

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:

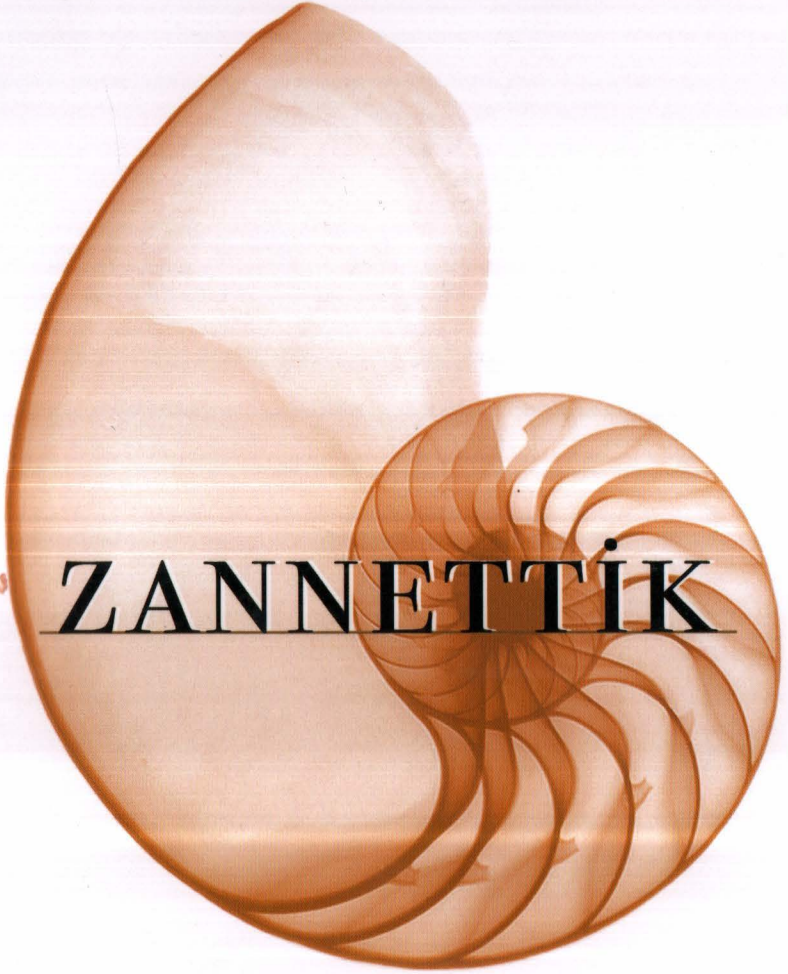
- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

NURAY SUYABATMAZ

NURAY SUYABATMAZ



ZANNETTİK



*Zannetiklerimizle koyduğumuz sınırları kaldırdığımızda
gerçek özgürlük başlar...*

puslu

ZANNETTİK

NURAY SUYABATMAZ



Puslu Yayıncılık

Eser Adı: Zannettik

Yazar: Nuray Suyabatmaz

*© Bu eserin tüm yayın hakları PUSLU YAYINCILIK'a aittir.
Tanıtım yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni alınmadan
hiçbir şekilde kaynak gösterilmeden kopyalanamaz, elektronik ve
mekanik yolla çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.*

Yayıncı Sertifika No: 20831

1. Baskı: Mart 2016

2. Baskı: Eylül 2016

ISBN: 978-605-5099-72-5

Editör

Özlem Gündoğdu

Kapak Tasarım

Selmin Tunçel

Baskı

YÖN MATBAACILIK

Davutpaşa Cad. Güven İş Merkezi B Blok No: 366

Topkapı/İstanbul

Matbaa Sertifika No: 12573

Puslu Yayıncılık

Pınar Mah. Çamlıbel Cad. No: 86 Sarıyer / İstanbul

T : +90 212 224 42 22

www.pusluyayincilik.com.tr

ZANNETTİK

NURAY SUYABATMAZ

puslu
Yayıncılık

İÇİNDEKİLER

BENİM YOLCULUĞUM	7
HAYATIMIZ.....	13
EĞRETİ YAŞIYORUZ	15
EVRENİN SİSTEMİ.....	19
ÇEKİM YASASI.....	23
PUZZLE PARÇALARI.....	33
DÜŞÜNCELERİMİZ.....	39
DUYGULARIMIZ.....	45
İNANÇLARIMIZ.....	51
AĞZIMIZDAN ÇIKAN SÖZCÜKLER	57
FARKINDALIK.....	63
ANA KUMANDA MERKEZİ: BİLİNÇALTI	69
BİLİNÇALTI NASIL ÇALIŞIYOR?	77
İSTEMEK Mİ? İNANMAK MI?	89
ODAKLANMAK.....	103
AYNALIK.....	111
İLİŞKİLERİMİZ	119
KENDİMİZLE İLİŞKİMİZ	123
İLİŞKİLERİMİZİ NASIL YAŞIYORUZ.....	127
İLİŞKİDE ÜSTLENDİĞİMİZ ROLLER.....	135
AFFETMEK	147
YARGILAMAK.....	157
PARA	165
EGO.....	169
ANDA KALMAK	175
HAYIR DİYEBİLMENİN HAFİFLİĞİ.....	183
KARARSIZLIK.....	189
BİLİNÇALTI DÖNÜŞTÜRME ÇALIŞMASI.....	193
AFFETME ÇALIŞMASI.....	199
ŞÜKRETMEK	205

BENİM YOLCULUĞUM

Böyle gelmiş böyle gider zannettiklerimizin böyle gitmesi gerekmiyormuş. Değiştirmek bizim elimizdeymiş. Biz, kade-rimiz diyerek koyduğumuz sınırların değişmezliğine kendi-mizi mahkûm ederek yaşıyormuşuz. Hâlbuki çizdiğimiz tüm bu sınırlar bize zihnimizin oyunuymuş.

Hayata bakışımızı, davranışlarımızı, alışkanlıklarımızı sorgulamadan neden böyle yaptığımızı bilmeden, otomatik pilota bağlı olarak yaşıyormuşuz. Alışkanlıklarımız dediği-miz, doğrularımız dediğimiz ve bunların değişmez oldukla-rına inandıklarımız, zihnimizin programına göre biçim alıp şekilleniyormuş.

Zihnimizin programını yeniden yazıp değiştirdiğimizde, alışkanlıklarımız, davranışlarımız, tepkilerimiz, doğruları-mız ve yaşamımız da değişiyormuş.

Sergilediğimiz davranışlar ise rastgele ortaya çıkan bir şey değilmiş. O davranışı biçimlendiren, hissettiğimiz duygularmış. Duygularımızı da biçimlendiren, yönlendiren onun altındaki zihinsel tanımlamalar yani inandıklarımızmış. İnançlarımızın biçimlendirmesiyle duygularımızı yaşıyor, duygularımı-zın hissettirdikleri ile de davranışlarımız şekilleniyormuş.

Hayatımızı değiştirmek inançlarımızı değiştirmekten geçiyormuş.

Dün inandıklarımızla bu günümüzü yaratıyor, bugün inandıklarımızla da yarınımızı yaratıyormuşuz.

Zihnimizin yazılımını oluşturan inançlarımız ise yaşamımızın haritasını oluşturunuyormuş.

Ben bu yolculuğumda, kendi değişimlerimi izlerken büyük şoklar yaşadım. Sık sık söylediğim şey ise “bu kadar kolay mı yani” cümlesiydi. Yaşadıklarımı değiştirmenin bu kadar basit ve kolay olmasına inanamamıştım. Hayat bu kadar da kolay değişmemeliydi, sanki biraz daha zor olmalıydı. Bende ki inanç böyleydi.

Yaşamımda yarattığım değişimleri gördükçe, her geçen gün değişimin kolaylığına olan inancım güçlendi ve bu da bana hayata başka bir pencereden bakmayı öğretti.

Bu seminerler ve workshoplar sayesinde, o güne kadar bildiğimi, tanıdığımı zannettiğim kendimle ve hayatımla yeniden tanıştım. Hayatımı hangi zannettiklerimin yani zihinsel kayıtlarımın şekillendirdiğini çok iyi anladım.

Benim o güne kadar inandıklarım ve doğrularım diye tutunduklarımın yerleri oynamaya başlamıştı artık. Artık başka bir pencereden hayata bakıyor, o güne kadar doğru zannettiklerimi tek tek bırakıyordum. Yaşadığım tüm çarpışmalarımın benim zannettiklerimden kaynaklandığını çok net anlamıştım.

En büyük zannetmem ise yaşadıklarımın başkalarını sorumlu tutmam ve her yaşadığım sıkıntımın onların yüzünden olduğuna inanmamdı. Hâlbuki yaşadıklarımın tek bir sorumlusu vardı o da bendim.

Hayatımı kendimden başka hiç kimsenin şekillendiremeyeceğini, başkalarını suçladıkça tekrarlanan bu döngülerin hiç bitmeyeceğini anladım ve kendimle yüzleşmeyi kabul ettim. Karşımdakilerin değişmeleriyle biteceğini sandığım sıkıntılarımın benim kendimi değiştirmekle çözüme ulaştığını gördüm. Ben değişince herkes değişiyor, ben inandıklarımı değiştirdikçe yaşamım da değişiyordu. Çözümün tek adresinin kendim olduğunu çok iyi anlayınca dışarıdakileri suçlamayı bıraktım.

Ben hayata, doğru olduğunu zannettiğim korkularıma sarılarak adımlarımı atmış ve bu yolda böyle yürümeyi öğrenmiştim. Anladım ki bu yolu zannettiğim korkularımla değil, yüreğimle ve sevgiyle yürümeliymişim.

O güne kadar bildiğim güven kelimesinin bendeki anlamı değişmeye başlamıştı. Güven, karşımdakilerde olması gerektiğine inanarak aradığım ve onlarda bulmaya çalıştığım değildi. Ekip, büyütüp, yeşerttiğim ve köklendirdiğim ağacın meyvelerini toplamaktı aslında. Büyütüp yeşertmediğim ağacın meyvesini toplayamayacağımı anladım. Ancak bendeki köklerin sağlamlığı ile bu meyvelere ulaşabileceğimi gördüm.

Geriye dönüp baktığımda beklentilerimi çok yüksek yaşamıştım. Kimsenin bilmediği, benim söyleyemediğim ama karşımdakilerin bilmesini ve tahmin etmelerini bekleyerek yaşadıklarım. Ben sadece bu zannetmelerimin zorluklarını yaşatmıştım kendime.

Sevmenin bir alış veriş olduğunu zannedip, çetelesini tutar olmuştum. Her türlü ilişkimi, yaptıklarımın yani verişlerimin alışlarını bekleyerek yaşamıştım. Bulamadığımda bazen küsüp darılarak verdiğim tepkilerim, bazen de dışarıya göstermekten korktuğum, bu yüzden kendi kendime yaşadığım

küskünlüklerim olmuştu. Hâlbuki sevginin çetelesi, beklentisi olmazmış. Sevgiyi sevgi yapanın koşul koymamak olduğunu anladım.

Hayatımın direksiyonunu bu beklentilerle başkalarına teslim ettiğimi, onları burada tutan beklentilerimi bıraktıkça, arka koltuktan kalkıp direksiyona nasıl kolay geçebildiğimi gördüm. İstemediğim yolda aracımı sürmeme hakkım olduğunu, istediğim yerde inebileceğimi, istediğim yerde bineyerek yolculuğuma devam edebileceğimi anladım ve anlattım.

En büyük yanılgımın ise güvenin görünende olduğunu zannetmemdi. Oysa güven gözümün gördüğünde değil, aklımın, zihnimin göremediğine duyduğum inançtaymış. Ben görünende olduğunu zannettikçe daha çok kontrol ediyor ve her şeyin daha güvenli olacağını sandığım şekilde herkese ve her şeye müdahale ediyordum. Güvende olmanın benim kontrolümde olduğunu zannediyordum. Hâlbuki altta yatan güvensizlik enerjisine odaklı yaşadığımın farkında değildim. Ben kontrol ettikçe, kontrol edeceğim durumlar daha çok artıyor ve daha çok zorlanıyordum.

Tutturmalarım, mutlaka olmalı dirençlerim bitti. Bir şeylerin olmamasının da bazen en büyük hayrıma olabileceğini gördüm ve anladım. Hep bir koşturma içindeydim. Zihnim, bedenim, ruhum birbiriyle yarış halindeydi.

Yorgundum; öldürmeye çalışmaktan, kontrol etmekten, müdahale etmekten, güvensiz yaşamaktan yorgundum. Ben hayatı böyle yaşamayı öğrenmiştim ve bunu uygulamaya çalışıyordum. Oysa hayatı zorlaştıran benim zannettiklerimle oluşturduğum korkularımmış.

Ben bu korkularımı tetikleyen inanç kalıplarımı bulup dönüştürdüğümde aynı hayatın nasıl hafif, nasıl kolay ve nasıl huzur dolu yaşanılabileceğini de gördüm.

Endişeye, olumsuzluğa, çözümsüzlüğe ve zora odaklanmanın bana sıkıntıdan başka bir şey getirmeyeceğini anladıktan sonra, hayatımı endişeden uzak ve olumluya odaklanarak yaşamaya başladığımda gördüm ki hayatımı zorlaştıran benim zannettiklerimmiş.

Bana bu yolculuğumda içinden geçeceğim, çalışacağım dersleri bıkmadan önüme getiren iki muhteşem öğretmendi onlar. Berk ve Cenk dün çocuklarımdılar bugün en yakın arkadaşlarım oldular. Her konuyu tüm açıklığıyla konuşabildiğim paylaşımları ile varlıkları ile yüreğimi ısıtanlar onlar. Yaşadığım zorluklarda destekleri ile bana en güçlü ama en yumuşak omuz oldular.

Bu 9 senelik yolculuğum da çok zorlanmasına rağmen desteğini hiç esirgemeyen bir diğer kişi de, bildiği ve alıştığı tüm dengelerin değişmesini sevgiyle kabul eden eşim Cüneyt Suyabatmaz benim en kıymetlilerim, hepimize sonsuz teşekkürler ediyorum. İyi ki benimlesiniz, iyi ki hayatımın en güzel renklersiniz...

Ve bana bu yolculuğumda rehber olan, emeği geçen tüm hocalarıma yürekten teşekkür ediyorum.

HAYATIMIZ

Hayatımız dediğimiz hikâye, bizim inandıklarımızın resimlenmiş haliymiş. Biz hikâyenin taslağını hazırlıyor, evrene ise sadece içini boyamak düşüyormuş.

Dün inandıklarımızla bugünümüzü yaratmış, bugün inandıklarımızla da yarınımızı yaratıyormuşuz.

Hayatımız, olumlu veya olumsuz düşüncelerimizin yansımından başka hiçbir şey değilmiş.

Yaşadıklarımız, düşüncelerimizle başlayıp, inançlarımızla şekilleniyormuş. Evrenin bir sistemi ve bu sistemin bir işleyişi varmış.

Sistemin nasıl işlediğini öğrendiğimizde o zannetmelerimizle yarattığımız inançlarımızdan kurtuluyor ve hayatımız değişiyormuş.

EĞRETİ YAŞIYORUZ

Hepimiz çok gergin, öfkeli, endişeli ve yorgunuz. Kimimiz işinden, kimimiz eşinden, kimimiz çocuğundan, kimimiz sağlığından dolayı, bizi sıkıştıran tıkanıklıklar yaşıyoruz.

Yaşadığımız bu gerginlikler dışımızda mı yoksa içimizde mi? Hayata nasıl bir pencereden bakıyoruz.

-Olaylara bakışımız nasıl?

-Nasıl algılıyoruz yaşadıklarımızı?

-Algımızı belirleyen nedir?

Bakış açımızı değiştirirsek davranışlarımız ve hayatımız değişir mi? Daha hafif, daha huzurlu, daha güvenli olabilir miyiz?

Ne yaşarsak yaşayalım, ona gösterdiğimiz tepki veya kabul ediş bizim inançlarımızın yarattığı bir seçim midir?

Hayata baktığımız pencere; bildiğimiz, öğrendiğimiz, geçmişten getirdiğimiz başkalarının doğrularıyla bezenmiş, yorgun, tozlu ve kırık dökük, yıpranmış bir pencere mi? Yoksa geçmişin izlerini onardığımız, yenilediğimiz, tozunu kirini atıp pırıl pırıl yapıp temizlediğimiz aydınlık bir pencere mi? Nereden bakıyoruz yaşama?

Sahip çıkıyor muyuz hayatlarımıza, yoksa kenarında köşesinde emaneten mi oturuyoruz?

Gerçek olan şu ki; ne içindeyiz ne dışındayız. Tam ortasında olamadan, içine giremeden yaşıyoruz hayatı. Eğreti yaşamların nefesiyle soluk alıyoruz.

Ne ilişkilerimizi korkusuz, hesapsız, beklentisiz sımsıkı sarıp kucaklayabiliyoruz ne de sevgimizi üstünü örtmeden, gizlemeden, tıkıştırmandan gösterebiliyoruz özgürce.

Ya geçmişin öfkesinde, ya geleceğin endişesindeyiz. Hayatımız bir ring alanına dönmüş durumda. Her an hamleye hazır vaziyette gardımızı almış bekliyoruz. Gelene yapıştırmış gidene yapıştır misali herkesi hizaya getirmeye çalışıyoruz.

Yorgun bedenleriz. Kimi aşk ringinde, kimi anne baba, kimi eş, kimi para ringinde. Hepimizin bir ringi var dövüşmekten vazgeçemediğimiz. Bu yüzden tam ortasına oturup saramıyoruz hayatı, kollarımızı sonuna kadar açıp korkusuzca kucaklayamıyoruz sevdiklerimizi ve yaşadıklarımızı. Hep korkak, hep çekingen, endişeli ve bekleme halindeyiz. Sanki bir satranç oyunu hayatımız, yapacağımız her hamleyi karşımızdakinin bir önceki adımına göre belirlediğimiz... Her adımımız da korkularımızın şekillendirdiği doğrultuda hesaplı ve de incelikli. Hep düşünerek, hep bekleyerek, hep zannederek yaşıyoruz.

Yaşıyor muyuz gerçekten?

Yaşadığımızı gerçekten hissediyor muyuz? Eşimize, çocuğumuza, ailemize, arkadaşlarımıza kısacası hayatımıza ve ilişkilerimize ne kadar sahibiz. Sevdiklerimizi gerçekten koşulsuz, beklentisiz sarıp sarmalayabiliyor muyuz? Benim anem, benim babam, benim kardeşim, arkadaşım, çocuğum

derken yaptıklarına mı yoksa var oluşlarına mı sahip çıkıyoruz? Onları oldukları halleriyle kabul edip, kendileri gibi olmalarına izin veriyor muyuz?

Üzgünüm ama sevgilerimizin de bir çetelesi var. Hep bir artısı eksisi, hesabı var. Sevgilerimiz eksilere göre azalıp, artılara göre çoğalıyor. Gerçekten ne kadar koşulsuz sevgilerimizde?

Yaşadıklarımızın sebebinin hep birileri olduğunu düşünüyoruz. Mutluluğumuzun kaynağının karşımızdakilerde olduğuna inanıyoruz. Buna inanarak da hayatımızı çözemediğimiz bir kaosun içine hapsediyoruz.

Biz kendimizi koşulsuz sevip, kabul edip, kendimize değer verdiğimizde zannettiklerimizle oluşturduğumuz beklentilerimizde azalıyor. Ancak o zaman öfkeler, kırgınlıklar, kızgınlıklar da hayatımızda yer edinemeyip, çekip gidiyorlar. Ve böylece karşımızdakilerle çarpışmamız bitiyor.

Sevdiklerimize, yutkunup söyleyemediklerimizle ördüğümüz perdelerimizi açalım, açalım ki aydınlansın içimiz ve yarınımız. Onları, hesapsızca, özgürce, oldukları halleriyle kucaklayalım korkusuz. Zannetmelerimizi bırakarak yaşayabilmemiz bize kendimizi kucaklamamızı, kendimizle buluşmamızı ve kendimizi koşulsuz kabul etmemizi getirecektir. Kendimizi kabul etmekten geçecektir başkalarını da kabul edebilmemiz.

Evrenin, deneyimlerimizi, yaşamımızı biçimlendiren bir sistemi ve işleyişi var. Bu işleyişin matematiğine göre de hayatımız şekilleniyor. Hayatımızı iyileştirmemiz için önce evrenin sistemini ve işleyişini tanımalıyız. Sistemi tanıdığımızda yaşam yolculuğunda çok daha hafif yürürüz.

EVRENİN SİSTEMİ

Evrenin bir sistemi ve bu sistemin bir işleyişi var. Bu sistem hepimiz için geçerli ve hepimiz kuşkusuz bu işleyişe dâhiliz. Hayatımız dediğimiz hikâye ise bilmediğimiz bu kuralların işleyişi ile şekilleniyor. Evrenin herkes için eşit bir adalet sistemi var. Biz hangi özelliklerimizle acaba bu sistemin içine dâhil oluyor ve hayatımızı biçimlendirmesine nasıl bir katkı sağlıyoruz.

Yaşadığımız üzüntünün, sıkıntının, öfkenin, sevincin, mutluluğun ve yaşanan her deneyimin bir oluşma süreci var. Biz hayatımız dediğimiz bu deneyimlerimizi, belirli bir sürecin sonunda yaşıyoruz. Yani yaşadığımız her şeyin enerjisi önceden oluşuyor sonrasında da o deneyim önümüze geliyor. Bu sürecin işleyişini yöneten Evren'in bir sistemi ve bu sistemin bir de yasaları var. Bizler bu yasaların neler olduğunu ve hayatımızı nasıl biçimlendirdiğini pek bilmiyoruz.

Evren kendi yasalarıyla yönetiliyor. Bu yasalardan biri olan yerçekimi yasasını çok iyi bilmemize rağmen, çekim yasanın özelliklerini ve hayatımızı biçimlendirmesindeki rolünü pek bilmiyoruz. Evet, yerçekiminin olduğuna şüphesiz inanıyoruz, bundan hiç şüphemiz yok. Gözümüzün gördüğünü aklımız da onaylamış durumda. Bu yasanın geçerliliğinden son

derece eminiz. Ancak çekim yasası için aynı şeyleri söyleyemeyiz. Nedir bu yasa?

-Var mıdır gerçekten?

-Doğruluk payı nedir?

-Nasıl çalışır?

-Nasıl etkiler bizi?

-Hep bir şeyler söyleniyor da bunun ne kadarı doğru?

Birçoğumuz kişisel gelişim çalışmalarlarıyla tanıştı evrenin bu yasasıyla. Hayatımızı bu kadar etkileyen, biçimlendiren bu yasayla tanışmakta biraz geç kalmıştık sanki.

Bu yasa kendini yerçekimi yasası gibi, elindekini yukarı attığında yere düşerek kanıtlıyor muydu? Bilmiyorduk ne yaptığını somut bir şekilde de göremiyorduk, yani gözümüzle gördüğümüz bir şey değildi, inanmak biraz zordu.

Peki, neydi bu çekim yasası?

En basit anlatımla, biz ne düşünüyorsak, neye inanıyorsak evrenin bunu bize geri vermesi, iade etmesiydi.

Yani kendimiz ve hayat hakkında ne düşünüyorsak, neye inanıyorsak bu doğrultuda deneyimlerimiz ve hayatımız şekilleniyordu.

Çekim yasasının çalışması için gereken ikinci unsur inançlarımızdı. İnançlarımızla çekim yasası işliyor ve ikisinin buluşması ile hayatımız şekilleniyordu.

İnançlarımızın gerçekleşmesinin bir oluşum süreci vardı. Bu süreç düşüncelerle başlayıp, duygularla destekleniyor ve en son hayatımızın şekillenmesinde başrolü oynayan inançlara dönüyordu.

Şimdi düşüncelerimizle başlayan bu etkileşimin yolculuğuna bir bakalım.



*Hepimiz birer radyo kanalı gibiyiz. Yaşamak istediğimiz
duygu neyse, ibremizi o duygunun frekansına getirmeliyiz ki
istediğimiz yayını duyalım.*

ÇEKİM YASASI

Evrenin en temel yasalarından biridir çekim yasası.

Çekim yasası bir enerji yasasıdır. Evrende var olan her şey enerjiden oluşmaktadır ve her bir birimin bir çekim gücü vardır.

Bizim evrenle olan iletişimimizin tek yolu düşüncelerimizdir. Düşüncelerimizle yaydığımız enerjidir. Evren sözlerimizi değil, enerji dediğimiz düşüncelerimiz sonucu hissettiğimiz duyguyu algılar ve onunla ilgilenir. Onun görevi, yaydığımız bizden çıkan enerjinin talebini yerine getirmektir. Bunu da her enerjiyi kendisine benzer diğer enerjilerle buluşturarak yapar. Yani yasanın işleyişi; benzer benzeri çeker esasına dayanır.

Neşeli, mutlu, keyifli isem bu pozitif duygunun titreşimi önüme, beni yine keyiflendirecek, mutlu edecek, neşelendirecek olayları getirecektir.

Eğer kızgın ve öfke doluysam, bu duygunun yaydığı negatif enerjinin titreşimi bana yine öfke ve kızgınlık hissettirecek aynı titreşimdeki başka bir deneyimi yaşatacaktır.

Duyguların frekans aralığının 25 ile 50 arası olduğunu düşünelim.

Öfkeli olduğumuzda yaydığımız titreşim 25-30 frekans aralığında ise, neşeli keyifli olduğumuzda yaydığımız titreşim daha yüksek olan 45-50 frekans aralığında olacaktır.

Çekim yasası, hangi enerjiden yayın yapıyorsak, o frekans aralığındaki olayları çekerek önümüze getirecektir. Yani öfkeli olduğumuzda, bizim önümüze 45-50 frekans aralığındaki neşeli, olumlu, keyifli deneyimlerden gelmeyecektir. Çünkü titreşimlerin frekansı birbirine uymayacaktır. Yasanın kuralı, benzer benzeri çeker olduğu için aynı frekans aralığındaki deneyimlerle bizi buluşturmak zorundadır yasa.

25-30 frekans aralığından gelen deneyimler ise beni yine öfkeliendirecek ve üzecek deneyimler olacaktır.

Önümüze gelen bizi kızdıran olayları şaşkınlıkla izler ve sinirleniriz. Bu terslikler niye hep beni buluyor anlamıyorum diye. Kaçırdığımız yer şu ki şimdi kızdığımız bizi öfkeliendiren durum, daha önceki kızgınlığımızın ve öfkemizin yaydığı titreşimin frekansına en uygun olan deneyimdir. O titreşimin çekimiyle önüme getirdiğimizdir bugün yaşadığımız. Eğer duygularımız hep aynı frekansta titreşiyorsa bizde hep aynı birbirine benzeyen olayların içinde buluruz kendimizi.

Hepimiz birer radyo kanalı gibiyiz. Hangi duyguyu yaşamak istiyorsak ibreyi o duygunun frekansına getirmeliyiz ki istediğimiz yayını duyalım.

Arabesk müzik dinlemek istediğimizde, arabesk yayın yapan radyo kanalının frekansı 101 ise ibreyi ancak 101 e getirdiğimizde bu müzik türünü dinleyebiliriz. İbreyi başka frekansa getirdiğimizde, arabesk şarkıları duyabilme şansımız olmayacaktır.

Ya da pop dinlemek istiyorsak; pop müzik yayını yapan radyonun frekansı 98 ise radyomuzun ibresini 98'e getirmeliyiz ki pop müzik yayını duyabilelim. İbre 101 de olursa biz oradan yapılan arabesk yayını duyabiliriz ancak.

İbre pop kanalındayken bizim buradan arabesk şarkılarını duymayı beklememiz boşuna olacaktır.

Peki, biz nereden yayın yaptığımızın ve neyi duymayı beklediğimizin ne kadar farkındayız?

Hangi duyguyu yaşamak istiyorsak ibremiz o duygunun frekansında olmalı ki onu yaşayabilelim.

Eğer kendimizi hasta hissediyorsak hastalığı, sağlıklı hissediyorsak sağlığı, mutlu hissediyorsak mutluluğu, neşeli hissediyorsak neşeyi, öfkeli hissediyorsak öfkeyi, bolluğu hissediyorsak bolluğu kendimize çekiyoruz.

Bunu şöyle de anlatabilirim. Bahçeye bolca biber fiderleri diyoruz ama toplama zamanı geldiğinde domates toplamayı bekliyoruz. Zamanı gelip büyüyen biberi görünce de nereden çıktı bu biber diye isyan ediyoruz. İsteddiğimiz kadar bağırıp çağıralım, isyan edelim yine toplayacağımız ürün biber olacaktır. Yani ektiğimiz ürün neyse topladığımız ürün de o olacaktır. Ne ektiğimizin ve ne toplayacağımızın farkında olmalıyız.

Ben, şehir merkezine 20 km uzaklığı olan bir yere taşındığımda yollar henüz yapılmamış ve karanlıktı. Çok fazla inşaat yapılan bir bölge olduğu içinde hafriyat kamyonları inanılmaz çoktu.

Ne zaman yola çıksam kamyonlardan kaçmaya çalışıyordum. Onlardan çok fazla rahatsız oluyor, şerit bile değiştiriyordum.

Dilimde olan cümlede, “aman aman! Kamyon şoförlerine hiç güvenilmez” inancı idi.

Bir öğle vakti, bomboş yolda sağ şeritten giderken arkamda şiddetli bir ses duydum. Aynadan baktığımda bir akar-yakıt kamyonu bana çarpmıştı. Yol bom boştu oysa ve ben sağ şeritte sakın sakın gidiyordum. Şoför de nasıl olduğunu anlayamamanın şaşkınlığı içindeydi. Firma itirazsız hatalarını kabul ederek arabayı yaptırdı.

O zaman henüz bu çalışmaların da çok başında olduğumdan, düşüncelerimin ve ağzımdan çıkan cümlenin öneminin farkında değildim. Bu kazadan sonra benim kamyon şoförlerine olan güvensizliğim iyice netleşti. Onları gördüğüm yerde kaçır vaziyetteydim. Aradan bir süre geçti yolda sanki başka araba yok gibi bir kamyon kazası daha yaşadım. Şoför arabadan indi, alışık olduğumuz bir şey değil ama özür diledi ve hatalı olan benim diyerek, itirazsız arabayı yaptırdı.

Ben artık içinde olduğum çalışmalarla belirli bir farkındalığa da gelmeye başlamıştım ve artık biliyordum ki yaşadığım her olay bende bir inanç kalıbının sonucuydu.

Ben, bu kamyon şoförleriyle aynı deneyimi niye yaşıyorum? Diye sorgulamaya başladım. Çünkü bu yolu kullanan birçok insan böyle bir şeyi hiç yaşamazken ben niye yaşıyordum?

Ben neye inanıyorum ki bu tekrarları yaşıyorum? Diye kendime sorduğumda hiç zorlanmadan cevabı buldum.

Çünkü kamyon şoförlerini güvenilmez buluyordum. Bunun dışında yine bu inancı destekleyen başka birçok inanç daha vardı. Güvenilmez olduklarını bu deneyimlerle de kendime gösteriyor ve bunu ispatlıyordum. Evren sadece beni doğruluyordu.

Yaşadığım bu kazalar inancımın çekim gücünden başka bir şey değildi. İnancımın, bu zihinsel kaydımın, yaşadıklarımı yarattığını anlamıştım.

Bana faydası olmayan bu inancımı hemen değiştirip yerine, tüm kamyon şoförleri güvenilir olumlamasını koydum. Bir süre bu olumlamayı tekrarlayarak inanca dönüştürdüm.

Çok uzun süredir de artık kamyonlardan hiç rahatsız olmadan araba kullanıyorum ve her yolu kamyon şoförleriyle sevgiyle paylaşıyorum.

Bir inancınızın, zihinsel kaydınızın değiştiğini ancak böyle anlarsınız. Şartlar aynı olmasına rağmen siz o durumdan hiçbir rahatsızlık duymuyorsanız o inanç değişmiş demektir.

Yaşadıklarımızda aynı bu örnekteki gibi, biz hangi enerjiden yayın yapıyorsak yaydığımız o enerjiye uygun frekans-taki deneyimleri de çekip önümüze getiriyoruz.

Mevlana 1200'lü yıllarda; *“sen düşünceden ibaretsin, gerişi et ve kemik, gülü düşünürsen gülistanlık olur, dikenî düşünürsen dikenlik olur”* diyerek düşüncenin yaşamımızı biçimlendirmedeki önemini, kısacık cümleyle nasıl da net bir şekilde ortaya koymuş.

Bu bizim farkında olmadan takılıp tekrarladığımız olumsuz düşüncelerimizin, inançlarımızın, duygularımızın, geçemediğimiz korkularımızın yaydığı enerjinin ÇEKİMİ VE YARATIMI'dır yaşadıklarımız.

Kendimiz için veya başkası için diye bir ayırımı bilmez yasa. Düşüncelerim, iyi niyetlerim, dualarım, beddua-larım başkasına yönelik olumlu olumsuz her niyet ve davranışlarım yine benimle buluşacaktır. Çekim yasası; bu Nuray için değildi, bunu Ahmet için söylemişti, bunu Mehmet için

söylemişti diyen bir ayrımı bilmez. BİZDEN ÇIKAN HER DUYGU, HER DÜŞÜNCE YİNE BİZİMLE BULUŞUR. Bizden çıkan enerji, aynı bumerang gibi dönüp dolaşıp bize geri dönecektir. Ama ben bunu onu korumak için söylemiştim, bunu da öbürü hak ettiği için yapmıştım diye sıralayacağımız mazeretlerin hiç birinin faydası olmayacaktır. Çünkü sistemin böyle bir ayrıştırması yoktur. Onun bildiği bir şey vardır. Evrendeki her şeyin TEK VE BİR olduğudur. Bu sebeple de bizden çıkan duygu, davranış, niyet, dua, beddua kimin için olursa olsun aynen bize geri dönecek ve bizimle buluşacaktır.

Sürekli bağırın, çağırın, öfkeli biriysem, önce beni öfkeli-
lendirecek olaylar önüme gelmeli ki bende bağırıp çağırabil-
leyim. Deneyim olmadan o duyguyu yaşayamayacağım için
önce önüme bir deneyim gelecektir. Bizim tepkimiz yaşadığımız deneyimlerdir ama o deneyimleri önümüze getiren ise duyguların yaydığı titreşimdir.

Karşımızdakinin canını acıtmak için yaptığımız her davranış, bir süre sonra kendi canımızı acıttacaktır.

Düşüncelerimiz ve ağızımızdan çıkan sözler bu yüzden çok önemlidir.

Çekim yasasının işleyişi son derece adil ve eşittir. Herkes kendi özgür iradesiyle yapıyor seçimini. Soluduğumuz hava herkes için ne kadar eşitse çekim yasası da herkes için bu kadar eşittir. Yasa hepimiz için koşulsuz geçerlidir.

Bizler duygularımızın, düşüncelerimizin, inançlarımızın hayatımızı biçimlendiren enerjiler olduğunu bilmiyoruz. Enerjinin yaratıcı gücünün farkında olmadığımız içinde olumsuz yaşadığımız her şeyin sebebi de başkaları oluyor.

Evren, özgür irademizle yaptığımız seçimlerin karşılığını veriyor. Bizden çıkan enerjiye uygun titreşimdeki deneyimler neyse onları bulup önümüze getiriyor.

Yani her enerji kendisine benzeyen diğer enerjilerle buluşuyor.



*Yaşamımızda kimse tesadüfen yer almaz. Yer alan herkes
bizim içsel enerjimize uygun olanlardır.*

PUZZLE PARÇALARI

Puzzle oyununu hepimiz biliriz. Farklı ölçülerde ve şekillerde parçalara bölünmüş bütün bir resmin tekrar bir araya getirilerek tamamlanmasıdır. Her bir puzzle parçası yanındaki diğer parçalarla tamamlanırken, başka bir parçanın bütünlüğüne de katkı sağlar.

Parçaların kimi büyük, kimi küçük, kimi köşeli, kimi düz tam olması gerektiği gibidir. Tüm parçalar o resmin bütünlüğü için vardır. Her parça yerine kusursuz oturur. Girintisi çıkıntısına uymayan hiçbir parça zaten yerine oturmaz. Bir parçanın etrafına gelen diğer parçalar o parçanın kesimine uygun olmalıdır ki o parçayı tamamlama görevleri bitsin. Bütün parçaların görevi bütündeki resmin tamamlanmasına hizmet etmektir. Tüm parçalar oldukları halleriyle tam ve kusursuzdurlar.

Varoluşumuzun oluşumunda her birimiz birer puzzle parçası görevindeyiz. Puzzle parçalarının kenarlarının biçimlenmesi fizikseldir. Bizlerin uzantısını, çıkıntısını, girintisini yani kenarlarımızın biçimlenmesini oluşturan da duygularımız ve içsel enerjimizdir.

Bizim duygusal çıkıntılarımıza, girintilerimize uygun olmayan hiç kimse kenarımızla köşemizle birleşemez. Eşimiz,

sevgilimiz, annemiz, babamız, çocuğumuz, arkadaşımız hayatımızda kim varsa hepsi bizim bu içsel enerjimize en uygun olan kişilerdir. Bizim enerjimize uygun olmayan hiç kimse yanımızda olamaz. Aynı puzzle parçası gibi zorla sıkıştırarak da bir süre sonra o parça oradan fırlar ve hayatımızdan çıkar gider.

Her birimiz bütünün bütün olan tam parçalarıyız. Köşelerimiz, çıkıntılarımız, girintilerimiz, küçüklüğümüz, büyüklüğümüz farklı olsa da hepimiz eksiksiz, tam olması gerektiği gibi kusursuzuz. Hepimiz birbirimiz için görevliyiz.

Bir köşemiz kendini değersiz hissedip, kimse bana değer vermez önemsemez diye düşünüp bunu hissediyorsa, o köşeye gelecek olan parça(kişi) bize bu değersizliğimizi hissettiren biri olacak ki parça yerine otursun. Yoksa parça yerine oturmaz. Diğer köşemiz, bu dünyada kimseye güvenemem, herkes sahtekâr diyorsa, o köşemize gelecek olan kişiler bize inancımızı doğrulatacak güvenilmeyecek kişiler olacaktır. Bunun tam tersi olan güvenilir kişiler gelmeyecektir. Suçlanma duygumuz yüksekse, yanımıza gelen kişi, bizi hiç takdir etmeyen, onaylamayan her daim suçlayan kişiler olacaktır. Başka türlü olamaz çünkü oraya gelen farklı bir parça, bizdeki parçanın girintisi çıkıntısına uymayacağından parça havada kalır yerine yerleşemez. Zorla sıkıştırarak da bir süre sonra yerinden fırlayıp çıkacaktır.

Bazı insanları hayatımızdan çıkarsak da biz kendimizi değersiz hissettiğimiz sürece, aynı duyguları bize hissettiren yeni kişiler hayatımıza girecektir.

Yani biz beğenmediğimiz bize uymadığını düşündüğümüz bu parçaların kenarımızda olmalarını her ne kadar reddetsek de o kesime uyan parça yine reddettiğimiz kesimde,

başka görüntüde biri olarak kenarımıza gelecektir. Bu evrenin değişmez kuralıdır.

Bize kenarı olan tüm parçalar bizim için hizmettelerdir. Bazen aynılıklarımızı, bazen korkularımızı önümüze getirerek bizim göremediğimiz, fark edemediğimiz taraflarımızı bize fark ettirmeye çalışırlar. Onlar bizim için görevlidirler.

Eğer kenarlarımızla buluşan parçalardan hoşlanmıyorsak öncelikle biz kendi girinti, çıkıntılarımızı, kenarlarımızı düzeltmeliyiz. Düzeltmeliyiz ki yanımıza gelen parçalarda bu değişime en uygun olanlar olsun.

Görevliler, bizim kendi tamlığımızı anlayabilmemiz ve fark edebilmemiz için vardırılar. Her birimiz bütünün tam olan parçalarıyız. Olduğumuz halimiz neyse o halimizle, kursesuz oluşumuzun farkına vardığımızda diğer parçaları dışlamayı ve kendimizden farklı görmeyi bitireceğiz. Her birimizin bu farkındalığa geçmesi ile bireysel bilinçlenmede değişim yaşanacaktır.

*Karşılaştığımız sorun ne kadar zor olursa olsun, temeli
mutlaka bir düşünce kalıbına dayanır.*

DÜŞÜNCELERİMİZ

Einstein, “İnsanoğlu ağzından çıkan cümlelerin, beyninden çıkan düşüncelerin, bütün evreni dolaşıp tekrar onlara geri döndüğünü bilse, eminim çok daha dikkatli olurdu...” diyor.

Bizim sık sık tekrarladığımız, dilimize doladığımız cümleler, farkında olmadığımız ama kilitlendiğimiz düşünceler hayatımızı biçimlendiren inançlarımızı oluşturuyorlar. Bu inançlar kaç yaşına gelirsek gelelim bizimledirler ve biz fark edinceye kadar da bizimle kalıp, hayatımız dediğimiz gerçeği yaratıyorlar.

Hayatımızı biçimlendiren inançlarımızın, ilk adımı düşüncelerimizdir.

Evrendeki her şey enerjiden meydana gelmiştir. Evrene bir enerji deryası da diyebiliriz. Gördüğümüz, göremediğimiz, canlı, cansız var olan her şey enerjiden oluşmuştur.

İnsanın görünen boyutu bedeni ise görünmeyen boyutu da düşünceleridir. Bizler de evrende var olan her şey gibi enerjiden oluşmuş titreşimsel varlıklarız. Bizim enerjiden yapılmış olmamız, evrenle ilişkimizin enerji boyutunda olduğunu ortaya koyuyor.

Bizdeki enerji dalgalarının kaynağı düşüncelerimizdir. Düşüncelerimiz manyetik bir güce sahip olduğundan mıknatıs

özelliği taşırlar. Biz bunu benzer benzeri çeker veya birbiriyle uyumlu olan düşünceler birbirlerini çeker diyerek de tanımlayabiliriz.

Düşüncelerimiz de birer enerjidir ve içten dışa doğru titreşirler. Evrene gönderilen bu enerjiler, kendisiyle aynı frekanstaki enerjilerle buluşurlar. Düşüncelerin farklılığı frekanslarını da değiştirir.

Her düşüncenin enerji frekansı farklıdır.

Olumlu düşüncelerin frekansı yüksektir. Olumlu düşüncedüğümüzde kendimizi daha mutlu, neşeli, keyifli iyi hissederiz. Olumsuz düşüncelerin frekansı ise düşüktür bu yüzden kendimizi mutsuz, üzgün, öfkeli, kızgın hissederiz. Düşüncelerimizi, duygularımızı olumluda ve mutlulukta tutmamızın kazancı, yaydığımız enerjinin frekansına uygun, bize aynı mutluluğu yaşatacak deneyimlerle buluşması olacaktır.

Kızgınlık ve öfke dolu olup, sürekli sağa sola çatıyorsam, bu frekansın titreşimine uygun olarak da yine bağırıp çağıracağım ve kızacağım deneyimler önüme gelecektir. Ancak daha sakin, izin veren, dingin, mutlu ve olumlu bakış açısında yaşayan biriysem, bu titreşime en uygun olan beni gülümsetecek, mutlu edecek kişiler, deneyimler önüme gelecektir.

Düşüncenin biçimi değiştiğinde yaydığı titreşim de değişeceğinden bu bağlamda yaşayacağımız deneyimlerde değişirler.

Zihnimizden bir günde, 70.000 ile 80.000 bin arasında düşünce geçer. Bizler bu düşüncelerin hepsini deneyim olarak yaşamayız. Gerçekleşen düşünceler, şüphe duymayıp emin olduğumuz ve duygusal olarak beslediklerimiz yani güçlendirdiklerimizdir.

Düşüncenin yaratımını hızlandıran ise, düşüncenin duygusal yoğunluğudur.

Düşüncenin gerçekleşmesi hemen ortaya çıkan bir durum değildir. Belirli bir süreyi kapsar. Bu süre, düşünceden emin olup olmadığımızı anlamamız için bize bir fırsat tanımış olur. Emin olduğumuz her düşünce inanca dönüşür.

Düşüncelerimizin olumlu veya olumsuz olduğunu fark edemesek bile duygularımızın rehberliğinde, düşüncelerimizi izleyebiliriz. Hissettiğimiz duyguya göre düşüncenin olumlu olup olmadığını ayırt edebiliriz.

Peki, duygularımızın yaşamımızı biçimlendirmedeki önemi nedir?



Hiçbir davranış rastgele ortaya çıkmaz. Her davranış bir duygunun sonucudur. Duygularımızı biçimlendiren ise zihinsel kalıplarımız, zihinsel tanımlamalarımızdır.

DUYGULARIMIZ

Duygularımız yaşamımızın yapı taşlarıdır.

Duygularımız düşüncelerimizle yön alır.

Eğer olumlu şeyler düşünüyorsam mutlu, olumsuz şeyler düşünüyorsam mutsuzumdur. Bizler, hissettiğimiz bu titreşimsel yoğunluğa duygu diyoruz. Duygularımız evrene; keder, sevinç, korku, sevgi, üzüntü, acı, öfke ve utanç gibi farklı titreşimlerde yayılırlar.

Duygularımızın şekillenmesi, bazen çocukluğumuzda aldığımız ödül veya cezaya göre bazen de bizi üzen veya neşelendiren olaylara göre biçimleniyor. Cezalandırıldığımız bir deneyimde mutsuz, ödüllendirildiğimiz bir deneyimde de mutlu oluruz. Duygularımızın olumlu veya olumsuz oluşlarını böyle ayırıştırırız.

Duygularımızı biçimlendiren zihinsel tanımlamalarımız yani inançlarımızdır. Bu zihinsel tanımlamalarımızın yönlendirmesiyle de davranışlarımız biçimlenir.

Hiç bir davranış rastgele ortaya çıkmaz her davranışımız bir duygunun sonucudur.

Araba kullanırken sol şeride geçmek istediğimde önümdeki aracın bana yol vermemesi beni sinirlendiriyorsa, yapılan bu davranışın bende zihinsel bir tanımı vardır. Bana yol

verilmemesinin zihnimdeki tanımı “Beni önemsemedi, hafife aldı, beni kale almadı” gibi düşüncelerdir. Düşüncelerin hissettirdiği değersizlik duygusuyla da öfkeli halim davranışlarıma yansır. Hemen camı açıp, elim kolum hareketlenmeye başlar ve kendimi hiç hoş olmayan durumların içinde buluveririm.

Beni öfkeliendiren bu davranış bir başkasını hiç sinirlendirmeyebilir. Ne eli kolu dışarı çıkar, ne de öfkeliendiğini gösteren sözcükler ağzından dökülür. Kendisine yol verilmesine hiçbir tepki vermeden yoluna devam eder. Çünkü yapılan davranış, ona kendisini kötü hissettirecek zihinsel bir tanım içermez. O yüzden de davranışları sakindir. Bu birbirinden farklı iki davranışın sebebi ise kişilerin yapılan davranışı değerlendiren, zihinsel tanımlamalarının farklılığıdır.

Mahatma Gandi, “Söylediklerinize dikkat edin, düşüncelere dönüşür. Düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür. Duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür. Davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür. Alışkanlıklarınıza dikkat edin, değerlerinize dönüşür. Değerlerinize dikkat edin, karakterinize dönüşür. Karakterinize dikkat edin KADERİNİZE dönüşür” der.

Düşüncelerimizin farkına vararak onları dönüştürmek hayatı çok daha başka yaşamamızı sağlayacaktır.

Ameliyat sonrası çok sevdiğim bir arkadaşım hastane ziyaretime gelmediği gibi aradan birkaç gün geçmesine rağmen yine ortalarda yoktu. Benim bu önemli günümde beni aramaması beni çok üzdüğü gibi ona kırgınlık ve öfke doluydum. Beş gün sonra hiçbir mazeret beyan etmeden her şey çok normalmiş gibi yanıma geldiğinde ona bu öfkemi bir güzel ifade etmiştim. Benim böyle davranmamın altında yatan

sebebe ise bilinçaltımdaki zihinsel bir tanımın, inancın devreye girmesi ve hatırlanışydı.

Bu tanım hastayken ziyaret edilmezsen, önemsenmiyorsun, değeri verilmiyorsun anlamı taşıdığından hissettiğim değersizlik duygusunun sonucuyla davranışım şekillenmişti. Tabi ki bu tanımın sonucu davranışım da öfke ve kırgınlık dolu oldu. Şayet buradaki duygum ve bilinçaltım olumlu olsaydı, hastayken ziyaret edilmezsem de değerliyim veya değerli olmam için birilerinin beni ziyaret etmesi gerekmiyor gibi bir tanımın bana hissettireceğı duygu da olumlu olacağından davranışım da öfke dolu olmayacaktı.

Yazar Michael Brown, “yetişkinliğimizdeki tüm acılar, çocukluğumuzun çözümlenmemiş duygularının yansımasıdır. Çocuklukta ydi deyip geçtiğimiz kapanmayan bu yaralar, yaşadığımız aynı duygusal sıkışmalarımızda tekrar sulanacaklar ve bize aynı acıyı, sıkıntıyı hissettireceklerdir” der.

Düşüncelerle başlayan bu kayıtlar inanca nasıl dönüşüyorlar?



Endiſe ve korku içinde olmak, henüz gerekleſmemiſ durumların senaryosunu yazmaktır. Hikâeyi kurgulayarak öyle inançla besleriz ki perde açılır, başrol bizimdir.

İNANÇLARIMIZ

İnanç; doğruluğundan emin olduğumuz, hiç şüphe duymadığımız düşünce kalıplarıdır. İncanın bilgi niteliğinde doğruluk taşıması da gerekmez.

İnançlar, her kişiye göre değişir. Yani tamamen kişisel bir durum içerirler. Bir kişi için doğru olan bir inanç, diğer kişi için asla doğru olmayabilir. Bu da bize, yaşanan durumun duygusunun kişiye göre değişebilir olduğunu gösterir.

İnançlar, yaşamımızın omurgasını oluştururlar. Çocukluğumuzda hiç sorgulamadan büyüklerimize güvenerek doğruluğuna inandığımız, bazılarını da deneyimleyerek geçerliliğini kabul ettiğimiz düşüncelerimizdir inançlar... İnançlarımızı yaratan ise duygularımızın gücüdür.

İnançlarımızı, duyduğumuz ve yaşadığımız deneyimlerle oluşturuyoruz.

Altı-yedi yaşımdaydım sanırım. Annem, bana yeni diktiği elbiseye uygun renkte bir külotlu çorap almıştı. Elbiseyi ve külotlu çorabı ilk defa giyip komşularla sahil boyuna gezmeye gitmiştik. Her şey yolunda keyifli keyifli giderken biranda ayağımın takılmasıyla düşüverdim. Yeni giydiğim çorabımın dizinde kocaman bir delik açılmıştı. Ayağımın acımasından çok bunu anneme nasıl söyleyeceğim korkusunu

yaşamaya başlamıştım. Artık eve dönüş yoluna girmiştik. Ben bu deliğin görülmesini engellemek için, her kesin önüne geçerek önden yürüyordum. Çünkü annemin arkasında kalırsam o kafasını çevirdiğinde benim patates gibi ortaya çıkan dizimi çok kolay görebilirdi. O yüzden önden yürümek bana daha güvenli gelmişti. Yol boyunca dizimi saklamayı becermiştim ama eve geldiğimizde giysilerimiz yerine kalkarken, annem o kocaman deliği görmüştü.

Daha ilk giydiğim günde çorabımın yırtılmasına çok kızmıştı. Benim daha ilk günden çorabı yırtabiliyor olmama çok şaşırmış, öfkelenmiş ve beni beceriksizlikle suçlamıştı. Kardeşimin çorabına hiçbir şey olmamıştı oysa o çorabını yırtmamıştı ama benimki kocaman delinmişti. Benim o günkü duygularıyla oluşturduğum, “başaramazsam, beceremezsem suçlanırım” diye bağırان kocaman bir inancım olmuştu...

Yaşamımın daha sonraki zamanlarında aradan uzun yıllar geçmesine rağmen, bazen elimdekileri düşürüp kırdığım en basit durumlarda veya başarısızlık hissettiğim önemli anlarda, o gün yerleşen “beceremezsem, başarısız olursam suçlanırım” inancı otomatik olarak devreye girip, kendimi suçlu hissetmemi sağlayacaktı. Çünkü zihnimiz eski kayıtlara bağlı yaşıyor. Bugün yaşadığımız bir olayı geçmişteki zihinsel kayıtlarla eşleştirerek bize yansıtıyor.

İnançlarımız yaşadığımız deneyimlerle şekilleniyor, ancak kişiye göre de değişiyor. Başka bir çocuk için aynı sahnenin bıraktığı iz, güven dolu da olabiliyor. O, bu deneyimde kendini yetersiz ve başarısız görmeyebilir. Onun çorabının delinmesi annesini sinirlendirmeyip aksine patates gibi çıkan dizi çok komik bulup çok da eğlenmiş olabilirler. İki çocuk aynı

davranışta bulunmalarına rağmen, aynı davranışın iki çocuk-taki duygusu ve inancı çok farklı yerleşecektir zihinlerine.

İnançlarımızın bazıları, bizim kendi deneyimlerimizle oluşurken, bazıları da sözlerinin doğruluğundan şüphe duymadığımız ebeveynlerimizin bize aktardıkları ile oluşuyor.

Bu konuyu örneklerle anlatacağım:

Beş yaşınızdayken yolda rastladığınız bir komşunuzun, yanınızdaki kardeşinizin güzelliğini annenize öve öve bitirememesi, ona iltifat üstüne iltifat yağdırırken size tek bir kelime etmemesi o küçük masum kayıt oluşumunu başlatan andır.

Benim güzelliğimle ilgili hiçbir şey söylemiyor ve annem de kardeşim için söylediklerini onaylıyor beni fark etmedi bile, demek ki ben güzel değilim düşüncesinin ilk izi oluşmaya başlamıştır zihninizde.

Bir akşam evde babanızla oynarken, onun küçük kardeşinize dönüp, “benim güzeller güzeli kızım” diye seslenirken size hiçbir şey söylememesi sizi “güzel değilim,” düşüncesine bir adım daha yaklaştırır. Artık bu düşünce inanca dönüşmeye başlamıştır. Daha sonra eve gelen bir ahababınızın bu hiç ablasına benzemiyor ne kadar güzel demesi, size güzel olmadığınıza dair eminlik duygusunu yerleştirmiştir artık.

-Ben beğenilmem,

-Ben güzel değilim,

-Ben fark edilmem gibi birçok zihinsel kaydınız olmuştur.

Daha sonra büyüdünüz, geliştiniz şahane bir şey oldunuz. Çok güzel olduğunuzu sık sık duymanıza, övgüler almanıza rağmen, kendinizde olur olmadık kusurlar bulup, güzel olmadığınızı kaygısını ve inançsızlığını taşırsınız.

Neden mi? Çünkü eski zihinsel kayıtlar direkt devreye girip, kendilerini hatırlatırlar.

Hayatımızın omurgasını oluşturup, yaşamımızı şekillendiren inançlarımızın bu kadar önemli olduğunun farkında mıyız?



Hayat tesadüflerin değil, enerjilerin buluşmasıdır.

AĞZIMIZDAN ÇIKAN SÖZCÜKLER

Bazen sarmaş dolaş, el ele, kol kola, sevişerek, koklaşarak gelip bizi uçuruverirler. Bazen de küskün, dargın, kızgın, öfkeli itişip, kakışarak gelip yüreğimizin ortasına blok taşlar gibi oturup, ağırlıklarıyla bizi çökertiveren dizilimler.

Duygusal ritmimizi oluştursansa bu dizilimlerin hissettirdiği duygulardır.

Dr. Masaru Emoto'nun dünyada yankı uyandıran su kristalleriyle yaptığı deneyi görmüştüm. Bu deney, suyun cansız bir madde olmadığını, canlı ve duyguları algılayan kristallerden oluştuğunu, aldığı negatif veya pozitif bilgilere göre tepki verdiğini ifade ediyordu.

Emoto, on iki yıl süren çalışmaları sonucunda, suyun sadece olumlu olumsuz bilgilere değil, müzik ve duygulara da tepki verdiğini açıkladı.

İnsan vücudunun % 70'inin sudan oluştuğu gerçeğiyle; düşüncelerin, sözcüklerin, duyguların, duaların, bedduaların suyun biçimlenmesindeki etkisinin nasıl olduğunu incelemiş ve aldığı sonuçlar çok şaşırtıcı olmuştur.

Güzel ifadeler, olumlu sözler ve sevgi dolu sözcükler söylenen ortamdaki donan suyun kristallerinin çok estetik ve çok hoş şekiller aldığını, olumsuz sözlerin, çirkin ifadelerin ve

nefret dolu sözcüklerin söylendiği ortamda donan su kristallerinin ise yapısının bozulduğunu, binlerce parçaya bölündüğünü, estetikten uzak olduğunu tespit etmiştir.

Bu deney, bize suyun canlı olduğunu iyiyi, güzeli, olumluyu, olumsuzu birbirinden ayırt edebildiğini ve etkilenişini gösteriyordu. Suyun, ona bir şey söylendiğinde veya aktarıldığında çok kolay etkilendiğini anlatıyordu.

Bedenimizin % 70 inin su olduğunu hatırladığımızda, bizimde aynı etkileşim içinde olduğumuz daha net anlaşıyor.

Ağzımızdan çıkan her cümlenin bir enerjisi var. Bu enerji bizim hücrelerimizi etkiliyor. Biz farkında olmadan düşündüğümüz, konuştuğumuz şeyler oluveriyoruz. Düşündüklerimizin ve konuştuklarımızın yansımaları yaşıyoruz.

Çaresizim, yapamam, sıkıntım bitmez, hastayım, mutsuzum gibi olumsuz ifadelerimizin, bedenimizde yarattığı tahribat ile olan ilişkisini böylece ortaya koyuyor.

Yaptığı bu çalışmayla somut olarak insanın titreşimsel enerjisinin, kelimeler aracılığıyla suyun yapısını etkilediğini ispat etmiştir. Daha sonra yaptığı pirinç deneyiyle de bu sonuca tekrar ulaşmıştır.

Okuduğum bu yazı, bana bu deneyi birebir uygulattı. Benim için büyük farkındalık yaratacak bir deney olmuştu. Belki sizde bir gün denersiniz.

Bir avuç pirinci yumuşayınca kadar pişirin. Sonra bu miktarı ikiye ayırıp, iki ayrı kavanoza koyun. Bir kâğıda öfkelendiğinizde kullandığınız tüm sözcükleri, sıfatları, haketleri, aşağılamaları yazın. Senden nefret ediyorum, aptalsın, zavallısın gibi. Bu kâğıdı kavanozun üstüne okunacak şekilde bantlayın. Başka bir kâğıda da çok sevdiğimiz birine

söylemekten çok keyif aldığımız bizi mutlu eden duyguları ifade eden sözcükleri yazın. Seni seviyorum, sana bayılıyorum, şahanesin, muhteşemsin gibi, bunu da diğer kavanoza okunacak şekilde bantlayın.

Her gün önce birinci kavanozu elinize alın, karşınızda çok kızdığınız biri varmış gibi öfke duygusunu hissederek, kavanozun üstündeki kâğıda yazdıklarınızı okuyun. Sonra diğer kavanozu elinize alın bu sefer karşınızda çok sevdiğiniz biri varmış gibi bir bebeğe gösterdiğiniz şefkatle kâğıdın üstünde yazılanları sevgiyle hissederek okuyun.

Bunu 20-25 gün boyunca her gün yapın. Pirinçlerdeki değişimi gördükçe çok şaşıracaksınız. Öfke dolu sözcükleri söylediğiniz kavanozdaki pirinçlerin nasıl karardığını, bozulduğunu, küflendiğini sevgi dolu sözler söylediğiniz kavanozdaki pirinçlerin hiç bozulmadan pırıl pırıl kaldığına inanamayacaksınız. Aynı yapıyı olumsuz enerjiyle bozabildiğimiz gibi olumlu enerjiyle de iyileştirebiliyoruz.

Sözlerimizin ve duygularımızın pirincin üzerindeki etkisini sizde deneyimleyerek gözlemleyebilirsiniz.

Burada suyun, duygu ve düşünceleri kaydettiğini, düşüncelerin ve duyguların titreşimine göre de nasıl tepki verdiğini gözlemliyoruz.

İnsan bedeninin % 70 ininde su olduğu GERÇEĞİNİ tekrar hatırlayalım.

Özellikle belirtmek istediğim şey, çocuklarımıza kullandığımız kelimelerin ve kurduğumuz cümlelerin lütfen farkında olalım. Onların içlerini böyle karartmadan, pırıl pırıl kalmalarını sağlayalım.

Pirincin kararması, küflenmesi gibi içimizde böyle kararıp küfleniyor. Hücrelerin biçimi değişiyor. Hastalıkların yaratımının bu durumdan hiç farklı olmadığını da gözlemlemiş oluyoruz. Nefret, öfke ve kinin hastalıkların oluşmasında çok büyük etken olduğunu unutmayalım.

Düşüncelerimiz, sözcüklerimiz; aydınlık, sevgi, mutluluk ve umut dolu güzellikteyseler bizde bu enerjiye uygun olan pırıl pırıl insanlar ve deneyimlerle yaşıyoruz hayatımızı.

Seri Serigam
Fahanesin
Muktesansin
Sana bagligam
Sin keremah

Aptalsin
Pishiksin
Asgeriksin
Reatlsin sin
Mangakat

FARKINDALIK

Bir şey yaparken ne yaptığımızı, nasıl yaptığımızı, niye yaptığımızı bilerek, onunla bütünleşerek yaşamaktır farkındalık.

Bizler yaşamımızın çok önemli bir kısmında, düşüncelerimizi, davranışlarımızı, duygularımızı fark etmeden otomatik pilotla yaşıyoruz. Yemek yiyorum ama ne yediğimi, nasıl yediğimi hatta yedim mi yemedim mi? Farkında bile değilim. Görünürde yemek eylemi içinde gözüküyorum, fiziksel olarak da buradayım ama düşüncelerim üç gün önce eşimle tartışırken onun bana sarf ettiği bir cümlede, duygularım bu tartışmanın hissettirdiği kızgınlık ve öfkede. Elimdeki çatalla yemeği mi yiyorum yoksa onların mı yiyorum hiç belli değil. Önüme belki de üçüncü tabağı koydular ve ben hepsini bitirmeme rağmen, ya ben ne yedim? Sorularıyla masadan kalkabiliyorum.

Farkında olmak yaşadıklarımızı değiştirmek için en önemli adımdır. Ne düşündüğümüzü, odağımızın nerede olduğunu ve neye inandığımızı fark etmeden değişimi yaratamayız. Canımızı acıtan, önümüzü tıkayan, sağlığımızı bozan, hayatımızı biçimlendiren inançlarımızın neler olduğunu fark edemeyiz. Fark edemediğimiz hiçbir şeyi de değiştiremeyiz.

Farkındalık, her anımızda bilinçli olarak var olmaktır. Uyanık olma halidir, bilinçli bir uyanıklıktır bu. Bu uyanıklıkta

kalabilmemiz için öncelikle yavaşlamamız gerekir. Farkındalık adına yapabileceğimiz en önemli egzersizdir yavaşlamak. Ancak yavaşlayarak kendimizi izleyebiliriz. Kendimizi izleyen olduğumuzda, farkındalığımızı başlatabiliriz.

Yavaşlamadan kendimizi izleyen durumuna geçmemiz bizi zorlayacaktır.

Düşüncelerimizin yaşamımızı biçimlendirmedeki etkisini biliyoruz. Kilitlendiğimiz, sürekli tekrarladığımız düşünceler bir süre sonra gerçeğimiz oluyorlar. Farkındalıkla yaşamının hayatımıza faydası, düşüncelerimizi fark edebilmek ve bize faydası olmayan bu düşüncelerden bizi uzaklaştırmak olacaktır.

Yaşamak istemediğimiz olumsuzluk içeren düşüncelerimizi görebildiğimizde ancak onları değiştirebilir kolaylıkla olumluya çevirebiliriz.

Farkındalıkla ancak odağımızın nerede olduğunu, duygularımızın neler anlattığını ve düşüncelerimizi ayırt edebiliriz. Farkındalık içinde yaşamadığımızda aklımızdan geçen düşünceleri, ağzımızdan çıkan sözcükleri, odaklandığımız olumsuz inançlarımızı ayırt edemiyoruz. Bir süre sonra da bizi mutlu etmeyen deneyimlerin içinde kendimizi buluyoruz.

Yaşamımızın akışını olumlu biçimde değiştirmenin ilk adımı farkındalıktan geçer.

Bireysel farkındalıkla yarattığımız bilinç değişimi, toplumsal değişimi oluşturur. Bundandır bireysel olarak yaydığımız enerjinin önemi... Olumlu enerji içinde yaşayan kitle ne kadar büyük olursa, etkileme gücü o denli yüksek olacaktır.

Pasifik Okyanusunda yer alan Japonya'nın Koshima Adasında, Macaca Fuscata türü Japon maymunlar yaşıyor. Bu

maymunların doğal ortamları içindeki davranışları uzun bir süredir bilim insanları tarafından gözlem altında tutuluyor.

Maymunların yeme alışkanlığı ve davranışları ile insana en yakın hayvan türü olmaları, deneyi daha da ilginç hale getiriyor.

Adadaki maymunların beslenmesi için kumların içine patatesler bırakılıyor. Patatesin tadı hoşlarına gitmesine karşın kumlu olması hoşlarına gitmiyor. Yine de, bir süre kumlu patatesi yemeğe devam ediyorlar.

Uzun bir aradan sonra bir gün, aralarında bulunan çok genç bir maymun, patatesi yıkayarak yemeyi akıl ediyor. Daha sonra bunu annesine gösteriyor, anne de patatesini yıkayarak yemeye başlıyor. Arkadaşları da aynı biçimde yemeğe başlıyorlar. Onlar da annelerine öğretiyorlar. Bu yeni olan davranış biçimi yavaş yavaş adadaki maymunlar arasında yayılmaya başlıyor. Ancak yeniliklere açık olmayan, kendi bildiklerini devam ettiren yaşlı maymunlar, patatesleri kumlu yemeğe devam ediyor. Birkaç yıl içinde adadaki maymunların önemli bir kısmı (bu sayıya doksan dokuz diyelim) patateslerini yıkayarak yemeyi öğrenmiş oluyorlar.

Bir sabah yüzüncü maymunda patateslerini yıkayarak yemeye başlıyor. İşte o an her şey değişiyor. Adadaki tüm maymunlar, patateslerini yıkayarak yemeye başlıyor. Yüzüncü maymunun ilave enerjisi her nedense devrim yaratıyor.

Bilim adamlarını şaşırtan ise; bu adanın dışındaki diğer adalardaki maymunların da patateslerini yıkayarak yemeye başlamaları oluyor. Sadece değişim bu adada yaşansaydı, maymunlar arasında sağlanan bir iletişimin olduğu düşünülürdü. Ancak değişim bu birbirlerini görmeyen, birbirleriyle hiç ilgisi olmayan diğer adalarda da yaşanıyordu. Yeni bir düşünce

ve davranış tarzı fertlerin belirli bir oranı tarafından benimsendiği an, bu yenilik mesafenin önemi olmaksızın zihinden zihne geçiyordu.

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 yola katılması, toplum bilincinin aşama geçirmesine yol açıyor. Yeni düşünce birdenbire, herkes tarafından kabul edilmeye başlanıyor.

Maymunlar arası yapılan bu araştırmadan sonra, bilim adamları insanlar üzerinde de araştırmalar yapıyor ve insanlar içinde bu tezin geçerli olduğunu görüyorlar.

Kendimiz için yarattığımız farkındalıkla gelen değişim, belki de toplumsal değişimi yaratacak o kritik sayı da olabilir.



***Zihnimizin kayıtlarını yeniden yazıp değiştirdiğimizde,
yaşayacağımız deneyimlerde değişecektir.***

ANA KUMANDA MERKEZİ: BİLİNÇALTI

Bilinçaltı, anne karnından itibaren yaşadığımız olayların, duyguların, inançların ve düşüncelerin tüm duyularımızla kaydedildiği ve sıkı sıkı korunarak saklandığı kara kutumuzdur.

Zihnimizin, %10 u bilinçli zihin, %90 ı bilinçsiz zihin yani BİLİNÇALTI'mızdan oluşur. Bilinçli zihnimiz; analiz yapan, akıl yürüten, karar veren ve farkında olduğumuz tarafımızdır. Bilinçli zihnimizi bir konuyu, düşünceyi kavramak için kullanırız. Biz hayatımızı bilinçli zihnimizle değil, bilinçaltımızda biriktirdiğimiz kayıtlarla yaşarız. Bilinçaltımız kararlarımızın ve seçimlerimizin ne olacağını biçimlendiren farkında olmadığımız tarafımızdır.

Uçaklardaki kara kutu görevinde olan bilinçaltımızı, yaşadıklarımızdan edindiğimiz kayıtlarla, inançlarla dolduruyoruz. Bizler, o daha küçük, bir şey anlamaz denilen yaşlarda biriktirmeye başlıyoruz. Gördük kaydettik, duyduk kaydettik, üzüldük kaydettik, kazandık kaydettik, yalnız kaldık kaydettik, terk edildik kaydettik, başarısız olduk, suçlandık kaydettik, sevildik kaydettik... Kaydettik de kaydettik... Bu kayıtları ebeveynlerimizden, öğretmenlerimizden, büyüklelerimizden, çevremizden ve kendi deneyimlerimizden edindiklerimizle biriktirdik.

Biriken bu zihinsel kayıtlar büyüklerimizin uygun buldukları ve uygun bulmadıklarıyla doğrulanarak bilinçaltımızdaki inançları oluşturdular.

Bilinçaltımızdaki bu inançlarda hayatımız oldular.

Hayatımız dediğimiz hikâye bütün bu inandıklarımızın resimlenmiş haliymiş meğer. Bu kadar basit, bu kadar net... Yani hayatımızı oluşturan deneyimler, o bir şey anlamaz denilen o küçük çocuğun kaydettiği masum kayıtlarmış.

Bilinçaltı, 0-6 yaş arasında edindiği tüm zihinsel kayıtları kaydediyor. Çünkü bu yaş aralığı tamamen bilinçaltının hâkimiyetinde olduğu bir süreçtir.

Çocuklukta 0-6 yaş aralığında yaşadığımız her şeyin sebebinin kendimiz olduğunu zannederiz. Bu dönem, bizim BEN merkezli yaşadığımız bir dönemdir. Aile içinde veya etrafımızda yaşanan birçok şeyin de bizim yüzümüzden olduğuna inandığımız bir yaş aralığıdır.

Bu yaş aralığında, ebeveynlerimizin bizi eğitmek, öğretmek ve korumak amaçlı yaptıkları her eleştiri, her düzeltme, her uyarı, yetersizliğimize, güvensizliğimize, başarısızlığımıza, değersizliğimize ve sevilmediğimize olan zannetmelerimizin temellerini de oluştururlar.

Daha sonraki yaşlarda, yaşanan deneyimlerden edindiğimiz kayıtlar, bu arşivdeki inançların doğruluğundan geçerek kabul edilirler.

Danışanım Fatma çok ciddi bir hastalıkla bana geldiğinde, yaşadığı o sıkıntılı durumu gerçekten çözme bilinciyle gelmişti. Yaşadıklarını çözümllemek adına yaptığımız sohbette; 7-8 yaşlarındayken bir gün babasını annesi dışında başka bir kadınla çok samimi bir şekilde görmüş ve bunu

hemen annesine söylemiş, anne ve babası arasında çıkan tartışmadan sonra babası da o gün evi terk edip, istediği kadının yanına yerleşerek onunla yaşamaya başlamış. Birçok iz bırakan bu yaşanmışlığı anlattıktan sonra “ama sonunda o kadını Allah cezalandırdı” dedi. “Niye cezalandırdı?” “Neydi ki cezası?” dediğimde, kadının çocuğunu kaybettiğini söyledi. “Niye Allah’ın onu cezalandırdığını düşünüyorsunuz?” dediğimde, “çünkü evli erkeklerle birlikte olan kadınları Allah cezalandırır,” dedi. Bu zihin, eminim ki etrafındaki büküklerden öğrendiği bir inançtı.

Daha sonra “ben şimdiye kadar hiç bekâr bir erkekle birlikte olmadım, “hep evli erkeklerle birlikte oldum” dedi.

Durum o kadar netti ki, inanca dönen “evli erkekle birlikte olan kadınları Allah cezalandırır” zihinsel kaydı kendi yaşadığı deneyimini yaratmıştı. O bekâr biri olduğu için çocuğu yoktu ancak, cezasını kendini çok ciddi hasta ederek veriyordu. Bu bilinçaltıyla çocuğu olan biri olsaydı, çocuğunu da kaybedebilirdi çok şükür henüz bekârdı. Hastalığını yaratan bilinçaltısını bulmuştuk. Yaşadığı deneyimi, o küçük kız çocuğunun inandığı zihinsel kayıtlarla gerçekleştiğini çok net anlamıştı.

Çalışma sırasında kendisine “peki, niye bekâr değil de evli erkeklerle birlikte oluyorsun?” dediğimde, “gerçekten bilmiyorum. Mıknatıs gibi evli erkekleri çekiyorum” dedi. Çalışmanın devamında anladık ki o küçük kız çocuğu, babasının annesine hiç göstermediği ilgiyi, sevgiyi tercih ettiği kadına gösterdiğini görünce “demek ki evli erkeklerle birlikte olursan çok sevilirsin, “inancını ediniyor ve bu inançla da hayatına sebebini bir türlü bulamadığı evli erkekleri çekiyordu. Yaşadığı tüm sıkıntıları anlamaya ve değiştirmeye

çok niyetli geldiğinden tüm olumsuz zihinsel kayıtları kolayca dönüştürebildi.

Aradan çok uzun yıllar geçmesine rağmen bilinçaltı çocukken aldığımız kararları korumaktan asla vazgeçmiyor. Ancak biz değiştirme kararı alıncaya kadar.

Bir süre sonra tekrar kendisiyle karşılaştığım da evlenmiş, çocukları olmuş ve çok da sağlıklıydı.

“Aklınız neyi kabul edip inanıyorsa, onu gerçekleştirebilir” der. Napoleon Hill.

Biz yaşadıklarımızın bizim dışımızda biçimlendiğini zannederiz. Ancak bilinçaltımızda biriktirdiğimiz ve inanca dönen bu kayıtlarla yaşamımız şekillenir. Yani bugünkü deneyimlerimizi belirleyen geçmişte bilinçaltımıza yüklediğimiz doğruluğundan hiç şüphe duymadığımız inançlarımızdır.

Dördüncü evliliğini bitiren bir yakınım, deneyimlerini biçimlendiren inançlarının olduğu dosya koltuğunun altında, beşinci evliliğinde şeytanın bacağına kıracağını söylüyordu. Dördüncü evliliği bittiğinde söylediği ise “ben biliyordum zaten bunun da yürümeyeceğini “ diyerek de kendiyi övüyordu. Övündüğü şeyse, yaratımına olan inancına değil, bunları zaten yaşayacağını biliyor olmasındaydı.

Aslında bildiğini zannettiği şey henüz farkında olmadığı bu deneyimleri kendisine yaşatanın bilinçaltındaki inançlarıydı.

Yaşadığı her şeyin eski kocaları yüzünden olduğunu, kendisiyle hiç bir alakasının olmadığını etrafına anlatıyordu.

Hadi bir bakalım bu duruma; “Birinci evliliğimin bitmesi Ahmet yüzünden, ikincinin bitmesi Mehmet yüzünden, üçüncüsü anlatılır gibi değil, dördüncüsünü zaten hiç sormayın. Yani başıma gelenler hep onların yüzünden, inanın benden

kaynaklanan hiç bir şey YOK... Vallahi de yok billahi de yok... Bunlar niye hep beni buluyor onu da bilmiyorum?” diyordu.

Evlilikle ilgili İNANÇLARI dışında, gerçekten yaptığı hiç bir şey yoktu. Çünkü evren sadece inandıklarımızı doğruluyordu ama o bunu bilmiyordu.

Sorumluluğun bizde olmadığına inanmak bize iyi geliyor. Sebep kendimiz değil başkalarıdır. Suçlu onlardır, çünkü tüm yaşananlar onların yüzünden olmuştur. Onlar yapmışlardır her şeyi. Biz sadece çok bahtsız ve şanssızızdır. Böyle düşünmek bize kendimizi hafif hissettirir. İyi şeyler yaşadığımızda ise çok kolay sahiplenip bunun başarısıyla övünürüz.

Yaşadığımız olumsuz deneyimlerde bunun bizden kaynaklanan bir şey olmadığını da vurgulayarak mağduriyetimizi ifade eden kurban rolüne bürünürüz. Ancak parmağımızın dışarıyı göstermesi ve bizim bu rolün içinde kalmamız, bu deneyimlerimizi bitirmeyecek aksine tekrar tekrar kurban rolünde kalmamızı destekleyecektir.

-Doğru adam beni bulmaz zaten? Yerine,

-Niye hep aynı insanlar beni buluyorlar acaba? Sorusunu sormalıyız kendimize.

Olmuş olana, yani sonuca kilitlenmenin bize hiçbir faydası yok. O sonucu nasıl yarattığımızı sorgulayıp, bunu yaratan inancı bulup, dönüştürmek hayatımızı kolaylaştıracak ve bir daha aynı şeyleri yaşamamızı engelleyecektir.

Bu durumu yaşamayan birçok insan varken ben niye aynı şeyleri yaşıyorum tarafına bakmak gerekiyor. Ancak bu bizi çözüme götürür.

Yaşadığımız sorunların içsel sebeplerini bulup dönüştürdüğümüzde hayatımızın akışı da değişecektir.

Biz bugün, evlilik ve evli erkekler hakkındaki bilinçaltılarımızı tek tek ortaya döktüğümüzde hangi inançla bu tekrarları yaşadığımızı ortaya çıkarmış oluruz. Bulduğumuz noktada ise iş sadece CD'yi değiştirmeye kalacaktır.

Bu da o güne kadar çalan, sözlerini ezberlediğimiz CD'yi çıkarıp yerine, sözlerini ilk defa duyduğumuz CD'yi takıp çalmaya ve bu yeni sözleri ezberleyerek bu sözlerle o şarkıyı söylemeye benzer.

Yaşadığımız deneyimleri bugün aldığımız kararlar sonucu yaşadığımızı ZANNEDİYORUZ. Hâlbuki bugünkü kararlarımızı bize verdiren çocukluğumuzda yaşadığımız veya daha sonra bizi etkileyen deneyimlerle oluşturduğumuz bilinçaltımızdaki zihinsel kayıtlarımız yani inançlarımızdır.

Bilinçaltımızdaki evlilikle ilgili inançlarımızın neler olduğunu bulmadan bu döngüden çıkamayız. Evlilikle ilgili inançlarımızın neler olduğunu tek tek listelemeliyiz. Anne ve babamızın evliliğinde gördüklerimiz, inanca döktüklerimiz nelerdir? Evlilikle ilgili yaşamaktan korktuklarımız nelerdir? Bu zihinsel kayıtları bulmamız, bu kayıtların hayatımızı nasıl etkilediğini de anlamamızı sağlar.

Yaşadığımız deneyimlerle bu inançların birebir nasıl örtüştüğünü de böylece görmüş oluruz. Bu inançların yerine, evlilikle ilgili yeni olumlu kayıtları koymadan bu deneyimleri bitiremeyiz.

Evlilikle ilgili inançların içinde, “evli erkeklere güvenilmez” zihinsel kaydı, çocukluğumuzun netleşmiş bir inancıysa, tüm yaşadığımız evlilikler için bir tek bu inanç yeterli olacaktır. Bu durum sıkıştığımız her konu için aynı geçerliliğe sahiptir.

İş hayatımızdan memnun değilsek iş hayatıyla ilgili inançlarımızı, parasal durumumuzdan memnun değilsek para konusundaki inançlarımızı, ilişkilerimizden memnun değilsek ilişkilerle ilgili inançlarımızı veya hangi konuda sıkıntı yaşıyorsak o konudaki inançlarımızı görmeden o konuda yaşadığımız olumsuzlukları ortadan kaldıramayız.

Bilinçaltımızdaki bazı inançlar hayatımızı kolaylaştırıp, bizi keyiflendirirken bazıları hayatımızı zorlaştırır ve bize acı verir. “Ben yeterliyim, her işin üstesinden nasıl olsa gelirim. Hayatımda her şey yolunda” inancına sahipsek, bizim için bir şeylerin yolunda gitmemesi bizi üzen, yolumuzu tıka-yan bir durum taşımayacaktır. “Nasıl olsa üstesinden gelirim” inancı hayatımızı kolaylaştıracaktır. Ancak; “ben yetersizim elimi neye atsam ya bozarım, ya kırar dökerim. Her şeyim ters gider” diyen bir bilinçaltımız varsa; Yaşadığımız her deneyimle bu inancımız güçlenirken, hayatımız zorlaşacaktır.

Ağzımızdan çıkan kelimeler, düşünce ve davranışlar bir-biriyle bağlantılı hareket ederler. Biz, tek bir düşüncemizi değiştirdiğimizde, kullandığımız kelimeler ve davranışlarımızda otomatik olarak değişirler.

Örneğin; her yaptığı işi kontrol etme ihtiyacı duyduğumuz, ona güvenmediğimiz bir çalışanımızı, önce sözlerle uyarır ve arkasından yaptıklarını kontrol ederiz. Düşünceyle başlattığımız eylemi, sözlerimizle ve sonra da davranışlarımızla biçimlendiririz.

Ona güven duymaya başladığımızda ise düşüncelerimizle başlayan değişim, sözlerimizin destekleyici olması ile artık onu kontrol etme ihtiyacını ortadan kaldıracağı için davranışlarımızı da değiştirir.

BİLİNÇALTI NASIL ÇALIŞIYOR?

Bilinçaltı çok versiyonlu çalışır. Bunun tek bir yolu var diyemeyiz. Tüm bu versiyonları örnekleriyle anlatacağım.

Bilinçaltı geçmişte inandıklarımızın bugün hala geçerli olduğunu zanneder.

Üç yaşındaki çocuğun elini tırmalayan kediden korkması, o çocuk 1.90 boyunda 90 kilo olsa da değişmez. O koca adam, her kedi gördüğünde yine üç yaşındaki korkuyla o kediye bakar. Küçükken ihtiyacı olan, kendini güvende hissedecek bir duruma, büyüdüğünde ihtiyacı kalmadığını AYIRT edemiyor bilinçaltı. Ya kaçıyoruz, ya saklanıyoruz ya da kediye uzaklaştırıyoruz. Hâlbuki o günkü durum bir hayli değişmiştir ve kedi artık kaçacak durumdadır.

Tüm o duyguların, yaşanılanların çok uzaklarda kaldığını düşünüp komik bulup eğlensek bile, o gün yaşadığımız duygular bugün yaşanıyormuş gibi kendilerini çok güçlü hissettirirler.

Bilinçaltı BAĞLANTI kurarak da inancı canlı tutar. Çocukken itiraz edip yemek istemediğiniz kereviz yemeği için annenizin öfkesine maruz kalmışsınızdır. Bugün her kereviz yemeği gördüğünüzde bilinçaltı direkt, o gün hissettiğiniz suçlanma ve yargılanma duygularıyla bağlantı kuracağından,

bugün kerevizden anlamlandıramadığınız bir şekilde nefret edeceksinizdir.

Bilinçaltına depoladığımız kayıtları tüm DUYULARI-MIZLA kaydederez. Bir gün sevgilinizle bir yerlerde salep içtiniz, arkasından da kavga edip ilişkiyi bitirdiniz. Siz çok uzaklarda kalan, artık hiç önemi olmayan yaşadığınız bu anıyı çoktan unuttunuz. Ancak o salep kokusu yıllar, yıllar geçse de o gün yaşadığınız tüm olumsuz duyguları size hissettirecektir. Nedenini anlayamadığınız bir şekilde bu kokuyu her duyduğunuzda kendinizi huzursuz ve mutsuz hissedeceksinizdir. Başka insanları keyiflendiren salep kokusu sizin içinizi sıkıştıracaktır.

Bilinçaltı ME- MA eklerini hiç dikkate almaz. Bu ekleri önemsemez, yokmuş gibi algılar. Bilinçaltı direkt kullandığımız ana kelimeye odaklanır. Şimdi size “sakın kırmızı çizgili bir şemsiye düşün –meyin” desem, okuduğunuz anda düşündünüz bile. Bilinçaltı sadece görüntülerle düşünür ve görüntüdeki resmi kayda alır. Cümledeki kırmızı şemsiyeyi görüntüleyip, onun devamındaki “Me” yi “Ma” yı kayda almaz.

Çocuklara yapma, etme dediğimizde hiç etkilenmeyip, tam tersini yapmaya devam ederler. Çünkü ekleri değil kelimeleri algırlarlar. Bağır MA, ağla MA dedikçe sanki bağır, ağla demiş gibi çocukların sesleri daha da yükselir. Bizde “bunlar hiç laftan anlamıyorlar” diye yakınırsınız. Aslında laftan anlıyorlar ama biz onların nasıl anladığını bilmiyoruz. Bizim onlara; “ağlama, bağırma” yerine “sessiz olun” dememiz daha çok işe yarayacaktır.

Bilinçaltı duyduğu kelimeyi cümleden BAĞIMSIZ olarak algılar. Bilinçaltının; “hasta olmak istemiyorum” cümlesinden direkt resimlediği görüntü, “HASTA görüntüsü olacaktır veya

“PARASIZ olmak istemiyorum” diye düşündüğünüzde bilinçaltının kaydettiği görüntü PARASIZLIK olacaktır. “BAŞARISIZ olmak istemiyorum” cümlesinin bilinçaltındaki resmi BAŞARISIZLIK olacaktır.

Kullandığımız cümleler zihninizde RESİMLEŞİRLER.
Bu resimleşen cümleler gerçeğimiz olurlar... Yapacağımız şey, yaşamak istemediğimiz olumsuz durumları düşünmek değil, yaşamak istediğimiz olumlu durumları düşünmek olmalıdır.

Hasta olmak istemiyorsak, ifademizin “ben çok sağlıklıyım” parasız kalmak istemiyorsak ifademizin “Ben bolluk içinde yaşıyorum.” Başarısız olmak istemiyorsak “Ben başarılıyım” ifadesini kullanmamız zihninizde bu görüntüleri canlandıracaktır.

Bizler genelde istediklerimize değil istemediklerimize odaklı yaşıyoruz ve bir süre sonra da olumsuzluk içeren bu düşüncelerimizi deneyimimiz olarak önümüze getiriyoruz.

Yaşama çok güvensiz bakan bir yakınım yaşadığı sıkıntılı bir deneyiminde, “ben niye böyle şeyler yaşıyorum” diye bana sordu. Bende kendisine “bu olumsuzlukların hepsi senin inançların sonucu oluşuyor” dediğimde bana çok kızdı. “Ne yani, ben kendime bunu niye yapayım deli miyim?” diye bana bayağı söylendi.

Ben ona bu yaşadıklarını nasıl yarattığını anlattıkça yüzünde acaba mı bakışını da yakalıyordum. Bir süre sonra bu bakışların sıklaşmaya başladığını gözlemledim.

Aldığı her alet, her makine mutlaka arıza çıkarır veya sıkıntı yaşatırdı. Çamaşır makinesini değiştirdi yerine gelen makine çamaşırlarda delikler açıyordu. Buzdolabını değiştirdi buzdolabı su akıttı. Büyük, küçük evine aldığı her eşyada bir

arıza yaşıyordu. Sokak kapısını değiştirdi her kesin evine sorunsuz giren çelik kapı onda sorun çıkardı. Pencere çerçevelerini değiştirip çift camlı, herkesin kullandığı meşhur bir markaya ait çerçeveler taktırdı çerçevelerde buhar oluştu. Her işinde mutlaka hiç olmayacak durumlar yaşıyordu. Artık her aldığı eşyanın arıza çıkarmasına o kadar alışmıştı ki; “bana zaten doğru bir şey gelmez” zihniyle adeta bekliyordu. Niye herkesin aldığı ve evinde tıkr tıkr çalışan bu aletler onda sorun çıkartıyordu?

Ya esnaf el ele verip “bu kadına sakın düzgün mal satmayalım” şeklinde bir kampanya başlatmıştı. Ya da mahalle muhtarı, esnafı bir güzel örgütleyip, “bu kadın ne alırsa alsın arızalıсынı vereceksiniz” talimatını vermiş olmalıydı. Çünkü onun yaşadıkları başka türlüünün mümkün olamayacağını düşündürüyor insana...

Biraz kendisini tanırsak niye bunları yaşadığını çok daha iyi anlayacağız. Kendisinin sürekli dilinde olan cümle; “Zaten doğru bir şey beni bulmaz.”, “Herkes sahtekâr”, “Kimseye güvenmeyeceksin” bu üç cümle dilinden düşmüyordu. Malın siparişini verir. Daha dükkândan çıkmadan, ya markalara bir endişe duymaya başlar, ya da malı satan kişilere güvensizlik duyarak “inşallah bir üçkâğıt yapmazlar” cümlesiyle olumsuzlukları sıralardı.

Kendini hiçbir zaman güvende hissetmez ve de işini doğru yapan adamlar zaten onu hiç bulmazdı.

Olanlara biraz daha farkındalıkla bakarsak; bir dakika! Niye bunları hiç kimse yaşamıyor da ben yaşıyorum? Diye düşünmeliyiz. Yaşananlar hep başkaları yüzünden ise niye diğer insanların işleri tıkr tıkr gidiyor da bana gelince tıkranıyor? Diye sormalıyız.

Suçlu dışarıdakilerse bu durum o mahallede yaşayan herkes için geçerli olmalıydı. Camcı suçlu, buzdolabını satan suçlu, çamaşır makinesini satan suçlu, çelik kapı firması suçlu, yönetici suçlu, tesisatçı suçlu, bu böyle uzayıp devam ediyor. Ben yazarken yoruldum, ciddi yorgunluk yaşatacak bir durumun içindeydi.

Hayatın genelinde her şeye, her kişiye güvensizlik enerjisiyle bakıyorsak ve herkesi kazık atma potansiyelinde görüyorsak, kimse işini doğru yapmaz diyorsak, bu durumdan başka bir şey yaşamamız mümkün olmayacaktır. Yayıdığımız enerji bu frekansta olacağından evren, güvensizliğimizi doğrulayacak deneyimleri önümüze getirerek, inandıklarımızı bize ispatlamış olacaktır.

Sürekli dilindeki cümle “zaten iyi bir şey beni bulmaz” idi. Sizin de böyle bir kaydınız varsa, yaşanan her deneyimle, bu inancınız aktive olacağından, olumlu bir şey yaşammanız pek mümkün olmayacaktır. Bu inanç sizinle buluşacak, her şeyi kapsayacaktır.

Burada ki asıl güvensizlik, “hiç kimsenin güvenilir” olmadığına olan inançtaydı.

Yakınımın bu güvensizliğinin nereden kaynaklandığını merak etmeye başladım ve onun geçmişini biraz öğrenmek istedim. Dört kız kardeş olduklarını, Kendi henüz dört yaşındayken babasının aileyi bir daha dönmek üzere terk ettiğini. Annenin dört çocuğuyla tek başına kaldığını ve hayat mücadelesinin göbeğinde kendini buluverdiğini, annesinin çok zor kotardığı bu hayatın içinde, yakınımın da bu güvensizliği pekiştiren çok sıkı deneyimlerden geçtiğini öğrendim.

Annesinin, kızlarını korumak için onlara öğrettiği en önemli zihin, kimseye güvenmemeleri gerektiği olmuş. Babaları

bile onları terk etmiş ve onlara kazık atmış, nasıl birilerine güvensinler ki olmuş. Yaşadıkları hayatın zorlukları ile iyi bir şeylerin kendilerini bulmayacağına çok inanmıştı. Tüm bu yaşanmışlıkların güçlü izleri ile de bu gününü yaşıyordu.

Çocuklukta yaşadığı deneyimlerle kemikleşen bilinçaltındaki olumsuz inançlarının yansımasıydı yaşadıkları.

Bilinçaltı gözümüzle gördüğümüz, yaşadığımız bir olayla veya bir durumla, hayal ettiğimiz aynı olayı veya durumu bir algılar. Bilinçaltı HAYALLERLE GERÇEĞİ ayırt edemez.

Hayal ettiğimiz ve hayalini kendimize yaşattığımız durumları da gerçek zanneder. İki durumun da bilinçaltındaki etkisi aynıdır. Yani elmayı görüyorum mu yoksa hayal mi ediyorum? Bunu ayırt edemez. Her şeyi gerçekmiş, şimdiki zamanda oluyormuş gibi algılar.

Buna en güzel örnek; Amerika'da bir grup basketbol oyuncusuyla yapılan deney olacaktır. Oyuncular üç gruba ayrılıyor. Birinci gruba hiç antrenman yaptırmıyorlar. İkinci gruba belirledikleri gün boyunca fiziksel olarak topu potaya atma çalışması yaptırıyorlar. Üçüncü gruba, diğerleriyle belirlenen aynı süre boyunca hayali çalışma yaptırıyorlar. Yani onlarda hayali olarak topu potaya atıyorlar, hayali koşuyorlar ve terliyorlar. Her grup için eşit olan süre bittiğinde, hiç antrenman yapmayan birinci grubun performansında hiç değişim olmuyor. Gerçek çalışma yapan ikinci grubun performansının %24 arttığını, hayali çalışma yapan üçüncü grubun performansında %23 arttığını gözlemliyorlar. Topu potaya sokmayı hayal ederek çalışan grubun başarısıyla, fiziksel olarak çalışan, fiziksel olarak terleyen grubun başarısının birbirine çok yakın olduğunu gözlemliyorlar.

Bilimsel araştırmalar, bilinçaltının gerçek anlamda hiç yaşamadığı bir deneyimi yalnızca hayal ederek gerçekten yaşamış gibi algıladığını göstermiştir. Bilinçaltı, zihnimizde imgeleyerek tekrarladığımız görüntüleri gerçeğimiz olarak algılıyor, yaşamak istediğimiz şeyleri hayalimizde canlandırıp, sık sık tekrarladığımız da ise olmasına çok şaşırdığımız, bu benim hayalimdi dediğimiz olaylar gerçeğimiz oluyor.

Ev almak istiyorsunuz. Dolaştıkça daha çok endişeniz artıyor ve umutsuzluğa düşüyorsunuz. Şimdi tüm endişeleri bir kenara bırakıp sadece hayalinizde sahip olmak istediğiniz o evin bütün özelliklerini ortaya dökün. Kaçınıcı kat istiyorsanız, kaç oda olsun istiyorsanız, mutfağını, salonunu, evin konumunu cadde üstümü olacak, parka mı bakacak, sabah güneşi mi alsın, yoksa öğleden sonra güneşi mi alsın, camları yere kadar mı olsun, banyosunun fayansları pembe olsun gibi. Tüm ayrıntıları hayalinizde canlandırın siz bütçenize uyup uymayan kısmıyla hiç ilgilenmeyin sadece istediğiniz özellikleri sıralayın. İsteddiğiniz tüm detayları yazın. Metroya da yakın olsun gibi. Daha sonra bu evin içinde yaşamaya başlayın. Dayayıp döşeyin, misafirler ağırlayın, balkonunda çay için. İçerken o çayın kokusunu hissedin, yediğiniz kekin tadını hissedin bu kadar gerçekçi bir hayalin içinde yaşayın ve vazgeçmeden tekrarlayın bu imgelemeyi. Gerçekleşmiş gibi olma halini yaşatın kendinize.

Bu imgeleme bizim isteğimizin ne olduğunun netleşmesini de sağlamış oluyor. Çoğu zaman ne istediğimizi netleştirememenin savrulmalarını, gelgitlerini yaşadığımızdan, isteklerimize ulaşamıyoruz.

Ne istediğimizi net olarak bilmek demek, istediğimize sahip olma yolunda önemli bir adım atmak demektir.

Yaşamımızda neyi gerçekleştirmek istiyorsak önce bunu çok net ortaya koymamız gerekiyor.

Bilinçaltının bu özelliği, farkında olmadan KORKULARIMIZI da yaratmada da etkindir.

Yaşamak istemediğimiz durumların endişesine girdiğimizde, zihnimizdeki resim neyse onu tekrar tekrar hatırlayarak potansiyel hala getiriyoruz. Bilinçaltı sadece hayal ettiğimiz isteklerimizin değil, olmasını istemediğimiz korkularımızın da hizmetindedir.

Korkularımız, yaşamak istemediklerimiz olsa da istediklerimizle aynı yaratım gücüne sahiptirler.

Bilinçaltı sürekli kullandığımız cümleleri TAŞIDIĞI ANLAMLARLA görüntüler. Bu espriydi canım, demez. Çünkü şakadan anlamaz, duyduğu her şeyi gerçekmiş gibi algılar.

Bilinçaltı, aldığı komutların doğruluğunu asla sorgulamaz.

Tekrarları olumlu olarak kullanmak, istemediğimiz durumları değiştirmede en etkin yoldur. Bilinçaltındaki bize hiç bir faydası olmayan kayıtları bu yöntemle değiştirebiliriz.

“Ben çok şanssızım” dediğimiz olumsuzluk içeren tekrarlarımızı, “Ben çok şanslıyım” olarak tekrarlamak, olumsuz zihin kaydının yerine olumluyu koymak olacaktır.

Yeni kayıttaki inancımız güçlendiğinde, hayatımızın akışı da değişecektir. Sürekli tekrarladığımız dilimizden düşürmediğimiz olumsuz ifadelerden uzak duralım. Çünkü artık önemsemediğimiz bu olumsuz tekrarların yaratıcı güçlerini biliyoruz. Tekrarları olumluya çevirerek kullanmak, istemediğimiz durumları değiştirmede en etkin yoldur.

Sürekli paranın yetmediğini düşünüp, eksikliğine odaklı yaşıyorsak, o ay maaşımız artsa bile hiç hesapta olmayan bir

ödeme çıkar ve paramızın yetmediğine olan inancımız yerine gelir.

Her cuma günü tahsilat yapan, tanıdığım bir iş adamı yakını hafta başından itibaren olumsuz düşünmeye başladı.

Bu hafta kar yağdı para ödemezler, bu hafta yağmur yağdı para ödemezler, dolar çıktı para ödemezler, araya bayram girdi kesinlikle para ödemezler gibi gereksiz bir sürü olumsuz düşüncelere kilitlenirdi. Cuma günü geldiğinde hiç yanılmadığını görür ve hiç bir ödeme alamazdı. Sonra da ben biliyordum zaten deyip aynı tekrarları kendine yaşatırdı. Odaklandığımız şey neyse, ister bizi memnun edecek olsun, ister memnun etmeyecek olsun mıknaş gibi çeker, önümüze getiririz.

Bilinçaltımızdaki kendimizle ilgili olan inançlarımız başkalarıyla olan İLİŞKİLERİMİZİ de direkt etkiler.

Çocukluğumda edindiğim, “başarısız olursan sevilmezsin” inancım varsa, Ben başarısız olduğumda sevilmeyeceğim korkusunu hissederim. Kendim için geçerliymiş gibi gözüken bu inanç, başarısız olduğunu düşündüğüm kişilere bakarken de geçerliliğini koruyacaktır.

Buna en güzel örnek; beklediğim terfii alamadığımda, kendimi başarısız görüp, sevilmeyeceğime olan inancım, çocuğumun ondan beklediğim başarıya ulaşamamasın da ona sevgimi göstermekte beni sınırlandıracaktır.

Daha sonra, bilinçaltı dönüştürme çalışmasıyla bu zihinsel kayıtlarımızı nasıl değiştirebileceğimizi anlatacağım.



Korkularımız da çok güçlü inançlarımızdır.

İSTEMEK Mİ? İNANMAK MI?

İstemek ve isteklerimize ulaşmak hepimiz için yaşamımızı anlamlandıran bir duygu ve var olma biçimimizdir.

İstemek, taleplerimizin evrene beyanıdır. Evrene bunu duyurmaktır. Biz bu isteklerimizi beyan etmezsek, evrenin başka türlü isteğimizden haberi olmayacaktır.

Sürekli bir şeyler isteriz. Kimimiz aşk, kimimiz ev, kimimiz araba, sağlık, çocuk, iş, kariyer, dost, arkadaş, para, huzur, sevgi.

Peki, isteklerimizi nasıl istiyoruz? İsterken hangi duyguya odaklıyız?

-İsteğimizin altında yatan gerçek inanç ne?

-İstediğimizin gerçekleşeceğine ne kadar inanıyoruz?

Birçoğumuz istemekten korkuyoruz. Çünkü istemenin ayıp olduğunu, günah olduğunu, istemenin arsızlık olduğunu ve fazla bir şey istersek cezalandırılacağımızı zannediyoruz.

Annemin, yürekten şunun olmasını çok istiyorum dediğini hiç duymadım. Sürekli dilindeki ben sağlıktan başka bir şey istemiyorum cümlesidir. Bir gün sohbet ederken yine aynı şeyi söyleyince ben de “canım sağlığında olsun istediğin başka şeyler varsa o da olsun” “İstemenin bir limiti mi var,

ne kadar istersen iste kısıtlayan bir şey mi var seni?” dedim. Bir an düşündü ve sanki bir şey söyleyecek gibi oldu sonra, yanlış bir şey yapacakmış gibi “yok yok ben sağlıklı olayım bana yeter başka bir şey istemem” dedi.

Ben de; “peki, daha sakın bir yerde daha manzaralı bir evde oturmak istemez misin?” dedim. “Aaa isterim tabii !” dedi. “Eee ! Sağlığının yanında bunu da iste ne olur” dedim. “Onu Allah bilir, ben onun işine karışamam, bu saatten sonra bana sağlık lazım” diyerek itiraz etti.

“Bir kaç şeyi bir arada istersen ne olur?” dedim. Çok fazla bir şeyler istemenin günah olduğunu, bunun arsızlık olduğunu, cezalandırılacak bir durum olduğunu ifade etti. Bu kadar insan açken benim bunları istemeye hakkım yok dedi.

İstemenin en doğal, en masum hakkı olduğunu ve bunu hak ettiğine inanmıyordu. İstemekten korkuyordu adeta.

İsteğimizi dile dökmek ifade etmek evrene yaptığımız ciddi bir beyandır aynı zamanda.

Buradaki durum ise isteme hakkımızın olduğunu bilmekten geliyor. Öğrendiğimiz şey bu çünkü. Fazla istersek, cezalandırılır öğretisiyle büyütülüyoruz. Önündeki yemeği beğenmeyip başka bir şey yemek istemenin bile günah olduğuna inanıyoruz. Günah olarak addedilen şeyler yaptığımızda da cezalandırılacağımızı zannettiğimizden, istemenin en masum hakkımız olduğunu bilmiyoruz.

Bazen de bir şeyleri çok istiyoruz, istiyoruz da olmasına ne kadar inanıyoruz acaba? İçimiz başka dışımız başka mı söylüyor. Bu kadar çok isterken içten içe de “yok canım nasıl olacak ki? Olması mümkün değil, nerede bende öyle şans. Çok zor, beni mi bulacak” diyorsak zaten o isteğimizin

gerçekleşeceğine ciddi kuşkumuz, endişemiz ve inançsızlığımız var demektir.

Bu inançsızlığımızla da o isteğimizin gerçekleşmesi mümkün olmayacaktır. Sonra da “bak gördünüz mü? Ben biliyordum zaten olmayacağını iyi bir şey beni bulur mu?” diyerek yakınacağız.

Öncelikle, isteğimiz neyse onu hak ettiğimize ve layık olduğumuza inanmalıyız.

Hem terfii olmayı bekleyip hem de bu görev için yeterli değilim korkusunu yaşıyorsam, alta yatan inancım, bu görevin altından kalkacak kadar yeterli olmadığımı ve bunu hak etmediğimedir.

Evrene yaptığım yayında, “Aman ha! Terfi benim için güvenli bir durum değil, istemem” mesajdır.

Gerçekte odaklandığım duygu bu endişeyi ve korkuyu taşımaktaysa, içsel olarak istediğim aslında bu terfiinin gerçekleşmemesidir. Çünkü yaşadıklarımız istediklerimiz değil inandıklarımız olacaktır. Terfiiler açıklandığında benim beklediğim görevin yanımdaki masadaki arkadaşına verildiğini duyunca çok şaşırır, kızar, köpürür bu benim hakkımdı diye de öfkeleniriz.

Neyi istiyorumdan çok, bu konuyla ilgili neye inandığımızı görmemiz gerekir. İstemediklerimizin de inandıklarımız olduğunu fark etmeliyiz.

Geçerli olan, inancımızın hangisinde olduğudur. Çünkü deneyimler inancımızla aktive olur. İsteklerimizi elde edebilmemiz için istek ve inançlarımızın titreşimleri birbirine benzer olmalıdır.

İnanmakta acabalar yoktur.

İnanmakta kuşku, endişe hiç yoktur.

İnanmakta o isteğin olacağını bilmenin eminliği içinde olmak vardır.

Eminlik duygusu da o isteğin olacağına ki şüphesizliği bize yaşatandır.

İsteklerimizin olmamasının en önemli sebeplerinden biri de odağımızı o isteğimizde tutamayışımızdır. Kararsızlık içinde kalıp, netleşemediğimiz içinde, o isteğimiz gerçekleşmez.

Ev arayan bir yakınım, hem evi arıyor hem de bulamaya-
cağından çok emin bir şekilde “yok yok mümkün değil, bul-
mak çok zor” diye sürekli söyleniyordu. Oysa evi aramaya
başlayalı henüz bir hafta olmuştu. Sürekli olumsuz bir ener-
jiyle konuşuyordu. “Bu semtte bu paraya ev bulmak müm-
kün değil. Boş ev bulmak çok zor, fiyatlar çok yüksek. Uy-
gun olan evler kapılmış. Bulduğum ancak dökük ve eski bir
ev olur” gibi bir sürü olumsuz zihin sıralıyordu.

Sanki bulmaktan çok bulamamayı ister gibiydi. Bu durum
biraz önce bahsettiğim sebebe çok güzel bir örnektir. Evet,
istiyordu ama odağı istediğinin gerçekleşmesinde değil, ger-
çekleşmemesindeydi.

İnancı olumludan çok olumsuzdaydı. Tabi ki bu durumun
içindeyken ev bulamadı ve başka semte taşındı.

Nasıl olacak, ne zaman olacak gibi soruların cevaplarını
bulamıyorsak, bu soruların cevaplarına takılarak çözümü bu-
rada aramak bize kolaylık değil daha çok zorluklar getirecektir.

Gördüklerimiz bizi mutlu etmediğinde olumsuzluğa daha
çok kilitleniyoruz. Nasıl olacağı, ne zaman olacağı, nereden
olacağı bizim işimiz değil. O evrenin işi. Bizim işimiz sadece
isteklerimizin bizimle buluşmasına izin vermektir.

Danışanlarımdan genç bir bayanla çalışmaya başladık. Onun sıkıntısı, istediği gibi bir erkek arkadaşı olmamasıydı. Birileri karşısına çıkıyordu ama ona uygun olmuyordu. Çalışmaya başladığımızda, ortaya çıkan bilinçaltındaki en önemli inancı,

1-“Benim beğendiğim beni beğenmez”

2-“Beni beğeneni ben beğenmem” kaydıydı. İlişkide yaşadığı tıkanıklığın sebebi belli olmuştu.

Evet, bu çok doğru ama aynen bunu yaşıyorum diyerek inancının doğruluğunu da vurguluyordu. Söylediği cümlelerin yolunu nasıl tıkadığının henüz farkında değildi.

İlişkinin başlaması için ya sen birinden hoşlanıp, beğendiğini belirtirsin ya da karşı taraf senden hoşlanır ve hoşlandığını ifade eder.

Şimdi buna göre; Onun beğendiklerinin kendisini beğenmeyeceğine olan inancıyla, zaten o insanlar yanına gelmeyeceklerdi. Bu önünü tıkadığı birinci yoldu.

İkinci inanca göre de; kendisini beğenenin, zaten istediği gibi olmayacağı inancıyla, kusur bulacağı insanlar yanına gelecekti. Bu da önünü tıkadığı ikinci yoldu.

Eee! Bu yol da kapandı. Nereden gelecek sevgili, nasıl başlayacak ilişki?

Kendisi yolunu tıkayan bu inançları fark edip yerine, beğenilmeye ve beğenmeye izin veren inançları koyduktan üç dört ay sonra nişanlandı ve birkaç ay sonra da evlendi.

İsteklerimizi alttan alta nasıl sabote ettiğimizi fark edemiyoruz. Sabote eden zihinlerimizi bulup dönüştürdüğümüzde bütün kapılar bize açılıyor.

Yıllarca kocasından ayrılmak istemesine rağmen bir türlü ayrılamayan bir danışanım bana geldiğinde, bu kadar ayrılmayı istemesine rağmen bunu niye hala gerçekleştiremediğini anlamak istiyordu. “Tamam, artık bu sefer son, kesin bu iş bitti” dediği noktada, eşinin iknaları ve jestleriyle tekrar kendini ilişkinin içinde buluyordu. Artık çok sıkılmıştı ve bu işi çözmek istiyordu.

-Niye ayrılmıyorsun? Dedim.

-Ben çok istiyorum da o beni bırakmıyor dedi.

-Ben yine, neden ayrılmıyorsun? Ayrılırsan ne olacağını sanıyorsun dedim.

-Çok doğal olarak, “ne olacağını sanacağım canım, rahat edeceğim” dedi.

-Peki, o zaman niye ayrılmıyorsun? Diye tekrar sordum. Cevap vermedi.

Çalışma sonunda, yaşadığı bu gidip gelmelerin altında neden ayrılmak istemediği yatıyordu. Kocasından ayrıldığı anda güvende olamayacağına olan inancı onu durduruyordu.

Bir Anadolu şehrinde fazla muhafazakâr bir aile yapısı içinde büyümüştü. Bu aileden gelen bilinçaltlarına göre de; “dul kadına rahat vermezler”, “dul kadın güvende olmaz”, “ayrılırsam özgür olamam” inançlarının kendini nasıl durdurduğunu gördü. Bugün o şehirde ve o mahallede yaşamıyordu, hayatına müdahale edecek ebeveynlerde vefat etmişti ama bu zihinsel kayıtlar vereceği kararı sanki orada yaşıyormuş gibi net bir şekilde etkiliyordu. Evet, görünürde ayrılığı istiyordu ama içten içe de isteğini böyle sabote ediyordu.

Buna benzer durumları yaşamak hepimiz için geçerlidir. Bizlerde farkında olmadan aynı durumları kendimize defalarca yaşıyoruz.

Çok istediğimiz bir şey olmadığında hemen bu soruları kendimize soralım

-Ben gerçekten bunun olmasını istiyor muyum?

-Olursa ne olacağını sanıyorum?

-Olmazsa ne olacağını sanıyorum? Sorduğumuz bu sorularla görünenin altındaki asıl sebebi yakalamış oluruz.

Soruyu her iki şekilde de sorabiliriz. Bazen soruyu dümdüz sorduğumuzda cevap alamayabiliyoruz. Soruyu tersten sorarak da aynı cevaba ulaşabiliriz. Soru iki şekilde sorulsa da bizi gerçek cevaba götürecektir.

İstiyorum **ama** diye cümleler kurmaya başladığımızda nasıl kendimizi sabote ettiğimizi görebiliriz.

İstiyorum **ama** güvende olamam,

İstiyorum **ama** özgür olamam,

Ama benden iyileri var,

Ama benim istediğim parayı vermezler gibi **amalar** bizi durduran zihinlerimizdir. Bu zihinlerimizi bulup dönüştürdüğümüzde yolumuz açılacaktır.

İstemek konusunda bilmemiz gereken önemli bir şey de ihtiyaç duygusu içinde olmadan istemektir. İstemek ve ihtiyaç duymak arasında önemli bir fark vardır.

İhtiyaç duyduğumuz şeyin altında eksiklik yatar. Eksikliği gidermek için ve bu eksiklikten kurtulmak duygusuyla yaptığımız talepler ise muhtaciyet içerirler.

Muhtaciyet duygusuna odaklanarak istediğimiz hiç bir şey önümüze gelmez. Çünkü bu hal, olmasını istediğimiz şeyin eksikliğiyle bütünleşmektir. Odağımız olmayan da yani olumsuz durumun içindedir.

Bu, istediğimizin bize katacakları ile var olmamız demektir. Bu bizim olmazsa olmaz dediğimiz o tutunduklarımızla var olacağımızı zannetmenin yanılması içinde olmamızdır aynı zamanda.

Bir danışanım ve eşi bir kaç kez denedikleri tüp bebek girişiminden sonuç alamamışlardı. Karı koca olarak ikisinin de hiçbir sağlık sorunu yoktu. Her şey yolunda görünüyordu ama çocukları olmuyordu.

Bana geldiğinde bebeğinin olmasını o kadar çok istiyordu ki sanki bebek olmazsa yaşamını devam ettiremeyecek gibiydi. Yaptığımız çalışmalar sonucu bebeğin olmasıyla sağlayacağını zannettiği tüm tutunmaları bıraktı. Bebeğim olursa evliliğim garanti olur, bebeğim olursa saygınlığım artacak, bebeğim olursa çalışma mecburiyetim olmayacak...

Ondan istediğim ilk şey, bebeğinin olmamasını ve bundan sonraki yaşantısında bebeği olmadan hayatını keyifle sürdürebileceğini kabul etmesiydi. Başlangıçta biraz zorlansa da, bebeği olmasa da hayatını sevgiyle yaşayabileceğini, bebeğinin kendisine katacaklarına ihtiyaç duymadan yaşayabileceğini anladı. Çocuksuzluğundan dolayı kendini kusurlu ve eksik görmeyi bıraktı. Çocuksuz bir hayat yaşamayı kabul etti. Bu çalışmaların üstünden birkaç ay geçtikten sonra hamile kaldı. Şimdi dünya tatlısı kızıyla pek bir eğleniyor.

Muhtaç olma duygusunu bıraktığımızda yani olursa da güzel, olmazsa da güzel diyebildiğimiz noktada muhtaciyetle

birlikte eksikliğe odaklanmayı da bitirmiş oluruz. Muhtaci-yet enerjisini bıraktığımız da ancak istediğimize kolaylıkla ulaşırız.

Burada gözden kaçırmamamız gereken bir nokta ise, be-beğinin olmaması üzerine duyduğu korkunun ve endişenin onun odağını, olumsuzlukların içinde tuttuğuydu.

İstediğimiz şeye sahip olduğumuzda, hissedeceğimiz duygu ne olacaksa, öncesinde de aynı duygunun içinde ol-malıyız ki bu hissettiğimiz duygu sonucu, yaydığımız enerji isteğimizle bizi buluştursun.

Evliliği dokuz yılın sonunda biten bir danışanım şöyle bir ifade kullandı. “Ben bu evliliğin on seneyi tamamlamayaca-ğından o kadar emindim ki”.

Ona göre çok dengeli bir birliktelik değilmiş bu beraber-lik. Sosyal konumları, aile yapıları oldukça farklı olduğun-dan hep bir aksilik çıkacağına inanarak geçirmiş bu zamanı.

Evliliğinin bitmesini istediğinden değil, biterse korkusunu yoğun yaşadığından, odaklandığı bu inanç aktive olmuştu. On seneyi doldurmadan da evliliği bitmişti.

Güvenli yaşamı sağlayan koşullar değil, bilinmeyene ve görünmeyene olan inançlarımızdır.

Endişe ve korku içinde olmak henüz gerçekleşmemiş du-rumların senaryosunu yazmaktır. Senaryoyu yazıp, rolleri da-ğıtıp, oyunu sahneye koyup bir güzel oynamaktır. Hikâyeyi kurgulayarak zihinde öyle inançla besleriz ki perde açılıp oyun başlar ve başrol bizimdir.

Biraz önce bahsettiğim olayda olduğu gibi; danışan hikâye gerçekleşmeden önce sanki ayrılık duygusuna sahipmiş, sanki

ayrılık yaşanmış gibi, öncesinde bu duyguyu beslemiş, bir süre sonra da yaydığı bu titreşim zihninin gerçeğini ona yaşatmıştı.

Yaşamak istemediklerimizi endişelenerek düşünmek, korkularımızı durduracak bir önlem gibi gelir bize ama tam aksine bu istemediğimiz durumun enerjisine odaklanarak o enerjiyi güçlendiririz ve bir süre sonra kendimize yaşatırız. Korkularımız çok güçlü beslediğimiz inançlarımızdır.

Yaşadıklarımızın bizim kendi seçimlerimiz olduğunu bilmiyoruz. Bizi mutsuz eden olumsuz deneyimleri yaşatan hep birilerinin olduğuna inanmış durumdayız. Olaylara böyle bakarak, anlamamız gerekeni öğrenemeyip, aynı sorunlarla tekrar tekrar karşılaşıyoruz.

Yaşadıklarımızın kaderin oyunu olduğuna olan inancımız yüzünden de öğrenilmiş çaresizliklerin göbeğinde yaşıyoruz.

Hindistan'da filleri eğitirlerken, henüz yavru olan filler ayaklarına geçirilen zincirle bir direğe bağlanır. Hayvan kaçmak istese de ne zincirden kurtulabilir ne de direği yerinden kıpırdatabilir. Hayvan ayağındaki zincirden kurtulmayı defalarca denese de kurtulamadığını görünce artık zincirden kaçamayacağını kabullenerek büyür. Artık onun kaçmayı denemediğini ve pes ettiğine inanan köylüler, zinciri çıkarıp yerine geçirilen ince bir ipi bir kütük parçasına bağlarlar.

Artık bu koşullarda kolaylıkla kaçabilecek olmasına rağmen hayvan olduğu yerde kalır. Çünkü fil hala ayağında olduğunu sandığı zincirden kurtulamayacağına inanır. Bir süre sonra büyüyüp, ip ayağından tamamen çıkarıldığında ise fil, o alanın dışına çıkmaz. Koşulları değişmesine rağmen olduğu yerden kıpırdamaz bile. İnandığı, öğrendiği bilgi, onu o kütüğe bağlayan ipten çok daha güçlüdür. Ama o hala var olduğunu sandığı zinciri kıramayacağına inanmaktadır.

Öğrenilmiş çaresizlik, elimizden bir şey gelmeyeceği ve bu durumu değiştiremeyeceğimize olan inancımızdır. Bizlerinde durumu fillerden pek farklı değildir.

Yaşadıklarımızla, öğrendiklerimizle, bizi sınırlayan inançlarımızla kaybettiğimiz cesaretimiz ve kendimize olan güvenimiz bize tam da bu durumu yaşıyor.

Hâlbuki birçok kez yaşanan aynı durumdan değişik sonuçlar alınacağı çok da bilinen bir durumdur. Bugün istediği işi yapan veya başarılı dediğimiz insanların hayatlarına baktığımızda bunu sağlayabilmelerinin tek koşulu, inandıklarından hiç bir şüphe duymadan vazgeçmemeleri olmuştur.

Bizim ayağımızdaki zincirlerimizde, bize kendimizi başarısız, yetersiz, güçsüz ve güvensiz hissettiren bilinçaltımızdaki inançlarımızdır.

Zincirlerimizi oluşturan, bizi sınırlayan inanç kalıplarımızı değiştirdiğimizde bu zincirler kendiliğinden çözülürler ve biz adım atma cesaretini yakalarız...

Bilinçaltımızdaki; yapamazsın, beceremezsin, yetersizsin gibi kendimize olan güvenimizi ve yaratım gücümüzü yok eden bu zihinsel kayıtlar yani zannetmelerimiz yapabilirliğimize olan inancımızı yok ediyor ve adım atmamızı durduruyor. Bizler kaderimiz diye adlandırdığımız alın yazımızın değişmeyeceğine olan inancımızla, yapabileceklerimizin bu filler gibi sınırlı olduğunu zannedip çaresizlik içinde yaşıyoruz.

Bizi sınırlayan, durduran her şey, fillerin ayağındaki ip-ler gibi sadece zannetmelerimizden ibarettir.



*Olmasını istemediğimiz düşüncelere değil, olmasını
istediğimiz düşüncelere odaklanmalıyız. Çünkü
odaklandığımız düşüncedir gerçeğimiz olan.*

ODAKLANMAK

Dikkatimizi nereye verirsek onu büyütürüz ve onu yaratırız. Yaratımımızın anahtarı odaktır. Odaklanmak seçtiğimiz düşüncede, duyguda, olayda, durumda yoğunlaşmak ve orada kalmak demektir. Hangi duyguya odaklıysak, yaratacağımız deneyimde aynı duyguyu yaşatacaktır bize. Yani neye dikkatimizi verirsek onu yaratıyor, onu çoğaltıyoruzdur. Probleme odaklıysak sıkıntıları, çözüme odaklıysak kolaylıkları yaşatırız kendimize.

Kolay bir hayat yaşamak isterken, odağımız yaşadığımız zorlukların içine kilitlenmişse, yaşayacağımız hayat da zor olacaktır...

Odağımızın nerede olduğu farkındalığı ile yaşarsak, istediğimiz şeyleri yaşamımıza çekmeye başlar, istemediğimiz şeyleri de yaşamımızdan uzak tutarız. Yaşayacağımız deneyimleri de seçmiş oluruz... Gerçekleşmesini istediğimiz resme ve o resmin duygusuna odaklanarak bunu güçlü inançla beslediğimizde istediğimiz neyse önümüze gelecektir. Hani hiç aklımdan çıkmıyor, düşünmeden edemiyorum, elimde değil her an aklım orada deriz ya, odakta olduğumuz zamanlar iste böyle anlardır. İçten içe oraya kilitlenmişizdir.

Yaşamak istediğiniz şey neyse ben bunu yaşamak istiyorum niyetinde bulunurken odağımız ve tüm dikkatimiz orada olduğu için bu niyetimizle buluşuruz. Ancak yaşamak istemediğimiz bir deneyim için de aynı şey geçerlidir. Ben bunu yaşamak istemiyorum dediğimiz de odağımız ve tüm dikkatimiz o istemediğimiz durumun içinde olacağından bu niyetimizle de buluşuruz. Geçerliliği sağlayan isteyip, istememek değildir. Odağımızın nerede olduğudur. Neye odaklıysak gerçekleşen de o olur.

Toplum olarak kendimize nasıl zarar verdiğimizi fark etmeden, dertlerimizi yarıştırmak gibi bir alışkanlığımız var. Bir kaç arkadaş bir araya gelsek dertler ortaya dökülür ve yarışma başlar. Birisi sıkıntısını tam iştahla anlatırken henüz cümlesi bitmeden diğeri, karşısındakini rahatlatmak adına, aman senin ki de bir şey mi? sen benimkini bilsen kendininkine şükredersin diyerek araya girer ve karşısındakinin derdini küçümseyip, kendi derdinin büyüklüğünü vurgulayarak ve güçlendirerek hikâyesini anlatır.

Çok sıradan bir şey gibi gözükken bu durumda, kendimize ne yaptığımıza bir bakalım.

Ne yapıyoruz? Odaklandığımız duygu ne?

Ve nasıl mesaj veriyoruz evrene?

Söylediğimiz ve odaklandığımız şu; Benim derdim tüm dertlerin en büyüğü, sizin yaşadıklarınız ne ki? Ancak ben böyle dertleri yaşarım. Küçük dertler bana göre değil, bana uyan ancak böyle büyük dertler olur. (Arkadaşının derdini küçümsemesini hatırlayalım.)

Verdiğimiz bu mesaj olumlu mu? Olumsuz mu?

Odağımız nerede? Hangisinde?

Bu yaptığımız yayının bize bir faydası var mı? Bu mesajın titreşimine uygun gelecek olan deneyim bizi mutlu eder mi?

Benzer benzeri çekiyorsa...

Mesaj alınmıştır...

Bir süre sonra talebiniz sizinle buluşturulur...

İmza...

Çekim yasası...

Yaşamak istemediğimiz şeyleri anlatmayalım, paylaşmayalım. O durumu dilimize dolayıp odaklanmayalım ki enerjiyi büyütmeyelim. Dikkatimizi verdiğimiz olumsuz şey hakkında konuşmaya veya düşünmeye devam edersek, odaklandığımız enerjiyi çok daha güçlü hale getirir ve bir süre sonra gerçeğimiz yaparız.

Odağımız nerdeyse, hangi düşünce ve duygudaysa onu kendimize yaşıtıyoruz.

Annesini meme kanserinden kaybeden bir danışanım, Doktorların kendisini de potansiyel gördüklerini ve büyük risk grubunda olduğunu söylediklerini anlattı. Bu konuya kilitlendiğini hiç aklından çıkaramadığını, adeta “kansere olacağım kesin de acaba ne zaman olurum” beklentisiyle yaşamaya başladığını söyledi. Bundan başka bir şey düşünemez olmuş. Sürekli memelerini kontrol etme takıntısıyla yaşar olmuş. Hayatı adeta kâbusa dönmüş ve buraya kilitlenip kalmış.

Ben, potansiyel görünmenin, netliğin ötesinde olasılık içerdiği inancındayım. Her annesi meme kanseri olan bu hastalığa yakalanmıyorsa, ailesinde hiç kalp krizi geçirmeyen biri de kalp krizi geçirebiliyorsa, o zaman bu bir olasılık sadece. Ben yaşadığımız bu olumsuz durumun gerçekleşmesini inançla desteklediğimize inanıyorum.

Kanser olmayacağı varsa da odağını burada tutarak danışanım kendisine bunu yaşatabilirdi.

Yanlış anlaşılmasın, tıbbi tedaviye kesinlikle karşı değilim. Tabi ki kontrollerimizi yaptıracağız ve gereken tıbbi uygulamanın içinde olacağız. Benim burada vurgulamak istediğim, odağımızı nerede tutmamız gerektiğini fark etmemizdir.

Yaşamak istemediğimiz bir resme ve yaşamak istemediğimiz bir duyguya odaklanıp takılı kaldığımızda sürekli aynı şeyi düşündüğümüzde bu olasılığı aktif hale getiriyoruz.

Plasebo etkisini hepimiz biliyoruzdur. Hastanın ilaç olduğuna inanarak aldığı, ilaç özelliği taşımayan, tedavi edecek etkisi olmayan maddenin iyileştireceğine olan inançtır.

Bir grup kanser hastasına, yeni bulunan müthiş etkili bir ilacı, denemek isteyip istemedikleri soruluyor. Bir kısmı bunu denemek istemediklerini, bir kısmı da deneyebileceklerini söylüyor. Denemek isteyen hastalara, ilaç etkisi olmayan, ilaç görüntüsünde tabletler belirli periyotlar da veriliyor. İlaç görüntüsündeki tableti her verdiklerinde bunun bir mucize buluş olduğunu da vurguluyorlar. Aldıkları tabletin ilaç olmadığından haberi olmayan hastaların çok önemli kısmında kanser hücrelerinin çok hafiflediği gözleniyor.

Verilen tablet ilaç olmamasına rağmen bunu ilaç zannedip hastalığına çözüm olacağına inanan ve buraya odaklanan hastaların kendilerini iyileştirdikleri görülüyor.

Bu bize hiçbir rahatsızlığımız olmamasına rağmen hastalığa odaklanarak kendimizi hasta edebildiğimiz gibi iyileştirebileceğimizi de göstermektedir.

Eşim altmış iki yaşında kalp krizi geçirdi. Hemen anjiyo yapıp, stent takıldı. İki gün yoğun bakımda kaldıktan sonra

kendine geldiğinde, ilk söylediği şey; “ben bu krizi geçireceğimi çok net biliyordum” demek oldu. “Nerden biliyordun?” diye sorduğumda, “çünkü babamı kalp krizinden kaybettiğimde altmış iki yaşındaydı, ben hayatım boyunca, altmış iki yaşında bunu yaşayacağımdan hep korktum” dedi.

Bir şeye inandığımızda, bir şeyden korktuğumuzda, bir şeyi beklediğimizde odağımız orada demektir. Gerçekleşmek için hepsi de aynı etkiye sahiptirler.

Evet, hasta olmak istemiyorum ama konuştuğum, düşündüğüm her şey hastalık odaklıysa bir süre sonra hastalıkla boğuşurken buluruz kendimizi. Yaydığımız enerji bizi istemediğimiz o durumla buluşturacaktır. Yani neyi çok düşünüp konuşuyorsak onu yaşamımıza çekeriz.

Ayrılmış anne babanın çocuğu olarak büyümüş kişiler, çocuklarının da kendi yaşadıklarını yaşamalarından çok korkarlar. Tek istekleri, anne ve babasının bir arada olduğu ortamda çocuklarını büyütmektir. İstedikleri tek şey “Ben bunu çocuğuma yaşatmayacağım” düşüncesidir. Farkında olmadan istedikleri çok olumlu bir şey olsa da, odaklandıkları resim ayrılığın resmidir. “Ben çocuğuma bunu yaşatmayacağım” düşüncesinde hiç bir olumluluk yoktur.

“Çocuklarına neyi yaşatmak istemiyorsun?” diye sorduğumda cevap “ayrılığı” oldu. Olumsuzla odaklanarak olumluyu hayatımıza çekemeyiz. Neyi yaşatmak istiyorsak ona odaklanmalıyız.

Odağımız bize sıkıntı yaratacak yaşamak istemediğimiz resmin içinde değil, bizi mutlu edecek resmin içinde olmalıdır.

Odağımızı, benim çok mutlu bir evliliğim var”, “biz bir arada çok mutlu bir aileyiz” inancında tuttuğumuzda, bu

duygularımızın enerjisine uygun, bizi mutlu edecek deneyimleri kendimize yaşatırız.

Yaşamak istemediğimiz bir şeyi ben bunu yaşamak istemiyorum diyerek, hayatımızdan uzaklaştıramayız. Dikkatimizi, odağımızı o sıkıntının içinde tutarsak, geleceğimiz de bundan farklı olmayacaktır.

Bazı kişilerin sürekli bir şikâyet etme halleri vardır. Fena değil, idare eder, hiç iyi değilim, dün gece gözümü kırpmadım, vallahi durumum ne olur bilmiyorum. Hastayım, inşallah kötü bir şey çıkmaz. Bir kere de bugün şahaneyim, her şey yolunda, gayet iyiyim dediğini duyamazsınız. Odaklandıkları yer olumsuzluktur. Bu odakta yaşayan kişilerin yaşamların da şikâyet edecek konuları ve hasta olma halleri hiç bitmeyecektir

Odaklandığımız duygu, düşünce ne ise onun titreşimi, yaydığı enerji hayatımıza o titreşime en uygun deneyimi getirecektir.



*Kızdığımız, öfkelendiğimiz, yargıladığımız herkes bizi bize
gösteren aynalarımızdır.*

AYNALIK

Bu dünyada varoluşumuzun sebebi, bizim kendimizi tanımamız, keşfetmemiz içindir. Kendimizde göremediğimiz, fark edemediğimiz, kabul edemediklerimizi etrafımızdaki herkes ve her şey bize hatırlatır. Yani evrenin, kendimde göremediğim veya görmek istemediğim yönlerimi, hayatıma giren bir başkası vasıtasıyla bana göstermesidir aynalık.

Kendimde göremediğim ama başkasında görüp yargıladığım veya çok rahatsız olduğum davranışlarımı, yönlerimi düzeltmem için yapılan hatırlatmalardır bunlar. Ya kendimdeki bu hallerimi düzeltir, artık öyle davranmayı bırakırım ya da şikâyet ettiğim davranışları yapan kişileri değiştire değiştire sürekli kendime bu sıkıntıları yaşatırım.

“Sevgi dolu insanlar sevgi dolu yanımı yansıtır. Hoşlanmadığım insanlar benim iyileşme ihtiyacı duyan yanımı yansıtır. Hayatımızdaki her deneyim büyüme ve gelişmemiz için fırsattır,” der Louise Hay.

Fiziksel özelliklerimizi, görerek tanımlayabiliriz ama göremediğimiz taraflarımızın neler olduğunu keşfedebilmemizin en güzel yolu etrafımızdaki insanlardır. Hiç kimse hayatımıza tesadüfen girmez. Eğer o kişi hayatımızdaysa bize vereceği mutlaka bir mesajı, bizim için bir görevi vardır.

Aynalık konusunu sirklerdeki komik aynaların olduğu odadaki halimize benzetiyorum. Çoğumuz hatırlayacaktır. Etrafı aynalarla çevrili bir odadır burası. Her bir aynanın görüntüsü birbirinden farklıdır. Odanın ortasına geçeriz, sol tarafa kafamızı çevirdiğimizde göbeğimiz kocaman olmuştur. Sağ tarafa bakarız bedenimiz küçülmüş, bacaklarımız çok uzamıştır. Önümüzdekine bakarız bu sefer başımız bedenimizden daha büyük gözükmetedir. Bir diğerine bakarız ellerimiz ayaklarımıza kadar uzamıştır. Her biri bizi başka türlü yansıtır. O görüntülerdeki halimize çok güler ve çok eğleniriz.

Aynadaki kişiler sanki biz değil de başkalarıymış gibi gelir bize. Hâlbuki biliriz o odada bizden başka hiç kimsenin olmadığını. Gördüğümüz bize benzemeyen tüm görüntüler bizim yansımamızdır aslında. Ama bu görüntüler bizim kendimizi bildiğimiz, tanıdığımız hallerimiz değildir.

İşte aynalık aynı buna benzer. Etrafımızda görüp sıfatlarla tanımladığımız yorumlarla tarif ettiğimiz herkes bize bizi gösterirler.

Bizim kendimizde göremediğimiz, yok dediğimiz, kabul edemediğimiz hallerimizin etrafımızdaki insanlar tarafından bize hatırlatılışıdır. Bizi kızdıran, bizi rahatsız eden, öfkelendiğimiz, yargıladığımız herkes bize bizi gösteren aynalarımızdır. Çocuklarımız en güzel aynalarımızdır.

Karşımızdaki insanlar için şöyle yapıyor, böyle yapıyor diye tanımladığımız bu davranışlar o kişilere aitmiş gibi görünse de aslında bizim fark edemediğimiz, göremediğimiz, reddettiğimiz davranışlarımızın yansımasıdır.

Eğer bir arkadaşınızı tarif ederken; “çok huzursuz, gergin, inatçı ve sürekli birilerini suçluyor” diyorsanız, yapacağınız

şey hemen gözlerinizi kapatmak, derin birkaç nefes almak ve ŞU SORUYU SORMAKTIR.

-Ben nerede inatçılık yapıyorum?

-Ben nerede birilerini suçluyorum?

Gözünüzün önüne hiç tahmin etmediğiniz birçok resim ve sahne gelecektir. Gelen sahneleri gördüğünüzde aynı davranışları kendinizin de başkalarına yaptığını göreceksiniz. Hemen ama ile başlayan mazeretler hiç üretmeyin o eylemi yapıyor olmanız esastır. Sebebinin ne olduğunun hiç bir önemi yoktur.

Kızdığınız bu davranışları siz yapmayı bıraktığınızda, o arkadaşınızda artık o şekilde davranmayı bırakacaktır.

“Yok, canım ben hiç böyle şeyler yapma” da diyebilirsiniz. Çok da haklısınızdır. Çünkü sizin için geçerli olan, bu davranışı önemseydiğiniz insanlara yapmıyor olmanızdır. Önemsemediğiniz diğer insanlara yapıyor olmanızın size göre çok da kayda değer bir tarafı olmayabilir. Esasında işyeriniz de çaycınıza veya evinizde çalışan yardımcınıza yapıyor olmanızı yok sayamazsınız. Çünkü evren kişi ayırt etmez. Ayşe’ye yapmadı Fatma’ ya yaptı, bunu bilmez. Konum, kariyer ayırımı bilmez. Din, ırk, büyük, küçük, zengin, fakir ayırmaz. Yapılan davranışı esas alır.

Bir danışanım annesini tarif ederken; “Hiç kendi kendine kalamıyor. Yalnız kalmaktan korkuyor. Hep yanında birileri olsun istiyor. Beni çok yoruyor hayatımı sınırlıyor, zorluyor bu da beni çok kızdırıyor” diye bir tanımda bulundu.

Hemen sordum. “Sen nerede yalnız kalmaktan korkup, birilerinin yanında olmasını istiyorsun?” diye

“Bunun benimle ne alakası var” dedi.

Ben ısrarla sorumu tekrarladım. Gözünü kapadı bir süre direndikten sonra, sessizce “eşimin” dedi. Kendi başına, yalnız bir şey yapmaktan hiç keyif almadığını, her yaptığı spor aktivitelerinin içinde eşinin de ısrarla olmasını istediğini söyledi. Eşi istememesine rağmen, onu çok zorladığını fark etti. “Peki, bak bakalım sen kimin hayatını sınırlıyorsun” dedim. Biraz itiraz ettikten sonra çocukları kendi başlarına bir şeyler yapmak istediklerinde büyük problemler çıkardığını, çünkü onların arkadaşlarıyla kendi başlarına bir şeyler yapmalarını hiç güvenli bulamadığını ve buna izin vermediğini gördü.

Annesinde gördüğü kızdışı kabul edemediği davranışları kendisin de yaptığını görünce annesine olan kızgınlığı, öfkesi bitti. Aynalığın ne olduğunu çok net anlamış oldu.

Biz, kızdığımız bu davranışları yapmayı bıraktığımızda ancak karşıımızdaki de yapmayı bırakacaktır. Belki de yapmaya devam edecektir ama bizim yanıımızda değil. Karşıımızdakiinin tuttuğu ayna, bize anlamamız ve fark etmemiz gerekenleri hatırlatır. Bu bakış açısıyla karşıımızdakine baktığımızda kızacak, öfkelenecek, bağırarak pek de bir şey kalmaz.

Karşıımızdakiinin davranışlarını fiziksel uyarılarla değiştiremezsiniz. Hayatımızdan çıkarsak da hiçbir şey değişmez. Çünkü hayatımıza giren yeni kişiler aynı hatırlatmayı yapacaklardır bize. Bizi rahatsız eden her davranışı kendimizde bulup dönüştürdüğümüzde ancak karşıımızdaki artık o davranışı yapmayı bırakır.

Dışarıda karşıılaştığımız bizi rahatsız eden herkes, bize bizi yansıtır. Yargılıyorsam birileri de beni yargılayacaktır. Önemsemiyorsam, birileri de bana aynısını yapacaktır. Bizden çıkan her duygu yine bize dönecektir. Rahatsız olduğumuz durumlar bizim kendi enerjimizi bize gösterenlerdir.

Karşınızdakinin sizi sinirlendiren davranışlarına bakarak, yürekten “benim bunu yapan halim” diyerek o durumu kabul ederek içinden geçmek, benim en sevdiğim egzersizdir. Olayın enerjisini en kolay böyle dönüştürürsünüz çünkü emin olun o davranışı sizde bir yerlerde birilerine mutlaka yapıyorsunuzdur. Bu bana çok yol aldırır bir tekrar olmuştur. Düğümlerin bir anda çözüldüğünü gördüğüm bir tekrar olmuştur. Anda dönüştürmek her zaman en kolay en pratik yoldur.

Kızdığınız, öfkelendiğiniz her durumda kendinizin de bunu yapabilir olduğunu görüp kabul etmeniz olayın sıkıştıran bütün enerjisini değiştirecektir.

Yıllarca, yalan söylediğinden emin olduğum kişi her ağzını açtığı anda yine yalan söylüyor diyerek dinlerdim.

Daha sonra aynalık çalışmasını öğrendiğimde, bu çalışmanın doğruluğuna uzun süre itiraz edip, ben asla yalan söylemem, bunu zaten herkes bilir diyerek bu çalışmayı yapmaya uzun süre direndim. Ancak söylenen yalanlar beni çok fazla rahatsız etmeye başlayınca aynalık çalışması yapmaya karar verdim. Yalan söylemediğimin eminliği içinde gözlerimi kapatıp “ben nerede yalan söylüyorum” diyerek çalışmaya oturdum. Benim asla yalan olarak görmediğim ama düpedüz yalancılık yaptığım yerleri gördüm. Hangi sahne önüme gelse “ama” diye başladığım bir gerekçem vardı. Ama bu onun iyiliği için, ama bu o üzülmesin diye, bu pembe yalan canım zarsız, bu onu düşündüğümünden, bu huzursuzluk çıkmasını diye, her biri için kendimi ikna edecek çok iyi gerekçelerim vardı.

Bunlar yalan sayılmaz diyerek kendimi rahatlatmaya çalışıyordum. Sonra kendime “yalan ne demek” diye sordum, aldığım cevap “gerçekte olanla ağzından çıkanın, birbirini

tutmaması oldu”. Aldığım bu cevapla çok iyi yalancı olduğumu gördüm. Bulduğum gerekçeler ise kendimi rahatlatmak içindi.

Yalanın altı korku doludur. Gerçeği söylemenin sonuçlarını yaşamamak için yalan söyleriz. Zannettiklerimizi yaşamaktan korkarız. Ya darılırsa, ya suçlarsa, ya terk ederse, ya önemsemezse, ya sevmekten vazgeçerse gibi korkularımızı yaşamamak için söyleriz yalanı. Söylemekten korktuğumuz şeyin duyulmasını istememize rağmen o bir şekilde ortaya çıkar ve biz o korkumuzu tüm gerçeğiyle yaşarız. Çünkü korkular en güçlü yaratım enerjileridir.

Oysa biz söyleyeceğimiz şeyi korku hissetmeden, kendimizi onaylayarak söylediğimizde beklediğimiz tepkiyi yaşamayız.

Beni yalan söylemeye iten korkularımı yaratan inançlarımı dönüştürdükten sonra, yalan söylemeyi bırakabildim. Benim her seferinde yine yalan söylüyor dediğim kişi de artık yalan söylemiyordu. Belki başkalarına yine yalan söylüyordu ama bana söylemiyordu. Çalışmayı ben yapmıştım ama o da değişmişti. Kesinlikle yalan söylemiyordu böyle hissediyordum. Bende ki yalan enerjisi bittiğinden, bu enerji artık benim yanımda çalışmıyordu.

Yapılan davranışa tepki gösteriyorsanız, kızıyor, öfkeleniyorsanız hiç karşınızdakiyle uğraşmayın oturun bu davranışı tanımlayıp nerde, kime yaptığınızı bulun ve artık bu davranışınızı yapmayı bırakın. Ya da sürekli aynı durumların içinde yaşamaya devam edin.



*Ben olmayı keşfedemeden, tanıyamadan biz olduğumuz
için kendimiz olmak, eksik ve tamamlanması gereken
bir boşluk olarak kaldı.*

İLİŞKİLERİMİZ

İlişkilerimiz bizim kendimizi tanımamızda, gelişmemizde ve yolumuzu açmaktaki el fenerlerimizdir. Bizler ilişkilerimiz sayesinde kendimizi tanır ve keşfederiz.

Reddettiklerimizi, kabul ettiklerimizi, izin verip veremediklerimizi, sevinçlerimizi, üzüntülerimizi, kırgınlıklarımızla ortaya çıkan duygusal ihtiyaçlarımızı, ilişkilerimizle öğreniriz

Haensel ve Greate'l'in masalındaki gibi kendimizi ve yolumuzu bulmak için o yola koyduğumuz ekmek parçaları anlamındadır ilişkiler...

Hangi ilişkide olursak olalım en yakınımızdan en uzağı-mıza kadar içinde yaşadığımız sıkıntılar, üzüntüler tüm duygular bizim kendimizi tanımamız ve keşfetmemiz için karanlıkta parlayan çakıl taşlarıdır.

Hayatımıza giren ve yaşamımızda yer alan herkes tesadüfen yer almaz. Hepsi bizim içsel enerjimize en uygun kişilerdir.

Biz onlar sayesinde öfkelendiğimiz, kızdığımız, küstüğümüz, sevindiğimiz durumların altında yatan gerçek sebepleri, kurumayan yaralarımızı ve duygusal ihtiyaçlarımızı keşfederiz.

Görmek istemediğimiz, sakladığımız, yüzleşmekten korktuğumuz duyguları ne kadar saklasak da, gömsek de, yokmuş gibi yapsak da fiziksel olarak gizlediğimizi sandığımız

her enerji aktiftir. Biz kabul edip, yüzleşinceye kadar da hayatımızda kalırlar.

Kızdığımız, öfkelendiğimiz insanları hayatımızdan çıkar-sak da, bize hissettirdikleri o duyguları, başka birileri gelip tekrar hatırlatır. Bu durum bizi öfkeliendiren gerçek sebepleri bulup, anlayıp, dönüştürünceye kadar da devam eder

“Haberciği öldürmeyin, gelen mesajı kabul edin” der. Michael Brown’i.

Haberciler bizi üzen olaylardaki insanlardır. Haberciği vursanız da o haberi mutlaka başka bir haberci size ulaştıracaktır. Mesajı anladığımızda ise o haber artık bize ulaştırılmayacak, habercinin görevi bitecektir. Çünkü öfkelerimizin altında duygusal yaralarımız yatar. Bu yaralar, beklediğimiz ama alamadığımız duygusal ihtiyaçlarımızı oluştururlar. Bu duygusal ihtiyaçlarımızı yaratan zihinsel kayıtların neler olduğunu bulup ortaya çıkarmamız için annemiz, babamız, eşimiz, sevgilimiz, çocuklarımız, arkadaşlarımız ve hayatımızdaki herkes çok önemlidir.

Bizler bu duygusal ihtiyaçlarımızı yaratan zihinsel kayıtlarımızı, ancak onlarla yaşadığımız ilişkilerin sonucunda fark edebiliyoruz. Tek başımıza bir dağın tepesinde yaşadığımızı düşündüğümüzde etrafımızda kimse olmadığına kızgınlıklarımızın, beklentilerimiz ve bizi mutsuz edecek sebepleri-mizde olmayacaktır.

Hayatı böyle yaşamadığımıza göre, hissettiklerimizi ve duygularımızı ancak bir başkasının davranışlarına göre tanımlayabiliyoruz. Bu tanımlamalarla kendimizi keşfedip, altında yatan bizi acıtan gerçek sebepleri bulabiliyoruz. Başka türlü duygularımızı ve kendimizi keşfetme şansımız olmuyor.



Kendimiz olmaktan çok beklenen ve istenen olmanın maskeleriyle dolaşırken, kendimizden çok uzaklaştık.

KENDİMİZLE İLİŞKİMİZ

İlişki deyince aklımıza ilk gelen, karşımızdaki biriyle olan ilişki oluyor. Hâlbuki İnsanın kendisiyle olan ilişkisi bütün ilişkilerin önünde duran en temel ilişkidir.

Çocukluğumuzda ilişkiler adına ilk öğrendiğimiz bilgi, kendimiz olmanın çok makbul bir şey olmadığını anlamaktı. Ben olmanın, biz olmaktan geçtiği öğretildi bizlere. Ne zaman ben olduğumuzu vurgulayacak bir şey yapacak olsak anne babamızla başlayıp, öğretmenlerimiz ve çevremizle desteklenen uyarılar aldık.

Ben demenin bencillikle suçlandığı, başına buyrukluyla itham edilip bastırıldığı hikâyeler yaşadık. Ben olmayı keşfedemedik. Biz de kendimiz olmanın çok ortaya çıkarılmaması hatta gizlenmesi gereken bir şey olduğunu sandık.

Bunun için de kendimiz olmayı kusurlu ve eksik olmak ZANNETTİK.

Bize öğretilen en önemli şey kendimiz gibi olmak değil, dışarının beklediği kişiler gibi olmamızdı. O zaman ancak kabul görebiliyor, onay alabiliyor, beğeniliyor, takdir ediliyor, seviliyor ve değerli olabiliyorduk.

Bize başkalarının pencerelerinden görülmek istenen kişiler olmamızın gerekliliği öğretildi. Bizden de o pencerelerin

onaylayacağı şablonun içinde olmamız beklendi. Çünkü onların bildikleri, öğrendikleri, gördükleri ve yaşadıkları da böyleydi. Onlar da bu öğretilerle büyüdüler. Bizim için bildiklerinin en iyisini ve en doğru olduğuna inandıklarını uyguladılar.

Kendimizi tanımayı, kendimizi keşfetmeyi, kendimizle buluşmayı, kendimizi sevmeyi es geçip, dışarıdakilerle buluşmanın, onlar tarafından sevilmenin ve onların dünyasına kabul edilmenin daha önemli olduğunu ZANNETTİK ve kendimizi sevmeden başkalarını sevmemizin geçerliliğini öğrendik.

Bize önce kendini sevmelisin, kendini önemsemelisin, kendine değer vermelisin, kendinle tanışmalısın ve kendini keşfetmelisin denmedi ki hiç. Tam aksine bunun bencillik olduğu vurgulanıp, bencil olma, kendini düşünme dendi.

Bizde eğer kendimizi olduğu gibi ortaya koyarsak; beğenilmeyeceğimizden, onaylanmayacağımızdan, sevilmeyeceğimizden, daha da ötesi dışlanıp, kabul görmeyeceğimizden korktuk. Bu korkularla da kendimizi kabul edemedik.

Duygularımızı, hissettiklerimizi saklamanın ve göstermenin doğru olduğunu zannettik. Bu öğretilenlerle de kendimizi sevmeyi öğrenemeden büyüdük...

Biz de, BAŞKALARI DEĞER VERİRSE DEĞERLİ, BAŞKALARI ÖNEMSERSE ÖNEMLİ, BAŞKALARI SEVERSE SEVİLEBİLİR ve ONLAR KABUL EDERLERSE VAR OLACAĞIMIZI, yani eksik olanın dışarıdan gelenle tamamlanacağını ZANNETTİK.

O çocuk halimizin öğrendiği ve inandığı en önemli şey sevilmenin ancak başkası kanalıyla olabileceğiydi. Sevgiyi onlar verirlerse yaşayabiliyor, vermezlerse yaşayamıyor mutsuz olup dibe oturuyorduk. Dolayısıyla, kabul görmek ve sevilmek için hiç istemediğimiz rollerin içinde kendimizi bulduk. Sevgiyi alabilmek için karşımızdakilerin isteklerine ve

koşullarına göre yaşamayı öğrendik. Böyle yaşayarak da iyice kendimizden uzaklaştık.

Henüz dolduramadığımız bu boşluğun, sahip olacaklarımızla dolacağına inandık.

Başkalarının sevgisini kazanmak için koyduğumuz koşullar, bizim kendimizi sevmemiz içinde geçerli oldu. Başarılı olursam, zayıflarsam, güzelleşirsem, iyi eğitim alırsam, zengin olursam gibi. Bu beklenen şablonun sınırları genişledikçe içinde kalmamız zorlaştı ve biz kendimizi kusurlu bulduğumuzdan kabul edip, sevemedik.

Yaptığımız hatalara daha sert bakıp, bunu sanki bir kişilik kusuru imiş gibi algıladık.

Hâlbuki kendimizi sevmek, kendimizi kabul etmekten geçiyordu. Bu da olduğumuz halimiz neyse o halimizle kendimizi kabul etmemiz ve onaylamamız demektir. Hatalarımızla, yaptıklarımızla, yapamadıklarımızla, içinde bulunduğumuz durumla, görüntümüzle kendimizi her hal içinde kabul etmemiz demektir bu. O zaman eksik zannettiğimiz boşluk doluyor ve tamam oluyorduk. Oysa biz tam olduğumuzu unutmuş, varlığımızın koşullarla veya durumlarla tamamlanabileceğini ZANNEDİYORDUK.

Bekleyerek, dışarıdan gelecek olanlarla gerçekleştiremiyoruz kendimizi kabul etmeyi ve sevmeyi. Çünkü biz kendimizi kabul ettiğimiz kadar, kabul görüyor, biz kendimizi takdir ettiğimiz kadar takdir ediliyor ve biz kendimizi sevdiğimiz kadar seviliyoruz ancak. Dışarı sadece bizim yansımamız oluyor. Yani dışarıda bulacağımız da, bizim kendimiz için hissettiğimiz kadar olacaktır.

Bunun için yapacaklarımızın başında kendimizi yerden yere vurmaktan vazgeçmek ve iyi, olumlu taraflarımızı fark etmemiz gerekiyor. Kimseyle kendimizi mukayese etmeden,

herkesin yapabildikleri olduğu kadar yapamadıklarının da olduğu gerçeğini görebilmekle atabiliriz kendimize olan adımları.

Varoluşumuzun en büyük sebebi kendimizi sevmek ve kendimizi koşulsuz kabul etmektir. Bunu öğrenebilmek için birçok acı, mutsuzluk, hayal kırıklığı yaşıyoruz. Yaşadığımız bu deneyimler ise, bizim içsel bütünlüğümüzü anlayıp, onunla buluşmamız için önümüze gelen derslerimizdir. Sorunun dışarıdakilerde olduğuna inandığımız sürece içsel gücümüzün farkına varamayız ve bu bütünleşmeyi sağlayamayız. Bitmeyen tekrarlarla aynı sorunları farklı insanlarla yaşamaya devam ederiz. Evren bizim kendimizi sevmemiz ve kabul etmemizi bize etrafımızdakilerle hatırlatmaya çalışıyor. Kendimizi kabul etmeyi ve sevmeyi başardığımız noktada, içsel huzuru, tamlığı ve gerçek özgürlüğü yaşayabiliyoruz.

Tüm insanlığın ortak derdi sevilmek, kabul görmek. En küçüğümüzden, en büyüğümüze, en büyük, en vazgeçilmez ihtiyacımız sevilmek... Başarılı, başarısız, zengin, fakir, iyi, kötü, eğitilmiş, eğitimsiz, yaşlı, genç, şişman, zayıf, kim olursak olalım, nasıl olursak olalım hepimizin en büyük açlığı sevilmek...

Bence, okullar da alfabeden önce öğretilmesi gereken en önemli konu, çocuğun kendisini sevmesini, öğrenmesini sağlamak olmalıdır. Kendi önemini ve değerini, yaptıklarıyla belirlenemeyeceğini, zaten varlığının hiçbir şeye çok önemli ve değerli olduğunun öğretilmesi olmalıdır.

Bunu öğrenerek büyüyen çocuk, sevgiye ulaşabilmek için rolden role girmeyecek, kendini her haliyle onaylayıp, kabul ederek ve kendini severek yaşayacaktır. Kendini seven, kendiyle barışık olan kişi başkalarını da koşulsuz sevip, beklen-tilerden uzak sarıp sarmalayabilecektir zaten...

İLİŞKİLERİMİZİ NASIL YAŞIYORUZ

İlişkilerimizi hep bir tamamlanma duygusuyla yaşıyoruz. Eksik olduğunu, yarım olduğunu sandığımız kendimizin, başka biriyle birleşirse bütün olacağına inanıyoruz.

Bununla ilgili çok da ikna edici cümleler kuruyoruz. Ruh eşim, öbür yarım gibi. Yani yarım olduğunu sandığımız kendimizin, başka bir yarım ile birleşirse ancak tam olacağına inanmış durumdayız. Bu yüzden beraberliklerimiz de hep bir şeyler eksik. Ah! O şey bir olsa, her şey dörtlü olacak ama o şey bir türlü olmuyor. Çünkü o bir şey değiliz çok şey...

Sanki bir boşluk doldurma oyunu bu...

Oynadığımız bu oyunun doldurulacak tek bir boşluğu yok. Doldurulacak o kadar çok ucu var ki;

Sevilmeliyim, değer verilmeliyim, önemsenmeliyim, onaylanmalıyım, istenmeliyim, takdir edilmeliyim, vazgeçilmeliyim, beğenilmeliyim gibi...

Tüm bu boşluklar, benim karşı taraftan beklediğim, sadece ve sadece karşı tarafla kapanacağına inandığım duygusal ihtiyaçlarım.

Sevilmeliyim, önemsenmeliyim duygularını ihtiyacımız olarak beklerken, bu beklenti bize diğer uçta ya sevilmezsem, ya önemsenmezsem korkularını da yaşıyor...

İlişkiyi hep bir oldurma hali içinde yaşıyoruz.

Yaşadığımız her ilişkide de eksik olduğumuzu sandığımız kendimizi, karşımızdakiyle tamamlamaya kalkarak onların bu eksikliklerimizi, bu duygusal ihtiyaçlarımızı karşılamalarını bekliyor, bekliyor, bekliyoruz... Ama olmuyor yine tamamlanamıyoruz. Yine bir şeyler eksik, yine isimlendiremediğimiz o kocaman boşluk duruyor.

Biz bu duygusal ihtiyaçlarımızın giderilmesini karşımızdakinden beklerken, o da kendi duygusal ihtiyaçlarının giderilmesini bizden bekliyor. Bu yüzdendir ilişkilerimizi çekiştirerek yaşamamız. Bu yüzdendir ilişkilerimize asıldıkça asılmamız.

Ben olmayı VAR EDEMEDEN, biz olduğumuz için ben olmak eksik ve tamamlanması gerektiğini zannettiğimiz bir boşluk olarak kaldı.

Bizi biz yapan, hayata bakışımızı, seçimlerimizi, duruşumuzu oluşturan inandıklarımızla şekillenen bir şablonumuz var.

Herkesin şablonu kendi anne, babamıza, aile yapımıza, yaşadığımız yere, içinde bulunduğumuz çevreye, içinde bulunduğumuz koşullara, toplumsal ve kültürel yapımıza göre öğrendiğimiz inançlarla biçimleniyor... Bu şablon hayatın içindeki tüm rollerin nasıl olması gerektiğini de belirlemiş oluyor.

Anne, baba olmanın şablonu, karı koca olmanın şablonu, çocuk olmanın, kardeş olmanın, aile olmanın, sevgili olmanın, arkadaş olmanın, dost olmanın, komşu olmanın, değerli olmanın, güvende olmanın, onaylanan olmanın, güçlü olmanın,

başarılı olmanın, yeterli olmanın, sevilen, seilmeyen olmanın, önemli olmanın, takdir edilen olmanın yani hayatın içindeki tüm rollerin nasıl olması gerektiğinin sınırlarını çiziyor.

Herkesin şablonu birbirinden çok farklıdır.

Yaşadığımız her türlü ilişkimizi de doğruluğundan emin olduğumuz kendi şablonumuzun sınırları içine yerleştirmeye çalışıyoruz. Daha doğrusu tıktırmaya çalışarak yaşıyoruz. Birlikte olduğumuz kişilerin bizim şablonumuza uymayan, bunun içine giremeyen yerlerini, kesip biçmeye, yontmaya kalkıyoruz. Çünkü şablonumuzun içine girmeyip, dışında kalan hiç bir durumu güvenli bulmuyoruz. Güvenli bulmadığımız bu durumları da yok etmeye çalışıyoruz.

Benim bildiğim, öğrendiğim, resmini çizdiğim mutlu aile şablonumda, babanın asla eşi ve çocukları olmadan kendi başına dışarıda bir şeyler yapmasının doğru olmayacağını zihinsel bir kaydı varsa, eşimin bensiz dışarıda zaman geçirmesi onu benim şablonumdaki ideal eş çizgisinin dışına taşıyacaktır. Onun bu şablonun dışında olmasını doğru ve güvenli bulmadığımdan, onu güvenli bulduğum o şablonun içine çekebilecek her yolu deneyeceğimdir.

Hâlbuki eşimin şablonunun sınırları içinde babanın, ailesi olmadan dışarda vakit geçirmesi bu mutlu resmi bozacak bir özellik taşımadığı için yanlış bir şey yaptığını düşünmeyecek ve benim tepkime de bir anlam veremeyecektir. Bu ona göre güven sarsacak bir davranış da değildir. Anne ve babası arasında hiç bir zaman bu durum problem olarak görülmemiştir. Aksine annesi, bu zamanlardan keyif bile almış olabilir. Çünkü bu zamanlar onun, vakit bulup yapamadığı birçok iş için fırsat zamanları olmuştur.

Burada yaşadığımız sıkıntı, eşimizin yaptığı davranışın bizim inandığımız, güvenli bulduğumuz şablonumuzun içine girememesi, dışında kalmasıdır. Güvenli bulmadığımız bu durumun bize hissettirdiği olumsuz duygular aramızdaki ilişkiyi olumsuz şekillendirecektir. İstedığımız tek şey güvenli bulduğumuz o şablonun dışına hiçbir şeyin taşmamasıdır. Yoksa tehlike sensörleri alarm verip, yanmaya başlıyor.

Şablonlarımızda, zihinsel kayıtlarımızla yarattığımız beklentilerimiz ilişkilerimizin bozulmasında çok etkilidirler.

Beklenti ne demektir, beklenti; karşımızdaki kişinin bizi mutlu etmesi için yapması gerektiğine inandıklarımız diye tanımlayabiliriz. Ne kadar açık bir ifade aslında. BENİM İNANDIKLARIMI karşındakinin yapmasını beklemek. Benim inandıklarım benimkiler, onun inandıkları da onun-
kiler. O benim inandıklarımın ne kadarını bilebilir ki? Bu be-
nim, onun inandıklarının neler olduğunu bilemeyeceğim gibi.

Sabah kalktığımda konuşmamak beni mutlu ediyorsa, karşındakinin bunu KİŞİSEL ALGILAYIP, kendisine yapılmış bir hakaret gibi görmesi ne kadar doğru olur. Ben sadece sabahları konuşmak istemiyorum oysa. Bu davranışım karşındakini hedefleyerek yaptığım bir şey hiç değil.

Benim bildiğim öğreti içinde “eğer eşin sana değer veriyorsa doğum gününü unutmaz,” kaydı mevcutsa ve de bu doğum günlerinde alınan hediye bana verilen değeri simgeliyorsa, doğum günüm unutulduğunda kıyamet kopacaktır. Çünkü eşim doğum günümü hatırlamayarak beni önemsemediğini ve bana değer vermediğini göstermiş olacaktır. Bu zannetme ile kafamda oluşan senaryolar hiç de sevimli şeyler olmayacaktır.

Oysa eşim için sevgi, bu gösterilerle kanıtlanacak bir şey değildir. Böyle bir alışkanlığı yoktur. Belki de o sevgiye koşul konulmayacağı öğretisiyle büyümüştür. Doğum günümü unutmasının, benim tarafımdan böyle anlamlar ifade edeceğinin farkında bile değildir. Ancak tüm bunlar benim düşüncelerimi değiştirmeyecek ve beni mutsuz edecektir. Çünkü zannettiğim o duygusal ihtiyacım tamamlanmamış olacaktır. Boşluk yine dolmayacaktır.

Bu işleyişin, takıntısız, kolaylıkla yürüyebilmesi için karşılıklı inandıklarımızın aynı olmasının gerekli olduğuna inanıyoruz. Bu durum, aynı anne karnında yaşayan ikizlerde bile böyle değilken, farklı anne ve babayla bambaşka ortamlarda büyüyen insanlarınkinde olabilme yüzdesi nedir acaba?

Tabi ki ortak paydalarımızın çoğunluğu ile o ilişkilerin içinde oluyoruz ve olmalıyız da. Ancak bu tüm paydaların eşitleneceği anlamına gelmemelidir. O buluşulamayan paydalara kişisel anlamlar yüklemekten bakabildiğimizde, ilişkilerimizi çekiştirmeden yaşayabiliyoruz.

Karşımızdakinin sevgisine koşul koymayı bıraktığımız zaman, kendi zihinsel tutsaklığımızdan da kurtulmuş oluyoruz.



*Başkaları değer verirse değerli, başkaları önemserse önemli,
başkaları severse sevilebilir ve onlar kabul ederse var
olabileceğimizi ZANNETTİK.*

İLİŞKİDE ÜSTLENDİĞİMİZ ROLLER

Bir danışanım eşiyle olan yaşadığı tıkanıklığı çözmek üzere gelmişti. İkimizde çalışıyoruz, hatta benim işim ona göre daha yorucu, ben de çok güzel para kazanıyorum. Ama eve geldiğimiz noktada sanki bir tek o çalışıyor, ben sanki bütün gün evde oturuyormuşum gibi davranıyor dedi.

Bende, “bu davranışı yeni mi, eskiden daha farklı mı davranıyordu?” diye sordum. “Hayır” dedi “eskiden de böyleydi. Ben o zaman sorun çıkarmadan her şeyi hallediyordum ama artık yetişemiyorum çünkü çok yorgun eve geliyorum” dedi.

- Peki, bu eskiden dediğin kaç sene önceydi?

- On senenin üstünde canım dedi.

- Sen on senedir hep bu rolün içinde miydin?

- Evet, vallahi on sene sesimi çıkarmadım ama artık onunda bir şeyler yapmasını bekliyorum dedi.

Şimdi bu duruma bir bakalım. On sene boyunca üstünüze aldığınız, bu benim görevim dediğiniz, talep etme ihtiyacı duymadan, yok sen yapma, ben yaparım dediğiniz bir göreviniz var. Siz bu görevi üstlenirken, karşınızdakinin de belirli görevleri almasını veya yaptıklarınızı paylaşmasını istediniz mi? Yok.

Burada karşı taraf, kendinden beklenen görevler olmadığı için gayet rahat yaşıyor. Aslında yanlış bir şey de yapmıyor. Kendisine verilen bir görev olmamış, içten içe beklenen şeyler olmuş ama o da bunun farkında değil.

Hepimizin yaptığı gibi danışanım bir süre sonra bekle-diklerini alamamanın öfkesiyle ya suratını asarak dolaşıyor ya küsüyor ya da onu suçlayarak, kinleniyor. Eşi de o güne kadar şekillenmiş bir düzenin değişmesine olan tepkiyle sertleşiyor. Böylece ilişkinin şekli değişmeye başlıyor.

Bu rolü siz istediniz ve siz seçtiniz. On sene boyunca üstlendiğiniz görevinize sadık olduğunuzu ve bırakmadığınızı ona gösterdiniz. Bu süre boyunca da karşınızdakinin yapmadığı her şey için de onu onayladınız. Ancak danışanım on sene boyunca sessiz kalarak hem kendisinin rolünü, hem kocasının rolünü onayladığının farkında değildi. Yıllarca eşit bulmadığı ilişkiyi onaylayarak buraya kadar getiren de kendisiydi.

Kendi, bilinçaltındaki zihinsel kayıtların yarattığı zan-netmeleriyle bu rolleri üstlenmişti. “Bunu yapmazsam ilişkimiz güvende olmaz, sevilmem, önemsenmem, suçlanırım” gibi bazı korkularıyla, ben yaparım, ben hallederim diyerek ilişkiyi böyle korumaya çalışmış ve mükemmeli oynamıştı.

Üstlendiği bu rolden vazgeçemediği için de altında kalıp, ezilmişti.

İlişkilerimizde üstlendiğimiz rollerin farkında olmuyoruz. O rolleri üstümüze öyle bir giyiyoruz ki sonrada çıkaramıyoruz ve yapışıp kalıyor. Bizim onaylamadığımız hiçbir durumu kimse bize yaşatamaz. Korkularımızı yaşamamak için üstlendiğimiz o rollerin dışına çıkmadığımızdan, karşınızdakinin duruşuna da farkında olmadan onay vermiş oluyoruz.

İlişkinin başında karşımızdakinin istediği kişi gibi oluyor ve beklediği taleplerin hepsini yapıyoruz. Onu mutlu edecek şeyleri sevgiyle yerine getiriyoruz. Onun istediği gibi giyiniyoruz, onun sevdiği yemekleri yapıyoruz. Onun istediği tarz filmleri izliyoruz, onun arkadaşlarıyla görüşüyoruz. Sadece onun hoşlandığı ve istediği şeyleri yaparak yaşıyoruz. Amacımız sadece onun isteklerini yapmanın ve onu mutlu etmenin dışına çıkmıyor.

Tüm bunları beklentisiz ve çok da keyif alarak yapıyoruz. Bu süreçte bizim isteklerimiz çok da önemli gözüküyor. Gözümüze batan bazı şeyleri de, nasıl olsa ben onu değiştiririm veya çok da önemli değil deyip görmemezlikten de geliyoruz.

Aradan bir süre geçip, ilişkinin o yüksek atan nabızı yavaşladığında zihnimizin matematiği devreye giriyor. Karşımızdakinin yaptıklarının, bizim beklentilerimizi ve duygusal ihtiyaçlarımızı hiç de karşılamadığını ufak ufak düşünmeye başlıyoruz.

Birbirimizin yarısı olarak başladığımız ilişkiye bir süre sonra kendi tarafımızdan baktığımızda, onun yarısı olmaya ve onu tamamlamaya çalışırken, onun bizi tamamlamaya çalışmadığını ve bizim yarımız olduğunu hissettiren hiç bir şey yapmamasının öfkesini duymaya başlıyoruz.

Aslında ilişkinin başındaki o resim değişmeye başlıyor. Beklentisiz yaptığım her davranış artık benim için keyif değil, fedakârlık olmaya başlıyor. Fedakârlık olarak yaptığım her davranışın altında ezildiğimden, amacım onu mutlu etmekten çıkıyor yerini onu suçlamaya bırakıyor. Yani ilişkinin kimyası değişmeye başlıyor.

Ben onun için bu kadar şey yaparken, o benim için hiç bir şey yapmıyor demeye başlıyoruz ve işler karışıyor. Ruh

eşim, öbür parçam, diğer yarım dediğimiz tanımlamalar yerini, yaşadıklarımın tek sorumlusu, her şey onun yüzündene bırakıyor.

Kendimizi bir süre sonra ben senin için şunu yaptım dediğimiz sitemlerin içinde buluyoruz. Bunu ya ifade ediyoruz ya da için için bileniyoruz. Senin yüzünden okulumu bıraktım, senin yüzünden kariyerimden oldum, senin yüzünden ailemden ayrı kaldım gibi suçlamalarla acı çekiyor ve mutsuz oluyoruz.

Bir süre sonra bana bu yaptığının acısını senden çıkarcayım dediğimiz kırgınlıklar ve kızgınlıklarla dolu ilişkilerin içinde kaybolup ne yaşadığımızı bilmediğimiz bir karambolde debeleniyoruz. Debeleniyoruz çünkü mutluluğumuzun ancak karşımızdakinden gelecek olanla sağlanabileceğini zannediyoruz.

Beklentiyle yaptığımız davranışların altı çok doludur. Takdir edilmemekten çok korkarım. Çünkü bilirim takdir edilmediğimde neler hissedeceğimi, sevilmediğimde, değer verilmediğimde bildiğim gibi.

Bu davranışları bilinçaltımızdaki zihinsel kayıtların yönlendirmesiyle yapıyoruz. Böyle davranarak da sevileceğimizi, değerli olacağımızı, önemseneceğimizi, vazgeçilmeyeceğimizi ve ilişkiyi güvende tutabileceğimizi zannediyoruz. Bu yüzden yapmaktan vazgeçemiyoruz. Bir süre sonra da altında eziliyoruz.

Doldurulmasını beklediğimiz duygusal ihtiyaçlarımızın ancak etrafımızdakilerden gelenle giderileceğini zannettiğimizden, kendimizi unutuyor ve önceliğimizi hep başkaları ve onların memnuniyetine veriyoruz. Ancak korkularımızı

yaşamamak için yaptığımız bu davranışlar bize istediğimiz sonucu getirmediği gibi bizi o kısır döngünün içine hapsediyor.

İlişkide, karşımızdakinin görmek istediği kişiyi değil kendimizi ortaya koymalıyız. Artısıyla eksisiyle, iyisiyle, kötüsüyle kendimiz olmalıyız çünkü bekleneni oynamaktan bir süre sonra yorulup bu rolden zaten vazgeçiyoruz. Bu seferde karşımızdakinin yıllarca bildiği, alıştığı, tanıdığı o kişiyi bulamaması KAVGALARI, NEFRETLERİ, AYRILIKLARI GETİRİYOR.

İlişkinin başında olduğumuz halimizle yapabildiklerimiz ve yapamadıklarımızla kendi gerçeklerimizle o ilişkinin içinde olmalıyız.

Yaptıklarımıza koşul koymadan, mecbur olmadan istediğimiz için yaptığımızda, üzerimizdeki baskı kalkar. İsteddiğimiz için, beklentisiz yaptığımız her şeyin önceliği bizi mutlu ettiği için olandır, beklentilerle yapılan değildir. Yaptıklarımızın o zaman hesabı kitabı olmaz, o zaman senin için yaptım olmaz, o zaman saçımı süpürge ettim olmaz, o zaman ömrümü verdim olmaz. İlişkiyi yoran, doğallığının dışına taşıyan, mecburiyetlerin içine sokan şey beklentide olmamızdır.

Bir arkadaşımızın telefonda sesini kötü duymuşuzdur, telefonu kapar her işimizi bırakıp, soluğu onun yanında alırız. Aradan zaman geçmiştir ve bir gün bizim sesimiz arkadaşımıza kötü çıkmıştır ama o bir solukta yanımızda olmamıştır. İçimizde bir şeyler kırılmaya başlamıştır. Soğuk soğuk konuşmalar, görüşmeye uzun mesafeler koymalar gibi. Evet, benim ona verdiğim değeri demek o bana vermiyor kıyaslamalarıyla ilişkiyi soğuturuz.

- "Bak beni önemsemedi."

- “Bana hiç değer vermiyor.”

-“Ben ona böyle yapmamıştım ama” vs.

Onun yanına giderken, orda olmam gerektiği için değil, iyi arkadaş böyle olmalı için değil, ayıp olur için değil, beni daha çok sevsin, küsmesin, yalnız kalmayayım, suçlanmayayım diye değil, bunu gerçekten orda olmak istediğim için yapsaydım, hiç aklıma bile gelmezdi bunları beklemek. Hiç birini hissetmez, onun da bana gelmemesini böyle kırılarak değerlendirmezdim.

Peki, niye böyle şeyler yapıyoruz?

Sahip olduğumuz içsel gücümüzün farkında değiliz ondan. Sahip olduğumuz içsel gücümüzü unuttuğumuz için de bunları dışarıdan elde etmeye çalışıyor ve korkularımızla adım atıyoruz. Bu duygusal boşluklarımızın başkaları tarafından doldurulacağını zannediyoruz.

İstersen bütün dünya bana değer versin, ben kendimi değerli bulmuyorsam bu ihtiyacım yok olmaz. Ne zaman dünyanın bana değer vermesini beklemeyi bırakıp, zaten var olan özümün değerini hissedip, kendime sahip çıkarsam değerli olma ihtiyacım ortadan kalkar. Çünkü kökü bende olan bir şeyi başkası bana veremez. Benim kendim için hissettiğim duygularımın uzantısıdır karşımdakilerden gelecek olan.

Biz, kendi tamlığını kavradığımızda, karşıımızdakiinin de eksiksiz ve tam olduğunu anlamış olarak başka bir pencereden bakarız dünyaya.

Ancak o zaman, koşulsuz ve özgürce yaşarız. Kendimize koyduğumuz mecburiyetlerimiz kalkar. Maskesiz, olduğumuz gibi davranırız. Zannetmelerimizden kaynaklanan

korkularımız biter ve biz kendimizi olduğumuz gibi ortaya koymanın hafifliğini yaşıyoruz.

Yoksa bir ömür sevillelim, onaylanalım, takdir edilelim, yalnız kalmayalım diyerek iyileşmesini beklediğimiz bu duygusal yaralarımızın esiri olarak istemediğimiz şeyleri ve durumları yaşatırız kendimize.

İlişkilerimizi yaşarken, karşımızdakilerin hoşumuza gitmeyen davranışlarını kişisel algılamadan, inatlaşmadan, kendimizi savunup onları suçlamadan, sadece onların doğrusunun, bakış açısının da bu olduğunun farkındalığında olmalıyız.

İletişimdeki en büyük sorun seni anlıyorum diyemememizden kaynaklanıyor. Mutlaka bir “ama’mız” oluyor. Seni anlıyorum, haklısın “ama” dediğimizde bu karşımızdakinin direkt kendisini savunmaya geçmesini ve onun zıplamasını yaratıyor. Çünkü burada ki “AMA” sözcüğü bizim onun dediklerini veya yaptıklarını yine de doğru bulmadığımızı, onaylamadığımızı ve onu suçladığımızı ifade ediyor. O’da bizim bu reddedişimiz karşısında, kendini savunup, bizi suçlamaya geçiyor. Biz de bir anda anlayamadığımız savaşın ortasında kendimizi buluveriyoruz.

Karşımızdakini suçlamadan, sadece kendi hissettiklerimizi ifade ettiğimizde ilişkide çok daha kolay yol alıyoruz.

-“Sana kaç kere dedim, bana yüksek sesle konuşma” yerine,

-“Sen yüksek sesle konuştuğunda kendimi iyi hissetmiyorum” veya

-“Sen yüksek sesle konuştuğunda sana güzel duygular hissetmiyorum, bu duyguyu da sevmiyorum” diyebiliriz.

Burada kullandığımız dil “ben” dilidir. Karşımızdakinin davranışını suçlamak yerine kendi hissettiğimiz duyguyu ifade

etme biçimidir. Suçlanmayan, yargılanmayan kişi kendini savunma ihtiyacı duymaz. Kullandığımız dili böyle kullanmamız, aramızdaki ilişkiyi çok daha keyifli bir zemine taşıyacaktır. Bu çok bildiğimiz, gördüğümüz, alışkanlığımız olan bir yol değil. Ama çok kolay öğrenip hayatımıza geçirebileceğimiz bir yoldur. Suçlayıcı konuşmamız karşımızdaki kişiye kendini savunma ihtiyacı doğurur.

Yaşadığımız sıkıntıların sebeplerinin karşımızdaki olduğuna inandığımız için, onların değişmelerini bekleyerek geçiyor ömrümüz. Ancak bu değişim karşılıklı beklenildiği için de kimse değişmiyor. Bilinçaltındaki zihinsel tanımlamalarımızı, kalıplarımızı değiştirmeden davranışlarımızı değiştiremeyiz. Davranışlarımız değişmediğinde ilişkilerimizde değişmeyecektir. Çözümün, karşımızdakinin değişmesinde olduğuna olan inancımız bizi aynı döngünün içinde tutacaktır.

Karşımızdakinden gelecek olanlarla dolmasını beklediğimiz o boşluklar, bizim kendimizin eksiksiz ve tam olduğumuzu anladığımız güne kadar dolmayacaklar.

Evinizde muhteşem bir mutfağınız olduğunu düşünün. Bu mutfakta dilediğiniz yiyeceğe dilediğiniz kadar sahip olabiliyorsunuz. Mutfağınızda her türlü malzemeniz, teçhizatınız var ve yemekleri yapabilecek donanım da sahipsiniz. Bir gün kapı çalınıyor ve elinde pizza kutusuyla kapıda biri duruyor.

Size bakıp, “bu pizzayı sana isteklerimi yaparsan ve yaşamını kontrol etmeme izin verirsin veririm. Seni hiçbir zaman aç bırakmam. Her gün taze taze pizzanı getiririm. Ne dersin?” diye soruyor. Siz de “benim buna ihtiyacım yok ki. Mutfağım yiyecek dolu, bundan çok daha iyisini her zaman yiyebilirim. Niye isteklerini kabul edeyim. Beni kimse

yiyecekle parmağında oynatamaz” deyip, gayet net bir şekilde kapıyı kapatırsınız.

Şimdi tam tersini düşünün!

Haftalardır doğru dürüst yemek yememişiniz, açlıktan ölüyorsunuz. Ne öyle bir mutfağınız var ne de cebinizde paranız var. Kapınız çalınıyor ve karşınızda dumanı tüten kocaman bir pizza duruyor. Pizzayı elinde tutan kişi “bak bu pizza kutusu senin, sadece istediğimi yapman yeter” diyor. Pizzanın kapağını da araladı, pizzanın kokusunu duyuyorsunuz. Açsınız, hayır istemem diyecek oluyorsunuz ama hissettiğiniz açlık size engel oluyor. “Tamam, ne istersen yaparım” deyip, teklifi kabul ediyorsunuz. Ondan sonra her gün gelen pizza için, pizzayı getirenin tüm isteklerini yapmak zorunda kalacağınızı bile bile.

Şimdi yiyeceğin yerinde sevgi olsun. İlk örnekteki gibi mutfağınız, yüreğiniz sevgiyle dolup taşıyor. Sevginiz sadece size değil tüm dünyaya yetecek kadar bol. Öylesine sevgi dolusunuz ki kimsenin sevgisine muhtaç değilsiniz. Birisi kapınızı çalıp “istediğimi yaparsan sana verecek sevgim var” dese ne yaparsınız?

Güler ve “benim buna hiç ihtiyacım yok, bende çok daha büyüğü var. Ben onu herkesle koşulsuzca paylaşıyorum. İstersen seninle de paylaşırım” der kapıyı kapatırsınız.

Ya sevgi açlığı çekiyorsanız, yüreğinizde o boşluk çok büyükse, biri de gelip kapıyı çalsa, “biraz sevgi ister misin? Tek koşulum isteklerimi yapman” dese ne yaparsınız? Karnınız açken ne yaptıysanız aynısını yaparsınız. “Tamam” deyip, pizzayı aldığınız gibi sevgi karşılığında karşınızdakinin tüm şartlarını kabul edersiniz.

İşte satın aldığımız bu sevgi bizleri muhtaç ve saplantılı kılıyor. Büyük dramda o zaman başlıyor. Ya beni terk ederse, ya onaylamazsa, ya tekrar aç kalırsam ne yaparım korkusu sarıyor tüm benliğimizi. O bir parça sevgi uğruna başkalarının yaşamlarımızı yönetmelerine ve baskılamalarına izin veriyoruz.

Kocaman mutfağımız olan yüreğimizde her türlü duygusal ihtiyacımızın orda olduğunu göremeyip ancak kapının dışında bulabileceğimize inandığımızda mahkûmiyetimiz başlıyor diyor, Don Miguel Ruiz.

Evrensel sistem bizim tam ve bütün olduğumuzu, kimse-
nin bizi tamamlayamayacağını anlamamız üzerine kurulu. Tüm eksikliğini hissettiğimiz duyguların kendimizde var olduğunu anlamamız gerekiyor. Dışımızdaki bir şeylere güven duyarak unuttuk kendimizi. Kendi yaratımımızın büyüklüğünü, kusursuzluğunu, tamlığını anlayabilmemiz ve içimizde var olan o sınırsız gücü fark etmemiz gerekiyor.

Fark ettiğimiz noktada kendi tamlığımızı kavrarken, karışımızdakinin de eksiksiz ve tam olduğunu anlamış olacağız.

Kusursuzuz...

Tek kusurumuz ise bu sınırsız gücümüzü unutmamız.



Biz kendimizi kabul ettiğimiz kadar özgürüz.

AFFETMEK

Affetmek karşımızdakine sunduğumuz bir lütufmuş gibi gelir bize. Hâlbuki kendi yükümüzü hafifletip, kendimizi özgürleştirmektir affetmek. Ne sunduğumuz bir lütuf ne de sunduğumuz bir payedir. Sırtımızda taşımaktan yorulduğumuz, o belimizi büken ağırlıklarımızdan kurtulmaktır. Zihinimizde yarattığımız tekrarlarla canlı kalmasını sağladığımız bu olumsuz enerjileri bırakmaktır.

Affedersek hafife alınacağımızdan, hak ettiğimiz değeri bulamayacağımızdan korktuğumuz için bağışlamayarak karşımızdakini cezalandırdığımızı zannederiz. Bunun için de öfkeli ve kızgın olmamız gerektiğine inanırız.

Bana bunu nasıl yaptı ile başlayan suçlamalarımız bağırır içten içe, bulamadığımız değeri, sevgiyi ve de önemi.

Affetmek kendimiz için büyük hafiflik ve özgürlüktür. Çünkü affedememenin altında bizi yoran, mutsuz eden, öfkeliendiren, hayatımızı biçimlendiren çok fazla olumsuz enerji vardır.

Hastalıkları yaratan duyduğumuz öfkenin, kinin yarattığı blokajlardır. Kinimiz, nefretimiz, öfkemiz arttıkça hastalıklarımız da artar. Ayrıca bu öfkeler kızgınlıklar başka öfkeleri ve olumsuzlukları da getirecektir hayatımıza ve biz

farkında olmadan karşımızdakinin değil kendi hayatımızı zorlaştırmış olacağız.

Amerika'da, Harvard Üniversitesinde yapılan araştırmalar sonucu, ruhsal sağlığımızın, bedensel sağlığımız üzerinde göz ardı edilemeyecek kadar büyük bir etkisinin olduğu kanıtlanmıştır. Affetmeme, içimizdeki enerji akışının yolunu tıkamaktır. Tıkanan bu noktada bedensel ve ruhsal arızalar oluşmaya başlar. Bu yüzden, affetme karşımızdakine verdiğimiz bir paye değil kendimiz için yaptığımız bir iyiliktir.

Affedemediğimiz durumlar geçmişte yaşayıp içinden geçemediğimiz, kabul edemediğimiz, sindiremediğimiz, olaylardaki duyguların hatırlanışıdır.

Karşımızdakinin yaptığı fiziksel davranış değildir aslında çarpıştığımız. Bizi zıplatan, sinirlendiren durum, fiziksel davranışın altındaki duygusal tetiklenmelerimizdir. Anaharsa, bizi üzen olayların fiziksel tarafındaki çözümde değil, bizi acıtan hikâyelerdeki duygusal yaralarımızı iyileştirip, o enerjileri dönüştürmekten geçer.

Dışsal değildir çözüm, içseldir. Küstüğünüz kişi sizden bin bir kere özür dilese de bu içinizde bir şeyleri düzeltmeyebilir. Dışardan affetmiş gibi görünüp, içten yine öfkeniz devam ediyorsa affetmiş olmayacaksınız.

Yıllar önce, bir türlü anlam veremediğim bir gerekçeyle bana küsen yakın bir arkadaşım ile kırgınlık yaşamıştık. Yaptığı suçlamaların hiç birini hak etmediğimi düşündüğümünden çok öfkelenip, çok kızmış ve onu hayatımdan çıkartmıştım. Aradan uzun bir süre geçtikten sonra ben bu çalışmalara başladım. Bir gün onu affetmeye karar verip, affetme çalışması yaptım. Ancak onun bundan haberi yoktu tabi.

Aradan bir süre geçtikten sonra ortak bir arkadaşımızın davetinde onunla karşılaştık. Gece boyunca da çok keyifli sohbetler ettik. Eve döndükten sonra eşimle o gece gördüğümüz arkadaşlarımızdan bahsederken, ben bir anda zıpladım “Aaaaa! Ben onunla küstüm” dediğimi duydum. Sonra gülmeye başladım. Yaptığım çalışmanın sonucuydu bu. Bende hissettirdiği hiçbir kırgınlık kalmamıştı, gece boyunca öyle bir duyguyu hiç hissetmemiştim.

Ben bu çalışmayı yapmayıp onu affetmeseydim, eminim onu hiç göremeyeceğim bir koordinattaki masayı seçer ve onunla karşılaşmamayı sağlardım. Çünkü daha önce rastlaştığımız yerlerde görmemezlikten gelip yokmuş gibi davranmayı seçmiştim.

Affetmek böyle bir şeydir.

Bazı çalışanlarımla yaptığımız affetme çalışması sırasında ben onu çoktan affettim inan hiçbir kırgınlığım yok diyenler oluyor. Bir süre sonra o kişinin yaşamıyla ilgili olumlu şeyler duyduğunda ciddi öfkelenip, o bunları hak etmiyor diyerek, büyük kırgınlıklar yaşıyorlar.

Söylemek istediğim affetme böyle bir affetme değil. Dilinin ucuyla bir affetme değil bu. Yürekten affetmek başka bir şey, o kişi aklınıza geldiğinde hiçbir kırgınlık hissetmezsiniz. Aklınıza bile gelmez dargın olduğunuz.

Burada olması gereken ise hissettiğimiz o kırgınlık duygusunun yok olmasıdır. Biz bu duyguyu serbest bıraktığımızda, kendi hayatımıza daha fazla kırgınlık ve öfke çekmeyi de durdurmuş oluruz. İnsanı ciddi bir şekilde hafifleten ve yolunu açan bir çalışmadır affetme çalışması.

Affetmek, boş verin, unuttun gitsin demek değildir. Yaşanılanın bize hissettirdiği duyguyu serbest bırakmaktır. Yaşadığımız her durum bizim ona yüklediğimiz anlamla şekillenir. Bizim verdiğimiz anlamla sertleşir veya yine bizim verdiğimiz anlamla hafifleşir.

Her affediş hiç beklemediğimiz sürprizleri de getirecektir bize. Hayatımız boyunca bizi yoran, mutsuz eden, yolumuzu tıkayan olumsuz duyguyu da taşımamış olacağız geleceğimize. Acıyan yaralarımızı sarmadan, kucaklamadan boşalmayacaktır taşıdığımız yüklerimiz. Affettiğimizde özgürleşen karşımızdakiler değil, kendimiz oluruz.

Bu, affedersem onlarla tekrar görüşmem lazım, yüzüne seni affediyorum demem lazım, tekrar hayatıma almam lazım anlamına da gelmiyor. Yaptığımız şey içimizde baskıladığımız bizi sıkıştıran enerjinin salıverilmesi, içsel olarak o blokajın kaldırılması olacaktır.

Biz kendi kendimize yaşadığımız küskünlüklerimiz ve kırgınlıklarımızla hayatımızı kalitesizleştirip, kendimizi yıllarca süren bir baskıya mahkûm ediyoruz. Kızdığımız kişi çoğu zaman bunu bilmiyor bile ama biz hayatımızı bu duyguyla baskılayıp, sıkıştırıyoruz.

Geçmiş değiştiremiyoruz. Ancak geçmişe takılı kalmayı seçerek onun bu günümüzü şekillendirmesine ve hayatımızı kontrol altına almasına izin veriyoruz.

Yıllarca kocasıyla kavga döğüş mutsuz bir evlilik yaşayan Ayşe Hanım, çocukları büyüdükten sonra onlarla da aynı sıkıntılı bir hayatı yaşamaya başladı. Çocuklarından belediklerini bulamamanın verdiği öfkeyle onlara küstü ve hayatından hepsini çıkardı. Çocuklar ilişkiyi toparlamaya çalıştırlarsa da o geçmiş de yapılan birkaç olaya kitlenerek onları

asla affetmedi. Üç beş sene değil bir ömür, bu kızgınlık ve öfkeyle heba oldu.

Her gün aynı üzüntü içindeydi. Çünkü çocuklarıyla hayalinde sürekli kavga ederek yaşadı. Kininin önüne geçemedi, torunlarını bile görmeyi reddetti. Yaşadığının farkında bile olmadığı, kendini mahkûm ettiği zihinsel kayıtların içinde kaybolarak yaşadı. Çok mutsuz bir hayatı oldu. Ama yine de onları affetmedi.

Aslında kimseye bir şey olmadı. Çocuklar hayatlarını istedikleri gibi kurdular, evlendiler, çoluk çocuk sahibi oldular. Mutlaka onların tarafında da duygusal sıkışıklıklar, içinden çıkamadıkları üzüntüler yaşanmıştır. Ama anne onları cezalandırdığını sanarak, bir ömür onlardan uzak yaşamaya kendini mahkûm edip, her gün aynı konunun içinde yaşayarak kendini cezalandırdı. Hala kızgın mı bilmiyorum ama onu acıtan bir kaç sahne için ödediği bedel bir ömür oldu.

Bazen bu örnekteki gibi bir ömrü heba eder, duyduğumuz kin ve nefretten vazgeçemeyiz. Hepimizin yaşam dersleri birbirinden farklıdır. Sizinki belki de öfkenizle yüzleşmektir. Eğer öfkenizi kontrol etmeyi öğrenmek üzere buradaysanız, o zaman siz öfkenizi kontrol etmeyi öğreninceye kadar sizi öfkeliendirecek olaylarla sık sık karşılaşacaksınız.

Kinimizden, öfkemizden vazgeçersek kendimize ihanet edeceğimizi sanıyoruz. Affedersem, yaptıklarını hafife almış olurlar, önemli olmadığını vurgulamış olurum zannediyoruz. Affedersem bana yine aynı şeyi yaparlar zannediyoruz. Haksızlığa uğramış duygusuyla sürdürüyoruz kinimizi.

Hâlbuki huzur, öfkeden uzaklaşıldığında yaşanıyor.

Bana bunu nasıl yapar? Düşüncesine takılmanın bize bir faydası var mı? Kesinlikle yok.

Peki, zararı var mı? Şüphesiz çoooookkk zararı var.

Nefret edip, kin duyduğumuz da, bu duygunun bize hissettirdiği fiziksel değişimleri gözlemleyebiliriz. Elimiz ayağımız titrer, nefes almamız sıklaşır, tansiyonumuz çıkar, kalp atışlarımız yükselir. Buna benzer daha birçok olumsuz değişiklik yaşarız. Dışımızda gözlemlediğimiz bu değişimlerin, içimizdeki değişikliğini kendimizi hasta ederek yaşıyoruz. Hastalıklarımızı, kendimize ve etrafımıza duyduğumuz öfke, kin ve kırgınlık içeren duygularla yaratıyoruz.

Pirinç deneyini hatırlayalım...

Geçmişimizi ve kişileri değiştirmek gibi bir şansımız yok. Ancak affederek duygularımızı ve kendimizi değiştirme gücüne sahibiz.

Başkalarını affetmek kadar önemlidir, kendimizi de affetmemiz.

Yaşadığımız pişmanlıklar kendimize duyduğumuz öfke-lerin, kinin en önemli sebeplerinden biridir. Ah oraya gitmeseydim, Yanıma çağırmasaydım, daha çok onunla olsaydım, sevgimi daha çok gösterseydim, keşke böyle şeyler söylemeseydim. Keşke evlenmeseydim, o iş teklifini kabul etseydim, ah ah! Okulu bırakmasaydım... Bitmez bu pişmanlıklarımız. Pişmanlıklarımızın altında da etrafımızdaki kişileri suçlamak kadar, kendimizi de suçlamak ve affedememek yatar.

Oysa biz geçmişte, bugün bizi üzen bu kararları alırken o gün için en doğru olanın o olduğuna inandığımız kararları aldık. O gün aldığımız bu karardan başkası, bize iyi veya doğru gelmediği için öyle yaptık zaten. Ama korkularla verdiğimiz

kararlardı ama duygularımızla verdiğimiz kararlardı ancak o gün için en doğru olanları onlardı.

Bugün geriye dönüp baktığımızda, bu kararların bize yaşattıklarını görüp bu sonuca göre doğru veya yanlıştı diyebiliyoruz.

Kaçırdığımız şey şu; o zaman verdiğimiz kararların bugünkü sonuçlarını görebilseydik durup başka bir seçim yapabileceğimizdi. Bu yüzden pişmanlıklarımız anlamsızlaşıyor. Ne yaptıysak tam yaptık o zamanki duygusal ihtiyaçlarımızla, korkularımızla, doğrularımızla, inandıklarımızla olması gerekeni yaptık. Daha farklısını yapamazdık. Bu yüzden yaptığımız ve yaşadığımız her şey tamdı.

Affetme çalışmasını daha sonra anlatacağım.



*Yargılamak, gizliden gizliye
kendi üstünlüğümüzü de ortaya koymaktır.*

YARGILAMAK

Şu bir gerçek ki en yakınımızdan en uzağımızdakine kadar hep bir yargılama halindeyiz.

Hiç görmediğimiz, beraber olmadığımız, tanımadığımız biri için bile, sadece okuduğumuz, duyduğumuz, ama asla tanımık olmadığımız bir olaya şahit olmuş gibi yorumlar yapıp, tavır alma hakkını kendimizde görebiliyoruz.

Yargılamak, çok farkında olmasak da bizleri rahatlatan, hafifleten ve de üstünlüğümüzü gizliden gizliye ortaya çıkaran, hatta bizi sosyalleştiren ve ait olmamızı sağlayan bir davranış biçimidir.

Yapılanı doğrulamayarak yaptığımız eleştirinin, kişinin kendi durumunu yukarı taşıması ve üstünlüğünü ortaya koyması gibi gizli bir tarafı da vardır. Bu, bak ben onun gibi hiç değilim demenin de bir yoludur. Çok belirgin olmasa da alttan alta bir üstünlüğe bizi taşır.

Hepimiz karşımızdakilerden, bizim için doğru olduğuna inandığımız davranış kalıplarına uymalarını bekleriz. Bizim gibi düşünmeyen, davranmayan, hissetmeyen, yaşamayan herkes yanlıştır. Çünkü bildiğimiz öğrendiğimiz ve de değişmez doğru olduğunu zannettiğimiz budur. Ancak çocukken eleştirel bir ortamda büyümediyse, herkesin doğrusunun kendi

inandıklarıyla belirlendiği öğretiliyse yargılamaktan uzak kalabiliyoruz.

Bu durum biraz bizim toplumsal yapımızdan da kaynaklanıyor. Birbirimizin hayatının içinde çok fazla yer alarak birçok şeye hakkımız olduğunu zannediyoruz.

Eğer ben birini istediğim gibi yargılayabiliyorsam, bu hakkı kendimde buluyorsam başkalarının da beni yargılama hakkına benim kadar sahip olduğunu kabul etmeliyim. Ancak yargılarken şahane yargılıyoruz da, yargılandığımızda bunu bana nasıl yapar? Diyerek veryansın ediyoruz. Hâlbuki biz nasıl yapıyorsak o da bizim yaptığımızın aynısını yapıyor.

Hepimizin, doğrularının, davranışlarının, yaşam tarzlarının aynı olma olasılığı mümkün olabilir mi? Karşımdakinin yaptıkları, yaşadıkları hiç bana uymayabilir. Benimki de bir başkası için çok uç olabilir. Hepimiz farklı aile yapısı ve farklı çevrelerin içinde büyüyüyoruz. Benim doğrularım, benim ailemle, çevremle, içinde bulunduğum toplumun kültürel kalıplarıyla ve yaşanmışlıklarım ile belirlenir. Bir başkasının doğruları kendi ailesi, çevresi, ait olduğu kültürün kalıplarıyla ve bireysel yaşanmışlıkları ile oluşur.

Şimdi karşımdakinden benim doğrularım ile yaşamasını beklemek ne kadar doğrudur?

Ben kendi görüşümü özgürce belirtme ve kendi istediğim doğrultusunda seçme hakkına sahibim.

Bu onun içinde olduğu ve keyif aldığı bir durumdur sadece. Ancak bana uygun değildir. Benim düşüncemde, fikrimde, tarzımda değil diye onu yargılama hakkına sahip olamam. Ancak duruma dahil olmama yani seçme hakkına sahibimdir.

Yargılamakla, düşüncemi veya fikrimi ifade etmek arasında ciddi bir fark vardır. Birinde tepkisel bir davranış varken diğesinde sadece ifade etmek vardır.

Bir konudaki düşüncemizi aktarırken onu anlatma biçimimiz aynı görüşte olmayan kişiyi yargılayarak ortaya konmamalı. Biz sadece bu konudaki düşüncemizi belirten olmalıyız. Aynı görüşte olmayanı suçlayan değil.

Ben sabahları içilecek tek şeyin kahve olduğunu söylerken, sabah sabah çorba içenleri hiç anlamıyorum demem benim belki de farkında olmadan yaptığım bir yargılamadır. Bazı insanlar içinde kahve içmek anlamsız olabilir. Bunu tek bir doğruya indirgemek ne kadar doğru olur.

Yargılamak;- kendimi veya başkasını hatalı bulma halidir. Ben başkalarının yaptıklarına doğru yanlış dualitesiyle baktığım sürece hata ve yargılama halim hiç bitmeyecektir. Evrensel olarak yargıladığımız kadar yargılanırız. Benden çıkan her duygu yine dönüp dolaşıp bende sonlanacaktır.

Peki, yargılamaktan nasıl vazgeçeriz? Eğer yargıladığım kadar kendimin de yargılanacağını bilmeme rağmen bundan vazgeçmeyeceksem sıkıntı yok, yargılamaya devam edim. Ben istediğim gibi yargılarım ama kimse beni yargılamaz diyorsanız üzgünüm yapabileceğiniz hiçbir şey yok. Siz duruncaya kadar sizde yargılanacaksınız. Hiç bağırp çağırmanın sadece ektiğinizin karşılığını aldığınızı hatırlayın.

Yargıladığımız her durum için,

Beni kızdıran gerçek ne?

O böyle yapınca ben ne hissediyorum? Diye soralım. “Kırgınlık”, “öfke” diye vereceğimiz cevaplar bir sonuçtur.

Biz sonucu değil, bunu bize hissettiren nedeni yani duyguyu bulmalıyız.

Ne olsaydı böyle kızmazdım? Diye de soruyu sorabiliriz. Bu soru sizi alttaki gerçek duyguya götürür.

Beni önemseseydi...

Bende onun gibi yapabilseydim(yetersizlik, başarısızlık)

Yaptığımı beğenseydi (onaylanma, takdir edilme) gibi.

Yaptığımız yargının gerçek sebebi aslında duygusal olarak hissettiklerimizdedir.

Eşimin her akşam spora gitmesi beni sinirlendiriyorsa, aslında kızgınlığım spor yapmasına değil, bisiklete biniyor olmasına asla değil. Öfkem ve yargım, beni yalnız bırakmasına olabilir, beni önemsememesine, kendimin aynı özgür-lükte olamayışına da olabilir.

Burada beni sıkıştıran gerçek sebebin eşim değil, o davranışın bana hissettirdiği duygunun, zihinsel tanımlamalarım olduğunu da anlamış olurum. Burada beni zıplatan şeyin eşimle alakalı olmadığının farkına vardığımda ona olan kızgınlığımda ortadan kalkacaktır.

Hepimiz her şey oluyoruz ve her şeyi de yapıyoruz.

Karşıımızdakiııı yargıladığımız ve küçümsediğimiz o davranışı bir gün biz de birine yaparken buluveriyoruz kendimizi.

Yargılama, kendi başarıımızı, yeterliliğimizi ve ben daha iyiyim in gizli hazzını da çaktırmadan yaşatır bize. Ancak ne kadar yargııarsak o kadar yargılanacağımızı unutmayalım. Çünkü tek gerçek, bizden çıkan her duygu yine bizle buluşacaktır. Yani ne ekersek onu biçeceğiz.

Ama ben yargılanmaktan hiç hoşlanmıyorum bu beni çok acıtıyor diyorsak o zaman ağzımızdan çıkanın biraz farkında olmalıyız. Cümlemizi tamamlamadan bile durabiliriz. Bu egzersiz işidir bir iki üç derken, alışkanlığımız haline gelir ve yargılamayı bırakmış oluruz.



Güvende olmamızı sağlayan koşullar değil, bilinmeyene ve görünmeyene duyduğumuz inançtır.

PARA

Hepimizin parayla ilgili büyük beklentileri ve hayalleri var. Ama bu hayallerin gerçekleşmesi için de büyük mucizelerin olması gerekir. Beklenen mucize ise; milli piyango, toto, loto ve ne kadar şans oyunu varsa bunlardan biridir. Her ne kadar milyarda bir olan şansın bizi bulacağına inanmasak da oynarız...

Para ile kurduğumuz bu hayallere kolay ulaşamayacağımıza çok inanıyoruz. Buradan da anlaşıldığı gibi para kazanmanın, paralı olmanın zor olduğu inancı hepimizin zihninde mevcuttur.

Para ile ilgili olumsuz zihinlerimizin çoğunu, çocuklukta ailemizden ve toplumsal olarak kabul edilmiş söylemlerden öğreniriz.

Paranın zor kazanıldığını, çok dikkatli harcamak gerektiğini vurgulayan bir babayla büyüdüyseniz, sizde de paranın zor kazanıldığına dair bir inanç gelişecektir.

Küçükken arkadaşınızın elinde gördüğünüz bir oyuncaktan sizde almak istediğinizde, babanızın “biz zengin değiliz”, “o oyuna verecek paramız yok” söylemleri bilincaltınızda “biz fakiriz, bizim paramız yok” zihinsel kaydını

yerleştirerek, o oyuncağı hak etmediğinize dair inancınızı da güçlendirecektir.

Biz farkında olmasak da birçok isteğimize ulaşamama durumunun altında hak etmeme inancımız yatar. Bugün “neden hak etmeyeyim canım” desek de, katmanları kaldırdığımızda altında yatan asıl sebep budur.

Benim parayla ilgili çalışmalarda sorduğum en önemli soru “neden paranın sana geleceğine inanmıyorsun?” sorusu olur. İlk başta gelen cevapların çoğu fizikseldir. Biraz daha aşağılara indiğimizde ise sebebin layık olmamakla ilintili olduğu ortaya çıkıyor. Layık olduğumuza inanmıyorsak, hak edemiyoruzdur ve bu inanç paranın gelmesine mani oluyor. Biraz daha derinlere indiğimizde ise hak etmemeyi destekleyen gerçek sebebin değersizlik duygusu merkezli olduğunu görürüz.

Parayı hak etmediğimize dair inançlar, çocuklukta çok basit gördüğümüz yaşanmışlıklarla da belirlenir.

Annenizin harçlığını elinize verirken, “para ağaçta yetiştiriyor, gereksiz harcama sakın” diye uyarıda bulunması sizi paranın kolay ulaşılabilecek bir şey olmadığı inancının ortasına yerleştirir. Öğrendiğimiz bu inançlar bizimle büyüyecekler ve bizim parayla ilişkimizi belirleyeceklerdir. “Biz fakiriz her şeyi alamayız ” inancınız, sizin zengin olmanın kriterlerine uygun olmadığını ve bunu hak etmediğinizi yerleştirecektir zihninize.

- Para akışımızı sınırlayan zihinlerimizden bazıları...
- Para kazanmak çok zor.
- Paraya layık değilim.
- Parayı hak etmiyorum.

-Para pistir.

-Para kim ben kim.

-Ben şanssızım.

-Ben hep parasızım.

-Para geldiği gibi gider.

-Ben zengin olacak kadar değerli değilim gibi, devam eder bu zihinler.

Bu inançlar bizim sınırlarımızı belirler. Bu zihinlerden iki tanesine sahip olmamız bile bizim parayla ilişkimizi belirleyecek ve paranın hayatımıza akmasını durduracaktır.

Bilinçaltımızda yerleşmiş olumsuz inançlarla evrene yaptığımız yayının bize dönüşünün bizi memnun etmeyeceğini artık biliyoruz...

İş hayatında çok başarılı genç bir danışanım, artık çalışmak istemediğini, iş hayatından uzaklaşmak istediğini ama bunu çok da içine oturtamadığını ifade ederek bana geldi. Niye bu kadar genç yaşta iş hayatını bırakmak istediğini sorduğumda, birçok dünyasal sebepleri sıraladı. Daha sonra yaptığı çalışmayla, babasının kırk yaşında iflas ettiğini, kendisinin de kırk yaşına yaklaştığını ve babası gibi iflas etmekten korktuğunu buldu. Bu sebeple iş hayatını bu yaşa gelmeden bırakmak istiyordu. Böyle davranırsa kendini ve parasını güvende tutabileceğine inanıyordu. Çalışmak istememe sebebinin bu olduğuna inanamamıştı. Bulduğu dünyasal mazeretlerinin altında yatan gerçek “iş hayatında kalırsam, bende babam gibi aynı yaşta iflas ederim ” inancıydı.

Hayatını biçimlendirecek kararın bu olduğunu görmek onu hem çok şaşırttı hem de çok rahatlattı.

Bolluk içinde yaşamayı hak ettiğimize ve buna layık olduğumuza öncelikle inanmamız gerekir. Biz paranın akışını sınırlayan bilinçaltılarını bulup dönüştürmeden parayla ilişkimizi istediğimiz gibi yaşayamayız.

Bize yararı olmayacak, bizim para akışımızı durdurabilecek olumsuz düşüncelerimizi belirleyip, ortaya çıkarmalıyız.

Ortaya çıkan bu düşünceler, kalıplaşmış olumsuz zihinsel kayıtlarımızı tespit etmemizi sağlayacaklar ve bizi, bu inançta tutan deneyimimize götüreceklerdir. O zihinsel kaydı edindiğimiz sahneyi tekrar hatırlayıp içine girerek o sahnede öğrendiğimiz inancı olumluya dönüştürdüğümüzde, parayla ilişkimiz de değişecektir.

Parayla ilgili çalışmayı bilinçaltı dönüştürme çalışmasının içinde bulabilirsiniz.

EGO

Ego, benim için bilinçaltımızın sözcüsüdür. Bilinçaltında kayıtlı olan inançlarımızı, aldığımız kararları bize sözlü olarak hatırlatandır. Hiç susmadan konuşan sürekli kararlarımız doğrultusunda hatırlatmalar yapan bilinçaltının güçlü bir sözcüsüdür.

Zihnimizle yarattığımız bir dualitenin içinde kaybolmuş durumdayız. Kendimize, tamlığımızı, bu zannetmelerle unutturuyoruz. Egomuz, bu zannetmeleri canlı tutarak bizim kendimizi unutmamızda büyük rol oynar.

Ego yaşamımız boyunca, bizim değişimimizi engellemeye çalışarak bizi bu zannetmelerin içinde tutuyor. Bilinçaltımızda milyonlarca kayıt var. Her adımın, her davranışın, her mimiğin, her inancın kaydı bunlar. Ego, zihnimizin bu tanımlarını abartarak ve güçlendirerek bize hatırlatıyor.

Bilinçaltımızdaki kusursuz olmalıyız inancı, çocukluğumuzda edindiğimiz en güçlü zannetmelerimizden biridir. Bu inanca göre, kusurlu zannettiğimiz taraflarımızın gizlenmesi gerekiyordu. Korkular olarak hissettiğimiz bu duyguların başkaları tarafından bilinmemesi ve görünmemesi gerekiyordu. Yetersizliğimi, başarısızlığımı, güçsüzlüğümü,

parasızlığımızın ortaya çıkmamasının gerektiğine inandık ve gizlemeyi öğrendik.

Çocuklukta öğrendiğimiz öğretiler bu inançlarımızı destekledi. Aman kimse görmesin, bizi rezil etme, bu yaptığın ayıp, yüzüne gözüne bulaştırdın, elalem ne der, sus kimse duymasın, sakın kimseye söylemeyin, bari başkasının yanında yapma gibi kalıplar da bunu çok net ortaya koyuyor. Gizlenmesi gereken durumların kayıtları bilinçaltında mevcut, toplumun kabul ettiği ve etmediği tüm değerler depoda.

Bu kayıtlar bize, dışarıdaki insanların hakkımızdaki düşüncelerinin ne kadar önemli olduğunu sık sık hatırlatıyor.

İşte ego o ortaya çıkmasını istemediklerimizi de gizleme görevini üstlenmiş durumda. Bunun için de her yolu deniyor ve bize her taklayı attırıyor.

Nasıl yapıyor bunu? Ego, inandığımız yetersizliğimizi, başarısızlığımızı, güçsüzlüğümüzü istemediğimiz hallerimizin bilinmemesini, görülmemesini, duyulmamasını her şekilde gizlememiz gerektiğini bize hatırlatarak yapıyor.

Bazen de herkesin bilmesini istediğimiz, bizi güçlendiren, onurlandıran, şımartan, ödüllendiren, yücelten, toplumun taçlandırdığı hallerin ortaya çıkması için elimizden geleni ardımıza bıraktırmıyor. Başarılıyım, yeterliyim, seviliyorum, güçlüyüm, onaylananım, değerliyim gibi egosal güçler dediğimiz bu duyguların ortaya dökülmesine destek veriyor.

Ego, bizim dışımızda bizden bağımsız hareket eden bir şey değil veya bize düşman hiç değil. O aldığımız kararlara sıkı sıkı sahip çıkıp, alınan bu kararların değişmemesi için savaşıyor. Biz bazı kararları değiştirmeye kalktığımızda ise

ego bu kararın değişmemesi için her yoldan bizi ikna etmeye alışıyor.

Ancak biz kendimizi kabul ettikçe, kendimizle barıştıka, kendimize yüklediğimiz artılara eksilere ihtiyaç duymayıp onları bıraktıkça, egonun gücü hafifleyecek ve içinde kaybolduğumuz bu illzyonda bitecektir. Yani kendimizi, olduğumuz her hl içinde sevgiyle kabul ettiğimiz noktada egonun emekliye ayrılma vakti de gelmiş olacaktır.



*Hayatımız dediğimiz süreç, içinde olduğumuz anlardan çok
içinde olmadığımız zamanların toplamı.*

ANDA KALMAK

Anda yaşamayı farkındalıkla becerebiliriz. Anda olmak, yaptığımız eylemi bedensel, zihinsel ve ruhsal bir bütünlük içinde yapıyor olmaktır. Tüm duyularımızla o an'a odaklanmaktır. İçinde olduğumuz her anımızda bilinçli olarak var olmaktır.

Anda kalmak, tüm benliğimizle o anla bütünleşebilme halidir. Bizler bu bütünlüğü ömrümüzün sayılı zamanlarında yaşıyoruz ancak. Bizi çok duygulandıran özel anlar, çok sevdiğimiz bir müziği dinlerken, film seyrederken, kitap okurken, (her zaman değil) gülerken yani parmaklarımızın sayısını geçmeyecek kadar azdır bu zamanlar.

Anda kalmak cümlesi birçoğumuza çok anlamsız gelir. Nefes alıyorsam, andayım demektir. Ne demek şimdi bu? Anda olmadan zaten nasıl nefes alınıp yaşanır ki?

Ben de yakın zamana kadar böyle düşünen çoğunluğun içindeydim. Anda olmanın ne demek olduğunu bilmeden yaşıyordum. Ama artık anda olmanın gerçek nefes olduğunu, bedenimizle özdeşleşerek o bütünlüğün içinde var olmak olduğunu biliyorum.

Yaşamımız dediğimiz hikâye şimdinin içinde oluşuyor. Şimdinin içindeki düşüncelerimiz, duygularımız ve

hissettiklerimizle geleceğimizi biçimlendiriyoruz. Zihnimizden saniyede binlerce düşünce geçiyor. Hiç durmayan, sürekli yayın yapan düğmesini kapamayı unuttuğumuz bir yayının aracı sanki.

Gözümüzü açar açmaz başlayıp, bütün gün nerde olursak olalım, ne yaparsak yapalım o yayın hep beynimizin içinde ve hiç susmuyor. Bazen yoruluyoruz bu düşüncelerden ve düşüncelerin hissettirdiği duyguları yaşamaktan. Buna engel olmadığımızdan, düşünmeyi durduramadığımızdan yakınırız. Ne kadar düşünmek istemesek de zihin kontrolümüz dışında özgürce yüklemeye devam eder. Bunun durdurulabilir bir durum olduğunu bilmediğimizden bu girdabın içinde kayboluruz.

Ah bir düğmesi olsa da kapasam deriz ya, aslında bir düğmesi vardır. Bizim bilmediğimiz o düğmenin adı ANDA KALMAK, ŞİMDİNİN İÇİNDE KALMAK tır.

“Çoğu insan tüm yaşamını kendi düşüncelerinin sınırları içinde hapsolarak geçirir” der Eckhart Tolle.

Sınırsızlığı görmemizi engelleyen tek şey anda kalamayıp, düşüncelerimizin içinde kaybolmamızdır. Düşüncelerle oluşturduğumuz duvarların dışında bir alan olduğunu ve bunu yaratabileceğimizi bilmiyoruz. Kilitlendiğimiz her düşünce geleceğimizi oluşturuyor. Geleceğim dediğimiz bu yaratımın temelini şimdi de şu anın içinde atıyoruz.

Geçmişimizde, geleceğimizde şimdide oluşuyor. Yani tüm yaşamımız şimdinin içinde oluşuyor. Anın içinde kalmak veya düşünceyi seçmek bizim seçimimiz. Bizler zaman dediğimiz kavramı geçmiş ve gelecek olarak iki şekilde yaşamayı biliyoruz. Maalesef, şimdinin içinde yaşama halini bilmiyoruz.

Zihin zamanda var olur. Bütünleşerek yaptığımız hiç bir işin içinde zihin olmaz. Yani onu yaşatan ya geçmiştir ya da gelecektir. Anda zihin var olamaz, yaşayamaz.

Anın içinde olduğumuzda zihinsel, bedensel ve ruhsal bir bütünlük içindeyizdir. Bu varoluşumuzla bütünleşmenin keyfidir. Orada zihin hiç yoktur, an vardır.

Anda kaldığımızda geçmiş ve gelecekle ilgili endişe dolu düşüncelerin içinde olamayacağımızdan, korkularımızı da geleceğe taşımamış oluruz.

Ben yıllar önce güneş gözlüğümü kaybetmiştim. Kaybettikten üç dört gün sonra dipfrizde bulmuştum. Şimdi gözlükte deep freeze konur mu diyebilirsiniz vallahi ben koydum. Alışverişten geldim, aldıklarımı buzdolabına yerleştirdim. Bir süre sonra tekrar dışarı çıkacağım, gözlüğüm yok. Aramadık yer bırakmadım. Çünkü eve dönerken gözümde olduğunu da hatırlıyorum ama evde yok. Sonunda herhalde bir yerde bıraktım diyerek aramaktan vazgeçtim. Üç dört gün sonra dipfrizden bir şey alacağım, bir de baktım ki benim gözlük dipfrizde. Ben o gözlüğü oraya ne zaman koydum, niye koydum, koyarken nerelerdeydim, hangi düşüncelerin içinde kaybolmuştum, hiç hatırlamıyordum. Yani o anı hiç yaşamamıştım sanki hiçbir izi yoktu bende. O zaman diliminin içinde ben yoktum, bu eylemi ben yapmamıştım sanki... Eminim, ya geçmişin hesaplaşmasında ya da geleceğin endişesindeydim.

Genelde; zihinsel, ruhsal ve fiziksel bütünlüğün içinde yaşamıyoruz. Zihnimiz ayrı yerde duygularımız başka yerde ve bedenimiz bambaşka bir yerde olarak yaşıyoruz. Bütünlüğü parçalara ayırıştırarak yaşıyoruz.

Hayatımız dediğimiz süreç, içinde olduğumuz anların değil de içinde olmadığımız zamanların toplamıdır.

Anda kalmak, bize yaşamın her anını dolu dolu hissederek yaşamamızı sağlar. Ne yaptığımızın, ne söylediğimizin, nasıl yaptığımızın odağında bilinçli olarak yaşarız. Gözlüğümü oraya koyduğumu hatırlamamam, anda yaşamadığımdan kaynaklanan bir durumdu. Çünkü elimdekinin gözlük olduğunun farkında değildim. Bunun içinde gözlüğü dipfrize konacak şeylerle aynı yere koydum.

Anda yaşamak, yaptığımız şeyin içinde olmaktır. Bu bizi yüzeysellikten uzaklaştırır hayatı daha derin, daha hissederek yaşamamızı sağlar.

Ben bu çalışmalara başlamadan önce televizyon izlerken mutlaka elimde bir şey yapıyor olurdum. Bu bazen örgü, bazen kitap olabilirdi. Bu da yetmez gibi birde telefon görüşmesi bile yapardım veya sokağa çıktığımda elimde o gün bitmesi gereken kocaman listem olurdu. Kan ter içinde bir an önce o yapılacaklardan kurtulma duygusuyla o işleri bitirip rahatlamayı hedeflerdim. Ben o işleri yaparken hiç anda kalamadığımı ve ziyan ettiğim çok zamanlarım olduğunu şimdi fark ediyorum.

Bizler, günlük alışkanlıklarımızı yaşarken, içinde bulunduğumuz ana sahip çıkmadan yaşıyoruz. Ne yaptığımızın farkında olmadan yaşıyoruz. Hâlbuki bulaşık yıkarken bulaşık yıkadığımız gerçeğinin farkında olmalıyız. Ne yıkadığımızın farkında olmalıyız. Elimdekinin tabak mı, bardak mı, çatal mı olduğunu bilerek, fark ederek yıkamalıyız.

Aklımız başlayacak dizide veya içerdeki sohbetteyse o bulaşıkları bir an önce kurtulayım duygusuyla yıkıyoruzdur. Bu da bize bulaşığı yıkadığımız zamanı yaşamadığımızı gösterir.

Bizler, yaptığımız işi ondan kurtulma duygusuyla yapıyorsak, bir an önce bitireyim ve bu sıkıntıdan kurtulayım

diyorsak, o işe ayırdığımız zamanla kendimize ait olan zaman sanki farklıymış gibi ayrıştırıyoruzdur. Oysa yaşamak, nefes aldığımız tüm zaman dilimi içinde varlığımızla bütünleşme halidir.

Bir şeyi severek yaptığımızda, o zamanın her dakikasını hissederek yaşıyoruz. O süreç bizim bitse de kurtulsam dediğimiz bir süreç değildir. Aksine, zamanın nasıl geçtiğini anlayamayız bile. Ruhsal, bedensel ve zihinsel bir bütünlük vardır orada. Tüm duyularımızla yaptığımız o işe kilitlenmişizdir. Ne zihnimiz geçmiştedir, ne ruhumuz üç gün önceki tartışmanın hissettirdiklerindedir. Ne de düşünceler denizinde boğulmaktayızdır.

Zamanı parçalara bölerek yaşamak, yaşamımızı ıskalamaktan başka bir şey olmuyor. Unutmayalım, zorunlu olarak içinde olduğumuz anlarımız, kayıp zamanlarımızdır ve bu o zamanlarda yaşamıyoruz demektir.

Sevmediğimiz bir işte çalıştığımızı ve her gün orada olmak zorunda olduğumuzu düşünelim. Günümüzün önemli bir kısmını bir an önce kurtulmak duygusunda yaşıyoruz demektir bu. Biz o zaman dilimini, kurtulmamız gereken gibi görüp, bize ait değilmiş algısıyla ayrıştırdığımızdan o süreyi her gün çöpe atıyoruz. Böyle bir işte bırakın yirmi yıl çalıştığımızı düşünmeyi, on gün çalıştığımızda bize ait olmayan kayıp zaman süremiz kırk elli saati bulur.

İçindeymiş gibi gözüktüğümüz ama yaşamadığımız zamanlardır bu anlar.

Böyle durumların içinde olmak ara sıra yaptığımız bir şey de değildir. Yaşadığımızı zannedip de yaşamadığımız bu anlar aslında ömrümüzden çaldığımız zamanlardır.

Anda kalmanın en önemli yolu farkındalıktır. Farkındalığımızı geliştirmenin yolu da yavaşlamaktan geçer. Yavaşladığımızda düşündüklerimizin, konuştuklarımızın ve davranışlarımızın farkına varabiliriz ancak. Yavaşladığımızda kendimizi izleyen olabiliyoruz. Kendimizi izleyen olduğumuzda geçmiş veya gelecekte değil anda, şimdide kalmış oluruz.

Günlük yaşamımızda bu alışkanlığa küçük küçük egzersizlerle başlayabiliriz. En kolay yolu nefesimizi takip etmektir. Aldığımız her nefeste şimdi alıyorum, verirken şimdi veriyorum diyerek nefesimizi son noktaya kadar izleyelim. Bunu gün içinde belirli aralıklarla yaparsak bu egzersiz bize şimdide kalmanın nasıl bir şey olduğunu anlatacaktır.

Başka bir egzersizde yapacağımız iş ne ise sadece o işe yoğunlaşmak ve onu yapmanın bilincinde olmaktır. Konuşurken, çalışırken, yemek yerken, yaşamın içindeki her adımımızı izleme halinde olmaktır.

Yemek yerken ağızımız attığımız her lokmayı bilinçli, hissederek çiğnemeliyiz, lezzetini, damağımızda bıraktığı hissi, kokusunu fark etmeliyiz. Yediğimiz yemeğin farkında olarak bu eylemi yaşamalıyız.

Kahve içerken tuttuğumuz fincanın sıcaklığını, kahvenin kokusunun verdiği mutluluğun içinde olmalıyız. Aklımız başka yerde, duygumuz başka yerde değil, bütün olarak orada olmalıyız.

Yürüyüş yaparken attığımız her adımın farkında olarak yürüyelim. Bacaklarımızı izleyelim. Tabanlarımızın yere değişimini hissedelim. Attığımız her adımın bedensel ritmini fark edelim.

Sanki bedenimizi dışarıdan takip etmek gibi bir şey bu... Tüm dikkatimizi buraya verdiğimizde bize, bedenimizle olan bütünleşmeyi ve şimdinin içinde anda kalmayı yaşatacaktır. Bu egzersizdeki farkındalığı her anımıza taşıyalım. Şimdinin içinde kalarak olumsuz düşüncelerden, endişelerden uzaklaşarak geleceğimizin yönünü olumlu olarak biçimlendirebilmiş de oluruz.

Anda yaşamak, geçmişin içinde kaybolmadan, geleceğin endişesinin altında ezilmeden yaşayabilmenin özgürlüğünde olabilmektir.

HAYIR DİYE BİLMENİN HAFİFLİĞİ

Hayır diyebilmek, birçoğumuz için çok da kolay söylenbilen bir sözcük değildir. İçimiz hayır diye bağırırken, bir anda kendimizi evet derken buluveririz. Sıkışsak da, daralsak da, evet demenin içimizde yarattığı ağırlığı hissetsek de kolaylıkla söyleyemeyiz hayırlarımızı. Bazı zamanlar ağzımızdan çıkan evetler, öyle canımızı sıkar ki niye hayır diyemediğimizin kavgasıyla için için kendimizi yeriz.

Peki, niye evet kadar kolayca söyleyemeyiz hayırlarımızı? Niye zorlanırsınız hayır derken? Altında yatanlar nedir?

“Hayır” sözcüğü hepimizin bilinçaltında olumsuzluğu ifade eder. Çok olumsuz anlamlar yüklemiştir bu sözcüğe. Çocukluğumuzda hayır dediğimiz zamanlarda aldığımız tepkilerle biçimlenmiş bu sözcüğün anlamı.

Bizde uyandırdığı ilk duygu itiraz halidir. Öncelikli hissettiğimiz budur. İtiraz halinde olmak da tepki çeken, olumlu bakılmayan bir durum içerir. Bir şeye itiraz etmek aynı fikirde olmamak, hayır demek, karşımızdakini kırmak, üzme, onunla ayrışmak anlamıyla yerini almıştır bilinçaltımızda.

Bazılarımıza göre yargılanmak, onaylanmamaktır hayır demek. Bu yüzden çok kolay değildir hayırlarımızı özgürce söyleyebilmek.

Çocukken uslu çocuk olmanın, itirazsız olmanın, evet diyen olmanın bizim daha çok sevilmemizi ve kabul edilmemizi sağladığını öğrendik.

“Hayır” ise karşımızdakine kaşlarını çattıran, öfkelenen, yargılatan, cezalandıran, sevgiden mahrum ettiren yani makbul bulunmayan bir sözcük olarak kalmış bilinçaltımızda. Bundandır “hayır” demenin zorluğu. Çocukken kaydettiğimiz bu inançlarımız bugün maalesef hala geçerliliğini koruyorlar.

Durum ne olursa olsun istemediğimiz bir şeyi yapmama hakkına sahip olduğumuzu bilmememiz bundandır. Oysa altını doldurmadığımız yani hiçbir anlam yüklemediğimizde “evet” kadar masumdur “hayırlarımız”.

Bilinçaltımızdaki anlamının bu kadar baskıcı ve korku yüklü olmasından, savunma halinde söylüyoruz hayırlarımızı. Mazeretler bularak söylüyoruz.

Bir arkadaşımızın, canım çok sıkkın hadi bu akşam bana gel dediğinde, hayır gelemem, bu akşam sana gelmek istemiyorum diyemiyoruz. Çünkü kendi isteğimizin önceliğinden çok karşımızdakinin ihtiyacına göre cevap vermenin geçerliliğini ve doğru olduğunu, bununda “evet” le tamamlandığını öğrendik.

Böyle davranmanın kabul görüp, takdir edildiğine inanan bir zihin kaydımız var. “Benim canım istemiyor” demenin karşımızdaki tarafından olumsuz bir davranış olarak algılanacağını ve kabul görmeyeceğini zannettiğimiz için geçerliliği olan mazeretleri sıralayıveriyoruz. Migrenim tuttu, misafir gelecek, okulda toplantı var gibi.

Bilinçaltı, eğer hayır dersek, bir adım sonrasında neler yaşayabileceğimizi bize hatırlatıyor.

Çok iyi bildiğimiz bu durumları yaşamaktan korktuğumuz için de söylemeyiz doğruyu, gizleriz. Gizleriz çünkü bize darılacağından, kırılacağından, onu istemediğimizi düşüneceğinden, bir daha bizimle görüşmek istemeyeceğinden, bizi sevmeyeceğinden veya bizi hayatından çıkaracağından korkarız.

Bize yapıldığında aynı duyguları hissettiğimiz için, şüphe duymadığımız emin olduğumuz, inançlardır bunlar...

Hatırladığımız bu durumları yaşamaktan korktuğumuz içinde özgürce davranamayız. Ama niye böyle davrandığımızın farkında olmadığımız için evet demenin ortayı bulmak, uzlaşmak, anlayışlı davranmak, iyilik yapmak olduğuna inanarak hafifletiriz kendimizi. Ta ki patlama noktasına gelinceye kadar. İçimizin o gizli itirazı, sıkışması bir gün öfke olarak çıkıncaya kadar.

Aman yanlış anlaşılmayayım zannetmeleriyle,

Hayır diyemediğiniz için bu güne kadar neler kaybettik düşünelim.

Öncelikle evet demek kadar hayır deme hakkına aynı özgürlükte sahip olduğumuzu bilmeliyiz.

Nerede ikram edilirse edilsin hiç sevmediğimiz turşu suyunu, özgürce hayır ben bunu içmem deme hakkına ne kadar sahipsek, istemediğimiz şeylere de hayır deme hakkına da aynı hafiflikte sahibiz.

Bilmediğimiz şey ise tercih hakkımızın burada da geçerli olduğudur.

Peki, ne yaparsak bu durumu değiştiririz. Çözümü karşımızdakilerden anlayış bekleyerek bulamayız elbette. Hayır diyememe korkusunun içsel nedenini bularak bu durumu değiştirebiliriz ancak.

Kendimize soracağımız sorular şunlar olmalı;

-Hayır dersem ne olacağını zannediyorum?

-Ne olmasından korkuyorum?

Gelecek olan cevap, bana küsebilir, beni hayatından çıkarabilir, yalnız kalabilirim, seilmeyebilirim, suçlanabilirim, gibi korkular olacaktır. Tüm bu korkular bilinçaltımızdaki yerleşmiş zihinsel kayıtlarımızdır.

Bugün inandığımızın artık bu olmadığını, bu inancın çok eskilerde kaldığına kendimizi ikna edelim. İkna yeteneğimizi güçlendirmek için olumlama yapmanın bize çok faydası olacaktır.

Bilinçaltımızdaki “hayır dersem onaylanmam” inancı yerine,

“Ben kendimi hayır dediğim halimle onaylıyor ve kabul ediyorum.”

“Ben hayırlarımı kolaylıkla söylüyorum” gibi bir olumlamayı sık sık tekrarlayalım.

Bu tekrarlar bir süre sonra hayırlarımızı daha kendimizden emin, kararlı ve hakkımız olduğu farkındalığıyla söylememizi sağlayacaktır. Bilinçaltımızdaki yerleşmiş olan olumsuz kaydı çıkarıp yerine olumlu kaydı yerleştirmek için çok önemlidir tekrarladığımız olumlumalar.

Bizim kendimizi onaylayarak söylediğimiz hayırlarımızı karşımızdakilerde kolaylıkla onaylayıp kabul ederler. Korkarak söylediğimiz hayırlar da ise karşı tarafın dayatması, ısrarları devam edebilir.

Ne kadar çok bilsek de bilgi eyleme dökülmezse bilgi olarak kalıyor. Değişimi pratik yaparak sağlayabiliriz ancak. Önümüze gelen sahnelerden hayır diyebilmenin zannettiğimiz

riskini (küserse, sevmese, suçlarsa...) göze alarak özgürce söylemeliyiz. Yoksa başka türlü bitiremeyiz hayırlarımızı

Öncelikle karşımızdakilerin bize söylediği hayırlarını kişisel algılamadan, onların kişisel tercihlerinin bu olduğunu kabul ettiğimizde, bizde hayırlarımızı öfke ve kızgınlık dolu savunma enerjisiyle değil, sadece benim tercihim bu ifadeyle söyleyebiliriz.

Hayırlarımızı söyleyememenin altında bağımlıklarımız, menfaatlerimiz yani fark etmediğimiz beslenmelerimiz yatar.

Hayır diyememenin altında bize gelecek olanı durdurmaktan korkmak yatar. Bu yüzden de istesek de söyleyemeyiz hayırlarımızı. Çünkü beslendiğimiz şey neyse, onu elde etmek çok daha memnun ediyordur bizi.

Hoşumuza gitsin gitmesin istediklerini itirazsız yaparız. İçimiz sıkılır, hiç mutlu değildir o istenileni yapmaktan ama oradan gelecek olanı tehlikeye atmamak için hayırlarımızın yerini evetler alır.

Hayır diyebilmek, kendi değerimize sahip çıkmaktır.

Hayır diyebilmek, içine dışını bir etmektir.

Hayır diyebilmek, evet demek kadar bu hakka sahip olduğumuzu bilmektir.

Hayır diyebilmek, özgürlüktür.

KARARSIZLIK

Atacağımız adımın, yapacağımız seçimin sonucundan emin olamamaktır kararsızlık. Yaptığımız seçimin yanlış olmasından korkarız. Doğru yapamamaktan, yanlış karar vermekten korkarız. Bu ikilem içinde sıkışıp kalır adım atamayız. Kararsızlık kendimize ve seçimlerimize olan güvensizlikten gelir.

Yapacağımız seçimlerde, alacağımız kararlarda yaşadıklarımızın altında yanlış yapma korkusu, mükemmeliyetçilik, onaylanmama korkusu, kendimize güvenmeme, kaybetme korkusu, suçlanma korkusu yatar.

Çocukken yeteri kadar takdir edilmemişsek, güven duyulmamışsak ve yaptıklarımız onaylanmamışsa, davranışlarımızın yanlış olduğu vurgulanarak, kişiliğimizle bütünleştirilerek büyütülmüşsek kendi başımıza vereceğimiz kararlarda ve yapacağımız şeylerde sürekli birilerinin görüşlerine ve desteklerine ihtiyaç duyarız. Kendi becerimize, zevkimize, seçimimize güvenemeyiz. Ancak bu durum her konu için de değişiklik gösterir.

Yanlış kelimesinin zihnimizdeki anlamını, daha yapıcı olan tecrübe, ders almak, öğrenmek gibi bir yere taşırsak, kendimize ve etrafımızdakilere yanlış yapma hakkını verirken kendi adımlarımızda çok daha özgürleşiriz

İlkokulda okumayı, yazmayı söken çocukların yakalarına kırmızı kurdele takılır. Bu okumayı söken çocuğu takdir edip, onun üstünlüğünü ortaya koymaktır. Henüz okumayı sökemeyen çocuğun başarısızlığını da onaylamaktır. Henüz okumayı sökemeyen çocuğa sen zeki değilsin, akıllı değilsin çünkü arkadaşlarından geri kaldın demenin sessiz bir ifade biçimidir kırmızı kurdele.

Büyük oğlum ilkokul birinci sınıftaydı. Bir gün ağlayarak okuldan geldi. Israrla sormama rağmen niye ağladığını bir türlü söylemedi. Ancak aradan uzun bir süre geçince niye ağladığını söyleyebildi.

Biliyor musun? Bugün, David okumayı söktü dedi. Önce anlamadım Aaa ne güzel! Dedim.

“Güzel değil işte” diyerek ağlamaya devam etti.

“Ama ben daha okumayı sökemedim ” dedi.

David sıra arkadaşıydı. Arkadaşından geride kalmak onu çok üzmüştü. Çünkü her okumayı söken çocuk tahtaya kaldırılıp alkışlatılıyor ve kırmızı kurdele takılıyordu. Ona henüz takılmamıştı. Geride kalmanın, başaramamanın üzüntüsünü yaşıyordu. Eve geldiğinde söyleyememesinin sebebi de buydu. Hissettiği başarısızlığına benim vereceğim tepkiden çekiniyordu. Benim, o zaman ki beklentilerimin bu doğrultuda olduğunu bildiği için söylemekten de çekiniyordu.

Birinci sınıf zaten bütün çocukların o sene okumayı, yazmayı sökmeleri için ayrılan süre değil midir? İlk üç ayda söken çocuğu altı ay sonra söken çocuktan niye ayırıştırırız. Bu sene zaten bunun için vardır. Ha ilk üç ayda sökmüş ha altı ayda ne olur. O zaman birinci sınıf üç ay veya altı ay olarak belirlenirdi. Bir sene olarak belirlendiyse birinci ayda okumayı

sökenle on ikinci ayda okumayı söken çocuk arasında niye bir farklılık yaratıyoruz...

Çocuğun kendisine tanınan sürede okumayı sökmesini başarısızlık gibi algılayıp, yeterli olmasına rağmen yetersizlik gibi ona yansıtıyoruz. Bunu yaparak çocukta ciddi güvensizlik ve başarısızlık içeren bilinçaltılarını oluşturuyoruz...

Öğrenmek bir süreçtir. Bütün çocuklar konuşmayı, yürümeyi aynı şekilde öğrenirler. Aşama aşama gelişir bu beceriler. Biri diğerinden farklı değildir.

Çocuklarımızın kendilerine olan inançları ve güvenleri bizim davranışlarımızla biçimlenecektir. Yapamadıklarını kişilikleriyle bütünleştirmeyelim. Birbirleriyle kıyaslamayalım.

Tecrübeler, hatalar diye algıladıklarımız, deneyimlerle edinilir ve başarılar böyle kazanılır. Ancak çocuğa yaşattığımız bu olumsuzluklar onun kendini yetersiz görmesini ve kendine güvenememesini oluşturup, karar vermesini etkileyecektir.

Anne Baba olarak çocuklarımızdan beklediklerimizle kendimize apoletler takmaktan vazgeçmemiz gerekiyor. Benim çocuğumun diğerlerinden erken okumayı sökmesi beni bir tık yukarı taşıyor. Bunun altında yatan onun diğer çocukların önüne geçmesiyle daha akıllı olduğunu düşünmem. Ve bu çocuğa da benim sahip olmam yatıyor.

Bunu anne baba olarak biz de çok yaşadık. O hep iyi olmalıydı. O hep başarılı olmalıydı, o hep önde olmalıydı çünkü bizi onurlandıran o çizginin altına düşmemeliydi. Düşerse bizim beslendiklerimiz (gururlanmalarımız) elimizden gidecekti. İşte bunu çocuğa hissettirdiğimizde, onu bu beklentinin içine hapsediyor ve büyük sorumlulukların içine sıkıştırıyoruz.

Çocuk yanlış yapmaktan, geride kalmaktan korkarak büyüyor. Çünkü geride kaldığında anne veya babasının istediği

gibi olamamanın kaygısını yaşıyor. Kendisinin bu başarı çizgisinde kaldığında daha çok sevildiğini, önemsendiğini, değer verildiğini gözlemleyip, bilinçaltına kaydediyor. Bunun dışına çıktığında tüm bunları yaşayamamaktan korkuyor. Başarmaktaki tek hedefi etrafındakileri mutlu etmeye dönüyor.

Kendisini başarısız ve yetersiz gören kişiler kadar, mükemmel olmaya çalışan insanların da en çok yaşadıkları sıkıntıdır kararsızlık. Çünkü onlar en iyisini yapmalıdırlar. Bu yüzden karar vermekte ve adım atmakta zorlanırlar. Yaptıkları, seçtikleri neyse en iyisi olmalıdır, en doğrusu olmalıdır ki herkes beğenmelidir.

Hâlbuki amacımız, seçiminizin dışarının onayına odaklı olması değil, kendi beğenimize, doğrularımıza odaklı olmasıdır.

Seçimlerimiz kendi beğenimize ve doğrularımıza odaklı olduğunda kolaylıkla ve özgürce kararlarımızı verebiliriz.

Bizler, kendi anne ve babamızın bize yükledikleriyle biçimlendirdik hayata ait şablonumuzu. Memnunsak sıkıntı yok. Ama değilsek aynı deneyimleri çocuğumuzun yaşamasına katkımız olmasın. Endişelerimizi, korkularımızı, onlara yüklemeyelim. Kirlletmeyelim o pırıl pırıl zihinlerini.

Yüklediğimiz zihinlerle çocuklarımıza kendi yaşadığımız hayatların sıkışıklıklarını yaşatmayalım.

Onlara yapacağımız en büyük güzellik. Hayatlarının kendi inançlarıyla biçimlendiğini öğretmek olmalı. Tek tutunacakları ve güvenecekleri şeyin kendileri olduğunu aktarmak olmalı.

Onları hiç kimseyle mukayese etmeden, yarıştırmadan yaptıklarıyla değil, varoluşlarıyla çok değerli olduklarını, her halleriyle sevebilir olduklarını gösterelim ve hissettirelim. Onlara bunu yaşatalım.

BİLİNÇALTI DÖNÜŞTÜRME ÇALIŞMASI

Karşılaştığımız sorun ne kadar zor olursa olsun, temeli mutlaka bir düşünce kalıbına dayanır. Bizi zorlayan ilişkiler, iş hayatımızdaki sıkışıklıklar, yaşadığımız sağlık sorunları gibi tıkanıldığımız her çıkmazın altında çok net inandığımız zihinsel kayıtlar vardır.

Yaşamak istemediğimiz durumlar mutlaka bilinçaltındaki inançların sonucudur.

Geçmişteki olaylar için yaşadık bitti, olması gereken buymuş diyebiliyorsak sıkıntı yok. Ancak bunu diyemiyorsak her adı geçtiğinde kızıp, öfkelenip, beddua okuyorsak, yaşadığımız bu deneyimin ağırlığını hafifletemiyorsak o zaman bilinçaltında bunu bize hatırlatan o yaşanmışlığa girmemiz gerekiyor. Orada açık bir yara var ve o yaranın iyileştirilmesi gerekiyor. Onu iyileştirmeden yara olarak bıraktığımızda, hissedilenlerle bu yara sulanacak ve acı vermeye devam edecektir.

Bilinçaltı dönüştürmesi çalışmasına başladığımızda, sorduğumuz sorularla, içinde bulunduğumuz durumu bize yaşatan zihinsel kaydı buluyoruz. Bulduğumuz zihinsel kaydın inanca dönüştüğü sahneyi hatırlıyoruz. O sahneyi tüm duygularıyla tekrar kendimize yaşıyoruz... Öfkesi, kızgınlığı, suçluluğu, yalnızlığı, güvensizliği gibi her neyse hissederek

tekrar yaşamamıza izin veriyoruz. Bize o olumsuz duyguları yaşatan inançları, olumlu cümlelerle tam tersine çevirip değiştiriyoruz. O sahnede ki hissettiğimiz olumsuz duyguları da iyileştirmiş oluyoruz. Artık o sahnenin bizi acıtan etkisi kalmamış oluyor.

Bu günümüzü etkileyen o olumsuz enerjiler dönüştüğü için yaşadığımız deneyimlerde değişiyor. Bir danışanım bana geldiğinde, iş yerindeki konumu gereği kendisine bağlı birkaç birimle çalıştığını söyledi. Sıkıntısı ise; kendisinin bu konuda hiçbir sorumluluğu olmamasına rağmen altındaki birimlerin birbirleriyle sürtüşmelerinin onu çok rahatsız ettiğini ve kendisini onların aralarını sürekli düzeltirken bulduğunu bunu da yapmaktan artık yorulduğunu ve artık böyle davranmak istemediğini söyledi.

“Peki, yapma o zaman niye yapıyorsun” dediğimde, “bilmiyorum ama beni hiç ilgilendirmemesine rağmen kendimi durduramıyorum” dedi.

Çalışmaya başladıktan sonra ağzından şöyle bir tanım çıktı. “Ben arabuluculuk yapıyorum aslında tam yaptığım bu” dedi. Yaptığı eylemi kendisince tanımlaması böyleydi.

Ne yapıyorsak, ne yaşıyorsak bunu kendi cümlemizle tarif ettiğimizde ne yaptığımız ortaya çıkıyor.

“Peki, Bunu yapınca ne hissediyorsun” dediğimde, “huzur ve güven” dedi.

“Bu arabuluculuğu daha önce nerede yapıyordun” diye sordum ve hiç beklemeden “annemle babamın arasında diye cevap verdi. “Çünkü onlar kavga ettiklerinde evde huzur kalmıyordu bu yüzden ben onların arasında hep arabulucu oldum” dedi.

“Bunu yapmazsan ne oluyordu?” diye sordum.

“Yapmazsam, aralarındaki kavga devam ediyordu” dedi.

“Ben aralarına girdiğimde kavga bitiyordu. Bende kendimi böylece huzurlu ve güvende hissediyordum” dedi.

İş yerinde yaşadığı bu durumda bundan farklı değildi. Çocuklukta aldığı kararın devamıydı yaşadıkları. Bugün yaşadığımız bizi sıkıştıran deneyimler, daha önce aldığımız kararların tekrarıdır.

Kendisinin de içinde olduğu bir durumda iki kişinin birbiriyle geçinememesi onda “Huzurlu ve güvende olmam için aralarını iyileştirmem lazım” zihnini direkt aktive ediyor ve o da kendini otomatik olarak arabuluculuk yaparken buluyordu.

Bu olumsuz zihin kaydı yerine “Ben arabuluculuk yapmadığım halimle de huzurlu ve güvendeyim.” olumlama-sını koyduk.

Önce çocukluktaki anne babası arasında arabuluculuk yaptığı bir sahneyi gözünün önüne getirerek, onların arasında arabuluculuk yapmayı bıraktı. Çünkü kendisinin huzur ve güvende olması için anne ve babası arasında arabuluculuk yapmasının gerekmediğini anladı. Oradaki çocuğa; koşulsuz güvende olduğunu, inandığının ve kendine yaşattığının sadece bir zihin olduğunu anlattık. Geçmişte edindiği bilinçaltının bugün iş yerinde aynı duyguları ona yaşattığını anladı. İş yerinde yaptığı arabuluculuk görevini de yapmayı bıraktı. Artık böyle bir görevi olmadığını kendisi böyle bir davranışta bulunmasa da huzur ve güven içinde yaşayabileceğini anladı.

Çalışmada yaşanan sahne değiştirilmeden sadece o sahnedeki o çocuğun yaşadığı duygunun değişimi sağlanıyor.

Oradaki küçük çocuğu sarıp sarmalayıp kendisini iyi hissettiriyoruz.

Daha sonra, babasına annesine kötü davrandığı için kızgın olduğunu ifade etti. Yaptığımız affetme çalışmasıyla babasını da affetti.

Bir hafta sonra geldiğinde çok şaşırmış vaziyetteydi çünkü farklı birimlerdeki o iki kişiden biri başka yere atandığından artık kendisiyle çalışmayacaktı. Değişimin bu kadar hızlı olmasına çok şaşırmıştı.

Önümüze gelen deneyimler biz anlayıp dönüştürünceye kadar kendisini tekrar ederler. Anladığımız noktada ise o ana kadar tekrarlanan deneyimler biter.

Bu örneğimizde parayla olan tıkanıklığımızı açmak üzerine olsun.

Öncelikle benim parayla ilgili inançlarım neler? Diye kendinize bir soru sorun ve geleni tek tek listeleyerek yazın. Şunu belirtiyim ki bu bir günde belirleyeceğiniz bir liste olmayacaktır. Belirli bir süre her ağzınızdan çıkan, parayla ilgili olumsuz cümlelerinizi farkına vararak not edin.

Öncelikle yazdığınız bu bilinçaltılarınızı nerden edindiğinizi hatırlamaya çalışın. Kimden öğrendiyseniz, bunu hangi sahnede zihninize yerleştirdiyseniz onu bulmaya çalışın.

Hatırladığınız 7-8 yaşlarınızdayken sabahları annenizin harçlığını verirken, “para ağaçta yetişmiyor.”, “öyle kolay kazanılmıyor” dediği sahneyi gözünüzün önüne getirin. O sahnenin içine girerek, kendinize tekrar o sahneyi yaşatın. Oradaki küçük sizin, bu sözlerin etkisiyle oluşturduğu tüm zihin kayıtlarını hatırlayın.

“-Biz fakiriz.”

“-Paralı olmak çok zor.”

“-Ben istediğimi alamam, paramız yok” gibi.

Sonra annenize bakarak bu düşüncelerin ona ait olduğunu tüm kalbinizle hissederek söyleyin.

Bu sana ait bir düşünce, bana ait değil.

Anne, bu senin inancın ama benim inandığım değil.

Ben bu düşünceye inanmıyorum. Benim hayatım için geçerli olan benim inandıklarımıdır deyin

Ben paranın bana kolaylıkla geleceğine inanıyorum. Para bana kolaylıkla gelir.

Ben parayı istediğim gibi harcamaya layığım.

Bu sahnedeki olumsuz, size kendinizi kötü hissettiren o inancın enerjisini dönüştürün. Enerji dönüştüğünde kendinizi çok daha iyi hissederek çıkarsınız o sahneden.

Burada o inancın kendinize ait olmadığını, size öğretilen olduğunu anladığınızda inancın sizi etkileme gücü de değişecektir.

Babamızın veya annemizin inandıklarıyla yaşadıkları onların deneyimleri onların seçimleriydi. Biz onların seçimlerini devam ettirmek zorunda değiliz.

Olumsuz bilinçaltılarının yerine olumlularını koyarak bir süre tekrarlayalım. Bu inançları yeni inançlarımız oluncaya kadar tekrarlayalım. Bir süre sonra yerleşen ve artık emin olduğumuz yeni inançlarımızla, para enerjisinde olumlu yönde değişim başlayacaktır.

Yeni iş teklifleri, yeni fikirler, maaşa zam, görevde terfi, hayatınıza giren yeni insanlarla atacağınız adımlar. İnanç

sistemimizdeki değişim bize parayla ilgili hareketlenmeyi yaşatmaya başlatacaktır.

Parayla ilgili olumlama cümleleri;

-Ben bolluk ve zenginlik içinde yaşıyorum. Ben buna layığım.

-Ben paranın bana sevgiyle gelmesine izin veriyorum.

-Ben zenginliği hak ediyorum.

-Ben neredeysem para oradadır.

-Ben hayatı bolluk ve zengin içinde sevgiyle yaşıyorum.

Bu olumlamaları cümlenin duygusunu hissederek söyleyin. BEN vurgusunu güçlü yapın. Yaptığınız tekrarlarla olumsuz olan inançlarınızın olumluya dönüşmeye başladığını fark edeceksiniz.

Paranın akışı bizim hayata bakışımızdaki zenginlik bilincimize bağlıdır. Her alanda bu bolluğu görebilmek çok önemlidir.

AFFETME ÇALIŞMASI

Sessiz bir ortamda ellerinizi, ayaklarınızı serbest bırakarak oturun. Gözlerinizi kapatıp derin derin nefes alıp verin. Birkaç kez nefes alıp kendinizi gevşetin. Omuzlarımız, boyunumuzu, bedenimizi olabildiğince serbest bırakalım. Aldığımız her nefesle biraz daha gevşeyip, rahatlayın. İyice sakinleşin. Bu çalışmayı size iyi gelen deniz kenarı olabilir, ormanda bir yer olabilir, çiçeklerin içinde olabilir böyle bir yerin hayali içinde düşünerek de yapabilirsiniz daha kolay gevşersiniz.

Affetmek istediğiniz kişiyi hayal ederek gözünüzün önüne getirip karşınıza alın. Bakın bakalım neler hissediyorsunuz. Hissettiğiniz bütün kızgınlıklarınızı hayalinizdeki görüntüsüne tek tek söyleyerek, öfkenizin dışarı çıkmasına izin verin.

Sana çok kızgıyım, beni çok acıttın, öfkeliyim, senden nefret ediyorum. Bana bunu yaptın, bana bunları söyledin ve bunları yaşattın. Ne hissediyorsanız hepsini tek tek söyleyin. İçinizde birikenleri ve öfkenizi boşaltın. Kullandığınız hangi teknik olursa olsun oradaki birikmiş öfkeyi boşaltın. Duygularımızın boşalması, öfkemizi hafifletecektir. Sonra çalışmaya başlayalım.

Ben, seni affetmeye niyet ediyorum.

Ben, seni affederek kendimi ve hayatımı bu tutsaklıktan çıkartıp, özgürleştirmeyi seçiyorum.

Ben, seni affediyorum.

Ben anladım. Hissettiğim korkularımla bunları yaşadığımı anladım. Sen benim korkularımı, inandıklarımı, hissettiklerimi bana yaşatandın.

Yetersizlik korkum vardı başarısızlıklarımı hatırlattın. Onaylanmama korkum vardı suçladın. Kendimi değersiz hissettiğim için önemsemediğini gösterdin. Terkedilme korkum vardı beni bıraktın. Sevilebilir olduğuma inanmadığım için sevilmediğimi bana gösterdin. Güvensizlik korkum vardı, en güvenilmez şeyleri yaptın.

Bütün hepsi benim hissettiklerimin senin kanalıyla bana yansması geriye dönmesiydi.

Ben anladım, Benim kendimi fark edebilmem, kendimdeki eksik zannetmelerimi görebilmem ve kendi içsel tamlığımı anlayabilmem için yaşadığım deneyimlerdi bunlar.

Ben seni affediyorum

Hayatımda niye yer aldığını anladım. Ben artık kendimi ve hayatımı senden özgürleştiriyorum. Yolun açık olsun. Sen artık özgürsün. Ben özgürüm.

Derin bir nefes alın, yüreğinizden bembeyaz ışıkların çıktığını hayal ederek bu ışıkları ona gönderin ve ona sıkıca sarılın.

Seni affediyorum, yolun açık olsun diyerek sizden uzaklaşarak gittiğini görün ve sevgiyle onu yolcu edin.

Kendimizi affetme çalışması,

Kızgınlıklarımız sadece karşımızdaki ile yaşadığımız bir durum hiç değildir. Yaptıklarımızla, pişmanlıklarımızla,

yapamadıklarımızla kendimizi çok daha acımasızca suçlar ve öfke duyarız.

Hayalimizde, karşımıza kendi görüntümüzü alarak ben seni affetmeye niyet ediyorum deyin.

Yaptığım ve yaşadığım her şeyi onaylıyor ve kabul ediyorum. Ben kendimi affediyorum.

Ne yaşadıysam tamdı, ne yaşadıysam tam olması gerektiği gibiydi. Yaşadıklarımı başkalarının onaylaması hiç gerekmiyor, yaşadığım her şey benim kararlarım benim seçimlerimdi.

Ben kendimi yaptığım ve yaşadığım her şey için onaylıyorum.

Ben kendimi onaylıyor, ben kendimi kabul ediyorum. O gün bildiğim doğrum buydu, o gün hissettiklerimin yansımasıydı yaptığım davranışlar, aldığım kararlar.

Ben kendimi affediyorum.

Kendimizi suçlu hissettiğimiz o sahneleri tek tek gözümüzün önüne getirelim. Kendimizi ve o sahnelerde yaptıklarımızı onaylayalım. Ben beni onaylıyorum, ben kendimi kabul ediyorum diyerek oradaki hissettiğimiz suçluluk duygusunu iyileştirelim.

Ben kendimi affediyorum.

O gün bildiğim doğrum bu olduğu için böyle davrandım.

Ben kendimi affediyorum.

O gün hissettiğim korkularım yüzünden böyle davrandım.

Yaptıklarım ve yaşadığım her şeyi tam olduğu haliyle kabul ediyorum. Ben artık kendimi suçlamayı bırakıyorum.

Her şey bir deneyimdi. Yaşadığım her şey benim içimdeki sınırsız gücü hatırlamam içindi.

Ben artık kendimi affediyorum diyerek, kalbimizden çıkan beyaz ışıkları hayalimizdeki kendimize gönderelim. Sonra karşımızdaki kendimizin yanına gidip, kocaman sevgiyle sarılıp kucaklayalım.

Ben kendimi artık özgür bırakıyorum, ben kendimi seviyorum.



İnançlarımız, yaşamımızın omurgasını oluştururlar.

ŞÜKRETMEK

Her sabah güne gülümseyerek başlayın. Gözünüzü açtığınızda yürekten kocaman bir gülümsemenin tamamladığı günaydınla aydınlansın gününüz.

Ben kendimi, bugünün getireceği tüm güzelliklere, bolluğa sevgiye açıyorum diyerek başlayın güne.

Evrene, sahip olduklarınızın teşekkürü olan şükürlerinizi sunarak başlayın. Şükretmek geri dönüşü çok yüksek bir enerjidir.

Bu güzelliklerle dolu güne uyandığım için şükürler olsun.

Sağlıklı olduğum için şükürler olsun.

Evrenin bana getirdiği bolluğa şükürler olsun.

Çocuklarımla paylaştığım güzelliklere şükürler olsun. Ailemle sevgiyle bir arada olabildiğimiz için şükürler olsun.

Her deneyimin içinden kolaylıkla ve sevgiyle geçtiğim için şükürler olsun.

Hayatımı güzelleştiren arkadaşlarıma şükürler olsun.

Güneşin aydınlattığı bu güzel evime şükürler olsun.

Balkonumda beni keyiflendiren çiçeklerime şükürler olsun.

Evrendeki bolluğa şükürler olsun.

Kitabımı yazabildiğim için şükürler olsun.

Benimle çalışan danışanlarıma şükürler olsun. Keyifle çalıştığım işime şükürler olsun...

Herkesin şükürleri kendine göre olacaktır.

Maddi manevi her şey için şükredebilirsiniz. Şükretmek, bizim hayatımızda farkında olmadığımız olumlu şeyleri görmemizi de sağlayacaktır. Evrene bu frekanstan yaptığımız yayın bize aynı coşkuyu, keyfi yaşatacak güzellikleri de hayatımıza getirecektir.

Hayatımızda olanlar için şükrederken olmasını istediğimiz şeyler içinde sanki varlarmış gibi şükretmemiz önemlidir.

Buna da “Mış” gibi uygulaması diyoruz. Bu egzersiz de hayatımızda olmayan ama olmasını istediğimiz şeylere de varmış gibi şükretmektir. Yani “Mış” gibi yapmak. Yani olmuş halinin hissettirdiği duyguda kalmak.

-Hayatımda her şey yolunda olduğu için şükürler olsun.

-Bolluk ve zenginlik içinde yaşadığım için şükürler olsun.

-Yeni aldığım arabama şükürler olsun.

-Yaptığım Amerika seyahatine şükürler olsun.

-Bahçesinden oturmaktan büyük keyif aldığımız yeni evimize şükürler olsun.

-Girdiğim sınavı başarıyla geçmeme şükürler olsun.

-Kitabım çok satanlar listesinde yer aldığı için şükürler olsun...

Bilinçaltımız gerçekte hayali ayırt edemediğinden yapılan “Mış” gibi çalışması sanki sahipmişiz algısını yaratacağından çok önemlidir.

Olumsuzluklara odaklanarak yataktan kalkmak yerine, şükrederek kalkmak, evrene yaydığımız enerjinin frekansını da değiştirecektir. Unutmayalım hangi kanaldan yayın yapıyorsak duyacağımız müzik de aynısı olacaktır.



ZANNETTİK



Hayatımız dediğimiz hikaye bizim inandıklarımızın resimlenmiş haliymiş. Biz hikayenin taslağını hazırlıyor, evrene ise sadece içini boyamak düşünüyomuş. Dün inandıklarımızla bugünümüzü yaratmış, bugün inandıklarımızla da yannımızı yaratıyomuşuz. Hayatımız, olumlu veya olumsuz düşüncelerimizin yansımından başka hiçbir şey değilmiş.

Yaşadıklarımız, düşüncelerimizle başlayıp inançlarımızla şekilleniyormuş. Evrenin bir sistemi ve bu sistemin bir işleyişi varmış.

Sistemin nasıl işlediğini öğrendiğimizde, o zannetmelerimizle yarattığımız inançlarımızdan kurtuluyor ve hayatımız değişiyormuş.

Ben bu yolculuğumda, kendi değişimleri izlerken büyük şoklar yaşadım. Sık sık söylediğim şey ise **"bu kadar kolay mı yani"** cümlesi idi. Yaşadıklarımı değiştirmenin bu kadar basit ve kolay olmasına inanamamıştım. Hayat bu kadar da kolay değişmemeliydi, sanki biraz daha zar olmalıydı. Yaşamımda yarattığım değişimleri gördükçe, her geçen gün değişimin kolaylığına olan inancım güçlendi ve bu da bana hayata başka bir pencereden bakmayı öğretti.

Ben inandıklarımı değiştirdikçe yaşamım değişiyordu, ben değiştikçe herkes değişiyordu. Çözümün tek adresinin kendim olduğunu çok iyi anlayınca dışandakileri suçlamayı bıraktım. Ben o güne kadar tüm adımlarımı, doğru olduğunu zannettiğim korkularına sanarak atmış ve böyle yürümeyi öğrenmişim.

Sonunda anladım ki, bu yolu zannettiğim korkularımla değil, yüreğimle, sevgiyle yürümeliymişim.



NURAY SUYABATMAZ

puslu

• www.pusluyayincilik.com.tr
• facebook.com/pusluyayincilik
• twitter.com/puslukitap

