gelir.

Mutluluğu amaç haline getirmek mutsuzluğumuzu garanti altına almanın en garanti yoludur.

Mutluluk bir varoluş halidir. Anda yaşama halidir. Anda yaşadığımızda farkındalığımız olağanüstü artar. Eskiden dikkatimizi çekmeyen ayrıntıların içinde inanılmaz mutlulukların gizlendiğini görürüz. Onları görmemiz ve mutlu olmamız için sadece bakış açımızı değiştirmeliyiz.

Bir de şunu hatırlayın.

Yürek için en harika egzersiz aşağı eğilip insanları yukarı kaldırmaktır.

Bir insanın karakterini anlamak için, onun için bir şey yapmayan ya da ona hiçbir yararı olmayan

insanlara karşı tutumlarını gözlemlemeniz yeterlidir.

Başka bir deyişle, hiçbir çıkarı olmadığı insanlara nasıl yaklaşıyor? İlgisiz mi? Yoksa onlara ihtiyaçları olan desteği veriyor mu?

SORU 15

Geçmişimde öylesine büyük hatalar yaptım ki, kendimi nasıl değiştirebilir ve mutlu olabilirim?



Mutluluğu asla geçmiş hikayenizde bulamazsınız. Geçmişinizin hikayeleriyle oluşturduğunuz kimliğiniz sizi belirliyorsa, kendinizin daha iyi bir versiyonuna dönüşmeniz mümkün değildir.

Bilgeler, hata yapmamanın arzu edilen bir durum olduğunu düşünmez. Onlar insanın büyüklüğünün hatalarını düzeltme yetisinde ve sürekli kendisini yenileme gücünde olduğunu bilir.

Gerçek güç insanın kendisinin en iyi versiyonu olma sürecine heyecanla yaklaşmaktır.

Nasıl biri olmak istiyorsunuz? Kendinizin en iyi versiyonunun nasıl biri olduğunu hayal ediyorsunuz?

Sizinle Hawthorne'ın "Büyük Taş Surat" hikayesini paylaşmak istiyorum.

Büyük bir dağın yamaçlarında yaşayan köy halkı, dağın şekli asil ve rafine bir insanın suratına benzediğı için dağa "Büyük Taş Surat" adını vermişlerdi. Bir gün aralarına büyük taş surata

benzeyen büyük ve bilge adamın geleceğine inanıyorlardı. Köylülerden biri çocukluğundan beri Taş Surat'ın geleceğine yürekten inanıyor, yolunu dört gözle bekliyordu. Yıllardır dağa bakıyor ve onu düşünüyordu. Taş Surat'ın günün birinde kendisiyle göz göze gelip şefkatle bakacağı hayalini kuruyordu. Evi dağa yönelik olduğu için her gün dağa saatlerce bakıp düşüncelere dalıyordu.

Bir gün köylüler adamın yüzünün Büyük Taş Surat'a benzediğini hayretle fark ettiler. Yüzü ve fizyolojisi aynı asaleti ve rafineliği yansıtıyordu.

Biz de bu adam gibi, ideali yaşatarak, hayatımızı dönüştürebiliriz.

Altı yaşındaki minik kız yılbaşında ilk bisikletine kavuşuyor. Anne babasının şaşkın bakışları altında bisiklete hiç zorlanmadan binip sürmeye başlıyor. Anne baba, bisiklete binmeyi nerede öğrendiğini sorduklarında küçük kız yanıt veriyor: “Bunu sürekli hayalimde canlandırıyordum.”

İmgeler bizi tutsak da kılabilir, özgürleştirebilir de. Kişi imgelemeyle kaderini şekillendirebilir

Mutlu ve doyumlu bir yaşamın, kendimizin en iyi versiyonu olmamızın en büyük düşmanı, geçmişte yaşamak ve şu anda olup bitene geçmişin acı, suçluluk duygusu ve öfkeyle bezenmiş tepkilerini vermektir.

Dış koşullar iç koşulları belirleyemez. Dış koşullar ancak iç koşullarımızda enerji karşılığını bulursa bizi etkileyebilir.

Bunun örneklerini hayatta görüyoruz. Çok büyük acıların, zorlukların üstesinden gelmiş insanların biyografilerini okuyoruz. Filmlerini seyrediyoruz. Gazetede haberlerini okuyoruz. Çevremizde bu insanlardan bazılarını tanıyoruz.

Kendi deneyimimizi nasıl algıladığımızı belirleyen tek kişi biziz.

Tepkisel ya da etkisel yaşamak bir seçimdir. Tepkisel zihin bilinçaltının tepkileriyle değerlendirme yapar.

Etkisel zihin şimdiyi şimdiki verilerle değerlendirir. Etkisel zihin yaratıcıdır.

Tepkisellik (Re-aksiyon), geçmişteki bir tepkiyi tekrarlamaktır.

Yaratıcı yaşam doyumlu yaşamdır.

Tepkisel yaşam doyumsuz yaşamdır.

SORU 16

Ben de mutlu olmak istiyorum. Mutlu olmanın bir sırrı var mı?



Mutlu olmanın sırrı başkalarını mutlu etmektir.

Başkalarına rüyalarını gerçekleştirsinler diye yardım ettiğimizde, kendi rüyalarımızın gerçekleşme hızı artar. Ne verirsek bize bumerang gibi geri gelir. Hem de katlanarak. Bunun örneğini doğada görüyoruz. Toprağa sunduğumuz bir tohumdan binlerce tohum ve meyvelerini elde

ediyoruz. Verdiğimiz her şey bir daire çizerek yine bize döner.

Ne ekersen onu biçersin.

Ettiğini bulursun.

Etme bulma dünyası.

Kendine yapılmasını istemediğin şeyi başkasına yapma.

Bu sözleri bile çoğumuz olumsuz anlamda söylüyoruz. Oysa bu özdeyişler olumlu şeyler için de geçerli.

Ektiğimiz iyilikleri biçeriz.

Başkalarının hayallerini gerçekleştirmek için onlara destek verdiğimizde, biz de kendi rüyalarımızı buluruz.

Kendine yapılmasını istediğin şeyi başkalarına yap.

Kendine verilmesini istediğin desteği başkalarına ver.

Neye ihtiyacınız varsa onu verin.

Yaşamımız *kendi* gerçeğimizin aynasıdır. İç gerçeğimizin.

Bu konuda istisna yoktur.

SORU 17

Çekim Yasası'nı kullanarak her zaman mutlu olmak mümkün mü? Kendimin mutlu bir insan olup olmadığını bile bilmiyorum. Bazen kendimi mutlu sanıyorum, bazen mutsuz olduğumu düşünüyorum.



Mutluluğun tanımı herkese göre değişir. Hayatın genelinde kendisini mutlu olarak tanımlayan insan vardır. Genel bir mutsuzluk hali içinde yaşayan insan vardır. Herkesin kendini mutlu ya da mutsuz hissettiği anlar vardır. Ama bu genel mutluluk ya da mutsuzluk hali ile aynı şey değildir.

Mutlu insanın asla üzülmeyen, kızmayan, acı çekmeyen insan olduğunu mu düşünöyorsunuz? Bu duygular mutsuz olma halinden farklıdır.

Sevdiğin birini kaybettiğinde üzüölürsün, acı çekersin. Ama bu mutsuzluk değildir. Babam öldüğünde tabii ki çok üzüldüm ama babam hiç acı çekmeden ve çekirtmeden, hatta ne olduğunu bile anlamadan, sağlıklıyken ve sevdikleri yanındayken bir anda öldüğü için onun adına mutluydum.

Kanser hastalığı ile uzun zamandır ıstırap çeken ve yatağa bağımlı olmuş anneannenizin ölmesine üzüölürsünüz ama mutsuz olmazsınız. Hatta çekmekten ve tüm aile üyelerine çekirtmekten kurtuldu diye memnun bile olursunuz, değil mi?

Mutlu insan hayatının panoramasında aşağıdaki duyguları sıkça yaşayan insandır.

1. Haz/neşe
2. Özgüven/Özsaygı
3. İyimser/pozitif düşünce
4. Hayatla ilgili/merak
5. Espri/güler yüz
6. Doyumlu/dingin/sakin
7. Sevecen/şefkatli/sıcak/empatik
8. Saygılı/saygıdeğer
9. Onurlu/başarılı/başarı duygusuna sahip

10. Şükran duygusu/değer bilmek/vefa duygusu

Bu listedeki duyguların ne kadarı, hayatımızda ne kadar sıklıkla yer alıyorsa o kadar mutlu bir insan olarak tanımlarız kendimizi.

Bugün kendinizin duygu dünyasını yakından gözlemleyin. Bu duyguları hissettiğiniz her an için kendinize artı puan verin.

Düşüncenin ve sıkça sahip olduğumuz duyguların enerjisi, yani dışarıya yayın yaptığımız enerji, daima bize geri döner.

SORU 18

Param olursa şimdikinden daha mutlu olacağıma inanıyorum.
Paranın mutluluğa katkıda bulunduğunu inkar mı ediyorsunuz?



Paranın mutlulukla hiçbir ilgisi yok. Sadece mutlulukla değil, huzurla da hiçbir ilgisi yok. Para maddi rahatlık ve parayla satın alınan birçok olanak sunar ama mutluluğu, içsel rahatlığı, iç huzurunu parayla sağlayamazsınız. İçsel huzurun “para” birimi, kişinin kendi gerçeğini yaşaması, dürüst bir yaşam sürmesi, sahip olduklarına şükran duyması, amaçlı ve yararlı bir yaşam sürmesidir.

Tüm zenginler mutlu mu?

Mutlu değilsek ve paramız da yoksa paranın mutluluk getireceğini sanıyoruz.

Mutluluk kimsenin tekelinde değil, hele paranın hiç değil. Para iyi bir yaşam sürmemize katkıda bulunur ama mutlu ve doyumlu bir hayat için anı

yaşamamız, kendimize ve başkalarına yararlı bir birey olmamız gerekir.

Mutlu olmak istiyorsak şükran duymayı da bilmeliyiz. Şükran duygusu şu anda sahip olduklarının değerini bilmektir.

ENGELLER VE ENGELLEYESLER

SORU 1

Hayat niye bu kadar zor? Tam isteklerim gerçekleşiyor gibi olurken muhakkak bir engel çıkıyor.



Hayata mücadele oyunu gibi baktığınız için sıklıkla bir engelle karşılaşılıyorsunuz.

Hayat bir bumerang oyunu. Hayata ne verirsiniz, hayat aynısını fazlasıyla size gönderiyor. Düşüncelerimiz, sözlerimiz, yaptıklarımız er ya da geç şaşırtıcı bir isabetle bize dönüyor.

Düşüncelerinizi daima kontrol edemeyebilirsiniz ama ağızınızdan çıkan sözleri bilinçlice seçmek sizin kontrolünüzde. Sözlerinizin bir bumerang olduğunu daima hatırlayın.

Alaattin'in lambası sizin sözlerinizdir. Sözler ve düşünceler radyoaktif dalgalardır. Sıkça söylediğimiz şeylerin meyvesini alıyoruz. Ama çürük meyve ama lezzetli meyve.

İsteklerinizin gerçekleşmesi konusunda şüpheye düşerseniz, şüphe yolu böler.

İstediğiniz şeyler için her gün şu afirmasyonu yapın:

*Aradığım şey beni arıyor. İstedğim şey beni istiyor.
İstedğim şeyle keyifle buluşuyorum.*

Şunu da hatırlayın: Büyük başarılar vizyonunuza yürekten sarılmakla gerçekleşir. Genellikle de tam büyük başarıdan önce, görünürde bir başarısızlık ve hayal kırıklığı yaşarsınız. İşte bu noktada -çoğu insanın vazgeçtiği nokta- vizyonunuza dört elle sarılmayı sürdürürseniz başarı size daima gelir.

Hayal gücü “zihin makası”dır. Zihin, hayalimizde gördüğümüz şeylerin resmini keser ve yaşam haritamıza yapıştırır. Er ya da geç bu yarattığımız resimleri, yaşam realitemizde “can”landırırız. Bir şey daha: Vermek almanın kapısını açar.

Uzun mesafe koşan ünlü bir atlete nasıl bu kadar hızlı koşabildiğini sormuşlar. O da, “Gevşemeyi bilmiyorum” demiş. İşte budur. Aksiyon içinde bile rahat olabilmek. Bu atlet en hızlı koştuğu anlarda bile rahat olduğunu söylüyor.

En büyük imkanlar ve başarılar genellikle hiç beklemediğiniz zamanlarda hayatınıza “kayar.” Çekim Yasası’nın işlemesi için bırakmayı bilmek gerekir, ki bıraktığınız anda imkanlar hayatınıza kayabilsin. Asla endişe içindeyken, olumlu şeyler çeken bir mıknatıs olamazsınız. Mıknatıslık, sonucu deklare etmek ve umursamadan ayakta dikilmektir. İstedğimiz şeyler, onlara yapıştığımızda, elimizi sımsıkı kapadığımızda değil, elimizi özgür bıraktığımızda, elimizi açtığımızda bize gelir.

Yüreğinizin arzusu, yüreğinizin hastalığı olduğunda mıknatıs gücünü kaybedersiniz. Bir şeyi

ona muhtaçmış gibi hissetmek, istediğiniz şeyi sizden uzaklaştırır.

SORU 2

Yapıcı da olsa birisinin beni eleştirmesine tahammül edemiyorum. Söylenenler doğru da olsa bana hiç yakışmayan tepkiler veriyorum. Eleştirilerden yararlanmanın geliştirici olduğunu biliyorum ama tepkilerime engel olamıyorum. Ben de çocuğumu daha iyi bir insan olması için sıkça eleştiriyorum. Bir yararını gördüğümü söyleyemem.



Yapıcı eleştiriden neden korkarız? Bir boyutta kendimize yalan söylediğimizi bildiğimiz için. Gerçeği yadsıdığımız için.

Yadsımak sözcüğünün baş harflerinden oluşan bir akronim yarattım. Bize söylenen bir gerçeği yadsıdığımızda işte yaptığımız şey:

YADSIMAK

Yalanlarımla

Aldatmalarıyla

Duyarsızlıklarımla

Sızlanmalarımla

Istıraplarımla

Mazeretlerimle

Aptallıklarımla

Kaybediyorum

Çocuğunuza gelince; Çocukların eleştirmenlere değil modellere ihtiyacı var.

SORU 3

Birçok hayalim var. Ama önce babam, şimdi de eşim hayallerimi gerçekleştirmemi engelliyor. Hayallerinizin peşinden gidin, diyorsunuz ama bu koşullarda nasıl gidebilirim ki?



Hayatınızı başkalarının yönetmesine izin verdiğiniz sürece asla huzura kavuşamazsınız.

Siz eşsiz ve benzersiz bir varlıksınız. Kendi kararlarınızı vermek gibi olağanüstü bir yeteneğe sahipsiniz.

Başkalarından öneri alabilir, bilgi toplayabilir, tavsiyeleri dinleyebilirsiniz ama sonunda bu bilgi ve önerilerle ne yapacağınızın sorumluluğu yüzde yüz size ait.

Seçim yapma becerisine sahipsiniz. Bu seçimlerden bazıları kolay bazıları zor olabilir, hatta çok zor olabilir. Bazen dikkate almanız gereken başka faktörler olabilir. Böyle durumlarda kendi hayatınızın kontrolünün sizde olmadığı zannına kapılabilirsiniz. Ama bu bir yanılsamadır.

Gerçekte hayatınızın gerçek kaptanı sadece sizsiniz. Dümeni başkalarına veriyorsanız bu sizin seçiminiz.

Birçok insan “başarısız” bir hayat sürüyor. Yetenekleri, paraları ya da zamanları olmadığından değil; başaracaklarına inanmadıkları için,

kendilerine olumsuz telkinlerde bulunan insanların söylediklerine kulak verdikleri için.

Çevremizdeki insanların çoğu bize yapabileceğimizi değil, yapamayacağımızı söylüyor. Kendimiz de kendimize benzer şeyleri söylüyoruz.

Kendi seçimlerimizi yapmak, yaşamımızın yüzde yüz sorumluluğunu almak gerçek sır.

Hayatınızı dönüştürmeye hazır mısınız?
Gerçekten hazır mısınız?

Bir hata yaptığınızda aynaya bakıp gördüğünüz kişiye “Sen hata yaptın. Bundan ne öğrendin?” demeye hazır mısınız?

Bir başarı elde ettiğinizde aynaya bakıp “Başardın. Seni kutlarım” demeye hazır mısınız?

Hayatınızın yüzde yüz sorumluluğunu almaya hazır mısınız?

İçinizdeki yaratıcı güçle işbirliği yapmaya hazır mısınız?

Sır, öz sorumluluğumuzu almak. Öz sorumluluğun olduğu yerde hiçbir şeyi, hiçbir kişiyi suçlama olmaz. Şimdi düşünün. Son yirmi dört saat içinde kimleri ve neleri suçladınız?

Kendi hayatınızın kontrolünü başkalarına verebilirsiniz. Öz sorumluluğunuzu yadsıyabilirsiniz. Ama asla sorumluluktan kaçamazsınız. Yaşamınızı nasıl sürdürdüğünüzün TEK SORUMLUSU sizsiniz. Sadece siz. Ananız babanız değil, eşiniz değil, toplum değil, Tanrı değil, bir başkası değil. Boyun eğmek de bir seçimdir, hayallerinizin peşinden gitmeyi seçmek de.

İstediğiniz kişiyi, kişileri ya da koşulları suçlamakta özgürsünüz ama SEÇİMLERİNİZİN sonuçlarına katlanacak olan sizsiniz.

Birilerinin ya da koşulların bizi engellemesine izin vermek içsel gücümüzü kendi rızamızla onlara devretmektir. Bu durumda kendimizi çaresiz hissetmek kaçınılmazdır.

Bizi engelleyen kişiler ya da koşullar değil, kendi gücümüze olan inançsızlığımızdır.

Benzer koşullarda olup da hayallerini gerçek kılan insanlar yok mu? Neden biz de aynısını yapmayalım.

SORU 4

Çekim Yasası kitabınızı okudum. Okurken hayatımı değiştirebileceğim konusunda umutlandım. Ama işlerimde hâlâ neden hep olumsuzluklarla karşılaşıyorum? Bunların hepsini nasıl ben çekebilirim?



Bir insan aşk romanı okudu diye hemen aşkı mı buluyor? Nasıl zengin olabilirsiniz türü kitaplar okuduğunda para içinde mi, yüzüyor? Diyet kitabı okudu diye kendiliğinden sağlıklı kilosuna mı kavuşuyor?

Hayatınızın hoş olmayan yanlarından nefret ediyorsanız, hatalar yaptığınız için kendinize kıızıyorsanız, geçmişte size yanlış yapan insanlara içerliyorsanız, bedeninizden, kilonuzdan, işinizden, ailenizden, partnerinizden memnun değilseniz sürekli doyumsuzluk sinyalleri yayarsınız.

Başarılarınızı, yeteneklerinizi, özgünlüğünüzü, yaşadığınız için ne kadar şanslı olduğunuzu görmezden geldiğinizde, amaçlarınızı, hayallerinizi nasıl gerçekleştirebilirsiniz? Kendinize yepyeni bir hayatı nasıl yaratabilirsiniz?

Eksik olan şey, yüreğinizdeki ifade edilmemiş sevgi; hem kendinize hem başkalarına. Öncelikle yüreğinizden çıkan ve dışarıdan size gelen sevgi akışını engelleyen duvarları yıkın.

Kendinizi sevmek uzun ve zorlu bir yolculuktur. Ama sevgiyi ifade ettikçe kendinizin en iyi versiyonuna dönüşürsünüz. Geçmişinizle barış yapmak, yüreğinizdeki sevgiyi hissetmenin ilk adımıdır. İlişkileriniz, amaçlarınız, hedefleriniz yüreğinizdeki ifade edilmiş sevginin yansımalarıdır. Verdiğiniz kadar alırsınız.

“Ne alabilirim?” diye sormak yerine, “Ne verebilirim ve nasıl hizmet edebilirim?” sorusunu sorun. İşte bu soruya yanıt verdiğinizde evren sizi destekler.

SORU 5

Değişmek istiyorum ama değişim bana zor geliyor. Hem değişmek istiyorum hem değişmekten korkuyorum.



Değişim birçok insan için korkutucu. Çünkü eleştirilmekten korkuyoruz. Oysa değişim varlığımızın doğal yapısı. Kodlarımızda sürekli değişim var. Mekanizmamızın bir parçası olarak varlığımızda kayıtlı. Ama toplum değişimi kutlamak

yerine eleştiriyor. Oysa gelişim için değişim kaçınılmazdır.

Biz sınırsız değişim kapasitesine sahip varlıklarız. Gelişen insan akşam yattığında sabah kalktığıyla aynı olmayan insandır: yeni bir iç görü kazanmak, yeni bir şey söylemek, yeni bir şey yapmak, kendini yeni bir boyutunla görmek, bir şeye farklı açıdan bakmak, her geçen gün biraz daha kendin olmak...

Her sabah kalktığınızda kendinize birkaç dakika ayırarak o gün yapacağınız üç öncelikli aksiyonu, sizin için önemli olan üç şeyi yazın ve onları gerçekleştirin. Bu alışkanlığı her gün yaparak kazanın.

Günün sonunda ise birçok şeyi başardığınız için kendinizi takdir edin ve başardıklarınız için şükran duyun.

Yaşamınızda yaptığınız her seçimi farkındalıkla yapın. Zaten seçim farkındalığın bir fonksiyonudur.

“Bir şey hareket edene kadar hiçbir şey değişmez” diyen Einstein’ın sözünü daima hatırlayın.

SORU 6

Tam bir film tutkunuyum. Ama kitap okumam gerektiğini de biliyorum. Sizin *Çekim Yasası* kitabını bile bir haftada bitirdim. Çok ilgimi çekse de elime bir kitap aldığımda uykum geliyor ama saatlerce film seyredebilirim. Bu sorunumu nasıl aşabilirim?



Seyrettiğiniz her filmi bireysel gelişiminiz için kullanabilirsiniz. Ne tür filmleri seviyorsunuz?

Romantik? Komedi? Serüven? Bilimkurgu?

Zihninizdeki düşüncelerin realitenizi ve dünyaya bakış açınızı şekillendirdiğini hatırlayın. Sıkça izlenen şiddet ve korku filmleri size heyecan verebilir. Ama dünyaya bakış açınız üzerinde de olumsuz etkiler yaratır. Hayata korku ve şiddet gözlüğünden bakmanızın başkalarıyla ilişkilerinizde size yardımcı olmayacaktır. Sizi motive eden ve ilham veren filmleri izlemeniz olabileceğinizin en iyi versiyonu olma yolunda ilerlemenizi sağlayacaktır.

İzleyeceğiniz her filmi ruhsal gelişim aracı yapacak olan ilk sır:

İzleyeceğiniz her filmde önce gözlerinizi kapayın ve filmde sizin hayatınızı iyileştirmek için ilham olacak, kullanabileceğiniz ve uygulayabileceğiniz bölümleri hatırlaması için bilincinize ve bilinçaltınıza direktif verin. Film izlerken sizi derinden etkileyen bölümleri hatırlayın ve film biter bitmez sizi etkileyen sahneleri durumları ve dersleri not alın. Hiç yargılamadan sadece not alın. Bir filmi bir şeyler öğrenmek amacıyla izlemek bile hayatınızın kalitesini arttıracaktır.

Film izleme tutkunuzu, empatinizi geliştirmek için bir araç olarak da kullanabilirsiniz.

Çocuklar oyun oynayarak öğrenmeyi sever. Büyükler de öyle. Film seyretmeyi bir oyun haline getirebilirsiniz. Kendinizi film karakterlerinin yerine koyun. Sadece favori karakterlerinizin değil, farklı karakterlerin, farklı kişiliklerin de; onların ne hissettiğini hissetmeye çalışın. Empati denilen şey

zaten bu. Karşımızdaki kişiyi, kendi bakış açımızla değil, onun bakış açısıyla anlamaktır.

Karakterlerle ilgili gözlemlerinizi de onların psikolojik analizlerini yaparcasına not alın.

İkinci sır:

Yazdığınız notları gözden geçirin ve aldığınız dersleri hayatınızda hemen uygulamaya koyun. Bu uygulamaları sizin ve başkalarının hayatını iyileştirmek niyetiyle yaptığınızı hatırlayın.

Örneğin; *What The Bleep Do We Know?* (*Ne Biliyoruz ki?*) filmini gördünüz mü? Orada Japon bilim insanı Masaru Emoto'nun suyla ilgili bir çalışması vardı.

Kuraldışı Yayınları'ndan çıkan *Suyun Gizli Mesajı* kitabında daha geniş anlattığı gibi Emoto, niyetin gücü ve yazılı kelimelerin suyun moleküler yapısını değiştirdiğini gösteren ilginç bir deney yapıyordu. Suyun bazı sözleri söylemeden önce ve söyledikten sonraki moleküler yapısı arasındaki farklar fotoğraflarla gösteriliyordu.

Örneğin bir su bardağının üzerine sevgi diğerine nefret yazıldığında (iki bardağın içindeki su aynı olmasına rağmen) farkı görebiliyorsunuz. Sevgi yazılı suyun molekülleri daha net, daha beyaz, daha parlak oluyor, olumsuz sözler yazılı bardaklardaki sular ise kirli sarı görünümü alıyor.

Suyun dersi düşüncelerin ve sözlerin fiziksel realitemizi nasıl şekillendirdiğinin somut göstergesiydi. Şimdi bu dersi hayatımıza nasıl uygulayabiliriz?

Günlük yaşamımızda sıkça düşündüğümüz şeyler, kullandığımız sözler realitemizi şekillendiriyor. Öyleyse neden daha çok olumlu düşünmeyelim ve olumlu sözler kullanmayalım?

İçtiğiniz suyun üzerine olumlu şeyler yazabilirsiniz. Mesela “sevgi” yazın su bardağınızın üzerine. Üzerinizdeki etkisini gözlemleyin.

SORU 7

Çalışma saatlerimden dolayı zaman problemi yaşıyorum. Eğitimlerinize katılmak istiyorum. Ne yapabilirim?



Zaman problemi yaşadığınız sürece zaman problemini hayatınıza çekmeye devam edersiniz. Eğitime katılan insanların çok boş zamanları olduğunu mu düşünüyorsunuz? Eğitimi boş zamanlarımızda yapılacak bir şey olarak mı algılıyorsunuz?

Eğitime bakışınızı değiştirirseniz bolca zamana sahip olduğunuzu görürsünüz.

Eğitim, kişinin kendisine yaptığı en değerli yatırımdır. Bunun faydasını her alanda (ve tabii işimizde de) görürüz. Eğer böyle olmasaydı büyük firmalar parasını karşılayarak çalışanlarını eğitime göndermezdi.

Eğer ücretliyseniz ve kendi cebinizden karşılayarak eğitime katılmayı düşünüyorsanız sadece kendinize değil, işvereninize de büyük bir katkıda bulunduğunuzun farkında olun.

Yok, eğer kendi işinizse eğitimin size kattıklarıyla kârınız daha da büyük olacaktır.

SORU 8

Bazen insanlara pozitif tutumla yaklaştığımız halde cevap negatif olabiliyor. Nedenleri neler olabilir?



Çekim Yasası başkalarını çekip çevirme yasası değildir. Biz kendi tepkilerimizden sorumluyuz. Burada gözden geçirmemiz gereken sadece kendi tepkilerimiz. Bizim pozitif olarak değerlendirdiğimiz tutumumuz gerçekten pozitif mi?

Bizden kaynaklanmayan nedenlerle karşımızdaki insanın bilemediğimiz bir sıkıntısı olumsuz davranmasına neden olabilir. Ama bunlar istisnai durumlardır. Kişisel algılamazsak bizi etkilemez.

Eğer genellikle pozitif davrandığımızı düşünmemize rağmen negatif tepkiler alıyorsak bilelim ki bunun sorumlusu biziz. Çünkü başkalarına bize nasıl davranacaklarını biz öğretiriz.

SORU 9

Yakın arkadaşım, benim Çekim Yasası ile ilgilenmemle dalga geçiyor. Oysa ben hayatımı kendimin şekillendirdiğine inanıyor, mümkün olduğunca çok şey öğrenmek ve hayatıma uygulamak istiyorum. Hayatımda bazı değişiklikler oldu bile. Ama arkadaşım bunların önemsiz ve sadece tesadüf olduğunu söylüyor. Arkadaşımla iç dünyamı paylaşamaz oldum. Çünkü her sözüme alaycı bir tavırla yaklaşmasından rahatsız oluyorum. Ona göre o her şeyin en doğrusunu biliyor. Ben ise

safsata şeylerle uğraşıyorum. Önyargısını kırması için kitabı okumasını söyledim. Eline bile almadı. Onunla arkadaşlığımı kesmeli miyim?



Arkadaşınızla yolunuzu ayırıp ayırmamaya ancak siz karar verebilirsiniz. Ama ben sizinle Lao Tzu'nun bir sözünü paylaşmak istiyorum.

Bilge yolu öğrendiğinde
Yola uygun yaşar
Sıradan insan yolu öğrendiğinde
Yolun bir kısmına uygun yaşar
Aptal yolu öğrendiğinde
Ona güler
Aptalın gülmediği yol
Yol değildir
Eğer yolu öğrenmek istiyorsan
Aptalların kahkahalarına kulak ver.

SORU 10

Gerçekleşmesini istediğim şeyleri duyguyla söylesem de yine de gerçekleşmiyor. Neden?



Düşünce nedir? İsteddiğimiz şeyleri aklımızdan geçirmek. O düşünceyi tekrar etmek. O düşünceye odaklanmak.

İstediğiniz her şeyi düşünebilirsiniz. Hayal ettiğiniz şeyleri de bir matematik formülünü de, bir elmayı da düşünebilirsiniz. Ne isterseniz onu düşünebilirsiniz.

Şimdi “Ben mutluyum” diye düşünün. Sadece düşünün. Ne hissettiğinize dikkat edin.

Şimdi “Ben mutluyum” diye düşünün. Ama bu kez bu düşünceyi zihninizde yoğunlaştırmak için ne gerekiyorsa yapın. Tebessüm edin. Derin nefes alın. Güzel bir anıyı hatırlayın. Ayağa kalkıp bedeninizi ve omuzlarınızı dik tutun. Dans edin. Tüm bunları yaparken enerji seviyenize dikkat edin.

Düşünce tıpatıp aynı olmasına rağmen enerjinizde farklılık var değil mi?

İnsanların düşünce enerjisini fizyolojilerinden görebiliriz; niyetlerinin (isteklerinin) ne kadar gerçek olduğunu da. Çocuklarda bunu daha da kolay görebiliyoruz. Onlar duygularını saklamıyorlar.

Enerji ve duygu benzerdir ama aynı şey değildir.

Enerji ateştir, duygu ateşin yaydığı ısı.

Düşünce enerjisinin akışı duyguyu yaratır; ateşin ısıyı yarattığı gibi.

Düşünceye güçlü bir enerjiyle yoğunlaştığınızda, güçlü duygular hissedersiniz.

Düşünceye zayıf bir enerjiyle yoğunlaştığınızda, çok az duygu hissedersiniz ya da hiçbir şey hissetmezsiniz.

Enerji sizin yaratıp yok edebileceğiniz bir şey değil. Enerji yaratılamaz ya da yok edilemez. Enerji

sadece var olandır. Onu kullanır ya da kullanmazsınız. Ama kullanılmaya daima hazırdır. Bir duyguyu yoğun olarak hissettiğinizde enerjinin kendisini değil, içinizdeki akışını hissediyorsunuz.

Odada yanan şöminenin ateşinin ısını, odanın camlarını sımsıkı kapatarak artıramazsınız. Odanın sıcaklığı artar ama şöminenin ateşi artmaz. Eğer şöminenin ateşini yükseltmek istiyorsanız daha fazla odun (enerji) atmak zorundasınız. Burada odun enerji kaynağıdır, yayılan ısı da duygudur.

Duygu enerjinin kendisi değil, enerjinin akışının yarattığı etkidir.

Duygular gelip geçici olan akıştır.

Enerji daima var olandır. Enerjiye Chi, Ki, Yaşam Enerjisi, Tanrı, Prana, Mana, Morfojenik Alan, Kozmik Bilinç, Tao, Psişik Enerji vb... diyebilirsiniz. Ne derseniz onu deyin.

Enerji akışını hayal ederek duyguyu yaratabilirsiniz.

Genel inancın aksine, tutku gibi yoğun duygu bile aktivitenin gerçek enerji kaynağı değildir. Tutku, Enerji akışının yaydığı ısıdır.

Düşünce kaynakla bağlantıya geçerek enerji akışını başlatan düğmedir. Bu akış duygu ve motivasyon yaratır.

Düşünceleriniz, Öz kaynağınızla ne kadar bağlantı içindeyse o kadar hızlı ya da yavaş akar.

Örneğin; tüm derdi büyük paralar kazanmak olan bir kişinin öz kaynağıyla (ruhuyla) bağlantısı az olduğu için, bir takım maddi anlaşmalar ve

davranışlar sonucu kazandığı paralar ona huzur getirmez. Hatta sürekli kazandıklarını kaybetme korkusuyla yaşar. Tutku, yoğun düşünce enerjisinin ürünüdür. Ama Öz kaynakla bağlantısı olmayabilir.

Para kazanmayı daha yüce bir amaca hizmet etmek için isteyen kişi, amacı doğrultusunda tutkulu bir enerjiyle adımlarını atarsa amacını daha hızlı şekilde gerçekleştirir.

Öz kaynakla bağlantılı olan tutku, sürekli odunla beslenen bir şöminedir. Isısını sürekli ve güçlü bir şekilde yayar ve görünüşü harikuladedir. Hiç sönmeyen ateş.

Yoğun duygular bize yol aldırır. Ama kaynak enerjiyle bağlantı, yolculuğu çok zengin hale getirir.

SORU 11

Bu ay üç kez benzer olay başıma geldi. Acaba evren bana bir ders mi öğretiyor? Yoksa bunun özel bir mesajı mı var?



Evren öğretmen değildir. Size ders öğreten özel öğretmeniniz hiç değildir. Evrensel yasanın (Çekim Yasası) tek bir çalışma sistemi vardır. Uyumlu vibrasyonları bir araya getirmek. Neyi çekerseniz çekin, kaç kez çekerseniz çekin, yayın yaptığınız vibrasyona uygun olduğu için hayatınızda.

Vibrasyonunuza uygun olmayan hiçbir şeyi ders olarak olsa bile evren size göndermez. Ama yaşadığınız, deneyimlediğiniz, çektiğiniz şeylere bakarak siz ders çıkarmayı seçebilirsiniz. Sizin

tarafınızdan çıkarılan her ders, evrensel sistemin işleyişini öğrenmenizi, bulmacanın bir parçasını yerli yerine oturtmanızı sağlar, vibrasyonel frekansınızı artırır. Titreşiminiz arttıkça farklı olayları hayatınıza çekmeye başlarsınız.

Yaydığınız vibrasyonun kalitesini keşfetmeniz için hayatınızın “huzur” kalitesine bakın. Hayatınıza çektiğiniz insanların “insanlık” kalitesine bakın.

Gerçek öz sorumluluk, hoşumuza giden şeyleri kendimizin yarattığını kabul etmenin yanı sıra, hoşlanmadığımız şeyleri de bizim yarattığımızı kabul edebilmektir.

Bir şeyin olmasını istiyorsanız ve olmuyorsa, vibrasyonunuzla uyum içinde olmadığı içindir. Çekim Yasası, bizim kader kısmet inancımızı, bir şeye sahip olmamız mı olmamamız mı gerektiğini, bizim için iyi ya da kötü olup olmadığını bilmez. Sadece vibrasyonları tanır.

Vibrasyon düşüncelerinizdir, duygularınızdır, ruh halinizdir. İster olumlu ister olumsuz vibrasyon olarak nitelendirin, Çekim Yasası sizin titreşimlerinize uygun olan titreşimlerin aynısını yayan olay, durum ve kişilerle uyumlar ve size yansıtır. Hem de tekrar tekrar. O vibrasyonu yaymaya devam ettiğiniz sürece.

Vibrasyon okyanusunda yaşıyoruz. Her şey sadece enerji. Sadece enerji. Okyanusun içindeki balıklar da enerjinin somut hali. Balıklar ve okyanus bir bütün.

Düşündüğünüz ve söyledikleriniz değil, düşündüğünüz ve söylediklerinizle ilgili

HİSSETTİKLERİNİZ önemlidir.

İstekleriniz titreşimlerinize uyuyorsa gerçekleşir, uymuyorsa gerçekleşmez.

Hayatınızın akışı, iç dünyanızın, yaydığınız titreşimlerin Hayat denilen dev ekranda yansiyarak görünür hale gelmesidir.

Niyetlerinizi evrende yayılan elektromanyetik radyo dalgaları olarak düşünün. Evren sizin niyetinizi alır ve fiziksel dünyada yansıtır. Niyetinizin duygu gücü ne kadar yüksekse, yansıma o kadar güçlü olur. Niyetinizin enerjisi düşükse yansımaları da o kadar belirsiz olur. Onu tanımazsınız bile.

Fiziksel evren, yoğun enerji formudur. Düşüncelerin fiziksel boyuta dönüşmesi zaman alır. Ama rüyalar gibi daha az yoğun varoluş boyutunda düşünceler çabucak görünür hale gelir. Astral boyutta düşünceler anında forma dönüşür.

Yeter ki niyetinizde tutarlı olun. Odaklanmanızı sürdürün. Her gün. Günde iki kez. Hatta üç kez niyetinize duyguyla yoğunlaşın.

Geçen gün yıllar önce (1977 yılında) yazmış olduğum amaç listemi buldum. Okudukça yüzümü kocaman bir tebessüm kapladı. Hepsi ama hepsi gerçekleşmişti. Kimi hemen, kimi çok daha sonra. Ama HEPSİ gerçekleşmişti. Tabii yaşam haritama tırır şeyler koymamıştım. Zihin Bilimi derslerinde Büyük Yaşam Yolu haritamı yapmıştım. En büyük arzularımı koymuştum haritama.

Keşke o tarihte yaptığım Yaşam Haritamı da Türkiye'ye getirseymişim. Çok yer kapladığı için bırakmışım geride.

Yaşam haritası işte bu nedenle önemli. Benim yatak odamdaydı. Her gün sabah akşam, yatak odasına ne zaman girsem onu görüyor, önünde afirmasyonlarımı dans ederek yapıyordum. Onları unutsam bile, öylesine yoğun istemişim ve vibrasyonumu zaman içinde uydurmuşum ki, gerçek oldu.

1989 yılından beri Türkiye'de yaptığımız eğitimlerimizde, benzer sonucu kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenmiş HER katılımcıdan alıyoruz.

U Y G U L A M A

SORU 1

Çekim Yasası kitabınızda önerdiğiniz şükran listesini yaptım. Aklıma geldikçe okuyorum. Okurken başka bir şey yapmam gerekiyor mu?



Şükran listenizi okurken onları hissetmeniz gerekir. Sadece kuru kuruya okumak sizde duygu yaratmaz.

Örneğin; “En yakın arkadaşımın hayatımdaki varlığı için şükran duyuyorum” cümlesi listenizde var. Şimdi gözlerinizi kapayıp arkadaşınızın başka şehre taşınarak günlük hayatınızdan çıktığını düşünün. Artık onunla buluşup duygu paylaşımlarınızı yüz yüze yapamıyorsunuz. Birbirinize fiziksel anlamda verdiğiniz destekten mahrumsunuz. Daha da ötesi arkadaşınızın öldüğünü düşünün. Düşüncesi bile gözyaşlarınızın akmasına neden olabilir. İşte böyle bir duyguyla arkadaşınızın şu anda hayatınızdaki varlığına şükran duyun.

Derin şükran duygusu çok hızlı bir vibrasyon değiştiricidir. Şükran duygusu eşittir zenginliktir. Zenginlik eşittir şükran duygusudur. Şükran duygusu olmaksızın kişi kendisini gerçekten zengin hissedemez. Eğer hayatınızda sahip olduklarınız için gerçekten şükran duyuyorsanız, içinde bulunduğunuz koşullar ne olursa olsun kendinizi

zengin hissedersiniz. Şükran duygusu hisseden kişi başkalarına karşı da cömert olur. İç dünyası zengin insan cömerttir, çok parası olan değil. Kendini zengin hisseden insan hayatına daha fazla bolluk çeker.

Şükran duygusunun yaşamımızda fark yaratması için derinden hissedilmesi ne demektir ve nelere şükran duyarız?

Şükran duygusunu iki seviyeli olarak tanımlayabiliriz.

Birinci Seviye: Koşullu şükran duygusu

İkinci Seviye: Koşulsuz şükran duygusu

Birinci Seviye: Koşullu şükran duygusu

Koşullu şükran duygusu sahip olduğumuz şeyler ve içinde bulunduğumuz koşullar için duyduğumuz şükrandır.

- Başımızı sokacak evimizin olması
- Sahip olduğumuz nesneler
- Sağlığımız
- İlişkimiz
- Ailemiz
- Çocuklarımız
- Arkadaşlarımız
- İşimiz
- Yeteneklerimiz
- Tatile çıkabilmemiz vb.

Eğitimlerde katılımcıların çoğu şükran duydukları şeylerin listesini yaparken genellikle koşullardan yeterince doyum almasalar bile

egzersizi yapmak adına “hiç olmazsa” diye söze başlıyor ve listelerini hazırlıyorlar.

Hiç olmazsa sağlığım var.

Hiç olmazsa bir ilişkim var.

En azından bir evim ve işim var.

Bu ne anlama geliyor? Durum tam istediğim gibi değil ama hiç yoktan iyidir. Olaylara pozitif açıdan bakmaya ve iyi hissetmeye çalışıyorum, anlamına geliyor.

Bu tür şükran duymak, elbette karamsar olmaktan, şikayet etmekten iyidir. Ama yüreğimizde, içinde bulunduğumuz koşulların bizi yeterince heyecanlandırmadığı, bir şeylerin eksik olduğu duygusunu taşırız.

Genel hayatımız yeterince doyumlu değilse, hatta bazı olumsuzluklar yaşıyorsak kendimizi iyi hissetmek için hayatımızda şükredeceğimiz bazı şeylere odaklanabiliriz.

Birinci seviye şükran duygusu bazı insanlar için bir başlangıç olabilir ya da bakış açısı değişikliğine yol açabilir. Ama çoğu kez kalıcı değil, geçici bir rahatlama sağlar.

Koşullu şükran duygusu çok kırılgandır. Odak noktamızı değiştirdiğimiz anda eski alışkanlıklarımıza ve bakış açımıza geri döneriz. Şükran duyduğumuz şeyleri bir şekilde kaybedersek, örneğin; evimizi, arabamızı, ilişkimizi, içimizde öfke ve hayal kırıklığı yaşarız.

Bu nedenle koşullu şükran duygusunun verdiği enerjinin vibrasyonu Çekim Yasası’nı harekete

geçirecek güçte değildir.

İkinci Seviye: Koşulsuz şükran duygusu

Koşulsuz şükran duygusu durumlardan ve koşullardan bağımsız olarak hayata duyulan şükrandır. Deneyimlediğimiz iyi kötü her şey için, var olduğumuz için, hayatın bütünü için duyduğumuz şükrandır. Olumluya odaklanmanın getirdiği geçici bir duygu değil, hayata karşı derin bir duruştur.

Koşulsuz şükran duygusu birinci seviyedeki tüm maddeleri kapsar ve ötesi vardır.

- Hayatımız
- Evren
- Sorunlarımız, zorluklarımız
- Zaaflarımız, hatalarımız
- Bilincimiz
- Egomuz
- Bize haksızlık yapan insanlar
- Bize adaletsiz davranan insanlar
- Düşüncelerimiz, duygularımız
- Seçimlerimiz

Yürekten, “Yaşamak ne harika!” diye haykırmaktır derin şükran duygusu.

Her şey için ve her şeye rağmen yaşamın harikuladeliğini görebilmek, duyabilmek, hissedebilmektir. Yaşama serüven olarak bakabilmektir. Olaylardan ve sonuçlardan bağımsız bir hissedişle kaybetme korkusunun olmaması, korkunun yerini sevginin almasıdır. Hayatta olan

her Şeye hayretle, meraklı gözlerle, ilgiyle bakabilmektir.

Hani oynamaktan hoşlandığınız oyunlar vardır. Bu oyunu oynarken kaybetmek ya da kazanmak önemli değildir. Oyunun kendisinden keyif alırsınız. İşte öyle bir Şeydir Yaşam Oyunu.

Her deneyimi hayatımıza bir Şekilde kendimizin çektiğini bilmenin ve her deneyimin içinde armağanıyla bize geldiğini bilmenin duygusudur derin Şükran duygusu.

Birinci seviye Şükran duygusu *sahip olduklarımız ve yaptıklarımız* için duyduğumuz Şükrandır.

Derin Şükran duygusu *olmak* duygusudur.

OL-YAP-SAHİP OL sıralamasını hatırlayın.

Yaşama duyulan Şükran duygusu Çekim Yasası'nı harekete geçirir. Çünkü sürekli Şükran yayını yaparsınız. Sürekli yaşam sevincinin enerjisini yaydığınız için artık sizin *temel kimliğiniz* haline gelmiştir. Eninde sonunda sizin vibrasyonunuzla rezonansa girecek olayları, koşulları, durumları, kişileri hayatınıza çekersiniz. Hayat bir gül bahçesi haline gelir. Gülün dikenleri olsa da dikenler arasındaki gülün kokusunu içinize çeker, güzelliğinin hazzına varırsınız.

Artık bir Şeyler *için* değil, sadece Şükran duyarsınız.

Şükran duygusu geçici koşullara bağı olduğıunda temel kimliğiniz değişmez.

Her birimizi yayın yapan bir radyo istasyonuna benzetirsek, birinci seviye Şükran duygusu, sürekli

oynayan, bir türlü sabitleyemediğimiz, sesini sıkça kaybettiğimiz ya da sesi diğer radyo frekanslarıyla karışan radyo istasyonlarına benzer. Bu tür radyo istasyonlarının gücü az ve kapsama alanı dardır.

Derin şükran duygusu ise güçlü bir radyo istasyonudur. Frekansı yüksektir. Kapsama alanı geniştir.

Birinci seviyeden ikinci seviyeye geçmek süreç içinde olur.

Altı yıl süren Zihin Bilimi eğitiminde öğrendiğim evrensel yasaları içime sindirmek ve daha derin kavrayışı kazanmak çok daha uzun yıllarımı aldı. Bu yıllar boyunca şükran duymanın birinci seviyesini uyguluyordum. Ayakları yere basan gerçek spiritüelliğin ne olduğunu idrak etmeye başladığımda adım adım derin şükran duygusunu hissetmeye de başladım. Her geçen gün, her geçen yıl Hayat'ın düzenini ve değerini anladığım ölçüde yaşam kalitemde de değişiklikleri gözlemledim.

Önceleri daha önce nasılsa oradalar diye önemsemediğim şeylerin değerini bilmeye başladım. Nefes almak, her sabah güneşin doğuşunu görmek, yaptığım hataların, yanlışların içindeki armağanı ve dersi almak, anlamsız gibi gelen olaylar ve durumlar, sıradan anlar ve olumsuzluklar için de şükran duymanın değerini anladım. Düşmanlarımdan bana kötülük yaptıklarını sanırken, aslında uzun vadede nasıl hizmet ettiklerinin bilincine vardım.

Hayatı, rüyalarım doğrultusunda elimden geleni yaptıktan sonra, sonuca bağımlı olmadan akışına bırakmayı öğrendim. En önemlisi kendime de

başkalarına da hata yapma iznini verdim. Bu çok özgürleştirici bir şey.

Şükran duygusu gözümüzün önündeki perdeyi açıp hayatı objektif görmemizi ve güzellikleri fark etmemizi sağlıyor.

Bana göre en güzel tarafı da, içimdeki çocuk capcanlı bir enerjiyle hayattan keyif almayı biliyor. Yetişkin boyutum öz sorumluluğu alırken, çocuk boyutum hayata “yippeeeeeee” diyor.

Şükran duygusu hayatın bize sunacağı güzellikler için bir peşin ödeme yoludur. Hayatımızda olan her şeye şükran duyduğumuzda, bu düşünce ve duygulara uyumlu koşulları hayatımıza çekeriz.

Şükran duygusu, “Hayata teşekkür ederim. Hayatın bana sunacağı ve teşekkür edeceğim başka şeyleri de kabule hazırım” demektir.

Rüyalarınızın hepsinin gerçekleştiğini düşünün. Kendinizi nasıl hissederdiniz? Hangi duyguları yaşırdınız? Beklemek yerine o duyguları şimdiden hissedin. Hiç ummadığınız yerlerden olanakları, ilişkileri, kaynakları kendinize çektiğinizi görürsünüz.

Ve yaratıcılığınız artar.

Yaratıcılık, deneyim, gelişmek, büyümek, risk almak, kuralları yıkmak, kendinize hata yapma özgürlüğü tanımak ve keyif almak demektir.

SORU 2

Bilinçaltı dirençleri aşmak için ne yapmalıyız? Bilinç evet, bilinçaltı hayır derse bunu nasıl evete dönüştürürüz?



Direncinizin ya da sorununuzun ne olduğunu bildiğiniz konularda davranış değişiklikleri NLP teknikleriyle, bilmedikleriniz ise Pi-Ki (Psiko Kinesiyoloji) teknikleri kullanarak aşılabılır.

SORU 3

Ne istediğimi bile bilmiyorum. Hayallerimi nasıl gerçekleştirebilirim?



Ah, işte en sık karşılaştığım sorulardan biri.

Neleri yapmaktan keyif alıyorsunuz? Keyif zamanınız neleri kapsıyor? Hiçbir şey, dersiniz doğru değil. Çünkü herkes bir şeyleri yapmaktan keyif alır. Hiçbir şeyden keyif almıyorsanız zaten bu kitap şu anda elinizde olmazdı.

Boş zamanlarınızı nasıl kullanıyorsunuz?

Sorumluluk alanlarınız dışında neleri *yapmaktan* hoşlanıyorsunuz? Nelere kendi emeğinizi harcıyorsunuz? TV karşısında oturmak zaman harcamaktır, emek değil.

Ama TV karşısında bile harcadığınız zamanı kullanabilir ve bir televizyon eleştiri yazarı olabilirsiniz. Yazdıklarınızı bir gazetede ya da internette yayımlayabilirsiniz. Başka insanlara yol göstereceğinize yürekten inanıyor musunuz?

Yaptığınız her “yasal” aktivitede başkalarına ne verebileceğinize odaklanın.

Vermeye odaklandığınızda destek daima gelir.

Başarı daima sözünü tutanlara gelir.

Kısaca;

Amaç belirleyin.

Amacınızın başkalarına yararı olsun.

Verdiğiniz sözleri tutun.

SORU 4

Çekim Yasası kitabınızı okudum. Ama öğrendiklerimi bir türlü hayata geçiremiyorum. Sonra da okuduklarımın işe yaramadığını düşünüyorum.



Öncelikle ne istediğinizi biliyor musunuz?

Ne istediğinizi tespit etmek için *Çekim Yasası* kitabının 14. bölümünü yeniden dikkatlice okuyun. Ne istediğinizi bilmiyorsanız önce istemediklerinizi tespit edin. Tersisi, istediklerinizdir.

Harekete geçmek bir şeyi başarmanın en hızlı yoludur. Ama çoğu insan isteklerinin gerçekleşmesi için harekete geçmeyi en zor basamak olarak kabul ediyor ve harekete geçmeden isteklerinin gerçekleşmesinin kolay yolları olacağına inanmayı seçerek kendisini kandırıyor.

Oysa bir başladığınızda yokuş aşağı giden bisiklet gibi hızınız da gittikçe artar.

Peki, nasıl başlayacaksınız?

Bir yol: Uzun uzun düşünmeyi bırakın.

Düşünmek iyidir ama *çok uzun* düşünürseniz sadece düşünmekle kalırsınız. Uygulama aşamasına geçemezsiniz.

Harekete geçmeyi ertelemenin yüzde doksanı rasyonalize etmekten, yüzde onu tembellikten kaynaklanır. Rasyonalize etmekten vazgeçtiğinizde bir süre sonra tembellik etmekten utanır hale gelirsiniz.

Hayat başarısı potansiyelinize ve en yüksek kapasitenize uygun yaşamaktan geçer. Sabah tebessümle uyanın ve kendinizi hayatın akışına bırakın, hayatın içinde akın. Yaşayın. Keyfini çıkarın. Tadın. Koklayın. Hissedin. Paylaşın.

Yetenekli olmak iyi bir şeydir. Ama başkalarının yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olmak yetenekli olmanın gerçek testidir.

Bir balonu üfleyerek şişirdiğinizde ve yeniden havasını boşalttığınızda asla eski haline dönmez. İçine dolan hava balonu esnetmiştir ve balon artık değişmiştir.

Zihnimiz de balon gibidir. Zihnimizi yeni fikirlerle, düşüncelerle, bilgilerle ve kavramlarla doldurduğumuzda her yeni fikirle, her yeni bilgiyle zihnimizin sınırlarını genişletiriz. Zihnimiz artık asla eski haline dönemez.

Gerçek ilham, zihnimizin rahatlık alanından çıkmasına izin verdiğimizde gelir.

Zihnimizin penceresini genişlettiğimizde içeri giren daha fazla ışık, zihnimizin karanlık ve kuytu köşelerini sonsuza dek aydınlatır.

Gerçek sevgi yolculuğuna çıkmak istiyorsanız, hafif seyahat edin.

Tüm kıskançlıklarınızı, affedemeyişlerinizi, bencilliklerini ve korkularınızı bavulunuzdan çıkarıp atın.

Çekim Yasası vibrasyon (titreşim) yasasıdır. Tüm evren yasalara tabidir. Bu yasalar öylesine şaşmaz, öylesine güvenilirdir ki, yasalara göre uzay gemileri inşa ederiz, insanları Ay'a göndeririz ve Ay'a ayak basış anını salise olarak hesaplayabiliriz. Ruhsal yasalar da tıpkı fiziksel yasalar gibi şaşmaz ve güvenilirdir. Sadece titreşimleri çok daha yüksek frekanslıdır.

Çekim Yasası ve vibrasyon birbirine bağlıdır. Her insanın etrafa yaydığı bir titreşimi vardır. Vibrasyonumuzun yüksekliğini belirleyen şeyler duygu temelli düşüncelerimizdir.

Fizik yasalarını bilmeyen bir insan bumerangın kendisine dönmesini talihsizlik olarak algılar. Bilen birisi ise bunun etki tepki yasası olduğunu anlar.

Tıpkı bunun gibi ruhsal yasaların sistematiğini bilinç seviyemizin gelişkinliği ölçüsünde kavrarız. Evrende her şey enerjidir. Her insanın bir vibrasyonu, etrafa yaydığı bir enerjisi vardır. Enerjimizin çekim gücünü belirleyen şeyler duygu temelli düşüncelerimiz ve bilinçaltı inançlarımızdır.

Hayat dediğimiz realitemizi, frekansı kendi yaydığımız enerjiye uygun insanları, koşulları, olayları mıknatıs gibi hayatımıza çekerek yaratırız. Çekim Yasası hayatımızın yüzde yüz sorumlusu olduğumuzun bilincine varma yasasıdır. Kabul etsek

de etmesek de hayatımızdan sorumluyuz. Her birimiz istediğimizi söylediğimizi değil, “iç dünyamızda” kendimize layık gördüğümüz hayatı yaşıyoruz.

SORU 5

Çekim Yasası’nı kullanmaya çalışıyorum. Tüm öğrendiklerimi uyguluyorum. Ama bir şey değişmiyor. Nerede hata yapıyorum?



Çekim Yasası’nın temelinde niyet (düşünce) yatar. Niyetin de iki temel bileşimi vardır: içerik ve enerji.

İçerik: Niyetinizin yani arzunuzun bilgi boyutundaki içeriğidir.

Ne istediğinizin net ve detaylı olarak tanımlanması, niyetinizin içeriğini zengin kılar.

Ne istiyorsunuz? Yeni bir kariyer mi? Daha iyi bir ilişki mi? Borçlarınızı kapatacak yirmi bin lira mı? Çok istediğiniz seyahate çıkmanızı ya da eğitime katılmanızı sağlayacak belirli miktarda para mı? Önce bunun net olarak belirlenmesi gerekiyor. Atacağınız adımın bu kısmı açık.

Niyet düşüncedir. Salt düşünme eyleminin *içeriğinde* enerji yoktur.

İçeriği yazıya dökebilirsiniz. Kağıda “mutluluk” yazarsam, sadece yazmak bana mutluluk duygusunu vermez, değil mi?

Amaçlarınızı belirleyip yazıya dökebilirsiniz. Ama salt kelimeler bizi harekete geçirmeye yetmez.

Ama bilinçli varlıklar olarak düşüncelerimizi yaratma yetimiz var. Şu anda elma düşünmek istiyorsanız elma düşünebilirsiniz. Bir an sonra başka bir şey düşünürsünüz.

Düşünmek ve yoğun arzu duymak farklıdır. Bir elma yemeyi gerçekten istiyorsanız harekete geçip mutfağa yönelirsiniz.

Enerji: Yani bu niyete yaptığınız enerji yatırımı.

Kimileri bu enerjinin adına duygu der, kimileri yoğun arzu. Niyetinizin enerjiye sahip olup olmadığının belirtisi niyetinizle ilgili güçlü duygulardır.

İnsanların yaptığı temel hata niyetlerinin gücünün, verdikleri enerjiyle uyum sağlamamasıdır. Niyetiniz enerjinizle besleniyor mu? Enerjiyle beslenen niyetin içten gelen motivasyonu da yüksek olur.

Bir amaç enerjisiz olduğunda ise gerçekleşmediği için sadece öfke ve çaresizlik yaratır. Mazeret, suçlama ve şikayet yaratır.

Diyelim ki bir konuda yazı yazıp size bilgisayar aracılığıyla ulaştırmak istiyorum. İnternette bu amacımı gerçekleştirmek için bilgisayarımın elektriğe bağlı olması gerekiyor. Bilgisayarım prize takılı değilse amacımı gerçekleştiremem.

Yazımın içeriğini zenginleştirmeyi düşünmek daha uzun yazmak istemek, bir dosyaya kaydedip kenara koymayı planlamak bir işe yarar mı?

Sorun içerikte mi? Hayır. Sorun enerjinin olmamasında.

Niyetinizi son derece detaylı ve net olarak yazabilirsiniz. Ne istediğinizi iyi biliyor olabilirsiniz. Çok istediğinizi söylüyor olabilirsiniz. Ama niyetinizi gerçekleştirecek iç enerjiye sahip değilseniz, niyetinizi gerçekleştirecek motivasyona sahip olamazsınız. Bu nedenle de harekete geçemez ya da geçseniz bile motivasyonunuzu devam ettiremediğiniz için bir süre sonra vazgeçersiniz.

İnsanların çoğunun yaptığı şey de bu. Niyetlerini belirlemenin, gerçekleşmesi için yeterli olacağını sanıyorlar. Sonra da çok istiyorum ama olmuyor, diyorlar. Niyet dosyanızın evrene gönderilebilmesi için varlığınızın enerjiye bağlı olması gerekiyor.

İçimizdeki enerji, evrensel enerjiyle bağlantılıdır.

İçten gelen motivasyon bu bağlantının ifadesidir. Motivasyonumuz olduğunda heyecan duyarız, engeller bizi yıldırmaq yerine şevk verir ve yaratıcılığımızı artırır. Nelerin olmadığına değil, nelerin olduğuna odaklanırsınız. Elimizdeki malzemenin eksikliğine değil, o malzemeyle neler yaratabileceğimize odaklanırsınız.

Karşımıza çıkan engeller, bizim niyetimizle bağlantılı olan enerjimizin (iç motivasyonumuzun) testidir. Engeller bir şeyi ne kadar çok istediğimizi bize gösteren sınavlardır. Gerçekten, yeterince istemeyen kişi ilk engelde pes eder, ilk duvara çarpar. Gerçekten isteyen kişi ise duvarları aşmanın yolunu bulur.

Âşık olduğunuzda sevdiğiniz kişiyi bir iki saat görebilmek için birkaç yüz kilometreyi gözünüzü

kırpmadan kat edersiniz. Onu görme niyetiniz enerjiyle doludur. Sizi harekete geçiren iç motivasyonunuzdur. Niyetiniz enerji yüklüdür. Elektriğiniz bağlıdır. Bu güçlü enerji ile sevgilinizi görebilmek için elinizden gelen her şeyi yaparsınız ve sonunda görürsünüz de.

Bir eğitime katılmayı çok istediğinizi söylüyorsunuz. Ama eğitim dolu olduğu için yedek listedesiniz. Bu nedenle de eğitim haftası için bir tatil planı yaptınız. Son anda yapılan bir iptalden dolayı eğitimde yer açıldığı için size eğitime katılabileceğiniz söyleniyor.

Eğitime mi gidersiniz, tatile mi?

Uzun zamandır daha yakından tanımak istediğiniz biriyle nihayet baş başa yemek için randevu aldınız. Bir aşk başlangıcı olabilir bu buluşma. Biraz sonra da umudunuzu bir süre önce kestiğiniz bir müşterinizle iş görüşmesi için imkan doğdu. Bu iş görüşmesini yapmayı da çok istiyordunuz. Size büyük getirisi olabilir. Ne yazık ki saatler çakışıyor ve ikisiyle de yeniden randevu ayarlamak aynı derecede zor.

Randevuya mı gidersiniz, iş görüşmesine mi?

Hangisinin enerjisi daha güçlü ise onu seçersiniz. Niyetinize yaptığınız enerji yatırımı seçiminizi belirler.

Enerji, niyetin barındırdığı duygunun gücüdür. Niyetinizle ilgili nasıl konuşuyorsunuz, havadan sudan bahseder gibi mi, coşkuyla, heyecanla, güvenle, kendinden eminlik duygusuyla mı?

SORU 6

Çekim Yasası ile yürekten istediğimiz her şeyin gerçekleşeceğini söylüyorsunuz. Ama yürekten istediğim şeyler gerçekleşmiyor. Neden?



Yürekten istediğinizi söylediğiniz şeylerle, iç enerjinizin frekansının uyum içinde olması gerekiyor. Herkesin yaydığı enerji farklıdır. Güçlü enerjinin kapsama alanı da geniştir. Etrafınızda bir enerji çemberi olduğunu düşünün. Enerjiniz arttıkça çember genişler. Varlığınızın mıknatıs gücü artar. Çekim gücünüz artar. Çekim alanı içinde kendinize layık gördüğünüz şeylerin kalitesi ve miktarı da artar.

Her insanın cep telefonu numarası farklı farklı. Enerjileri de öyle. Dünyanın öte ucunda da olsa, telefon numarasını tuşladığınızda, anında o kişiye ulaşabiliyorsunuz; tabii telefonunun açık olması kaydıyla.

Telefonun açık olması demek, evrensel enerjiyle bağlantı içinde olduğumuz anlamına geliyor.

Evrensel enerji “telefonuna” ancak dinginlik içinde net olarak bağlanabiliriz. Stres içindeysek bağlantı kopar.

Evrensel enerjiyle bağlantınızın gücü oranında istediğiniz şeyleri hayatınıza çekersiniz.

Evrensel enerjiyle bağlantınızı sağlayan güç, iç kimliğinizin yaydığı enerjidir. İç enerjiniz evrensel enerjiyle ne kadar uyumluysa, istediklerinizi yaratma gücünüz de o kadar artar.

İç enerjimizi belirleyen, bizim iç kimliğimizdir; kendimizi gerçekten kim ve ne olarak gördüğümüz.

İç kimliğimizin başkalarına sunmak istediğimiz imajımızla ilgisi yoktur. Bizim kendimizi gerçekten nasıl gördüğümüz, ne kadar değerli bulduğumuz iç kimliğimizin gücünü belirler. Buna özsaygı diyoruz. Özsaygısı yüksek insanın enerjisi daha güçlüdür. İç kimliğinin yayın frekansı yüksektir.

İç kimliğimizi *sahip olduklarımız* asla belirlemez. “O kişi nasıl biri?” diye sordüğümüzde o insanın kişilik özelliklerini bilmek isteriz; nelere sahip olduğunu değil.

İç kimliğimiz bizim doğal halimizin kimliğidir. Kimse görmediğinde *olduğumuz* kişidir.

İstediğimiz şeylere sahip olmaya kendimizi layık görüyor muyuz?

Çekim Yasası kitabımda OL-YAP-SAHİP OL sıralamasından bahsetmiştim.

Olmak, iç kimliğimizdir. *Olmak* ve *sahip olmak* enerjisinin frekansları uyum içinde olduğunda istediğimize sahip olmak için gereken şeyleri *yaparız*.

Olduğum kişi sahip olmayı istediğimi söylediğim şeylere kendisini gerçekten layık görüyor mu?

Eğer layık görüyorsak, OLMAK enerjisi (iç kimliğimizin enerjisi) doğal olarak sahip olmayı istediğimiz şeyleri hayatımızda yaratabilmemiz için bizi motive eder. Bu enerjiyle yapmamız gereken

şeyleri harika bir enerjiyle, yüksek bir motivasyonla YAPARIZ. Doğal olarak da yaptıklarımızın sonucunda istediğimiz şeye SAHİP OLURUZ.

Eğer layık görmüyorsak, istediğimiz şeyleri gerçekleştirmek için yeterli motivasyona sahip olamayız; hatta bir şekilde sahip olmayı istediğimiz şeyler bize gelse bile kendimizi sabote ederek onu yine yitiririz. Sahip olduğumuz şeyleri kaybetme korkusu, iç kimliğimizde sahip olduğumuz şeylere kendimizi layık görmediğimiz göstergesidir.

Bu duruma tipik örnek, piyangodan büyük ikramiye çıkmış kişilerin ortalama iki yıl içinde ikramiye çıkmadan önceki durumlarından çok daha kötü hale gelmiş olmalarıdır. Eğer büyük ikramiyeye kendisini layık görüyorsa zaten kazandığı parayı bilinçlice değerlendirecektir.

Loto milyarderi olup, bir süre sonra eskisinden de sefil hale düşen piyango zenginlerinin hazin hikayelerini çok kez okumuşsunuzdur.

İşte size bir gazete haberi:

844 milyarı (844 bin YTL) dört yılda batırdı.

Ordu'nun Perşembe ilçesindeki Ziraat Bankası'nda çaycı olarak çalışan Hayri Kaya'nın hayatı 25 Ocak 2003'te Sayısal Loto'dan kazandığı 844.156 YTL'lik ikramiye ile inanılmaz biçimde değişti. Ancak Hayri Kaya'nın bu yaldızlı günleri çok kısa sürdü, tek evi icra yolu ile satılan eski milyarder beş ay hapis cezası aldı şimdi de iki yüz bin YTL'yi aşan borcu nedeniyle adliye koridorlarını aşındırıyor.

Çoğu insan SAHİP OL-YAP-OL sıralamasının gerçek olmasını hayal eder. Tabii bu evrensel yasaya aykırıdır.

Eğer sevdiğim kızla/oğlanla evlenirsem (sahip olmak), onunla bir yuva kuracağız (yapmak). Birlikte çok mutlu olacağız. (olmak).

İşte birçok insanın gerçekleşeceğine inandığı yanlış formül.

Oysa tek başına mutlu OLMAYI beceremeyen kişi, bir ilişkiyi sağlıklı YÜRÜTMEYİ beceremez ve mutluluğa SAHİP OLAMAZ.

Özetle: Olmuyorsak, yapamayız ve sahip olamayız.

Olmak boyutumuzu geliştirmenin yolu özsaygımızı yükseltmekten geçiyor. Özsaygının nasıl geliştirileceğini öğrenmek isterseniz, sevgilim Saim Koç'la birlikte yazdığımız *Öncelikler Listende Kaçınıcı Sıradasın- Özsaygı* kitabını okumanızı öneririm.

İç kimliğinizin enerjisini para birimi gibi düşünün. Zenginliğiniz ne kadar çoksa istediğiniz şeylere sahip olma olanağınız o kadar artar.

İç kimliğinizin enerjisini artırdıkça, özsaygınız yükselir, insani zenginliğiniz artar. Niyetinize (amacınıza) doğru giden yolda doğal olarak yapmanız gereken şeylere çekilirsiniz ve yaparsınız.

Eğer iç kimliğiniz niyetinizin frekansına uymuyorsa, harekete geçme dürtüsünü duyamazsınız. Amaç belirleseniz ve niyet etseniz bile, iç kimliğinizle bu amaçları kucaklamadığınız sürece birer birer öldüğüne şahit olursunuz.

Gerçekleşmemiş hayaller, gerçekleşmemiş amaçlar. İç kimliğinizin niyetlerinizi kucaklaması benzer frekansta olmasıyla mümkündür.

Amaçlar ve iç kimlik dans partnerlerine benzer. Uyumla dans eden partnerler enerji dolu harika bir gösteri sunarlar. Kendileri bu danstan keyif aldıkları için çevrelerine de bu keyfi yansıtırlar.

Uyum yoksa birbirlerinin ayaklarına basarlar. Hem canları yanar, hem seyredilmesi keyif vermez, hem de enerjileri düşüktür.

Amacınızı gerçekleştirmek için neleri yapmanız gerektiğini zihinsel olarak bilebilirsiniz. Bildikleriniz iç kimliğinize yansımamışsa, bildiklerinizi hazmetmemişseniz, içten gelen motivasyona sahip olamazsınız. Bu nedenle, amacınıza doğru adım atsanız bile, karşınıza çıkan ilk engelde geriye çekilirsiniz, vazgeçerseniz. Rahatlık alanınıza geri dönersiniz. Alışık olduğunuz hayat, size doyum vermese de rahatlık alanınızdır. Orada ömürler tüketilir ne yazık ki.

İç kimlik enerjisi ile niyetinizin enerjisinin frekansı uyumlu olmadığında erteleme, tembellik, boşuna kürek çekme denilen adımlar ve inşallah maşallahlara kalmış hayallerle hayatınızı tüketmek, hayatı bir mücadele alanına çevirir.

Oysa hayat bir dandır. Bu gerçeği az sayıda insan deneyimler. İç kimlik enerjiniz niyetlerinizle uyumlu olduğunda hem gerekeni yapma arzunuz sizi sürekli motive eder, yaptıklarınız başkalarının gözünde ne kadar zor gibi görünürse görünsün siz zevk alırsınız, enerjiniz artar ve size çaba

harcıyormuşsunuz gibi gelmez. Keyifle yapılan en zor işte bile çabasızlık duygusu vardır. Çabasızlık duygusu doğru yolda olduğunuzun göstergesidir.

Sevdiğiniz şeyleri keyifle yaparken hiç çaba gösteriyor musunuz? Enerji harcıyorsunuz, emek veriyorsunuz ama çaba gösteriyor musunuz?

Yürürken enerji harcarsınız ama yürümek için çaba göstermezsiniz. Önce şu ayağımı mı öne atayım diye düşünmezsiniz. Çünkü yürümek sizin için doğal ve otomatik bir davranıştır.

Şarkı söylemeyi seviyorsanız, şarkı söylemek için çaba gösterir misiniz?

Sevmeden katlanarak yaptığınız şeyler, hem çaba gerektiriyor, hem de mümkün olduğu kadar erteleniyor, değil mi?

Keyifle yapılan bir şeyde çaba yoktur.

Özetle;

İç kimliğiniz amacınızla uyum içinde değilse, harekete geçmek çok zordur. Çünkü bu yapmaktır.

Sahip olmak peşinde koşan insan, amacının hemen gerçekleşmesini ister. Onun için önemli olan ganimettir, ganimete doğru yapılan yolculuksa katlanılması gereken bir şeydir. Ve o bir an önce ganimete kavuşmak ister. Acele ettikçe de amacına kavuşmayı geciktirir. Çünkü katlanılarak yapılan yolculuk sıkıcıdır, yorucudur ve kolayca vazgeçilebilir. Amacına beklentiyle *bağlandığı* için hayal kırıklığı kaçınılmazdır. Beklentinin olduğu yerde daima hayal kırıklığı vardır.

İç kimliğiniz amacınızla uyum içinde ise, yaptıklarınız motivasyon dolu ve çabasızdır. Çünkü bu olmaktır.

Olmak için kendini geliştiren insan, amacının muhakkak gerçekleşeceğini bilir. Gerçekleşmiyorsa daha da iyi bir şeyin gerçekleşeceğini bilir. Hayata güvenir. Onun için önemli olan, istediği şeye doğru yapılan yolculuktur. Bu yolculuktan keyif alır. Zorlukların onun ruhsal ve zihinsel kaslarını geliştirdiğini bilir. Amacının sonucuna beklentiyle *bağlanmadığı* için, umudunu hep yanında taşıyarak, umudun enerjisinin onu sürekli beslemesine izin verir. Umutlu insan, hayallerinden vazgeçmeyen insandır.

Yorulmadan gittiğiniz yol, yol değildir. Gerçek yolunuz, yorulduğunuz ama keyif aldığınız için kendinizi hafif ve enerjik hissettiğiniz yoldur.

SORU 7

İstediğim şeye odaklanmama rağmen sonuç alamıyorum. Neden?



Bu tür sorular çok geliyor. İnsanlar istedikleri bir şeye odaklanmalarına rağmen sonuç alamadıklarını yazıyor. Sonra da bu kadar sıkıntı çekmelerinin nedenlerini sıralıyorlar.

Sıkça kullandıkları kelimeler, anlamıyorum, sıkılıyorum, nefret ediyorum, endişe duyuyorum, yapmalıyım ama yapamıyorum, neden bu kadar sıkıntı yaşıyorum vb.

Çekim Yasası tamamen tarafsızdır. İsteddiğini düşünürsen de çekersin, istemediğini düşünürsen de çekersin.

İstemediğiniz şeyleri düşünmekten nasıl özgürleşebilirsiniz? Bunları kendinize çektiğinizi kabul edip, bunun sorumluluğunu üstlenerek.

Çekim Yasası'na inanmadığınızı söylemeniz de Çekim Yasası'nı kullanırsınız ama bu kez kendi aleyhinize. Sıkıntıları çekmeye devam edip durursunuz.

İstediklerinizi düşünün. Ne zaman kendinize çekeceğinizin heyecanını yaşayın. Ama *nasıl* geleceğini de kontrol etmeye kalkarsanız, bloke etmiş olursunuz. Rahat olmak enerji akışını hızlandırır; doğru insanlar, doğru kaynaklar ve olanaklar, beklenmedik eşzamanlılıkla sizi bulmaya başlar.

Zihninizin şüpheci kısmı realitenin bu şekilde yaratıldığını kabul etmekte zorlanır. Yeni bir realite modelinde Çekim Yasası son derece mantıklı gelir. O zaman daha önce olanaksız diye baktığınız şeyler olanaklı gelmeye başlar. Bu yeni bakış açısına uygun olarak yaşamınızdaki her onay, düşünce yapınızı adım adım değiştirir. Sizi yeni olasılıklara açık hale getirir.

Her şey realitenizin sorumluluğunu yüzde yüz üstlenmekle başlar. Şu anda da realitenizi yaratıyorsunuz. İsteddiğiniz ve istemediğiniz şeyleri yaratıyorsunuz. Sıkça düşündüğünüz dominant düşünceleri değiştirdiğinizde realitenizin de değiştiğine şahit olacaksınız.

İstediğimiz şeylere odaklanmamıza rağmen sonuç almamızı engelleyen şeylerden biri de bilinçaltı inançlarımızdır. Bilinçli olarak odaklandığımız şeye bilinçaltımız destek vermiyorsa sonuç alamayız.

Bu yüzden içten, yürekten istemek önemlidir. Çekim Yasası yürekten geçer.

SORU 8

Olumsuzla karşı direnmek, onu yenmek amacı ile yapılıyor olabilir mi?



Direndiğimiz şey hayatımızda olmaya devam eder. Hem de artarak. Değişik kisvelerde, kılıklarda hayatımıza gelmeye devam eder.

Olumsuzluklar hayatın bir parçasıdır. Dünyanın en olumlu, en başarılı insanların bile hayatlarında birçok olumsuzluk olmuştur, belki de bizim hayatımızdan çok daha fazla.

Ama onlar olumsuzlukların üstesinden direnerek değil, kabul ederek geldiler. Kabul etmediğimiz bir şeyi değiştiremeyiz. Zorluklarla karşılaştığımızda bakış açımızı değiştirdiğimizde ve anlayışımızı derinleştirdiğimizde olayları gözlemler ve gerçekte neler olduğunu anlarız.

Ben bu kitabı yazarken iki kez yazılarımı uçurdum. İlkinde üzüldüm, ikincisinde sinirimden ağladım. Günlerce emek vererek yazdığım yazılar bilgisayarımdan buhar olup uçtu. Sonra olanı kabul ettim.

Bu iki deneyim, bilgisayarımı nasıl kullanacağıma dair bilgimi arttırdı ve tekrar yazdığım yazılar ilk yazdıklarımından daha iyi oldu.

Bu iki uçurmadan sonra kitabı yazmaktan vazgeçebilirdim.

Hayatınızda pek çok zorluktan geçerek başardığınız bir şeyi düşünün. Eğer başlangıçta birisi size, bunları bunları yaşayacaksınız deseydi ve sonucun nasıl olacağını *söylemeseydi*, yapacağınız şeyleri yapmaya devam eder miydiniz? Yoksa vazgeçer miydiniz?

Zorluklarla baş etmeyi bilirsek, kendimizin daha iyi versiyonu olabiliriz.

Çoğu insan amaçları doğrultusunda birkaç adım atabilir ama çok az kişi zorlukların üstesinden gelmeye devam edebilir.

Zorluklar bizim derslerimiz. Rahatlık alanımızdan çıkmak cesaret gerektirir. Kendimizle yüzleşmeyi gerektirir. Mutluluk, doyum, huzur, zenginlik, farkındalık kolay olsaydı herkes başarırdı.

Kimi rahatlık alanına takılı kalır, kimi her ne olursa olsun yüreğinin şarkısını takip eder. Yüreğinin şarkısını takip edenler, rahatlık alanlarından çıktıklarında zorluklarla karşılaşmıyorlar mı sanıyorsunuz?

Hayatınızın planını yapın ve yolu izleyin. O yol belki sizi hiç bilmediğiniz yerlere götürecektir. Bir şeyi yüreğinizden istiyorsanız güven duyun. Hayat, çevremizdeki insanlar bize güven duymamayı öğretiyor gibi görünse bile.

Amacınızı belirleyin, yolu değil. Güven duyarak yolun sizi nereye götüreceğini belirlemediğinizde, serüvenlere açık olduğunuzda belki henüz farkında olmadığınız ama sizi gerçek amacınıza götüren yolda olacaksınız.

Güvensizlik hapishanedir; kendinizi emniyette hissettiğiniz bir hapishane. Hatta güvenen ve risk alan insanları deli ya da aptal olarak tanımlarsınız.

Güven, ser vencilerin yoludur. Yeni deneyimlere açık olanların yoludur. Burada gözü kapalı güvenden bahsetmiyorum. Uçurumdan aşağı atlayıp sağ kalacağına dair güven aptallıktır. Güven içinde olumsuz olasılıklara karşı tedbir almak ama yine de ke iflere yelken açmaktır.

Güvensizliğin bedeli güvenin bedelinden yüksektir. Çünkü güvensizlikle hayatın tüm olasılıklarına kendinizi kaparsınız.

Güvensizlik geçmişe; g vense şimdiye ve geleceğe yatırım yapar.

G vensizlikle, geçmişte olanların tekrar edeceği korkusuyla ya arsınız.

Güvenle, geçmişte ya adıklarınızı bir deneyim olarak artı hanenize yazarsınız.

Güvensizlikten dolayı ku andığınız silahlar eninde sonunda sizi vurur. Araştırmalar, kendini ve ailesini korumak için alınmış silahların sıklıkla yine bir öfke anında kişinin kendisine ve aile üyelerine yöneltildiğini söylüyor.

Tehlike bekliyorsanız tehlikeyle kar ıla ırsınız ve haklı çıkarsınız.

Serüven bekliyorsanız serüven yaşarsınız ve haklı çıkarsınız.

SORU 9

Kendimde değişiklik yaratmak için atmam gereken ilk adım ne?



Öncelikle kendinizi eğitin. Konuyla ilgili mümkün olduğunca çok sayıda kitap okuyun. Her kitaptan alacağımız bir bilgi vardır. Bazen okuyacağımız tek bir cümle bile içimizde büyük farkındalık yaratabilir.

Bireysel gelişim eğitimlerine katılın. İster dil, ister matematik, ister spor olsun, her konu eğitimle daha hızlı öğrenilir.

Afirmasyon yapın. Afirmasyonlara başlamanın, düşüncelerinde değişiklik yaratmanın en hızlı yolu motivasyon ve zihin programlama CD'lerini tekrar tekrar dinlemektir.

Şükran duyun. Uyumadan önce ve sabah ilk uyandığınızda sahip olduğunuz şeylerin değerini hissederseniz evren size şükran duyacağınız çok daha fazla neden verir. Çoğu kişi sahip olduklarını doğal hak olarak görüyor ve değerini kaybedene kadar bilmiyor. Şükran duygusu, insanın vibrasyonunu yükseltir ve hayatın güzelliklerine daha açık hale getirir. Şükran duygusu şu anda sahip olduğunuz şeylerin değerini bilmektir.

SORU 10

Çekim Yasası'nı layığıyla uygulayabilmek için bilinçaltına da girmemiz gerekiyor. Bu yüzden Pi-Ki (Psiko Kinesiyoloji) eğitimi almamız bu olayı tamamlıyor mu? Öncelik sırası var mı?



Hiçbir eğitim tek başına tüm sorunlarınızın yanıtı olamaz. Ama Pi-Ki teknikleri bilinçaltında olan kayıtlarınızın farkında olmak için çok yararlı ve etkisini hemen göreceğiniz bir eğitim.

SORU 11

Her şey iyi giderken boşluğa düştüğümde ne yapmalıyım?



Boşluğa düştüğümüz anlar farkındalık için bulunmaz anlardır. Çünkü her şey iyi giderken çok fazla sorgulama ihtiyacı duymayız.

Bizi boşluğa düşüren nedenler üzerinde düşünebilir, boşluğumuzu anlamlı bir şekilde doldurabiliriz. Belki çok çalışmaktan yorulduk, belki muhtemel gelişmelerle ilgili endişelerimiz var, belki umudumuz azaldı; neden ne olursa olsun bunu sorgulamak yanlış giden bir şeyleri de düzeltme şansını verir bize.

Ayrıca boşluğa düştüğümüz anlar bizim diğer zamanlarımızın kıymetini bilmemize hizmet eder.

SORU 12

Bütün kasetlerinizi aldım. Gözümü açıyorum, kasetinizi koyuyorum. Fakat bir olay olduğunda bilgileri kullanamıyorum. Aynı şeyler başıma

geliyor. Acaba tam dersi almadığım için mi?



Kullanamıyor değil, kullanmıyorsunuz. Bilgileri kullanmazsanız dersi nasıl öğreneceksiniz?

Bilgi tıpkı sahip olduğumuz eşyalar gibi ancak kullanırsak işe yarar. Çarşıdan aldığınız tabakları kullanmıyorsanız yemeğinizi, pişirdiğiniz tencereden yemek zorunda kalırsınız. Dolabınızda tabak bulundurmanız bir anlam ifade etmez.

Öğrendiğimiz bir bilgiyi kullanmamak bundan farksızdır. Öğrendiğimiz bilgiyi hatırlayamadığımız için kullanmıyorsak, bunun tabak aldığımızı unutmaktan farkı yoktur. Birinin soyut değerinin somut olması onlara sahip olduğumuz gerçeğini değiştirmez.

SORU 13

Çekim Yasası'na inanıyorum. Ama işlemeyince moralim çabuk bozuluyor. İçimde doğru bildiğim bir şeyi hayatıma uygulamakta zorluk çekiyorum.



Çocuklar ilk düşmede yürümeyi öğrenmekten vazgeçiyor mu?

Yürümek insan bedeninin kodlarında var. Ne kadar düşerseniz düşün, başarısızlığa uğrarsanız uğrayın, misyonunuzu gerçekleştirmek sizin kodlarınızda var. Ama korkular bu misyonu gerçekleştirmeyi önler. Her “başarısızlık”

pusulamızı bizim yolumuza çeviren
yönlendirmelerdir.

**Sorunun içindeki olanaklar, sorundan çok
daha büyük ve zengindir.**

Hiç kimseye kaldıramayacağı yük verilmez.
Yükünüzün çokluğu gücünüzün göstergesidir.
Yükün altında ezilmek yükün ağırlığından değil,
düşünce kalıplarınızdan kaynaklanır. Her şeyin
anlamı ona yüklediğinizdir. Tıpkı kendinize kim ve
ne olduğunuza dair bir anlam yüklediğiniz gibi.
“Ben değersizim ve güçsüzüm” de kendinize bir
anlam yüklemektir, “Ben değerliyim, yeterliyim,
üstesinden gelebilirim” de.

SORU 14

Başkalarını yargılamamam gerektiğini biliyorum ama yargılamaya
devam ettiğimi görmek beni üzüyor. Yargılamaktan nasıl
vazgeçebilirim?



Yargılamada daima duygusal/tepkisel bir boyut
vardır. Değerlendirmede ise duygusal/tepkisel boyut
yoktur. Örneğin; bir mağazadan yeşil ya da kırmızı
bluzu almaya karar verirken bir değerlendirme
yaparsınız ve bir bluzu almayı seçersiniz. Marketten
hangi marka salça alacağımız da yine bir tercih, bir
seçimdir. Belki geçmişte iki markayı da denediniz ve
birinin tadı size daha uygun geldi. Artık o markayı
almayı seçersiniz. Tüm bu seçimler
değerlendirmedir.

Yargıladığımız şeyin bizimle ilgili duygusal/tepkisel bir ilişkisi vardır. Bir kişiyi, durumu, olayı yargıladığınızı hissettiğinizde hemen içinize dönün. Ve şu soruyu sorun:

Bunun benimle ne ilgisi var?

Belki benzer bir deneyimi geçmişte yaşadım ve bilinçaltıma ittim.

Belki geçmişte benzer bir davranışı ben de yaptım. Bunu hâlâ hatırlıyorum ve kendimi hâlâ affedemedim.

Belki aynı hatayı ben yaptım ya da biri bana karşı benzer davranışta bulundu.

Belki o kişinin yaptığı şeyi ben de yapmak istediğim halde cesaretsizliğimden yapamadım. Şimdi o kişiyi kıskandığım için onu yargılıyorum.

"İğneyi kendine çuvaldızı başkasına batır."

Bu atasözümüz işte bu gerçeği dile getiriyor. İğne bile bizim canımızı bu kadar acıtırken çuvaldızı başkasına batırmak şefkatli bir insan için zordur.

Kendinizi başkasını yargılarken yakaladığınızda, sizin benzer bir davranışı geçmişte nasıl sergilediğinizi düşünün. Benzer ne gibi hatalar yaptığınızı düşünün.

Empati yargılayıcılığın ilacıdır.

Hatalarımızdan öğrendiğimiz zaman, aynı hataları yapan insanları yargılamayız.

Eğer hatamızdan öğrenmek yerine suçluluk duymaya devam ediyorsak, aynı hatayı yapan başkalarını yargılarız.

Çünkü suçluluk duygusu bir suç olduğunu kabul etmektir. Suç ise cezalandırılmalıdır. Suç ve ceza birbirinden ayrılmaz yapışık ikizdir.

Suçluluk duygusu insanın kendisini cezalandırmasıdır.

Suçlama ise insanın başkalarını cezalandırma arzusudur.

Yargılama daima içinde suçlamayı barındırır.

Suçluluk duygusu her an başkalarını suçlamaya dönüşebilir.

Suç işleyenler, vicdanlarını susturmak ve kendilerini beraat ettirmek için başkalarını suçlarlar. Birlikte suç işleyenler suçu birbirlerinin üzerine atarlar.

Suçlama ve mazeret, kendimizi suçluluk duygusundan beraat ettirmenin nafil çabalarıdır.

Kendimize gösterdiğimiz anlayış ve şefkat arttıkça başkalarını da yargılamayı bırakırız. Yargılama sevecen bir yürekte barınamaz. Kendimizi ve başkalarını affetmek bu yüzden çok önemlidir.

Kendimizi daha iyi versiyonumuza doğru değiştirmenin önemli basamaklarından biri anlayışımızı genişletmektir.

Yaptığınız bir hata yüzünden cezalandırılmayı hak ettiğinizi düşünüyorsanız, kendinize verilecek bir ceza ararsınız. Hayatınıza size ceza gibi gelen deneyimleri çekersiniz.

Tüm tepkisel davranışlarımızda cezalandırılma arzusu vardır. Ama kendimiz ama başkaları tarafından.

Onun yerine hatadan çıkan dersi öğrenin, düzeltilebilecek bir hata ise düzeltin, düzeltilemeyecek bir hataysa kendinizi affedin.

Her yeni an yepyeni bir başlangıçtır.

Tüm büyük insanların ortak özelliği kendi gerçeklerine uygun bir hayat sürmeleri, söz, duygu ve davranışlarında samimi olmalarıdır.

Şu anda sürdürdüğünüz hayat kendi gerçeğinizle uyumlu mu? Yoksa başkalarının beklentilerine uygun bir hayat mı sürüyorsunuz?

Sevdiklerinize ne kadar içtensiniz? Onları kırmamak adına kendi gerçeğinizi ya da onlarla ilgili gerçek düşüncelerinizi saklıyor musunuz?

İlişkilerimizde içten davranmadığımızda, asla gerçek güven ilişkisini kuramayız.

Dile gelemeyen duygular, ifade edilemeyen duygular yavaş yavaş hastalanır ve içimizde ölür. Böyle bir ruh hali içinde kendimizi canlı hissedemeyiz. “Yirmisinde ölmüş sekseninde gömülmüş insan” tabirini bilir misiniz? Yaşayamayan, sadece var olan insanlar.

Karşıımızdakiini yargılamadan da duygularımızı dile getirebiliriz. Yargılama duygularımızın sorumluluğunu üstlenmediğimiz durumlarda ortaya çıkar. Çünkü o an hissettiklerimizden karşıımızdaki insanı sorumlu tutuyoruzdur. Oysa duygularımızı yaratan biziz. Duygularımızı belirleyen,

karşımızdaki kişinin davranışı ya da söyledikleri değil, bizim onu algılayışımız. Bunun farkına vardığımızda yargılama da yerini değerlendirmeye bırakır.

SORU 15

Öğrendiklerimi uygulamak istiyorum. Ama irade zayıflığım var. İrademi nasıl güçlendirebilirim?



İrade denilen öz disiplini keşfetmemizi ya da geliştirmemizi sağlayan şey, uygulamadır; her an bize bu imkanı sunar. Tabii eğer böyle bakmasını bilirsek. O zaman hayat, irademizi test etmek ve geliştirmek için bir laboratuvar haline gelir.

İşte size günlük yaşamda iradenizi geliştireceğiniz birkaç öneri:

Daha önce hiç yapmadığınız bir şey yapın.

Cesur diye nitelendirilecek bir şey yapın.

Bir plan yapıp uygulayın.

Yaptığınız şeyi yapın, yorgun da olsanız, başka bir şey daha da cazip olsa onu beş dakika daha yapmaya devam edin.

Bir şeyi son derece yavaş yapın.

“Evet” demek daha kolay olduğu halde, “hayır” demenin daha doğru olduğu bir şeye “hayır” deyin.

Yapılması gerektiğini bildiğiniz halde ertelediğiniz bir şeyi yapın.

Bir seçimle karşı karşıya kaldığınızda, hiç duraksamadan seçin.

Sizden beklenenden farklı bir şey yapın.

Başkalarının ne düşüneceğine ve söyleyeceğine aldırmadan yapmak istediğiniz bir şeyi yapın.

Bir şeyi söylemeyi çok isterken kendinizi tutun.

Şimdi yapmak istediğiniz bir şeyi erteleyin.

Ertelemek istediğiniz bir şeyi yapmaya şimdi başlayın.

Gereksiz bir şeyi hayatınızdan çıkarın.

Bir alışkanlıktan vazgeçin.

Kendinize güvenmediğiniz bir şeyi yapın.

Hayatınızın son günü olduğunu bilseniz yapacağınız bir şeyi şimdi yapın.

Alışkanlık veya görev ve yük olarak algıladığınız bir şeyi yapmayın.

İrade yönlendirir, baskı kurmaz. İrade, rüzgar tersine esse de gemiyi istediğiniz yöne götürebilmektir. İrade özden fışkırdığında karardır. İrade, suçluluk duygusu, gelecek beklentisi ve kısa vadeli haz içermez. Sadece kendisi adına gerekeni yapma gücüne sahiptir.

SORU 16

Bırakmak istediğim alışkanlıklarımı nasıl değiştirebilirim?



Tüm alışkanlıklar tekrarla kazanılır.

Beğenmediğimiz alışkanlıklarımızı da bize bir şekilde doyum verdiği için tekrar ederek kazanırız.

Alışkanlıklar, ödülü olan bir davranışın tekrarlanmasıdır. Zararlı alışkanlıklar dediğimiz şey, bu “ödül”ün bize zarar verecek boyuta gelmiş olmasıdır.

Azı karar, çoğu zarar hesabı.

Hayvanlar da çocuklar da ödülle eğitilir. Tüm alışkanlıklarımız kendimizi bir ödülle eğitme süreci ile oluşur.

Sorun alışkanlıklarımızı yarattıktan sonra, alışkanlıkların bizi ele geçirmesinden kaynaklanıyor.

Beğenmediğiniz alışkanlıklarınıza odaklanmak yerine, yerine koymak istediğiniz davranışa odaklanın. Bu davranışı ödüllü hale getirerek tekrar edin.

Ödül, bize doyum vermeli. Yeni ödülümüzden doyum almazsak, eski alışkanlığımızın bize verdiği doyumı özleriz ve özlediğimiz şeye yine “kavuşmak” isteriz.

İlk adım için daima yapacaklarınız keyif verici, sonuç ise ödüllü olmalı. Bu şekilde başlanıldığında, arzu edilen davranışı tekrarlama olasılığınız artar.

Kazanmak istediğiniz yeni alışkanlığı amaca dönüştürün.

Amacınızda başarılı olmak için:

1. Neyi bırakmak istediğinize değil, neyi kazanacağınıza odaklanın.
2. Yapmayı sürdürebileceğinizi *bildiğiniz* bir şeyi seçin.
3. Yaptığınız şeyden keyif almanızı sağlayacak bakış açısını benimseyin.
4. Her tekrarınızın sonunda kendinizi ödüllendirin.
5. Yeni davranışınızı alışkanlık haline getirinceye kadar ne kadar sık tekrarlayacağınız konusunda kendinize söz

verin.

6. Sözüünüzü tutun. Her şey yolunda gitmediğinde de.
 7. Sözüünüzü tutun. Yolunuza engeller çıksa da.
 8. Sözüünüzü tutun. Yaptığınız şey bazen size keyif vermese de.
 9. Sözüünüzü tutun. Yapmak içinizden gelmese de.
- Başlayınca devamı gelir.

Bizim için iyi olan bazı şeyleri yapmak bize keyif vermeyebilir. Örneğin egzersiz yapmak çoğu insan için külfettir. Ama egzersizi keyifli hale getirecek şekilde değiştirebiliriz. Sağlıklı bedenimize odaklanabilir, sevdiğimiz bir sporu yaparak egzersiz ihtiyacımızı karşılayabiliriz. Örneğin; ben koşu bandında yürüyüş zamanımı sevdiğim komedi dizilerinin saatlerine göre ayarlıyorum. Komedi programını seyredip gülerken bir saatin nasıl geçtiğini anlamıyorum bile. Bu alışkanlık ruhuma da, bedenime de iyi geliyor.

Yeterince keyifli hale getiremediğiniz şeyler için de ödülü büyütebilirsiniz. Amaç kendimizi motive etmeyi sürdürmemizdir.

Önemli olan alışkanlık kazanmak istediğimiz şeyi düzenli olarak yapmamızdır.

Haftada kaç kez ya da günde kaç dakika yapacağımız konusunda kendimize söz vermek ve bu sözü ne pahasına olursa olsun tutmaktır. Kendimize verdiğimiz sözleri tutmak özsaygımızı yükseltmenin temelidir.

Bir süre sonra, yeni alışkanlığımız, her sabah dişlerimizi fırçalamak kadar düzenli hale gelecektir.

Başarı, başladığınız şeyin devamını getirmektir.

SORU 17

Kendime güvenimi nasıl kazanabilirim? Bazen çok iyi şeylere layık olduğumu düşünüyorum ama aldığım kararları uygulayamayınca moralim bozuluyor ve hiçbir iyi şeye layık olmadığımı düşünüyorum. Bu nedenle mi hayatıma iyi şeyleri çekemiyorum?



Kendimize verdiğimiz sözleri tutmadığımızda bedelini özsaygımızın düşmesiyle öderiz. Kendimize bile güvenemezken, başkaları bize nasıl güvensin? Kendinize verdiğiniz sözleri tutamıyorsunuz değil, tutmuyorsunuz. Bu nedenle de kendinize kıızıyorsunuz. Bu da moralinizi bozuyor ve kendinize güveninizi azaltıyor.

Kendinize ya da başkalarına verdiğiniz tüm sözleri tutmak özgüven kazanmanın en emin yoludur.

Verdiğiniz sözleri tutun ya da söz vermeyin.

Bazen söz verdiğimiz halde gerçek bir nedenle - mazeret değil- yerine getiremediğimiz anlar olur. Bu durumlarda yeni bir söz verin. Başkalarına verdiğiniz bir sözü tüm iyi niyetinize rağmen yerine getiremiyorsanız, durumu havada bırakmak, saklanmak, telefona çıkmamak, güven sarsıcıdır. Siz telefon açın. Özür dileyin. Neden sözünüzü tutamadığınızı içtenlikle izah edin. Başka bir zamanda yapabileceğinizi söyleyin. O zamanı netçe bildirin. Mümkünse verdiğiniz sözü sizin adınıza

yerine getirebilecek birini bulun. Bir şekilde çözüme ulaştırın.

Örneğin; arkadaşınız sizden borç aldı ve pazartesi günü borcunu ödeyeceğini söyledi. Ama pazartesi günü ona ödeme yapması gereken kişi sözünü tutmadığı ya da verdiği çekin karşılığı çıkmadığı için size ödeme yapamayacağını anladı.

Bu durumda durumu havada bırakmasını, sizden kaçmasını ya da telefona çıkmamasını mı tercih ederdiniz, size telefon açıp durumu anlatarak, şu kadar gün gecikeceğini, bunun sizi zor duruma düşürüp düşürmeyeceğini sormasını, düşürecekse sizi mağdur etmemek için hemen bir başka arayışa gireceğini söylemesini mi tercih edersiniz?

Hangi tutum sizde öfke ve güvensizlik, hangisi anlayış ve güven yarattı?

Kendinize verdiğiniz tüm sözleri, küçük büyük tüm sözleri tutsaydınız hayatınızın nasıl olacağını bir düşünün. Annenize, babanıza, çocuğunuza, arkadaşlarınıza, eşinize, patronunuza, çalışanlarınıza, kendinize verdiğiniz tüm sözleri tutsaydınız hayatınız nasıl olurdu? Düşünün! Hayal edin.

Kendinizle barışık bir insan olurdunuz. Kendinizi sevmeye ve sevmeye layık değerli bir insan olarak görürdünüz. Özsaygınız ve özgüveniniz artardı. Hayatınızın kalitesi çok ama çok yükselirdi.

Güven veren ve güven uyandıran, saygı duyan ve saygı duyulan bir insan olurdunuz. Başladığınız işi bitiren, amaçlarını gerçek kılan, yeterliliği gelişkin, başarılı bir insan olurdunuz. Hayatınıza çektiğiniz

insanların kalitesi de kendi kalitenize uygun olurdu. İşte Çekim Yasası bu.

Her alanda başarı için ön koşul, verilen sözlerin tutulmasıdır.

Her işyeri güvenilir insan arıyor. Her insan güvenilir patronun işyerinde çalışmak istiyor. Her insan güvenilir eş, güvenilir arkadaş arıyor. Çocuklar güvenebilecekleri, tutarlı anne baba istiyor.

Güvenilir ve saygı duyulan, değer verilen olmak, her insanın en derin arzusudur. Bu arzuyu gerçek kılmak tümüyle *size* bağlı.

Hayatınızdaki büyük değişikliklere tanık olun.

Hiçbir insan, -evet buna siz de dâhilsiniz- mazeret dinlemekten, şikayet duymaktan hoşlanmaz. Ama başarı hikayelerinizi keyifle dinlerler. Çünkü onlara ilham olursunuz.

Kendinize ve başkalarına verdiğiniz sözleri tuttuğunuzda başarısızlıklarla ve tutulmamış vaatlerle, gerçekleşmemiş hayallerin kırıklığı ile dolu bir hayat sürmek yerine, huzur, keyif ve heyecan dolu kaliteli bir yaşam serüveni sizin gerçeğiniz olur.

Eh, mutlu bir hayat için var mı daha ötesi? Var mı daha büyük meziyet?

Onurlu bir yaşamın ta kendisi bu.

Alışkanlıkları siz yaratırsınız, sonra da alışkanlıklarınız sizi.

Verdiğiniz sözleri tutma alışkanlığı, sahip olabileceğiniz en harika alışkanlıktır.

SORU 18

Bana istediklerimi gerçek kılmak için yol gösterir misiniz?



1. Niyetinizin ardına enerji koyun.

İstedikleriniz enerjiyle beslenmiyorsa, (tıpkı pilsiz bir kayıt cihazı gibi) çalıştıramazsınız.

2. Niyetiniz kendi istediğiniz olsun, istemek zorunda olduğunuzu sandığınız şeyler değil.

Gerçekten ne istediğiniz konusunda kendinize dürüst olun. En güçlü niyetler, sizde haz duygusu yaratacak olan niyetlerdir.

3. Niyetinize odaklanın.

Her düşünce niyettir. Niyetinizle çelişen düşünceler niyetinizi iptal eder. Bol kazanç isterken, borçların altında ezilme düşüncesi, iki yakamı nasıl bir araya getireceğim kaygısı, bol kazanç niyetimi iptal eder. “Borçlarımı ödeyecek ve bol kazanç elde edecek güce sahibim” demek niyetinizi destekler. Bu borçlarınızı yadsımak değildir. İstemediğinize değil, istediğinize odaklanıyorsunuz. Arkada bıraktığınıza değil, yaratmak istediğiniz realiteye odaklanın. Olmak istemediğiniz yerde kamp kurmak, sizi orada tutar.

4. Niyetiniz inançlarınızla uyum içinde olsun.

Kendinizin dürüst bir insan olduğuna inanırken, zenginlerin üçkağıtçı olduklarına inanıyorsanız, bol kazançlı bir yaşam sürme niyetiniz, inancınızla uyum içinde değildir.

Kendinizin sevgiye layık olmadığınıza inanırken, sevgiye dayalı bir beraberlik niyetiniz, inancınızla uyum içinde değildir.

Bu durum parlak gün ışığı pencerenizden girerken ışığı açmaya benzer. Etkisini göremezsiniz. İnançlarınızı temsil eden güneş ışığı, niyetinizi temsil eden evinizdeki lambanın etkisini görünmez kılar.

Ya da zıt bir örnekle karanlıkta kitap okumaya çalışmaya benzer.

5. Zihinsel disiplin yaratın.

Zihinsel tembelliğe, çelişkilere, olumsuz düşüncelere kaymak kolaydır. Bu durumda hemen dikkatinizi yaratmak istediklerinize odaklayın. Pratik yaparak bu öz disiplini kazanabilirsiniz. O zaman içsel dirençleriniz de odaklanmanızın gücüne direnemez. Niyetlerinizin çok daha kolay gerçekleştiğine şahit olursunuz.

Zenginlik istiyorum. Hâlâ fakirim.

Harika bir ilişki istiyorum. Hâlâ yalnızım.

Sağlıklı olmak istiyorum. Hâlâ hastayım.

Çünkü içinde bulunduğunuz duruma, istediklerinizden daha fazla odaklanıyorsanız.

Bu durum yokuş yukarı sürdüğünüz arabayı boşa almaktır. Aşağı doğru kayarsınız. Yokuş yukarı

çıkmaq istiyorsanız niyetlerinizin gaz pedalına basın.

Tüm düşünceleriniz yaratıcıdır. Buna sizin algılama biçiminiz de dâhil.

Realitenizde yarattıklarınızın sadece bazılarından değil, *tümünden* sorumlusunuz.

Gücünüz sadece andadır. Geçmişe odaklıysanız, geçmişinizi değişik versiyonlarıyla yeniden yaratırsınız. Geleceğe odaklıysanız, *şimdi* geleceği yaratmaya başlarsınız. Ucundan köşesinden bile olsa. Yarattıklarınızın gelecekte olacaklarla bağlantısını henüz göremesiniz bile.

Yarattıklarınızı yok edemezsiniz. Onları siz yarattınız. Kabul edin. Onlar artık potansiyel değil, bir realite. Onları siz gerçek kıldınız. Onları yadsıyarak yeni bir şey yaratamazsınız. Fakirliği yarattıysanız bu durum sizin şu andaki gerçeğiniz. Yalnızlığı yarattıysanız bu durum sizin şu andaki gerçeğiniz. Hastalığı yarattıysanız bu durum sizin şu andaki gerçeğiniz. Gerçeği kabul ettiğinizde özgürleşirsiniz ve yeniye yer açarsınız. Gerçeği nasıl yarattığınızı anlamasanız da, hoşlanmasanız da gerçeği kabul edin.

Ama siz zenginliği, harika ilişkiyi, sağlığı istiyorsunuz.

Şimdiki durumunuza siyah, istediğiniz duruma beyaz diyelim. Beyazı düşünürken bile siyah gözünüzün önünde olacaktır.

Bu durumda,

1. Durumun değişeceğini bekliyorsunuz.

2. Durumun daha da kötüye gideceğini bekliyorsunuz.
3. Durumun aynı şekilde devam edeceğini bekliyorsunuz.

Bu beklentilerin çoğu bilinçaltındadır. Şimdiki durumunuza gerçekten nasıl yaklaşıyorsunuz?

Eğer bakış açınız ya da hissettikleriniz ikinci ve üçüncü madde ise akıntıya karşı kürek çekersiniz.

Pozitif tutum çok önemlidir. İçinde bulunduğunuz durumdan olumlu bir ders çıkarmak, niyetiniz doğrultusunda size destek olur. İstemediğiniz şimdiki durumunuzu kendinizin yarattığını kabul etmek ve içindeki “iyi”yi görebilmek, sizi amaçlarınıza yaklaştırır. İçinde bulunduğunuz durumda olanları daha iyi anlayabilmek de “iyi”yi görmektir. Anlayışınız genişler.

Bir bakış açısını anlamanız için, zıt bakış açısını anlamanız zenginliktir.

Yokluğu bilmeden bolluğun değerini anlamayız. Korkuyu bilmeden cesaretin değerini anlamayız. Tembelliği bilmeden, öz disiplinin değerini anlamayız.

Yaratıcılık, düşünce dünyasında yaşadığımız serüvendir. Kimi zaman aynı fikir etrafında dolap beygiri gibi döneriz. Kimi yollar tıkalıdır. Kimileri ise sürprizlerle doludur. Yaratıcılık heyecan vericidir. Her birimiz kendi dünyamızın yaratıcısıyız.

SORU 19

Vibrasyonların nasıl mıknatıs görevi yaptığını basitçe açıklayabilir misiniz?



Dünyada altı milyar insanın her birinin bir cep telefonuna sahip olduğunu düşünün. Her bireyin numarası diğerinden farklı olacaktır. Tıpkı her insanın yaydığı titreşimlerin farklı olduğu gibi.

Dünyadaki herhangi bir insanın telefon numarasını bildiğiniz takdirde, ona ulaşabilirsiniz. O da sizi tanıyorsa ve sizinle konuşmayı seçerse size yanıt verir. Numaranız onun cebinde bilinmeyen numara olarak görünürse ya da isminizi tanımazsa ya da tanıyıp da hoşlanmadığı biri iseniz telefona cevap vermemeyi seçebilir. İsmınızı tanıyor ve sizden hoşlanıyorsa, aradığınız anda duymamış olsa bile, aradığınızı kayıtlarından öğrenir ve daha sonra size döner.

Şimdi sizin istediklerinizin maddi zenginlik ve sesinizle şöhreti yakalamak olduğunu varsayalım. Bunları hayatınıza çekmeyi düşünüyor ve hayal ediyorsunuz. *Sembolik olarak* maddi zenginlik arzunuzun telefon numarası Bill Gates'in telefonu olsun. Şöhret numarası da Madonna'nınki olsun.

Siz evrene düşünce ve hayallerinizle telefon ediyorsunuz. Ama telefonunuzun (vibrasyonel gücünüzün) kapsama alanı ne kadar? Türkiye sınırları içinde mi? Amerika'yı da arayabiliyor musunuz? Yoksa uluslararası görüşmelere kapalı mı?

1. Bill Gates'e ve Madonna'ya ulaşmak için öncelikle telefonunuzun kapsama alanını uluslararası görüşmelere açmanız (vibrasyonel frekansını yükseltmeniz) gerekiyor.
2. Sonra Bill Gates'in ve Madonna'nın telefon numarasını bilmeniz (Çekim Yasası'nın işleyişini bilinçlice

kavramanız) gerekiyor.

3. Sonra bu numaraları çevirmeniz (harekete geçmeniz) gerekiyor.
4. İsteklerinizin gerçekleşmesi için telefonla aradığınız kişiye ulaşmanız ve onun da size yanıt vermesi (vibrasyonunuzun eşleşmesi) gerekiyor.

Şimdi Bill Gates ya da Madonna size yanıt verir mi? Onlara mesaj bıraksanız bile size geri döner mi? Dönmez. Çünkü sizin numaranız onun için hiçbir şey ifade etmez. Çünkü sizi tanımıyordur. Siz onları medyadan, televizyondan tanıyorsunuz ama onlar sizi tanımıyorlar.

Siz de bu hayal kırıklığı ile birkaç kez daha aramaya cesaret etseniz bile bir süre sonra umudunuzu keser ve bir daha aramazsınız. Çoğu insanın da çok istiyorum dediği konularda bile kısa zamanda pes ettiğini, Çekim Yasası'na inanmaktan vazgeçtiğini sıklıkla görüyoruz. İsteddiğiniz şeylerle sizin yaydığınız titreşimin frekanslarının uyum içinde olması (eşleşmesi) yani “tanıdık” olması gerekir. Birçok piyango milyarderinin frekansları kolayca edindiği maddi zenginliğin yaşam biçimiyle uyumlu olmadığı için bütün parasını kaybederek, kendi frekansı ile uyumlu olan eski haline dönmesi işte bu nedenledir. Zengin olmak isteyen fakir insanlar, zenginliğin ne demek olduğunu uzaktan (Bill Gates'i televizyondan tanıdıkları kadar) biliyorlar. Ama gerçek zenginliği yakından tanımıyorlar. Bu nedenle piyango yoluyla gelen para bir süre sonra buharlaşıyor ve insanları eskisinden bile daha güç durumlara sokuyor.

Görgüsüz bir zenginle aynı zenginliğe sahip rafine bir insan dost olabilir mi? Paraları eşit olsa bile yaşam biçimleri birbirlerine “tanıdık” gelmez.

Peki, gerçekleştirmek istediğiniz şeyi, ölmek üzere olan bir insanın yaşamak istediği kadar; suda boğulmakta olan bir insanın havayı istediği kadar; karnı çok aç insanın yemek bulmak için her şeyi yapabileceği kadar istiyor musunuz? İşte kitap boyunca “gerçekten istemek” ya da “arzu” dediğimiz şeyin böylesine güçlü olması gerekiyor. İsteddiğiniz şeye kendinizi layık görmeniz ve ona kavuşacağınıza yürekten inanmanız gerekiyor. İsteddiğiniz şey/kişi, sizin telefon numaranızı “tanıdığına” size yanıt verecektir. Yaratıcılığınızı kullandığınız takdirde bunun öyle çok yolu var ki.

Neyi gerçekleştirmek istiyorsanız isteyin, vibrasyonunuzun istediğiniz şeye “tanıdık” olması gerekiyor.

Tıpkı telefonla tanıdıklarınıza kolaylıkla ulaşabildiğiniz, tanımadıklarınıza ulaşamadığınız gibi. Tıpkı sevdiklerinize kolayca ulaşp sevmediklerinize ulaşsanız da size dönmemesi ya da yanıt vermemesi gibi.

Hayatınıza çektiğiniz her kişi, durum ve olay sizin telefonunuzun (hayatınızın) şu andaki kapsama alanında olan kişiler ve şeylerdir. Vibrasyonunuzu nasıl arttıracığınızı, kapsama alanınızı nasıl genişleteceğinizi ise bu kitapta da; ayrıntılı olarak *Çekim Yasası* kitabımda da anlattım. Onları okuyun ve UYGULAYIN.

K U Ş K U D U Y A N L A R

SORU 1

Niye başıma gelen kötü şeyleri ben yaratayım ki? Kim kötü şeyleri kendine çekmek ister?



İnsanların yansıttığı enerjinin yüzde doksan sekizi bilinçdışıdır. Tabii ki kimse ortada “başıma kötü şeyler gelsin” diye dolaşmıyor. Ama başlarına kötü şeylerin gelmesinden korkuyor ve endişe duyuyorlar. İyi şeyler olunca bunların devam edeceğinden kuşku duyuyorlar.

Başımıza gelen kötü şeyleri bilinçaltımızdaki bu korkular ve kuşkuyla çekiyoruz.

Bireysel ya da ruhsal gelişim, bilinçdışında ve bilinçaltında olan şeyleri bilince çıkarma sürecidir.

Ruhsal gelişim kendimizin gerçekten kim ve ne olduğunun farkındalığı ve idrakidir; her birimizin doğasında olan sevgi, huzur, haz, bilgelik ve uyumun açığa çıkmasıdır.

Farkındalığımız arttıkça uyanırız. Uyandıkça bilincimiz genişler ve hayatımız bu duyguların vibrasyonel tonlarıyla dolar.

İşte bu durumda bilinçli isteklerimizi hayatımıza çekeriz. Çünkü bilinçaltımız artık bilincimizle uyumludur. Ayrıca bilincimizin frekansı artmıştır.

SORU 2

Bizi olumsuz etkileyen kişi hakkındaki olumsuz düşüncelerimizi bildirmemiz yanlış mı?



Nasıl bildirdiğinize bağlı. Kişiye yargılamadan onu da sizi de geliştirecek şekilde değerlendirme yaparsanız, kişi kendisine saldırılmış gibi hissetmez.

Tabii için bir başka yanı da, başkalarının davranışlarını ne kadar kişisel algıladığımızla ilgili.

Gerçekte etkilenmeyi sečen biziz, karşımızdaki kişinin olumsuzluğu değil. Çünkü farkında olsak da olmasak da duygularımızı sečen biziz. Bazen gerçekten “olumsuz” duyguları sečememiz gereken durumlarla karşılaşabiliriz. Örneđin bir başarısızlık yaşadığımızda ya da bir yakınımızı kaybettiğimizde üzülrüz, acı çekeriz. Bu son derece sağlıklıdır.

Acı çekmemiz ya da üzülmemiz bu duyguları bizim seçtiğimiz gerçeğini değiştirmiyor. Burada kişisel bir algılama yok, insani bir seçim var. Her duygunun hakkını vererek yaşamalıyız.

SORU 3

Hayattaki olumsuz ve yanlış olan olaylarla davranışlara nasıl tepki vereceğiz? Bunlarla mücadele etmek yanlış mı?



Tepkilerimizi belirleyen olaylar, koşullar ya da kişiler değil, onları nasıl algıladığımızdır. Eğer bizim tepkilerimizi olaylar, koşullar ya da kişiler

belirlenmiş olsaydı aynı şartlara maruz kalmış herkesin aynı tepkiyi vermesi gerekirdi. Ama bunun böyle olmadığını her birimiz sayısız kere deneyimlemiştir, değil mi?

Neyle karşılaşırız karşılaşırsak, buna bizi üzmemek, incitmek için yapılmış kötü niyetli davranışlar da dâhil, kişisel algılamamayı öğrenmek durumundayız. Kişisel algılamayı devreden çıkardığımızda tepkimiz sağlıklı olacaktır. Çünkü kişisel algılamadığımızda duygularımızın sorumluluğunun bizde olduğunu biliriz.

Mücadele anlayışı hayata bakışımızla ilgilidir. Yaşamı bir mücadele alanı gibi görüyorsak zorlandığımız her durumda ya mücadele eder ya da teslim oluruz. Ama yaşam bir mücadele alanı değildir, ona serüven demek daha doğru. Bizi sık sık sürprizleriyle şaşırtan, her anında gelişmemize, olgunlaşmamıza ve eğlenmemize zemin hazırlayan bir alan.

Böyle bir alanda mücadele etmekten bahsedemeyiz. Kaldı ki, mücadelede bir karşı duruş, bir direnme vardır ve neye karşı direniyorsak onu güçlendiririz. Doğru olan, yandaş olduğumuz şeye odaklanmaktır.

Tepkimiz tepkiselse, bir dirençle karşılaşırız ve direndiğimiz şeyi güçlendiririz. Tepkimiz etkiselse direnç de yoktur çünkü odaklandığımız olumlu seçenektir. Tabii kendimize çekeceğimiz şey de bu olumlu seçenek olacaktır.

Çok basit bir örnek verecek olursam; savaş insanlık için kötüdür ve savaşı bir dünya

özlemimiz vardır. Ama bunu savaşı karşı çıkarak başaramayız. Ancak barışı güçlendirirsek savaşı ortadan kaldıracabiliriz.

SORU 4

Çocukların, bebeklerin başına gelenleri onlar mı çekiyor? Küçük ve saf bir çocuğun başına nasıl kötü bir olay geliyor?



Hayır. Bizim bilincimizdeki korkular çekiyor. Çocuk da bizim korku, kaygı, endişe gibi duygularımızın atmosferinden etkileniyor. Bebek düşünemez tabii ama duyguları hisseder. Asıl olan duygulardır.

Çocukların yaşamından yetişkinler sorumludur. Çocuğun başına gelenlerden de yetişkinler sorumludur. Çocuk yaşına göre sorumlulukları arttığı oranda ve sadece sorumlu olduğu alanda başına gelenlerden sorumludur.

SORU 5

Afirmasyonlar gerçekten işe yarıyor mu?



Afirmasyon, avukatın yargıç önünde suçsuz sanığı savunmasına benzer. Sanık suçlu değildir. Yalanların ve yanlış inançların kurbanıdır. Yargıç da sizsiniz, sanık da. Kendi hükmünüzü kendiniz verin. Ancak o zaman özgürleşebilirsiniz. Yoksunluk, sefalet, acı, başarısızlık düşünceleri sahte. Hepsi yalan. Onları destekleyen bir şey yok; gerçekten objektif bakmayı bilerseniz.

Gücünüzü kořullara, olaylara, bařka insanların dűřüncelerine teslim etmek yerine, tüm enerjinizi içinizdeki gücü keřf etmek için kullanın.

O sizin bolluk ve zenginlik dűřüncelerinize yanıt verecektir. İçinizdeki Ruh'un, Öz'ün, dűřüncelerinizin ve zihinsel imgelemelerinizin gücüne güvenin; sizi zenginliğe, özgürlüğe, sürekli bolluğa götüren yol odur.

Zihninizde bolluk içinde süren bir yaşamı kabul edin. Zihinsel kabulün kendine özgü bir matematiğı, kendine özgü bir ifade mekaniğı vardır. Bolluk bilinci içine girdiğinizde, bolluk içinde yaşamınız için gereken her şey de yaşamınıza girecektir.

Afirmasyonlar gerçekten işe yarıyor. Afirmasyonlar dikkatinizi odaklamanıza ve afirmasyonlarınıza uygun enerji akışı sağlamanıza yardımcı oluyor. Afirmasyonlar bir şeyin olmasını sağlamaz. Olmasını istediğiniz şeyi kendinize layık görerek kabul etmenizi, direncinizin ortadan kalkmasını sağlar.

Atalarımız boşuna söylememiş, bir şeyi kırk kere söylersen olur, diye. Deneyimden biliyorlar.

Başlangıçta söylediğimiz şeylerin doğruluğundan şüphe duymamız afirmasyonlara inanmamızı güçleştirir. Eğer bilinçaltımızda tersine inançlar yoksa bir süre sonra söylediklerimiz bilinçaltımız tarafından kabul görür ve hayatımız afirmasyonlarımız doğrultusunda akmaya başlar.

SORU 6

Bu tür öğretiler insanların duyarlılığını azaltıp insanları pasifize etmiyor mu?



Bu biraz, kurunun yanında yaşı da yakan bir yaklaşım. Çünkü bireysel gelişime önem veren insan daha doyumlu bir hayatın arayışı içinde, insan kalitesini yükseltme peşindedir. En önemlisi bireysel gelişim aynı zamanda birey olma sürecidir.

Birey, yaşamının yüzde yüz sorumluluğunu alan kişidir.

Birey, duyarlılığı gelişkin kişidir. Kendi duygularına olduğu kadar başkalarının duygularına da duyarlıdır.

Birey, sürü bilincini aşmış, dolayısıyla güdülemeyen kişidir. O doğruyla eğriyi ayırırken iki kıstası dikkate alır:

1. Benim için yararlı mı?
2. Bütüne katkısı var mı?

Bu iki kıstastan ikincisini ihmal ettiğimizde bencilleşiriz. Birincisini ihmal ettiğimizde kendimize ait hayatımız kalmaz. Bütün için kendimizi feda ederiz.

Ve bir hatırlatma: Çekim Yasası tıpkı yerçekimi yasası gibi herkes için işliyor; inansak da, inanmasak da.

SORU 7

Bu konuya hiç inanmayanlara ne yapmalı?



Hiçbir şey. Kimseyi değıştirecek sihirli bir gücümüz yok. Başkalarını etkilemenin en etkili yolu, kendimizi örnek alınacak bir insan haline getirmektir.

SORU 8

Her şeye evet dememizi söylüyorsunuz. Savaşı evet mi diyeceğiz?



Ben nerede, ne zaman her şeye evet deyin dedim, doğrusu hatırlamıyorum. Bu soruyu soran kişi Çekim Yasası'nı kulaktan dolma bilgilerle duymuş olmalı ki böyle bir soruyu sorabiliyor.

Çekim Yasası sadece neye odaklandığımızla ilgilenir, odaklandığımız şeyi isteyip istemememizle değil. Biz, savaş gibi istemediğimiz şeye odaklandığımızda savaşı güçlendiriyoruz.

Evrende her şey kendi zıddıyla birlikte var, biz istemediğimiz kutbuna değil, istediğimiz kutbuna odaklanabiliriz. "Savaşı hayır!" demek yerine "Barışı evet!" diyebiliriz. Odaklandığımız barış olduğunda güçlendireceğimiz şey de barış olacaktır.

SORU 9

Neden *Çekim Yasası* kitabınız *Secret* kitabından sonra çıktı? Ondan ne kadar etkilendiniz?



Yanlış bilgi çünkü *Çekim Yasası* kitabım *Secret*'tan altı ay önce çıktı.

Ama tersi olsaydı ne değişirdi? Yazılmış her kitabın ardında yüzlerce kitabın birikimi vardır. Benim yazdığım *Çekim Yasası* kitabının ardında da binlerce kitabın onlarca yılın birikimi yatıyor.

Başka nasıl olabilir ki?

SORU 10

“Hastalıkları kendinize siz çekiyorsunuz” diyorsunuz. Yoksa siz hastalıktan ölmeyecek misiniz? Hiç hastalanmıyor musunuz?



Herkes hastalıktan mı ölüyor? Tek ölüm yolu hastalık mı? Çok çalıştığım ve yeterince kendime dinlenme zamanı ayırmadığım dönemlerde soğuk algınlığı geçiriyorum.

Tüm hastalıkların ardında psikolojik nedenler yatar. Psikolojik sorunlar bir süre sonra bedende kendisini hastalık olarak ifade eder.

SORU 11

Tecavüze uğrayanlar, savaşta öldürülenler, depremde ölenler böyle bir deneyimi kendileri mi istiyorlar?



Bu insanların “olumsuz düşünce”leriyle tecavüzü, ölmeyi kendilerine çektiklerini söylemiyor *Çekim Yasası*.

Çekim Yasası sadece bilinçli düşüncelerimizin değil, bilinçsiz düşüncelerimizin de ürünüdür.

Çekim Yasası sadece bireysel bilinçle işlemez, toplumsal bilinç de Çekim Yasasına tabidir. Şu anda kabul etmekte ya da açıklamakta zorlandığımız, tecavüzler, savaşlar, afetler gibi şeyler toplumsal (kolektif) “bilincin” (bilinçsizliğin) sonuçlarıdır.

Çekim Yasası sadece bir araçtır. Evrensel yasaların işleyişinin bir aracı. Bilinçli kullanıldığı takdirde işleyişinin etkisi çok daha hızlı görülür. İnsanın temel amacı huzurlu, doyumlu ve yaratıcı bir yaşam sürmektir; hem çevresine hem kendisine yararlı bir yaşam. Ama toplumsal bilinç bu amaçla örtüşmüyorsa (ki örtüşmüyor) Çekim Yasası tam tersi sonuçlar üretir; huzursuz, doyumsuz, yıkıcı ve tüketici bir topluma dönüşürüz.

Tanrı denilen güç Büyük Sistem’in ta kendisidir. Büyük Sistem, sürekli işleyen yasaların idare ettiği bir sistem içinde kendisini ifade eder. Sistemin etki tepki yasası sürekli işler.

Çekim Yasası bizim gücümüzü kullanma yolumuzdur. Sevgi yasası, bizim bilgeliğimizi kullandığımız yasadır. Etki tepki yasası bizim sorumlüğümüzü idrak ettiğimiz yasadır. Tüm bu yasaların işleyişine duyduğumuz merak, bizim hayal gücümüzü ve yaratıcılığımızı kullanma potansiyelimizin kıvılcımıdır.

Tanrı yaşamdır.

Tanrı sistemdir.

Tanrı yaşamın sınırsız boyutta ifadesidir.

Yaşam yaratıcı bir süreçtir. Bu yaratıcı süreç kendisini yaşam deneyimi olarak ifade eder. Bu deneyimi nasıl yorumladığımız ise bizim yaşam kalitemizi ve bilinç seviyemizi belirler.

Tüm bilinç seviyeleri sistemin içindedir. Her şey Büyük Sistem'in bir parçasıdır. Sistemin dışında bir şey mevcut değildir. Her şey Tanrı'dır.

Sistemin yasalarının bilincinde olmak ve bilinçli olarak kullanmak, varlığımızın tanrısallığına yakın olmaktır.

SORU 12

Başıma gelen çok korkunç bir şeye sebebiyet veren insanı nasıl affedebilirim?



Önce bu acının yasını tutun. Sonra bu deneyimin gizli armağanına odaklanın. Eğer gerçekten bilmek istiyorsanız, bu deneyimin dersini bulabilirsiniz, bu deneyimden çok şey öğrenebilirsiniz.

Affetmek, “Bana bu deneyimi verdiğin için teşekkür ederim” demektir. Affetmemek “Bu deneyimi tekrar tekrar yaşamak istiyorum” anlamına gelir.

Affetmemek, zehri kendinizin içip affetmediğiniz kişinin ölmesini beklemektir. Aslında sadece diğer kişiyi affetmiyorsunuz. Kişi affınızı kabul ederse harika. Etmezse bile kendinizi affetmiş olursunuz. Bedeninizdeki zehirli enerjiden özgürleşip ilerlersiniz.

Affedemediğiniz durumlarda kendinize şu soruyu sorun: “Bu durum sonsuza dek sürseydi, huzurum için hangi özelliğini geliştirme ihtiyacını duyardım?”

Bu özelliğin gelişmesine odaklanın. Direndiğiniz ve savaştığınız durum gittikçe sizi daha az etkileyecek ve bir süre sonra ortadan kalkacaktır. Çünkü artık dikkatinizi o soruna değil, gelişime odaklıyor olacaksınız.

SORU 13

Çekim Yasası deyince insanlar kolayca para, yat, kat sahibi olmayı anlıyor. İnsanın buna pek inanası gelmiyor.



Çekim Yasası menfaat yasası olarak algılandığında, yarardan çok zarar verir. Çünkü her şeyin sadece isteyerek olacağına inanan insanın hayal kırıklığı yaşaması kaçınılmazdır.

Kendiniz için para, pul, güç vb. gibi maddi şeyler istemek doğaldır tabii. Her insan en iyi maddi koşullara sahip olmayı arzu eder. En azından arzu ettiğini söyler. Ama bu istediklerinize sahip olmak için başkalarına en ufak şekilde zarar verirsiniz, başkalarının haklarına tecavüz ederseniz, kısa ya da uzun vadede kendinize zarar verirsiniz.

Çekim Yasası almak değil vermek üzerine kuruludur. Ne yaparsanız aslında kendinize yapıyorsunuz. Hepimiz aynı elin parmakları gibiyiz. Her parmak kendisini bütünden ayrı sanıyor. “Ben ve başkaları” derken işte bunu yapıyoruz. Aslında

“başkaları” yok. Herkes Ben, her şey Ben.
“Başkalarına” ne yapıyorsam gerçekte “kendime” yapıyorum. Her birimiz Bütünün bireyselleşmiş ifadesiyiz.

“Bütünün” ya da Tanrının *her yerde* olduğunu kabul ediyoruz ama nedense *içimizde* de olduğunu kabul etmekte zorlanıyoruz.

SORU 14

Bir şeyi çok istediğimde, tam da aksine o şey gerçekleşmiyor. Çekim Yasası niye bende çalışmıyor?



Çekim Yasası burada da mükemmel çalışıyor. Bir şeyi “çok” istediğinizde eğer isteğinize “muhtaçlık duygusu” hâkimse, evrene verdiğiniz mesaj o şeye sahip olmadığınızdır. Gerçekten yürekten istemenin duygusu o şeye şimdi sahip olduğunuzu ve kendinizi istediğiniz şeye layık gördüğünüzü tüm varlığınıza hissetmektir. Burada “Çok istediğim şey benim hayatımda gerçekleşmez” inanç kalıbı var.

İstediğimiz şeyin varlığına değil de yokluğuna odaklanıyorsak o şeye sahip olmadığımızın onayını veririz.

Evren her şeye “Evet!” der. Sizin düşüncelerinizin yarattığı duygulara evet der. İstediğiniz şeyle ilgili duygularınız neler? Dikkatle duygularınıza odaklanın.

Paranız olmadığı için para istiyorsanız, evren para düşüncesini çevreleyen yokluk duygusunun

titreşimlerine yanıt verir.

Sevgi olmadığı için sevgi istiyorsanız, evren sevgi düşüncesini çevreleyen yokluk duygusunun titreşimlerine yanıt verir.

“Zamanım yok. Daha çok zaman istiyorum” derseniz, zamanınızı öylesine beklenmedik şeyler için harcamak zorunda kalırsınız ki, daha çok zaman istemeye devam edersiniz.

“Hayatımda daha çok sevgi istiyorum” dediğinizde, evren “Evet, sevgiyi istemeye devam et” der.

İsteddiğiniz şey etrafında yarattığınız duygu mıknatıs işlevini görür. Mıknatısın gücü duygularınızın gücüyle denktir.

Çekim Yasası tek bir pozitif düşüncenizin gücüyle değil, tüm düşüncelerinizin enerjisiyle işler. Gün boyu düşündüklerinizin yüzde kaç olumlu yüzde kaç olumsuz?

Eğer her olumsuz düşünceniz için bir lira ödeme yapsaydınız, her olumlu düşünceniz için iki lira kazansaydınız, gün sonunda cebinizdeki para ne kadar olurdu? Yoksa borçlu mu çıkardınız? Peki, bir ay sonra, bir yıl sonra ekonomik durumunuz nasıl olurdu? Beş yıl sonra? On yıl sonra?

SORU 15

Hayatımdaki iyi şeyler için şükran duyuyorum. Ama işimi kaybettiğim için, çocuğum çok istememe rağmen bir türlü olmadığı için nasıl şükran duyayım?



Şükran duygusu, olumsuzluk diye nitelendirdiğimiz yargılamalarımızın ötesine geçtiğimizde hissedilen, hayatı olduğu gibi kabullenişin harikulade hafiflik ve derinlik duygusudur. Hem hafif hem derin.

Hayata şükran duymak, hayatınızdaki her türlü deneyim için şükran duygusu içinde kalmaktır.

Hayatımızda deneyimlediğimiz her şeyi bilinçli olarak seçmiyoruz. Bilinçli olarak hayatımıza çekmiyoruz. Beklemediğimiz ya da istemediğimizi söylediğimiz şeyleri de deneyimliyoruz. Çünkü istemediğimiz şeylere odaklanıyoruz.

İşinizi kaybettiğinizde daha iyi bir iş bulmayacağınız ne malum?

Çocuğunuzun olmaması belki sizin için daha hayırlı.

İstediğimizi sandığımız şeyler daima bizim için en iyi, en hayırlı olanlar değildir.

Mutluluk, istediğin şeylere sahip olmak değil, sahip olduğun şeyleri istemektir.

Şükran duygusu Gerçek Ben'liğimizle bağlantı içinde olduğumuz anların enerjisidir.

Endişeden özgürleşmek istiyorsanız şükran duyun.

Hayal kırıklığından özgürleşmek istiyorsanız şükran duyun.

Olumsuz düşünce ve duygularınızı olumlu düşünce ve duygulara çevirmek istiyorsanız şükran duyun.

Şükran duygusu hayatımızı iyileştirmenin mucize ilacıdır.

Yaşamınızda şu anda size sıkıntı veren durum ne olursa olsun, durup derin bir nefes alın. Gözlerinizi kapatın. Yine derin nefes alın. Sadece teşekkür edin. İçinizden ya da yüksek sesle, “Teşekkür ederim Tanrım” de. “Teşekkür ederim Evren” de. “Teşekkür ederim Yüksek Ben'im” de. Neye inanırsanız inanın, kime ve neye teşekkür ederseniz edin, şükranlarınızı sunun. “Bu armağan için sana teşekkür ederim. Bu armağanın içinde beni geliştirecek bir hazine olduğunu biliyorum” deyin.

Hiçbir şey bize içinde armağanı olmaksızın gelmez. O armağanın ne olduğunu hemen görememiş olsak bile. O anda “Bunda ne tür bir armağan olabilir ki? Hadi canım sen de” demiş olsak bile. Kendi hayatınızı gözden geçirin. Kaç kez yaşarken üzüldüğünüz, olmasını istemediğiniz bir şey için daha sonra “İyi ki öyle olmuş” dediniz. Şükran duygusu, armağanı çok daha çabuk ve netçe görmemizi sağlar.

Şükran duygusu zihinde bilgelik, ruhta dinginlik, yürekte sevgi, bedende canlılık olarak tezahür eder.

Hayata karşı tutumumuz bizim huzur seviyemizi belirler.

Kendi yolumuzda yürüyorsak bu yolda daima huzur vardır; doğru yolda olduğumuzu bilmenin huzuru. Yoldan en ufak bir sapma, içimizde huzursuzluk, rahatsızlık olarak tezahür eder.

Hayatımızda ne olursa olsun pozitif tutum, içimizde huzur ve mutluluk yaratır. Negatif tutum

ise koşullar nasıl olursa olsun bizi mutsuzluğun girdabına sürükler.

Olumlu koşullar içindeyken bile, “Çok güldüm, başıma kötü bir şey gelecek” ya da “Her şey yolunda gidiyor. Bir terslik çıkması yakındır” yaklaşımı da bir tutumdur, her şey ters gidiyor gibi görünürken “Bu da geçer. Her işte bir hayır vardır” yaklaşımı da bir tutumdur.

Zihnimizin ve duygularımızın “pozisyonu” bizim “hayat pozisyonumuzu” belirler.

SORU 16

Dünyada bu kadar açlık ve sefalet var. Bu insanlar açlık içinde yaşamayı ve ölmeyi mi seçti?



İnsanın bilinç seviyesi düştükçe, bilinçli seçimlerle hayatını şekillendirmek yerine bilinçaltının yaptığı seçimlerle kaderini oluşturur. Toplumların kaderleri de o toplumun kolektif ürünüdür. Beğenilmeyen koşulları değiştirmenin bir seçim olması gibi bu koşullara razı olarak bir şey yapmamak da bir seçimdir; her ne kadar bilinçli bir seçim olmasa da.

İnsanlık ailesinin bugüne dek yaptığı seçimler eşitsizlik, bencillik, açgözlülük üzerine kurulu. Toplumsal sorunlar kolay çözülmüyor. Çünkü o toplumu oluşturan bireyler, bu sorunlara çözüm bulmak için yeterince çaba göstermiyor.

Günümüz dünyasının insanlık tablosunu yaratan, insanlığın kolektif bilincinin eseridir.

Her insan kendine layık gördüğü hayatı yaşıyor. Toplumlar da öyle. Toplum üyelerinin durumlarından şikayet ediyor olması bu gerçeği değiştirmiyor. Şikayet etmenin değiştirme gücü yoktur. Şikayet kişinin kendisini içinde bulunduğu duruma sabitlemesinin ifadesidir.

SORU 17

Tecavüze uğrayan ve aile meclisi kararıyla öldürülen kızlar bunların başına gelmesini mi istedi?



Tabii ki hayır. Bu insanlık dışı dediğimiz şeyler tam anlamıyla insanlık içi. Çünkü bu tür vahşet yine insanlar tarafından yapılıyor. Öldürülen, tecavüze uğrayan, işkence edilen insanlar bu durumu sadece kendi “düşünceleri” ile yaratmadılar. Bu yaşananlar onların “kader”i de değildi.

İnsanlığın kolektif düşünce biçimi, yaşanan acıların nedenidir.

Töre uğruna öldürülen kızlar, kan davasıyla işlenen cinayetler belli bir düşünce yapısının yaşattığı sonuçlardır. Toplumun kolektif düşünce yapısıyla beslenir ve varlığını sürdürür töreler. Doğuda tecavüze uğrayan kızlarının aile meclisi kararı ile öldürülmesini destekleyenlerin içinde kadınlar da vardır.

Öldürülen kız, hem törelerin hem kendi öğrenilmiş çaresizliğinin kurbanıdır. Sadece kendi toplumunun düşünce yapısı değil, bu törelerle

yaşamayan tüm insanlık ailesinin duyarsızlıklarının da kurbanıdır.

Cehalet bizi seçimlerimizin (kendimizi seçimsiz hissetmemizin) sonuçlarından muaf tutmaz.

Acı çeken, bin bir zorluk içinde yaşayan insanlar bu duruma bir boyutta onay veriyor. Ses çıkarmayarak... vazgeçerek... karşı çıkmayarak... boyun eğerek.

Kendini çaresiz hissetmek de bir düşünce biçimidir. Bilinçli olmayan bir düşünce biçimi. Korku dolu bir düşünce ve duygu biçimi.

Törelere boyun eğmeden içinde bulunduğu koşullardan kendisini kurtaran kızlar da vardır. Hangi durum veya olay söz konusu olursa olsun o koşullardan kendisini kurtarmış ve kendisine yepyeni hayat kurmuş insanlar her yerde ve her alanda var.

Kurban rolünü benimsemek hem en kolay hem bedeli en yüksek yoldur.

Kurbanların bilinçli kabullenişleri ve bilinçaltı düşünce kalıpları, kendilerinin duruma katlanma realitelerini şekillendiriyor.

Tabii ki bir insan bu koşullarda yaşamayı; o yaşadıklarını yaşamayı tercih etmez. Ama içinde yaşadığı kültüre uygun düşünce yapısını kendisinin de korku ile sürdürdüğü bir gerçek. Kurban içinde bulunduğu durumdan yüzde yüz mü sorumsuz?

Efendileri yaratan kölelerdir. Efendiler kölelerin onayı olmadan efendi olamazlar. Bu onayın duygusu

ise korkudur.

Bir grup ya da toplum içinde bireyin düşünce yapısının kolektif bilinci aşamaması onu kurban, aşması ise onu kahraman yapar.

Her şey yine düşünce biçimi ile ilgili. Kişinin kendisi ile ilgili düşüncesi, onun değerlilik duygusunu belirler. Kendisini değerli gören birey, geri toplumsal bilince boyun eğmek yerine farklı seçimler yapar. Kendisini değersiz gören birey ise kolektif düşüncenin yarattığı kurallara boyun eğmeyi seçer. Her kabulleniş bir seçimdir.

Acı çekmeyen insanların umursamazlığı ve sorumluluk almamaları da kolektif bilincin yapısını oluşturuyor.

Herkes özgür olmadan gerçekte hiçbirimizin özgür olmayacağı bilinci günümüz insanlık ailesinin kolektif düşüncesinde yer almıyor.

İnsanlığın kaderini belirleyecek olan insanlığın kolektif bilincidir. Bireyler kendi kaderlerini hayatlarının her alanında sorumluluğunu aldıkları ölçüde belirler. Öz sorumluluk, değerlilik duygusunun ölçüsüdür.

Öz sorumluluğa sahip birey,

Düşüncelerinden sorumlu olduğunu bilir.

Duygularından sorumlu olduğunu bilir.

Davranışlarından sorumlu olduğunu bilir.

Tepkilerinden sorumlu olduğunu bilir.

Seçimlerinden sorumlu olduğunu bilir.

Bedeninden sorumlu olduğunu bilir.

Sağlığından sorumlu olduğunu bilir.

Kendisini geliştirmekten sorumlu olduğunu bilir.

Mutluluğundan sorumlu olduğunu bilir.

Mutsuzluğundan sorumlu olduğunu bilir.

Başarılarından sorumlu olduğunu bilir.

Başarısızlığından sorumlu olduğunu bilir.

Hayatta doyum ve başarı elde etmiş insanlara herkes hayranlık duyar. Bu insanların biyografileri yazılır, hayatları ders olarak okutulur, konferanslarına birçok insan gelir. Peki, herkesin hayran olduğu bu insanlar kaç kişiye ilham olarak hayatlarında dönüşüm yapmalarını sağlıyor?

Çok kişi diyebilirsiniz.

Dünyaya tarih boyunca o kadar çok ilham verici insan geldi ki. Dünya hâlâ niye bu halde peki?

Yanıt insanların kendi hayatlarının sorumluluğunu almak istememelerinde ve gücü kendi dışlarında aramalarında yatıyor. Bol bol mazeret üretmek ve suçlama konusunda ustalaşmış olmalarında yatıyor.

Kolektif bilinç, korku dolu insanları kurban seçer.

Kolektif bilincin kurallarını aşan insan, kolektif insanlık deneyimini bir çıta daha yükseltir.

Kolektif bilincin çitasını yükseltmek her insanın sorumluluğundadır. Bu da bireysel bilinci yükseltmekle mümkün.

Kurtarıcı beklemek yerine kendinizi kurtardığınızda, insanlığı kurtarıcılardan kurtarırsınız.

Bazen kolektif bilinç öylesine güçlüdür ki, bir birey onu yenemez. Ama bu bile o kişinin iz bırakma seçimidir. Ama bilinçlice, ama bilinçaltında.

Kurban olmak kendi yetersizliğimizin sonucudur.

İnsanlık ailesi gerçekten istese tek nesilde açlığa, eğitimsizliğe son verebilir.

Bir nesilde dünyayı değiştirebilecek güce sahibiz.

Bireysel olarak bunu yapanlar var. Ama kolektif olarak bunu yapmayı seçmiyoruz. Çünkü insanlık ailesinin kolektif bilinci bunu gerçekleştirmeye henüz yeterli değil.

Dünyada savaşı yaratan insandır. Barışı yaratacak olan da insandır.

Dünyada açlığı yaratan insandır. Tokluğu yaratacak olan da insandır.

Dünyada bencilliği yaratan insandır. Özgeciliği yaratacak olan da insandır.

Dünyada mutsuzluğu yaratan insandır. Mutluluğu yaratacak olan da insandır.

Dünyada sefaleti yaratan insandır. Refahı yaratacak olan da insandır.

Dünyada cehennemi yaratan insandır. Cenneti yaratacak olan da insandır.

Cennet bir yer değil, bir bilinç boyutudur.

Bu insan sizsiniz. Her şey sizinle başlıyor. Sizinle şekilleniyor. Bütünü yaratan, bütüne şekil veren parçalardır.

Yaşamın amacı tekamüldür. Bireysel tekamül, kolektif tekamül.

Biz bedeni olan ruhsal varlıklarız. Ruhlu olan bedensel varlıklar değiliz.

Bedenimizin biz olduğuna inanıyorsak bencilce yaşarız.

Bedenimizi, ruhumuzu barındıran bir barınak olarak algılıyorsak, daima bütünü düşünürüz. Bütüne yaptığımız katkının kendimize yaptığımız katkı olduğunun idrakine sahip oluruz.

Jung'un dediği gibi: **"İnsanın en büyük korkusu güçsüz düşmek değil, tersine her şeyi yapabilecek güçte olduğunu görmektir."**

Şu sözleri yüksek sesle tekrar edin:

Ben, Ben'im. Saf bilincin merkeziyim.

Bedenim var ama bedenim değilim.

Duygularım var ama duygularım değilim.

Arzularım var ama arzularım değilim.

Zihnim var ama zihnim değilim.

Ben, saf bilincin merkeziyim.

Bedenle özdeşleştiğimizde alt güdüler oluşur (ilkel, yüzeysel yaşam ve yüzeysel fikirler).

Duyguyla özdeşleştiğimizde takıntılar oluşur.

Arzuyla özdeşleştiğimizde bağımlılıklar oluşur.

Fikirle özdeşleştığımızde fanatiklik oluşur.

Rolle özdeşleştığımızde maske oluşur.

Kendimizi bir enerji yumağı olarak görmek yepyeni bir bakış açısı gerektiriyor. Kuantum bakış açısı.

Her şey enerjidir. Her şey enerjinin değişik halleridir. Masa bir enerji. Sandalye bir enerji. Düşünce, duygu, sezgi bir enerji.

Hayat enerjinin ifade edilmiş boyutudur. Hayat tüm boyutlarını ifade etmeyi istiyor.

Sorun ve çözüm eşdeğer yoğunlukta enerjiye sahiptir. Ama sorun üç gram kırmızı ise, çözüm kırmızının üstündeki turuncunun bir gram enerjisiyle çözülebilir. Yani üç gram kırmızının çözümünü görmek, bir üst boyuttan bakmayı gerektirir. Üst boyutun enerjisi daha güçlü ve daha hafiftir. Usta, her soruna mor enerjiyle bakandır.

Tanrı olasılıkların tümüdür.

V İ Z Y O N V E D E Ğ İ Ŗ İ M

İyi Ŗeyler yaptığımda kendimi iyi, kötü Ŗeyler yaptığımda kendimi kötü hissederim. Benim dinim budur.

Abraham Lincoln

Her insanın kendine özgü değerleri vardır. Bu değerler onun kendi realitesinin filtreleridir. En yüksek değeri neyse, kiŖi o değere odaklanarak yaŖar ve o değer doğrultusunda disiplinlidir. Değer listesinde düşük sıralarda yer alan alanlarda ise kiŖinin hayatına karmaŖa ve düzensizlik, hatta suçluluk duygusu hâkim olur.

Hayatınıza bakın. En disiplinli olduğunuz ve zaman ayırdığınız alan sizin en yüksek değeri verdiğiniz alandır. Sürekli ertelediğiniz alan ya da bir türlü vakit bulamadığınız söylediğiniz alan, listenizde alt sıralarda yer alan değerlerdir. Aksini iddia etseniz de davranışlarınız ve seçimleriniz sizin gerçek değerlerinizi, gerçekten önem verdiklerinizi yansıtır.

Ailem benim önceliğim deyip ailesine zaman ayırmayan bir insan...

Sağlık benim için önemli deyip egzersize zaman ayırmayan bir insan...

GeliŖmek benim için önemli deyip kitap okumaya, eğitime zaman/para ayırmayan insan...

Özsaygı benim için önemli deyip kendine ve başkalarına verdiği sözleri tutamayan bir insan...

İletişim ve sevgi benim için önemli deyip hep haklılık peşinde koşan ve dinlemeyi bilmeyen bir insan...

Dürüstlük benim için önemli deyip korsan kitap, CD almakta, internetten indirmekte bir yanlış görmeyen, kendi ihtiyacı doğrultusunda yalan söyleyen insan...

Çoğu insan kendi gerçek değerlerinin ne olduğu hakkında içgörüye sahip değil. Bu içgörü farkındalıkla mümkün. Farkındalık için düşüncelerimizi ve davranışlarımızı bilinçlice gözlemek gerekiyor.

Ne çok insan kendi değerlerine göre değil, onay, sevgi ve kabul görmek uğruna başkalarının ona empoze ettiği değerlere göre yaşıyor. Bunun adı da fedakarlık ve uyum oluyor.

Kendi değerlerimize göre değil, başkalarının değerlerine göre yaşadığımızda olumsuz düşünmek, kendimizi sabote etmek kaçınılmaz olur. Bu ödünç değerler ruhumuzla, “öz” değerlerimizle uyum içinde olmadığı için de farkında olmaksızın kendi değerlerimize uygun davranışlarda bulunuruz ve ödünç değerlerimize uygun yaşa(ya)madığımız için de suçluluk duyarız. Bu da kendimizi sabote etmeye ve kendimize olumsuz telkinlerde bulunmaya neden olur.

Vizyonumuz değerlerimizle belirlenir. Değerlerimizin neler olduğunun farkında olsak da olmasak da hayatımız vizyonumuzun büyük

perdedeki yansımasıdır. Vizyonumuza uygun yaşadığımızda daha doyumlu bir hayatımız olur. Hayatınızın vizyondaki filminden memnunsanız ne âlâ. Değilseniz değişim şart.

Çünkü doyumsuzluk vizyonunuzun perdeye yansıyan bölümünün küçük olmasından kaynaklanır. Büyük kısmı ise ödünç değerlerle oluşan bir senaryonun ürünüdür.

Her insanın hayatıyla ilgili bir vizyonu vardır. Ama çoğu insanın vizyonu nelerin olmasını istemediğiyle sınırlı. İnsanların çoğu “İnşallah bu benim başıma gelmez” ya da “Şunun olmasını istemiyorum” gibi sözleri sıklıkla kullanıyor.

Ortalama bir insana ne istediği sorulduğunda belli kalıpların ötesine gidemiyor. İçinde yaşamak istediği realitenin bir tanımını yapamıyor.

Değişim, gerçek vizyonumuz bizi içine çekene kadar, acının bizi o yöne doğru itelemesiyle olur.

Acıyla da içgörüyle de gelişebilir insan. Bu da bir seçim. Ama değişimden korkan çoğu insan içgörüyle gelişen değişimi değil, acının zorladığı gelişimi seçiyor.

Kimi insan yaşadığı hayattan yorulduğu veya bıktığı için hayatları üzerinde düşünmeye başlar ve bir vizyon oluşturarak o istikamete doğru yürümeye başlarlar.

Kimilerinin ise içlerinde bir ışık çakar. Bu içgörüyle, bir anda hayatı çok daha geniş perspektiften algılamaya ve o istikamete doğru yürümeye başlar.

Bazı insanlar, başkalarını, koşulları, durumları suçlayarak ve hayatlarından şikayet ederek varoluşlarını sürdürürler. Böyle de ölürler.

Oysa bu dünyada yaşayan herkesin başına istemediği şeyler, hoşlanmadığı şeyler, acı veren şeyler gelmiştir. Bundan muaf tek bir insan bile yok.

Aslında cehaletten başka suçlanacak şey yok. Değişim sorumluluğu daima kişinin kendisine aittir. Kendini ve başkalarını affederek utanç, suçlama, suçluluk ve pişmanlıklardan özgürleştığımızde hayatımızı değiştirme gücünü de kendimizde buluruz.

En büyük farkındalıklarımızı ise sahip olduklarımıza şükran duyduğumuzda ve yüreğimizi açtığımızda yaşarız.

S P İ R İ T Ü E L L İ K

SORU 1

Zihin Bilimi nedir?



Bu soruyu hakkıyla yanıtlamak için ayrı bir kitap yazmak gerekir. Ama hayal gücünü eğitmek için zihnin nasıl çalıştığını bilmek önemlidir.

Zihnin üç boyutu vardır. Süperbilinç (Yüksek Ben), Bilinç ve Bilinçaltı

Bu üç boyutu bir “bütün” olarak düşünün. Bu Bütün’ü üstte Kozmik Bilince, altta Bilinçdışı olan Kolektif bilince bağlı olarak imgeleyin.

Kozmik Bilinç (Tanrı): Tüm frekansların, tüm bilinç boyutlarının kaynağı... Beyazın tüm renkleri içinde barındırması gibi Kozmik Bilinç, HERŞEY OLAN’dır.

Her şeyin kendisinden kaynaklandığı Sınırsız Zeka.

Süperbilinç (Yüksek Ben): Kozmik Bilincin birey ile göbek kordonu. Tanrının her insandaki Zihni. Mükemmel fikirlerin kaynağı. Her insanın, Eflatun’un “İlahi Tasarım” olarak dile getirdiği Yüce Amaç Planı’nın olduğu bilinç boyutu.

Yüce Plan, sizin bu hayatta doldurmanız gereken yerin, üstlendiğiniz amacın ne olduğunu biliyor.

Bu plandaki rolünüz sizden başka hiç kimsenin dolduramayacağı, sadece sizin yapabileceğiniz, sizin OLABİLECEĞİNİZ bir şey, büyük resmin tamamlanması için bulmacada sizin temsil ettiğiniz parçadır.

Bu parçanın rolü, sizin zihninizde genellikle ulaşılamaz bir ideal olarak tezahür eder. Ruhunuz sizi bu amaca doğru dürttüğünde, siz düşündüğünüz ve hayal ettiğiniz şey için “Gerçek olamayacak kadar güzel” dersiniz. Çoğu insan da böyle düşündüğü için bir süre sonra düşünmemeye başlar.

İnsanın gerçek kaderi budur. Kozmik Bilinç, bu mesajı Süperbilinç aracılığıyla bize iletir. O içimizde açılmaya hazır kodlarıyla gelir.

Süperbilinç, ceketimizin dikimini terziye bıraktığımız bilinçtir. O bizim için en uyumlu ceket dikmeyi bilir. Yaşam amacınızın gerçekleşmesi, bulmacanın parçasının büyük resimde yerini alması anlamına gelir.

Dikkat! Bu amaç sizin ego amacınız değil, ruhunuzun amacıdır.

Ama çoğu insan, kendi gerçek amacını bilmeden, kendisine ait olmayan amaçlar uğruna hayatını feda eder. Sonuç, başarısızlık duygusu, kazandığımız şeylerden ve hayatımızdan doyum almamaktır.

Süperbilinç, bilinç ve bilinçaltı aktivitelerini gözlemler.

Bilinç: Geçmiş ve gelecek arasındaki köprü. Ya geçmişte ya gelecekte yaşayan boyutumuzdur.

İnsanın hayatı algıladığı ve görüneni gerçek sandığı bilinç.

Bilinçdışıyla işbirliği yaparak ölümü, hastalığı, fakirliği, sınırlılığı gören ve bunu bilinçaltına aktaran ya da süperbilinçle (Yüksek Ben ile) işbirliği yaparak yaşamı, sağlığı, zenginliği, sınırsızlığı gören ve bunu bilinçaltına aktaran güç.

Seçimlerimizi bilincimizle yaparız. Seçimlerimizi Toplumsal Bilinçle ya da Yüksek Ben ile işbirliği yapma seçimimiz belirler. Bir seçim pozitif egomuzu geliştirir diğeri nevrotik egomuzu.

Bilinçaltı: Sadece bireysel geçmişte yaşayan otomatik kayıt sistemidir.

Bilinçaltı, insanın derinden hissettiği ve hayal ettiği şeylerin anbean kayda geçtiği yönü belirsiz olan, sadece aldığı emirlere itaat eden ve kendini bir kaset gibi tekrar tekrar çalan, yaratıcılığı olmayan, sadece kayıta olanları tekrar eden güçtür. Elektrik gibi neye ve hangi alete yönlendirirseniz onu çalıştıran güç.

Bilinçdışı (Toplumsal Bilinç/ Kolektif Bilinç): Kolektif insanlık geçmişinin tüm kayıtlarını içeren bilinç boyutumuzdur. İnsanlık tarihinin tüm deneyimlerinin kaydedildiği bu bilinç boyutu ağırlıklı olarak acı, şiddet, üzüntü, ıstırap içerdiği için rengi gridir ve frekansı çok düşüktür.

Hangi bilinç boyutunda sıklıkla yaşadığımız insanlığımızın ve hayatımızın kalitesini belirler.

Yüksek Bilinçle irtibat içinde olan Bilinç, bilge insan bilincidir. Kendisine ve çevresine yararlı,

varlığıyla fark yaratan, canlı cansız tüm yaşama saygı duyan, İNSAN gibi insan dediğimiz olgun kişiliktir.

Bilinç boyutunda yaşayan insan bilgilidir ama bilge değildir. Üstünlük duygusundan ve kibirden mustarıptır. Sol beyin ağırlıklı, duygularını bastıran ya da yok sayan kişiliktir.

Bilinçaltı ve Bilinçdışı boyutunda yaşayan kişi, öfkeli, mutsuz, suçlayıcı, kurban rolünü oynayan, kendine kurtarıcı arayan karamsar kişiliktir.

Bu boyutta yaşayan insan, ne yazık ki dünya nüfusunun yüzde seksen beşini oluşturuyor.

Tüm problemlerimiz bilinçaltı kayıtlarına uygun olarak verdiğimiz reaktif tepkilerimizden kaynaklanır. Her reaktif tepkide bir affedememe problemi vardır.

Affetmek ise, bilincin süperbilince, bilinçaltı kayıtlarını iptal etmek üzere verdiği dilekçedir.

Affedememek, insanın süperbilinçle irtibatını kesen parazit yayındır.

Yüksek Bilinç ile temas sağlamak için şu afirmasyonu yapın.

Yüce düşüncenin şimdi zihnimde, bedenimde, ilişkilerimde, hayatımın her boyutunda kendisini ifade etmesine izin veriyorum.

SORU 2

Sezgilerime güvenmekte zorlanıyorum. Sıkça doğru çıkmalarına rağmen. Sezgilerim nereden geliyor?



Sezgilerin ne olduğunu, arzu ve isteklerden farkını *Çekim Yasası* kitabımda anlatmıştım.

Sezgi Yüksek Ben'in yol göstericiliğidir. Sezgi mantıkla izah etmez, sadece yol gösterir. Sezgisel yaşam, dördüncü boyut yaşamdır. Üç boyutlu madde dünyasının dördüncü boyutu olan zaman boyutunda geçmiş-şimdi-gelecek aynı andadır. Sezgilerimiz bize seçimlerimizi bir şekilde yapmaya devam edersek varacağımız sonuçları gösterir.

SORU 3

Bizi inciten kişilere kızgınlığımızı göstermek, kısasa kısas yapmak spiritüel yaşama aykırı değil mi? Siz hiç kızmaz mısınız?



Bu soruya aşağıdaki hikayeyle cevap vermek uygun olacaktır.

Herkesi sokan tehlikeli bir yılan çevresine dehşet saçıyordu. Bir gün yılan, bilge bir yılanla karşılaştı. Onun yumuşak ve sevecen gücünden etkilendi. Bilge yılan ona, insanlara zarar vermekten vazgeçmesini, zararsızlık ilkesini benimsemesini önerdi. Bilge yılanın gücüne özenen yılan da tıpkı onun gibi olmaya karar verdi. Ama kısa bir sürede köydeki halk, artık yılanın tehlikeli olmadığını farkına vardı. Ona taş atmaya, kuyruğunu çekiştirmeye ve onunla alay etmeye başladılar. Yılan kendisine yapılanlara tahammül etmekte zorluk çekiyordu.

Daha fazla dayanamayacağını düşündüğü anda bilge yılanla yeniden karşılaştı. Bilge yılan şikayetlerini dinledi ve ona şöyle dedi: “Dostum, ben sana insanlara zarar vermeye son ver dedim, tıslamaya ve onları korkutmaya değil. Kendini korumak için sana kötü davranan insanlara tıslamanın bir zararı yoktur. Sadece zehrini düşmanının kanına sokma ve kötülüğe kötülükle yanıt verme.”

Benim hiç kızıp kızmadığıma gelince: Kızarım, gülerim, ağlarım, üzülürüm, sevinirim, severim, uzaklaşırm, yakınlaşırm; herkes gibi. Tüm insanlar, tüm duyguları hisseder. Kimi duygularını bastırır, kimi ifade eder ama herkes tüm duyguları *hisseder*. Spiritüel gelişkinlik, insani duygulardan muaf olmak anlamına gelmiyor. Tüm duygularımızı *kabul ederek* “insanlaşıyoruz” ve ruhsal olarak geliyoruz.

Spiritüellik, içimizdeki sevgi, bilgelik ve iyileştirici gücün ortaya çıkmasıdır.

SORU 4

... Derneği’nin üç yıldır üyesiyim. Tüm spiritüel kitapları okuyor, haftada iki gün dernekte meditasyon yapıyorum. Ama dernekte hakkımda yapılan bir dedikodu yüzünden aile hayatım altüst oldu. Bu insanlar kendilerini spiritüel olarak tanımlıyor. Nasıl böylesine kötülük yapabiliyorlar?



Bir arkadaşım MSN’de yazışırken bana, “Spiritüel gerçekçi insan ne demek?” diye bir soru sormuştu.

Ona verdiğim cevabın sizin sorunuza da bir açıklık getireceğini umuyorum.

Bu tür dernekler spiritüel yolculuğa başlangıç noktası olarak yararlı olabilir. Ama kişinin ruhsal yolculuğu son derece bireyseldir. Hiçbir dernek, hiçbir kurum spiritüel olgunluğu tekeline alamaz. Her bireyin yolculuğu kendine özgüdür. Derneklerde spiritüelcilik oynayarak kimlik(!) bulan birçok üye de olur. O zaman dedikodulara şaşmamak da gerekir. Egolar çarpışır orada.

Bir gün bahsettiğiniz derneğin bir üyesi ile bir konferansta tanışmıştım. Toplumda saygın bir mesleği vardı. Beni de derneğe üye yapmaya çalışıyordu. Kendisinin on sekizinci boyutta olduğunu söylüyor ve benim kaçınıcı boyutta olduğumu bilmek istiyordu. Ben kendimin hangi boyutta olduğumu bilmediğimi ama onun boyutuna erişmemin güç olduğunu yumuşak bir tonda söyledim. Mutlu mesut yanımdan ayrıldı.

Spiritüelcilik oynayan yetişkin bedenindeki çocuklarla ruhsal olgunluğa sahip spiritüel gerçekçi insanlar arasında çok fark var.

İlki her şeyi bildiğini sanırken, ikincisi ne kadar bilirse bilsin hiçbir şeyi bilmediğini bilir.

İlki sadece zihinsel bilgiyi toplarken ikincisi fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal varlığını dengeli biçimde besleyip zenginleştirir.

İlki kendisini ruhu olan beden sanır, ikincisi bedeni olan ruhsal bir varlık olduğunu bilir.

İlki ya yargılar ya da yargılamamak adına değerlendirme yapmaktan bile kaçınır. İkincisi yargılama ile değerlendirme arasındaki farkı bilir.

İlkinde spiritüellik bir etikettir, ikincisinde spiritüellik tüm yaşama saygı duyularak sürdürülen bir yaşam biçimidir.

İlki kim daha spiritüel diye diğerleriyle sidik yarıştıır, ikincisi kendisinin her gün dünden daha iyi versiyonu olmayı hedefler. Kendisine ve çevresine zararsızlık ilkesini benimseyerek maksimum yararlı birey olmayı amaçlar.

SORU 5

Çekim Yasası ne demek? Mıknatıs mı olmalıyız?



Zaten mıknatısız; ama zayıf ama güçlü bir mıknatıs.

Hepimizin yaydığı bir enerji bir de farklı renklerdeki skalamız var. Çekim Yasası enerji alanımızın gücüne göre hayatımıza olayları, kişileri, durumları, koşulları çekiyor. Her rengi bir bilinç seviyesi olarak sembolize edersek, örneğin, en düşük bilinç seviyesi olan kırmızı enerjisiyle yaşayan bir insanda kızgınlık, yargılama, intikam, nefret duyguları çokça vardır.

Dolayısıyla hayatımıza çektiğimiz şeyler de o frekansa uygun oluyor. Arkadaşlar, sevgililer, koşullar, şanssızlıklar... Bilincimiz genişleyip vibrasyonumuz arttıkça, hayatımıza daha yüksek bilinç seviyesine uygun olayları, kişileri çekiyoruz.

SORU 6

Şükretmeyi biliyorum. Ama yine de sıkıntılar yaşıyorum.



Şükretmeyi biliyor musunuz? Evet, bildiğinizi söylüyorsunuz ama uyguluyor musunuz? Bir yerleriniz ağrımadan, bir acı hissetmeden uyandığınız sabahlar buna şükrediyor musunuz?

Önünüzdeki kahvaltıya; size onu sunan anne babanızın/eşinizin/çocuklarınızın varlığına şükran duyuyor musunuz?

Ne kadar çok şeyi sanki hep orada olması garantiymiş gibi değerini bilmeden yaşıyoruz.

Sahip olmadığımız şeylere odaklanmaktan sahip olduğumuz şeylerin değerine odaklanmayı gözden geçiriyoruz. Bu yüzden kendimizi mutsuz ya da doyumsuz hissediyoruz.

Tabii ki başka şeyleri de isteyeceğiz. Yeni amaçlar, yeni hedefler belirlemekle gelişiriz. Ama öncelikle sahip olduğumuz şeylerin değerini bilelim.

Geçmişin yükleriyle tepelere yükselemeyiz. Yüksek bir dağa tırmanırken ağır bir yükle bunu başarmaya çalıştığınızı düşünün. Bagajsız tırmanmak çok daha kolay değil mi?

Şu anda ister beş parasız, ister zengin, ister sahip olmak istediğiniz konumda ister ortalama bir konumda olun; oturup elinize bir kağıt kalem alın. Sahip olduğunuz her küçük/büyük şeyin listesini yapın. Hayatınızda değer verdiğiniz insanların listesini yapın.

Çok uzun bir liste olmayacağını sanırken elinizde kocaman bir liste oluştuğunu göreceksiniz. Harika bir farkındalık.

Şimdi bunların her biri için teşekkür edin. İçiniz iyi hislerle dolacaktır. Vibrasyonunuzu arttırmanın ne harikulade bir yolu.

SORU 7

Geçmiş yaşamlarımdan gelen para korkumu nasıl halledeceğim?



Para korkunuz geçmiş yaşamlardan değil, bu yaşamdan geliyor. Para ile ilgili inançlarınızı kalem kağıtla bir bir sıralayın.

Ne kolay değil mi her şeyin sorumlusunun geçmiş yaşamdan kaynaklandığına inanmak.

SORU 8

Astral enerjiler, kişiye göre nasıl oluyor?



Toplam düşünceleriniz, inançlarınız, sıklıkla hissettiğiniz duygular, tavır ve davranışlarınızın insanlar üzerinde yarattığı etkilerin frekansları, seyrettiğiniz filmler, dinlediğiniz müzik, yediğiniz besinler, gün boyu yaptıklarınız; hepsi astral enerjide sadece size özgüdür. Tıpkı dünyadaki tüm telefonların içinde, telefon numaranızın size özgü olduğu gibi.

SORU 9

Çekim Yasası'nın karmayla çelişkisini açıklar mısınız? Karmaya göre teslimiyet bilinci ile her şeyi olurluna bırakmak gerekmiyor mu?



Karma, ettiğini bulma yasasıdır. Sebep sonuç yasasıdır. Bu hayatta!

Teslimiyet bilinci, hiçbir şey yapmadan her şeyi olurluna bırakmak değil, her şeyi yaptıktan sonra sonuca razı olmak anlamına geliyor; beklentiye bel bağlamaksızın.

Çekim Yasası'nın karma ile çelişkisi yok; tüm başınıza gelenlerin nedenini geçmiş yaşamlarınızda aramadıkça. Bu yaşamda yaptığınız yanlışlar size yetmiyor mu?

SORU 10

Dualite yasasından söz eder misiniz? Her şey BİR'ken, dualite nasıl çalışıyor? İnsanlık olarak neden bu kadar yaralıyız? Tekamülün yolu bu mu?



Paranın değeri üzerinde yazıyor. Ama paranın iki yüzü var. Yazı ve tura. Dualite. Para iki yüzüyle bir.

Dualite yasasında ya bir yüzü geçersiz kılmaya çalışırız ki bu acı verir ya da gerçeği bilme arzusuyla iki yüzü de idrak ederek, aslında ikisinin Bir olduğunu, iki yüzün de aynı gerçeğin bakış açıları olduğunu anlamaya başlarız. Bu kavrayış sürecine tekamül deniliyor.

Yaralarımız, paranın bir yüzüne odaklanmak ve bu manzarayı tek gerçek sanmamızdan kaynaklanıyor.

SORU 11

Tanrıya inanmak, isteklerimizin gerçekleşmesine yetmez mi?



Tanrıyı bir Güç olarak değil de bir imge olarak algıladığımız sürece, onu kendi dışımızda bir olgu olarak görmeye devam eder ve içimizdeki gücü kullanmayı öğrenemeyiz.

O bizim dışımızda değil ki bizim sevgimize, duamıza, memnun edilmeye ihtiyaç duysun.

Tanrı Saf Sevgidir.

Tanrı Saf Bilinçtir.

Tanrı Sınırsız Zekadır.

Bu sınırsız Zeka kelebekte, kar tanesinde, taşta, bitkide, hayvanda, insanda her şeyde var.

Yaşamın her boyutu Saf Zekanın tezahürüdür. Yaşam, her boyutta yaşamı ifade ederken aynı yaşam enerjisini kullanıyor. Enerji yasalarını bilinçlice kullanmak hayatın sırrını keşfetmektir.

Tanrı ya da Evren kendisine yardım edene yardım eder.

SORU 12

Bir şeyi "seçmek" ile "istemek" arasındaki farkı açıklayabilir misiniz? Evrenin benimle kelime oyununa girdiğini düşünmüyorum. Yani "Şunu

istiyorum” dediğimde benim niyetimi anlamıyor da “Şunu seçiyorum” dediğimde mi anlıyor?



Seçmek var olanlar arasından bir seçim yapmaktır.

İstemek, yok olan bir şeyi talep etmektir.

Ben mutlu olmak istiyorum.

Ben mutlu olmayı seçiyorum.

Bu iki cümleden hangisi daha gerçek, daha inandırıcı, daha kararlı geliyor?

SORU 13

Yüksek enerjili kişi; çiçeğin arıyı da böceği de çekmesi gibi kötü, olumsuz kişilerin saldırısına maruz kalır mı?



Yüksek enerjili kişi de olumsuz kişilerin saldırısına maruz kalır ama bundan etkilenmemeyi seçer.

SORU 14

Olumsuzlukların ve olumsuz kişilerin çok olduğu gerçek hayatta olumlu kişi olumluluğunu nasıl koruyacak?



Olumsuzlukların ve olumsuz kişilerin var olduğu gerçeğini kabul ederek ve kendi olumlu bakış açısının bundan etkilenmemesini seçerek.

Yüksek titreşim, düşük titreşimden etkilenmez. Etkileniyorsa, kişi sandığı kadar olumlu değildir.

Sadece Pollyannacılık oynuyordur.

SORU 15

Geçmiş yaşam terapisinde bana geçmiş yaşamımda kişi olduğum söylendi. Bu doğru olabilir mi? Reenkarnasyon gerçekten var mı?



Bana gelen çok sayıda postada çoğu insanın geçmiş yaşamda ünlü biri olması ilginç geliyor. Benzer durumda öylesine çok kişi var ki. Bazı geçmiş yaşamlarda sıradan olan insanlarla da karşılaşıyorum tabii.

Bana da spiritüel konulara girdiğim ilk yıllarda, Amerika’da çok tanınan ve trans kanalı olan bir kişi, geçmiş yaşamımda erkek kılığına girerek Mısır’ı yöneten Mısır’ın ilk kraliçesi Hatşesup olduğumu söylemişti.

Ben, kendimin yaşadığı bir trans anında son yaşamımda Rusya’da modern balenin kurucusu İsadora Duncan’ın minik bir öğrencisi olduğumu, “görmüştüm.” Bir başka trans anında ise, soylu Rus nişanlıma ateş eden birinden onu korumak için önüne atıldığım için karnımdan vurularak ölen asil bir genç kız olduğumu “görmüş” hatta acıyı hissetmiştim.

Hepsine inandım. Geçmişte yaşadığımız birçok yaşam var ya. Üstelik çocukluğumdan beri İsadora Duncan hayranıyım. Modern dansa doğal bir yeteneğim var. Amerika’da San Francisco’da yaşamayı seçmemin nedeni İsadora’nın orada yaşamış olmasıydı. Eh, geçmiş yaşamımda onun

“İsadorables” diye isim koyduğu minik bir öğrencisi olmak bana keyif verirdi.

Soylu genç kız olarak vurulduğum yerde, karnımda doğuştan gelen minik bir leke var. Bu da vurulduğumun kanıtıydı.

Eh, Hatşesup kadar da cesarete sahibim. Erkeklerin neye hakkı varsa benim de var. Bunu böyle bilirim ve yaşarım.

İsadora kadar ben de özgürlüğüne düşkün ve çılgın bir kadınıym ve dans etmeye bayılırım.

Tüm geçmiş yaşamlarımın gerçek olduğuna inanmam son derece doğaldı. Bana kendimi iyi hissettiriyordu ve anlatacak hikayem vardı.

Ve o dönemlerde reenkarnasyona gerçekten inanıyordum. Herkese de anlatıyordum. Beni ölüm korkusundan, yok olma korkusundan uzaklaştırıyordu. Spiritüel gerçeklerin doğal bir parçası olarak görüyordum reenkarnasyon fikrini.

Reenkarnasyon *beni* ebedi ve ölümsüz kılıyordu. Bu da egomun çok işine geliyordu. Ego ölmek istemez, “Ben” ölümsüz olduğunu zaten bilir. Reenkarnasyon karma felsefesi ile adaleti de sağlıyordu. Bir sonraki yaşamımızda bedelini ödüyor ya da ödülünü alıyorduk.

Adım adım kendimle barıştıkça, yaşama odaklanıp, ölümü umursamadıkça, geçici olduğumu kabullendikçe, ürettiklerim bana doyum verdikçe, birçok insanın yaşamında katalizör olarak fark yarattıkça, kuantum fiziği derinlemesine öğrendikçe reenkarnasyonu sorgulamaya başladım.

Dinlerin cennetinden/cehenneminden ve ruhun ölümsüzlüğü inancından temelde ne farkı vardı?

Dinler bir bilinç boyutundaki insanlara yol gösteriyor.

Reenkarnasyon bir başka bilinç seviyesinde insanlara yol gösteriyor.

Hem nasıl gelişeceklerini anlatıyor, hem de en büyük korkuya, yok olma korkusuna güven dayanağı sunuyor.

Bir “yaşam” öğrencisine kaldırabileceğinden fazlasını veremezsiniz. Yoksa aldığı bilgiyi de hazmedemez. İlkokul öğrencisine yüksek matematiği anlatabilir misiniz? Kuantum fiziği açıklayabilir misiniz? Onunla derin felsefi soruları tartışabilir misiniz?

Hayatının geçici olduğunu bilen ve yok olmaktan korkan insana reenkarnasyon fikri caziptir.

Bu günlerde geçmiş yaşam terapileri pek moda. Geçmiş yaşam terapilerine göre bugünkü sorunlarımızın kaynağı geçmiş yaşamlarımızdan geliyor. Şimdiki yaşamımızın sorumluluğundan kaçmak için ne rahatlatıcı bir fikir. Ama sorun şu: Sorunların kaynağının geçmiş yaşamda olması, bizi sorunlardan kurtarmıyor. Geçmiş yaşamlarda daha iyi konumlarda olduğumuzu duymak egomuzu okşayabilir ama şimdiki yaşamımıza ne gibi bir katkı sağlayabilir?

Bu tür terapilerin bazıları iyi niyetle ve inanarak yapılırken, bazıları ise insanların bilinmeyene merakını istismar edebiliyor.

Reenkarnasyon ve tekamül diye bir şeyin var olduğunu düşünsek bile en son versiyonumuzun en gelişmiş halimiz olması gerekmez mi? Dünyevi koşullarımız istediğimiz gibi olmasa bile, yine de ruhsal olarak kazandığımız tüm deneyimlerimizle şimdiki yaşamımızda, tüm eski yaşamlarımızdan daha gelişkin bilinç seviyesinde olmamız gerekmez mi?

Peki, medyumun bana söylediği geçmiş yaşamım uydurma mı? Ben geçmiş yaşamlarımı kendim mi uydurdum?

Evrende bugüne kadar konuşulmuş, yaşanmış, olmuş her deneyimin, her varlığın enerjisi hâlâ mevcut. Bazen, özellikle beynimiz derin meditasyon anlarında alfa, teta veya delta titreşimleri ile faaliyet gösterirken, bu titreşimlere denk düşen kayıtlara girebiliyoruz. Bir anlamda hat karışıyor, bizimle ilgisi olmayan telefon konuşmalarını dinliyor gibi oluyoruz. Bazen bilgisayarımız kendiliğinden bir başka kişinin kablosuz modemine bağlanabiliyor. İşte onun gibi bir şey. Kuantum fiziğe göre teorik olarak zamanda yolculuk mümkün. Beyin dalgalarımız bir nevi zamanda yolculuk yapıyor ve kendi titreşimine uygun bir frekansla bağlantıya girebiliyor. Oradan aldığımız bilgileri ise kendi geçmiş yaşamımız sanabiliyoruz.

Yaşam bir bütün. Her birimiz Hayat denilen enerji akışında görünüyoruz ve kayboluyoruz. Tıpkı odamızdaki ışığın yandığı ve söndüğü gibi.

Bu akşam yatağa giderken ışığı söndürdüğünüz ana bakın. Siz sabah uyanacağınızı varsayıyorsunuz.

Oysa bu akşam son akşamınız olabilir. Yaşam “ışığımız” söndüğünde, uykuya (ölüme) dalıyoruz. Hepsi bu.

Gelecek yaşam, ertesi gün de var olacağınıza inanmaktır.

SORU 16

Reenkarnasyona inanıyor musunuz? Katıldığım bir eğitimde bugünkü sorunlarımın geçmiş yaşamlarımda yaptığım yanlışlardan kaynaklandığını söylediler.



Bu konuda reenkarnasyon taraftarlarının cevabı hazır. Herkes geçmiş hayatlarında yaptıklarının karmasını yaşıyor.

Geçmiş hayatlar devreye girdiğinde her şeyi açıklamak çok kolay. Bana göre bu bakış açısı realiteden kaçıştır.

Kuantum evrende her varlık sübjektif realitede yaşar. Objektif realite yoktur.

1. Tek bir bilinç vardır.
2. Bu bilincin sizin tarafınızdan algılanan boyutu size göre tek bilinçtir.
3. Realitenizde (hayatınızda) olan her şey ve herkes düşüncelerinizin bir yansımasıdır.

Sübjektif realite, Çekim Yasası’yla ilgili tüm tuzak soruları yanıtlar.

Sübjektif realitede tek bir bilinç vardır: Sizin bilinciniz.

Kendi evreninizde tüm niyetlerinizin kaynağı sizsiniz. Kendi realitenizde yürüyor, konuşuyor, hissediyorsunuz. Bunların hepsi sizin bilincinizde gerçekleşiyor. Rüyaları bilirsiniz. Rüyalarınızda da tüm bunları yaparsınız. Ama uyanık realitenizin de bir başka rüya olduğunun henüz farkında değilsiniz. Gerçek dediğiniz şey somut görünüyor. Çünkü somut olduğuna inanıyorsunuz (kabul ediyorsunuz). Kendi dünyanızın tek düşüneni sizsiniz.

Karşılaştığınız tüm diğer karakterler, sizden ayrı bir bilince sahip. Onların da tıpkı sizin gibi kendi niyetleri, kendi kabulleri var. Onların dünyasının da tek düşüneni kendileri. Önemli olan kendi subjektif realitenizde KENDİNİZİ nasıl tanımladığınız.

Siz sadece fiziksel bedeniniz değilsiniz. Bilinçsiz otomasyonla dolu bir dünyada yürüyen bilinçli bir fiziksel beden değilsiniz. Beden, zihin ve ruhunuzla bütün olarak tüm realitenizin oluştuğu TEK bir bilinçsiniz.

Bir rüya gördüğünüzü düşünün. Bu rüyada SİZ kimsiniz? Rüyanızda gördüğünüz karakterlerden biri misiniz? Elbette hayır. Siz rüyayı görensınız. Rüyadaki tüm karakterler düşüncelerinizin bir yansıması. Tüm rüya sizin bilincinizde oluşuyor.

Fiziksel realitede de aynı şey oluyor. Fiziksel dünya daha yoğun bir boyut olduğu için, rüyada çabucak olan şeyler burada daha yavaş oluyor. Yine de tıpkı rüyada olduğu gibi sizin düşüncelerinizle oluşuyor. RÜYAYI GÖREN SİZSİNİZ.

Diğer insanların niyetlerinin sizi etkilediği bir illüzyondur. Çünkü realitenizdeki insanlar da sadece

bir projeksiyondur. Eğer diğer insanların niyetlerinin sizi etkilediğine inanıyorsanız bu realiteyi inançlarınızla yaratan da sizsiniz. Yine de bir illüzyon. Kendiniz için yarattığınız bir illüzyon.

SORU 17

Tanrı nedir?



Tanrı kavramı herkese göre değişir.

Ayrılık bilinci içinden bakıldığında kişi Tanrıyı kendisinin dışında bir yüce varlık olarak görür. Tanrı ile hiyerarşik baba çocuk ilişkisi kurar.

Birlik bilinci içinden bakan kişi Kendisi'nin Bütün'ün bir parçası ve Her Şeyin Tanrı olduğunu idrak eder. Okyanus ve damla birdir. Her Şey Tanrı'dır ve Her Şeyin *dışında* bir başka şey yoktur. Olsaydı, Tanrı Her Şey olamazdı.

Bilinç yükseldikçe Tanrı kavramı genişler ve O'na verilen isimler değişir. Sınırsız Bilinç, Kozmik Bilinç, Koşulsuz Sevgi, Yaratıcı Zeka, Evrensel Zeka, Her Şey Olan, BİR gibi.

Tanrıyla ilgili fikirsel çatışmalar Öz'ün değil, inançların çatışmalarıdır.

Öz herkeste aynıdır. İnançlar ise farklı farklı.

İnsanların Tanrı kavramının ne olduğunu anlamak için söylediklerine, giyim kuşamlarına, ibadet biçimlerine değil, kendilerinden hiçbir çıkarı olmayan insanlara, hayvanlara ve doğanın cömertçe

sunduklarına karşı nasıl davrandıklarına bakmak yeterlidir.

SORU 18

Okuduğum spiritüel kitaplarda hayatın mükemmel olduğu söyleniyor. Bunca acının yaşandığı hayat nasıl mükemmel olabilir ki?



Hayatımızda ne olursa olsun büyük resimden bakıldığında her şey mükemmeldir. Olan olandır. Mükemmel olması her şeyin harika olduğu anlamına gelmez. Her şeyi mükemmel olarak kabul etmek hiçbir şeyi yargılamamak anlamına gelir. Her şeye anlam veren biziz. Ve herhangi bir kişiye, duruma, olaya yüklediğimiz anlam bizim huzurlu ya da huzursuz bir hayat sürmemizi belirliyor.

Hayatınız boyunca ne kadar çok şeye üzüldüğünüzü, kendinizi kahrettiğinizi, acı çektiğinizi bir düşünün. Şimdi onlar önemli mi sizin için? Bazıları için iyi ki öyle olmuş diyor musunuz? Boşu boşuna kendimi üzmüşüm dediğiniz neler var?

Şu anda üzüldüğünüz şey bir sene sonra, beş sene sonra önemli olacak mı?

Kendinizi ve başkalarını yargılamak hayatı yargılamaktır. Ne hayat mahkeme salonu, ne biz yargıcız.

Mahkemede her suça karşılık objektif bir ceza vardır. Bizim yargıçlığımız hiç de objektif olmuyor. Çünkü başka insanları, olayları, durumları, hatta kendimizi kendi hikayemize, kendi inançlarımıza,

kendi düşünce kalıplarımıza göre yargılıyoruz. Objektif bir değerlendirme yapmak yerine, subjektif yargılamalar yapıyoruz.

Her şeyin olmasının bir nedeni vardır. Bu nedenle her şey mükemmeldir. Neden ve sonuçları bize göre harika olmasa da.

SORU 19

Her insan bir misyonla mı doğar?



Evren sınırsız yaratıcıdır. Kendini asla tekrar etmeye ihtiyaç duymayacak kadar yaratıcı. Bu anlamda sizin ne eşiniz ne benzeriniz var bu dünyada. Geçmişte de yoktu. Gelecekte de olmayacak. Kelimenin tam anlamıyla eşsiz ve benzersizsiniz. Bu dünyayı cennete çevirmek için payınıza düşeni gerçekleştirmek için buradasınız. İşte misyonunuz bu. Kendi hayatınızı ve dünyayı cennete çevirmek için payınıza düşeni yapmak için varsınız.

Ve bu misyonun bilgeliği içinizde. İçinizde size yol gösteren minik bir ses var. Ruhunuzun sesi. Bu ses, sizin bilge sesiniz. Bu dünyaya Tanrının emirlerini yerine getiren itaatkar kullar olmak üzere gelmedik. Evren ya da Tanrının bir parçası olarak bilgece seçimler yapabilecek donanımlarla geldik.

Ne yapacağını, neyi gerçekleştireceğini bilmeyen robotlar olarak değil, Sınırsız Bilincin tohumu içimizde yeşermeye hazır olarak hayata katıldık. Bu ortamda, bu yaşamda, bu koşullarda.

Tüm deneyimler bizim tarafımızdan yaratıldı. Yarattığımız koşullar, hayatımızın misyonunu gerçekleştirmek için bilinçaltımız ve Yüksek Ben'imiz tarafından sahneye konuldu. Bilinçli olarak yarattığımız senaryoyu henüz bilmesek bile, içimizdeki Ben, bu bilgeliğe sahip.

Daha geniş açıdan bakabilmeyi bilmektir bilgelik.

On aptal, bir nehrin karşı kıyısına geçmiş. Karşı kıyıda herkesin geçip geçmediğinden emin olmak için saymaya başlamışlar. Ama kimse saysa, sayarken kendini de saymayı unuttuğu için sayı hep dokuz çıkıyormuş. Aptallar nehirde kaybolan arkadaşları için ağlıyor, ağıt yakıyorlarmış. Yanlarından geçen bir çoban, aptallara neden ağladıklarını sormuş. Aptallar hikayeyi anlatmışlar. Çoban onunu da bir arada gördüğü için hepsinin omzuna dokunarak yeniden saymış. Bu kez sayının on çıktığını gören aptallar, kimsenin ölmediğini anlayıp sevince boğulmuşlar.

Kendimizi “saydığımızda” hayata daha bir anlayışla, sevinçle ve şükranla yaklaşıyoruz. Misyonumuzun ne olduğunu da keşfederiz.

SORU 20

Gerçek nedir? Realite nedir?



Gerçek OLAN'dır. Sizin gerçeğiniz ise, sizin varsayımlarınızı mutlak doğru kabul etmenizdir. Buna realite denir.

Gerçek objektif; bizim onu algılayışımız, bizim realitemiz sübjektiftir. Realite gerçeğe paralel olabilir de olmayabilir de. Neye inanıyorsanız o sizin gerçeğiniz. İnancınızı değiştirdiğinizde, tutumunuzu değiştirdiğinizde gerçeğinizi de değiştirirsiniz. Gerçek olarak kabul ettiğiniz şeye bağımlı olmamak, onu değiştirme gücünü içinde barındırır. Bağımlılık ise bizi güçsüz kılar. Artık başrolde biz değil, mutlak gerçek olarak bellediğimiz inançlarımız vardır.

Doğruları, yanlışları biz seçeriz. Neyin iyi neyin kötü olduğuna biz karar veririz. Neyin güzel neyin çirkin olduğunu biz belirleriz. Realitemizi de bu kıstaslara göre yaratırız.

Öpüşmek kiminin realitesinde çirkin ve kötüdür, bu nedenle TV’de bir öpüşme sahnesinde televizyon kanalı değiştirilir, kiminin realitesinde iki insanın öpüşmesi sevginin ifadesidir. Anne babanın öpüşmesi çocuklara güveni ve sevgiyi öğretir, ilham verir.

Öldürmek kiminin realitesinde doğaldır. Vatanseverliktir, namusu temizlemektir, algılanan düşmanı ortadan kaldırarak kendini korumaktır vs.

Kendi realitemizde onayladığımız her şeyi yaşam deneyimimize kabul etmiş oluruz.

Bir şiddet ya da cinayet filmini zevk, eğlence zamanını değerlendirmek için seyrediyorsanız bu tür filmleri sıkça seyretmek sizin “vakit geçirme” seçiminiz ise, evrene verdiğiniz mesaj, bu tür olaylara onay verdiğinizdir; bilinçli olarak “Ben şiddete karşıyım” deseniz bile. “Onların” başına gelen her kötü şeye ne tepki verdiğinizize dikkat edin.

Belki o “kötü insan” geçmişte yaşadığınız duygularınızın, deneyimlerinizin, korkularınızın, arzularınızın, isteklerinizin, keşkelerinizin bilinçaltı sembollerinin yansımasıdır. Ve sizi şiddet, korku filmlerine çeken şey kendi bastırılmış şiddet ve korkularınız olabilir.

Benim bireysel gözlemim, kendileriyle barışık olma yolunda ilerlemiş insanların bu tür film ve kitaplardan keyif almadığını gösteriyor. Nüfusun büyük çoğunluğu ise şiddet ve korku filmlerinden hoşlanıyor. Televizyonda gün boyu, her akşam, hafta sonu dinlence zamanında yayınlanan programlara ve filmlere bakın. Kavga dövüş, dedikodu, şiddet. Bu programların reytingi, içimizdeki savaşın, şiddetin, kıskançlığın reytingidir. Tanıdaktır. O yüzden izleniyor. Bize yakın gelen kişileri hayatımıza çekeriz. Bize yakın gelen olayları yaşarız. Kitaplara ve filmlere yansıyan sembolik oluşumlarını izlemeye vakit ayırırız.

Geçmişimizin tepkileri ve geleceğimizin korkuları, anı olduğu gibi algılamayı engelliyor ve geleceğimizi şekillendiriyor.

Çünkü geçmişin ve geleceğin lenslerinden şimdimizi yorumluyoruz.

Geçmişin kızgınlık ve suçluluk duygularından özgürleşmek, geçmişini yorumlama şeklini değiştirmekle mümkün.

Bize geçmişte kötülük yapmış, zarar vermiş birisiyle ilgili şöyle düşünmeyi seçebilirsiniz. Gerçekten güçlü biri hiç kimseye zarar vermeyi seçmez. Ancak acizler başkalarına zarar vererek

kendilerini birazcık olsun güçlü hisseder. Güçlü biriye “Ben bu kişinin seviyesinde kalmayı seçmiyorum. Hayatım geçmişe takılıp kalmayacak kadar değerli” der.

SORU 21

Kadercilik ile tevekkülle beklemek arasında bir fark var mıdır?



Kadercilikte bir çaresizlik hali vardır. Kişinin enerjisi tıkanık ve dağınıktır. İçinde hayattan daralma hissi yaşanır. Bu tutulmuşluk hali içinde kişi korku odaklıdır.

Tevekkülde bir sakinlik, bir dinginlik hali vardır. Kişinin enerjisi hem akışkan hem odaklanmış durumdadır. Bu, olanı kabul etmenin huzuru içinde rahatlık hissinin verdiği bir sabırdır ve aynı zamanda kişi “doğru zamanda” harekete geçmeye hazırdır.

Olanı kabul etme hali içinde durup beklemek, hamilelik dönemi gibidir. Bebeğin zamanı gelince doğacağını bilmenin rahatlığı içinde, sabırla hamilelik döneminin doğal sürecini kabul edersiniz.

Kadercilikte hem toprağa tohumu ekmek için emek vermezsiniz hem de bir gün toprağın size meyvesini sunmasını beklersiniz.

Tevekkül aktif enerji, kadercilik pasif enerjidir.

RUHSAL GELİŞİM DEKLARASYONU

Aşağıdaki deklarasyonun tümünü her gün yüksek sesle okuyun. Bireysel ve ruhsal gelişiminize olumlu etkisini kendiniz deneyimleyin.

İçtenlikle kendi gerçeğimi arıyor ve hayatımı bu gerçeğe göre şekillendiriyorum.

Eleştirilme korkusuyla imajımı korumaya çalışmak yerine, düşünce/duygu/davranış tutarlılığı içinde olduğumda kendimden hoşnut olduğumun bilincindeyim.

İmajımı korumaya çalışmak yerine doğal olmayı seçiyorum.

Kendimi yetersiz hissettiğim durumlarda ne kendimden utanıyorum ne başkalarını suçluyorum. Sadece yetersizliğimi kabul ediyor, yardım istiyor ya da yeni bir şey deniyorum.

Mükemmel değilim ama kendimi geliştirmeye kendimi adadım.

Olabildiğimden daha az sevecen, daha az açık, daha az anlayışlı davrandığımda bana verilecek geribildirimlere açığım. Öğrendiklerimi kendimin daha iyi versiyonuna dönüştürmek için uyguluyorum.

Acılardan ve hoşuma gitmeyen gerçeklerimden kaçmak yerine onlarla yüzleşmeyi kucaklaşmayı ve özgürleşmeyi seçiyorum.

Verdiğim sözleri tutuyor ve üstlenmeyi kabul ettiğim görevleri sonuna kadar yerine getiriyorum.

Başarılarımdan gurur duyuyorum.

Bazen yoluma çıkan engellere direndiğimi fark ediyorum. Bunu gelişim yolculuğunun bir parçası olarak görüyorum. Arada bir yaptığım hatalar ve ertelemeler için kendime izin veriyorum.

Beklentiye girmeden ya da talepçi olmadan istediğim şeyi söyleyebiliyorum. Duygu ve davranışlarımın sorumluluğunu alıyorum ve sınırlarımı biliyorum. Aynı zamanda diğer insanlara özenle yaklaşıyorum.

Yaptığım her işte dürüstlük standartlarıma uyuyorum. Yaşamımı dürüstlükten taviz vermeden sürdürüyorum. Standartlarıma uygun davranmadığım anlar için, hatamı kabul ediyor ve gereken düzeltmeleri yapıyorum. Gerekli olduğunda özür dileyecek güce sahibim.

Başkalarına onların bana davranış biçimlerine göre değil, kendi bireysel standart ve adalet anlayışına göre davranıyorum. Kötülüğe kötülükle karşılık vermemek için kendime söz veriyorum. Adaletsizliklere karşı verdiğim mücadeleyi şiddet içermeyen yollarla sağlıyorum.

Bilerek kimseyi incitmiyorum. Eğer beni inciten biri varsa, onunla açık bir iletişim kurmayı seçiyorum.

Diğer insanların seçimlerine yargılamadan bakıyorum.

Kendimden daha zor koşullar içinde olan insanların farkındayım. Başkalarına elimden

geldiğince cömertlikle ve kişisel iletişim kurarak yaklaşıyorum.

Her insanın içindeki iyiyi görebiliyorum.

İş ya da özel yaşamımda beni istismar eden ilişkilere dur diyebiliyorum. Bunu kendime acımadan ve başkalarını haksız duruma düşürme ihtiyacını duymadan yapıyorum.

Gelişimimi engelleyen çekirdek inançlarımı sorguluyor ve değiştiriyorum. Örneğin “istediğim şeyden yeterince yok” gibi bir çekirdek inançla bana kalmayacağı korkusuyla cömert davranamadığımı fark ettiğimde, bunu kabul ediyor ve bolluk bilincine göre davranmayı seçiyorum.

Potansiyelimi ortaya çıkarmak için içimdeki sesi dinliyor ve onun mesajlarına uyuyorum. Bütüne benim vereceğim armağanı ortaya çıkarmak için yüreğimin götürdüğü yere gidiyorum. Yeni olanaklara daima açığım.

Amaçlarımı ve hedeflerimi biliyorum. Onları gerçekleştirmek için gereken adımları atıyorum. Anlamı olan amaçların peşinden coşkuyla gidiyorum. Bunun benim için mutluluk kaynağı olduğunu biliyorum. Yardımına ihtiyaç duyan insanlara bazen az bazen çok yardım elini uzatıyorum. Bunu kimseyi sömürmeden ve sömürülmeden yapmaya dikkat ediyorum. Her şeyin beni ilgilendirdiğini biliyorum. Karanlığa küfretmek yerine bir mum yakmayı seçiyorum.

Güçlü bir kişiliğim var. Güçlü olduğum kadar da esneğim. Zorlukları bir kriz olarak değil gelişimim için bir olanak olarak görüyorum.

Uzun vadeli kazançlar için, kısa vadeli hazlardan vazgeçebiliyorum.

Doğaya ve tüm canlılara saygı duyuyorum. Çevre duyarlılığına sahibim.

Tepkilerimden öğreniyorum. Bir filmde döktüğüm gözyaşı beni kendi acılarımla yüzleşmeye davet ediyor. Birisine duyduğum tepki ya da çekim beni gölgemle yüzleşmeye davet ediyor. Tepkilerimi kör alanlarımı keşfetmek için ipucu olarak değerlendiriyorum.

Başkalarını daha daha daha çok severken, kendi derin ihtiyaçlarıma, değerlerime ve isteklerime uygun olarak yaşıyorum.

İçimdeki sevgi, bilgelik ve iyileştirici gücü ifade ederek hem yaşama hem kendime saygı duyuyorum. Ruhsal özsaygımı kazanmanın, özümdeki güçleri ifade etmekten geçtiğini biliyorum.

SİZ BİR PİRLANTASINIZ

Pırlantanın değeri kesim sayısıyla artar. Bir karatlık taş on altı kesim ise daha ucuzdur. Elli iki kesim yapılırsa fiyatı bin katı artar. Değer farkı, pırlantanın yontulmasından kaynaklanıyor. Yontulmak, egomuzu törpülemektir.

Acı ve üzüntülere, sıkıntı ve başarısızlıklara karşı tutumumuzu kesim sayısı (bilinç seviyesi) olarak düşünebiliriz. Bilinç seviyesi yükseldikçe enerji yükselir.

Hepimiz birer pırlantayız!

Bilincimizin geliştiği ölçüde içimizdeki devasa gücün farkında olur, ışığımızı çok daha parlak ve gözleri kamaştıracak güzellikte yansıtırız.

ÇEKİM YASASI ÜZERİNE SOHBET

Sevgili Neslihan Yavuzer Behmuaras'ın Derki sitesi için yaptığı bu röportajı özellikle ilginç sorular içerdiği için kitaba almaya uygun buldum.

Düşüncelerin pozitif olsun çünkü düşüncelerin sözlerin olur.

Sözlerin pozitif olsun çünkü sözlerin davranışların olur.

Davranışların pozitif olsun çünkü davranışların alışkanlıkların olur.

Alışkanlıkların pozitif olsun çünkü alışkanlıkların değerlerin olur.

Değerlerin pozitif olsun çünkü değerlerin kaderin olur.

Gandi

Bu sözü tekrar ediyor Nil Gün, Caddebostan Kültür Merkezi'nde verdiği *Psiko-Kinesiyoloji/Bedenin Bilgeliği* konulu seminerinde. Salon karanlık ve kasvetli ama Nil Hanım'dan yayılan ışık, sevgi ve bilgi dolu sözler herkesi, büyük bir merak ve keyifle bağlıyor konuşmaya. Bu güzel seminerin ardından keyifli, sevgi ve bilgi dolu başka bir sohbet başlıyor aramızda...

NESLİHAN: *Kişisel gelişim konuları ile ilgilenenlerin hemen hemen hepsinin durağıdır sizin kitaplarınız ve yayınevinizin çıkardığı diğer yayınlar. Yoğun bir şekilde bu konuların içindesiniz ve en son yeni çıkan kitabınız **Çekim Yasası** ile yine okuyucularınıza güzel bir mesaj iletiyorsunuz. Son kitabınızdaki mesajdan yola çıkarak bu konuları ve beraberinde oluşan hayatı siz mi çektiniz kendinize?*

NİL: Tabii ben çektim, benim zaten mistik konulara ilgim vardı gençliğimde. Ve bu konularla ilk karşılaştığım anda baştan çıktım. Yani zamanla adım adım girmedim konulara.

NESLİHAN: *Tesadüfî bir şey yok yani.*

NİL: Hayır yok, İlk katıldığım seminer ve hemen ardından katıldığım workshop o etkiden kaynaklandı ve aslında bu benim ruhumun misyonuydu, halen de öyle. Sanırım dünyada ruhunun misyonunu çok genç yaşta keşfetmiş nadir insanlardan biriyim, bu konuda kendimi çok şanslı hissediyorum.

NESLİHAN: *Ne hissettiniz ki sizi böyle sarıp sarmaladı ve ta bugünlere kadar getirdi?*

NİL: Yirmi yaşında Amerika'ya ilk gittiğim dönemdi ve ilk katıldığım workshopta, ki tek Amerikalı olmayan bendim, birinci saatin sonunda heyecanla ayağa kalkıp, "Ben hayat amacımı keşfettim ve bireysel/spiritüel gelişim eğitimcisi olmaya karar verdim" dedim. Herkes beni alkışladı ve inanın ışık saçıyordum o an ruhumun misyonunu bulmaktan dolayı, bunu hissetmemek imkansızdı.

NESLİHAN: *Ve sizin için hayat yolculuğunuz o kararlarla başladı, bugünlere kadar geldi. Arada geçen hayat hikayenizi sormayacağım, çok başarılı çalışmalarınız var. Ben sizinle son kitabınız **Hayatın Büyük Sırrı, Çekim Yasası** hakkında sohbet etmek istiyorum. Kitabınızı okudum, daha önce yine benzer mesajlı kitaplar okumuştum. Çok anlaşılır, basit bir dille yazmışsınız, herkes okuyabilir bu konulardan bihaber olsa da, ellerinize sağlık. Önce kısaca Çekim Yasası'na değinelim sonra bu yasa ile ilgili sorularım olacak size. Sanırım çok özetle bizim eskilerin deyimiyle “Ne ekersen onu biçersin” diyor Çekim Yasası, değil mi?*

NİL: Evet çok doğru. Meraklı ve araştırmacı bir yapım var. Yıllardan beri kuantum fizikle içli dışlı olmamdan dolayı zaten sistemi bir şekilde hissediyordum. Hayatımda bir şeyi fark etmeye başlamıştım, ne düşünüyorsam o oluyor. Bu tesadüf olamazdı. Amerika'da altı yıl “Zihin Bilimi” (Science of Mind) eğitimi almıştım. Bu eğitim içerisinde pek çok konunun yanında evrensel yasaları işledik. Dünyanın yasaları var, evrenin yasaları var. Evrensel yasalar tüm evrende geçerli, herkes için geçerli yasalar. Bu yasalara uyarsan mutlu, güzel bir hayatın oluyor. Uymazsan mutsuz bir insan oluyorsun. Çekim Yasası da evrensel yasalardan biridir. Çekim Yasası enerji yasasıdır. Enerjinin cinsi ne olursa olsun aynı yasalara tabidir. Kendimizi mutlu, huzurlu, heyecanlı hissettiğimizde etrafa pozitif enerji yayarız. Gözlerimiz, cildimiz, yüzümüz ışıldar ve çevreye de bu enerjiyi yayar, biz de bu tür enerji yayan insanlara çekiliriz. Aynı şey üzgün,

mutluz, depresif hissettiğimizde de ters olarak işler. Gözlerimizdeki ışık söner, kendimizi kötü hisseder, çevremizdeki insanlara hiç de çekici gelmeyiz. İşte bu enerji bilgisini öğrendikten sonra ben bilinçli olarak enerji ile oynamaya başladım. Yani zaten işleyen bir sistem var, neden ben bunu farkında olarak kullanmayayım deyip enerji ile oynamaya başladım.

NESLİHAN: *Enerji ile oynamak derken, düşünce boyutunda bir şey mi bu? Yani düşünce yapılarınızla oynayarak mı?*

NİL: Evet, zaten düşünce en yüksek enerji boyutudur. Tanrı, yaratıcı denen kavram da en büyük düşünce boyutudur. Her şey düşünceden doğar ve her şey düşüncede yaratılır. Düşünce derken sadece bilinçli düşünceden bahsetmiyorum. Bilinçdışı düşünceler var; bilinçaltı, bilinçüstü ve süperbilinç var. Bunların hepsi değişik frekansta düşünceler. Tüm bunlarla yaşamımızı şekillendiriyoruz.

NESLİHAN: *Tüm bunlardan Çekim Yasası nasıl ortaya çıktı?*

NİL: Evrenin holografik yapıya sahip olduğunu öğrendiğimde (**Karl Pribram** ve **David Bohm**'un *Holografik Evren Teorisi*) çok etkilenmişim Bunun üzerine kuantum fiziğe daha da fazla ilgi duydum ve tüm bunlarla spiritüel bilgileri birleştirdince sistemi keşfettim.

NESLİHAN: *Çekim Yasası mı çıktı ortaya bu bilgiler bir araya gelince?*

NİL: Evet, sistemin değişmez yasalarından biri Çekim Yasası. Sistemle birlikte onu da keşfediyorsunuz zaten. Sistemin temel yasası diyebiliriz.

NESLİHAN: *“Ne ekersen onu biçersin...” Tekrar ediyorum zira kitabı okuduğumda ilk aklıma gelen şey şu oldu: Aslında eskiler ne kadar bilgiliymiş, pek çok şeyin farkında imiş ve bunları belki sadece böyle sözlere dökebilmişler. Evrensel yasalar gibi öyle güzel, evrensel sözler var ki. Bizlerse tabiri caizse Amerika’yı yeniden keşfediyoruz sanki.*

NİL: “Ne ekersen onu biçersin” çok güzel bir örnekte bence de. Kendi realiteni, kendi kaderini kendin oluşturuyorsun.

NESLİHAN: *Sonra bu bilgileri kitaplarınıza mı döktünüz?*

NİL: Evet, on yedi kitabım var; adım adım bu bilgileri ele alıp anlattım ve en son Çekim Yasası kitabımda bunu en basit dilde, herkesin anlayacağı dilde formüle edip yazdım.

NESLİHAN: *Benim de başta söylediğim gibi çok dikkatimi çekti, gerçekten çok anlaşılır bir dilde yazmışsınız, okumak için diğer bilgi kitaplarındaki gibi bir alt yapının olması gerekmiyor. Bilgi çok rahat okuyucuya kendini aktarabiliyor.*

NİL: Evime temizliğe gelen yardımcıma verdim kitabı, ertesi hafta geldi okumuş, bitirmiş ve anlamış. “Benim hayatımı etkiledi bu kitap, ben artık tekrar tekrar okuyorum ve keyif alıyorum” dedi bana. “Bu kitap çok satacak” dedi. Nitekim daha bir ay dolmadan üçüncü baskısı tükendi.

NESLİHAN: Çok güzel bir şey bu. Sonuçta sistem ve bilgi evrensel. Bazı kişi veya yerlere özel değil. Herkesin tabi olduğu bu evrensel bilgiyi yine herkesin anlayacağı dilde paylaşmak en doğru olanı.

NİL: Evet, yerçekimi yasası gibi, herkes bu yasaya tabi ve bilmeyip de uçmaya kalkan yere çakılıyor. İnsanların mutsuzlukları, sıkıntıları da bu yasayı bilmemelerinden kaynaklanıyor zaten. Dünyevi yasalarda da aynı şey geçerlidir. Cehalet özür değildir. Ben adam öldürmenin suç olduğunu bilmiyordum deyince suçsuz sayılmıyorsunuz.

NESLİHAN: Kitabınızda çok özetle, olumlu düşünceler ekenlerin hayatlarının da mutlu, olumlu olacağından; sistemin bu şekilde çalıştığından bahsediyorsunuz. Ama çevremizde öyle insanlar var ki hayatları hep başkalarına kazık atmak, kötülük yapmakla geçmiş ve bu sistemden de bihaber ama maşallah bir elleri yağda, bir elleri balda yaşayıp gidiyorlar. Yaptıkları tüm kötülükler yanlarına kâr kalıyor adeta. Bunu yanında ise hayatını tertemiz yaşayıp, durum ve şartlar ne olursa olsun inancını, ahlakını kaybetmemiş, yardımsever ama acı, sıkıntı çeken çok insan var. Nedir bu iki insan arasındaki fark? Bu insanlar bilinçsiz olarak mı uyguluyor sistemi? Neden sistem kötüde işlerken, iyide işlemiyor?

NİL: Aralarında en büyük fark huzur. İster bilinçli, ister bilinçsiz ama temiz yürekle yaşamak zaten sistemi devreye sokuyor. Temiz yürek sistemin bir parçası. Sonuçta çevremize baktığımızda birtakım insanlar şartları diğerlerinden farklı olsa da daha huzurlu. Her şeye sahip olup, hiçbir şey

yaşayamayan, hayatın gerçek tadını alamayan insanlar var. Tonlarca parası var ama huzuru yok. Adam çalışıyor, çırpıyor acayip zengin oluyor, ülseri var doğru düzgün yemek yiyemiyor veya stresten, can korkusundan gece uyuyamıyor. Bu yaşam cehennemden farksız. Ne kadar zengin olmuş bana ne; huzur yok, sağlık yok. Bir söz vardır: “En zengin insan çok şeye sahip olan değil, en az şeye ihtiyaç duyardır.”

NESLİHAN: *Tabii ki huzur çok önemli bir fark, huzur olmadan yutulacak bir suşinin boğazdan geçmesi veya geçememesi ile huzur içinde içilen bir kaşık çorba çok farklı ama yine de o kadar iyi niyetli yaşayan, dua eden, isteyen ve ihtiyacı olan insanlar var ki. Bunlar çevresinde yozlaşmış, art niyetli insanların daha dudaklarında dökülürken bir şeylerin olmasına isyan ediyorlar hatta inancı kuvvetli olan bazen öyle bir aşamaya geliyor ki inancını, Tanrıyı sorgulamaya, “Bu mudur adalet!” demeye başlıyor.*

NİL: Sistem herkes için aynı işler. Biraz evvel de bahsettik her şey bilinçli olarak olmuyor, bilinçaltı da devrede. Bilinçaltında yatan, oraya ta ana rahminden itibaren işlenmiş, kazınmış inançlar, korkular da etkili oluyor. Mesela birçok insan paranın kötülüğün anası olduğunu düşünür. Hayata kötülük getireceğine inanır bilinçaltında. Bir de ihtiyaçlarla, seçimler arasında çok büyük farklılıklar var. Evren senin ihtiyaçlarına bakmaz, evren senin seçimlerine bakar. İhtiyaçlar egoya ait bir kavram.

NESLİHAN: *Seçimler, ihtiyaçlardan yola çıkmıyor mu zaten?*

NİL: Misyon ile ihtiyacı karıştırmayalım, belki caresizlik desek daha doğru olur ihtiyaç için. Birçok insan yalvarıyor, yakarıyor. Onun kendi içinde acizlik sendromu var. Güç benim dışımda ve ben yalvarıp yakarırsam, kul köle olursam, ihtiyaçlarım temin edilir düşüncesi var. Böyle bir düşünce ve yaşama yapısında kendimi küçük görüyorsam, bu durumda benim çekeceğim enerji boyutu da küçük olacaktır. Güç bizim içimizde aslında. Ne zamanki dışımıza atfettiğimiz o gücü, ki kimi Tanrıya, kimi doğaya atfeder, içimize döndürdüğümüzde içimizdeki acizlik gider. Daha doğrusu sevgi ile yaşamaya başladığımızda, korkularımızı attığımızda o zaman daha mutlu, huzurlu, güzel bir hayatımız olur. Tüm bu dualar, yalvarmalar korumaya yöneliktir. Kendini korumaya yönelik yaşamak güven ihtiyacını tatmin etmeye yöneliktir, bolluk ihtiyacını değil. Yani ben enerjimi kendimi korumaya harcıyorum, gelişmeye değil. Korunmanın olduğu yerde gelişme olamıyor. Biraz evvelki örnek sözdeki gibi en az şeye ihtiyaç duyduğun zaman, seçimler devreye giriyor. İhtiyaçlar korunmayı, seçimler ise gelişimi getiriyor beraberinde.

NESLİHAN: *Bu soruyu ısrarla sormamın sebebi şu: Bilinçaltının gücü ile ilgili kitaplar okuduğunda “Hah çok güzel, okus pokus, ben şimdi isteyeyim hemen hayatıma çekilsin” gibi bir yanlış kanıya kapılabiliyor insanlar, bu konuştuğumuz detay ve önemli noktaları göz ardı ederek. Sonrasında da büyük yıkım yaşıyorlar ve başlıyorlar onu bunu suçlamaya, inançlarını kaybetmeye. Dışarıdan*

gördüğün gibi sadece tuğlaları üst üste dizerek ev yapamazsın; ölçmen, biçmen pek çok başka malzemeyi dikkatlice ve uygun şekilde kullanman gerekir. İstemek konusuna gelirsek: İnsanız, egomuz yüksek, iste iste bitmez. Ama isterken gerçekten buna ihtiyacım var mı, bana ne katacak, hayatıma ne katacak diye hiç düşünmeden sadece görmek, beğenmekle her şeyi hayatımıza katmak istiyoruz. Çekim Yasası'nın işlemesi açısından şu isteme ve isteğin hayatımızdaki yerini değerlendireme konusuna da bir değinebilir miyiz?

NİL: Bu konuya kitabımda çok uzun ve detaylı olarak değindim. Kısaca şunları söyleyebilirim: Ben gerçekten bir araba istiyorsam, ama gerçekten istiyorsam, o arabaya sahip olabilirim. Ama ben bunu isterken bir yandan da “Arabayı istiyorum ama bu parayı nereden bulacağım, benzin de pek pahalı, bir de sigorta parası lazım, araba sürekli masraf çıkarır” gibi düşünceleri de aklımdan geçiriyorsam, Çekim Yasası'na balta vururum. Sonra bu yan düşünceleri unutuyor ve sadece araba istediğimizi hatırlayıp, neden olmadı istediğim diyoruz.

NESLİHAN: *Her ayrıntısına kadar, alt düşüncelerine kadar her şey bir bütünlük içinde, o isteği destekleyecek şekilde olmalı yani. Peki, sistemle ilgili dikkatimi çeken ve başka yanlış anlaşılan bir konu daha var gözlemlediğim. Kitabı okuyup, sistemi tanıyan bazı insanlar Tanrı, yaratıcı, evren... Her ne diye adlandırırıyorsanız, onun hiçbir fonksiyonu yokmuş gibi algılayabiliyorlar, devre dışı bırakıp sadece istemeye odaklanıyorlar. Doğru iste, kesinlikle olsun! Burada Tanrı, yaratıcı, evren... Onun hiç etkisi*

*olmuyor mu, yürüyen düzenin bir dengesi yok mudur?
Yani arabayı tüm şartlarını yerine getirerek
istediğimde illa ki oluyor mu? İlâhi plan diye bir şey
yok mudur?*

NİL: Tabii ki büyük bir plan var, benim süperbilinç dediğim şey bu işte. Alternatif realiteler var. Benim yaşadığım şu düşünce birikimi ile, şu ana kadar yıllar boyu biriktirdiğim bir düşünce depom var. Ve bu düşünce depomun altında enerji kalıplarım var ki inanç diyoruz biz onlara. Bu inançlardan çok farklı realiteler yaratabilirim. Ve araba almak örneğinden yola çıkarsak, arabayı almak için şu realiteye odaklanıyorum (elinin bir parmağını göstererek). Ama diğer realiteler de aynı anda devam ediyor (diğer el parmaklarını göstererek). Fakat ben odaklandığım şeyi görüyorum (araba realitesindeki parmağını göstererek). Oysa realite burada değil, tümünde. O realite ile bana araba gelirse belki hayatım çok kısa sürecektir, belki bir kaza yapıp sakat kalacağım veya birini sakatlayacağım. Ama benim bu arabayı almam için, daha önce başka şey görmem gerekiyor. O da süperbilinç (Tanrı, yaratıcı, evren... her ne diye adlandırıyorsanız ismini) boyutunda yapacağım şeyin en yüksek iyiye hizmet etmesi gerekmektedir. En yüksek iyi dünyevi bakıştan bakıldığında iyi olmayabilir, iyi gözükmebilir. Mesela kinesiyoloji seanslarımızda bazen yaşadığımız bir şeydir. Siz başkası adına kinesiyoloji yapabilirsiniz ama izin almanız gerekir. Bir sefer hasta birine yapılacaktı uzakta olan, izin vermedi hasta. Ne kızına, ne de damadına izin verdi. İyileşmek istemiyor çünkü

onun sistemi ona göre kurulmuş. Yani süperbiling seviyesinde doğru olan o onun için.

NESLİHAN: *“Her işte bir hayır vardır” veya “Hayırlısı olsun” diye boşuna denmiyor demek ki. Sonuçta Çekim Yasası var ve herkes için işleyen bir yasa. Sen isteyeceklerini iste, o yolda yapman gerekeni yap inançla ve istekle. Ama beklenti ile takılma orada. Yoluna devam et, büyük planda her şey görüldüğünden farklı olabilir. Yeter ki sen iyi niyetinden, inancından, isteğinden, çabandan ve azminden emin ol, plana uyuyorsa o sana gelecektir diye düşünüyorum, yanlış mı değerlendiriyorum.*

NİL: Hayır zaten kitapta da belirttim. Beklentiye girdiğin anda yasa çalışmıyor. Çünkü beklentide çıkar vardır, “iyi niyet” yoktur. Yani iyi niyet derken yürekten istemekten bahsediyoruz. Ben yürekten ne istiyorsam hepsinin olduğuna inanıyorum, olduğunu da görüyorum. Yıllardır verdiğim eğitimlerde birlikte olduğum insanlarda da bunu gözlemledim. Zaten kesinlikle olmayacak bir şeyi insan yürekten isteyemiyor. Olacağına dair şüphe duyuyor.

NESLİHAN: *Yürekten istediğinde o şeye inancı, azmi her şeyi çok daha kuvvetli oluyor insanın.*

NİL: Evet, normal bir istekte istiyor, sonra bazen unutup gidiyor bile. Ama yürekten gelen, bildiğin, inandığın şeyler vardır; onlar burada bahsettiğimiz. Onu düşündüğümde zaten onun benim yaşam planımda olduğunu biliyorum.

NESLİHAN: *Ben de benzer bir şeyi hayatımda New Age müziklerini Türkiye’de tanıtmak, yaygınlaştırmak*

için çıktığım yolun daha ilk başında hatta neredeyse yol yokken hissettim. İsteğim, inancım, her şeyim başka şeylere göre çok farklı ve çok kuvvetli idi ve en önemlisi demin dediğiniz gibi biliyordum bu yolun hayat akışımın içinde olduğunu. Bu konuda düşüncelerim, arzularım, planlarım diğer isteklerime göre çok daha rahat geliyor, oluşuyor. Sohbetimizin başında demiştik ya ruhumun misyonunu bulduğuma inanıyorum.

NİL: Evet, ruhunun misyonunu bildiğin, hissettiğin sürece ben seni alayım dört duvar bir yere kapatayım, senin misyonun bu olduğu sürece hiç olmadık bir yerde yine gelir seni bulur, hayatına girer. Her insanın ayrı bir misyonu var. Ve insanların mutsuzluklarının, problemlerinin nedeni de bu misyonlarını bilmemeleri ya da başkalarının misyonlarına kapılıp gitmeleri.

NESLİHAN: *Nasıl bulacaklar insanlar kendi misyonlarını dediğimizde de biraz evvel bahsettiğimiz çok özetle “yüreğinin sesini dinle” diyebiliriz, değil mi?*

NİL: Evet, mesela senin örneğinde yüreğinden gelen bir şeydi New Age müziği ve girişimlerin. “Ya bir de New Age olsun iyi olur” deme gibi değil bu.

NESLİHAN: *Gerçekten doğru diyorsunuz, öyle değil.*

NİL: Ben de şu an verdiğim eğitimler, yazdığım kitaplar, tüm bu konularla daha ilk karşılaşmamda âşık oldum, bu benim misyonum dedim, yüreğimde hissettim.

NESLİHAN: *Tabii şu da var; ben gençliğimden beri New Age dinlerim, arşiv yaparım. İlk anda o müziğe âşık oldum ama açıkçası şu anda yapmakta olduğu projeler hemen aklıma gelmedi. Seneler sonra ilk aklıma geldiği anda da hiç bir tereddüt duymadan yapacağım şey budur deyip yolda yürümeye başladım. Ruhumun misyonunu gerçekleştirilebilmek için doğru zamanın ve daha olgun, farkındalıklı, bilinçli Neslihan'ın da oluşması gerekmiş. şimdi senelerce turizm ve organizasyon konusunda oluşturduğum tecrübemi de kullanarak yeni projelerimde daha rahatça yürüyebiliyorum.*

NİL: Süperbilinç ve büyük plandan bahsetmiştik, senin örneğin çok güzel açıklıyor. Sen ruhunun müziğini dinliyorsun. Doğru müziği dinlediğinde o zaten sana söylüyor. şuna da dikkat etmek lazım: Yaptığın iş sana enerji mi veriyor, seni tüketiyor mu?

NESLİHAN: *Kesinlikle enerji veriyor, hatta sadece enerji vermeyip, huzur, mutluluk, keyif veriyor; eskiye oranla çok daha az kazanmam ve çok daha fazla çalışmam gerekmesine rağmen.*

NİL: Enerji veriyor seni güzel duygularla besliyorsa demek ki sen doğru yoldasın. Biraz evvel dedin “Daha olgun, farkındalıklı, bilinçli Neslihan'ın da oluşması gerekmiş” diye. Bir de bilinç seviyesi konusu var ki, kitapta çok detaylı değinemedim; daha derin bilgilere girmem gerekecekti, kısaca bahsettim. İnsanların bilinç seviyeleri var. Birbirinden farklılık gösterebilir. Bilinç seviyesi farkındalıkla gelişir ve yaşam boyu belli bir miktarda gelişir.

NESLİHAN: *Değişik bilinç seviyeleri ve gelişimi derken siz o zaman reenkarnasyona inanıyorsunuz?*

NİL: Hayır inanmıyorum. Daha doğrusu bu bilgilerle ilk tanıştığımda inanıyordum ama bilincim arttıkça, bilgilerim çoğaldıkça inanmaz oldum.

NESLİHAN: *O zaman bilinç gelişimi tek hayatta nasıl oluyor?*

NİL: Tüm insanlar aynı elin parmağı. Bizim reenkarnasyon inancımız bu parmakların farklı farklı olmasına inanmamızdan kaynaklanıyor. Yani bu parmak kesilirse yerine yeni bir parmak gelecek, yine aynı parmak olacak ama ismi değişecek, şekli değişecek. İnsanın bu inancı yine egodan kaynaklanıyor. Oysa şöyle düşünelim, okyanus suyunu alsak ve insan şeklinde kalıplara koyup dondursak, ki burada buz kalıpları biziz, zannediyoruz ki buz kalıbı eriyince sonra başka şekle tekrar bürünecek. Hayır, eriyince artık o okyanusa geri karışacak, bir daha da ilk buz kalıbındaki su molekülleri yeniden bir başka buz kalıbında bir araya gelmeyecek... Ama her insanlık deneyimiyle bilincin bütünü genişleyecek. Biz tüm insanlar aynı kolektif bilincin ifadeleriyiz, arılar gibi. Onların da kolektif bir bilinci vardır. Bizim de varlığımız kolektif bilinçtir. Vücudumuzda 175 milyar kadar hücre var. Bunların her biri kendisini birey sanıyor diye düşünün. Oysa hepsi aynı bedenin hücreleri. Biz de öyleyiz. Bir renk tayfı düşünelim, Tanrı kendini deneyimleyebilmek için renk tayfını yarattı. Bu tayfın içinde tüm renkler bütünün bir parçası ama ayrı değiller. Eğer ben kırmızı renk tayfı içinde ifade bulmuşsam kırmızı

sınırları içinde yaratabiliyorum yani kırmızının tonları olabiliyorum. Ama asla mavi olamıyorum, mavi yaratamıyorum. Renkleri bilinç boyutları olarak düşün. Her bilinç kendi boyutları içindeki vibrasyonla yaratıyor. Her rengin sınırsız tonları yaratıldı bizim tarafımızdan. Böylece Tanrı olan Hayat çok daha büyük ve güzel resim yapabiliyor. Burada reenkarnasyon yok. Burada Birlik bilincinin değişik halleri var.

NESLİHAN: *Ama böyle baktığımızda bazı durumlar var ki bana biraz adaletsiz gibi geliyor. Yani reenkarnasyon yoksa, doksan yaşına kadar yaşayan da var ama doğup bir gün sonra ölen de. Doksan senelik bir yaşamda gelişebilecek bilinçle, bir günde gelişebilecek bilinç aynı olabilir mi? Ya da biri iyi şartlarda ve ortamda doğup büyürken, diğeri Afrika'da belki de açlıktan toprak yiyor.*

NİL: Zaman, süreç çok önemli bir şey değil bence. O anne acı çekiyor, çocuk geliyor, biraz evvelki okyanus örneğindeki gibi, o damla buz kalıbı oluyor ve hemen sonra okyanusa geri karışıyor. Ufak çocuğun ölümü ile doksan yaşına kadar birinin yaşamasının evrensel açıdan baktığında hiçbir farklılığı yok; dengesizlik veya adaletsizlik yok. Sonuçta o bebek de doğduğunda bir enerji yayıyor ve bırakıp gidiyor. Anne baba ve aile üyeleri bir deneyim yaşıyor. Ama dünya zaten çok ilkel boyutta ve o kadar geriyiz ki. Ya dinlere sığınıyoruz, ya Allahın takdiri diyoruz veya reenkarnasyona inanıyoruz. Çünkü ölmekten, yok olmaktan korkuyoruz.

İkinci örneğine değinecek olursak yani birinin iyi şartlarda doğması büyümesi, diğerinin Afrika'da doğması; bunlar da zaten insanlık hallerinin yarattığı durumlar. Afrika'dakinin açlıktan ölmesi senin, benim sorunum. Dünyada herkese yetecek kadar yiyecek, içecek var ama dünyadaki ekonomik sistem bu hastalığı, bu dengesizliği, insanlar arasındaki yaşam standardı uçurumlarını yaratıyor, toplumsal olarak da, bireysel olarak da. Tabii bu çok derin ve uzun bir konu şimdi kısa bir sohbette ancak bu kadar değinebiliyoruz.

NESLİHAN: *Evet, haklısınız inşallah ileride yine bir zaman daha detaylı sohbet imkanımız olur. Peki, Çekim Yasası'na göre yaşadıklarımızı hayatımıza biz çekiyoruz. O zaman önceden yazılmış bir kader yok değil mi?*

NİL: Bilinçaltı seçimlerine insanlar kader diyor zaten. Bilinçaltı seçimleri ile yaşadıklarında o doğrultuda bir kader çiziyorlar kendilerine. Biraz evvel dediğim gibi çok derin ve kuantum bilinçle de bağlantılı bir konu, şimdi bunu konuşmaya başlarsak günlerce sürer.

NESLİHAN: *O zaman sizinle yine ayrıca bir sefer bu konu üzerine bir araya gelmek farz oldu, beraber kampa gireriz artık. Peki, nazar için ne dersiniz? Nazarı da bir enerji olarak değerlendirenler var ve toplum olarak da inanmayan yoktur herhalde.*

NİL: Yine aynı şey. Eğer inanıyorsam bana nazar değer, inanmıyorsam değmez. Neye inanıyorsam onu çekiyorum, inanç açıyor kapıları. Korku da bir inanç ve korkunun olduğu kapıdan her şey girer.

Nazardan korkan bir insanın kendi içinde de bir negatif enerji vardır. Radyo frekansı gibi düşünün, alıcı ile vericinin frekansı birbirine uyumlu olması lazım ki enerji birinden diğerine aksın.

NESLİHAN: *Hep insanlardan konuştuk, hayvan ve bitkiler de bu yasaya tâbi mi? Hayvan besleyen hatta yalnız olduğu için onunla yalnızlığını paylaşan çok insan var.*

NİL: Tabii ki onlara da işler enerji. Sahibine benzer ya kediler, köpekler. Bir köpeğin, kedinin de yaptığı seçimler var ve çevrelerinden etkileniyorlar. Kötü huylu köpek de var, kedi de var.

NESLİHAN: *Evet aslında dikkat edilirse, sevgi dolu bir insanla yaşayan hayvan da sevgi dolu oluyor, huzursuz birinin kedisi ise agresif olabiliyor.*

NİL: İnsanlarda nasıl bilinç seviyesi varsa hayvanlarda da farklı bilinç seviyeleri var. Yaşadığı yer de çok etkili oluyor ama yapısal olarak kimi daha akıllı, kimi daha munis, sevecen olabiliyor.

NESLİHAN: *Sistem yaratılanlar için her yerde ve herkeste aynı işliyor diyorsunuz.*

NİL: Tabii ki. Sistem bu kedi, bu köpek, bu insan diye ayırmıyor.

NESLİHAN: *Bu evrensel ve çok önemli yasayı bilmek iyi, güzel de mesela ben kendimden bir örnek vereyim, bu yasayı öğrendikten sonra inanılmaz bir sorumluluk hissetmeye ve düşüncelerimi bazen anbean takip etmeye başladım. Ya kötü düşünürsem, ya yanlış istersem ve yanlış şeyi hayatıma çekersem gibi. Aslında sohbet edildiğinde armut piş, ağzıma düş*

gibi geliyor ama özünde insana büyük sorumluluk yükleyen bir şey bu. Yanılıyor muyum?

NİL: Burada değerlendirmek ile yargılamak arasındaki farkı bilmek çok önemli. Ayrıca düşüncelerin duygu ile beslenmesi lazım. Aklımdan geçen düşüncede onu besleyen bir duygu yoksa, o zaman o düşünce sisteme giremez, akar gider. Duygu olması ve tekrar edilmesi lazım, yoksa tek sefer aklımdan geçen ve duygu yüklenmediğin düşüncelerin yaratma gücü yok. Bir de düşüncelerin büyük bir çoğunluğunu bilinçli olarak seçmeye çok özen gösterilmesi gerekiyor çünkü bilgi arttıkça, bildikçe sorumluluk artıyor, her şey çok daha çabuk oluyor. Çünkü bilinçli yaptığın zaman, içinde duygu da var. Dolayısıyla madem bu yasayı biliyorum ben de bunu bilinçli olarak, doğru kullanayım diyorum.

NESLİHAN: *İnsan her an kendine hâkim olamıyor, arada bir kaçamaklar olduğunda ne yapacağız?*

NİL: Böyle bir şeyi hissettiğiniz anda o düşüncenin hemen ardından “İptal, iptal” diyerek onu nötrleştirebilirsiniz. Olumsuz düşünceleri, kendinizin ve karşınızdakinin kusurları yerine daha fazla pozitif yanları düşünerek düşüncelerinizi değiştirebilirsiniz.

NESLİHAN: *Bir an Türk toplumunun ne kadar pozitif! olduğunu düşündüm de. Hani bu sistemi öğrenip, uygulamaya kalksak herhalde herkesin en çok kullandığı kelimeler listesinin başına “İptal” yerleşir. Yolda, işyerinde, evinde sürekli “İptal, iptal” diye dolaşan insan manzaraları. Türk toplumunun bilinçaltında yer alan gelenek, görenekler ve töreleri*

de göz önüne alırsak, sizce Çekim Yasası ne kadar kabul edilebilir?

NİL: Tabii bunlar da bir seçim sonuçta. Ben de bu memleketin çocuğuyum. Gelenek ve görenekler mi daha önemli, benim mutlu olmam mı daha önemli? Ben akıl dışı hiçbir gelenek ve göreneğe boyun eğmem, kim ne derse desin. Başkası ne dedi, ne düşündü kaygım olursa o hayat benim hayatım olmaktan çıkar. Benim gençliğimde millet diskolarda eğlenir, gezer tozarken ben kendimi kitaplara, eğitimlere verdim, kendimi geliştirmeye çalıştım. Ben bir seçim yaptım, herkes kendi seçimi doğrultusunda yaşıyor sonuçta. Sonuçta ister gelenek, görenekle baskılı yaşa, ister yaşama, Çekim Yasası her halükarda işliyor, ben bilinçli bir şekilde yaşayıp kendi hayat realitemi istediğim gibi yaratmayı seçtim. Çekim Yasası inansan da, inanmasan da işliyor. Tıpkı yerçekimi yasası gibi.

NESLİHAN: *Aslında bu bilgileri ta çocukken verebilsek; okullara, eğitimlere koyabilsek çok daha ayakları yere basan, pozitif, mutlu, ne yaptığını bilen bireyler yetiştiririz.*

NİL: Bir çocuğu yetiştirebilmesi için önce anne babanın yetişmiş olması lazım. Bu sadece Türkiye’de değil tüm dünyada böyle; anne babalar kendilerini yetiştirmiyorlar. Bu tür eğitimlere verilen zamanı, parayı ziyan olarak görüyorlar. Saatlerce televizyon karşısında oturuyor, başka pek çok şeye rahat rahat hiç sorgulamadan para, zaman harcarken eğitimde duraksıyorlar. Okullarda eğitim konusuna gelince; ne Türkiye’de ne de yurtdışında okullarda bu konuda bir eğitim var; sadece özel yerler veriyor bu

eğitimi. Ama yurtdışında bu bilgiler çok daha yaygın olduğu için daha çok insan eğitimli. Yine de oran olarak çok, çok az. Çünkü bu bir bilinç eğitimi, salt bilgi eğitimi değil. ocuğu yetiştirebilmen için senin önce kendi kapasiteni oluşturman, kendini yetiştirmen lazım. Ruh, beden ve zihin sağlığını geliştirerek yetiştirmelisin kendini. Bunu sağlayacak şeylere yönelerek, kitap, film, eğitim, müzik. Mesela New Age dinleyip ruhunu, bedenini, zihnini dinlendirip, enerji ile beslerken, sadece heavy metal, arabesk, ahlı oflu, bol acılı şarkılar dinlersen bitirirsin enerjini.

NESLİHAN: *Ay, vallahi ben de sürekli bunu diyorum insanlara. Müzik seçiminiz ne olursa olsun, arada New Age, klasik müzik dinleyerek biraz şarj olmanız lazım. Konfirme ettiğiniz için teşekkür ederim size.*

NİL: Bu arada dinleyerek öğrenmeyi sevenler için yedi yepyeni kaset/CD hazırladım. Bunların içinde ekim Yasası kitabının bir zeti olan “ekim Yasası” ve kitabın içindeki şükran duasını genişleterek hazırladığım “şükran Duymanın Hazzı” başlıklı iki kaset/CD de var. Bu talepler de okurlardan geldi. CD’lerin çoğunda bilinçaltına yönelik subliminal mesajlar da var. İnsanlar trafikte geçen zamanlarını çok daha verimli değerlendirebilirler. Kaset CD’lerden biri de uyku sorunu çekenler için. Onların ilaç almadan mışıl mışıl uyuyabilmeleri için. İlgilenenler belirli kitabevlerinden ya da web sitelerinden alabilirler.

NESLİHAN: *Peki, geriye dönüp baktığınızda hayatınıza çektiğiniz şeylerden memnun musunuz?*

Keşke dediğiniz şeyler var mı?

NİL: Yeniden bir hayat seçseydim kendime, yine böyle bir hayat seçerdim. Yaşadıklarımın, en kötü şeyler dâhil olmak üzere, hiç pişmanlık duymuyorum. Tam tersi onların değerini şimdi daha iyi görüyorum, resmin tümü yavaş yavaş yerleşmeye başlayınca. Ve şu anda ben çok zenginim aslında, neden dersen, kişisel sağlığım var, seviyor ve seviliyorum ve sevdiğim işi yapıyorum. En önemlisi şükran duymayı biliyorum.

OKUR MEKTUPLARI

Çekim Yasası ile ilgili bana gelen e-postalardan birkaçını sizlerle paylaşmak istiyorum.

Sayın Nil Gün,

Size, sizin Çekim Yasası'nı kullanarak gerçekleştirdiğim bir deneyimimi aktarmaktan mutluluk duyacağım. Bir zamanlar bir dergiye yazı yazmıştım ve yazı yayımlanmıştı.

Bütün çabalarım rağmen dergi editörüne bir türlü ulaşamadım. Sonra eşime, Çekim Yasası'nı kullanarak bu dergiyi getirmeyi deneyeceğim dedim. O çok zor bir iş, başka bir şey iste diye tavsiyede bulundu. Ama ben kararlıyım ve inanıyordum.

Çünkü bütün çabalarım rağmen bu yazıyı yayımlayan dergiyi bir türlü elde edememiştim. Bir anlamda Çekim Yasası'nı sınayacak en iyi yöntem gibi geldi bana ve...

“Evrendeki tüm iyilik, güzellik, sevgi, mutluluk, huzur, dinginlik, bolluk, bereket ve zenginliği sevgiyle kendime çekiyorum” demeye başladım.

Dördüncü gün ofisime geldiğimde sekreter elinde bir zarfla geldi. Bu size dedi. Bir baktım ki, yazı yazdığım (beklediğim) dergi ellerimin arasındaydı. Daha ilginç olanı ise dergi editörden değil; BAMBASHKA BİR KAYNAKTAN gelmesiydi. Zarfın tarihine göz attığımda gördüm ki, dergi postaya

benim Çekim Yasası'na başladığımın dördüncü gün verilmiş. Eşim de ben de şaşkınlık içindeydik.

Çekim Yasası'nı bize sunan siz Sayın Nil GÜN'e sonsuz ŞÜKRANLARIMI SUNUYORUM.

Serkan G.

Sevgili Nil Gün,

Şu an size ilk yazışım. Hayatımda çok hayalini kurup da gerçekleşen olaylar oldu ama bunların içinde en önemlisini sizinle paylaşmak istedim.

Ortaokul yıllarımdan beri hep ilgimi sanat çekti, özellikle de müzik. Oturduğumuz ev de konservatuara, güzel sanatlara yakındı. Hep önünden geçerdim bu fakültenin ve içim giderdi, keşke ben de burada okusam derdim, öğrencileri her gördüğümde.

Gitar dersleri şan dersleri aldım, o okulda müzik bölümüne girebilmek için. Fakat son dakikada ailem istemedi. Onların hayalinde daha farklı meslekler vardı. Ben de bu sevdadan vazgeçtim. Aradan yıllar geçti ve o okulun her önünden geçtiğimde oradaki üniversiteli öğrencilere bakardım iç geçirirdim.

Ve sonunda üniversite sınavına girecektim fakat sınava girmeden önce annem bu fakülteden kitapçık almış, eğer olur da bir yeri kazanamazsam orayı da deneyeyim diye. Fakat bana söylemedi aklım oraya kaymasın diye.

Nihayet ÖSS zamanı gelmişti ve sınava girdim çıktım. Tercihleri doldurma zamanında o üniversitenin bir başka fakültesinin bölümünü

yazdım ilk sıraya ve sonuçlar geldiğinde inanılmayacak bir şey oldu. İlk tercihim kazanmıştım. Üstelik seçtiğim bölüm meğerse hep önünden geçtiğim konservatuvarın içindeymiş, bundan haberim yoktu ve o andaki duygularım inanılmazdı. Üstelik girdiğim konservatuarda, tek bu bölüme ÖSS sınav sistemiyle öğrenci alınıyordu. Diğer bölümler yetenek sınavına tabiydi. Sonuç olarak müzik olmasa da şu an başka sanat dalıyla o hep önünden geçerken severek baktığım sanat fakültesinde okuyorum ve mutluyum. Çünkü hayallerim aradan geçen yıllara rağmen gerçekleşmişti! Şunu söylemeliyim ki insanlar her zaman hayal etsinler, hayal kursunlar ve bu kurdukları hayal eğer onlar için gerçekten iyiye şunu unutmasınlar ki; belki iki saat sonra, belki yirmi gün sonra, belki bir yıl sonra, belki de birkaç yıl sonra bu hayalleri gerçekleştirecek. Yeter ki doğru zamanı beklesinler ve inansınlar!

İsimsiz

Sevgili Nil Gün,

Ben Çekim Yasası'nı tanımadan önce yaşayanlardıyım.

Bundan on beş yıl öncesine kadar çok şanslı bir insan olduğuma inanırdım. Her işe şansıma güvenerek girer ve olmayacak işleri başarırdım. O zamanlar Almanya'da yaşar ve ticaret yapardım. Fakat öylesine bir vatan hasreti sarmıştı ki beni inanılmaz mutsuz olmaya başladım. Bu arada ağabeyimle ortak mağazamızda işler bir anda ters gitmeye başladı. Ve öyle bir gün geldi ki, kasamızda

sadece metal bir beş mark kaldı. O gün de mutlaka kiramı ödemeliydim, aksi takdirde ev sahibimin ertesi gün eşyalarımı kapının önüne koyacağını biliyordum. Bir de işleri ters giden bir arkadaşımı evime almış ona bakmaya çalışıyordum. Benimle birlikte o da sokakta kalacaktı. O gün akşamüzeri saat üç civarında arkadaşımınla mağazada oturmuş kara kara düşünüyorduk. Ne olduysa ben, bir anda bütün karamsarlıktan sıyrılıp, Allah'ım dedim, şu anda 395 mark eksikim var, sen beni unutmazsın. Saat üç buçuk olmadan bu parayı bana gönder ki bankaya yetiştireydim. Ve beklemeye başladım. Bir anda inanılmaz bir şey oldu. Bu isteğimden on dakika geçmeden kapı açıldı ve postacı içeri girdi. “Frau Bayer kim?” dedi. “Benim” dedim. “Hanımefendi” dedi, “Siz geçen sene ameliyat olmuşsunuz ve sigortadan paranızı almamışsınız, özel sigortanız size ameliyat paranızı göndermiş, lütfen kimliğinizi ibraz edin, size paranızı ödeyeyim.”

Bir anda nutkum tutulmuştu, sadece “Kaç para?” diyebilirdim, “395 mark” dedi postacı.

Bu miktar benim az önce istediğim miktardı. Arkadaşım sesli olarak ağlamaya başladı. Ben sevinçten ve aceleden parayı nasıl postacıdan alıp bankaya koştüğümü bilemiyorum. Ve böylece kiramı yatırabilirdim.

Bu, o zamanlar şansına son derece inandığım yıllardı. Ve bu olay o zamanlar yaşadığım “mucize” denilebilecek mutlu olaylardan sadece bir tanesi. Sonradan üst üste gelen zorluklarla sanırım istemeyi unutmuştum. Ya da nasıl isteyeceğimi unutmuştum.

Çekim Yasası kitabı bana bunu hatırlattı. Bundan sonra artık her şeyin çok güzel olacağına inanıyorum. Keşke herkes de buna inansa.

Sevgilerimle.

Sevil B.

On dört yaşındayken ailem tarafından evlat edinildiğimi öğrendim.

Arkadaşlarım da bunu öğrendiğinde bana acıyan gözlerle bakmaya başladı. Hatta bana “evlatlık” denildiğini işittim. Kendimi böcek gibi hissediyordum. İntiharı düşünmeye başlamıştım. Ailemin adını kirletmeden nasıl intihar edeceğimi düşünüyordum. Nasıl ölümüne bir kaza süsü verebilirdim?

Ama intihar etmeye cesaret edemedim. Ve sevgi arayışına girdim. Bunu da cinselliğimi kullanarak yapabileceğimi sanıyor ve erkeklere hayır diyemiyordum. Çünkü seks karşılığında birazcık sevgi alacağımı umuyordum. Sekse hayır dersem sevgiye hayır demiş olacağımı sanıyordum. Ve sevgiye hayır demek istemiyordum. Bu dönemim istediğimden çok daha uzun sürdü.

Bir süre sonra erkeklerden nefret etmeye başladım. Onlar tarafından seks daveti almamak için otuz kilo aldım. Şimdi de bedenimden utanıyordum.

Bir gün sizin *Geçmişin Gölgeleleri* adlı kitabınız elime geçti. Bu kitap bana dokundu. Kızgındım. Çok kızgındım.

Ve eğitimlere katılmaya karar verdim. Yaşam Okulu'nda kendimi sevmenin ne demek olduğunu öğrendim. Kendimi sevmezsem başkası beni nasıl sevebilirdi ki? Başkasının beni sevmeye layık görmesi ihtiyacımdan vazgeçerek kendimi sevmeyi öğrendikçe kilolarım da uçmaya başladı.

Sürekli okudum. Kitaplarda ve eğitimlerde öğrendiklerimi hayata geçirdim.

Şu anda 28 yaşındayım. Sevdiğim ve sevildiğim eşimle altı aydır evliyiz.

Hayata şükran duyuyorum. Birlikte gerçekleştireceğimiz öyle güzel projelerimiz var ki. Hepsinin de gerçekleşeceğini biliyorum.

D. K

Bir kitap okudum hayatım değiştirdi dediğim kitap benim için Nil Gün'ün *Çekim Yasası* kitabı oldu. Televizyon programlarınızı ise ilk haftadan itibaren hiç kaçırmadan izledim.

Kitabınızı geçen sene (2006) kasım ayında aldım. İlişkilerle ilgili bölümü okurken birden hayalimde üç sene önce bir arkadaş toplantısında tanışmış olduğum erkek canlandı. Onunla sadece on beş yirmi dakika konuşma imkanımız olmuştu. Konuşma esnasında birkaç gün içinde yurt dışına gideceğini söylemişti. Şirketi bir Ortadoğu ülkesinde yeni açılan şubeye yönetici olarak çalışması için onu gönderiyordu. En az beş sene orada yaşayacağını söylemişti. Neden bu kadar uzun zaman önce bu kadar kısa bir süre konuştuğum bir insan aklıma gelmişti ki?

Lafı uzatmayayım; ona, dört gün sonra alışveriş yapmak için girdiğim bir markette rastladım. Türkiye'ye ocak itibariyle döneceğini söyledi. Şimdi ise bir haftalığına gelmişti. Bu hoş rastlantıyı değerlendirerek birlikte bir kafeye gittik ve o dönene kadar her gün buluştuk.

Söylediği gibi ocak ayında yurda döndü ve biz hâlâ birlikteyiz. İlişkımız her gün daha da iyiye gidiyor. Şu anda çok mutluyuz. Hayata şükran duyuyorum.

İsimsiz

2001 yılında toplu halde işten çıkarılanlar arasında ben de vardım. Yeni doğmuş bebeğimiz ve bir sürü borçlarımız vardı. Gerçekten zor durumda kalmıştık. Ama içimde nedense hiç sıkıntı yoktu. Her şeyin iyiye gideceğine dair bir inancım vardı. Ailem ise benim kadar sakin değildi.

Üç ay boyunca birçok iş yerine CV'mi gönderdim ama gönlümde bir şirket vardı; ne var ki, o dönemde girdiğim ilk işte kalmayı seçtim. Ta ki işten çıkarılana kadar.

Şimdi yine bu şirkete CV'mi göndermiştim ve bu şirkette çalışmayı hayal ediyordum.

O gün bir iş görüşmesinden dönerken yol kenarında duran arabaya gözüm takıldı. İçimden bir ses "Dur ve sürücüye yardım et" dedi. Acele gitmem gereken bir yer de olmadığı için durdum ve sürücünün yanına giderek onun için ne yapabileceğimi sordum. Sürücü orta yaşlı bir kadındı ve arabasının tekerleği patlamıştı. Ona

lastiği değiştirmesinde için yardımcı olabileceğini söyledim.

Kısa zamanda lastiği değiştirdim ve kadın yardımına teşekkür etti. Ben de bir insana yardımımın dokunmasının mutluluğuyla oradan ayrıldım.

İki hafta sonra o çalışmayı çok istediğim şirketten görüşmek için bir telefon aldım.

Benimle görüşme yapacak kişinin odasına girdiğimde şaşkınlığımı tahmin edin. Yardım ettiğim kadın masanın arkasında oturuyordu. Bu ancak filmlerde olabilirdi.

Tahmin edeceğiniz gibi 2001 yılından beri bu şirkette çalışıyorum. İşte bu tam da ekim Yasası'nın hayatımdaki işleyişi idi. Kitabınızı okuduğumda yaşadığım bu deneyimin ismini koydum. Artık yaşamımdaki tesadüflere başka gözle bakıyorum.

Bülent S.

Merhabalar,

Geçtiğimiz yaz doktora yapmak üzere Almanya'nın çeşitli üniversitelerine internet yolu ile başvurdum. Nerdeyse Almanya'nın her şehrinde ve kasabasındaki üniversitelerine dahi başvurmuştum. Ancak içimde tuhaf bir endişe vardı. Hiç kimseyi tanımadığım bu ülkeye giderken orada çok yalnız kalma korkusuydu bu. Oraya ilk gideceğim gece bile uçaktan inip hiç tanımadığım ve dilini bilmediğim bir ülkede nasıl yolumu bulacağım endişesi taşıyordum. Akşamları kabuslar görmeye bile başlamıştım. Devamlı olarak bir şeylerin ve birinin

bana yardımcı olmasını diliyordum. Bana zor zamanlarımda yardımcı olacak biri olmalıydı.

Böyle tedirgin bir psikoloji içerisindeyken bir arkadaşım telefonla arayıp bana ihtiyacı olduğunu ve kafede buluşup dertleşmek istediğini söyledi. O kadar endişeli ve sıkın haldeyken bile arkadaşımı reddedemedim. Yanında onda kalan bir misafir arkadaşıyla geldi. Biraz dertleştikten sonra benim bu sıralar neler yaptığımı sordu. Ben de ona Almanya'ya doktora için başvurumdan ama orada kimseyi tanımamamdan kaynaklanan endişelerimi anlattım. Yanındaki kız sessizce bizi dinliyordu. Sonunda kız şöyle dedi: “Ben Almanya’da Frankfurt’ta Goethe Üniversitesi’nde doktora yapıyorum. Belki Frankfurt’ta bir üniversiteden kabul gelir. İşte kartım, beni arayabilirsiniz.”

Kızın bu tavrı beni inanılmaz mutlu etmişti. Ancak koskoca Almanya’da başvurduğum onlarca üniversite vardı ve üstelik Goethe Üniversitesi dünyanın en ünlü üniversitelerinden biri olduğundan kabul edilme şansım yok denecek kadar azdı. Yine de kartı sakladım. İki ay sonra inanılmaz bir şey oldu. Goethe Üniversitesi başvurumu kabul etmişti. Hemen o kıza yazdım. Beni sadece hayatında yarım saat görmüş olan bu kız beni havaalanında karşıladı, kendi evine götürdü ve misafir etti. Ben harika bir Frankfurt başlangıcı ile doktora yazıldım. Şimdi ben ve o bir ev arkadaşımızla birlikte yaşıyoruz ve kendimi bir an bile yalnız hissetmiyorum. Ve tüm bu olanlar için şükran duyuyorum.

Gözde Ö.

Merhaba Sevgili Nil,

Trenle İstanbul'dan Ankara'ya gidiyordum. Trenin restoran bölümüne geçip bir şeyler yemek istedim. Bütün masalar dolu olduğu için tek kişinin oturduğu bir masaya izin isteyerek oturdum. Karşımdaki kadınla sohbet etmeye başladık. Laf lafı açtı. Konu yol arkadaşımın Amerika'da yaşayan yeğenine geldi. Aman Tanrım, bahsettiği kişi yoksa benim çocukluğumda en yakın arkadaşım Binnur mu idi? Onunla görüşmeyeli otuz beş yıl olmuştu. Birbirimizin izini yirmili yaşlardan sonra kaybetmiştik. Ama arada bir düşünürdüm Binnur'u. Ne yapıyor, kim bilir nerelerde diye merak ederdim.

Binnur şu anda tatil için Ankara'daydı ve on beş seneden beri ilk kez Türkiye'ye gelmişti. Yaşadığım sevinci anlatmak imkansız.

Tabii Ankara'ya vardığımızda ben kendi evime gitmeden önce yol arkadaşımınla birlikte Binnur'u ziyarete gittim. Kapıdan halasıyla birlikte giren kadına önce inanmaz gözlerle baktı. Sonra çığlık atarak boynuma sarıldı.

Arkadaşım bu gelişinde beni bulmayı çok istiyormuş.

Birbirimize anlatacağımız o kadar çok şey vardı ki.

Beni arkadaşımınla buluşturan bu mucizevi tesadüf, Çekim Yasası'nın ta kendisi işte.

Gülden A.

Merhaba Nil Gün,

Çekim Yasası kitabını geçen ay alıp bir günde okudum. O günden beri dört kez daha okudum ve Şimdi de arabamda sürekli *Çekim Yasası* ve Şükran Duymanın Hazzı CD'lerini dinliyorum. Benim *Çekim Yasası* hikayem doğrudan senin kitabınla ilgili. Geçen ay kitabı ilk aldığımda bir kafede oturmuş hem kahvemi yudumluyor hem de kitabı okuyordum. Elimde kitabı gören bir geç öz yanıma yaklaŐtı ve kendisinin de *Çekim Yasası*'nı okuduğunu söyledi. Doğal olarak onu masaya davet ettim ve sohbeti koyulaŐtırdık. Bu geç  zla o günden beri arkadaşlığımız sürüyor ve birbirimizi tanıdıkça daha da yakınlaŐıyoruz.  ylesine çok ortak zevklerimiz var ki. İkimiz de sana ve bizi buluŐtıran kitabına Şükran duyuyoruz.

Hayatımıza yürekte istediğimiz her Şeyi ekebileceğimize yürekte inanıyorum.

Ercan G.

Merhaba Sevgili Nil,

2006 yılında  niversite sınavlarını kazanarak Ankara'ya geldim. Kalacak bir yer bulana kadar on beş gündür bir arkadaşımın ailesinin yanında kalıyordum. B teme uygun kiralık bir yer bulmanın bu kadar zor olacağını düŐünmemiŐtim. Yurtlarda ise yer yoktu. O sıralar sizin Bolluk Bilincini Yaratmak CD'nizi sürekli dinliyordum. Ve "Evren benim için yaŐamama en uygun yeri hazırlıyor" diye afirmasyon yapıyordum.

Bir gün arkadaşımın annesine bir arkadaşı ziyarette geldi. Kızı doğum yapacağı için Amerika'ya gideceğini ve orada altı ay kalacağını söyledi. Evindeki bitkilerine ve iki kedisine bakacak güvenilir birini arıyormuş. Benim de kalacak yer aradığımı duyunca evine göz kulak olmam, bitkilerine ve kedilerine bakmam için dönene kadar onun evinde kalabileceğimi söyledi.

İşte evren bana istediğimin ötesinde bir imkan sunmuştu.

Altı ay sonra ev sahibesi geldi ve evde üç hafta kalarak yeniden altı aylığına kızının yanına döndü. Ben hâlâ o evde yaşıyorum. O hanım da, ben de, kediler de hayatımızdan memnunuz. Bitkilerimiz de son derece sağlıklı. Çünkü evde huzurluyum. Bu huzurla Evrene şükranlarımı sunuyorum. Bakalım hayat daha ne güzellikler sunacak ve ben de her şeyin her deneyimin değerini bilerek hayatımı yaşamayı amaçlıyorum.  ekim Yasası gerçekten yürekten geçiyor.

Gülnaz F.

Sevgili Nil Abla,

Ben on altı yaşında bir gencim. Annemin aldığı * ekim Yasası* kitabını okudum. Onda zaten bütün kitapların var. CD'lerinden de sesine alışığım. Gelişmek, hayatın farkında olmak benim de ilgimi çekiyor. Çoğu arkadaşımdan farklı olarak kitap okumayı çok seviyorum.

Televizyonda da seni izliyorum. Ben de  ekim Yasası'yla ilgili bir hikayemi yazmak istedim. Geçen

ay benim yaşı günümüdü. En çok istediğim şey de kendime ait bir bilgisayarımın olmasıydı. Ablamla bilgisayarı paylaştığımız için ben istediğim zaman kullanabileceğim bir bilgisayarımın olmasını hayal ediyordum ve televizyon şarkınızda söylendiği gibi yürekten istiyordum.

Yaşı günümde bana dayımdan gelen hediye bir bilgisayar oldu. Bu mektubu sana kendi bilgisayarımdan yazıyorum.

Eğer armağanı kazanırsam kitap ve CD'leri kız arkadaşım Hülya'nın adına imzalayıp onun adresine gönderebilir misin? Hülya'nın doğum tarihi 18 Ağustos. O da seni çok seviyor ve izliyor. Bu sürprizime çok sevinecektir.

Biz gençler için de program yapsan ne güzel olur.

Gençler için de bir kitap yazarsan birçok gence yol gösterici olacaktır.

Sevgilerimle

Murat B.

Merhaba Nil Hanım,

Ben yaklaşık on beş yıldır Çekim Yasası'nın farkındayım ve hayatıma uygulamaya çalışıyorum.

Aslında bilinçaltında hep farkında olduğum bu yasayı bilinç üstüne taşımamı sağlayan olayı paylaşmak istedim sizlerle.

Bu belki ilki değildi ama benim farkına vardığım noktaydı ve sonrasında tahmin edileceği gibi olaylar arttı.

Ben, on üç yılını turizme vermiş ve otelcilik alanında uzun ve meşakkatli mesailer harcamış bunun sonucunda da bedensel ve ruhsal çöküntü noktasında hayatında her şey ters giden bir insan portresi çizmekteydim o dönemler. Bunalımda olmak genel yapıma ters olduğu için bunu kabul etmiyor ama kendimi ölmek üzereymişim gibi hissetmekten de geri duramıyordum.

Böyle bunalımlı günlerimden bir gün çalıştığım otelin lavabosuna dar attım kendimi. Çünkü bir ağlama krizine girmek üzereydim ve misafirlerin önünde bu duruma düşmek istemiyordum.

Tuvalete girdim bir yandan ağlıyorum bir yandan da tuvalet ihtiyacımı gideriyorum bir de baktım hiç tuvalet kağıdı kalmamış. Genelde ceplerimde olur orda da yok. Belki de saniyenin onda biri kadar sürede aklımdan keşke yan tuvalete biri girse elinden tuvalet kağıdı düşürse ara bölmeden tuvalet kağıdı yuvarlanarak bana gelse de işimi görsem diye düşünmemle tuvalet kağıdını ayaklarımın dibinde bulmam bir oldu.

Düşünmemle olması bir anda olmuştu. O gün ağlamak için girdiğim tuvaletten kahkahalar atarak başka biri olarak çıktım. O gün Tanrı bana bir hediye verdi, bana trilyon değerinde bir hazine gönderse bu kadar değerli olmazdı.

O gün bu gündür düşüncenin gücünü, Çekim Yasası'nı işletirim ve kullanırım. Bedelini ödemeye; hayatımda yer açmaya hazır olduğum her şeyin bana geleceğini bilirim ve çevremi de bu farkındalık noktasına çekmeye çalışırım.

Sevgilerimle

Özlem T.

Merhaba Nil Hanım,

İşe gittiğimde işime son verildiğini öğrendim. Kızgınlıkla ve şaşkınlıkla evime dönüp iki gözüm iki çeşme ağlarken postadan arkadaşımın bana gelen paketi açtım. İçinden *Çekim Yasası* kitabı çıktı.

Kitabı okumaya başladım. Aslında patronun işime son vermesi onun açısından son derece haklıydı. İşimi sevmiyordum. Sadece başka iş bulana kadar orada oyalanmayı planlıyordum.

Patronumu affettim. Ona bir mektup bile yazdım. “Yanınızda çalıştırdığınız ve beni işten atarak kendime getirdiğiniz için size minnettarım” diye bitirdim mektubumu.

Ve kendimi olanaklara açtım. Gönlüm rahat, uzun zamandır görmediğim arkadaşlarımı aradım. Onlarla buluşup hasret gidermekti amacım.

Her gün değişik arkadaşlarla buluştum. Ve bir arkadaşım, çalıştığı işyerinde benim özelliklerime sahip bir eleman aradıklarını söyledi. Tam istediğim gibi bir işti bu. Ertesi gün randevu alıp görüşme yaptım ve işe alındım. Hem de eski işimden daha iyi koşullarda ve daha iyi bir maaşla. Evrene teşekkür ediyorum.

Feraye G.

Merhaba Nil Hanım,

Bundan yaklaşık bir buçuk yıl önce çalıştığım bir prodüksiyon şirketinin reklam çekiminde yapımcı asistanı olarak görev yapıyordum. Bir günde bitirmemiz gereken çekim, ekipteki ve teknik donanımdaki bazı sorunlardan ötürü epey uzadı. Kısa bir ara verip, oyuncularını ve cihazlarını dinlendirmeye karar verdik. Ekibin çoğu bir yerlere çekilip, uyumaya başladı. Saat sabahın dördüydü. Ortamdaki negatif elektrik hissedilebilecek derecedeydi. Hatta birbirine dokunanlardan çatır çatır sesler çıkıyordu.

Uyuyan insanların yüzündeki mutsuzluğu, yorgunluğu ve öfkeyi görebiliyordum. Benimse uyku yoktu ve de capcanlıydım. Herkes uyuyordu, ben de telefonumu karıştırıyordum. O esnada içime bir ferahlık duygusu geldi. Dışarı çıkmak istedim. Dışarı çok soğuktu. İçime şükran duygusu geldi. Ve o anda evrenden bir şey istemeye karar verdim. Dedim ki kendi kendime; beni anlayan, hayata benim gözlerimle bakan, merhametli, duyarlı, düşünceli, nazik, yakışıklı, cesur, cömert, esnek, sezgi sahibi, beni hisseden, benim de onu mutlu edebileceğim, onu anlayabileceğim, onu hissedebileceğim, aşk ve tutku dolu bir ilişki istiyorum ve bu kişinin bana geleceğini biliyorum. Evren, sana söylüyorum, bu mesajı aldığına dair bana bu çekim bitmeden bir işaret gönder dedim. Bunu kendi kendime tekrarlardım. Ve sonra bunu telefonuma kaydetmeye karar verdim. Kaydettim de. Kaydettikten sonra defalarca okudum. Çekim aralarında, çekimde... Ne zaman aklıma geldiyse bu

mesajımı okudum. Yaklaşık birkaç saat sonra telefonumun şarjı bitti.

Arkadaşımdan telefonunu rica ettim. Onun telefonuna kartımı taktığımda, tüm kaydedilen mesajlarım telefonumdaydı. Sadece o mesajım hariç. O mesajım yoktu. O an anladım ki evren bu mesajı aldı ve bana gökyüzünden göz kırptı. Bu beni o an çok duygulandırdı. Aradan bir ay geçmeden, ben tarif ettiğim özelliklerin hepsine, hatta fazlasına sahip bu beyle tanıştım. Üstelik bu kadar yakınımda olduğunu bile bilmiyordum. Bir yılı aşkın bir süredir kusursuz bir ilişkimiz var. Bu hayatımda yaşadığım en güzel Çekim Yasası'ydı. Onu ben çağırdım, biliyorum, üstelik sevgilim de buna inanıyor çünkü o da bana o dönemlerde evrenden böyle bir çağrı yaptığını söyleyip, “Seni ben çağırdım” diyor.

Anladım ki, olumlu ve içten düşüncelerle herkesi ama herkesi kendimize çağırabilir, bir bağ kurabiliriz.

Evrin

Merhaba Nil Hanım,

Bugüne kadar oldum olası felsefeyle ve psikolojiyle ilgilenen biri olarak sizin bahsettiğiniz birçok hususu hayatımda deneyimlemiş biri olarak, yaşadığım birçok ve önemli olayı size anlatmak isterdim ama en son bugün yaşadığım çok basit bir olaydan bahsetmek istiyorum.

Bugün arkadaşım ile birlikte öğlen yemeğine çıktık. Bu aralar çok sık gittiğimiz yeni ve şık bir yer var, yemeklerini çok beğeniyoruz. Uzun zamandır,

uzaktan uzağa bakıp, çok güzel olduğunu tahmin ettiğim tiramisularını denemek istiyordum ama her seferinde bir bahaneyle ertelemiştim. Bugün yemeğe giderken içimden tiramisuyu denemeyi geçirdim ama cüzdanımda sadece yemeğe yetecek kadar para vardı. İçimden dedim ki, şimdi gidip bankadan para da çekmek zor, eh o kadarcık hesabı kredi kartıyla ödemek de ayıp olur, neyse bakarım artık, bir şeyler olur diye düşündüm.

Neyse yemeğimizi alıp oturduk. Yemeğimizin tam sonuna gelmiştik ki, bir baktım tabağımda kalan yeşilliklerin arasında değişik bir uğur böceği! Hiç irkilmedim, tam tersi çok sevimli göründü bana. Servis elemanını çağırdım, bu nedir dedim gülümseyerek. O da gülümsedi ve tam o sırada ortalıkta dolaşıp, müşterilerle ve çevreyle ilgilenen restoran sahibi yanımıza gelmişti. O da gördü, biraz da utanarak, nadiren de olsa oluyor böyle şeyler, özür dilerim deyip, size ve arkadaşınıza ne ikram edeyim dedi, çay-kahve? yanında profiterol veya tiramisu???!!! O an inanın yüzümdeki gülümseme daha bir büyüdü. Açık bir çay ve ne zamandır denemek istediğim tiramisunuzdan alayım lütfen, dedim. Ve o an o kadar şanslı olduğumu düşündüm ki, zaten oldum olası şanslı olduğumu düşünürüm, ne zaman neye ihtiyacım olsa, o bir şekilde bana gelir. Arkadaşım ve diğer servis elemanlarının bir anda ilgi odağı oldum, hepsi ne kadar şanslı olduğumu söyleyip durdular.

Sevgiler Sevgiler Sevgiler...

Selma Y.

Nil Hanım Merhaba,

Ben Çekim Yasası'nı farkında olmadan yedi sekiz yıldır uyguluyormuşum. Uyguluyormuşum diyorum çünkü bunun farkına varmam sizin sayenizde oldu. Birçok arkadaşım şanslı olduğumu söylüyordu ve ben de buna inanıyordum. Beni diğer arkadaşlarımdan ayıran bir şey vardı ama ben de tam olarak bilmiyordum. Pozitif olmam, kalbimi temiz tutmam ve şanslı olmam olarak değerlendiriyordum. Bana hitap edecek benim gelişimime katkı sağlayacak bir kitap almak için gittiğim kitapçıdaki arkadaşla bu konuları konuşurken bana sizin *Çekim Yasası* adlı kitabınızı önerdi. Ben de kitabınızı alıp okudum. Kitabı bitirdiğimde arka sayfada yer alan internet sitenizi gördüm. Siteye girdiğimde Çekim Yasası adlı programın o akşam başlıyor olduğu yazıyordu. Tabii ki akşam programınızı izledim. Şimdi o tezgahtarı ve sizin programınızı kendime benim çektiğimi daha iyi anlıyorum. Artık Çekim Yasası'nın farkındayım; hayatımı istediğim gibi yaşıyorum ve her hafta sizin programınızı hayatıma çekiyorum.

Size anlatmak istediğim deneyimim ise askerliğimle ilgili. Askere gitmeden önce bana İzmir'in çıkacağı içime doğmuştu veya ben öyle istiyordum. Annem de devamlı aynı şeyi söylüyordu (enerjilerimizi birleştiriyorduk yani). Yeni mezun olduğum için bir işim yoktu ve ben yedek subay olarak gitmek istiyordum. On arkadaş aynı dönem askere gidiyorduk. Onlar da sen şanslısın sana çıkar diyorlardı (yani evreni yönlendiriyorlardı). Ve olması gereken oldu; görev yerim İzmir'di ve yedek

subay olarak gidecektim. On arkadaşın arasında bir tek bana yedek subaylık çıkmıştı. Acemiliği bitirdikten sonra kura yerlerini çekmeden yine içimdeki ses bana İzmir, Ankara, Kıbrıs'tan birisinin çıkacağını söylüyordu. Bir gün aklımda bir düşünce oluştu (evren beni yönlendirdi). Torbanın en altında sağdaki kurayı çekecektim. Kura günü sıra bana geldiğinde öyle yaptım. Kurayı komutana verdim. Komutan açtıktan sonra bana baktı ve kurayı bana doğru çevirdi. Kurada görev yeri İzmir yazıyordu. Aynı yerde kalmıştım. Bugün bunun Çekim Yasası'nın bir eseri olduğunu sevinerek anlıyorum.

Nejat K.

Sayın Nil Gün,

Programınız için çok teşekkürler. Bu tür programların artmasını diliyorum.

Benim yaşadığım ilginç olay ben üniversite dördüncü sınıfta okurken gerçekleşti. Finallerden çıkmıştık. Sadece bir ders kritik gözüküyordu. Diğer derslerde ise bir problemim yoktu. Finaller açıklandığında kritik olan dersimden kıl payı kaldığımı öğrendim. Çok üzülmüştüm. Çünkü bizde bütünleme yoktu ve o dersten yaz okulu açılmıyordu. Bu ders tam bir yılma mal olacaktı. Ayrıca ailemden uzakta okuyordum. Üniversitedeki hocama gidip defalarca konuştum. Ama nafile. Yinede ümidimi yitirmedim. Sabahlara kadar dua ediyordum. Sıkıntıdan yedi kilo zayıfladım. Bu arada zaten zayıftım sıfır beden bir deri bir kemik mankenlere döndüm! Arkadaşlar bile Esen, yapabileceğin ne kaldı ki, dersten kalman kesinleşti.

Boşu boşuna neden sabahlara kadar dua ediyorsun diyorlardı. Finaller bittikten bir hafta sonraya kadar okulda kalmıştım. Ertesi gün ise biletimi alıp eve dönecektim. Son bir kez arkadaşlarla okula uğradık. Ben sınav sonuçlarının yazıldığı panoya bakıyordum. Öğrencilerin çoğu okulda olmadığından okul sessizdi. Tam o sırada üniversitedeki bazı asistan ve hocalar kendi aralarında konuşuyorlardı. Not verirken sınıfta kimseye DD notunu vermeden, FF veremezsin diye. Birden ben baktım ki, kaldığım dersten hoca kimseye DD vermemişti. Kalanlar arasından en yüksek notu alan ise bendim. Hemen hocalarımın yanına gittim. Durumu anlattım. Bizim dersin hocasıyla da bayağı problemlili olduklarından yardımlarını esirgemediler. Bu durum yönetmeliğe aykırıydı. Hemen hocaların da yardımıyla rektörlüğe bir dilekçe yazdık. On beş gün sonra rektör kararıyla dersten geçtiğimi öğrendim.

Anladım ki Allah isterse, doğru zamanda doğru yerde olmamızı sağlar. Duaların o muazzam gücünü gördüm.

Hocam beni dersten bırakmıştı ama dersimden rektör kararıyla geçmiştim.

Esen K.

Sevgili Nil Abla,

Programınız bana güç veriyor. Hayallerime daha bir hırslı sarılıyorum ve her defasında önce kendimi affetmem gerektiğini öğreniyorum.

Aslında programınızı birkaç haftadır izliyorum, henüz hiçbir kitabınızı okumadım ama ilk kez bir sunucunun bu kadar içten olduğunu görüyorum.

Ben size hayatımın en büyük tesadüfünü anlatmak istiyorum. Şu anda on dokuz yaşımdayım, liseyi yeni bitirdim. Ortaokulda çok sevdiğim bir arkadaşımı kırmıştım hem de fena halde. Ondan özür dilemeyi çok istedim ama o gücü kendimde bulamadım. Sonra ortaokul bitti ve onu hiç göremez oldum.

Ama her gün, onu görüp özür dilemeyi planladım kafamda. Onu bir kez gördüm ama özür dileyemedim. Dört ay sonra bir gün pazardan bir şey almaya gittik bir arkadaşımınla. İçimden bir his yukarı doğru gitmemi söyledi. O yöne doğru ilerledim ve onu gördüm. Bütün cesaretimi toplayıp onunla konuştum, özür diledim. Hakkını helal etmesini istedim. Ve o büyük bir erdemlilikle “Hiç önemli değil” dedi. O gün eve gittiğimde isteyip de yapamayacağımız şey yok dedim ve biliyordum ki ben gerçekten istemeseydim hiçbir zaman ondan özür dileyemeyecektim. Bir hayalim gerçekleşmişti ve hayatımın en mutlu günüydü.

Hilâl A.



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 kinesiyojji (PiKi)

PiKi

TEMEL

PiKi

İLERİ

PiKi

ORTA

PiKi

MASTER

PiKi

TRAINER

yöneten nil gün ve saim ko

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](#)

W O R K S H O P

İlişkiler

Sürekli aynı ölümcül tuzağa düşüp ışığına çekildiği ateşte kavruluveren 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 başladığınız 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;

- Eşinizle/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](#)

W O R K S H O P

İletişim

İlk öğrendiğimiz şeylerden birisi konuşmak olduğu için iletişimi “bildiğimizi” varsayarsınız. Konuşmaktan çok daha öte olan iletişimi gerçekte ne kadar biliyoruz?

- NEDEN bazı insanlara anında kanımız kaynıyor ama en sevdiğimiz arkadaşımızın arkadaşı 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 kırıcı olabiliyoruz?
- NEDEN sonradan pişmanlık duyacağımız tepkileri veriyoruz?
- NEDEN sık sık istemediğimiz sonuçlarla karşılaşıyoruz?

- 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 istediğı mesajın etkin taşıyıcısı haline gelir.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

W O R K S H O P

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, bedenın 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 bedenın 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](#)

W O R K S H O P

Gölgelerden Aydınliğa

- Kendinizden sevgiyi nasıl esirgiyorsunuz?
- İlişkilerinizi nasıl sabote ediyorsunuz?
- Hayallerinizi neden gerçekleştirilemiyorsunuz?
- Kendinizi, kendinizden (ve başkalarından) gizlemenin bedelini zihinsel, duygusal, fiziksel sağliğiniziyla 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 Aydınliğa 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.