Machine Translated by Google

LETTING GO

THE PATHWAY OF SURRENDER

David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

Machine Translated by Google

LETTING GO

Machine Translated by Google

DAVID R. HAWKINS, MD, PH.D. TARAFINDAN DA

Egoyu eritmek, benliği gerçekleştirmek

Aydınlanma Yolunda

Şifa ve İyileşme

Gerçeklik, Maneviyat ve Modern İnsan

Tanrı'nın Varlığının Keşfi: Dini İkili Olmayanlık

Bilinç Düzeylerini Aşmak: Aydınlanmaya Giden Merdiven Gerçek mi, Sahtelik mi:

Farkı Nasıl Anlarız

Ben: Gerçeklik ve Öznellik

Ben'in Gözü: Hiçbir Şeyin Gizli Olmadığı Güç ve

Kuvvet: İnsan Davranışının Gizli Belirleyicileri Bilinç ve Maneviyat

Üzerine Diyaloglar İnsan Bilincinin Düzeylerinin

Nitel ve Nicel Analizi ve Kalibrasyonu Ortomoleküler Psikiyatri (Linus Pauling ile)

Lütfen ziyaret edin:

Hay House ABD: www.hayhouse.com®
Hay House Avustralya: www.hayhouse.com.au
Hay House İngiltere: www.hayhouse.co.uk
Hay House Güney Afrika: www.hayhouse.co.za Hay
House Hindistan: www.hayhouse.co.in

Machine Translated by Google

LETTING GO

The Pathway of Surrender

David R. Hawkins, M.D., Ph.D.



HAY HOUSE, INC.
Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • Hong Kong • New Delhi

Machine Translated by Google

Telif Hakkı © 2012 David R. Hawkins

ABD'de yayınlayan ve dağıtan: Hay House, Inc.: www.hayhouse.com® • Avustralya'da yayınlayan ve dağıtan: Hay House Australia Pty. Ltd.: www.hayhouse.com.au • Birleşik Krallık'ta yayınlayan ve dağıtan: Hay House UK, Ltd.: www.hayhouse.co.uk • Güney Afrika Cumhuriyeti'nde yayınlanmış ve dağıtılmıştır: Hay House SA (Pty), Ltd.: www.hayhouse.co.za • Kanada'da dağıtım: Raincoast: www.raincoast.com • Hindistan'da yayınlayan: Hay House Publishers Hindistan: www.hayhouse.co.in

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü mekanik, fotoğrafik veya başka bir şekilde çoğaltılamaz. elektronik ortamda veya fonografik kayıt biçiminde saklanamaz; makalelerde ve incelemelerde yer alan kısa alıntılar gibi "makul kullanım" dışında, kamuya açık veya özel kullanım için bir erişim sisteminde saklanamaz, iletilemez veya başka bir şekilde kopyalanamaz; yayıncının önceden yazılı izni olmadan kullanılamaz.

Bu kitabın yazarı tıbbi tavsiyede bulunmaz veya herhangi bir tekniğin kullanımını önermez. doğrudan veya dolaylı olarak bir hekimin tavsiyesi olmaksızın fiziksel, duygusal veya tıbbi sorunlar için bir tedavi biçimi olarak. Yazarın amacı yalnızca duygusal ve ruhsal refah arayışınızda size yardımcı olmak için genel nitelikte bilgi sunmaktır. Bu kitaptaki bilgilerin herhangi birini anayasal hakkınız olan kendiniz için kullanmanız durumunda, yazar ve yayıncı eylemlerinizden sorumlu değildir.

Daha önce Veritas Publishing tarafından yayınlanmıştır (ISBN 978-1-933885-98-8)

Basılı edisyon için Kongre Kütüphanesi Kontrol Numarası: 2013947046

Ticari kağıt ISBN: 978-1-4019-4501-5

16 15 14 13 4 3 2 1 1. Hay House
baskısı, 2013

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır

Machine Translated by Google

Yüksek Benliğe giden yolda engelleri kaldırmaya adanmıştır
Aydınlanma

Machine Translated by Google

İÇİNDEKİLER

Başlık Sayfası
Telif Hakkı Sayfası
Önsöz
Önsöz

Bölüm 1: Giriş

Bölüm 2: Bırakmanın Mekanizması

- Nedir?
- Duygular ve Zihinsel Mekanizmalar
- Duygular ve Stres
- Yaşam Olayları ve Duygular
- Bırakma Mekanizması
- Bırakmaya Direnç

Bölüm 3: Duyguların Anatomisi

- Hayatta Kalma Amacı
- Duyguların Ölçeği
- Duyguları Anlamak
- Duygusal Krizlerle Başa Çıkma
- Geçmişi İyileştirmek
- Olumlu Duyguları Geliştirmek

Bölüm 4: İlgisizlik ve Depresyon

- "Yapamam" ve "Yapmayacağım"
- Suçlama
- Olumluyu Seçmek Birlikte
- Olduğumuz Şirket

Bölüm 5: Keder

- Kederi Kabul Etmek
- Kaybın Üstesinden Gelmek

Machine Translated by Google

Kederi Önlemek

Bölüm 6: Korku

Kamusal Konuşma Korkusu
Sevginin Şifalı Etkisi
"Gölge"ye Sahip Olmak
Suçluluk

Bölüm 7: Arzu

Engel Olarak Arzu
Sahip olmak—Yapmak—Olmak
Göz kamaştırıcı
İçsel Kararın Gücü

Bölüm 8: Öfke

Öfkeyi Olumlu Kullanmak
Özveri
Teşekkür
Beklentiler
Kronik Kızgınlık

Bölüm 9: Gurur

Gururun Savunmasızlığı
Alçakgönüllülük
Sevinç ve Minnettarlık
Görüşler

Bölüm 10: Cesaret

Bırakma Cesaretini Göster
Kendini Güçlendirme
Başkalarının Farkında Olmak

Bölüm 11: Kabul

Her şey olduğu gibi mükemmeldir
Kendini ve Başkalarını Kabul Etmek
Kişisel Sorumluluk

Machine Translated by Google

Bölüm 12: Aşk

Günlük Yaşamda Aşk
Aşk İyileştirir
Koşulsuz Sevgi
Birlik

Bölüm 13: Barış

Barışın Derin Etkisi
Sessiz Şanzıman
Nihai Gerçekliğe Teslim Olun

Bölüm 14: Stresi ve Fiziksel Hastalıkları Azaltma

Psikolojik Yönler ve Stres Eğilimi
Stresin Tıbbi Yönleri
Enerji Sisteminin Strese Tepkisi ve Akupunktur Sistem
Stresi Azaltmaya Yönelik Müdahaleler
Kinesiyolojik Test
Kinesiyolojik Test Tekniği
Bilincin Stres ve Hastalıkla İlişkisi

Bölüm 15: Zihin ve Beden Arasındaki İlişki

Zihnin Etkisi
Hastalığa Eğilimli İnançlar
Diğer Tekniklerle Karşılaştırma

Bölüm 16: Bırakmanın Faydaları

Duygusal Büyüme
Sorun Çözme
Yaşam tarzı
Psikolojik Sorunların Çözümü: Karşılaştırma Psikoterapi

Bölüm 17: Dönüşüm

Sağlık
Varlık
Mutluluk

Machine Translated by Google

İçsel Özgürlük Durumu

Bölüm 18: İlişkiler

Olumsuz Duygular
İnsanlık Durumu

Olumlu Duygular
Cinsel ilişkiler

Bölüm 19: Mesleki Hedeflere Ulaşma

Duygular ve Yetenekler
İşle İlgili Olumsuz Duygular
İşle İlgili Olumlu Duygular
Duygular ve Karar Alma Süreci
Duygular ve Satış Yeteneği

Bölüm 20: Hekim, Kendini İyileştir

Temel İlkeler
Çoklu Hastalıkların İyileştirilmesi
Görmenin İyileştirilmesi

Bölüm 21: Sorular ve Cevaplar

Dini ve Manevi Hedefler
Meditasyon ve İçsel Teknikler
Psikoterapi
Alkolizm ve Uyuşturucu Bağımlılığı
İlişkiler
Mekanizma
Sonuna teslim ol

Ek A: Bilinç Haritası
Ek B: Kas Testi Prosedürü

Referanslar
Yazar Hakkında

Machine Translated by Google

ÖNSÖZ

Bu kitap, mutluluk, başarı, sağlık, esenlik, sezgi, koşulsuz sevgi, güzellik, iç huzuru ve yaratıcılık için doğuştan gelen kapasitelerimizi açığa çıkarmak için bir mekanizma sağlar. Bu durumlar ve kapasiteler hepimizin içindedir. Herhangi bir dış koşula veya kişisel özelliğe bağlı değildir; herhangi bir dini sisteme inanmayı gerektirmezler. İç huzuru tek bir grup veya sistem sahip değildir, çünkü kökenimiz gereği insan ruhuna aittir. Bu, her büyük öğretmenin, bilgenin ve azizin evrensel mesajıdır: "Cennetin krallığı içinizdedir." Dr. Hawkins sık sık şöyle der: "Aradığınız şey, kendi Benliğinizden farklı değildir."

İçimizde doğuştan var olan, gerçek varlığımızın bir parçası olan bir şey nasıl olabilir? Ulaşılması bu kadar zor mu? Mutlulukla donatılmışsak neden bu kadar mutsuzluk? Eğer “cennetin krallığı” içimizdeyse, neden sıklıkla “cehennem gibi hissediyoruz”? İç huzura giden yolculuğumuzu dondurucu soğuk bir günde yokuş yukarı koşan pekmez gibi gösteren, huzursuzluğun çamurundan nasıl kurtulabiliriz? Huzurun, mutluluğun, neşenin, sevginin ve başarının insan ruhumuzun içsel bir parçası olduğunu duymak güzel. Peki ya içimizdeki o bozulmamış sessizliğin sesini boğan tüm öfke, üzüntü, umutsuzluk, kibir, kıskançlık, kaygılar ve günlük küçük yargılar ne olacak? Gerçekten çamurdan kurtulmanın ve özgür olmanın bir yolu var mı? Engellenmemiş bir neşeyle dans etmek? Tüm canlıları sevmek? Büyüklüğümüzde yaşamak ve en yüksek potansiyelimizi gerçekleştirmek? Dünyada zarafet ve güzelliğin bir kanalı olmak?

Dr. Hawkins bu kitapta özlemini çektiğimiz özgürlüğe giden bir yol sunuyor ancak elde edilmesi zor bulunur. "Bırakarak" bir yere varmak kulağa mantık dışı gelebilir; ancak, klinik ve kişisel deneyimlerinden teslimiyetin tam doyuma giden en kesin yol olduğunu onaylar.

Çoğumuz dünyevi ve hatta ruhsal başarıyı "çok çalışma", "burnumuzu taşa dayamak", "alnımızın teriyle yaşamak" ve Protestan ahlakına dayanan bir kültürden miras kalan diğer özdenetimli aksiyomlarla ilişkilendirmek üzere yetiştirildik. Bu görüşe göre, başarı acı çekmeyi, zahmet çekmeyi ve çabayı gerektirir: "acı yoksa kazanç da yok." Peki tüm bu çaba ve acı bizi nereye götürdü? Gerçekten, derin bir huzur içinde miyiz? Hayır.

Machine Translated by Google

İçimizde hâlâ suçluluk duygusu, birinin eleştirisine karşı savunmasızlık, güvence altına alınma isteği ve biriken kızgınlıklar var.

Bu kitabı okuyorsanız, muhtemelen çaba mekanizmasıyla ipinizin sonuna gelmişsinizdir. Belki de kendinizi olmak istediğiniz yere bağlamak için ipi ne kadar çok çekerseniz, ipin o kadar yıpranmış ve yıprandığını görmüşsünüzdür. Muhtemelen, "Daha kolay, daha iyi bir yol yok mu?" diye merak ediyor olabilirsiniz. İpi bırakmaya istekli misiniz? Çaba mekanizması yerine teslimiyet mekanizmasını kullanmak nasıl olurdu?

Yüksek eğitimli bir kişi için bunun nasıl bir şey olduğunu paylaşabilirim Kendini geliştirmenin birçok farklı yöntemini çoktan denemişti. Mesleki başarıya rağmen, asla iyileşmeyen ve sonunda kırılma noktasına ulaşan fiziksel ve duygusal sorunlar vardı. Dr. David R. Hawkins ve yazılarıyla karşılaşma, beklenmedik ve dramatik bir iyileştirici etkiyi tetikledi.

İlk başta şüphecilik vardı. Tatmin edici olmayan veya sadece geçici sonuçlar veren çeşitli spiritüel, felsefi ve dini yolları araştırdıktan sonra, Hawkins çalışmama "Muhtemelen geri kalanı gibi olacak" düşüncesiyle yaklaştım. Ancak içimdeki vicdanlı arayıcı "Bunu kontrol edeceğim. Kaybedecek neyim var?" dedi. Bu yüzden, Güç'e Karşı'yı okudum.
Güç: İnsan Davranışının Gizli Belirleyicileri. Kitap bittiğinde, içsel bir farkındalık vardı, "Bu kitabı eline alan kişiden farklı bir insanım." Bu 2003'teydi. Şimdi, yıllar sonra, katalitik etki hala hayatın her alanında işliyor.

Beni onun çalışmalarının doğruluğuna ikna eden şey, nihayetinde, kendi fiziksel ve fiziksel olmayan bilincimdeki dönüşümlerdi. İnkar edemeyeceğim deneysel gerçekler vardı: daha önce birçok samimi girişime rağmen üstesinden gelinmesi imkansız olan bir bağımlılığın iyileşmesi; çeşitli alerjilerden (evcil hayvan tüyü, zehirli sarmaşık, küf, saman nezlesi) kurtulmak; uzun süredir devam eden kızgınlıklardan kurtulmak, yaşadığım çeşitli yaşam travmalarının içindeki gizli hediyeleri görme kapasitesine sahip olmak; kariyerimi ve kişisel hayatımı ciddi şekilde sınırlayan birkaç yaşam boyu korkunun ve bir kaygı bozukluğunun hafifletilmesi; öz kabul ve yaşam amacıyla ilgili birkaç iç çatışmanın çözülmesi. Fiziksel ve fiziksel olmayan düzeylerdeki bu büyük atılımlar yalnızca kendim tarafından değil, çevremdekiler tarafından da somut olarak gözlemlenebiliyordu. "Dönüşümleri nasıl açıklıyorsunuz?" diye sorarlardı. Şimdi, bu soruyla karşı karşıya kalırsam, onlara şunu önereceğim:

Machine Translated by Google

bu yeni kitabı okuyun, Bırakmak: Teslimiyet Yolu. Daha önceki kitaplarını okurken deneyimlenen içsel dönüşüm sürecinin pragmatiğini ortaya koyuyor.

Bırakmak: Teslimiyet Yolu, yolculuğa çıkmaya gönüllü olan herkes için daha özgür bir hayata giden yol haritasını sunar. Bu kitapta anlatılan prensipleri uygularsanız hayatınız daha iyiye doğru değişecektir. Anlaması veya uygulaması zor değildir. Hiçbir maliyeti yoktur. Özel kıyafetler veya egzotik bir ülkeye seyahat gerektirmez. Yolculuğun en önemli gereksinimi, mevcut yaşam deneyiminize olan bağlılığı bırakmaya istekli olmaktır.

Dr. Hawkins'in açıkladığı gibi, kendimizin "küçük" kısmı, ne kadar acı verici veya etkisiz olursa olsun, tanıdık olana bağlıdır. Garip görünebilir, ancak küçük "s" ile başlayan benliğimiz aslında yoksul bir hayatın ve onunla birlikte gelen tüm olumsuzlukların tadını çıkarır: değersiz hissetmek, geçersiz kılınmak, başkalarını ve kendimizi yargılamak, şişirilmek, her zaman "kazanmak" ve "haklı olmak", geçmişe üzülmek, gelecekten korkmak, yaralarımızı sarmak, güvence özlemi çekmek ve sevgiyi vermek yerine aramak.

Kendimiz için yeni bir hayat hayal etmeye istekli miyiz? zahmetsiz başarı, kızgınlıktan kurtulma, başımıza gelen her şey için minnettarlık, ilham, sevgi, neşe, kazan-kazan kararları, mutluluk ve yaratıcı ifade? Mutluluğa giden en büyük engellerden biri, bunun mümkün olmadığına inanmak olduğunu söylüyor: "Bir püf noktası olmalı"; "Gerçek olamayacak kadar iyi"; "Başkaları için olabilir ama benim için değil."

Dr. Hawkins gibi bir kişinin ve öğretmenin armağanı, o mutluluğu OLAN; o sınırsız neşe OLAN; o saldırılamaz huzur OLAN bir varlığı görmemiz ve deneyimlememizdir. Kitap, kendisi tarif ettiği mekanizmanın gücünü deneyimlediği için yazılmıştır. Böyle özgürleşmiş bir varlık hakkında okumak ve onun huzurunda olmak bize kendi içsel yolculuğumuz için katalizör, umut ve başlangıç noktası verir. Ve böylece, küçük benliğin alaycılığına rağmen, bizi çağıran Benlik vardır. İlk önce çağrısını, Dr. Hawkins gibi gelişmiş bir bilinçten, bir öğretmenden, bir rehberden veya Benliği fark etmiş bir bilgeden geliyormuş gibi duyabiliriz. Sonra, kendi hakikat, şifa ve genişleme deneyimlerimizi yaşadıkça, çağrıyı içsel bir yerden geliyormuş gibi duyarız. Dr. Hawkins, "Öğretmenin Benliği ve öğrencinin Benliği bir ve aynıdır" diyor.

Bu kitabın gerçeklerini yayıyor. Çok şey görmüş ciddi bir arayıcı olarak Çağdaş manevi yazının sığ olduğunu düşünerek, doğrulamak istedim

Machine Translated by Google

Bu eserin özgünlüğü. Şunu bilmek çok önemliydi: Bu yazar gerçek bir içsel Gerçekleşmeden mi konuşuyor? Cevap "Evet!" Yıllar süren röportajlar ve ziyaretler sırasında yapılan yakın gözlemler ileri durumu doğruladı. Bu kitapta, bize şunu söyleyen bilinç yasasını hatırlatıyor: Hepimiz enerjik düzeyde bağlıyız ve daha yüksek bir titreşim (sevgi gibi) daha düşük bir titreşim (korku gibi) üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Onunla olduğum her an bu yasanın gerçeğini hissediyorum; enerji alanı şifalı sevgi ve derin bir huzur iletiyor. Bu kitapta açıkladığı gibi, bu daha yüksek durumlar her an hepimiz için mevcuttur.

Hayatımızın hangi noktasında olursak olalım, bu kitap “bir sonraki adımı” aydınlatacak. Dr. Hawkins'in tanımladığı teslimiyet mekanizması, tüm içsel yolculuk için geçerlidir: çocukluk kızgınlıklarını bırakmaktan egonun kendisinin nihai teslimiyetine kadar. Bu nedenle, kitap dünyevi başarıyla ilgilenen profesyonel, duygusal sorunları iyileştirmek isteyen terapideki danışan, bir hastalığı teşhis edilen hasta ve Aydınlanmaya adanmış ruhsal arayışçı için eşit derecede faydalıdır. Hepimiz için önemli adım, onun tavsiyesine göre, insan durumumuzun bir sonucu olarak olumsuz duygulara sahip olduğumuzu kabul etmek ve bunlara yargılamadan bakmaya istekli olmaktır.

İkili olmayan farkındalığın yüksek hali hedefimiz olabilir. Peki, kendimizi bir başkasından "daha iyi" veya "daha kötü" olarak görmemizi isteyen ısrarla ikili "küçük benlik" ile nasıl başa çıkacağız?

Dr. Hawkins, önceki on kitabında ikili olmayan durumu şöyle tanımlamıştır: Aydınlanmanın nadir saf farkındalığıyla. Birçok dersin başında esprili bir şekilde söylediği gibi, "Sonla başlıyoruz." Gerçekten de, derslerinde ve kitaplarında, insanın içsel evriminin doruk noktası olan en yüksek bilinç hallerini kapsamlı bir şekilde aydınlatmıştır.

Şimdi, hayatının son dönemlerinde yayınladığı bu kitapta bizi ortak başlangıç noktamıza geri dönüyoruz: küçük benliğin varlığını kabul etmek. Gitmek istediğimiz yere varmak için bulunduğumuz yerden başlamalıyız! Buradan oraya gitmek istiyorsak, kendimizi kandırıp yakın bir yerden başladığımızı söylersek oraya daha hızlı varamayız. Hedefe olduğumuzdan daha yakın olduğumuzu düşünerek aslında yolculuğu daha uzun hale getiriyoruz. Kitapta açıkladığı gibi, kendimizdeki olumsuzluğu ve küçüklüğü görmek cesaret ve öz dürüstlük gerektirir.
Yalnızca insan durumundan miras aldığımız olumsuzluğu kabul ettiğimizde teslim olma ve ondan kurtulma olanağına sahip olacağız. Tek yapmamız gereken, varlığımızın o kısmını kabul etmeye ve onaylamaya istekli olmak.

Machine Translated by Google

insan deneyimi. Bunu kabul ederek, onu aşabiliriz ve Dr. Hawkins bize yolu gösteriyor.

Bu son derece pragmatik kitapta, küçük benliği aşabileceğimiz ve özlemini çektiğimiz özgürlüğe ulaşabileceğimiz bir tekniği aydınlatıyor. Bu içsel özgürlük ve saf mutluluk hali bizim "doğuştan hakkımız" diyor. Okurken, onlarca yıllık psikiyatri pratiğinden paylaştığı gerçek yaşam klinik örneklerinden cesaret ve ilham alıyoruz. Vaka vaka, teslimiyetin gücünün hayatın hemen her alanına uygulandığını görüyoruz: ilişkiler, fiziksel sağlık, çalışma ortamları, eğlence aktiviteleri, ruhsal süreç, aile hayatı, cinsellik, duygusal iyileşme ve bağımlılıktan kurtulma.

Karşılaştığımız sorunların cevabının içimizde olduğunu öğreniyoruz . İçsel engelleri bıraktığımızda, içsel Benliğimizin gerçeği ortaya çıkar ve barışa giden yol ortaya çıkar. Diğer spiritüel öğretmenler, hem kişisel zorlukların hem de kolektif çatışmaların tek gerçek çözümü olarak iç barışın geliştirilmesini vurgulamışlardır: "Önce içsel silahsızlanma, sonra dışsal silahsızlanma" (Dalay Lama); "Dünyada görmek istediğin değişim ol" (Gandhi). Bunun anlamı açıktır. Hepimiz bütünün bir parçası olduğumuz için, kendimizde bir şeyi iyileştirdiğimizde, onu dünya için iyileştiririz. Her bir bireysel bilinç, enerjetik düzeyde kolektif bilinçle bağlantılıdır; bu nedenle, kişisel şifa, kolektif şifayı ortaya çıkarır. Dr.

Hawkins, bu prensibi bilimsel ve klinik uygulamalar ışığında anlamaya çalışan ilk kişi olabilir. Önemli nokta şudur: Kendimizi değiştirerek dünyayı değiştiririz. İçimizde daha sevgi dolu hale geldikçe, dışarıda iyileşme gerçekleşir. Deniz seviyesinin yükselmesinin tüm gemileri kaldırması gibi, bir insan kalbindeki koşulsuz sevginin ışıltısı da tüm yaşamı kaldırır.

* * * * *

Dr. David R. Hawkins dünyaca ünlü bir yazar, psikiyatrist, klinisyen, spiritüel öğretmen ve bilinç araştırmacısıdır. Olağanüstü hayatının ayrıntıları kitabın arkasındaki "Yazar Hakkında" bölümünde verilmiştir. Eşsiz eseri evrensel şefkatin kaynağından fışkırır ve hayatın tüm boyutlarındaki acıların hafifletilmesine adanmıştır. Dr. Hawkins'in eserinin insan evrimine armağanı, bunun hakkında söylenebileceklerin ötesindedir.

Machine Translated by Google

Aydınlanma hali, mutluluğunda tam bir bütünlük içindedir, öyle ki kişi Tanrı'ya ve diğer insanlara olan sevgisini tamamen teslim etmek dışında, verilen armağanı paylaşmak için asla terk etmezdi. Bırakma üzerine olan bu kitap ve dünyadaki tüm çalışmaları, bu teslimiyetin sonucudur. Bölümlerden birinde okuyacağınız gibi, dünyadaki belirli taahhütleri yerine getirmek için kişisel bilincinin yeniden başlamasına izin veren çok derin bir teslimiyet vardı. Birlik hali kaybolmamıştı veya terk edilmemişti, ancak olağanüstü bir sevgi, tarif edilemez olanı sözlü hale getirme zorluğuna yöneltilmeliydi. Bazı zamirlerinin dilbilgisi kurallarına uymadığını fark edeceksiniz - örneğin, "hayatımız" - ancak bunlar, tüm yaşamın kişisel olmayan birliğini bilen ruhsal bir halin deneyimine sadıktır. Dr. Hawkins'in bizimle bir "Bilinç Haritası" paylaşmak için mantık ve dil dünyasına yeniden girmesi - böylece biz de kaderimizi tamamlayabiliriz - insanlığa olan özverili sevgisini ciltler dolusu anlatır. Dr. Hawkins bize kurtuluş yolunu göstererek, ona ulaşma şansını veriyor.

Tam teslimiyet armağanı için teşekkürler Dr. Hawkins.

Fran Grace, Ph.D., editör.
Din Bilimleri Profesörü ve Meditasyon Odası
Görevlisi Redlands Üniversitesi, Kaliforniya
Tefekkür Hayatı Enstitüsü Kurucu Müdürü Sedona,
Arizona Haziran 2012

Machine Translated by Google

ÖNSÖZ

Uzun yıllar süren klinik psikiyatri pratiği boyunca, birincil amaç insan acısını her türlü biçimiyle hafifletmenin en etkili yollarını aramaktı. Bu amaçla, tıp, psikoloji, psikiyatri, psikanaliz, davranış teknikleri, biyo-geri bildirim, akupunktur, beslenme ve beyin kimyası gibi çok sayıda disiplin araştırıldı. Bu klinik yöntemlerin ötesinde felsefi sistemler, metafizik, çok sayıda bütünsel sağlık tekniği, kendini geliştirme kursları, ruhsal yollar, meditasyon teknikleri ve kişinin farkındalığını genişletmenin diğer yolları vardı.

Tüm bu araştırmalarda, teslimiyet mekanizmasının büyük pratik fayda sağladığı bulundu. Önemi, klinik olarak gözlemlenen ve kişisel olarak deneyimlenen şeyleri başkalarıyla paylaşmak için bu kitabın yazılmasını gerektirdi.

Önceki on kitap, gelişmiş farkındalık ve Aydınlanma durumlarına odaklanmıştı. Yıllar boyunca, derslerimize ve Satsanglarımıza katılan binlerce öğrenci, Aydınlanmanın önündeki günlük engelleri ortaya koyan sorular sordu. Bu tür engelleri aşmada başarılarını kolaylaştıracak bir tekniği paylaşmak pragmatik ve faydalıdır: Kayıplar, hayal kırıklıkları, stresler ve krizlerle dolu sıradan yaşamın iniş çıkışlarıyla nasıl başa çıkılır? Olumsuz duygulardan ve bunların sağlık, ilişkiler ve iş üzerindeki etkilerinden nasıl kurtulunur? İstenmeyen tüm duygularla nasıl başa çıkılır? Mevcut çalışma, olumsuz duygulardan kurtulmanın ve özgürleşmenin basit ve etkili bir yolunu anlatıyor.

Bırakma tekniği, engelleri ortadan kaldırmaya yönelik pragmatik bir sistemdir ve bağlar. Buna teslimiyet mekanizması da denebilir. Etkinliğinin bilimsel kanıtı vardır ve bunun açıklaması bölümlerden birinde yer almaktadır. Araştırmalar, tekniğin strese karşı fizyolojik tepkileri hafifletmede şu anda mevcut olan diğer birçok yaklaşımdan daha etkili olduğunu göstermiştir.

Çeşitli stres azaltma ve bilinç yöntemlerinin çoğunu araştırdıktan sonra, bu yaklaşım, saf basitliği, verimliliği, klinik etkinliği, şüpheli kavramların yokluğu ve gözlemlenebilir sonuçların hızıyla öne çıkıyor. Basitliği aldatıcıdır ve neredeyse

Machine Translated by Google

Tekniğin gerçek faydası. Basitçe ifade etmek gerekirse, bizi duygusal bağlardan özgürleştirir. Her bilgenin yaptığı gözlemi doğrular, bağların acı çekmenin birincil nedeni olduğu.

Zihin, düşünceleriyle birlikte, duygular tarafından yönlendirilir. Her duygu, binlerce düşüncenin kümülatif türevidir. Çoğu insan hayatları boyunca duygularını bastırdığı, bastırdığı ve onlardan kaçmaya çalıştığı için, bastırılan enerji birikir ve psikosomatik sıkıntı, bedensel bozukluklar, duygusal hastalıklar ve kişilerarası ilişkilerde düzensiz davranışlar yoluyla ifade bulmaya çalışır. Birikmiş duygular, ruhsal büyümeyi ve farkındalığı ve hayatın birçok alanında başarıyı engeller.

Bu tekniğin faydaları bu nedenle çeşitli düzeylerde açıklanabilir:

Fiziksel:

Bastırılmış duyguların ortadan kaldırılmasının olumlu bir sağlık faydası vardır. Vücudun otonom sinir sistemine aşırı enerji akışını azaltır ve akupunktur enerji sisteminin tıkanıklığını açar (basit bir kas testi ile gösterilebilir). Bu nedenle, kişi sürekli teslim oldukça, fiziksel ve psikosomatik bozukluklar iyileşir ve sıklıkla tamamen ortadan kalkar.

Vücuttaki patolojik süreçlerde genel bir tersine dönüş olur ve optimum işleyişe dönülür.

Davranışsal:

Kaygı ve olumsuz duygularda kademeli bir azalma olduğu için uyuşturucu, alkol, eğlence ve aşırı uyku yoluyla kaçış ihtiyacı giderek azalır. Sonuç olarak, tüm alanlarda daha verimli ve zahmetsiz işleyişe sahip canlılık, enerji, varlık ve esenlikte bir artış olur.

Kişilerarası İlişkiler: Olumsuz

duygular teslim edildikçe, olumlu duygularda kademeli bir artış olur ve bu da tüm ilişkilerde hızla gözlemlenebilir bir iyileşmeyle sonuçlanır. Sevme kapasitesinde bir artış olur. Başkalarıyla çatışmalar kademeli olarak azalır, böylece iş performansı artar. Olumsuz engellerin ortadan kaldırılması, mesleki hedeflere daha kolay ulaşılmasını sağlar ve suçluluk duygusuna dayalı kendini sabote eden davranışlar kademeli olarak azalır.

Machine Translated by Google

azalır. Entelektüalizme bağımlılık azalır ve sezgisel bilgi daha fazla kullanılır. Kişilik gelişimi ve büyümesinin yeniden başlamasıyla, genellikle daha önce şüphelenilmeyen yaratıcı ve psişik yetenekler ortaya çıkar ve bunlar tüm insanlarda bastırılmış olumsuz duygular tarafından engellenir. Büyük önem taşıyan şey, tüm insan ilişkilerinin belası olan bağımlılığın kademeli olarak azalmasıdır. Bağımlılık çok fazla acı ve ızdırabın altında yatar; hatta nihai ifadesi olarak şiddeti ve intiharı içerir. Bağımlılık azaldıkça, saldırganlık ve düşmanca davranışlar da azalır. Bu olumsuz duygular, başkalarına karşı kabul ve sevgi duygularıyla yer değiştirir.

Bilinç/ Farkındalık/ Maneviyat: Bu, teslimiyet

mekanizmasının sürekli kullanımıyla açılan bir alandır. Olumsuz duyguların bırakılması, kişinin giderek artan mutluluk, memnuniyet, huzur ve neşe deneyimlemesi anlamına gelir. Farkındalığın genişlemesi, kademeli gerçekleşme ve gerçek içsel Benliğin deneyimlenmesi söz konusudur. Büyük Üstatların öğretileri, kişinin kendi kişisel deneyimi olarak içeriden ortaya çıkar. Sınırlamaların kademeli olarak bırakılması, kişinin sonunda gerçek kimliğinin farkına varmasını sağlar. Bırakmak, manevi hedeflere ulaşmak için en etkili araçlardan biridir.

Herkes bu amaçların hepsini nezaket ve incelikle başarabilir.
günlük yaşam boyunca sessizce teslim olunduğu gibi. Olumsuzluğun kademeli olarak ortadan kalkması ve onun yerine olumlu hisler ve deneyimlerin geçmesi hem izlemek hem de deneyimlemek için keyiflidir. Bu bilginin amacı okuyucunun bu ödüllendirici deneyimleri yaşamasına yardımcı olmaktır.

David R. Hawkins, Tıp Doktoru, Ph.D.
Kurucu Başkan, Spiritüel
Araştırma Enstitüsü Sedona, Arizona
Haziran 2012

Machine Translated by Google

BÖLÜM

1

GİRİİŞ

Bir gün tefekkür halinde iken aklım şöyle dedi:

"Bizim ne sorunumuz var yahu?"
"Mutluluk neden yerinde kalmıyor?"
"Cevaplar nerede?"
"İnsan ikilemini nasıl çözeriz?"
"Ben mi delirdim yoksa dünya mı çıldırdı?"

Herhangi bir sorunun çözümü sadece kısa süreli bir rahatlama sağlıyor gibi görünüyor, çünkü Bir sonraki sorunun temeli.

"İnsan zihni umutsuz bir sincap kafesi midir?"
"Herkesin kafası karışık mı?"
"Tanrı ne yaptığını biliyor mu?"
"Tanrı öldü mü?"

Zihin sadece gevezelik etmeye devam etti:

"Sırrı bilen var mı?"

Endişelenmeyin—herkes çaresiz. Bazıları bu konuda rahat görünüyor. "Yapamam "Neyin bu kadar yaygara kopardığını görün," diyorlar. "Hayat bana basit görünüyor." Öyle korkuyorlar ki bakamıyorlar bile!

Machine Translated by Google

Peki ya uzmanlar? Onların kafa karışıklığı daha karmaşık, sarılmış etkileyici jargon ve ayrıntılı zihinsel yapıyla. Sizi sıkıştırmaya çalıştıkları önceden belirlenmiş inanç sistemleri var. Bir süre işe yarıyor gibi görünüyor ve sonra, sadece tekrar orijinal haline geri dönüyor.

Eskiden sosyal kurumlara güvenebiliyorduk ama artık günleri doldu; artık kimse onlara güvenmiyor. Artık kurumlardan daha fazla bekçi köpeğimiz var. Hastaneler birden fazla kurum tarafından izleniyor. Kimsenin hastalar için vakti yok, onlar da karmaşada kayboluyor. Koridorlara bakın. Doktor veya hemşire yok. Ofislerde evrak işlerini yapıyorlar. Tüm sahne insanlıktan çıkmış durumda.

"Peki," diyorsunuz, "cevapları olan bazı uzmanlar olmalı." Üzgün olduğunuzda bir doktora veya psikiyatriste, bir analiste, bir sosyal hizmet görevlisine veya bir astroloğa gidersiniz. Dini benimser, felsefe öğrenir, Erhard Seminerleri Eğitimini (est) alır, EFT ile kendinize dokunursunuz. Çakralarınızı dengelersiniz, biraz refleksoloji denersiniz, kulak akupunkturuna gidersiniz, iridoloji yaptırırsınız, ışıklar ve kristallerle şifa bulursunuz.

Meditasyon yaparsınız, mantra söylersiniz, yeşil çay içersiniz, Pentekostalları denersiniz, ateş solursunuz ve dillerde konuşursunuz. Merkezlenirsiniz, NLP öğrenirsiniz, gerçekleştirmeleri denersiniz, görselleştirmeler üzerinde çalışırsınız, psikoloji okursunuz, bir Jung grubuna katılırsınız. Rolfed olursunuz, psikedelikleri denersiniz, psişik okuma yaptırırsınız, koşarsınız, caz egzersizi yaparsınız, kolon temizliği yaptırırsınız, beslenme ve aerobikle ilgilenirsiniz, baş aşağı asılırsınız, psişik mücevherler takarsınız. Daha fazla içgörü, biyo-geri bildirim, Gestalt terapisi elde edersiniz.

Homeopatınızı, kiropraktörünüzü, naturopatınızı görürsünüz. Kinezyolojiyi denersiniz, Enneagram tipinizi keşfedin, meridyenlerinizi dengeleyin, bilinç yükseltme grubuna katılın, sakinleştiriciler alın. Biraz hormon iğnesi yaptırın, hücre tuzlarını deneyin, minerallerinizi dengeleyin, dua edin, yalvarın ve yakarın. Astral projeksiyonu öğrenin. Vejetaryen olun. Sadece lahana yiyin. Makrobiyotik deneyin, organik olun, GDO yemeyin. Yerli Amerikalı şifacılarla tanışın, bir terleme kulübesi yapın. Çin otları, moksikombusyon, shiatsu, akupresür, feng shui deneyin. Hindistan'a gidin. Yeni bir guru bulun. Giysilerinizi çıkarın. Ganj'da yüzün. Güneşe bakın. Başınızı tıraş edin. Parmaklarınızla yiyin, etrafınızı iyice kirletin, soğukta duş alın su.

Kabile ilahileri söyleyin. Geçmiş yaşamları yeniden yaşayın. Hipnotik regresyonu deneyin. Bağırın ilkel çığlık. Yastıkları yumrukla. Feldenkraised ol. Bir evlilik karşılaşma grubuna katıl. Unity'e git. Olumlamalar yaz. Bir vizyon panosu yap. Yeniden doğ. I Ching'i yap. Tarot kartlarını yap. Zen çalış. Daha fazlasını al

Machine Translated by Google

kurslar ve atölyeler. Bolca kitap okuyun. İşlemsel analiz yapın. Yoga dersleri alın. Okültizme girin. Büyü öğrenin. Bir kahuna ile çalışın. Şamanik bir yolculuğa çıkın. Bir piramidin altında oturun. Nostradamus okuyun.
en kötüsü.

İnzivaya çekil. Oruç tutmayı dene. Amino asit al. Negatif iyon jeneratörü edin.
Gizem okuluna katıl. Gizli bir el sıkışma öğren. Tonlama dene. Renk terapisi dene. Bilinçaltı bantları dene. Beyin enzimleri, antidepresanlar, çiçek ilaçları al. Sağlık merkezlerine git. Egzotik malzemelerle yemek pişir. Uzak diyarlardan gelen garip fermente edilmiş tuhaflıkları incele. Tibet'e git. Din adamlarını avla. Ellerini bir daire şeklinde tut ve kafayı bul. Seksten ve sinemaya gitmekten vazgeç. Sarı cübbeler giy. Bir tarikata katıl.

Sonsuz psikoterapi çeşitlerini deneyin. Mucize ilaçları alın.
Birçok dergiye abone olun. Pritikin diyetini deneyin. Sadece greyfurt yiyin. Avuç içinizi okutun. Yeni Çağ düşüncesini düşünün. Ekolojiyi geliştirin. Gezegeni kurtarın. Aura okuması yaptırın. Bir kristal taşıyın. Hindu sideral astrolojik yorumu yaptırın. Bir transmedyum ziyaret edin. Seks terapisine gidin. Tantrik seks deneyin. Baba Somebody tarafından kutsanın. Anonim bir gruba katılın.
Lourdes'e seyahat edin. Sıcak su kaynaklarına dalın. Arica'ya katılın. Terapatik sandaletler giyin. Topraklanın. Daha fazla prana alın ve o bayat siyah olumsuzluğu dışarı verin. Altın iğne akupunkturunu deneyin. Yılan safra keselerini inceleyin.
Çakra nefesini deneyin. Auranızı temizletin. Mısır'daki büyük piramit Keops'ta meditasyon yapın.

Siz ve arkadaşlarınız yukarıdakilerin hepsini denediniz, öyle mi diyorsunuz? Ah, insan! Harika yaratık! Trajik, komik ve yine de çok asil! Aramaya devam etmek ne büyük cesaret! Bizi bir cevap aramaya iten şey nedir? Acı? Ah, evet. Umut? Kesinlikle. Ama bundan daha fazlası var.

Sezgisel olarak, bir yerlerde nihai bir yanıtın olduğunu biliyoruz.
Karanlık yollara, çıkmaz sokaklara sapıyoruz; sömürülüyoruz, kandırılıyoruz, hayal kırıklığına uğruyoruz, bıkıyoruz ve denemeye devam ediyoruz.

Kör noktamız nerede? Cevabı neden bulamıyoruz?

Sorunu anlamıyoruz; bu yüzden bulamıyoruz.
cevap.

Belki de çok basittir ve bu yüzden göremiyoruz.

Belki de çözüm "orada bir yerde" değildir ve bu yüzden onu bulamıyoruz.

Machine Translated by Google

Belki de o kadar çok inanç sistemimiz var ki, apaçık olanı göremiyoruz.

Tarih boyunca, birkaç kişi büyük bir netliğe ulaşmış ve insan sıkıntılarımıza nihai çözümü deneyimlemiştir. Oraya nasıl ulaştılar? Sırları neydi? Neden bize öğretmeleri gereken şeyi anlayamıyoruz? Gerçekten neredeyse imkansız veya umutsuz mu? Peki ya ruhsal bir dahi olmayan ortalama bir insan?

Çok sayıda insan ruhsal yolları takip eder, ancak sonunda başarılı olan ve nihai gerçeği fark edenler nadirdir. Neden? Ritüel ve dogmayı takip eder ve ruhsal disiplini şevkle uygularız—ve bir kez daha çökeriz! İşe yaradığında bile, ego hemen devreye girer ve cevapların bizde olduğunu düşünerek gurur ve kendini beğenmişliğe kapılırız. Aman Tanrım, bizi cevapları olanlardan kurtar! Bizi doğrulardan kurtar! Bizi iyilikseverlerden kurtar!

Karmaşa kurtuluşumuzdur. Karmaşa içinde olanlar için hala umut var. kafanızın karışmasına geçelim. Sonunda o sizin en iyi dostunuz, başkalarının cevaplarının ölümcüllüğüne karşı en iyi savunmanız, onların fikirleri tarafından tecavüze uğramanıza karşı. Kafanız karışıksa, hala özgürsünüz. Kafanız karışıksa, bu kitap tam size göre.

Kitapta neler var? Büyük bir netliğe ulaşmak ve yol boyunca sorunlarınızı aşmak için basit bir yöntemden bahsediyor. Cevapları bulmakla değil, sorunun temelini çözmekle. Tarihin büyük bilgelerinin ulaştığı durum mevcuttur; çözümler içimizdedir ve kolayca bulunabilir.

Teslimiyet mekanizması basittir ve gerçek kendiliğinden açıktır. Günlük yaşamda işe yarar. Dogma veya inanç sistemi yoktur. Her şeyi kendiniz doğrularsınız, bu yüzden yanıltılamazsınız. Hiçbir öğretiye bağımlılık yoktur. "Kendini bil"; "Gerçek seni özgür kılacak"; ve "Tanrı'nın krallığı senin içindedir" sözlerini izler. Sinik, pragmatist, dinci ve ateist için işe yarar. Her yaş veya kültürel geçmiş için işe yarar. Spiritüel kişi ve spiritüel olmayan kişi için aynı şekilde işe yarar.

Mekanizma sizin olduğu için, kimse onu sizden alamaz. Hayal kırıklığından güvendesiniz. Gerçek olanın ne olduğunu ve sadece zihnin programları ve inanç sistemlerinin ne olduğunu kendiniz öğreneceksiniz. Tüm bunlar olurken, daha sağlıklı, daha az çabayla daha başarılı, daha mutlu ve gerçek sevgiye daha yatkın olacaksınız. Arkadaşlarınız bir

Machine Translated by Google

fark; değişiklikler kalıcıdır. "Yüksek" bir noktaya gelip daha sonra çökmeyeceksiniz. İçinizde otomatik bir öğretmen olduğunu keşfedeceksiniz.

Sonunda içsel Benliğinizi keşfedeceksiniz. Bilinçsizce her zaman orada olduğunu biliyordunuz. Onunla karşılaştığınızda, tarihin büyük bilgelerinin aktarmaya çalıştığı şeyi anlayacaksınız. Bunu anlayacaksınız çünkü Gerçek kendiliğinden açıktır ve kendi Benliğinizin içindedir.

Bu kitap, okuyucu olarak sürekli akılda tutularak yazılmıştır. Kolaydır, zahmetsiz ve keyifli. Öğrenilecek veya ezberlenecek hiçbir şey yok. Okudukça daha hafif ve mutlu olacaksınız. Sayfaları okudukça materyal size otomatik olarak özgürlük deneyimini yaşatmaya başlayacak.
Ağırlıkların kalktığını hissedeceksiniz. Yaptığınız her şey daha keyifli hale gelecek. Hayatınızla ilgili bazı mutlu sürprizler sizi bekliyor! Her şey daha da iyiye gidecek!

Şüpheci olmak sorun değil. Daha önce de çuha çiçeği yoluna saptık, bu yüzden istediğiniz kadar şüpheci olun. Aslında, coşkulu bir coşkudan kaçınmanız tavsiye edilir. Bu, daha sonra hayal kırıklığına uğramanız için bir hazırlıktır. Bu nedenle, coşkudan ziyade, sessiz bir gözlem size daha iyi hizmet edecektir.

Evrende hiçbir şey karşılığında bir şey diye bir şey var mıdır? Ah, evet, kesinlikle vardır. Unuttuğunuz ve nasıl deneyimleyeceğinizi bilmediğiniz kendi özgürlüğünüzdür. Size sunulan şey edinilmesi gereken bir şey değildir. Yeni veya kendinizden olmayan bir şey değildir. Zaten sizindir ve yalnızca yeniden uyandırılması ve yeniden keşfedilmesi gerekir. Kendi doğasıyla ortaya çıkacaktır.

Bu yaklaşımı paylaşmanın amacı yalnızca sizi kendi içsel hisleriniz ve deneyimlerinizle temasa geçirmektir. Ayrıca, zihninizin bilmek isteyeceği birçok yararlı bilgi vardır. Teslimiyet süreci otomatik olarak başlayacaktır, çünkü zihnin doğası acı ve ızdıraptan kurtulmayı aramak ve daha büyük mutluluk deneyimlemektir.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

2

BIRAKMA MEKANİZMASI

Nedir?

Bırakmak, içsel bir baskının aniden durması veya bir ağırlığın düşmesi gibidir. Buna, artan bir mutluluk ve özgürlükle birlikte aniden gelen bir rahatlama ve hafiflik hissi eşlik eder. Zihnin gerçek bir mekanizmasıdır ve herkes bunu zaman zaman deneyimlemiştir.

Bunun iyi bir örneği şudur: Yoğun bir tartışmanın ortasındasınız; öfkeli ve üzgünsünüz, ama aniden her şey size saçma ve gülünç geliyor. Gülmeye başlıyorsunuz. Baskı hafifliyor.

Öfke, korku ve saldırıya uğramışlık hissinden aniden özgür ve mutlu hissetmeye başlıyorsunuz.

Bunu her zaman, her yerde ve her olayda yapabilseydiniz ne kadar harika olurdu düşünün. Her zaman özgür ve mutlu hissedebilir ve bir daha asla hisleriniz tarafından köşeye sıkıştırılmazdınız. Bu tekniğin amacı tam da budur: bilinçli ve sık sık istediğiniz zaman bırakmak. O zaman nasıl hissettiğinizden siz sorumlu olursunuz ve artık dünyanın ve ona verdiğiniz tepkilerin insafına kalmazsınız. Artık kurban olmazsınız. Bu, istemsiz tepkiselliğin baskısını ortadan kaldıran Buda'nın temel öğretisini kullanmaktır.

Yanımızda birikmiş büyük bir negatif duygu deposu taşıyoruz. duygular, tutumlar ve inançlar. Birikmiş baskı bizi sefil eder ve birçok hastalığımızın ve sorunumuzu oluşturur. Buna boyun eğeriz ve bunu "insan durumu" olarak açıklarız. Ondan kaçmak için binbir yol ararız. Ortalama bir insan hayatı, korkunun içsel karmaşasından ve sefalet tehdidinden kaçınmaya ve kaçmaya çalışarak geçer.

Machine Translated by Google

Herkesin özsaygısı hem içeriden hem dışarıdan sürekli tehdit altındadır.

İnsan hayatına yakından bakarsak, bunun özünde dünyaya yansıtılmış içsel korkularımızdan ve beklentilerimizden kaçmak için uzun ve ayrıntılı bir mücadele olduğunu görürüz. İçsel korkularımızdan anlık olarak kaçtığımız kutlama dönemleri vardır, ancak korkular hala orada bizi beklemektedir. İçsel duygularımızdan korkar hale geldik çünkü bunlar o kadar büyük miktarda olumsuzluk barındırır ki, daha derin bir bakış attığımızda bunların altında ezileceğimizden korkarız. Bu duygulardan korkarız çünkü duyguların içimizde ortaya çıkmasına izin verirsek onları idare edecek bilinçli bir mekanizmamız yoktur. Onlarla yüzleşmekten korktuğumuz için, birikmeye devam ederler ve sonunda, tüm acının sona ermesi için gizlice ölümü beklemeye başlarız. Acı veren düşünceler veya gerçekler değil, onlara eşlik eden duygulardır. Düşünceler kendi başlarına acısızdır, ancak bunların altında yatan duygular acı verici değildir!

Düşüncelere neden olan şey, duyguların birikmiş baskısıdır. Örneğin, bir duygu, belirli bir zaman diliminde kelimenin tam anlamıyla binlerce düşünce yaratabilir. Örneğin, erken yaştan acı dolu bir anıyı, saklanmış korkunç bir pişmanlığı düşünün. O tek olayla ilişkili tüm yıllara ve yıllara bakın. Altta yatan acı verici duyguyu teslim edebilseydik, tüm bu düşünceler anında kaybolur ve olayı unuturduk.

Bu gözlem bilimsel araştırmalarla uyumludur. Gray-LaViolette bilimsel teorisi psikoloji ve nörofizyolojiyi bütünleştirir.
Araştırmaları, duygu tonlarının düşünceleri ve hafızayı organize ettiğini göstermiştir (Gray-LaViolette, 1981). Düşünceler, bu düşüncelerle ilişkilendirilen çeşitli duygu tonlarına göre hafıza bankasında dosyalanır.
Dolayısıyla bir duyguyu bıraktığımızda veya vazgeçtiğimizde, onunla ilişkili tüm düşüncelerden kendimizi özgürleştiriyoruz.

Teslim olmayı bilmenin en büyük değeri, her türlü duygunun her an, her yerde, anında bırakılabilmesi ve bunun sürekli ve zahmetsizce yapılabilmesidir.

Teslim olma hali nedir? Olumsuz duygulardan kurtulmak demektir. yaratıcılık ve kendiliğindenliğin muhalefet veya iç çatışmaların müdahalesi olmadan ortaya çıkabilmesi için belirli bir alanda. İç çatışmalardan ve beklentilerden özgür olmak, hayatımızdaki diğer insanlara en büyük özgürlüğü vermektir. Evrenin temel doğasını deneyimlememizi sağlar, ki bu da

Machine Translated by Google

keşfedilen, bir durumda mümkün olan en büyük iyiliği ortaya çıkarmaktır. Bu felsefi gelebilir, ancak yapıldığında deneyimsel olarak doğrudur.

Duygular ve Zihinsel Mekanizmalar

Duygularla başa çıkmanın üç temel yolumuz var: bastırma, ifade etme ve kaçış. Her birini sırayla tartışacağız.

1. Bastırma ve bastırma. Bunlar duyguları bastırıp bir kenara koymamızın en yaygın yollarıdır. Bastırmada bu bilinçsizce gerçekleşir; bastırmada ise bilinçli olarak gerçekleşir. Duygular tarafından rahatsız edilmek istemeyiz ve ayrıca onlarla ne yapacağımızı da bilmeyiz. Bir nevi onlarla acı çekeriz ve elimizden geldiğince en iyi şekilde işlev görmeye çalışırız. Bastırmayı veya bastırmayı seçtiğimiz duygular, toplumsal gelenek ve aile eğitimiyle içimizde taşıdığımız bilinçli ve bilinçsiz programlarla uyumludur. Bastırılmış duyguların baskısı daha sonra sinirlilik, ruh hali değişimleri, boyun ve sırt kaslarında gerginlik, baş ağrıları, kramplar, adet bozuklukları, kolit, hazımsızlık, uykusuzluk, hipertansiyon, alerjiler ve diğer somatik rahatsızlıklar olarak hissedilir.

Bir duyguyu bastırdığımızda , bunun nedeni çok fazla suçluluk ve korku olmasıdır . Bilinçli olarak bile hissedilmediği hissi üzerine. Ortaya çıkma tehdidinde bulunduğu anda anında bilinçaltına itilir. Bastırılmış his daha sonra bastırılmış ve farkındalıktan uzak kalmasını sağlamak için çeşitli şekillerde ele alınır.

Zihnin duyguyu bastırmak için kullandığı bu mekanizmalardan inkar ve yansıtma, birlikte gitme ve birbirlerini güçlendirme eğiliminde oldukları için belki de en iyi bilinen yöntemlerdir. İnkar, büyük duygusal ve olgunlaşma engellerine yol açar. Genellikle yansıtma mekanizmasıyla birlikte gelir. Suçluluk ve korku nedeniyle dürtüyü veya duyguyu bastırırız ve içimizdeki varlığını inkar ederiz. Onu hissetmek yerine, onu dünyaya ve çevremizdekilere yansıtırız. Duyguyu sanki "onlara" aitmiş gibi deneyimleriz. Daha sonra "onlar" düşman olur ve zihin yansıtmayı güçlendirmek için gerekçe arar ve bulur. Suçlama insanlara, yerlere, kurumlara, yiyeceklere, iklim koşullarına, astrolojik olaylara, sosyal koşullara, kadere, Tanrı'ya, şansa, şeytana, yabancılara, etnik gruplara, siyasi rakiplere ve kendimiz dışındaki diğer şeylere yüklenir. Yansıtma, bugün dünyanın kullandığı ana mekanizmadır. Tüm savaşların, çekişmelerin ve iç karışıklıkların nedenidir. Düşmandan nefret etmek, bir düşman olmak için bile teşvik edilir.

Machine Translated by Google

"İyi vatandaş." Başkalarının pahasına kendi öz saygımızı koruruz ve sonunda bu toplumsal çöküşe yol açar. Yansıtma mekanizması tüm saldırıların, şiddetin, saldırganlığın ve her türlü toplumsal yıkımın altında yatar.

2. İfade. Bu mekanizma ile duygu dışa vurulur, sözlü olarak ifade edilir veya beden diliyle belirtilir ve sonsuz grup gösterilerinde canlandırılır. Olumsuz duyguların ifadesi, iç baskının sadece yeterli bir kısmının dışarı atılmasına izin verir, böylece geri kalanı bastırılabilir. Bu anlaşılması gereken çok önemli bir noktadır, çünkü günümüz toplumundaki birçok insan duygularını ifade etmenin onları duygulardan kurtardığına inanır. Gerçekler tam tersidir. Bir duygunun ifadesi, öncelikle o duyguyu yayma ve ona daha fazla enerji verme eğilimindedir. İkinci olarak, duygunun ifadesi yalnızca geri kalanının farkındalıktan bastırılmasına izin verir.

Bastırma ve ifade arasındaki denge, her bireyde erken eğitime, mevcut kültürel normlara ve geleneklere ve medyaya bağlı olarak değişir. Kendini ifade etmek, Sigmund Freud ve psikanalizin çalışmalarının yanlış anlaşılmasının bir sonucu olarak artık moda. Freud, bastırmanın nevrozun nedeni olduğunu belirtti; bu nedenle ifadenin yanlış bir şekilde tedavi olduğu düşünüldü. Bu yanlış yorumlama, başkaları pahasına kendini şımartma lisansı haline geldi. Freud'un klasik psikanalizde aslında söylediği şey, bastırılmış dürtü veya duygunun nötrleştirilmesi, yüceltilmesi, sosyalleştirilmesi ve sevgi, çalışma ve yaratıcılık gibi yapıcı dürtülere yönlendirilmesi gerektiğiydi.

Olumsuz duygularımızı başkalarına yansıtırsak, onlar bunu bir saldırır ve onlar da sırayla duyguları bastırmaya, ifade etmeye veya kaçmaya zorlanırlar; bu nedenle, olumsuzluğun ifadesi ilişkilerin bozulmasına ve yıkılmasına neden olur. Çok daha iyi bir alternatif, kendi duygularımızın sorumluluğunu almak ve onları etkisiz hale getirmektir. O zaman, ifade edilecek yalnızca olumlu duygular kalır.

3. Kaçış. Kaçış, dikkat dağıtma yoluyla duygulardan kaçınmaktır. Bu kaçınma, eğlence ve içki endüstrilerinin omurgasıdır ve aynı zamanda işkoliğin yoludur. Kaçışçılık ve içsel farkındalıktan kaçınma, toplumsal olarak onaylanan bir mekanizmadır. Kendi içsel benliğimizden kaçınabilir ve sonsuz çeşitlilikteki duygularla duygularımızın ortaya çıkmasını önleyebiliriz.

Machine Translated by Google

Bunların birçoğu, onlara olan bağımlılığımız arttıkça sonunda bağımlılığa dönüşür.

İnsanlar bilinçsiz kalmak için çaresizler. İnsanların ne sıklıkla bilinçsiz kaldığını gözlemliyoruz. Bir odaya girdikleri anda televizyonu açın ve sonra rüya gibi bir halde dolaşın, sürekli olarak içlerine doldurulan verilerle programlanmış olun. İnsanlar kendileriyle yüzleşmekten dehşete düşerler. Bir anlık yalnızlıktan bile korkarlar. Bu yüzden sürekli çılgınca aktiviteler: bitmek bilmeyen sosyalleşme, konuşma, mesajlaşma, okuma, müzik dinleme, çalışma, seyahat etme, gezip görme, alışveriş yapma, aşırı yeme, kumar oynama, sinemaya gitme, hap alma, uyuşturucu kullanma ve kokteyl partileri.

Yukarıda belirtilen kaçış mekanizmalarının çoğu hatalı, stresli ve etkisizdir. Her biri kendi başına artan miktarda enerji gerektirir. Bastırılmış ve bastırılmış duyguların artan baskısını aşağıda tutmak için muazzam miktarda enerji gerekir. Farkındalıkta kademeli bir kayıp ve büyümenin durması vardır. Yaratıcılıkta, enerjide ve başkalarına karşı gerçek ilgide bir kayıp vardır. Manevi büyümenin durması ve sonunda fiziksel ve duygusal hastalık, rahatsızlık, yaşlanma ve erken ölüm gelişir. Bu bastırılmış duyguların yansıtılması, sosyal sorunlara, bozukluklara ve günümüz toplumunun karakteristiği olan bencillik ve duyarsızlığın artmasına neden olur. En önemlisi, başka bir kişiyi gerçekten sevememe ve ona güvenememe etkisidir, bu da duygusal izolasyon ve kendinden nefret etmeyle sonuçlanır.

Yukarıdakilerin aksine, bir duyguyu bıraktığımızda ne olur? Duygunun ardındaki enerji anında teslim olur ve net etki dekompresyondur. Sürekli bıraktıkça biriken basınç azalmaya başlar. Herkes bıraktığımızda kendimizi hemen daha iyi hissettiğimizi bilir. Vücudun fizyolojisi değişir. Cilt renginde, nefes almada, nabızda, kan basıncında, kas gerginliğinde, mide-bağırsak fonksiyonunda ve kan kimyasında fark edilebilir iyileşmeler olur. İçsel özgürlük durumunda, tüm bedensel işlevler ve organlar genel olarak normallik ve sağlık yönünde hareket eder. Kas gücünde anında bir artış olur.

Görme yeteneğimiz gelişir ve dünyaya ve kendimize dair algımız daha iyiye doğru değişir. Kendimizi daha mutlu, daha sevgi dolu ve daha rahat hissederiz.

Duygular ve Stres Stres

konusuna, onun temel doğası hakkında gerçek bir anlayış olmadan çok fazla ilgi ve tanıtım yapılmaktadır. Daha fazla stresli olduğumuz söylenmektedir.

Machine Translated by Google

her zamankinden daha yatkın. Stresin temel nedeni nedir? Kesinlikle dışsal tetikleyici faktörler değildir. Bunlar yalnızca yansıtma olarak tanımladığımız mekanizmanın örnekleridir. Suçlunun "onlar" veya "o" olduğu düşünülürken, aslında hissettiğimiz şey yalnızca bastırılmış duyguların içsel baskısının dışarı atılmasıdır. Bizi dışsal strese karşı savunmasız kılan bu bastırılmış duygulardır.

Gerçek "stres" kaynağı aslında içseldir; insanların inanmak istediği gibi dışsal değildir. Örneğin, korkuyla tepki vermeye hazır olmak, bir uyaran tarafından tetiklenebilecek kadar korkunun içeride ne kadar mevcut olduğuna bağlıdır. İçimizde ne kadar çok korku varsa, dünyaya ilişkin algımız o kadar çok korku dolu, korunaklı bir beklentiye dönüşür. Korkan kişi için bu dünya korkutucu bir yerdir. Öfkeli kişi için bu dünya hayal kırıklığı ve sıkıntının kaosudur. Suçlu kişi içinse her yerde gördükleri bir ayartma ve günah dünyasıdır. İçimizde tuttuğumuz şey dünyamızı renklendirir. Suçluluk duygusunu bırakırsak masumiyeti görürüz; ancak suçluluk duygusuyla dolu bir kişi yalnızca kötülüğü görecektir. Temel kural, bastırdığımız şeye odaklanmamızdır.

Stres, bastırılmış ve bastırılmış duygularımızın birikmiş baskısından kaynaklanır. Baskı rahatlama arar ve bu nedenle dış olaylar yalnızca bilinçli ve bilinçsiz olarak bastırdığımız şeyleri tetikler. Engellenen duygularımızın enerjisi otonom sinir sistemimiz aracılığıyla yeniden ortaya çıkar ve hastalık süreçlerine yol açan patolojik değişikliklere neden olur. Olumsuz bir duygu anında vücudun kas gücünün %50'sinin kaybına neden olur ve ayrıca hem fiziksel hem de zihinsel olarak görüşümüzü daraltır. Stres, bir tetikleyici faktöre veya uyarana karşı duygusal tepkimizdir. Stres, inanç sistemlerimiz ve bunlarla ilişkili duygusal baskılar tarafından belirlenir. O halde stresin nedeni dış uyaran değil, tepkisellik derecemizdir. Ne kadar teslim olursak, strese o kadar az yatkın oluruz. Stresin neden olduğu hasar yalnızca kendi duygularımızın sonucudur. Bırakmanın ve vücudun strese verdiği tepkiyi azaltmanın etkinliği bilimsel çalışmalarda gösterilmiştir (bkz. Bölüm 14).

Günümüzde sunulan birçok stres azaltma programı genellikle temel noktayı kaçırır. Stresin nedenini ortadan kaldırmak yerine stresin etkilerini hafifletmeye çalışırlar veya dışsal olaylara odaklanırlar. Bu, enfeksiyonu düzeltmeden ateşi düşürmeye çalışmaya benzer. Örneğin, kas gerginliği kaygı, korku, öfke ve suçluluğun sonucudur. Bir kurs

Machine Translated by Google

kas gevşetme teknikleri çok sınırlı bir fayda sağlayacaktır. Bunun yerine, altta yatan gerginliğin kaynağını, yani bastırılmış ve bastırılmış öfke, korku, suçluluk veya diğer olumsuz duyguları ortadan kaldırmak çok daha etkili olacaktır.

Yaşam Olayları ve Duygular

Akılcı zihin, duygunun gerçek nedenlerini farkındalıktan uzak tutmayı tercih eder ve bunu yapmak için yansıtma mekanizmasını kullanır. Bir duyguya "neden" oldukları için olayları veya diğer insanları suçlar ve kendini dış nedenlerin çaresiz masum kurbanı olarak görür. " Beni kızdırdılar." " Beni üzdü." " Beni korkuttu." "Dünya olayları kaygımın nedenidir."
Aslında tam tersidir. Bastırılmış ve bastırılmış duygular bir çıkış yolu arar ve olayları kendilerini boşaltmak için tetikleyici ve bahane olarak kullanırlar.
Fırsat doğduğunda buharını salmaya hazır düdüklü tencereler gibiyiz. Tetikleyicilerimiz ayarlanmış ve patlamaya hazır. Psikiyatride bu mekanizmaya yer değiştirme denir. Öfkeli olduğumuz için olaylar bizi "öfkelendirir". Sürekli teslimiyet yoluyla, biriken öfke birikimini bıraktıysak, herhangi birinin veya herhangi bir durumun bizi "öfkelendirmesi" çok zordur ve hatta imkansızdır. Bu nedenle, teslim olduktan sonra diğer tüm olumsuz duygular için de aynı şey geçerlidir.

Toplumumuzdaki sosyal şartlanma nedeniyle insanlar olumlu duygularını bile bastırır ve bastırırlar. Bastırılmış aşk kalp krizinin kırık kalbine yol açar. Bastırılmış aşk evcil hayvanlara aşırı hayranlık ve çeşitli putperestlik biçimleri olarak yeniden ortaya çıkar. Gerçek aşk korkudan uzaktır ve bağlanmama ile karakterize edilir. Kaybetme korkusu, yersiz bağlanmayı ve sahiplenmeyi harekete geçirir. Örneğin, kız arkadaşı konusunda güvensiz olan adam çok kıskançtır.

Bastırılmış ve bastırılmış duyguların baskısı bireyin tahammül seviyesini aştığında, zihin "dışarıda" kendini boşaltıp yerinden oynatacağı bir olay yaratacaktır. Böylece, çok fazla bastırılmış kederi olan kişi bilinçsizce hayatında üzücü olaylar yaratacaktır. Korkmuş kişi korkutucu deneyimler yaşatır; öfkeli kişi çileden çıkarıcı koşullarla çevrili olur; ve gururlu kişi sürekli hakarete uğrar. İsa Mesih'in dediği gibi, "Kardeşinin gözündeki çöpü neden görüyorsun da, kendi gözündeki merteği neden hissetmiyorsun (Matta 7:3)?" Tüm Büyük Üstatlar bize içimizi işaret eder.

Machine Translated by Google

Evrendeki her şey bir titreşim yayar. Titreşim ne kadar yüksekse, o kadar çok güce sahip olur. Duygular da enerji oldukları için titreşimler yayarlar. Bu duygusal titreşimler vücudun enerji alanlarını etkiler ve görülebilen, hissedilebilen ve ölçülebilen etkileri ortaya çıkarır. Dr. Thelma Moss tarafından yapılanlar gibi Kirlian fotoğrafçılığı kullanan hareketli resimler, duygulardaki değişikliklerle birlikte enerji alanının renginde ve boyutunda hızlı dalgalanmalar gösterir (Krippner, 1974). Enerji alanı geleneksel olarak bir "aura" olarak adlandırılmıştır ve bu frekanstaki titreşimleri görme yeteneğiyle doğmuş veya bu yeteneği öğrenmiş kişiler tarafından görülebilir. Aura, duygularla birlikte renk ve boyut değiştirir. Kas testi ayrıca, vücudumuzun kasları olumlu ve olumsuz uyaranlara anında yanıt verdiğinden, duygulara eşlik eden enerji değişikliklerini de gösterir. Böylece, temel duygusal durumlarımız kendilerini evrene iletir.

Zihnin boyutları veya boyutları yoktur ve uzayda sınırlı değildir; bu nedenle, zihin temel durumunu titreşimsel enerji yoluyla sınırsız bir mesafe üzerinden iletir. Bu, duygusal durumumuz ve düşüncelerimizle rutin olarak ve farkında olmadan başkalarını etkilediğimiz anlamına gelir. Örneğin, duygusal kalıplar ve bunlarla ilişkili düşünce biçimleri, medyumlar tarafından çok uzak bir mesafeden algılanabilir ve bilinçli olarak alınabilir. Bu deneysel olarak gösterilebilir ve bunun bilimsel temeli, ileri kuantum fiziğinde büyük ilgi gören bir konu olmuştur.

Duygular titreşimli bir enerji alanı yaydıkları için, hayatımızdaki insanları etkiler ve belirlerler. Yaşam olayları, bastırılmış ve bastırılmış duygularımızdan psişik düzeyde etkilenir. Bu nedenle öfke, öfkeli düşünceleri çeker. Psişik evrenin temel kuralı, "benzer benzeri çeker"dir. Benzer şekilde, "sevgi sevgiyi teşvik eder", böylece çok fazla içsel olumsuzluğu bırakmış olan kişi sevgi dolu düşünceler, sevgi dolu olaylar, sevgi dolu insanlar ve sevgi dolu evcil hayvanlarla çevrili olur. Bu olgu, "Zenginler daha da zenginleşir ve fakirler daha da fakirleşir" ve "Sahip olanlar, alır" gibi aklı karıştıran birçok kutsal kitap alıntısını ve yaygın deyişleri açıklar. Bu nedenle, genel bir kural olarak, ilgisizlik bilincini taşıyan insanlar hayatlarına yoksulluk koşullarını getirir ve refah bilincine sahip olanlar hayatlarına bolluk getirir.

Çünkü tüm canlılar titreşimsel enerji seviyelerinde birbirine bağlıdır, temel duygusal durumumuz etrafımızdaki tüm yaşam formları tarafından algılanır ve tepki verilir. Hayvanların bir kişinin temel duygusal durumunu anında okuyabildiği iyi bilinmektedir. Büyümenin bile

Machine Translated by Google

Bakterilerin insan duygularından nasıl etkilendiği ve bitkilerin duygusal durumumuza ölçülebilir tepkiler verdiği bilinmektedir (Backster, 2003).

Bırakmanın Mekanizması Bırakmak,

bir duygunun farkında olmak, ortaya çıkmasına izin vermek, onunla kalmak ve onu farklı kılmak veya onunla ilgili bir şey yapmak istemeden kendi akışında akmasına izin vermek anlamına gelir. Bu, sadece duygunun orada olmasına izin vermek ve arkasındaki enerjiyi dışarı atmaya odaklanmak anlamına gelir. İlk adım, ona direnmeden, onu boşaltmadan, ondan korkmadan, onu kınamadan veya onun hakkında ahlak dersi vermeden duyguya sahip olmanıza izin vermektir. Yargılamayı bırakmak ve bunun sadece bir duygu olduğunu görmek anlamına gelir. Teknik, duyguyla birlikte olmak ve onu herhangi bir şekilde değiştirmek için tüm çabalardan vazgeçmektir. Duyguya direnme isteğini bırakın. Duyguyu devam ettiren dirençtir. Duyguya direnmekten veya onu değiştirmeye çalışmaktan vazgeçtiğinizde, bir sonraki duyguya geçecek ve daha hafif bir duygu eşlik edecektir. Direnilmeyen bir duygu, arkasındaki enerji dağıldıkça kaybolacaktır.

İşleme başladığınızda, duygulara sahip olmaktan dolayı korku ve suçluluk duyduğunuzu fark edeceksiniz; genel olarak duygulara karşı direnç olacak. Duyguların ortaya çıkmasına izin vermek için, ilk etapta duygulara sahip olma tepkisini bırakmak daha kolaydır. Korku korkusunun kendisi bunun başlıca bir örneğidir. İlk önce duygu hakkında duyduğunuz korkuyu veya suçluluğu bırakın ve sonra duygunun kendisine girin.

Bırakırken, tüm düşünceleri görmezden gelin. Düşüncelere değil, hissin kendisine odaklanın. Düşünceler sonsuzdur ve kendi kendini güçlendirir ve sadece daha fazla düşünce üretirler. Düşünceler, hissin varlığını açıklamaya çalışan zihnin akıl yürütmeleridir. Hissin gerçek nedeni, onu o anda ortaya çıkmaya zorlayan hissin ardındaki birikmiş baskıdır. Düşünceler veya dış olaylar, sadece zihnin uydurduğu bir bahanedir.

Bırakmaya daha fazla alıştıkça, tüm olumsuz duyguların hayatta kalma ile ilgili temel korkumuzla ilişkili olduğu ve tüm duyguların zihnin gerekli olduğuna inandığı sadece hayatta kalma programları olduğu fark edilecektir. Bırakma tekniği programları kademeli olarak bozar.
Bu süreçte duyguların altında yatan sebep giderek daha belirgin hale geliyor.

Teslim olmak, bir şey hakkında güçlü bir duyguya sahip olmamak anlamına gelir: "Olursa sorun değil, olmazsa da sorun değil." Özgür olduğumuzda,

Machine Translated by Google

Bağlanmayı bırakmak. Bir şeyden zevk alabiliriz, ancak mutluluğumuz için ona ihtiyacımız yoktur. Kendimiz dışındaki herhangi bir şeye veya herhangi birine olan bağımlılığın giderek azalması söz konusudur. Bu ilkeler, Buda'nın dünyevi olgulara bağlanmaktan kaçınma temel öğretisiyle ve İsa Mesih'in "dünyada ol ama dünyadan olma" temel öğretisiyle uyumludur.

Bazen bir duyguyu teslim ederiz ve geri döndüğünü veya devam ettiğini fark ederiz. Bunun nedeni, teslim edilmesi gereken daha çok duygu olmasıdır. Bu duyguları tüm hayatımız boyunca bastırdık ve ortaya çıkıp kabul edilmesi gereken çok fazla enerji olabilir. Teslimiyet gerçekleştiğinde, hemen daha hafif, daha mutlu bir duygu, neredeyse bir "yükseklik" gibi olur.

Sürekli olarak bırakarak, o özgürlük halinde kalmak mümkündür. Duygular gelir ve gider ve sonunda siz duygularınız olmadığınızı, gerçek "sizin" yalnızca onlara tanıklık ettiğini fark edersiniz. Onlarla özdeşleşmeyi bırakırsınız. Gözlemleyen ve olan bitenin farkında olan "siz" her zaman aynı kalır. İçinizdeki değişmez tanığı daha da fazla fark ettikçe, o bilinç seviyesiyle özdeşleşmeye başlarsınız. Giderek fenomenlerin deneyimleyicisi olmaktan ziyade öncelikli olarak tanığı olursunuz. Gerçek Benliğe giderek daha da yaklaşırsınız ve her zaman duygular tarafından kandırıldığınızı görmeye başlarsınız. Duygularınızın kurbanı olduğunuzu düşünüyordunuz. Şimdi onların kendinizle ilgili gerçek olmadığını görürsünüz; onlar yalnızca ego tarafından yaratılmışlardır, zihnin hayatta kalmak için gerekli olduğuna yanlışlıkla inandığı programların toplayıcısı.

Bırakmanın sonuçları aldatıcı bir şekilde hızlı ve inceliklidir, ancak etkileri çok güçlüdür. Genellikle bırakmışızdır ama bırakmadığımızı düşünürüz. Değişimin farkına varmamızı sağlayacak olan arkadaşlarımız olacaktır. Bu olgunun bir nedeni, bir şey tamamen teslim olduğunda, bilinçten kaybolmasıdır. Şimdi, bunu hiç düşünmediğimiz için, gittiğini fark etmeyiz. Bu, bilinçte büyüyen insanlar arasında yaygın bir olgudur. Küreklediğimiz tüm kömürün farkında değiliz; her zaman şu anda tuttuğumuz kürek dolusu şeye bakıyoruz.

Yığının ne kadar azaldığını fark etmiyoruz. Genellikle arkadaşlarımız ve ailemiz bunu ilk fark edenler oluyor.

İlerlemeyi takip etmek için birçok kişi kazanımlarının bir çizelgesini tutar. genellikle "Bu işe yaramıyor" şeklinde ortaya çıkan direncin üstesinden gelmeye yardımcı olur. Çok büyük kazanımlar elde eden kişilerin bunu başarması yaygındır.

Machine Translated by Google

"Bu işe yaramıyor." Bazen bu sürece başlamadan önce nasıl olduğumuzu kendimize hatırlatmamız gerekiyor.

Bırakmaya Direnç Olumsuz

duyguları bırakmak, her adımda direnç gösterecek olan egonun çözülmesidir. Bu, teknik hakkında şüpheciliğe, teslim olmayı "unutmaya", aniden kaçışçılığa veya duyguları ifade ederek ve hareket ederek boşaltmaya neden olabilir. Çözüm, tüm süreç hakkında sahip olduğunuz duyguları bırakmaya devam etmektir. Direncin orada olmasına izin verin ancak dirence direnmeyin.

Özgürsün. Bırakmana gerek yok . Kimse seni zorlamıyor. Şuna bak Direncin ardındaki korku. Bu süreçle ilgili olarak neyden korkuyorsunuz? Bunu bırakmaya istekli misiniz? Ortaya çıkan her korkuyu bırakmaya devam edin ve direnç çözülecektir.

Uzun zamandır bizi köle ve kurban yapan tüm programları bıraktığımızı unutmayalım. Bu programlar gerçek kimliğimizin gerçeğine karşı bizi kör etti. Ego geriliyor ve hileler ve blöfler deneyecek. Bir kez bırakmaya başladığımızda, günleri sayılı hale gelir ve gücü azalır. Hilelerinden biri, örneğin tekniğin kendisi hakkında bilinçsiz hale gelmek, aniden teslimiyet mekanizmasının çalışmadığına, her şeyin aynı olduğuna, kafa karıştırıcı olduğuna ve hatırlanması ve yapılması çok zor olduğuna karar vermektir. Bu gerçek ilerlemenin bir işaretidir! Bu, egonun kendimizi özgürleştirmek için bir bıçağımız olduğunu bildiği ve gerilediği anlamına gelir. Ego bizim dostumuz değildir. Tron'daki (1982) "ana kontrol" gibi, bizi programlarının kölesi olarak tutmak ister.

Bırakmak doğal bir yetenektir. Yeni veya yabancı bir şey değildir. Ezoterik bir öğreti veya başka birinin fikri veya bir inanç sistemi değildir. Daha özgür ve daha mutlu olmak için sadece kendi iç doğamızı kullanıyoruz. Bırakırken, tekniği "düşünmek" yardımcı olmaz. Sadece yapmak daha iyidir. Sonunda tüm düşüncelerin direnç olduğu görülecektir. Hepsi zihnin gerçekte olanı deneyimlememizi engellemek için yarattığı imgelerdir . Bir süredir bıraktığımızda ve gerçekte olup biteni deneyimlemeye başladığımızda, düşüncelerimize güleriz.

Düşünceler sahtedir, gerçeği gizleyen saçma sapan inançlardır. Düşünceleri takip etmek bizi sonsuza kadar meşgul edebilir. Bir gün başladığımız yerde olduğumuzu keşfedeceğiz. Düşünceler bir kasedeki altın balık gibidir; gerçek

Machine Translated by Google

Benlik su gibidir. Gerçek Benlik düşünceler arasındaki boşluktur veya daha doğrusu, tüm düşüncelerin altındaki sessiz farkındalık alanıdır.

Tamamen içinde bulunduğumuz şeye dalmış olma deneyimini yaşadık yaparken, zamanın geçişini neredeyse fark etmediğimizde. Zihin çok sessizdi ve biz sadece yaptığımız şeyi direnç veya çaba göstermeden yapıyorduk. Mutlu hissediyorduk, belki kendi kendimize mırıldanıyorduk. Stres olmadan işlev görüyorduk. Çok rahattık, ancak meşguldük. Birdenbire aslında tüm bu düşüncelere hiç ihtiyacımız olmadığını fark ettik. Düşünceler bir balık için yem gibidir; onları ısırırsak, yakalanırız. Düşüncelere ısırmamak en iyisidir. Onlara ihtiyacımız yok.

İçimizde, ancak farkındalığımızdan kaynaklanan bir gerçek vardır: "Ben bilmem gereken her şeyi zaten biliyorum." Bu otomatik olarak gerçekleşir.

Paradoksal olarak, teslim olmaya karşı bir direnç, teslimiyetin etkililiğinden kaynaklanmaktadır. tekniğin. Olan şey, hayat çok iyi gitmediğinde ve hoş olmayan duygularla kuşatıldığımızda bırakmaya devam etmemizdir. Sonunda teslim olarak bundan kurtulduğumuzda ve her şey yolunda olduğunda, bırakmayı bırakırız. Bu bir hatadır çünkü kendimizi ne kadar iyi hissedersek hissedelim, genellikle daha fazlası vardır. Daha yüksek durumlardan ve bırakmanın ivmesinden yararlanın. Devam edin çünkü her zaman daha iyi ve daha iyi olacak. Bırakmak belirli bir ivme kazanır. Başladıktan sonra devam ettirmek kolaydır. Ne kadar yüksek hissedersek, bırakmak o kadar kolay olur. Bu, çöküntüde olsaydık uğraşmak istemeyeceğimiz bazı şeyleri (bastırılmış ve bastırılmış "çöp") aşağı inip bırakmak için iyi bir zamandır. Her zaman bırakılıp teslim olma hissi vardır. Kendimizi iyi hissettiğimizde, duygular sadece daha inceliklidir.

Bazen belirli bir duyguyla sıkışmış hissedeceksiniz. Sadece sıkışmışlık duygusuna teslim olun. Sadece orada olmasına izin verin ve ona direnmeyin. Eğer kaybolmazsa, hissi parça parça bırakmayı deneyin.

Oluşabilecek bir diğer engel, bir şeye olan arzumuzu bırakırsak onu elde edemeyeceğimiz korkusudur. Genellikle yaygın olarak benimsenen bazı inançlara bakmak ve onları en baştan bırakmak faydalıdır, örneğin: (1) Bir şeyleri ancak sıkı çalışma, mücadele, fedakarlık ve çabayla hak ederiz; (2) Acı çekmek bizim için yararlı ve iyidir; (3) Hiçbir şey için hiçbir şey elde etmeyiz; (4) Çok basit olan şeyler pek de değerli değildir. Tekniğin kendisine yönelik bu psikolojik engellerden bazılarını bırakmak, onun zahmetsizliğinin ve kolaylığının tadını çıkarmamızı sağlayacaktır.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

3

DUYGULARIN ANATOMİSİ

İnsan duygularının çok sayıda karmaşık psikolojisi vardır.
Bunlar genellikle önemli sembolizm ve mitolojiye göndermeler içerir ve hararetle tartışılan hipotezlere dayanır. Sonuç olarak, farklı amaçları ve yöntemleri olan çeşitli psikoterapi okulları vardır.
Basitlik, gerçeğin ayırt edici özelliklerinden biridir; bu nedenle, öznel deneyimle ve nesnel testlerle doğrulanabilen, duyguların basit, uygulanabilir ve test edilebilir bir haritasını tanımlayacağız.

Hayatta Kalma Amacı

Hangi psikoloji incelenirse incelensin, birincil insan hedefinin diğer her şeyin üstünde olan hayatta kalma olduğunu ortaya koyar. Her insan arzusu, kişinin kişisel hayatta kalmasını ve aile, sevdikleri ve ülke gibi tanımlanmış gruplarının hayatta kalmasını sağlamayı amaçlar. İnsanlar, her şeyden çok, deneyimleme kapasitesinin kaybından korkarlar. Bu amaçla, insanlar bedenin hayatta kalmasıyla ilgilenirler çünkü kendilerinin beden olduğuna inanırlar ve bu nedenle varoluşlarını deneyimlemek için bedene ihtiyaç duyarlar. İnsanlar kendilerini ayrı ve sınırlı olarak gördükleri için, eksiklik hissiyle strese girerler. İnsanların ihtiyaçlarının tatmini için kendilerinin dışına bakmaları yaygındır.

Bu durum, onların kendilerine yetemedikleri için kendilerini savunmasız hissetmelerine yol açar.

Zihin, bu nedenle, bir hayatta kalma mekanizmasıdır ve hayatta kalma yöntemi öncelikle duyguların kullanımıdır. Düşünceler duygular tarafından üretilir ve sonunda duygular, düşüncelerin kısaltması haline gelir.

Machine Translated by Google

Binlerce hatta milyonlarca düşünce tek bir duyguyla değiştirilebilir. Duygular zihinsel süreçlerden daha temel ve ilkeldir.
Akıl, zihnin duygusal amaçlarına ulaşmak için kullandığı araçtır. Zeka tarafından kullanıldığında, temel altta yatan duygu genellikle bilinçsizdir veya en azından farkındalık dışındadır. Altta yatan duygu unutulduğunda veya görmezden gelindiğinde ve deneyimlenmediğinde, insanlar eylemlerinin nedeninin farkında olmazlar ve her türlü makul nedeni geliştirirler. Aslında, sıklıkla yaptıklarını neden yaptıklarını bilmezler.

Herhangi bir aktivitenin ardındaki duygusal hedefin bilincinde olmanın basit bir yolu, "Ne için?" sorusunu kullanmaktır.
Her cevapta, temel duygu ortaya çıkana kadar tekrar tekrar "Ne için?" diye sorulur.
Bir örnek şu olabilir. Bir adam yeni bir Cadillac ister. Zihni tüm mantıksal nedenleri verir ancak mantık bunu gerçekten açıklamaz. Bu yüzden kendine "Cadillac'ı ne için istiyorum?" diye sorar. "Şey," der, "statü, tanınma, saygı ve sağlam bir vatandaş başarısı statüsü elde etmek." Tekrar: "Statü için ne istiyorum?" "Başkalarından saygı ve onay" diyebilir, "ve bu saygıyı sağlamak." Tekrar: "Saygı ve onay için ne istiyorum?" "Güvenlik duygusuna sahip olmak." Tekrar: "Güvenlik için ne istiyorum?" "Mutlu hissetmek için." Sürekli "Ne için?" sorusu, temelde güvensizlik, mutsuzluk ve tatmin eksikliği duygularının olduğunu ortaya koyar. Her aktivite veya arzu, temel hedefin belirli bir duyguya ulaşmak olduğunu ortaya koyacaktır. Korkuyu yenmek ve mutluluğa ulaşmaktan başka hedef yoktur. Duygular, hayatta kalmamızı sağlayacağına inandığımız şeyle bağlantılıdır, gerçekte neyin sağlayacağıyla değil. Duyguların kendisi aslında herkesi sürekli güvenlik arayışına iten temel korkunun sebebidir.

Duyguların Ölçeği

Basitlik ve açıklık için, bilinç seviyelerine karşılık gelen duygu ölçeğini kullanacağız. Bilinç seviyelerinin, bilimsel temellerinin ve pratik uygulamalarının kapsamlı bir sunumu Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior (Hawkins, [1995], 2012) adlı eserde bulunmaktadır.

Kısaca, her şey pozitif veya negatif enerji yayar. Sezgisel olarak, pozitif bir insan (dost canlısı, samimi, düşünceli) ile negatif bir insan (açgözlü, aldatıcı, nefret dolu) arasındaki farkı biliyoruz. Rahibe Teresa'nın enerjisi Adolf Hitler'in enerjisinden açıkça farklıydı;

Machine Translated by Google

Çoğu insanın enerjisi ikisinin arasında bir yerdedir. Müzik, yerler, kitaplar, hayvanlar, niyetler ve tüm yaşam, özüne ve gerçeklik derecesine göre "kalibre edilebilen" bir enerji yayar.

"Benzer benzere gider." Farklı enerjiler "çekim kalıpları" veya "bilinç seviyeleri"nde kümelenir. Bilinç Haritası (Ek A'ya bakın) bu doğrusal olmayan enerjik arazinin doğrusal, logaritmik bir görünümünü sağlar. Her bilinç seviyesi (veya çekim kalıbı), 1-1000 arasında değişen bir enerjik güç logaritmik ölçeğinde kalibre edilir. Haritanın en üstündeki Tam Aydınlanma seviyesi (1000), insan aleminde ulaşılabilecek en yüksek seviyeyi temsil eder; İsa Mesih, Buda ve Krishna'nın enerjisidir. Utanç seviyesi (20) en altta, ölüme yakındır ve sadece hayatta kalmayı temsil eder.

Cesaret seviyesi (200), negatif enerjiden pozitif enerjiye geçişi işaretleyen kritik noktadır. Dürüstlük, dürüst olma, güçlendirme ve başa çıkma kapasitesine sahip olma enerjisidir. Cesaretin altındaki bilinç seviyeleri yıkıcıdır, oysa üstündeki seviyeler yaşamı destekler. Basit bir kas testi farkı ortaya çıkarır: negatif uyaranlar (200'ün altında) kası anında zayıflatır ve pozitif uyaranlar (200'ün üzerinde) kası anında güçlendirir. Gerçek "güç" güçlendirir; "kuvvet" zayıflatır. Cesaret seviyesinin üstünde, insanlar bize enerji verdiğimiz ("kuvvet") ve onlara karşı iyi niyetli olduğumuz için bizi ararlar. Cesaret seviyesinin altında, insanlar bizden kaçınırlar çünkü onlardan enerji alırız ("kuvvet") ve onları kendi maddi veya duygusal ihtiyaçlarımız için kullanmak isteriz.

Burada, yüksek enerjilerden başlayarak düşük enerjilere doğru temel ölçeği çiziyoruz:

Barış (600): Bu, mükemmellik, mutluluk, zahmetsizlik ve birlik olarak deneyimlenir. Ayrılığın ve aklın ötesinde, "tüm anlayışı aşan barış"ta olduğu gibi, ikilik olmayan bir durumdur. Aydınlanma ve Aydınlanma olarak tanımlanır. İnsan aleminde nadirdir.

Sevinç (540): Koşullara ve başkalarının eylemlerine rağmen koşulsuz ve değişmez olan sevgi. Dünya, her şeyde görülen zarif güzellikle aydınlatılıyor. Yaratılışın mükemmelliği kendiliğinden belli oluyor.
Birliğe yakınlık ve Öz'ün keşfi vardır; herkese karşı şefkat; muazzam sabır; başkalarıyla bir olma hissi ve onların mutluluğu için bir kaygı. Kendini tamamlama ve kendi kendine yeterli olma duygusu hakimdir.

Machine Translated by Google

Aşk (500): Bağışlayıcı, besleyici ve destekleyici bir varoluş biçimi. Zihinden gelmez; bunun yerine kalpten yayılır. Aşk, bir durumun özüne odaklanır, ayrıntılara değil. Ayrıntılarla değil, bütünle ilgilenir. Algı vizyonla yer değiştirdiğinde, hiçbir pozisyon almaz ve var olan her şeyin içsel değerini ve sevilebilirliğini görür.

Sebep (400): Bu husus, insanları hayvanlar aleminden ayırır.
Soyut olarak şeyleri görme, kavramsallaştırma, nesnel olma ve hızlı ve doğru kararlar alma yeteneği vardır. Muazzam faydası problem çözmedir. Bilim, felsefe, tıp ve mantık bu seviyenin ifadeleridir.

Kabul (350): Bu enerji rahat, rahat, uyumlu, esnek, kapsayıcı ve içsel dirençten uzaktır. "Hayat güzel. Sen ve ben iyiyiz. Kendimi bağlı hissediyorum." Hayatla hayatın şartlarına göre karşılaşır. Başkalarını veya hayatı suçlamaya gerek yoktur.

İsteklilik (310): Bu enerji, yaşamın tüm ifadelerini memnuniyetle karşılayan olumlu bir tutum sayesinde hayatta kalmaya hizmet eder. Dost canlısıdır, yardımseverdir, yardım etmek ister ve hizmet etmeye çalışır.

Tarafsızlık (250): Bu, rahat, pragmatik ve nispeten duygusallıktan uzak bir yaşam biçimidir. "Her iki şekilde de sorun yok." Katı pozisyonlardan, yargılayıcı olmayan ve rekabetçi olmayan bir yaşam biçimidir.

Cesaret (200): Bu enerji, "Bunu başarabilirim" der. Kararlıdır, hayata karşı heyecanlıdır, üretkendir, bağımsızdır ve kendi kendine yetendir. Etkili eylem mümkündür.

Gurur (175): Bu seviye, "Benim yolum en iyi yoldur" der. Odak noktası başarı, tanınma arzusu, özel olma ve mükemmeliyetçiliktir. "Kendinden daha iyi" hissettirir ... " ve diğerlerinden üstündür.

Öfke (150): Bu enerji, korkunun kaynağını güç, tehdit ve saldırı ile yener. Sinirli, patlayıcı, acı, dengesiz ve küskündür. "Sana göstereceğim" anlamında "intikam almak"tan hoşlanır.

Arzu (125): Her zaman kazanç, edinim, haz ve kişinin kendisi dışında bir şey “elde etme” arayışındadır. Doymak bilmez, asla tatmin olmaz ve arzular. “Ona sahip olmalıyım.” “Bana istediğimi ver ve hemen şimdi ver!”

Machine Translated by Google

Korku (100): Bu enerji “her yerde” olan “tehlikeyi” görür. Kaçıngan, savunmacı, güvenlikle meşgul, başkalarına karşı sahiplenici, kıskanç, huzursuz, endişeli ve tetiktedir.

Keder (75): Çaresizlik, umutsuzluk, kayıp, pişmanlık ve "Keşke Ayrılığım olsaydı" hissi vardır. Depresyon. Üzüntü. "Kaybeden" olmak. "Devam edemem" anlamında kederli.

Kayıtsızlık (50): Bu enerji umutsuzluk, ölü taklidi yapma, başkaları için "yük" olma, hareketsiz kalma ve "Yapamam" ve "Kimin umurunda?" duygularıyla karakterizedir. Yoksulluk yaygındır.

Suçluluk (30): Bu enerji alanında, kişi cezalandırmak ve cezalandırılmak ister. Kendini reddetmeye, mazoşizme, pişmanlığa, "kötü hissetmeye" ve kendini sabote etmeye yol açar. "Hepsi benim suçum." Kaza eğilimi, intihar davranışı ve kendinden nefret etmeyi "kötü" başkalarına yansıtma yaygındır. Birçok psikosomatik hastalığın temelidir.

Utanç (20): "Başını utançtan öne eğmek" gibi aşağılanma ile karakterize edilir. Geleneksel olarak sürgünle birlikte gelir. Sağlığa zararlıdır ve kendine ve başkalarına karşı zulme yol açar.

Genel olarak, ölçeğin alt ucunun şu şekilde ilişkili olduğunu söyleyebiliriz: düşük titreşimli frekanslar: düşük enerji, düşük güç, daha kötü yaşam koşulları, daha kötü ilişkiler, daha az bolluk, daha az sevgi ve daha kötü fiziksel ve duygusal sağlık. Düşük enerji nedeniyle, bu tür muhtaç insanlar bizi her düzeyde tüketir. Genellikle kaçınılırlar ve kendilerini aynı düzeydeki insanlarla çevrili bulurlar (örneğin, hapishanede).

Olumsuz duyguları bıraktıkça, yukarı doğru ilerici bir hareket olur Cesaret ölçeğine ve sonra ötesine, artan etkililik, başarı ve daha zahmetsiz bollukla. Biz bu tür insanları arama eğilimindeyiz.
"Yüksek" olduklarını söylüyoruz. Çevrelerindeki tüm canlılara yaşam enerjisi veriyorlar. Hayvanlar onlara ilgi duyuyor. Yeşil parmakları var ve temas ettikleri herkesin hayatını olumlu yönde etkiliyorlar. Cesaret seviyesinde, olumsuz duygular tamamen ortadan kalkmadı, ancak artık gücümüzü ve öz yeterliliğimizi yeniden kazandığımız için onlarla başa çıkmak için yeterli enerjiye sahibiz. En alttan en üste çıkmanın en hızlı yolu kendimize ve başkalarına gerçeği söylemektir.

Machine Translated by Google

Enerji seviyeleri ayrıca geleneksel olarak bazen “çakralar” olarak adlandırılan vücut enerji merkezleriyle ilişkilendirilir. Çakralar, Cesaret seviyesinde (200) uyandırıldığında “kundalini enerjisinin” aktığı söylenen enerji merkezleridir. Enerji merkezleri (çakralar) çeşitli klinik teknikler ve hassas elektronik aletlerle ölçülebilir. Bilinç Haritasında çakralar şu şekilde kalibre edilir: Taç (600), Üçüncü Göz (525), Boğaz (350), Kalp (505), Solar Pleksus (275), Sakral veya Dalak (275), Temel veya Kök Çakra (200). Olumsuz duygularımızdan vazgeçtiğimizde, daha yüksek çakralarımızdaki enerji artar. Örneğin, alışkanlık haline gelmiş bir şekilde “dalaklarımızı boşaltmak” (ikinci çakra) yerine, artık “tamamen kalp” (beşinci çakra) olarak tanımlanıyoruz.

Bu enerji sistemi fiziksel beden üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Her çakradaki enerji, fiziksel bedenin bir planı gibi olan "meridyenler" adı verilen kanallar aracılığıyla tüm enerji bedenine akar. Her meridyen belirli bir organla ve her organ belirli bir duyguyla ilişkilidir. Olumsuz bir duygu, ilişkili akupunktur meridyeninin ve ilgili organın enerji dengesini bozar. Örneğin, depresyon, umutsuzluk ve melankoli karaciğer meridyeni ile ilişkilidir, bu nedenle bu duygular karaciğerin işlevine müdahale etme eğilimindedir. Her olumsuz duygu bir vücut organını bozar ve yıllar geçtikçe bu organ hastalanır ve sonunda işlevini yitirir.

Duygusal durumumuz ne kadar düşükse, sadece kendi hayatlarımızı değil, aynı zamanda etrafımızdaki tüm hayatı da o kadar olumsuz etkiler. Evrimin duygusal seviyesi ne kadar yüksekse, hayatımız her seviyede o kadar olumlu hale gelir ve etrafımızdaki tüm hayatı destekleriz. Olumsuz duygular kabul edilip teslim edildikçe, daha özgürleşir ve ölçekte yukarı doğru hareket eder, sonunda ağırlıklı olarak olumlu duygular yaşarız.

Tüm alt duygular sınırlamalardır ve bizi gerçek Benliğimizin gerçekliğine kör ederler. Ölçeğin tepesine ve en üste doğru yolumuzu teslim ettiğimizde, yeni bir tür deneyim gerçekleşmeye başlar. Ölçeğin en tepesinde, kişinin gerçek Benliğinin ve çeşitli Aydınlanma seviyelerinin farkına varması gerçekleşir. Bunun temel önemi, daha yükseğe ve özgürleştikçe, dünyanın ruhsal farkındalık, sezgi ve bilinç büyümesi dediği şeyin gerçekleştiğini fark etmektir. Bu, olumsuz duygularını teslim eden herkesin ortak deneyimidir. Giderek daha bilinçli hale gelirler. Bilincin daha düşük seviyelerinde görülmesi veya deneyimlenmesi imkansız olan şey, daha yüksek seviyelerde kendiliğinden belirgin ve şaşırtıcı derecede belirgin hale gelir.

Machine Translated by Google

bulgulara göre, tüm düşünceler zihnin hafıza bankasında ilişkili duyguya ve onun daha ince derecelerine dayalı bir dosyalama sistemi altında dosyalanır (Gray-LaViolette, 1982). Bunlar gerçeğe göre değil, duygu tonuna göre dosyalanır. Sonuç olarak, düşüncelerden ziyade duyguları gözlemleyerek öz farkındalığın çok daha hızlı arttığı gözlemi için bilimsel bir temel vardır. Tek bir duyguyla ilişkili düşünceler bile kelimenin tam anlamıyla binlere ulaşabilir. Altta yatan duygunun anlaşılması ve doğru şekilde ele alınması, bu nedenle kişinin düşünceleriyle uğraşmasından daha ödüllendirici ve daha az zaman alıcıdır.

Başlangıçta, eğer kişi duyguların tüm konusuna aşina değilse, Genellikle, herhangi bir şey yapma niyeti olmadan sadece onları gözlemleyerek başlamak tavsiye edilir. Bu şekilde, duygular ve düşünceler arasındaki ilişki hakkında bir miktar açıklık oluşacaktır. Daha fazla aşinalık olduktan sonra, biraz deney yapılabilir. Örneğin, tekrarlama eğiliminde olan belirli düşünce alanları bir kenara bırakılabilir ve onlarla ilişkili duygu tanımlanabilir. Daha sonra duygu, önce direnmeden veya kınamadan orada olduğunu kabul ederek üzerinde çalışılabilir. Ve sonra kişi, tükenene kadar olduğu gibi kalmasına izin vererek duygunun enerjisini doğrudan boşaltmaya başlar. Biraz sonra, eski düşüncelere bakılabilir ve karakterlerinin değiştiği gözlemlenebilir. Duygu tamamen teslim edilmiş ve bırakılmışsa, genellikle onunla ilişkili tüm düşünceler tamamen ortadan kalkmış ve konuyu hızla ele alan bir sonuç düşüncesiyle yer değiştirmiş olacaktır.

Örneğin, pasaportunu kaybeden bir adamın durumu vardı Yabancı bir ülkeye gitmeden hemen önce. Planlanan ayrılış tarihi yaklaştıkça, içindeki panik artıyordu. Zihni çılgınca yarışıyordu, pasaportun nerede kaybolmuş olabileceğini düşünmeye çalışıyordu. Her yeri aradı. Çeşitli zihinsel oyunlar denedi ama işe yaramadı. Kendine kızdı: "Nasıl oldu da pasaportumu kaybedecek kadar aptal olabildim? Şimdi bir tane daha almak için zaman yok!" Kader günü yaklaşırken gerçek bir ikilemle karşı karşıyaydı: pasaport yoksa seyahat de yoktu. Seyahati kaçırmanın birçok olumsuz sonucu vardı çünkü hem iş hem de zevkti ve zor bir durum yaratabilirdi. Sonunda, bırakma tekniğini yapmayı hatırladı.

Oturdu ve kendine sordu: "Uzun zamandır görmezden geldiğim temel duygu nedir?" Şaşırtıcı bir şekilde, ortaya çıkan temel duygu kederdi.

Machine Translated by Google

Keder, çok sevdiği birinden ayrılmak istememesiyle ilişkiliydi. Ayrıca, ilişkinin kaybedilmesi veya en azından yokluğundan dolayı zayıflaması korkusu da vardı. Kederi ve ilişkili korkuyu bıraktığında, aniden bu konuda huzur buldu. Ayrıca, ilişki iki haftalık bir yokluğu kaldıramıyorsa, zaten çok da değerli olmadığı sonucuna vardı; yani, aslında risk altında olan hiçbir şey yoktu. Huzur bulduğu anda, pasaportun nerede olduğunu hemen hatırladı. Aslında, o kadar basit ve bariz bir yerdeydi ki, onu neden hatırlamadığını yalnızca bilinçsiz bir engelleme açıklayabilirdi. Söylemeye gerek yok, kayıp pasaport, başarısız seyahat ve olası sonuçlar hakkındaki binlerce düşüncenin hepsi anında ortadan kayboldu. Duygusal durumu, hayal kırıklığı yerine minnettarlık ve mutluluk haline geldi.

Bırakmak günlük yaşam durumlarında çok faydalı olabilir, ancak kullanımı yaşam krizleri büyük miktarda acıyı önlemede ve hafifletmede kritik olabilir. Bir yaşam krizinde genellikle duygu yoğunluğu olur. Kriz, bastırılmış veya bastırılmış duygularımızın en önemli alanlarından birine dokunmuştur. Bu durumda sorun duyguyu tanımlamak değil, bu yoğunlukla nasıl başa çıkılacağıdır.

Duygusal Krizlerle Başa Çıkma Bu

çoğu insan için çok zor bir sorun olduğundan, bazı ayrıntılara ihtiyaç vardır. Duygusal felaketten çok daha hızlı ve daha iyi bir sonuçla geçmeye yardımcı olmak için, onun kendi kendine geçmesine izin vermekten daha çeşitli teknikler vardır. Zihnin duyguları yönetmek için bilinçli olarak kullandığı olağan mekanizmaları hatırlayın; bunlar bastırma (veya bastırma), ifade etme ve kaçmadır. Bunlar yalnızca bilinçli bir niyet olmadan kullanıldıklarında zararlıdır. Bir bunalmışlık durumunda, bunları kullanmak genellikle tavsiye edilir, ancak bunu bilinçli bir şekilde yapmak. Bu manevranın amacı, duygunun kendisinin ezici miktarını azaltarak parçalanıp parça parça bırakılabilmesini sağlamaktır (bu süreç aşağıda açıklanmıştır). Bu nedenle, bu durumda, şu anda yapabildiğimiz kadar duyguyu bilinçli olarak uzaklaştırmak uygundur. Duygu, yakın arkadaşlar veya akıl hocalarıyla paylaşılarak yoğunluğu azaltılabilir. Sadece duyguyu ifade ederek, arkasındaki enerjinin bir kısmı azaltılır. Bu durumda bilinçli olarak, üzüntüden uzaklaşmak için sosyal bir ortamda dışarı çıkmak, köpekle oynamak, televizyon izlemek, sinemaya gitmek, müzik dinlemek, sevişmek gibi kaçış mekanizmalarını kullanmak da sorun değildir.

Machine Translated by Google

veya kişinin koşullar altındaki alışkanlığı neyse. Duygunun saf niceliği ve yoğunluğu azaldığında, genel durum ve eşlik eden duygunun kendisinden ziyade, durumun küçük yönlerini bırakmaya başlamak en iyisidir.

Bu noktayı açıklamak için, hayatını kaybeden bir adamın örneğini ele alalım. Uzun yıllar bir şirkette çalıştıktan sonra işten ayrıldı ve şimdi umutsuzluk içinde. Daha önce açıklanan üç mekanizmayı kullanarak, duyguların bir kısmı azaltılabilir. O zaman bakabileceği şey, iş hakkında bazı küçük önemsiz bilgilerdir. Örneğin, her zaman iş arkadaşlarıyla öğle yemeği yediği yerde öğle yemeği yemek istemekten vazgeçebilir miydi? Arabasını geçmişte her zaman sahip olduğu park yerine park etmek istemekten vazgeçebilir miydi?
Aynı asansöre binmek istemekten vazgeçebilir miydi? Masasına olan bağlılığından vazgeçebilir miydi? Sekretere ve onun kendisine karşı dostluğuna olan bağlılığından vazgeçebilir miydi? Bilgisayarına olan bağlılığından vazgeçebilir miydi? Her gün aynı patronu görmekten vazgeçebilir miydi? Ofisteki arka plan seslerine olan aşinalık hissinden vazgeçebilir miydi?

İşinizi kaybetmenin bu küçük boyutlarından vazgeçmenin amacı, önemsiz gibi görünse de, zihni bırakma moduna sokmaktır.
Bırakma modu bizi Cesaret seviyesine çıkarır; olumsuz duygular kabul edilmiş ve üzerinde çalışılmıştır; sonuç olarak, yüklerini kaybetmişlerdir. Aniden, durumla yüzleşmek, duygularımızı tanımak ve onlar hakkında bir şeyler yapmak için cesaretimizin olduğunun farkına varırız. Önemsiz şeyler teslim edildikçe, ilginç bir şekilde, ana olay giderek daha az baskıcı hale gelir. Bu olgunun nedeni, teslim olma mekanizmasını bir duygu üzerinde kullandığımızda, aynı anda tüm duygular üzerinde teslim olmamızdır. Sanki tüm duyguların altında aynı enerji varmış gibi, böylece bir yöne teslim olmak, yüzeyde zıt yönde görünen duygulardan teslim olmak anlamına gelir. Bu klinik bir deneyim meselesidir; buna inanmak için kişisel olarak denenmesi gerekir.

Yukarıdaki dört yöntemi (bastırma, ifade etme, kaçış, daha küçük yönlerin teslim edilmesi) kullandıktan sonra, beşincisi artık belirgin hale gelir. Her güçlü duygu aslında bir dizi yardımcı duygunun bileşimidir ve toplam duygusal kompleks parçalanabilir. Bu nedenle, örneğin, işini kaybeden adam başlangıçta ezici bir umutsuzluk duygusuna sahiptir; ancak, çevrede teslim olmaya başladıkça ve

Machine Translated by Google

Kaçış, bastırma ve ifadeyi bilinçli bir şekilde kullanarak bunalmışlığını azaltır, artık öfkenin de olduğunu fark eder. Öfkenin gururla ilişkili olduğunu görür. Kızgınlık biçiminde çok fazla öfke vardır. Kendine karşı ifade edilen bir öfke biçimi olan kendini geçersiz kılma vardır. Ayrıca önemli bir korku vardır. Böylece bu ilişkili duygular artık doğrudan ele alınabilir. Örneğin, başka bir iş bulamayacağı korkusunu bırakmaya başlayabilir. Bu korku kabul edildiğinde ve bırakıldığında, var olan tüm alternatif olasılıklar aniden onun için belirgin hale gelecektir. Ve gururdan vazgeçtiğinde, düşündüğü gibi ekonomik bir felaketle karşı karşıya olmadığını hızla görecektir.

Böylece parçalanmış olan duygusal kompleks bileşenlerine ayrıldıkça, her bileşen parçasının enerjisi azalır ve tek tek teslim edilebilir.

Bunalmışlıktan çıktığımızda, duygunun belirli bir kısmının bilerek bastırıldığı veya kaçtığı hatırlanacaktır. Artık yeniden incelenebilir, böylece acı, bilinçsiz suçluluk veya düşük öz saygı gibi kalıcı zararlar vermez. Duygusal kompleksin parçaları bir süre, hatta yıllarca tekrarlayabilir; ancak artık küçük parçalar oldukları için, ortaya çıktıkça her biri ele alınabilir. En azından kriz durumu güvenli ve bilinçli bir şekilde atlatılmış olacaktır.

Bir krizi entelektüel seviyeden ziyade duygusal seviyeden ele almak, süresini önemli ölçüde kısaltacaktır. İşini kaybeden biri söz konusu olduğunda, bunu entelektüel seviyeden ele almak binlerce düşünce ve varsayımsal senaryo üretecektir. Kişi, zihnin durumu tekrar tekrar gözden geçirmesiyle durum hakkında yarışan düşünceler nedeniyle uykusuz geceler geçirir. Bunların hepsi sonuçsuzdur. Altta yatan duygu teslim edilene kadar, düşünceler sonsuza dek üretilecektir. Hepimiz yıllar önce duygusal bir kriz geçiren ve bugüne kadar iyileşmeyen insanları tanıyoruz. Bu, hayatlarını tamamen etkilemiştir ve altta yatan duygularla başa çıkma konusundaki bilgi eksikliklerinin büyük bir bedelini ödemişlerdir.

Bir yaşam krizini başarıyla idare etmenin sayısız faydası vardır. Birincisi, bastırılmış veya bastırılmış duygu miktarı artık çok daha azdır.
Kriz, bunun terk edilmesini zorunlu kılmıştır ve bu nedenle rezervuarda kalan miktar çok daha azdır. Hayatta kalabileceğiniz ve

Machine Translated by Google

hayatın getireceği her şeyle başa çıkmak. Yaşam korkusunda genel bir azalma, daha büyük bir ustalık hissi, başkalarının acılarına karşı daha büyük bir şefkat ve benzer durumlarda onlara yardım etme yeteneğinde artış var. Paradoksal olarak, bir yaşam krizinden sonra, sıklıkla değişken süreli bir huzur ve dinginlik dönemi olur, bazen mistik deneyim seviyesine yaklaşır. "Ruhun karanlık gecesi" sıklıkla yüksek farkındalık durumlarından önce gelir.

Bu paradoksun en bilinen örneklerinden biri, ölümden dönme deneyimi yaşamış kişiler tarafından örneklendirilmiştir. Artık konuyla ilgili belli bir ortak noktayı ortaya koyan birçok kitap bulunmaktadır. Olası tüm korkuların en kötüsüyle -ölümün dehşeti ve şoku- yüzleşildiğinde, yerini derin bir dinginlik, huzur, birlik ve korkuya karşı bağışıklık duygusu alır. Bu tür kişilerin çoğu olağanüstü yetenekler geliştirir, şifacı olur, psişik farkındalık ve ileri düzeyde ruhsal aydınlanma durumları geliştirir. Büyümede büyük sıçramalar ve yeni yetenek ve kapasitelerin aniden ortaya çıkması deneyimlerler. Bu nedenle, her yaşam krizi içinde bir tersine dönmenin, bir yenilenmenin, bir genişlemenin, bilinçte bir sıçramanın ve eskinin bırakılmasının ve yeninin doğuşunun çekirdeklerini taşır.

Geçmişi İyileştirmek

Hayatımıza baktığımızda, hala çözülememiş geçmiş yaşam krizlerinin kalıntılarını göreceğiz. Olaylar hakkındaki düşünceler ve duygular ortaya çıkma ve algımızı renklendirme eğilimindedir ve bunların bizi hayatın belirli alanlarında engellediğini fark edeceğiz. O noktada, devam eden maliyeti ödemeye değip değmediğini kendimize sormamız akıllıca olacaktır. Artık bu kalıntıları ele alabileceğimiz bazı mekanizmalarımız olduğuna göre, bunlar ortaya çıkarılabilir. Kalan duygular araştırılabilir ve bırakılabilir, böylece bir iyileşme gerçekleşebilir. Bu bizi, büyük olay geçtikten sonra güçlü hale gelen başka bir duygusal şifa tekniğine getiriyor. Bu, olayı farklı bir bağlama yerleştirmek, onu farklı bir perspektiften görmek ve onu farklı bir önem ve anlamla farklı bir paradigmada tutmaktır.

Çoğu insanın hayatını geçmişe pişmanlık duyarak geçirdiği söylenir ve gelecekten korkarlar; bu nedenle, şimdiki zamanda sevinç deneyimleyemezler. Çoğumuz bunun bizim insan kaderimiz, kaderimiz olduğunu ve yapabileceğimiz en iyi şeyin "sırıtıp katlanmak" olduğunu varsaydık. Filozoflar bazen bu olumsuz, karamsar yaklaşımdan saman yaptılar ve bütün bir nihilizm sistemi geliştirdiler. Bazıları

Machine Translated by Google

yıllar geçtikçe kutlanırlar, açıkça başa çıkamadıkları ve sonsuz entelektüelleştirme ve ayrıntılandırmayı tetikleyen acı verici duyguların kurbanlarıdırlar. Bazıları tüm yaşamlarını, basit bir bastırılmış duygu olarak apaçık ortada olanı haklı çıkarmak için karmaşık entelektüel sistemler inşa ederek geçirdiler.

Geçmişle başa çıkmanın en etkili araçlarından biri farklı bir bağlam yaratmaktır. Bunun anlamı, ona farklı bir anlam vermemizdir. Geçmişteki zorluk veya travma hakkında farklı bir tavır alırız ve içindeki gizli armağanı kabul ederiz. Bu tekniğin değeri ilk olarak psikiyatride Viktor Frankl tarafından fark edilmiştir. Ünlü kitabı İnsanın Anlam Arayışı'nda "Logoterapi" adını verdiği yaklaşımı açıklamıştır. Klinik ve kişisel deneyimi, duygusal olayların ve travmatik olayların etraflarına yeni bir anlam yerleştirildiğinde önemli ölçüde değişeceğini ve iyileşeceğini göstermiştir. Frankl, fiziksel ve ruhsal acısını içsel zafere ulaşmak için bir fırsat olarak gördüğü Nazi toplama kamplarındaki kendi deneyimini anlattı. "İnsandan her şey alınabilir, bir şey hariç: İnsan özgürlüklerinin sonuncusu - belirli koşullar altında kişinin tutumunu seçmesi, kendi yolunu seçmesi" (Frankl, [1959] 2006). Frankl, korkunç koşulları insan ruhu için derin bir anlam taşıyacak şekilde yeniden bağlamlandırdı.

Her yaşam deneyimi, ne kadar "trajik" olursa olsun, gizli bir ders içerir. Orada bulunan gizli armağanı keşfedip kabul ettiğimizde, bir şifa gerçekleşir. Bir süre geçtikten sonra işini kaybeden adam örneğinde, geriye dönüp baktığında eski işinin onu bodurlaştırdığını, bir rutine girdiğini gördü. Açıkçası, iş ona ülser yapmıştı. İşini kaybetmeden önce, bundan sadece zevk almıştı. Durumun dışına çıktığında, ödediği bedelleri görmeye başladı - fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak. İşini kaybettikten sonra, yeni yetenekler ve yeni beceriler keşfetmeye açıktı; aslında, yeni, daha umut verici bir işe başladı.

kariyer.

Yani, yaşam olayları büyümek, genişlemek, deneyimlemek ve gelişmek için fırsatlardır. Bazı durumlarda, geriye dönüp bakıldığında, olayın arkasında aslında bilinçdışı bir amaç varmış gibi görünüyor, sanki bilinçdışımız önemli bir şeyin öğrenilmesi gerektiğini biliyormuş ve ne kadar acı verici olsa da, bunu deneyimlemenin tek yolu buymuş gibi. Bu, bir ömür boyu süren çalışmanın ardından bilinçdışında bütünlüğe yönelik doğuştan gelen bir dürtü olduğu sonucuna varan psikanalist Carl Jung'un psikolojisinin bir parçasıdır,

Machine Translated by Google

Bütünlük, Öz'ün gerçekleştirilmesi ve bilinçaltının bunu gerçekleştirmenin yollarını ve araçlarını tasarlayacağı, hatta bunun bilinçli zihin için travmatik bile olsa.

Jung ayrıca bilinçaltında "gölge" adı verilen kendimize ait bir yön olduğunu söyledi. Gölge, yüzleşmek istemediğimiz kendimizle ilgili tüm bastırılmış düşünceler, duygular ve kavramlardır. Krizin bir faydası da bizi sıklıkla gölgemizle tanıştırmasıdır. Bizi daha insan yapar ve tüm insanlıkla paylaştığımız şeyi fark etmemizi sağlar. "Onların" suçlu olduğunu düşündüğümüz tüm şeyler eşit olarak kendimizdedir. Bu nedenle, bilinçli farkındalığa getirildiğinde, kabul edildiğinde ve teslim edildiğinde, artık bilinçsizce bizi yönetmez. Gölge kabul edildiğinde, gücünü kaybeder. Tek gereken, belirli yasak dürtülerimiz, düşüncelerimiz ve duygularımız olduğunu kabul etmektir.

Artık bunlara "Ee ne olmuş yani?" denilerek yaklaşılabilir.

Dolayısıyla bir yaşam krizinden geçmek bizi daha insan yapar, daha şefkatli, kendimizi ve başkalarını daha çok kabul eden ve anlayan biri yapar.
Artık başkalarını veya kendimizi haksız çıkarmakla uğraşmak zorunda değiliz. Duygusal bir krizle başa çıkmak daha fazla bilgeliğe yol açar ve yaşam boyu faydalar sağlar. Yaşam korkusu aslında duyguların korkusudur. Korktuğumuz şey gerçekler değil, onlar hakkındaki hislerimizdir. Duygularımız üzerinde hakimiyet kurduğumuzda, yaşam korkumuz azalır. Daha fazla özgüven hissederiz ve daha fazla risk almaya istekli oluruz çünkü artık duygusal sonuçlarla, ne olursa olsun, başa çıkabileceğimizi hissederiz. Korku tüm engellerin temeli olduğundan, korku üzerinde hakimiyet kurmak daha önce kaçınılmış olan tüm yaşam deneyimi yollarının açılması anlamına gelir.

Bu nedenle, işini kaybetme krizini başarıyla yöneten adam bir daha asla aynı korkuyu yaşamayacaktır. Bu nedenle, bir sonraki işte daha yaratıcı olacak ve onu başarılı kılmak için gerekli riskleri almaya istekli olacaktır. İşini kaybetme korkusunun geçmişte performansını nasıl ciddi şekilde sınırladığını, onu korkak ve temkinli yaptığını ve üstlerine boyun eğmesi ve itaat etmesi nedeniyle öz saygısına nasıl mal olduğunu görmeye başlar.

Yaşam krizinin bir faydası da daha fazla öz farkındalıktır. Durum bunaltıcıdır ve tüm dikkat dağıtıcı oyunlarımızı durdurmaya, yaşam durumumuza iyice bakmaya ve inançlarımızı, hedeflerimizi, değerlerimizi ve yaşam yönümüzü yeniden değerlendirmeye zorlanırız. Bu, suçluluk duygusunu yeniden değerlendirme ve bırakma fırsatıdır. Ayrıca tutumda tam bir değişim için de bir fırsattır. Yaşam krizleri, içinden geçerken bizi zıt kutuplarla yüzleştirir. Nefret mi etmeliyiz yoksa affedelim mi

Machine Translated by Google

O kişi? Bu deneyimden ders çıkarıp büyümeli miyiz, yoksa ona içerleyip öfkelenmeli miyiz? Diğer kişinin ve kendi eksikliklerimizi görmezden gelmeyi mi seçiyoruz, yoksa bunun yerine ona içerleyip zihinsel olarak mı saldırıyoruz? Gelecekte benzer bir durumdan daha büyük bir korkuyla mı çekiliyoruz, yoksa bu krizi aşıp bir kez ve herkes için mi üstesinden geliyoruz? Umut mu yoksa cesaretsizliği mi seçiyoruz? Deneyimi paylaşmayı öğrenmek için bir fırsat olarak kullanabilir miyiz, yoksa korku ve öfke kabuğuna mı çekiliyoruz? Her duygusal deneyim yukarı veya aşağı gitmek için bir fırsattır. Hangisini seçiyoruz? İşte yüzleşme budur.

Duygusal sıkıntılara tutunmak mı yoksa onları bırakmak mı istediğimizi seçme şansımız var. Onlara tutunmanın maliyetine bakabiliriz. Bedelini ödemek istiyor muyuz? Duyguları kabul etmeye istekli miyiz? Onları bırakmanın faydalarına bakabiliriz. Yaptığımız seçim geleceğimizi belirleyecek. Nasıl bir gelecek istiyoruz? İyileşmeyi mi seçeceğiz yoksa yürüyen yaralılardan biri mi olacağız?

Bu seçimi yaparken, elde edeceğimiz getiriye bakmak iyi olur.
acı dolu bir deneyimin kalıntılarına tutunmak. Aldığımız tatminler neler? Ne kadar azına
razı olmaya razıyız? Öfke.
Nefret. Kendine acıma. Kızgınlıklar. Hepsinin ucuz küçük bir karşılığı, o küçük içsel tatmini vardır. Bunun olmadığını iddia etmeyelim. Acıya tutunduğumuzda tuhaf, ilginç bir haz duyarız. Kesinlikle ceza yoluyla suçluluk duygusunun hafifletilmesine olan bilinçaltı ihtiyacımızı tatmin eder.
Kendimizi sefil ve çürümüş hissederiz. O zaman şu soru ortaya çıkar, "Ama ne kadar süreyle?"

Örneğin, kardeşiyle yirmi üç yıldır konuşmayan bir adamı ele alalım. İkisi de olayın ne hakkında olduğunu hatırlayamıyordu; çoktan unutulmuştu. Ama konuşmama alışkanlığındaydılar ve bu yüzden yirmi üç yıl boyunca birbirlerinin arkadaşlığını, sevgisini, aile meselelerindeki birlikteliğini ve sahip olabilecekleri tüm paylaşılan deneyimleri ve sevgiyi özlemenin bedelini ödediler. Adam teslimiyet mekanizmasını öğrendiğinde, kardeşine karşı hislerini bırakmaya başladı. Birdenbire, yıllar içinde kaybettiği her şeyi fark ederek kederden gözyaşlarına boğuldu. Kardeşini affederek, kardeşte de benzer bir tepkiyi tetikledi ve ikisi yeniden bir araya geldi. Sonra, kardeşlerden biri olayı hatırladı. Bir çift tenis ayakkabısı yüzünden tartışmışlardı. Bir çift tenis ayakkabısı yüzünden yirmi üç yıla yayılan bir bedel ödemişlerdi! Adam bırakma tekniğini öğrenmemiş olsaydı, mezara gidebilirdi.

Machine Translated by Google

aynı kızgınlıkla. Dolayısıyla soru şu: "Ne kadar süre acı çekmeye devam etmek istiyoruz? Ne zaman vazgeçmeye razıyız? Ne zaman yeter artık?"

Olumsuz duygulara tutunmak isteyen yanımız küçüklüğümüzdür. Bu, bizim kötü, önemsiz, bencil, rekabetçi, ucuz, entrikacı, güvensiz, kindar, yargılayıcı, küçültülmüş, zayıf, suçlu, utanmış ve kibirli olan yanımızdır. Çok az enerjisi vardır; tüketicidir, aşağılayıcıdır ve öz saygının azalmasına yol açar. Kendimizden nefret etmemizin, bitmeyen suçluluğumuzun ve ceza, hastalık ve rahatsızlık arayışımızın sorumlusu olan küçük yanımızdır. Bu, özdeşleşmek istediğimiz parçamız mı? Bu, enerji vermek istediğimiz parçamız mı? Kendimizi bu şekilde mi görmek istiyoruz? Çünkü eğer kendimizi bu şekilde görürsek, başkaları da bizi bu şekilde görecektir.

Dünya bizi yalnızca kendimizi gördüğümüz gibi görebilir. Bu sonuçları ödemeye istekli miyiz? Kendimizi ucuz ve önemsiz olarak görürsek, şirketin zam listesinde en üstte olmamız pek olası değildir.

Küçüklüğe tutunmanın bedeli kas gücüyle gösterilebilir test etme. Prosedür oldukça basittir (Hawkins, [1995], 2012). Aklınızda kötü, önemsiz bir düşünce tutun ve siz direnirken birisinin kolunuza bastırmasını sağlayın; etkiyi fark edin. Şimdi tam tersi görüşü seçin. Kendinizi cömert, affedici, sevgi dolu ve içsel büyüklüğünüzü deneyimleyen biri olarak hayal edin. Anında, pozitif biyoenerjinin bir dalgasını gösteren kas gücünde muazzam bir artış olacaktır. Küçüklük zayıflık, hastalık, rahatsızlık ve ölüm getirir. Bunu gerçekten istiyor musunuz? Olumsuz duyguları bırakmak, içsel dönüşümünüze büyük ölçüde yardımcı olacak başka bir çok sağlıklı manevrayla birlikte olabilir ve bu da olumlu duygulara direnmeyi bırakmaktır.

Olumlu Duyguları Geliştirmek

Olumsuz duyguları bırakmanın sonucu, olumlu olanlara direnmeyi bırakmaktır. Evrendeki her şeyin bir karşıtı vardır; bu nedenle, zihinde, her olumsuz duygunun, herhangi bir anda varlığının sürekli farkında olsak da olmasak da, küçüklük ve büyüklük arasında bir karşılığı vardır.
an olsun ya da olmasın.

İyi ve çok aydınlatıcı bir egzersiz, oturup deneyimlediğimiz olumsuz duygunun tam zıttı olan duyguya bakmak ve ona direnmeyi bırakıp bırakmaya başlamaktır. Diyelim ki, örneğin, bir arkadaşımızın doğum günü yaklaşıyor ve biz kin ve cimri hissediyoruz; bu nedenle, dışarı çıkıp hediye almaya gidemiyoruz ve gün yaklaşıyor.

Machine Translated by Google

Tam tersi duygular bağışlama ve cömertlik duygularıdır. Bağışlama duygusunu kendi içimizde aramaya başlarız ve ona direnmeyi bırakırız. Bağışlayıcı bir insan olma direncimizi bırakmaya devam ettikçe, bunun bir dalgalanmayla ortaya çıkması genellikle şaşırtıcıdır. Doğamızın bir parçasının her zaman bağışlamaya istekli ve istekli olduğunu, ancak bunu denemeye cesaret edemediğimizi fark etmeye başlayacağız. Aptalca görünebileceğimizi düşündük.
Kızgınlığı tutarak diğer kişiyi cezalandırdığımızı düşünüyorduk, ama aslında sevgiyi bastırıyorduk. Başlangıçta, bunu arkadaşımız için bilinçli olarak hissetmeyebiliriz, ama kişiliğimizde bu yönün olduğunu fark etmeye başlayacağız. Sevgiye olan direncimizi teslim etmeye devam ettikçe, kendi içimizde paylaşma ve verme, geçmişi bırakma ve baltayı gömme yoluyla kendini ifade etmek isteyen bir şey olduğunu fark edeceğiz. Dostça bir jest yapma arzusu var; ayrılığı iyileştirmek, yarayı onarmak, yanlışı düzeltmek, minnettarlığımızı ifade etmek ve aptal olarak düşünülme riskini göze almak istiyoruz.

Bu egzersizin amacı, içimizde yalnızca büyüklük olarak tanımlanabilecek şeyi bulmaktır. Büyüklük, engelleri aşma cesaretidir. Daha yüksek bir sevgi seviyesine geçme isteğidir. Başkalarının insanlığını kabul etmek ve kendimizi onların yerine koyarak acılarına şefkat göstermektir. Başkalarını affetmekten, kendimizi affetme ve suçluluk duygusundan kurtulma gelir. Gerçek kazancı, olumsuzluğumuzu bırakıp sevgi dolu olmayı seçtiğimizde elde ederiz; bundan faydalanan biziz. Gerçek kazançtan biz kazanırız. Gerçekte kim olduğumuza dair bu artan farkındalıkla birlikte, acıya karşı kademeli bir yenilmezlik gelir. Kendi insanlığımızı ve başkalarının insanlığını şefkatle kabul ettiğimizde, artık aşağılanmaya maruz kalmayız çünkü gerçek alçakgönüllülük büyüklüğün bir parçasıdır.

Gerçekte kim olduğumuzun tanınmasından, yüceltici olanı arama arzusu doğar. Bundan, yaşam için yeni bir anlam ve bağlam doğar.
Öz değer eksikliğinden kaynaklanan o içsel boşluk, gerçek öz sevgi, öz saygı ve itibarla yer değiştirdiğinde, artık onu dünyada aramamıza gerek kalmaz, çünkü o mutluluk kaynağı kendi içimizdedir. Bunun zaten dünya tarafından sağlanamayacağını anlarız. Hiçbir zenginlik, içsel bir yoksulluk hissini telafi edemez. Hepimiz içsel boşluk ve içsel değer eksikliği hissini telafi etmeye çalışan birçok multimilyarderi biliyoruz. Bu içsel Benlikle temasa geçtiğimizde, bu içsel

Machine Translated by Google

büyüklük, bu içsel tamamlanma, memnuniyet ve gerçek mutluluk duygusu, dünyayı aştık. Dünya artık keyif alınacak bir yer ve biz artık onun tarafından yönetilmiyoruz. Artık onun etkisinde değiliz.

Bu olumsuzluklardan kurtulma tekniklerini kullandığımızda ve Direnci olumluya teslim ederek, er ya da geç gerçek boyutumuzu aniden ve kapsamlı bir şekilde fark ederiz. Bu bir kez deneyimlendiğinde, asla unutulmayacaktır. Dünya bizi bir zamanlar olduğu gibi bir daha asla korkutmayacaktır. Sadece alışkanlıktan dolayı dünyanın yollarına uymaya devam edilebilir, ancak içsel dürtü, içsel kırılganlık ve içsel şüphe artık gitmiştir. Dışarıdan bakıldığında, davranış aynı görünebilir, ancak içsel olarak, bunun nedenleri artık tamamen farklıdır.

Duyguların bilinçli bir şekilde ele alınmasının nihai sonucu yenilmezlik ve sarsılmazlıktır. İç doğamız artık kurşun geçirmezdir. Hayatımızı denge ve zarafetle sürdürebiliriz.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

4

İLGİSİZLİK VE DEPRESYON

Kayıtsızlık, "Yapamam" inancıdır. Durumumuz hakkında hiçbir şey yapamayacağımız ve başka kimsenin yardım edemeyeceği hissidir. Umutsuzluk ve çaresizliktir. Şu düşüncelerle ilişkilendirilir: "Kimin umurunda?"; "Ne faydası var?"; "Sıkıcı"; "Neden uğraşayım?"; "Zaten kazanamam." Bu, "Winnie the Pooh" çizgi filmlerindeki "Eh, neyse. Zaten işe yaramayacak." diyen asık suratlı karakter Eeyore'un sergilediği roldür. Cesaretsizlik. Yenilgi. İmkansız. Çok zor. Tek başına. Vazgeç. İzole edilmiş. Yabancılaşmış. İçine kapanık. Kesik. Terk edilmiş. Depresif. Tükenmiş. Tatminsiz. Karamsar. Dikkatsiz. Mizahsız. Anlamsız. Absürt. Anlamsız. Çaresiz. Başarısız. Çok yorgun. Umutsuzluk. Kafası karışık. Unutkan. Kaderci. Çok geç. Çok yaşlı. Çok genç. Mekanik. Mahvolmuş. Olumsuz. Terk edilmiş. Yararsız. Kayıp. Anlamsız. Kasvetli. Bıkkın.

İlgisizliğin biyolojik amacı yardım çağırmaktır, ancak hissin bir kısmı da hiçbir yardımın mümkün olmadığıdır. Dünya nüfusunun çoğu ilgisizlik seviyesinde işlev görmektedir. Onlar için, temel ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri veya başka bir yerden yardım gelebilecekleri konusunda hiçbir umut yoktur.

Ortalama bir insan, yaşamın birçok alanında genellikle ilgisizdir, ancak yalnızca periyodik olarak tüm yaşam durumları hakkında ezici bir ilgisizlikle karşı karşıya kalırlar. İlgisizlik, yaşam enerjisinin eksikliğini gösterir ve ölüme yakındır. Bu, Londra'nın II. Dünya Savaşı sırasındaki saldırısı sırasında gözlemlendi. Bebekler, fiziksel, beslenme ve tıbbi ihtiyaçlarının iyi karşılandığı kreşlere ve İngiltere'nin uzak güvenli bölgelerine götürüldü. Ancak,

Machine Translated by Google

Bebekler ilgisizlik geliştirdiler ve başarısız olmaya başladılar; iştahlarını kaybettiler ve ölüm oranları yüksekti. İlgisizliğin, bir anne figürüne karşı beslenme ve duygusal yakınlık eksikliğinden kaynaklandığı keşfedildi. Bu fiziksel bir durum değil, duygusal bir durumdu. Sevgi ve şefkat olmadan yaşama isteğini kaybettiler.

Ülkemizde, tüm yerel halkın ekonomik olarak çöktüğü alanlar görüyoruz. nüfus ilgisizliğe sürükleniyor. Bu bölgelerden insanlar televizyon haberlerinde göründüklerinde, genellikle şu yorumlarda bulunuyorlar: "Refah çeki bittiğinde, sanırım açlıkla karşı karşıya kalacağız; bizim için hiçbir umut yok."

Bırakma tekniğinin kendisi hakkında duyulan ilgisizlik hissi direnç olarak ortaya çıkabilir. Bunlar şu gibi tutum ve düşünceler şeklini alabilir: “Zaten işe yaramayacak”; “Ne farkı var?”; “Henüz buna hazır değilim”; “Hissetmiyorum”; “Çok meşgulüm”; “Bırakmaktan yoruldum”; “Çok bunaldım”; “Unuttum”; “Çok depresifim”; “Çok uykum var.” İlgisizlikten çıkış yolu, daha yükseğe ve özgürlüğe ulaşmak, daha etkili ve mutlu olmak ve tekniğin kendisine karşı olan direnci bırakmak olan niyetimizi kendimize hatırlatmaktır.

"Yapamam" ve "Yapmayacağım"

Kayıtsızlıktan kurtulmanın bir başka yolu da kayıtsız tutumlardan elde ettiğimiz getiriye bakmaktır. Getiri, aslında korku olan şeyi örtbas etmek için yüz kurtarma bahanelerinde olabilir. Gerçekte, çok yetenekli varlıklar olduğumuz için, çoğu "yapamam" aslında "yapmayacağım"dır. "Yapamam"ların veya "yapmayacağım"ların arkasında sıklıkla bir korku vardır. Sonra, hissin ardındaki gerçeği incelediğimizde, kayıtsızlıktan korkuya doğru çoktan bir adım atmış oluruz. Korku, kayıtsızlıktan daha yüksek bir enerji durumudur. Korku en azından bizi harekete geçmeye motive etmeye başlar ve bu eylemde, korkuyu tekrar teslim edebilir ve kayıtsızlıktan daha yüksek durumlar olan öfkeye, gurura veya cesarete doğru ilerleyebiliriz.

Tipik bir insan problemini ele alalım ve teslimiyet mekanizmasının bizi bir engelden kurtarmak için nasıl çalıştığını izleyelim. Topluluk önünde konuşma en yaygın engellerden biridir. Bu alandaki ilgisizlik seviyesinde şunu söyleriz: "Ah, topluluk önünde konuşmam mümkün değil. Çok bunaltıcı. Zaten kimse beni duymak istemez. Söylemeye değer hiçbir şeyim yok." Niyetimizi kendimize hatırlatırsak, ilgisizliğin yalnızca korkuyu örtbas ettiğini göreceğiz. Şimdi, topluluk önünde konuşma düşüncesi korkutucudur, umutsuz değil.

Bu, belirli bir netlik getiriyor. Gerçekler, "yapamayacağımız" değil, yalnızca "korktuğumuz"dur.

Machine Translated by Google

Bu korku ortaya çıktıkça ve bırakıldıkça, korktuğumuz şeyi yapma arzusuna sahip olduğumuzun farkına varırız. Şimdi korkuyla engellenen ve belki de geçmişte kaybedilen fırsatlar yüzünden bir miktar üzüntüyle daha da kötüleşen arzuya baktığımızda, öfke ortaya çıkar. Bu noktada, ilgisizlikten üzüntüye, arzuya ve öfkeye çoktan geçmiş oluruz. Öfkede çok daha fazla enerji ve eylem kapasitesi vardır. Öfke genellikle kızgınlık biçimini alır, örneğin topluluk önünde konuşmayı kabul ettiğimiz ve şimdi bunu yapmak zorunda hissettiğimiz için kızgınlık gibi.

Geçmişte başarıyı engelleyen korkumuza dair bir öfke de vardır ve öfke bununla ilgili bir şeyler yapma kararına yol açar. Bu karar bir halk önünde konuşma kursu şeklini alabilir. Bir halk önünde konuşma kursuna kaydolduğumuzda, sonunda boğayı boynuzlarından tuttuğumuz ve bununla ilgili bir şeyler yaptığımız için gurur enerjisine çoktan geçmiş oluruz. Konuşma kursuna giderken yine daha fazla korku ortaya çıkacaktır. Bu sürekli olarak kabul edilip teslim edildikçe, en azından korkularımızla yüzleşmek ve onları yenmek için harekete geçmek için cesaretimizin olduğunun farkına varırız.

Cesaret seviyesi çok fazla enerjiye sahiptir. Bu enerji şu şekilde şekil alır:
Kalan korku, öfke ve arzuyu bırakmak, böylece konuşma dersinin ortasında aniden kabullenmeyi deneyimlemek. Kabullenmeyle birlikte, daha önce korku, ilgisizlik ve öfke biçimini almış olan dirençten özgürlük vardır. Şimdi, haz duymaya başlarız. Kabullenmenin verdiği özgüven vardır, "Bunu başarabilirim." Kabullenme düzeyinde, başkaları hakkında daha fazla farkındalık vardır, böylece konuşma dersinde, sınıftaki diğerlerinin acısının, ızdırabının ve utancının farkına varırız ve onlar hakkında endişelenmeye başlarız.

Başkalarına karşı bu şefkatin ortaya çıkmasıyla, öz bilincin kaybı yaşanır. Özverinin ortaya çıkmasıyla, huzur anları gelir. Dersten eve dönerken, içsel bir memnuniyet, büyüdüğümüz, başkalarıyla paylaştığımız bir his yaşarız.

Paylaşma deneyiminde, kendimizi birkaç anlığına unuttuk ve başka birinin mutluluğuyla daha fazla ilgilendik. Başkalarının başarılarından zevk aldık. Bu durumda, dönüştürücü bir zarafet, içimizdeki şefkatin keşfi, başkalarıyla bağlantı hissi ve onların acılarına karşı bir şefkat vardır. Bu ilerlemenin tam gelişimiyle, daha sonra başkalarıyla topluluk önünde konuşma korkusu yaşadığımızı, bunun üstesinden gelmek için attığımız adımları,

Machine Translated by Google

Yaşadığımız başarılar, öz saygımızın artması ve ilişkilerimizdeki olumlu değişimler.

Tüm bu ilerleme, öz yardım gruplarının gücünün büyük bir kısmının temelidir: Duygular ölçeğinde en düşük seviyeden en yüksek seviyeye kadar içsel deneyimlerin paylaşılması. Başlangıçta zorlu ve bunaltıcı görünen şey artık aşılmış ve ele alınmış, bunun sonucunda canlılık ve esenlik artmıştır. Öz saygıdaki bu artış daha sonra hayatın diğer alanlarına da sıçrar ve özgüvendeki artış mesleki işlevlerde daha fazla maddi bolluk ve yetenekle sonuçlanır. Bu seviyede, sevgi başkalarını paylaşma ve cesaretlendirme biçimini alır ve faaliyetlerimiz yıkıcı olmak yerine yapıcıdır. Yayılan enerji daha sonra olumludur ve başkaları için çekici olur ve sürekli olumlu bir geri bildirimle sonuçlanır.

Duyguların ölçeğinde bu ilerlemeyi belirli bir alanda deneyimlediğimizde, artık bunun hayatımızdaki diğer sınırlama alanlarında da yapılabileceğini fark etmeye başlarız. Tüm "yapamam"ların ardında yalnızca "yapmayacağım"lar vardır. "Yapmayacağım"lar, "korkuyorum" veya "utanıyorum" veya "denemekten çok gurur duyuyorum, çünkü başarısız olmaktan korkuyorum" anlamına gelir. Bunun ardında kendimize ve gururun yarattığı koşullara karşı öfke vardır. Bu duyguları kabul etmek ve bırakmak bizi cesarete ve bununla birlikte en azından aşılmış olan alanla ilgili olarak kabullenmeye ve içsel bir huzura götürür.

Kayıtsızlık ve depresyon, kendi küçüklüğümüze razı olup onu satın aldığımız için ödediğimiz bedellerdir. Kurban rolü oynamanın ve kendimizin programlanmasına izin vermenin bedelidir. Olumsuzluğa satın aldığımız için ödediğimiz bedeldir. Sevgi dolu, cesur ve harika olan kendimize direnmenin sonucudur. Kendimiz veya başkaları tarafından geçersiz kılınmamıza izin vermenin sonucudur; kendimizi olumsuz bir bağlamda tutmanın sonucudur. Gerçekte, bu sadece farkında olmadan olmasına izin verdiğimiz kendimizin bir tanımıdır. Çıkış yolu daha bilinçli olmaktır.

"Daha bilinçli olmak" ne anlama geliyor? Öncelikle, daha bilinçli olmak, ister dışarıdan ister zihnin içindeki, azaltmaya ve geçersiz kılmaya çalışan, zayıf ve çaresiz olan her şeye odaklanan bir iç ses tarafından körü körüne programlanmamıza izin vermek yerine, kendimiz için gerçeği aramaya başlamak anlamına gelir. Bundan kurtulmak için, olumsuzluğa kapıldığımız ve

Machine Translated by Google

inanmaya istekli olmuşlardır. O halde, bundan kurtulmanın yolu her şeyi sorgulamaya başlamaktır .

Zihnin birçok modeli vardır. En sonunculardan biri Bilgisayarınki. Zihnin kavramlarına, düşüncelerine ve inanç sistemlerine programlar olarak bakabiliriz. Program oldukları için sorgulanabilir, iptal edilebilir ve tersine çevrilebilirler; pozitif programlar, eğer istersek negatif olanların yerini alabilir. Kendimizin daha küçük bir yönü negatif programlamayı kabul etmeye çok isteklidir.

Düşüncelerimizin kaynağına bakarsak, kökenlerini belirlemeye başlarsak ve onları "benim" (ve dolayısıyla dokunulmaz) olarak etiketlemenin kibrini bırakırsak, düşüncelere nesnel olarak bakılabileceğini fark ederiz. Kökenlerinin genellikle ebeveynlerden, aileden ve öğretmenlerden aldığımız erken çocukluk eğitimi ve oyun arkadaşlarımızdan, gazetelerden, filmlerden, televizyondan, radyodan, kiliseden, romanlardan ve duyularımızdan gelen otomatik girdilerden edindiğimiz bilgi parçacıkları olduğunu görürüz. Tüm bunlar, bilinçli bir seçim yapmadan, farkında olmadan gerçekleşti. Sadece bu da değil, bilinçsizliğimiz, cehaletimiz, masumiyetimiz ve saflığımız ve ayrıca zihnin doğası gereği, dünyada yaygın olan tüm olumsuz çöplerin bir bileşimi haline geldik. Dahası, bunun kişisel olarak bize uygulandığı sonucuna vardık. Daha fazla farkındalığa kavuştukça, bir seçeneğimiz olduğunu fark etmeye başlarız. Zihnin tüm düşüncelerine otorite vermeyi bırakabilir, onları sorgulamaya başlayabilir ve bunlarda kendimiz için gerçekten bir gerçeklik olup olmadığını bulabiliriz.

Kayıtsızlık hissi durumu, "Yapamam" inancıyla ilişkilidir. zihin bunu duymak istemez ama aslında çoğu "yapamam" "yapmayacağım"dır. Zihnin bunu duymak istememesinin nedeni, "Yapamam" ifadesinin diğer duyguları örtbas etmesidir. Bu duygular, kişinin kendisine şu varsayımsal soruyu sormasıyla bilince çıkarılabilir: "Yapamayacağım yerine yapmayacağım doğru mu ? 'Yapmayacağım'ı kabul edersem, hangi durumlar ortaya çıkacak ve bunlar hakkında nasıl hissediyorum?"

Örneğin, dans edemediğimize dair bir inanç sistemimiz olduğunu varsayalım. Kendimize şunu söyleriz: "Belki de bu bir örtbas etmedir. Belki de gerçek şu ki yapmak istemiyorum ve yapmayacağım." Duyguların ne olduğunu bulmanın yolu kendimizi dans etmeyi öğrenme sürecinden geçerken hayal etmektir. Bunu yaparken, ilişkili tüm duygular şimdi ortaya çıkmaya başlar: utanç, gurur, beceriksizlik, yeni bir beceri öğrenmenin saf çabası ve harcanan zaman ve enerji konusunda isteksizlik. "Yapamam"ı "Yapmayacağım" ile değiştirdiğimizde, tüm bu duyguları açığa çıkarırız ve bunlar daha sonra

Machine Translated by Google

teslim oldu. Dans etmeyi öğrenmenin gururdan vazgeçmeye istekli olmamız gerektiği anlamına geldiğini görüyoruz. Maliyete bakıyoruz ve kendimize soruyoruz, "Bu bedeli ödemeye devam etmeye istekli miyim? Başaramama korkusundan vazgeçmeye istekli olur muyum? Gereken çabaya direnmekten vazgeçmeye istekli olur muyum?" Öğrenci olarak beceriksiz olmama izin verebilmek için kibri bırakmaya gönüllü olur muydum? Cimriliğimi ve küçüklüğümü bırakıp dersler için ödeme yapmaya ve zaman ayırmaya gönüllü olabilir miydim?" Tüm ilişkili duygular teslim edildiğinde, gerçek nedenin isteksizlik olduğu çok açık hale gelir—yetersizlik değil.

Duygularımızı kabul edip teslim etmekte özgür olduğumuzu ve teslim olmamakta özgür olduğumuzu unutmamalıyız. "Yapamam"larımızı incelediğimizde ve bunların aslında "Yapmayacağım"lar olduğunu keşfettiğimizde, bu "Yapmayacağım"larla sonuçlanan olumsuz duyguları bırakmamız gerektiği anlamına gelmez. Bırakmayı reddetmekte tamamen özgürüz. İstediğimiz kadar olumsuzluğa tutunmakta özgürüz. Bırakmamız gerektiğini söyleyen bir yasa yok. Bizler özgür aktörleriz.
Ancak "Bir şey yapmayacağım" hissinin "Ben bir kurbanım ve yapamam" hissinden oldukça farklı olduğunu fark etmek, öz kavramımızda büyük bir fark yaratır. Örneğin, istersek birinden nefret etmeyi seçebiliriz. Onları suçlamayı seçebiliriz. Koşulları suçlamayı seçebiliriz. Ancak daha bilinçli olmak ve bu tutumu özgürce seçtiğimizi fark etmek bizi daha yüksek bir bilinç durumuna getirir ve bu nedenle, bir duygunun çaresiz kurbanı olmaktan daha büyük bir güce ve ustalığa daha yakın hale getirir.

Suçlamak

Depresyon ve ilgisizlikten kurtulmanın en büyük engellerinden biri suçlamadır. Suçlama kendi başına bir konudur. Üzerine düşünmek ödüllendiricidir. Başlamak için, suçlamanın birçok getirisi vardır. Masum oluruz; kendimize acımanın tadını çıkarırız; şehit ve kurban oluruz; ve sempatinin alıcıları oluruz.

Belki de suçlamanın en büyük getirisi, bizim masum kurban olmamız ve diğer tarafın kötü olmasıdır. Bu oyunu medyada sürekli olarak görüyoruz, örneğin çok sayıda tartışma, çamur atma, karakter suikastları ve davalarla dramatize edilen sonsuz suçlama oyunları gibi. Duygusal getiriye ek olarak, suçlamanın önemli finansal faydaları da vardır; bu nedenle, genellikle finansal olarak ödüllendirildiği için masum kurban olmak cazip bir pakettir.

Machine Translated by Google

Bunun meşhur bir örneği yıllar önce New York'ta yaşandı.
Toplu taşıma aracı kazası meydana geldi. İnsanlar aracın ön kapısından dışarı akın etti, sonra küçük bir kalabalıkta toplandılar, gelecekteki mali kazanç için isimlerini ve adreslerini verdiler. Yoldan geçenler oyunu hemen anladılar ve gizlice aracın arkasına tırmandılar, böylece yaralı, "masum kurbanlar" olarak ön taraftan çıkabildiler. Kazada bile olmamışlardı, ama bir ödül alacaklardı!

Suçlama dünyanın en büyük bahanesidir. Sınırlı kalmamızı sağlar
ve suçluluk hissetmeden küçük. Ancak bir bedeli var—özgürlüğümüzü kaybetmek.
Ayrıca, kurban rolü beraberinde zayıflık, savunmasızlık ve çaresizlik algısını da
getirir ki bunlar ilgisizliğin ve depresyonun başlıca bileşenleridir.

Suçlamadan kurtulmanın ilk adımı, suçlamayı seçtiğimizi görmektir .
Benzer durumlar yaşayan diğer insanlar aynı durumu affetmiş, unutmuş ve tamamen farklı bir şekilde ele almışlardır. Daha önce, Nazi hapishane gardiyanlarını affetmeyi ve toplama kamplarındaki deneyiminde gizli bir armağan görmeyi seçen Viktor Frankl'ın durumunu gördük. Frankl gibi diğerleri suçlamamayı seçtiği için, bu seçenek bizim için de geçerlidir. Dürüst olmalı ve suçlamayı seçtiğimiz için suçladığımızı fark etmeliyiz. Bu doğrudur, koşullar ne kadar haklı görünürse görünsün. Bu doğru ya da yanlış meselesi değildir; sadece kendi bilincimizin sorumluluğunu alma meselesidir. Suçlamak zorunda olduğumuzu düşünmek yerine suçlamayı seçtiğimizi görmek tamamen farklı bir durumdur . Bu durumda, zihin genellikle "Peki, diğer kişi veya olay suçlu değilse, o zaman ben olmalıyım" diye düşünür. Başkalarını veya kendimizi suçlamak basitçe gerekli değildir.

Suçlama çekiciliği, erken çocukluk döneminde günlük bir olay olarak ortaya çıkar sınıfta, oyun alanında ve kardeşler arasında evde. Suçlama, toplumumuzu karakterize eden bitmek bilmeyen mahkeme süreçlerinin ve davaların merkezindeki konudur. Gerçekte, suçlama, zihnimizin satın almasına izin verdiğimiz olumsuz programlardan sadece bir tanesidir çünkü onu sorgulamayı hiç bırakmadık.
Neden bir şey her zaman birinin "suç"u olmak zorunda? Neden ilk etapta "yanlış" kavramının tamamı duruma dahil edilmeli? Neden birimiz yanlış, kötü veya hatalı olmalı? O anda iyi bir fikir gibi görünen şey iyi sonuçlanmamış olabilir. Hepsi bu. Talihsiz olaylar yeni gerçekleşmiş olabilir.

Machine Translated by Google

Suçlamanın üstesinden gelmek için, kendimize acımaktan, kızgınlıktan, öfkeden ve kendimizi mazur göstermekten aldığımız gizli tatmin ve keyfe bakmamız ve tüm bu küçük kazanımları teslim etmeye başlamamız gerekir. Bu adımın amacı, duygularımızın kurbanı olmaktan, onlara sahip olmayı seçmeye geçmektir. Eğer onları yalnızca kabul eder ve gözlemlersek, onları parçalara ayırmaya başlarsak ve bileşen parçalarından vazgeçersek, o zaman bilinçli olarak seçim yapmış o Bu şekilde çaresizlik bataklığından büyük bir çıkış gerçekleştirmiş oluyoruz.

Direnci yenmek ve olumsuz programlarımız ve duygularımız için sorumluluk almak, bunların kendimizin küçük yönünden geldiğini görmek için faydalıdır. Negatif düşünmek, kendimizin en küçük parçasının doğasının ta kendisidir, bu yüzden onun sınırlı bakış açısına kolayca katılma yönünde bilinçsiz bir eğilim vardır. Ancak bu, varlığımızın tamamı değildir; çünkü daha küçük benliğin dışında ve ötesinde daha büyük Benliğimiz vardır. İçsel büyüklüğümüzün bilincinde olmayabiliriz. Onu deneyimlemiyor olabiliriz, ancak oradadır. Ona karşı direncimizi bırakırsak, onu deneyimlemeye başlayabiliriz. Bu nedenle depresyon ve ilgisizlik, küçük benliğe ve onun inanç sistemlerine tutunma isteğinden ve olumsuz duyguların tüm zıtlıklarından oluşan Yüksek Benliğimize karşı dirençten kaynaklanır.

Evrenin doğası, içindeki her şeyin eşiti ve karşıtıyla temsil edilmesidir. Bu nedenle, elektronun eşiti ve karşıtı pozitrondur.
Her kuvvetin eşit ve zıt bir karşı kuvveti vardır. Yin, Yang tarafından telafi edilir. Korku vardır ama aynı zamanda cesaret de vardır. Nefret vardır ama onun zıttı sevgidir. Korkaklık vardır ama aynı zamanda cesaret de vardır. Cimrilik vardır ama aynı zamanda cömertlik de vardır. İnsan ruhunda her duygunun zıttı vardır. Bu nedenle, olumsuzluktan çıkış yolu, olumsuz duyguları kabul etme ve bırakma isteği ve aynı zamanda olumlu zıtlarına direnmeyi bırakma isteğidir. Depresyon ve ilgisizlik, olumsuz kutupluluğun etkisinde olmanın sonucudur. Bu günlük yaşamda nasıl işler?

Hızla yaklaşan birinin doğum günü örneğine tekrar bakalım.
Geçmişte yaşananlar yüzünden, kızgınlık duyarız ve doğum günü için hiçbir şey yapmak istemeyiz.
Bir şekilde, dışarı çıkıp doğum günü hediyesi almak imkansız gibi görünüyor. Para harcamak zorunda kalmaktan nefret ediyoruz. Zihin her türlü gerekçeyi uyduruyor: "Alışverişe ayıracak vaktim yok"; "Ne kadar kötü olduğunu unutamıyorum"; "Önce benden özür dilemeli." Bu durumda, iki şey işliyor: Kendimizdeki olumsuzluğa ve küçüklüğe tutunmak ve

Machine Translated by Google

Kendimizdeki olumluya ve büyüklüğe direnmek. Kayıtsızlıktan kurtulmanın yolu, her şeyden önce, "yapamam"ın bir "yapmayacağım" olduğunu görmektir. "Yapmayacağım"a baktığımızda, bunun olumsuz duygular nedeniyle orada olduğunu ve ortaya çıktıkça kabul edilip bırakılabileceğini görürüz. Ayrıca olumlu duygulara direndiğimiz de açıktır. Bu sevgi, cömertlik ve bağışlama duygularına tek tek bakılabilir.

Oturup cömertliğin niteliğini hayal edebilir ve ona direnmeyi bırakabiliriz. İçimizde cömert bir şey var mı? Bu durumda, başlangıçta bunu doğum günü kişisine uygulamak istemeyebiliriz. Görmeye başlayabildiğimiz şey, bilincimizde cömertlik gibi bir niteliğin varlığıdır. Cömertlik hissine direnmeyi bıraktığımızda, cömertliğin var olduğunu görmeye başlarız. Aslında, belirli koşullar altında başkalarına vermekten zevk alırız. Minnettarlığımızı ifade ettiğimizde ve başkalarının bize verdiği hediyeleri kabul ettiğimizde üzerimize gelen olumlu duygu selini hatırlamaya başlarız. Gerçekten de affetme isteğini bastırdığımızı görürüz ve affedici olmaya karşı direnci bıraktıkça, şikayeti bırakma isteği ortaya çıkar. Bunu yaparken, küçük benliğimizle özdeşleşmeyi bırakır ve içimizde daha büyük bir şey olduğunun bilincinde oluruz. Her zaman oradadır ancak görüş alanından gizlidir.

Bu süreç tüm olumsuz durumlarda uygulanabilir. Mevcut durumumuzu algıladığımız bağlamı değiştirmemizi sağlar. Ona yeni ve farklı bir anlam vermemizi sağlar. Bizi çaresiz kurban olmaktan bilinçli seçici olmaya yükseltir. Verilen örnekte, dışarı koşup bir doğum günü hediyesi almamız gerektiği anlamına gelmez. Ancak, şu anki konumumuzda seçim dışı olduğumuzun artık farkında olduğumuz anlamına gelir. Daha fazla eylem ve seçim özgürlüğüne sahip, tam bir özgürlüğe sahibiz. Bu, geçmişteki bir olay tarafından tuzağa düşürülmüş çaresiz kurbandan çok daha yüksek bir bilinç durumudur.

kızgınlık.

Bilincin yasalarından biri şudur: Olumsuz bir düşünceye veya inanca ancak bilinçli olarak bunun bizim için geçerli olduğunu söylersek tabi oluruz. Olumsuz bir inanç sistemine katılmamayı seçmekte özgürüz.

Bu günlük hayatta nasıl işliyor? Yaygın bir örnek ele alalım. Gazeteler işsizliğin rekor seviyede olduğunu bildiriyor. Televizyon haber yorumcusu şöyle diyor: "Hiçbir iş yok." Bu noktada, olumsuz düşünce biçimine inanmayı reddetmekte özgürüz. Bunun yerine, "İşsizlik benim için geçerli değil." diyebiliriz. Olumsuz inancı kabul etmeyi reddederek, artık kendi hayatımız üzerinde hiçbir etkisi yoktur.

Machine Translated by Google

Kişisel deneyimlerden alınan örnekler, II. Dünya Savaşı'ndan sonraki gibi yüksek işsizlik dönemlerinde iş bulmada sorun yaşanmadığını ortaya koyuyor. Aslında, aynı anda iki hatta üç işte birden çalışılabiliyordu: bulaşıkçı, garson, uşak, taksi şoförü, barmen, fabrika işçisi, sera işçisi ve cam temizleyicisi. Bu, "İşsizlik başkaları için geçerlidir ama benim için geçerli değildir" ve "İstendiğinde bir yol bulunur" diyen bir inanç sisteminin sonucuydu. Ayrıca, istihdam karşılığında gururdan vazgeçme isteği de vardı.

Başka bir örnek de salgın hastalıklarla ilgili inanç sistemleridir. Birkaç yıl önce, grip salgını sırasında on dört tanıdık yakından gözlemlendi. On dört kişiden sekizi gribe yakalandı, ancak altısı yakalanmadı. Burada önemli olan sekiz kişinin gribe yakalanması değil, altısının yakalanmamasıdır! Herhangi bir salgında, "yakalanmayan" insanlar vardır. Depresyonun en derin dönemlerinde bile, zengin olan ve hatta milyoner olan insanlar vardı. O günlerde yoksulluk düşüncesi "yakalanıyordu", ancak bir şekilde bu insanlar buna inanmadılar; bu nedenle, onlar için geçerli değildi. Olumsuzluğun hayatımıza uygulanması için, önce ona abone olmalı ve ikinci olarak, ona inanç enerjisi vermeliyiz.

Eğer olumsuzluğu hayatımızda tezahür ettirme gücüne sahipsek, zihnimizin de onun tersini gerçekleştirme gücüne sahip olduğu açıktır.

Olumluyu Seçmek İçsel

olumsuzluğumuzu bırakmaya istekli olmanın şaşırtıcı bir etkisi, olumsuz duyguların tam tersinin var olduğunu keşfetmektir. "İçsel büyüklüğümüz" veya "Yüksek Benliğimiz" olarak adlandırabileceğimiz içsel bir gerçeklik vardır. İçsel olumsuzluktan çok daha fazla güce sahiptir. Olumsuz pozisyondan elde ettiğimiz getirileri bırakmanın karşılığında, şimdi olumlu duygularımızın gücünden kaynaklanan olumlu getirilerle şaşırırız. Örneğin, suçlamayı bıraktığımızda, bağışlamayı deneyimleriz.

Yüksek Benliğimiz, yüksek benliğimizin bir bileşimi diyebiliriz. duygular, neredeyse sınırsız yeteneklere sahiptir. İstihdam fırsatları yaratabilir. İlişkilerin iyileşmesi için durumlar yaratabilir. Sevgi dolu ilişkiler, finansal fırsatlar ve fiziksel iyileşme için fırsat yaratma gücüne sahiptir. Kendi düşüncelerimizden kaynaklanan tüm olumsuz programlara yetki ve enerji vermeyi bıraktığımızda, gücümüzü başkalarına vermeyi bırakır ve onu tekrar sahiplenmeye başlarız. Bu

Machine Translated by Google

Özgüvenin artmasına, yaratıcılığın geri dönmesine ve korkunun yerini olumlu bir gelecek vizyonunun almasına neden olur.

Kızgınlıklarımız nedeniyle kötü bir ilişkimiz olan biriyle deney yapabiliriz. Oturup kendimize bunun sadece bir deney olacağını söyleyebiliriz. Bunun amacının kesinlikle öğrenmek olduğunu kendimize söyleriz; yani, bilinç yasalarıyla tanışmak ve meydana gelen olayları izlemek istiyoruz. Olumsuz duygularımızdan aldığımız getirileri kabul ederiz.

Her bir bileşeni teslim ediyoruz ve aynı zamanda içimizdeki ilişkiyi iyileştirmeye istekli olan şeye direnmeyi bırakıyoruz. Bu noktada, diğer kişiyle herhangi bir kişisel temasa sahip olmak gerekli değildir. Bu deneyi kendimiz için yapıyoruz, onlar için değil.

İçimize baktığımızda, "Öfke neyi örtbas ediyor?" diye soruyoruz. Öfkenin altında korku bulmamız muhtemeldir. Korkunun yanı sıra kıskançlık da buluruz. Rekabetçilik ve ilişkiyi engelleyen duygu kompleksinin diğer tüm küçük bileşenlerini buluruz. Aynı anda olumsuzluktan vazgeçmek ve olumluya direnmekten vazgeçmek, içsel enerjilerde bir değişime neden olur ve buna eşlik eden öz saygımızda ince bir değişiklik olur. İlişkide olumlu bir şey olmasına istekli olma direncimizi bırakmak gereken tek şeydir. Daha sonra sadece arkamıza yaslanıp ne olacağını izleyebiliriz. Bu deneyde, diğer kişinin "anlayıp anlamadığıyla" ilgilenmiyoruz. Sadece bizim anlamamızla ilgileniyoruz . Sadece konuyla ilgili kendi pozisyonumuzu değiştirmekle ilgileniyoruz ve sonra ne olacağını izliyoruz. Genellikle, koşullara bağlı olarak farklı biçimler alacak çok ödüllendirici bir deneyim ortaya çıkar.

İlgisizliğin bir diğer nedeni de daha önce deneyimlenen ve çözülememiş travmatik bir bunalımın kalıntılarıdır. Zihin, geçmişin tekrarlanacağı beklentisiyle geleceğe projeksiyon yapar. Bu bilinçdışı dinamiği keşfettiğimizde, duygusal komplekse tekrar bakmayı, onu bileşenlerine ayırmayı, olumsuz yönleri bırakmayı ve olumlu yönlere karşı direncimizi bırakmayı seçebiliriz. Bunu yaptığımızda, geleceğe dair bakış açımız değişir. Önceki duygusal bunalımın zamanında, bununla nasıl başa çıkacağımızı bilmediğimiz için kendimizi affedebiliriz. O zamanlar bizi duygusal olarak sakat bırakan birçok kalıntı vardı. Ancak, bilinçdışı zihinde zaman diye bir şey olmadığından, geçmiş olayı iyileştirmek için şimdiki zamanda herhangi bir zamanı seçebiliriz.

Machine Translated by Google

kendimiz için kendi duygusal iyileşmemizden geçersek, o geçmiş olay artık farklı bir anlam kazanmaya başlar. Yüksek Benliğimiz bunun için yeni bir bağlam yaratmaya başlar. Gizli armağanı görebiliriz. Bunun bize öğrenmek, büyümek ve bilgelik kazanmak için yeni bir fırsat verdiğini minnettarlıkla kabul edebiliriz.

Bu duygusal durumu en sık gördüğümüz alanlardan biri sakatlayıcı durum boşanmadan sonradır. Çoğu zaman bunu acı ve yeni bir sevgi dolu ilişki yaratma kapasitesinin bozulması izler. Suçlamayı bırakma isteksizliği, yıllarca hatta bir ömür boyu sürebilen duygusal sakatlayıcı durumu sürdürür.

Acıyla karşılaştığımızda, aslında keşfettiğimiz şey kendi duygusal yapımızdaki iyileşmemiş bir alandır ve onu iyileştirmek için harcadığımız çaba muazzam ödüller getirecektir. Acı içeren herhangi bir durumda kendimize şu soruları sormalıyız: "Ne kadar süre bedeli ödemeye razıyım? Başlangıçta karmik eğilimler neydi? Ne kadar suçlama yeterlidir? Buna bir son verme zamanı var mı? Buna ne kadar süre tutunacağım?"

Diğer kişiye, gerçek veya hayali yanlışları için ne kadar fedakarlık yapmaya razıyım? Ne kadar suçluluk duygusu yeterlidir? Ne kadar kendini cezalandırma yeterlidir? Kendimi cezalandırmanın gizli zevkinden ne zaman vazgeçeceğim? Ceza ne zaman sona erecek?" Bunu gerçekten incelediğimizde, her zaman kendimizi cehalet, saflık, masumiyet ve içsel eğitim eksikliği nedeniyle cezalandırdığımızı göreceğiz.

Kendimize şunu sorabiliriz: "Duygusal öz şifa teknikleri konusunda ne zaman eğitim aldım? Okula gittiğimde bana bilinç üzerine dersler verdiler mi? Hiç kimse bana zihnime ne gireceğini seçme özgürlüğüm olduğunu söyledi mi? Hiç bana tüm olumsuz programlamaları reddedebileceğim öğretildi mi? Hiç kimse bana bilincin yasalarını söyledi mi?" Eğer söylemediyse, neden masumca bazı şeylere inandığımız için kendimizi hırpalıyoruz? Neden hemen şimdi kendimizi hırpalamayı bırakmıyoruz?

Hepimiz o an en iyi olduğunu düşündüğümüz şeyi yaptık. "O an iyi bir fikir gibi görünüyordu" geçmiş eylemlerimiz ve başkalarının eylemleri hakkında söyleyebileceğimiz şeydir. Hepimiz bilinçli onayımız olmadan farkında olmadan programlandık. Kafamızın karışıklığı, cehaletimiz ve saflığımız yüzünden olumsuz programlara kapıldık. Onların bizi yönetmesine izin verdik. Ama şimdi durmayı seçebiliriz. Farklı bir yön seçebiliriz. Daha farkında, daha bilinçli, daha sorumlu ve daha seçici olmayı seçebiliriz. Dünyanın eline geçen her programı alarak boş bir teyp kaydedici gibi orada oturmayı reddedebiliriz

Machine Translated by Google

Biz. Dünya, tüm kibri ve korkularıyla, saflığımızı sömürmeye ve küçüklüğümüzle oynamaya fazlasıyla istekli.

Nasıl manipüle edildiğimizin, sömürüldüğümüzün ve kandırıldığımızın farkına vardığımızda öfke ortaya çıkacaktır. Bununla başa çıkmaya hazır olun. Öfkelenmek sorun değil. Öfkeli olmak, ilgisiz olmaktan çok daha iyidir. Öfkede çok fazla enerjimiz olur. Bununla ilgili bir şeyler yapabiliriz. Harekete geçebiliriz. Fikrimizi değiştirebiliriz. Yönümüzü değiştirebiliriz. Sonra, öfkeden cesarete atlamak kolaydır. Cesaret seviyesinde, bunu görebilir, inceleyebilir ve her şeyin nasıl gerçekleştiğini gözlemleyebiliriz.

Küçüklüğümüzün satın aldığımız bir mal faturası olduğunu görmeye başlıyoruz. Bu araştırmada, kendi içimizdeki masumiyete rastlayacağız. Bunu yeniden keşfettiğimizde, çok fazla suçluluk duygusundan kurtulabiliriz. Suçluluk duygusu gittiğinde, kendini cezalandırma ihtiyacı da onunla birlikte gider ve bu bizi ilgisizlik ve depresyondan kurtarır. Kendimizi, değerimizi ve kıymetimizi yeniden doğrulamayı seçebiliriz. Ve başkalarının da bizim gibi nasıl programlandığını görebiliriz. Onlar da o sırada en iyi olduğunu düşündükleri şeyi yapıyorlardı. Artık onları veya kendimizi suçlamamıza gerek yok. Tüm suçlama oyununu modası geçmiş ve etkisiz olarak bırakabiliriz.

Tuttuğumuz Şirket

Kayıtsızlıktan, depresyondan ve çoğunlukla "Yapamam" düşüncesiyle yönetilen durumlardan kurtulmak için bir diğer değerli teknik, mücadele ettiğimiz sorunu çözmüş diğer kişilerle birlikte olmayı seçmektir. Bu, öz yardım gruplarının büyük güçlerinden biridir. Negatif bir durumda olduğumuzda, negatif düşünce formlarına çok fazla enerji vermiş oluruz ve pozitif düşünce formları zayıftır. Daha yüksek bir titreşimde olanlar, negatif düşüncelerinden gelen enerjiden kurtulmuşlardır ve pozitif düşünce formlarını canlandırmışlardır. Sadece onların yanında olmak bile faydalıdır. Bazı öz yardım gruplarında buna "kazananlarla takılmak" denir. Buradaki fayda, bilincin psişik seviyesindedir ve pozitif enerjinin aktarılması ve kişinin kendi gizli pozitif düşünce formlarının yeniden aydınlatılması söz konusudur. Bazı öz yardım gruplarında buna "ozmoz yoluyla elde etmek" denir. Bunun nasıl olduğunu bilmek gerekli değildir, sadece gerçekleştiğini bilmek yeterlidir .

Bu olguya tanık olmak yaygındır. Örneğin, toplumumuzda çoğu insan mantıklı ve yönelimlerinde sol beyinli olmak üzere eğitilmiştir. Ancak, bazı insanlar doğuştan sağ beyin yönelimlidir. Bu tür

Machine Translated by Google

sağ beyinli kişiler daha büyük sezgi, yaratıcılık, telepatik iletişim ve düşünce formları ve enerji titreşimlerinin farkındalığı güçleriyle karakterize edilir. Bu yetenekler arasında sıklıkla insan vücudu etrafındaki aura adı verilen biyoenerji alanını görme kapasitesi de bulunur.
Bu kapasiteye sahip insanların varlığında, o kapasiteyi paylaşmak mümkün hale gelir.

Bu, auraları görme kapasitesine sahip insanlarla birlikte olan şüpheci, mantıklı, sol beyinli bir erkek bilim insanı için bile geçerliydi. Auranın nasıl görüleceğine dair talimatlarını takip ettikten sonra, şaşırtıcı bir şekilde, insanların başlarının etrafında gerçekten de görülebilir bir ışık alanı vardı. Özellikle, bir adamın etrafındaki aura, ağırlıklı olarak sol kulağının üzerinde asılı duran "ektoplazma" gibi görünüyordu. Ancak, başın sağ tarafında, görülecek neredeyse hiçbir şey yoktu. Bu fenomenin gerçek olup olmadığını ve hayal gücünden kaynaklanmadığını bilmek için, auraları görmede usta olan yakındaki birini dürterek doğrulandı. Ayrıca, bir tarafında çok geniş ve diğer tarafında neredeyse hiç olmayan bir aura gördü.

Auraları görme kapasitesi yalnızca bu kapasiteye sahip diğerlerinin yanındayken mevcuttu. Auraları görebilen insanların olduğu eğitim ortamından ayrıldığımda, kapasite artık yoktu. Sonraki yıllarda, auraları görebilen arkadaşların eşliğindeyken, kapasite geri geldi. Bir keresinde, bir klinikte bir kadın psikoloğun huzurunda -ki onun işi insanların auralarını ve değişen renk desenlerini gözlemleyerek psişik teşhis koymaktı- aniden yalnızca auraları görme kapasitesi değil, aynı zamanda onları ışıltılı renkleriyle görme ve auranın dalgalanan duygulara tepki olarak değişmesini izleme kapasitesi de ortaya çıktı. Sadece onunla konuşarak, bu kapasite aniden mevcut oldu.

Sanki insanların auralarının yakınında olduğumuzda,
belirli kapasiteler, bazı yetenek transferleri gerçekleşebilir. Basitçe söylemek gerekirse, tuttuğumuz şirketten olumlu veya olumsuz olarak etkileniriz. Aynı soruna sahip olan diğerleriyle birlikte olmayı seçersek, bir engeli aşmamız pek olası değildir.

Bu olgu, konsültasyon için gelen boşanmış bir kadının durumunda belirgindi. Psikoterapi görmesi gerekip gerekmediğini öğrenmek istiyordu. Şikayetleri tekrarlayan ülser ve migren baş ağrılarıydı. Hikaye ilerledikçe, talihsiz bir şekilde travmatik bir boşanma nedeniyle büyük bir burukluk ortaya çıktı. Bilinç yükseltme feminist grubuna katıldığını söyledi. Bu özel grubu neredeyse

Machine Translated by Google

tamamen boşanmış, küskün, öfkeli ve erkeklerden nefret eden kadınlardan oluşuyordu. Bir grup olarak, olumsuzluklarından çok fazla getiri elde ediyorlardı.
Gerçekte, aşırılıklar ve belirgin duygusal dengesizlikler yoluyla özsaygılarını yeniden kazanmaya çalıştıkları için, hayatları perişan ve oldukça acıklıydı.

Hikayesini dinledikten ve hayat koşullarını araştırdıktan sonra, psikoterapi yerine, üç aylık bir süre boyunca basit bir öneriyi takip etmesi önerildi. Eğer işe yaramazsa, o zaman psikoterapiye olan ihtiyacı yeniden değerlendirebilirdi. Öneri sadece grupla ve küskün, boşanmış arkadaşlarıyla ilişkisini kesmesi ve bunun yerine, eski boşanmalara rağmen ilişkilerini başarıyla yeniden kurmuş kişilerin arkadaşlığını aramasıydı.

İlk başta direndi ve bu grup üyeleriyle hiçbir ortak noktası olmadığını iddia etti. Sonra iki temel gerçeği kabul etti. Birincisi, pozitif insanlarla ilişki kurmak çok daha fazla enerji tasarrufu sağlıyordu.
İkincisi, bilincin yasalarından biri de "benzer benzere gider"dir; acı acıyı çeker, oysa sevgi sevgiyi çeker. Kendisine "Acım beni nereye götürdü? Bundan olumlu ve faydalı bir şey elde ettim mi?" diye sordu. Zaman geçtikçe grubuyla vakit geçirmeyi bıraktı ve daha sağlıklı, daha dengeli insanlarla ilişkiler kurmaya başladı.

Daha mutlu insanlarla birlikteyken, coşkulu bir farkındalığa sahipti
İçinde ne kadar olumsuzluk tuttuğunu fark etti. Bilinçli bir şekilde olumsuzluk tuttuğunun ve tutmayı seçtiğinin farkına vardı ve bu olumsuzluğun bedelini düşünmeye başladı. Tüm sosyal hayatı değişti. Gülümsemeye ve daha mutlu olmaya başladı. Migren baş ağrıları kayboldu. Sonunda tekrar aşık oldu ve aşık olmanın ülser için keşfettiği en iyi tedavi olduğunu söyledi!

Kendimizi kayıtsızlık durumunda bulursak, neyi kanıtlamaya çalıştığımızı kendimize sorarak altta yatan programı keşfedebiliriz. Hayatın çürümüş olduğunu mu kanıtlamaya çalışıyoruz? Bu umutsuz bir dünya mı? Bunun bizim hatamız olmadığını mı? Birinin aşkı bulamayacağını mı? Mutluluğun imkansız olduğunu mu? Neyi haklı çıkarmaya çalışıyoruz? "Haklı" olmak için ne kadar ödemeye razıyız?
Bu sorulara yanıt olarak ortaya çıkan hisleri kabul edip bıraktığımızda, cevaplar ortaya çıkmaya başlar.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

5

YAS

Keder hepimizin yaşadığı ortak bir deneyimdir. Kederde, her şeyin çok zor olduğunu hissederiz; asla başaramayacağımızı; sevgisiz ve sevilemez olduğumuzu düşünürüz. "Boşa harcadığım tüm yıllar" gibi düşüncelere sahip oluruz. Bu bir üzüntü ve kayıp hissidir. Yalnızlık. "Keşke" hissi. Pişmanlık. Terk edilmişlik, acı, çaresizlik ve umutsuzluk hisleri. Nostalji. Melankoli. Depresyon.
Özlem. Telafisi mümkün olmayan kayıp. Yürek kırıklığı. Keder. Hayal kırıklığı.
Karamsarlık.

Keder, bir inanç sisteminin, bir ilişkinin, bir sevginin kaybıyla tetiklenebilir. kapasite veya rol, kendimiz hakkında bir umut veya hayatımıza, dış koşullara veya kurumlara karşı genel bir tutum. Bu his: "Bunun üstesinden asla gelemeyeceğim. Bu çok zor. Denedim ama hiçbir şey işe yaramıyor." Acı ve ızdıraba karşı bir savunmasızlık hissi vardır ve bu yüzden kendi içsel hislerimizi güçlendirmek ve haklı çıkarmak için bunun çoğunu dış dünyada görürüz. Birinin yardım etmesi için ağlama vardır çünkü bu konuda hiçbir şey yapamayız ve belki bir başkasının bizim için bunu yapabileceğini hissederiz. Bu, kimsenin yardım edemeyeceği hissinin olduğu ilgisizliğe zıttır.

Kederi Kabul Etmek

Çoğumuz bastırılmış bir keder taşırız. Özellikle erkekler bu özel hissi gizlemeye eğilimlidir, çünkü ağlamak erkeksi ve erkeksi olmayan bir davranış olarak kabul edilir. Çoğu insan bastırdıkları kederin miktarından korkar; bunun altında ezilip bunalacaklarından korkarlar. İnsanlar, "Eğer bir gün ağlamaya başlarsam, asla durmam" derler; "Çok fazla

Machine Translated by Google

dünyada çok fazla keder, hayatımda keder, ailemde ve arkadaşlarımda keder"; "Ah, hayatın anlatılmamış trajedileri! Tüm hayal kırıklıkları ve paramparça olmuş umutlar!" Bastırılmış keder birçok psikosomatik rahatsızlıktan ve sağlıkla ilgili şikayetlerden sorumludur.

Duyguyu bastırmak yerine, ortaya çıkmasına ve terk edilmesine izin verilirse, kederden kabullenmeye hızla geçebiliriz. Bir kayıp nedeniyle devam eden keder, o durumu kabul etmeye ve kederin kendini harcamasına izin vermeye karşı dirençten kaynaklanır. Bir duygunun ısrarı, terk edilmesine izin vermeye karşı dirençten kaynaklanır (örneğin, "Ağla bana"). Kederle başa çıkabileceğimizi kabul ettiğimizde, çoktan gurura kapılmışızdır. "Başarabilirim" ve "Başa çıkabilirim" hissi bizi cesarete götürür. İçimizdeki hislerle yüzleşme ve onları bırakma cesaretiyle, böylece kabullenme ve sonunda huzur seviyelerine geçeriz. Yıllardır içimizde tuttuğumuz çok fazla kederi bıraktığımızda, arkadaşlarımız ve ailemiz yüz ifademizde bir değişiklik fark edecektir. Adımlarımız daha hafif olacak ve daha genç görüneceğiz.

Keder zamanla sınırlıdır. Bu gerçek bize kederle yüzleşme cesareti ve isteği verir. Keder hissine direnmez ve tamamen teslim olmazsak, yaklaşık 10-20 dakika içinde tükenir; sonra değişken sürelerde durur. Her ortaya çıktığında ona teslim olmaya devam edersek, sonunda tükenir. Sadece kendimize onu tam olarak deneyimleme izni veririz. Sadece 10-20 dakika boyunca bunaltıcı bir kedere katlanmamız gerekir ve sonra aniden kaybolur. Kedere direnirsek, o zaman devam eder ve gider.
Bastırılmış keder yıllarca sürebilir.

Kederle yüzleşirken, ilk etapta bu duyguya sahip olmaktan duyduğumuz utanç ve mahcubiyeti kabul edip bırakmamız gerekir. Bu özellikle erkekler için geçerlidir. Duygudan duyduğumuz korkuyu ve onun tarafından boğulup ezilme korkumuzu bırakmalıyız. Duyguya karşı direnci bırakmanın bizi hızla bu duygudan kurtardığını fark etmek yardımcı olur. Geleneksel olarak, kadınlar kendi deneyimlerinden ve bilgeliklerinden yola çıkarak şöyle demişlerdir: "İyi bir ağlama beni daha iyi hissettiriyor."
Birçok erkek bunun gerçeğini öğrendiğinde şaşırmıştır.

Deneyimsel olarak, geçmiş bir durumla ilgili kederin ortaya çıkmasına izin verildiği anda, zonklayan bir baş ağrısından şaşırtıcı ve neredeyse anında rahatlama oldu. Keder yüzeye çıktığında, "Erkekler ağlamaz." cümlesi vardı. Ağlamayla ilgili erkeksi gururu bıraktıktan sonra, ağlamaya izin verildiğinde asla durmayacağı korkusu ortaya çıktı.

Machine Translated by Google

Korku gider gitmez öfke geldi. Erkekleri duygularını bastırmaya zorlayan bir topluma ve erkeklerin duyguları olmaması gerektiği fikrine duyulan öfkeydi. Bu öfkenin bırakılmasıyla, cesaret seviyesine ulaşıldı ve sonra ihtiyaç duyulan ağlamaya izin verildi. Sadece baş ağrısından kurtulmakla kalmadı, aynı zamanda hıçkırıkların selinin dinmesiyle birlikte derin bir huzur hakim oldu. Bundan sonra, konu kaçınılması gerekmedi.

Bir adam kederin tamamen ortaya çıkmasına izin verdiğinde ve kendini tamamen serbest bıraktığında bastırılmış enerjiden, huzurludur ve kendi erkekliğine bakış açısı değişir. Erkekliğinin artık daha eksiksiz olduğunu fark eder. Hala aynı ölçüde bir erkektir, ancak artık kendi duygularıyla temas halinde olabilen ve onları idare edebilen bir erkektir. Sonuç olarak, daha yeterli, daha yetenekli, daha çok yönlü, daha anlayışlı, daha olgun, başkalarıyla ilişki kurma ve onları anlama konusunda daha yetenekli, daha şefkatli ve daha sevgi doludur.

Her türlü keder ve yasın psikolojik temeli bağlanmadır. Bağlanma ve bağımlılık, kendi içimizde eksik hissettiğimiz için ortaya çıkar; bu nedenle, içsel ihtiyaçlarımızı karşılamak için nesneler, insanlar, ilişkiler, yerler ve kavramlar ararız. Bilinçsizce içsel bir ihtiyacı karşılamak için kullanıldıkları için, "benim" olarak tanımlanırlar. İçlerine daha fazla enerji akıtıldıkça, dışsal nesnelerle "benim" olarak özdeşleşmekten, "benim"in gerçek bir uzantısı olmaya doğru bir geçiş olur. Nesnenin veya kişinin kaybı, kendi benliğimizin kaybı ve duygusal ekonomimizin önemli bir parçası olarak deneyimlenir. Kayıp, nesnenin veya kişinin temsil ettiği kendi kalitemizin azalması olarak deneyimlenir. Nesneye veya kişiye ne kadar fazla duygusal enerji yatırılırsa, kayıp hissi o kadar büyük olur ve bağımlılık bağlarının çözülmesiyle ilişkili acı da o kadar büyük olur. Bağlanma bir bağımlılık yaratır ve bağımlılık, doğası gereği, özünde bir kayıp korkusu taşır.

Her insanın içinde bir çocuk, ebeveyn ve yetişkin vardır. Keder ortaya çıktığında, "Kendi içimde, bu hissin kaynağı çocuk, ebeveyn veya yetişkin mi?" diye sormak ödüllendiricidir. Örneğin, bir kişinin içindeki "çocuk", sevdiği bir köpeğin başına bir şey geleceğinden korkar. "Bunu nasıl başaracağım?" diye merak eder. İçimizdeki yetişkin de keder hisseder, ancak yetişkin kaçınılmaz olanı kabul eder. Küçük kedi veya köpek ölümsüz değildir. İçimizdeki yetişkin, geçiciliğin hayatın bir gerçeği olduğunu pişmanlıkla kabul eder.

Machine Translated by Google

gençliğin kalıcı olmadığı, birçok romantik ilişkinin ömür boyu sürmediği ve köpeğimizin bir gün öleceği.

Kaybın Üstesinden

Gelmek Bağlanmanın doğası gereği, kaybın gerçek deneyiminden önceki ilk durum, kayıp korkusudur. Bu genellikle iki şekilde savunulur. Birincisi, bağları güçlendirmek için sürekli girişimlerde bulunarak bağlanmanın yoğunluğunu artırmaktır. Bu yaklaşım, "bağ ne kadar büyükse, kayıp olasılığı o kadar az olur" fantezisine dayanır. Ancak, bu, kişisel ilişkilerde kaybı sıklıkla hızlandıran manevradır, çünkü diğer kişi sahiplenici bağlanmadan ve üzerlerine konulduğunu hissettiği kısıtlayıcı kontrol miktarından kurtulmak için mücadele eder.

Dolayısıyla, zihnimizde tuttuğumuz şeyler tezahür etme eğiliminde olduğundan, paradoksal olarak, bir kayıp korkusu o kaybı ortaya çıkaran mekanizma olabilir.

Kaybetme korkusunun ele alınmasının ikinci yolu psikolojiktir.
İnkar mekanizması, halk dilinde "devekuşu oynamak" olarak adlandırılır. Bunu, kaçınılmaz olanla yüzleşmeyi reddetmenin çeşitli biçimleriyle her gün etrafımızda görürüz. Tüm uyarı işaretleri oradadır, ancak kişi bunlara aldırmaz. Bu nedenle, işini kaybetme sürecinde olduğu açıkça görülen adam bunu fark etmeme eğilimindedir. Boşa giden bir evlilikteki partnerler hiçbir düzeltici eylemde bulunmaz. Ciddi bir hastalığı olan kişi tüm semptomları görmezden gelir ve tıbbi yardımdan kaçınır. Politikacılar, ortadan kalkmalarını umarak sosyal sorunlara bakmaz. Tüm ülkeler, varoluşun tehlikeli durumundan habersizdir (örneğin, 11 Eylül saldırısı). Sürücü, kötü davranan bir motorun uğursuz uyarı sinyallerini görmezden gelir. Hepimiz, önümüzdeki sorunların uyarı sinyallerine dikkat etmediğimiz için pişmanlık duyduk.

Kaybetme korkusuyla başa çıkmak için, dışsal kişinin veya nesnenin hayatımızda hangi amaca hizmet ettiğine bakmalıyız. Hangi duygusal ihtiyaç karşılanıyor?
Nesneyi veya kişiyi kaybedersek hangi duygular ortaya çıkar? Kayıp öngörülebilir ve kayıp hissiyle ilişkili çeşitli korkularla, temsil ettikleri duygusal kompleksleri parçalayarak ve bireysel bileşen hislerini bırakarak başa çıkabiliriz.

Örneğin, evcil bir köpeğiniz olduğunu ve ona baktığınızı varsayalım.
uzun yıllar boyunca bağlı kalmış. Yaşlı Rover'ın yaşlandığı aşikar. Onun ilerlemiş yaşını düşünmekten hoşlanmadığınızı, onun ölüm ihtimalinden rahatsız olduğunuzu ve bunu aklınızdan çıkardığınızı fark ediyorsunuz. Kendinizi bunu yaparken yakaladığınızda, bu duyguların bir uyarı olduğunu fark ediyorsunuz

Machine Translated by Google

sinyaller ve duygusal durumla başa çıkamadığınızı gösterir. Ve böylece kendinize şunu sorarsınız, "Köpek hayatımda hangi amaca hizmet ediyor? Bana duygusal hizmeti nedir?" Sevgi, arkadaşlık, bağlılık, eğlence ve eğlence. "Köpeği kaybetmek bu kişisel duygusal ihtiyaçların karşılanmamasına mı yol açacak?" Buna bakıldığında, korkunun bir kısmı kabul edilebilir ve bırakılabilir. Korku bir kez bırakıldığında, inkar etmeye başvurmanız ve kendinize Rover'ın sonsuza dek yaşayacağını iddia etmeniz gerekmez.

Keder ve yasla ilişkilendirilen bir diğer duygu ise öfkedir. Önemli olanın kaybı sıklıkla öfke duygusunu ortaya çıkarır ve bu öfke dünyaya, topluma, bireylere ve en sonunda evrenin doğasından sorumlu olduğu düşünülen Tanrı'ya yansıtılabilir. Öfke, bu hayattaki tüm ilişkilerin ve sahip olunan şeylerin geçici olduğu gerçeğini kabul etmeyi reddetmekten kaynaklanır. En büyük bağlılığımız olan fiziksel beden bile, herkesin farkında olduğu gibi, sonunda terk edilmelidir.

Bizim için önemli veya rahatlatıcı hale gelen şeyin kalıcı bir bağlanma olduğunu hissederiz. Sonuç olarak, bu yanılsama tehdit edildiğinde, kronik bir acıya yol açabilen öfke, kızgınlık ve kendine acıma duyguları ortaya çıkar. "İktidarsız öfke", dünyanın doğasını değiştirme arzusu ve bunu yapmanın imkansızlığıyla ilişkilendirilir. Bu varoluş gerçeğiyle yüzleşirken, büyük bir kayıp felsefi konumumuzda bir değişime yol açabilir. Tek bir büyük kayıp, bizi tüm bağlanmaların ve tüm ilişkilerin doğasına uyandırabilir veya tüm ilişkilerin geçici olduğu gerçeğini tekrar inkar edebilir ve kaybı telafi etmek için var olan bağları öfkeyle yeniden yoğunlaştırabiliriz.

Kaybın kaçınılmazlığını inkar etmenin bir parçası, manipülasyon girişimlerini görmektir. Fantezide, zihin kaybı önlemek için taktikler geliştirmeye çalışır. Bu, "daha iyi" veya daha çalışkan, daha dürüst, daha azimli veya daha sadık olmak şeklinde olabilir. Dindar kişilerde, bu, Tanrı'yı vaatler ve pazarlıklarla manipüle etmeye çalışmak şeklinde olabilir. İlişkilerde, aşırı telafi edici davranış şeklinde olabilir. Eş, bir ayrılığı önleme çabasıyla giderek daha görev bilincine sahip, sevgi dolu ve dikkatli hale gelir. Dikkatsiz koca, sorunun temel nedenine inmek yerine aniden eve hediyeler ve çiçekler getirmeye başlar.

İnkar bozulduğunda manipülasyonlar işe yaramamış demektir ve korku atlatıldıktan sonra depresyonun kendisi, gerçek yas ve keder süreci gerçekleşir. Tüm bu duygusal aşamalar

Machine Translated by Google

bırakma süreciyle çok daha hızlı bir şekilde işlenebilir, bu süreçte keder duygusunun kaçınılmazlığı teslim edilir ve yerine direnci bırakma ve sürecin geçip kendisini tamamlamasına izin verme isteği getirilir. Kedere direnmeyi bırakma kararı alınabilir. İnkar ve direnç yerine, ona dalar ve üstesinden gelirsiniz.

Eski Rover'ı ya da kaybolan ilişkiyi "iyilikle anıyorsunuz".

Keder duygusuyla her zaman değişken miktarda suçluluk ilişkilendirilir. Bu, kaybın bir cezayı temsil ettiği veya farklı bir tutum veya davranışın bunun olmasını engelleyeceği fantezisine dayanır. Vazgeçilmediği sürece, suçluluk duygusu öfkeyi ve hiddeti geri dönüştürebilir ve yeniden besleyebilir. Kabul edilmeyen ve vazgeçilmeyen öfke, suçlama biçiminde çevredeki diğer kişilere yansıtılabilir. Diğer ilişkilere yansıtılan suçlama, daha sonra daha fazla kayba yol açarak kaybı daha da kötüleştirebilir.

Bu, bir çocuğun ölümü sonucunda evli çiftler arasında sıklıkla gerçekleşir. Çocuklarını kaybeden ebeveynler arasında boşanma oranının %90'a kadar çıktığı bildirilmiştir. Suçlamanın yansıtılması nedeniyle, ciddi bir kayıp daha sonra başka bir ciddi kayıpla, yani evli çiftin kaybıyla birleşir. Bu tür bir tepkinin bir örneği, kırk yaşında bir kadının durumudur. Dikkatli, görev bilincine sahip bir kocayla yirmi yıl boyunca mükemmel bir evliliği vardı. En küçük oğlu lösemi oldu. Oğlu öldüğünde, keder ve yas tuttu ve daha da önemlisi, bir öfke tepkisi geliştirdi. Bu, nefret şeklini aldı. Doktorlardan nefret ediyordu; hastaneden nefret ediyordu; Tanrı'dan nefret ediyordu; kocasından ve mevcut çocuklarından nefret ediyordu. Öfkesi o kadar kontrol edilemez hale geldi ki fiziksel olarak şiddete ve tehditkarlığa başladı. Şiddetli davranışlarını kontrol etmek için birkaç kez polis çağrılmak zorunda kaldı. Sonunda diğer çocuklar kaos, fiziksel taciz ve tehdit edici duygusal durumlardan korktukları için evi terk ettiler. Kocası öfkesini atlatması için elinden geleni ardına koymadı, ancak öfkesini ona da yöneltti ve birkaç kez ona şiddetle saldırdı. Sonunda, çaresizlik ve umutsuzluk içinde, evden kovuldu. Kaotik durum, kadının evini kaybettiği bir boşanmayla sonuçlandı. Öfkenin yatışması neredeyse beş yıl sürdü, bu sırada kadın tüm hayatını mahvetmişti ve şimdi sıfırdan başlamak, yeni bir hayat kurmak zorundaydı.

Tüm olumsuz duygular işlenip teslim edildiğinde ve bırakıldığında, sonunda rahatlama gerçekleşir ve eski acılardan kurtulunur.

Machine Translated by Google

kabullenmeyle yer değiştirir. Kabullenme, istifadan farklıdır. İstifada, önceki duygunun kalıntıları hala vardır. İsteksizlik ve gerçeklerin gerçek tanınmasının gecikmesi vardır. İstifa, "Bundan hoşlanmıyorum ama buna katlanmak zorundayım." der.

Kabul ile birlikte, olguların gerçek doğasına karşı direnç ortadan kalktı vazgeçilmiş; bu nedenle, kabulün işaretlerinden biri dinginliktir. Kabulle mücadele sona erer ve hayat yeniden başlar. Önceki olumsuz duyguda bağlı olan enerjiler artık serbest bırakılır, böylece kişiliğin daha sağlıklı yönleri şimdi yeniden enerji kazanır. Zihnin yaratıcı yönleri yeni yaşam durumları için fırsatlar ve büyüme ve deneyim için daha fazla seçenek geliştirir, buna yeni bir canlılık hissi eşlik eder. İyi bilinen ve yaygın olarak uygulanan bir öğreti 12 Adımlı grupların Dinginlik Duası'dır:

Tanrım,
değiştiremeyeceğim şeyleri kabullenmem için bana dinginlik,
değiştirebileceğim şeyleri değiştirmem için cesaret ve
bu ikisi arasındaki farkı anlamam için bilgelik ver.

Yas ve kayıpla ilişkili çeşitli duygulardan herhangi biriyle başa çıkamamak, bu duyguların herhangi bir bileşeninde kronik bir tıkanıklığa yol açabilir.
Bu nedenle, uzun süreli depresyona ve kişinin ölümünün gerçekten reddedildiği uzun süreli inkar durumlarına yol açabilir. Kronik suçluluk veya kayıpla ilişkili duygularla başa çıkmayı reddetme, gecikmiş keder tepkisine ve fiziksel hastalığa yol açabilir. Bu sürecin ardındaki mekanizmalar, zihin ve beden arasındaki ilişki üzerine daha sonraki bir bölümde açıklanmaktadır. Vazgeçilmemiş duyguların bastırılmış enerjisi, vücudun endokrin ve sinir sisteminden enerjik bir dengesizlik olarak yeniden ortaya çıkar ve bu da vücudun akupunktur meridyenleri aracılığıyla yaşam enerjisinin akışını bozar.

Bu, çeşitli organlarda patolojik değişikliklere neden olur. Yas tutanlar arasındaki ölüm oranının, özellikle eşin ölümünden sonraki ilk bir veya iki yıl içinde, genel nüfusa göre çok daha yüksek olduğu iyi bilinen bir gerçektir.

Kederle ilgili suçluluk duygusunun bir kaynağı da sevilen kişinin sizden ayrılmasına duyulan öfkedir. Bu durum çoğu zaman bilinçli zihne mantıksız geldiği için bastırılır.
Ölen sevilen kişinin erdemleri fantezide geliştirilir ve abartılır ve bu tutarsızlık suçluluk duygusunu daha da artırır. Nasıl öfkelenebiliriz?

Machine Translated by Google

Böylesine harika bir insana karşı? Evrenin yaratıcısı olan Tanrı'ya, trajik olayın gerçekleşmesine izin verdiği için kızmak konusunda suçluluk duygusu vardır.

Altmış yaşında bir kadın, çok sayıda fiziksel şikayetle ofise geldi. Astım atakları, alerjileri, bronşiti, sık zatürre atakları ve her türlü nefes alma zorluğu vardı. Psikoterapi sırasında, annesinin 22 yıl önce öldüğü ortaya çıktı ve ilginç bir şekilde annesinin ölümüne hiçbir tepki vermediğini söyledi. Garip bir şekilde, kendi sorumluluğu olmasına rağmen, annesinin mezarına bir mezar taşı konulmasını emretmemişti. Verilen bilgilerden, annesiyle son derece bağımlı bir ilişkisi olduğu ve annesinin tüm bağımlılık ihtiyaçlarını karşılamayı reddetmesi nedeniyle annesine karşı kararsız olduğu açıktı.

Annesinin onu terk etmesine duyduğu öfkeyle ilişkili olan büyük inkarını atlatması aylar aldı. Bu öfke, hastalık biçiminde içe doğru kendisine yönelmişti ve bu aynı zamanda çaresizliğini ve annesi için ağlama isteğini de ifade ediyordu. Anne kaybı için bastırılmış ağlama isteği, nefes alamadığı hissine yol açıyordu. Annesine duyduğu sevgi/nefret duyguları yüzünden kendinden nefret ediyordu ve bastırdığı tüm duygularının toplamı, çoklu solunum semptomları ve şikayetleri ("psikosomatik" hastalık) şeklinde yeniden ortaya çıkmıştı. Gecikmiş yas sürecini atlatırken, keder ve kayba karşı tepki yüzeye çıkmaya başladı. Bu duygularla çalışmaya karşı direncinin derecesi ve bu direncin fiziksel semptomlarına nasıl yol açtığı onun için çok açık hale geldi. Sonunda, bir hospice programında ölmekte olanlarla çalışan bir terapist olmak için ek mesleki eğitim aldı.

Yasın Önlenmesi

Anlattığımız süreçlerin doğasından, şiddetli yas, kayıp ve bunların sonucunda ortaya çıkabilecek patolojik tepkilerin erken tanınması ve bunlarla ilişkili duyguların henüz hafifken ve aşırı acı çekmeden yönetilebildiği sırada önceden teslim edilmesiyle önlenebileceği açıktır.

Gördüğümüz gibi, tüm yas ve kayıpların temeli bağlanmadır, ayrıca tüm ilişkilerin geçici doğasının inkarı. Hayatlarımıza bakarak, bu bağlanma alanlarını belirleyerek ve kendimize şu soruyu sorarak başlayabiliriz: "Hangi içsel ihtiyaçları tatmin ediyorlar? Hangi duygu

Machine Translated by Google

"Onları kaybedersem ne olur? İçsel duygusal hayatım, dış nesnelere ve insanlara olan bağlılıkların kapsamını, derecesini ve sayısını azaltmak için nasıl dengelenebilir?" Kendimiz dışındaki şeylere olan bağlılığımız ne kadar büyükse, genel korku seviyemiz ve kayba karşı hassasiyetimiz de o kadar büyük olur. Kendimize neden bu kadar eksik hissettiğimizi sorabiliriz. "Kendi içimde neden bu kadar boşum ki çözümleri başkalarına bağlanma ve bağımlılık şeklinde aramak zorundayım?"

Kendi içimizdeki olgunlaşmamışlık alanlarına bakmaya başlayabiliriz. Özellikle, şunu incelememiz gerekir: "Sevgi vermek yerine sevgiyi nerede arıyorum?" Ne kadar sevgi dolu olursak, keder ve kayba karşı o kadar az savunmasız oluruz ve bağlanmaya o kadar az ihtiyaç duyarız. Tüm olumsuz duyguları kabul edip bıraktığımızda ve küçüklükten büyüklüğümüzü fark etmeye geçtiğimizde, böylece içsel sevincimiz verme ve sevme zevkinden gelir, o zaman gerçekten kayba karşı yenilmez oluruz. Mutluluğun kaynağı içimizde bulunduğunda, dünyanın kayıplarına karşı bağışık oluruz.

Hayatımıza eleştirel bir gözle baktığımızda, tüm bağları görürüz. ve içine düştüğümüz kaçışlar. Her biri potansiyel bir gelecekteki acı ve ızdırap kaynağını temsil eder. Gerçekten önemli alanlar yakından incelenmelidir. Örneğin, yaygın olarak görülen, sözde emeklilik sendromunda bu sorunlarla yüzleşmedeki başarısızlığı ele alalım. Geleneksel olarak, bu, genç çocukları büyütme işi olgunlukları ve evden ayrılmalarıyla sona erdiğinde kadınlarda meydana gelebilir ("boş yuva sendromu") ve bir erkekte emeklilik yaşına geldiğinde veya işini kaybettiğinde veya bir fiziksel engel nedeniyle önceki işini sürdüremediğinde ortaya çıkabilir. Orta yaşta tipik olarak ortaya çıkan tepki, uzun yıllar önceden var olan inkardan kaynaklanır. Genellikle kaçınılmaz olanla yüzleşme ve bu durumlarda öz saygı, önem, ihtiyaç duyulma ve önemli hissetme isteği ve katkıda bulunma ve üretken olma ihtiyacı gibi aynı içsel ihtiyaçları tatmin edecek diğer yaşam aktiviteleri için plan yapma eksikliği vardır.

Kaçınılmaz olanı önceden tahmin etmek ve ona şimdi hazırlanmak, daha sonraki bir tarihteki travmatik keder ve kayba kıyasla nispeten küçük bir rahatsızlık getirir. Büyük aşk ilişkilerimize bakabilir ve onları dürüstçe inceleyebiliriz. Ne ölçüde bencil içsel ihtiyaçlarımıza hizmet ediyorlar? Ne ölçüde diğer kişiyi kendi çıkarımız için sömürmek için kullanıyoruz? Ne ölçüde onlar sadece bizim mutluluğumuza hizmet ediyorlar? Bunu bulmak için tek yapmamız gereken kendimize şu soruyu sormak: "Eğer onların mutluluğu beni terk ederek en iyi şekilde sağlanacaksa,

Machine Translated by Google

Bu konuda nasıl hissederdim?” Bu, diğer kişiyi ne ölçüde kısıtlamaya ve kontrol etmeye çalıştığımızı ortaya koyar; bu da bağlanmadır, sevgi değil.

İki bin yıldan fazla bir süre önce, Buda şu gözlemi yaptı:
tüm insan acılarının temeli arzu ve bağlanmadan kaynaklanıyordu ve insanlık tarihi yalnızca onun öğretisinin doğruluğunu kanıtladı. Bu ikilemin çözümü nedir?
Gördüğümüz gibi, yalnızca kişinin küçük bir yönü bağlanır. Daha küçük benlik, farkında olmadan bizi yönetmesine izin verdiğimiz korkmuş, yetersiz program setine katılır. Bırakmanın amacı, bu programların enerjisini boşaltmak ve artık bizi yönetmemelerini sağlamaktır; sonra, Yüksek Benliğimizin daha büyük farkındalığına doğru genişlemekte özgür oluruz.

"Büyük Benliğimiz" olarak adlandırdığımız o parçamız sevgiyi aramaktan ziyade sever. Sonuç olarak, her zaman sınırsız olan sevgiyle çevrili olduğumuzun farkına varırız. Sevgi, seven kişiye otomatik olarak çekilir.

Olumsuz duygularımızı sürekli olarak serbest bırakarak, şimdiki zamanımızı iyileştiriyoruz. ağrıyı azaltır ve gelecekte ağrının oluşmasını profilaktik olarak önler. Korku güvene dönüşür ve beraberinde derin bir esenlik duygusu gelir.
Kayıp kederine karşı bağışıklık, küçük benliğe (kişilik) olan bağımlılığı, Benliğe (içimizdeki İlahilik) olan bağımlılıkla değiştirdiğimizde ortaya çıkar. Geçici olan küçük benliğe değil, ebedi olan Benliğe güven ararız.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

6

KORKU

Korkunun birçok yüzü hepimize tanıdıktır. Serbestçe yüzen kaygı ve panik hissettik. Korkuyla felç olduk ve donduk, buna eşlik eden çarpıntılar ve endişeler. Endişeler kronik korkulardır.

Paranoya onun aşırı halidir. Korkunun daha hafif biçimlerinde, sadece huzursuz oluruz. Daha şiddetli olduğunda, korkmuş, temkinli, tıkanmış, gergin, utangaç, konuşamayan, batıl inançlı, savunmacı, güvensiz, tehdit altında, güvensiz, ürkek, kuşkulu, ürkek, kapana kısılmış, suçlu ve sahne korkusuyla dolu oluruz. Acı ve ızdırap korkusu, yaşama korkusu, sevme korkusu, yakınlık korkusu, reddedilme korkusu, başarısızlık korkusu, Tanrı korkusu, cehennem korkusu, lanetlenme korkusu, yoksulluk korkusu, alay ve eleştiri korkusu, kapana kısılma korkusu, yetersizlik korkusu, tehlike korkusu, onaylanmama korkusu, sıkılma korkusu, sorumluluk korkusu, karar verme korkusu, otorite korkusu, ceza korkusu, değişim korkusu, güvenlik kaybı korkusu, şiddet korkusu, kontrolü kaybetme korkusu, duyguların kendisinden korku, manipülasyon korkusu, yakalanma korkusu, yükseklik korkusu, seks korkusu, kendi başımıza olmaktan ve sorumluluk almaktan korku ve korkunun kendisinden korku vardır.

Üstelik birçok insanın farkında olmadığı bir korku sebebi daha var: misilleme korkusu. Bu korku, vurma, karşılık verme ve saldırma arzusundan kaynaklanır. Korkuyu bıraktığımızda, bunun arkasında genellikle korku nesnesine karşı öfke olduğunu görürüz. Korkuyu bırakma ve onu yenme isteği bizi bir sonraki seviyeye, yani öfkeye taşır. Bu korku/öfke hislerinin birleşimiyle yüzleşebilmemiz ve teslim olabilmemiz bizi anında gurur ve cesarete taşır.

Machine Translated by Google

Halk Önünde Konuşma Korkusu

Mükemmel bir deney, korkunun kendisinden korkmayı bırakmaktır. Korkudan korkmayı bıraktığımızda, bunun sadece bir his olduğunu fark ederiz. Aslında, korku depresyondan çok daha tolere edilebilirdir. Şaşırtıcı bir şekilde, kötü depresyonda olan bir kişi için korkunun yeniden ortaya çıkması memnuniyetle karşılanır. Korkmuş hissetmek, umutsuz hissetmekten daha iyidir.

Korkunun nasıl kendi kendini güçlendirdiğini anlamak için durup bilincin bir diğer yasasına bakmamız gerekir: Kişinin aklında tuttuğu şey tezahür etme eğilimindedir. Bunun anlamı, aklımızda sürekli tuttuğumuz ve sürekli enerji verdiğimiz herhangi bir düşüncenin, zihnimizin onu tuttuğu forma göre hayatımıza girme eğiliminde olacağıdır. Bu nedenle, korku korkulu düşünceler doğurur. Bu düşünceleri aklımızda ne kadar çok tutarsak, korkulan olayın hayatımızda gerçekleşme olasılığı o kadar artar ve bu da korkumuzu tekrar güçlendirir.

Tıbbi stajyer olarak, topluluk önünde konuşma korkusu vardı. Bir hastanın vakasını sunmak için tıbbi meslektaşlarının önüne çıkma düşüncesiyle, ses tamamen korkudan kısılıyordu. Bu korkuyu taşıdığım için, bir hastanın vakasını personel toplantısına sunmak zorunda kalmamı gerektiren kaçınılmaz durum ortaya çıktı. Vaka geçmişinin birkaç paragrafını okuduktan sonra, ses titremeye ve zayıflamaya başladı ve sonunda durdu.
Akılda tutulan korku gerçekleşti ve tabii ki bu olay topluluk önünde konuşma korkusunu pekiştirdi ve bu konuda ilgisizliğe yol açtı. Bundan sonra, uzun yıllar boyunca, sınırlayıcı inanç sistemi işledi: "Toplum önünde konuşamam. Ben topluluk önünde konuşan biri değilim." Herhangi bir konuşma fırsatından kaçınıldı, bunun sonucunda özsaygı kaybı, aktivitelerden kaçınma ve mesleki hedeflerin kısıtlanması yaşandı.

Yıllar geçtikçe korku biraz farklı bir biçim aldı. İnanç sistemi şuydu: "Konuşmak istemiyorum, çünkü sıkıcı ve kötü bir konuşmacı olabilirim." Sonunda, kamusal bir toplantıda konuşmanın gerekli olduğu bir durum ortaya çıktı. Oturup korkuyla yüzleşmek için cesaret bulma fırsatı vardı. İç diyalog şuydu: "Olabilecek en kötü şey nedir?
Pekala, çok sıkıcı olabilirsin." Bu, başkalarının yaptığı tüm sıkıcı konuşmaları akla getirdi ve sonra sıkıcı bir konuşmanın aslında yaygın olduğunu ve kesinlikle dünyanın sonu olmadığını kabul etmek mümkün hale geldi. Bu korkunun ardındaki gurur ve kibirden vazgeçildi. Evet, konuşmanın çok sıkıcı olması da mümkündü.

Machine Translated by Google

Kader günü sonunda geldi. Makale yazılmıştı, bu yüzden tek gereken onu okumaktı. Evet, bunu doğaçlama yapmak çok daha ilginç olurdu, ancak korkunun bir kabulü ve onayı vardı ve bu nedenle konuşma önceden yazıldı. Podyuma çıkma anı geldi. İçsel korkuya ve konuşmayı düz ve tekdüze bir sesle okumaya rağmen, başarıya ulaşıldı. Daha sonra bazı arkadaşlar, "Teknik olarak iyi bir makaleydi ama dostum, kesinlikle sıkıcıydı." dediler. Ancak iç benlik umursamadı; durumla yüzleşmek ve gerçekten yapmak için cesaret ve kabul görmüş olmaktan sevinçliydi. Sıkıcı olması önemsizdi. Önemli olan, bunun yapılmış olmasıydı. Korku ve çekingenlik aşıldığı ve konuşma taahhütlerinden artık kaçınılması gerekmediği için öz saygı arttı. Aslında, tüm sunumlara izleyicilere bir uyarıyla başlama uygulaması gelişti, "Etraftaki en sıkıcı konuşmacılardan biriyim ve aslında oldukça sıkıcı olabilirim." Şaşırtıcı bir şekilde bu durum seyirciler arasında kahkahalara yol açtı.

Gülüşleri, ortak insanlığımızı kabul ettiğimizi gösteriyordu ve böylece korkular ortadan kalktı.

Mizahın halkla konuşmada değerli olduğu keşfedildi. Bu bir yoldur seyircinin insanlığıyla bir olmak ve onların şefkatini keşfetmek. Onlarla şefkatle birleştiğimizde, bizi neşelendirdiklerinde onların cesaretlendirmelerini hissedebiliriz. Korkumuzu giderdikleri ve bizi kabul ettikleri için onları severiz ve onlar da kendilerinin korktuğu şeyi yaptığımız için bizi severler. Duygu seviyelerindeki bu evrim bir kez gerçekleştiğinde, topluluk önünde konuşmanın keyfi ortaya çıkar. Zihnin bir kısmının fırsat doğduğunda oldukça komik olabileceğini keşfederiz.

Sonunda, tam bir teslimiyetle, hazırlanmış bir konuşmayı okuyarak düştü ve konuşma doğaçlama oldu. Daha fazla deneyimle, kamusal konuşma gelişti ve bu da daha fazla konuşma katılımına yol açtı. Bu, daha önce engellenen birçok mesleki hedefe ulaşılmasını sağladı. Televizyondaki talk show'lar gibi ulusal medyada görünümler vardı. Birkaç stajyerin önünde bir vaka geçmişini okumaktan bile çok korkmaktan, The Barbara Walter's Show'da milyonlarca izleyiciye bir televizyon ağında konuşmaktan zevk almaya kadar uzun bir adım.

Hepimiz kendimizi korku dolu bir durumdan kurtarmaktan büyük fayda sağlarız. başarılı bir şekilde işlev görmeyi engelleyen bir öğrenme sürecidir

Machine Translated by Google

otomatik olarak hayatımızın birçok başka alanına da sıçrar. Daha yetenekli, daha özgür ve daha mutlu oluruz ve bununla birlikte içsel bir zihin huzuru vardır.

Sevginin İyileştirici Etkisi Korku

toplumumuzda o kadar yaygındır ki, bildiğimiz haliyle dünyamızın baskın yönetici duygusunu oluşturur. Korku, aynı zamanda klinik uygulama onyılları boyunca tedavi edilen binlerce hasta arasında da baskın duyguydu. Korku o kadar kapsamlıdır ve o kadar çok biçime bürünür ki, bu kitapta tüm çeşitlerini saymaya yetecek kadar sayfa yoktur.

Korku, hayatta kalmamızla ilişkilendirilir ve bu yüzden zihnimizde özel bir akort verilir. Çoğu insan için korku o kadar her yere nüfuz etmiştir ki, hayatları korkularını yenmek için gerçekten de devasa bir telafi edici araç setidir.
Ancak, bu bile yeterli olmuyor, bu yüzden medya bize tekrar tekrar korkutucu durumlar sunuyor, tıpkı bu sabahki haberlerde olduğu gibi: "Terörist grup gıda tedarikimizi zehirlemekle tehdit ediyor." Bu tür başlıklar sürekli, sanki zihne en çok korkulan duyguyu kontrol altına almak için daha fazla fırsat vermek istercesine. Şarkının sözlerinin dediği gibi, "Yaşama korkusu ile ölme korkusu arasında sıkışmış durumdayız."

Zihnin tüm telafi edici araçları başarısız olduğunda ve korku dışarı taştığında Bilinci açık anksiyete atakları veya fobiler olarak algılayan kişi, anksiyete nevrozu olarak etiketlenir. Sakinleştirici Valium'un Amerika'da en çok satan ilaç olduğunu belirtmek bilgilendirici olacaktır.

Korkular artma eğilimindedir. Bu nedenle, fobileri olan tipik bir hasta, korkunun giderek daha fazla yaşam alanına yayılması, aktivitenin daha fazla kısıtlanmasına ve ciddi vakalarda tamamen hareketsizliğe yol açar. Bu, Betty adlı bir hastanın durumuydu.

Betty otuz dört yaşındaydı ama zayıf ve bitkin olduğu için çok daha yaşlı görünüyordu. Ofise kollar dolusu kağıt torbalarla girdi, daha sonra bunların içinde 56 farklı şişe sağlık mağazası preparatı, vitaminler, besin takviyeleri ve ayrıca birkaç torba özel yiyecek olduğu bulundu. Korkusu bir mikrop fobisi olarak başlamıştı ve kısa sürede etrafındaki her şey muhtemelen mikroplarla kirlenmiş gibi görünüyordu. Bulaşıcı hastalıklara yakalanma konusunda birçok sağlık korkusu vardı ve bu şimdi kanser korkusuna dönüşmüştü. Okuduğu her korku hikayesine inanıyordu, bu yüzden neredeyse her yiyecekten, soluduğu havadan ve cildine güneş ışığı gelmesinden korkuyordu.

Kumaşlardaki boyalardan korktuğu için beyaz giysiler giyiyordu.

Machine Translated by Google

Ofiste asla oturmazdı çünkü korkuyordu.
sandalye kirlenmiş olabilir. Reçeteye ihtiyacı olduğunda, dokunulmamış
reçete defterinin ortasından yazılmasını isterdi. Ayrıca, defterin sayfasını kendisi
koparmak isterdi; ona dokunmamı istemezdi çünkü muhtemelen son hastayla
el sıkışırken mikrop kapmıştım. Her zaman beyaz eldiven giyerdi.

Tekrar ofise gitmekten çok korktuğu için telefonla tedavi olmayı talep etti.

Ertesi hafta telefonda, kalkmaktan korktuğunu söyledi. Hala yataktayken evden arıyordu çünkü artık sokağa çıkmaktan korkuyordu. Soyguncular dan, tecavüzcülerden ve hava kirliliğinden korkmaya başlamıştı. Aynı zamanda, durumunun daha da kötüleşebileceğinden korktuğu için evde yatakta kalmaktan korkuyordu ve diğer tüm korkularına ek olarak aklını kaçırdığından korkuyordu. İlacın ona yardımcı olmayacağından ve yan etkileri olabileceğinden korkuyordu ama daha iyi olamayacağından korktuğu için ilacı almamaktan da korkuyordu. Şimdi hapları boğazına kaçırabileceğinden korktuğunu ve reçeteli ilaçları bırakın, sağlık haplarını bile almayı bıraktığını söyledi.

Korkuları o kadar felç ediciydi ki her terapötik manevra tamamen engellendi. Ailesiyle konuşmama izin vermedi. Bir psikiyatriste gittiğini öğrenip deli olduğunu düşünmelerinden korkuyordu. Tamamen afalladım ve ona nasıl yardım edebileceğimi haftalarca beynimde düşündüm. Sonunda bıraktım. Teslimiyetin rahatlamasını deneyimledim çünkü tamamen pes ettim: "Ona yardım etmek için yapabileceğim hiçbir şey yok.
Geriye sadece onu sevmek kalıyor."

Ve, işte, yaptığım da bu oldu. Onu sadece sevgiyle düşündüm ve sık sık ona sevgi dolu düşünceler gönderdim. Telefonda konuştuğumuzda ona verebileceğim kadar sevgi verdim ve sonunda, birkaç aylık "sevgi dolu terapi"den sonra, ofise gelebilecek kadar iyileşti. Zaman geçtikçe, iyileşti ve korkuları ve çekingenlikleri azalmaya başladı, ancak hiçbir zaman içgörü geliştirmedi. Psikolojik meseleler hakkında konuşmaktan çok korkuyordu, dedi ve bu yüzden aylar ve sonunda yıllar süren tedavi boyunca, yaptığım tek şey onu sevmek oldu.

Bu vaka, daha önce ilgisizlik bölümünde sunduğumuz bir kavramı örneklemektedir; yani, sevgi gibi daha yüksek bir titreşim, hastanın durumunda olduğu gibi, korku gibi daha düşük bir titreşim üzerinde iyileştirici bir etkiye sahiptir. Bu sevgi, güvence mekanizmasıdır ve çoğu zaman başka bir

Machine Translated by Google

Kişinin korkularını sadece fiziksel varlığımızla ve onlara yansıttığımız ve onları çevrelediğimiz sevgi dolu enerjiyle ortadan kaldırırız. Söylediklerimiz değil, varlığımızın kendisi şifa verici etkiye sahiptir.

Bilincin yasalarından bir diğerini öğrenebiliriz: Korku sevgiyle iyileşir. Bu, psikiyatrist Jerry Jampolsky'nin kitap serisinin (örneğin, Sevgi Korkuyu Bırakmaktır) ana temasıdır. Bu aynı zamanda, kurucu ortağı ve tıbbi danışmanı olduğum Long Island, Manhasset'teki Attitudinal Healing Center'da gerçekleşen iyileşmenin de temeliydi. Attitudinal iyileşme, ölümcül ve felaketle sonuçlanan hastalıkları olan hastalarla grup etkileşimiyle ilgilidir ve iyileşme sürecinin tamamı korkuyu bırakıp onu sevgiyle değiştirmekle ilgilidir.

Bu, büyük azizlerin gösterdiği şifa mekanizmasının aynısıdır.
ve aydınlanmış şifacılar, yaydıkları yoğun sevgi titreşimi nedeniyle varlıkları şifa verme gücüne sahiptir. Bu şifa gücü -ruhsal şifanın temeli- aynı zamanda sevgi dolu düşüncelerle de iletilir. Kaydedilmiş tarih boyunca bu tür bir sevgiyle şifa bulan çok sayıda insan efsanevidir. Örneğin yakın tarihte, Rahibe Teresa'nın bu koşulsuz sevgi ve aydınlanmış varlık mekanizmalarıyla çok sayıda insanı iyileştirdiği söylenir. Bilincin yasalarına aşina olmayan insanlara, bu tür şifalar mucizevi görünür. Ancak bilincin yasalarına aşina olanlar için, bu tür fenomenler sıradan ve beklenebilirdir. Yüksek bilinç seviyeleri kendi başlarına başkalarını iyileştirme, dönüştürme ve aydınlatma kapasitesine sahiptir.
Teslim olma mekanizmasının değeri, sevgiye giden engelleri bırakarak, sevme kapasitemizin giderek artması ve sevgi dolu enerjinin hem kendimizi hem de başkalarını iyileştirme kapasitesine sahip olmasıdır.

Bu tür şifaların tek dezavantajı, şifanın çoğunlukla yüksek seviyede sevgi yayabilen bir kişinin yakınındayken sürdürülebilmesi, ancak insanlar o varlığı terk ettiklerinde hastalığın geri dönmesidir; ta ki insanlar kendi bilinçlerini yükseltmeyi öğrenene kadar.

"Peki," diye sorabilirsiniz, "eğer sevgi dolu düşünceler göndermenin iyileştirici bir gücü varsa, neden hastanelerdeki tüm hasta insanları, aileleri bu kadar ilgiliyken görüyoruz? Ailenin sevgisi neden hastayı iyileştirmiyor?" Cevap, aile tarafından hastaya gönderilen düşünce türlerine bakmaktır. Bunları incelediğinizde, bunların öncelikle suçluluk ve kararsızlıkla birlikte gelen ıstırap ve korku düşünceleri olduğunu göreceksiniz.

Machine Translated by Google

Sevgiyi güneş ışığına, olumsuz düşünceleri de bulutlara benzetebiliriz. Oysa daha yüksek, daha büyük Benliğimiz güneşe benzerken, tuttuğumuz tüm olumsuz düşünceler, şüpheler, korkular, öfke ve kızgınlıklar güneşin ışığını söndürür ve sonunda ışık ancak zayıf bir şekilde gelir. Hepimizin, inançla, potansiyel olarak iyileştirme gücüne sahip olduğumuzu söyleyen İsa Mesih'ti.
Aziz veya yüksek bilinç sahibi kişi, tanımı gereği olumsuzluk bulutlarını dağıtmış ve güneşin tüm şifa gücünü yayan kişidir. Aziz varlıkların fiziksel varlıklarına çok sayıda insanı çeken manyetik bir güce sahip olmalarının nedeni de budur. Örneğin, merhum Hintli aziz Sri Ramana Maharshi'nin doğum günü olduğunda, 25.000 kişi kavurucu tropikal güneşin altında omuz omuza durarak onun varlığını kutlamak ve ona iyi dileklerini iletmek için tek bir kitle halinde bir araya geldi.

Korkularımıza direnmeyi sürekli olarak bırakıp teslim olmalarına izin verdiğimizde, korkuya bağlı olan enerji bırakılır ve şimdi sevgi enerjisi olarak parlamaya hazır hale gelir. Bu nedenle, koşulsuz sevgi en büyük güce sahiptir ve bu sevgi ünlü azizlerin gücüdür. Koşulsuz sevgi aynı zamanda annenin ve babanın gücüdür, çocukların büyürken sevmeyi öğrenmeleri için varlıkları çok önemlidir. Büyürken başımıza gelebilecek en şanslı şeyin annemizin en sevdiği çocuğu olmak olduğunu gözlemleyen kişi Sigmund Freud'du.

Peki ya büyürken koşulsuz sevgiyle yıkanma şansını yakalayamayanlarımız ne olacak? Eğer bu deneyimi yaşamadıysak, bir şekilde yaralanmış veya hayat boyu sakat kalmış olacağımıza dair yaygın bir inanış vardır; aslında durum böyle değildir. Erken yaşta çok fazla sevgi deneyimlemiş bir kişi daha az korkuya ve bir başlangıç avantajına sahiptir, ancak bu sevgi hepimizin içinde içseldir. Varlığımızın doğası ve içimizden akan ve nefes almamızı ve düşünmemizi sağlayan yaşam enerjisinin doğası gereği, hepimiz içimizde aynı titreşimsel enerji seviyesinde sevgiye sahibiz.

Eğer kendimize baktığımızda, deneyimin bize izin verdiğini görürsek,
Kendi doğamızın kapsamlı korkularla tıkanmasına izin vermemek için, teslimiyet mekanizmasını kullanarak ve böylece olumsuzluk bulutlarını bırakarak içimizdeki sevgiyi yeniden keşfedebiliriz. Bu içsel sevgiyi yeniden keşfederek, mutluluğun gerçek kaynağını yeniden keşfederiz.

"Gölge"ye Sahip Olmak

Machine Translated by Google

Duygusal gelişimin önündeki engellerden biri, bilinçaltımızda gömülü olan şeyden korkmaktır. Carl Jung, bakmaya ve sahiplenmeye isteksiz olduğumuz bu alana "gölge" adını vermiştir. Jung, gölgeye bakmadığımız ve onu kabul etmediğimiz sürece benliğin iyileşemeyeceğini ve bütün olamayacağını söylemiştir. Bu, hepimizin içinde, Jung'un "kolektif bilinçaltı" olarak adlandırdığı yerde, kendimiz hakkında itiraf etmekten en çok hoşlanmadığımız her şeyin gömülü olduğu anlamına gelir. Ortalama bir insan, dedi, gölgesini dünyaya yansıtmayı ve onu kınamayı ve kötü olarak görmeyi tercih ederdi, sorununun dünyadaki kötülükle savaşmak olduğunu düşünürdü. Aslında, sorun yalnızca kendimizde bu tür düşüncelerin ve dürtülerin varlığını kabul etmektir. Onları kabul ederek sessizleşirler. Bir kez sessizleştiklerinde, artık bilinçsizce bizi yönetmezler.

Bilinmeyene dair korkularımıza baktığımızda, bunlar aslında ne olacağıyla ilgili korkulardır. bilinçaltının derinliklerinde olduğu için mizah duygusuna sahip olmak faydalıdır. Bir kez bakıldığında ve kabul edildiğinde, gölgenin artık hiçbir gücü yoktur. Aslında, onlara herhangi bir güç veren tek şey bu düşünceler ve dürtülerden duyduğumuz korkudur. Gölgemizle tanıştığımızda, artık korkularımızı dünyaya yansıtmak zorunda kalmayız ve hızla buharlaşmaya başlarlar.

Sonsuz televizyon programlarının ilgi odağı olan şey nedir? kargaşa ve onun çeşitli biçimleri bu kadar çekici mi? Bunun nedeni, ekranda canlandırılanların, güvenli olduğu yerde, kendi ruhumuzdaki yasak bilinçaltı fanteziler olmasıdır. Aynı filmleri kendi zihnimizin TV ekranında izlemeye ve bunların gerçekte nereden kaynaklandığını görmeye istekli olduğumuzda, bu tür "eğlencenin" çekiciliği kaybolur. Kendi gölgelerinin içeriğini kabul etmiş kişiler suç, şiddet ve korkunç felaketlerle ilgilenmezler.

Kişinin kendi korkularıyla tanışmasının önündeki engellerden biri zihin, başkalarının görüşlerinden korkmaktır. Onların onayını istemek, zihnimizin içinde sürekli bir fantezi olarak devam eder. Otorite figürleri de dahil olmak üzere başkalarının görüşleriyle özdeşleşiriz ve bunu kendimiz hakkındaki görüşümüz olarak duyacak şekilde birleştiririz.

O halde korkulara bakarken Carl Jung'un bunu gördüğünü hatırlamak iyi olur gölgenin içindeki yasaklının rezervuarı, kolektif bilinçdışının bir parçası olarak. Kolektif bilinçdışı terimi, herkesin bu düşüncelere ve fantezilere sahip olduğu anlamına gelir. Duygularımızı sembolize etme biçimimiz söz konusu olduğunda hiçbirimizin kendine özgü bir yanı yoktur. Herkes gizlice aptal, çirkin, sevilmez ve başarısız olduğu korkusunu barındırır.

Machine Translated by Google

Bilinçaltı zihin nazik değildir. Kaba kavramlarla düşünür.
"Serseriyi öldür!" ifadesini düşünür, bilinçaltı tam olarak bunu ifade eder. Bir dahaki sefere trafikte biri önünüzü kestiğinde kendi içinize derinlemesine bakın ve kendinize karşı tamamen dürüst olsaydınız ve aklınıza gelen görüntüyü sansürlemeseydiniz o kişiye gerçekte ne yapacağınızı hayal edin.
Onları yoldan çıkarmak istersin, değil mi? Onları toz haline getir. Onları uçurumdan aşağı it. Öyle değil mi? Bilinçaltı böyle düşünür.

Mizah duygusunun yararlı olmasının nedeni, bu imgelere baktığımızda komik olmalarıdır. Bunda korkunç bir şey yoktur; bu sadece bilinçaltının imgeleri ele alma biçimidir. Bu sizin kötü bir insan olduğunuz veya potansiyel olarak bir suçlu olduğunuz anlamına gelmez. Bu sadece dürüst olduğunuz ve insan hayvan zihninin bu boyutta nasıl işlediğini gördüğünüz anlamına gelir. Bu konuda melodramatik, kendini eleştiren veya trajik olmanın bir anlamı yoktur. Bilinçaltı kaba ve medeniyetsizdir. Zekanız hazırlık okuluna giderken, bilinçaltınız hala ağaçlarda sallandığı ormanda kaldı! Gölge tarafına bakmak, titiz veya ürkek olma zamanı değildir. Bunu tam anlamıyla alma zamanı da değildir, çünkü bilinçaltının sembolleri sadece sembollerdir ve ilkel doğaya sahiptirler. Bilinçli bir şekilde çalışılırsa, bizi engellemek yerine güçlendirebilirler.

Gölgeyi gömülü tutmak ve çok sayıda korkumuzu bastırmak çok fazla enerji gerektirir. Sonuç enerji tükenmesidir. Duygusal düzeyde, sevme kapasitesinin engellenmesi olarak ifade edilir.

Bilinç dünyasında, benzer benzere gider, bu yüzden korku korkuyu çeker, tıpkı bunun sonucu olarak sevginin sevgiyi çekmesi gibi. Ne kadar çok korku beslersek, hayatımıza o kadar çok korkutucu durum çekeriz. Her korku, sonunda tüm enerjimizi kapsamlı savunma önlemlerimize harcayana kadar koruyucu bir cihaz yaratmak için ek enerji gerektirir. Bir korkuya bakma ve ondan kurtulana kadar onunla çalışmaya istekli olmak anında ödüller getirir.

Her birimizin içinde bastırılmış ve bastırılmış belirli bir rezervuar vardır korku. Bu korku miktarı hayatımızın her alanına yayılır, tüm deneyimlerimizi renklendirir, hayattaki sevincimizi azaltır ve yüz kaslarına yansır, böylece fiziksel görünümümüzü, fiziksel gücümüzü ve vücuttaki tüm organların sağlık durumunu etkiler. Sürekli ve kronik korku, vücudun bağışıklık sistemini kademeli olarak bastırır. Kinezyolojik testlerle, korkulu bir düşüncenin kas gücünde büyük bir azalmaya neden olduğunu ve enerji akışını bozduğunu anında gösterebiliriz.

Machine Translated by Google

vücudun enerji meridyenlerinden vücudun hayati organlarına kadar. İlişkilerimize, sağlığımıza ve mutluluğumuza tamamen zarar verdiğini bilsek de, hala korkuya tutunuyoruz. Neden?

Korkunun bizi hayatta tuttuğuna dair bilinçsiz bir fantezimiz var; bunun nedeni korkunun tüm hayatta kalma mekanizmalarımız ile ilişkili olmasıdır. Ana savunma mekanizmamız olan korkuyu bırakırsak bir şekilde savunmasız hale geleceğimiz fikrine sahibiz. Gerçekte, gerçek tam tersidir. Korku, bizi hayatın gerçek tehlikelerine karşı kör eden şeydir. Aslında, korkunun kendisi insan vücudunun karşı karşıya olduğu en büyük tehlikedir. Hayatımızın her alanında hastalık ve başarısızlığa yol açan şey korku ve suçluluktur.

Aynı koruyucu eylemleri korkudan ziyade sevgiden dolayı gerçekleştirebiliriz. Hastalık ve ölüm korkusundan ziyade, bedenlerimize değer verdiğimiz ve onları takdir ettiğimiz için onlara bakamaz mıyız? Hayatımızdaki diğer insanlara onları kaybetme korkusundan ziyade, sevgiden dolayı hizmet edemez miyiz? Onların hakkımızdaki iyi düşüncelerini kaybetme korkusundan ziyade, diğer insanlara değer verdiğimiz için yabancılara karşı nazik ve kibar olamaz mıyız?
Performansımızın kalitesini önemsediğimiz ve iş arkadaşlarımızı önemsediğimiz için iyi bir iş yapamaz mıyız? İşlerimizi kaybetme korkusu veya kendi hırsımızın peşinden gitmekten ziyade, hizmetlerimizin alıcılarını önemsediğimiz için işimizi iyi yapamaz mıyız? Korku dolu rekabetten ziyade, iş birliği yaparak daha fazlasını başaramaz mıyız?

Kendimize karşı yüksek bir saygımız ve refahımız ve bizi sevenlere olan ilgimiz nedeniyle, bir kazadan korktuğumuz için değil, dikkatli bir şekilde araç kullanamaz mıyız? Manevi bir düzeyde, şefkat ve diğer insanlarla özdeşleşme yoluyla, onları önemsemek, Tanrı'nın cezalandırmasından korktuğumuz için onları sevmeye çalışmaktan daha etkili değil midir?

Suçluluk

Korkunun belirli bir biçimi suçluluk dediğimiz şeydir. Suçluluk duygusu her zaman yanlışlık ve gerçek veya fantezide olası bir ceza hissiyle ilişkilendirilir. Ceza dış dünyada ortaya çıkmazsa, duygusal düzeyde kendini cezalandırma olarak kendini gösterir. Suçluluk duygusu tüm olumsuz duygulara eşlik eder ve bu nedenle korkunun olduğu yerde suçluluk duygusu vardır. Suçluluk duygusuyla ilgili bir düşünceyi düşünürseniz ve birisinin kas gücünüzü test etmesini sağlarsanız, kasın anında zayıfladığını göreceksiniz. Beyin yarımküreniz senkronizasyonunu kaybetmiştir ve tüm enerji meridyenleriniz dengesizleşmiştir.
Doğa, bu nedenle suçluluğun yıkıcı olduğunu söylüyor.

Machine Translated by Google

Suçluluk duygusu bu kadar yıkıcıysa, neden ona bu kadar övgü dolu sözler veriliyor? Sözde uzmanlar neden suçluluğu faydalı olarak görüyor? Örneğin, bir psikiyatrist suçluluğu öven bir dergi makalesi yazdı ve şöyle dedi: "Suçluluk duygusu sizin için iyidir." Daha sonra bu ifadeyi "uygun suçluluk duygusu" ile niteledi. Suçluluğun gerçekte ne olduğuna bakalım ve katılıp katılmadığımızı görelim.

Caddeyi geçerken, bir arabanın gelip gelmediğini görmek için her iki tarafa da bakarsınız. Bu nasıl oldu? Çocukken, caddeyi geçmenin "kötü" olduğu söylendi. Dolayısıyla, suçluluğun aslında gelişmemiş bir zihinde, örneğin bir çocuğun zihninde, gerçeklik duygusunun yerini aldığını görüyoruz. Bu, daha fazla hatayı veya bir hatanın tekrarını önlemek için ileri sürülen, öğrenilmiş bir davranıştır. Suçluluğun yüzde doksan dokuzunun gerçeklikle hiçbir ilgisi yoktur. Aslında, en dindar, uysal ve zararsız bireyler bile genellikle suçluluk duygusuyla doludur. Suçluluk duygusu aslında kendimizi kınamamız ve bir insan olarak değerimizin ve kıymetimizin kendimizi geçersiz kılmamızdır.

Suçluluk duygusu korku kadar yaygındır ve ne yaparsak yapalım suçlu hissederiz. Zihnimizin bir kısmı aslında başka bir şey yapmamız gerektiğini söyler. Ya da şu anda aslında ne yapıyorsak onu "daha iyi" yapmamız gerektiğini söyler. Daha iyi bir golf skoru "yapmalıyız". Televizyon izlemek yerine kitap "okumalıyız". Daha iyi sevişmeliyiz. Daha iyi yemek yapmalıyız. Daha hızlı koşmalıyız. Daha uzun olmalıyız. Daha güçlü olmalıyız. Daha akıllı olmalıyız. Daha eğitimli olmalıyız. Yaşama korkusu ile ölme korkusu arasında anlık suçluluk duygusu vardır. Bastırma, bastırma, başkalarına yansıtma ve kaçışçılık yoluyla bunun farkında olmadan kaçmaya çalışırız.

Ancak suçluluğun (bastırmanın) bilincinde olmamak sorunu çözmez. Suçluluk duygusu kendini cezalandırma biçiminde ve kazalar, talihsizlikler, iş ve ilişki kayıpları, fiziksel hastalıklar ve rahatsızlıklar, yorgunluk, bitkinlik ve dahiyane zihnin zevk, neşe ve canlılık kaybını nasıl getireceğini anlamasının çeşitli yolları aracılığıyla yeniden ortaya çıkar.

Suçluluk, tıpkı aşkın hayatı temsil ettiği gibi ölümü temsil eder. Suçluluk, daha küçük benliğin bir parçasıdır ve kendimiz hakkında olumsuz şeylere inanma isteğimizin altında yatar. Günün mutluluğu ve neşesi, bir aile üyesinden, arkadaştan veya komşudan gelen tek bir olumsuz sözle anında yok olur. Fiziksel hastalığın suçluluk olmadan var olması pek olası değildir ve suçluluk, içsel masumiyetimizi inkar etmektir.

Neden bu kadar çok çöpe inanıyoruz? Bunun sebebi çok masum olmamız değil mi? Bunun sebebi, büyüdüğümüzde başkalarının ne söylediğine güvenmemiz değil mi?

Machine Translated by Google

Bize söylediklerimiz doğru muydu? Ve hatta şu anda, başkalarının bize söylediklerine hala güveniyor muyuz? On bin yalana inanıp, içimizdeki masumiyetin saflığıyla on bin tane daha satın almaya razı olmuyor muyuz? Bu içsel masumiyet, sömürülebilirliğimizin tam da nedeni değil midir? Aslında, kendi içimize derinlemesine baktığımızda, kendimizi suçlu sanmamızın nedeni tam da masumiyetimiz değil midir?

Kendi içsel masumiyetimiz yüzünden dünyanın tüm olumsuzluklarını satın aldık ve onun canlılığımızı öldürmesine, gerçekte kim olduğumuza dair farkındalığımızı yok etmesine ve bize yerleştiğimiz zavallı küçüklüğü satmasına izin verdik. Bizimki, kendini savunamayan ve ayırt etme yeteneği olmayan, sadece bir bilgisayar gibi programlanmasına izin verebilen yeni doğmuş bir bebeğin masumiyeti değil midir?

Bunu görmek, bilinçli olmak anlamına gelir. Bilincimizi genişletmek için bilinç yükseltme programları ve hafta sonu seminerleri duyuyoruz. Bu ne anlama geliyor? Bazı yeni karmaşık formüller edinmek mi? Başka birinin mistik gerçek fikriyle programlanmak mı?

Bilinç programlarının çoğu şu temel noktaya dayanır:
Ne satın aldığımızın, günlük olarak neyi kabul ettiğimizin farkına varalım.
Zaten programlanmış olduğumuz şeye bakalım ve onu sorgulamaya, parçalamaya ve bırakmaya başlayalım. Uyanalım ve dünyanın olumsuz programlaması tarafından sömürülmekten ve köleleştirilmekten kendimizi kurtaralım. Bunu olduğu gibi göreceğiz, yani başkalarının bizi kontrol etme, sömürme, paramızı, hizmetlerimizi, enerjimizi, sadakatimizi sömürme ve zihnimizi ele geçirme girişimi. Bunun gerçekleştiği mekanizmalar, Tron filminde çok güzel bir şekilde örneklendirilmişti, filmde "ana kontrol"ün işlevi, ilerici programlama ile köleleştirmekti.

Programlamanın nasıl gerçekleştiğine dair gerçeği gördüğümüzde, şunu göreceğiz: Biz saf, boş bilgisayarız. Biz programlamanın gerçekleştiği masum alanız. Tüm bunlara baktığımızda öfkeleneceğiz. Öfke, istifadan, ilgisizlikten, depresyondan ve kederden daha iyidir! Zihnimizi televizyona, gazeteye, dergilere, komşulara, metrodaki sohbetlere, garsonun rastgele sözlerine, giren ve çıkan çöplere teslim etmek yerine onun sorumluluğunu almak anlamına gelir. Hafıza bankalarımıza giren şey çöptü ve bunu gördüğümüzde çok daha az korkacağız. Duyguların ortaya çıkmasına izin vermeye, onları oldukları gibi görmeye, tüm çöpleri temizlemeye ve her şeyi bırakmaya başlamaktan keyif alacağız.

Machine Translated by Google

Bir kez kendi içimize derinlemesine baktığımızda ve doğuştan gelen içsel gücümüzü bulduğumuzda, masumiyet, kendimizden nefret etmeyi bırakacağız. Kendimizi kınamayı bırakacağız ve başkalarının kınamasına ve insan olarak değerimizi geçersiz kılmaya yönelik ince girişimlerine inanmayı bırakacağız. Kendi gücümüzü yeniden sahiplenme ve korkularımızı sallayan ve cebimizden biraz para çalan veya bizi kendi amaçlarına köleleştiren, enerjimizden geçinen her geçen dolandırıcıya verme zamanı. Tüm bu korkulardan uzaklaşmak kolay çünkü artık seçme gücüne sahibiz.

İçsel keşif yolculuğunun bizi korkunç, berbat bir gerçeğe götüreceğinden korkarız. Bu, zihnimizin programlanmasında, dünyanın gerçek gerçeği bulmamızı engellemek için kurduğu engellerden biridir. Dünyanın bizim bulmamızı istemediği bir şey var ve o da kendimiz hakkındaki gerçektir. Neden? Çünkü o zaman özgür oluruz. Artık kontrol edilemez, manipüle edilemez, sömürülemez, tüketilemez, köleleştirilemez, hapsedilemez, kötülenemez veya güçsüzleştirilemez. Bu nedenle, içsel keşif yolculuğu gizemli ve kötü bir aura ile örtülüdür.

Bu yolculukla ilgili gerçek gerçek nedir? Gerçek gerçek şu ki, ilerledikçe ve bir illüzyondan diğerine, bir yalandan diğerine, bir olumsuz programdan diğerine atıldığında, daha da hafifler. Sevginin varlığının farkındalığı daha da güçlenir. Daha da hafif hissederiz. Hayat giderek daha zahmetsiz hale gelir.

Zamanın başlangıcından beri her büyük öğretmen içimize bakmamızı ve gerçeği bulmamızı söylemiştir , çünkü gerçekte olduğumuz şeyin gerçeği bizi özgürleştirecektir. Eğer kendi içimizde bulunması gereken şey suçluluk duyulacak bir şey olsaydı, çürümüş, kötü ve olumsuz bir şey olsaydı, o zaman dünyanın tüm büyük öğretmenleri oraya bakmamızı tavsiye etmezdi. Tam tersine, her ne pahasına olursa olsun bundan kaçınmamızı söylerlerdi. Dünyanın "kötü" dediği her şeyin yüzeyde olduğunu keşfedeceğiz; yüzeysel, dıştaki ince tabaka olarak tam tepededirler. Bu hataların altında yanılgı vardır. Çürümüş değiliz, sadece cahiliz.

Suçluluk korkusunun miktarı ve ona eşlik eden enerji terk edildiğinde, fiziksel hastalıkların ve semptomların ortadan kalkmaya başladığını fark edeceğiz. Artan öz saygı biçiminde kendimizi sevme kapasitesi geri döner ve bununla birlikte başkalarını sevme kapasitesi gelir. Suçluluktan kurtulmak, yaşam enerjisinin yenilenmesini sağlar. Bu, dini deneyim yoluyla dönüştürülen birçok kişide çarpıcı bir şekilde görülebilir.

Bağışlama mekanizmasıyla suçluluk duygusundan aniden kurtulmak

Machine Translated by Google

binlerce ciddi ve ilerlemiş hastalıktan kurtulmanın sorumlusu.
Onların dini kavramlarına katılıp katılmamamız önemli değil. Önemli olan, suçluluk duygusunun hafifletilmesinin, yaşam enerjisinin, esenliğin ve fiziksel sağlığın yeniden canlanmasıyla birlikte gelmesidir.

Kendimizi iyileştirmek ve duygusal sağlığımızı iyileştirmek söz konusu olduğunda, "paranoyak olmak işe yarar." Hayatımızdaki tüm suçluluk duygusu tacirlerinin ve onların zararlı etkilerinin farkına varırız.

Kendimize şunu sorabiliriz: Aynı motivasyona veya
Suçluluk duygusu, komşumuzu bıçaklamamamızın tek nedeni midir? Komşumuzu bıçaklamayı reddetmemizin nedeni, onu bir insan olarak sevmemiz ve ona bakmamız, içsel olarak masum ve büyümek için çabalayan, ancak tıpkı kendimiz gibi bu yolda hatalar yapabilen biri olmamız olamaz mı? Dini öğretileri, ne olursa olsun, suçluluk ve korkudan ziyade sevgi ve takdir duygusuyla takip etmek daha etkili olmaz mıydı? Kendimize, suçluluğa gerçekten neden ihtiyacımız olduğunu sorabiliriz. Bundan ne gibi bir fayda elde edebiliriz? O kadar zavallıca aptal mıyız ki sadece suçluluk duygusuyla davranıyoruz? Bu kadar bilinçsiz miyiz? Başkalarının duygularını dikkate almak, suçluluğun yerini alarak uygun insan davranışı için bir motivasyon olamaz mı?

Bu konuları incelediğimizde ve toplumsal kökenlerine baktığımızda, şunu görüyoruz: Orta Çağ henüz bitmedi. Engizisyon sadece daha yeni ve daha incelikli zulüm biçimleri üstlendi. Şu anda gezegeni yöneten bir olumsuzluk sistemine farkında olmadan dahil olduk. Yanlış yapmak ve suçlu yapmak gerçekten bir zulüm biçimi değil mi? Başkalarının bizi kendimize işkence etme yöntemleriyle programlamalarına izin verdik ve karşılığında başkalarını kendilerine işkence etmeye davet ederek misilleme yaptığımızı görebiliyoruz. Suçluluk duygusuyla manipüle edilmemize izin verdik ve bunu tersine çevirip aynı suçluluk mekanizmasını başkalarını sömürmek ve kontrol etmek için kullanıyoruz.

Gerçek Benliğimizin gerçekliğini deneyimlememize izin vermediğimiz derece, bunu gerçekten yapmış olanlara duyduğumuz kızgınlıkla temsil edilir. Kendimizi engelli hissettiğimiz alanlardaki canlılıklarına içerleriz. Bu ayıklatıcı gerçek, sahilde yürüyen ve bir kova yengeçle bir balıkçıya rastlayan adamın hikayesiyle temsil edilir.

Balıkçıya, "Şu kovaya bir kapak koysan iyi olur, yoksa yengeçler dışarı çıkar." der. "Hayır," der bilge yaşlı balıkçı. "Buna gerek yok. Görüyorsun ya, bir yengeç dışarı çıkmak için kovanın kenarından yukarı tırmanırken, diğeri

Machine Translated by Google

yengeçler uzanıp onu yakalar ve aşağı çeker. Bu yüzden bir örtüye gerek kalmaz.”

Bırakmaya, hafiflemeye ve özgürleşmeye devam ettikçe, ne yazık ki, dünyanın doğasının o yengeç kovasına benzediğini göreceğiz. Ve sonra, olumsuzluğunun tüm boyutu belirginleşecek. Bize satılan malların faturasının tamamen farkına vardığımızda, öfke ve olumsuzluğun kısıtlamalarından kurtulmak için güçlü bir arzu hissetmemiz çok olasıdır.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

7

ARZU

Bu duygu, hafif bir istekten bir şeye veya birine karşı takıntılı, yönlendirilmiş bir arzuya kadar değişebilir. Ayrıca açgözlülük, saplantı, açlık, kıskançlık, haset, yapışma, biriktirme, acımasızlık, saplantı, çılgınlık, abartma, aşırı hırs, bencillik, şehvet, sahiplenme, kontrol, gösterişçilik, doyumsuzluk ve edinmecilik olarak da ifade edilir. "Asla tatmin olmama." "Asla yeterli olmama." "Olmalı." Bu duygunun altında yatan nitelik, yönlendirilmiş olmasıdır. Arzunun etkisinde olduğumuzda artık özgür değilizdir. Onun tarafından kontrol ediliriz, onun tarafından yönetiliriz, köleleştiriliriz ve onun tarafından burnundan tutularak yönlendiriliriz.

Burada yine özgürlüğün esas noktası, belli bir isteği bilinçli olarak mı seçtiğimiz, yoksa bilinçsiz programlar ve inanç sistemleri tarafından körü körüne mi yönetildiğimizdir.

Engel Olarak Arzu

İstemenin ve arzunun işlevi konusunda çoğu zaman bir anlayış eksikliği vardır. Asıl yanılgı, "İstediğimi elde etmenin tek yolu onu arzulamak; eğer arzumu bırakırsam istediğimi elde edemem" ifadesinde görülmektedir.
Aslında tam tersi doğrudur. Arzu, özellikle güçlü arzu (örneğin, can atma), sıklıkla istediğimizi elde etmemizi engeller.

Neden böyle? Aslında, bir şeyin hayatımıza girme şekli onu seçmemizdir. Niyetimizin sonucuydu veya onun için bir karar verdik. Arzuya rağmen hayatımıza girdi. Arzulamak aslında onun elde edilmesinin veya edinilmesinin önündeki engeldi. Bunun nedeni, arzunun tam anlamıyla "Benim yok" anlamına gelmesidir. Başka bir deyişle, eğer biz

Machine Translated by Google

Bir şeyi arzuladığımızda, onun bizim olmadığını söylüyoruz. Bizim olmadığını söylediğimizde, kendimiz ve istediğimiz şey arasına psişik bir mesafe koyuyoruz. Bu mesafe, enerjiyi tüketen engel haline geliyor.

Tamamen teslim olduğumuzda imkansız olan mümkün hale gelir. Bunun nedeni, istemenin onu almayı engellemesi ve onu elde edememe korkusuyla sonuçlanmasıdır. Arzu enerjisi, özünde, istediğimiz şeyin bizim için sorulması gerektiğini reddetmektir.

Bu, hedeflere ulaşmaya dünyamızın programlamasından alıştığımızdan farklı bir bakış açısıdır. Hırs ve başarıyı sıkı çalışma ve klasik "Protestan ahlakı" erdemleriyle ilişkili olarak resmetmeye alışkınız. Bunlara özveri, çilecilik, büyük çaba ve gayret harcaması, burnumuzu taşa dayamak, kemerimizi sıkmak, sıkı çalışmak ve sıkı çalışmanın tüm kasvetleri dahildir.

Tüm bu resme baktığımızda, kulağa zor geliyor, değil mi? Evet, öyle. Mücadele içeriyor ve mücadele, arzu yüzünden kendi yolumuza koyduğumuz engelden kaynaklanıyor.

Hedeflere ulaşmanın zorlu alt bilinç yolunu karşılaştıralım arzuyu kabul edip bıraktığımız ve daha özgür bir halde olduğumuz daha yüksek bir bilinç hali ile. Daha özgür bir halde, seçilen şey hayatımızda zahmetsizce tezahür eder. Arzu duygusunu teslim ederiz ve bunun yerine sadece hedefi seçeriz, onu sevgiyle resmederiz ve bunun olmasına izin veririz çünkü bunun zaten bizim olduğunu görürüz.

Neden zaten bizim? Daha düşük bir bilinç durumunda, evren olumsuz ve inkarcı, sinir bozucu ve isteksiz olarak görülür. Kötü, cimri bir ebeveyn gibidir. Daha yüksek bir bilinç durumunda, evrenle ilgili deneyimimiz değişir. Artık her istediğimize sahip olmamızı isteyen ve bunu istememiz için bize veren, seven, koşulsuz onaylayan bir ebeveyn gibi olur. Bu farklı bir bağlam yaratıyor. Evrene farklı bir anlam veriyor.

Dünya cimri ve diğer insanlara düşmanca davransa da, bu paradigmaya inanmamız için hiçbir neden yok. Buna inandığımızda, kendi hayatımızda da bu şekilde olmasını sağlarız. Arzuları bırakmayı deneyimledikçe, seçtiğimiz şeyin neredeyse sihirli bir şekilde hayatımıza gireceğini görmeye başlarız. "Aklımızda tuttuğumuz şey tezahür etme eğilimindedir." Daha önce de söylendiği gibi, yüksek işsizlik zamanlarında, bazı insanlar sadece istihdam edilmez, aynı zamanda iki veya üç işte çalışırlar.

Machine Translated by Google

Bu, ilk karşılaşıldığında dünyaya bakmanın şok edici derecede yeni bir yoluydu. Bunun doğru olduğuna dair bir umut vardı, ancak aynı zamanda "Bu pragmatik düzeyde mümkün değil" diyen bir şüphecilik de vardı. Katı bir "Protestan ahlakı" geçmişi buna inanmayı zorlaştırıyordu; yine de, bunu denemek için yeterince açık fikirli olma isteği vardı. İşte arzuyu bırakmanın ilk deneyimi.

Kişisel hedefler yazıldı, ardından onlara duyulan arzudan vazgeçildi. Kulağa paradoksal geliyor ama süreç bu: hedefleri belirleyin ve sonra onları istemekten vazgeçin. Birkaç yıldır akılda tutulan hedeflerden biri New York City'de bir daire edinmekti çünkü iş taahhütleri çok fazla işe gidip gelmeyi ve otel odalarına para harcanmasını gerektiriyordu.
Şehirde küçük bir daire -sözde pied-à-terre- ekonomik bir çözüm olurdu. "New York City'de daire" bir hedef olarak yazıldı. Bu hedeflere ulaşma yolunu kullanırken, rasyonel zihne ulaşılması ne kadar imkansız görünse de tüm detayları dahil ediyoruz. Bu yüzden, ideal daire ayrıntılıydı: makul fiyatlı, 70'ler bloğunda Beşinci Cadde'de, Central Park'ın girişinin hemen yanında, en az sekiz veya dokuz kat yukarıda ve arkada, böylece sokak gürültüsü en aza indirilecek ve yaklaşık iki buçuk odadan daha büyük olmayacak.

Ertesi gün işte her zamanki gibi yoğun bir gündü, büyük bir vaka yükü, toplantılar ve hasta ziyaretleri vardı. Toplantılar ve hastalar arasında daireye olan istek duygusu kabul ediliyor ve bırakılıyordu. Ve gün ilerledikçe daire aslında unutuluyordu. Saat 16:30'da , son hastadan sonra, aniden şehre doğru araba kullanma isteği geldi. Görünüşte yoğun saat olmasına rağmen yol açıktı ve yolculuk sadece yarım saat sürdü. Araba yaklaşık 73. Cadde ve Lexington'a doğru ilerledi ve en yakın emlak ofisine yanaştı. Oldukça sihirli bir şekilde, emlak ofisinin hemen önünde boş bir park yeri vardı. Emlak memuru, Beşinci Cadde'de bir daire istendiğine dair esprili duyuruyu duyduğunda şaşkınlıkla baktı ve "Şanslısınız! Tam bir saat önce, Beşinci Cadde'deki tek kiralık daireyi, 76. Sokak'ta, dokuzuncu katta listeledik. Arkadaki daire, iki buçuk oda ve kirası makul (aylık 500,00$'lık kira kontrolü). Yeni boyanmış ve istediğiniz zaman taşınabilirsiniz." Bu yüzden daireye doğru yürüdük ve baktık.

Hedefin tanımına tam uyuyordu. Kira sözleşmesi anında imzalandı!
Bu nedenle, belirli bir kişi üzerinde bırakma tekniğini denedikten sonraki 24 saat içinde

Machine Translated by Google

kişisel hedef, hedef bir gerçeklikti. Bulunması neredeyse imkansız bir şeydi ve yine de tam olarak resmedildiği gibi, zahmetsizce ve olumsuz duygular olmadan gerçekleşti. Kolay ve neşeli bir deneyimdi.

Bu alışılmadık bir deneyim değil, tipik bir deneyimdir, çünkü bu durumda arzu orta düzeydeydi ve fazla çaba sarf etmeden tamamen teslim olabilirdi. Tamamen teslim olmak, dairenin gerçekleşmesinin sorun olmadığı ve gerçekleşmemesinin sorun olmadığı anlamına gelir. Tamamen teslim olmak nedeniyle, imkansız olan mümkün hale geldi ve kendini zahmetsizce ve hızla gösterdi.

Hepimiz bu mekanizmadan şüphe edebilir ve hırs, arzu, istek ve hatta takıntılı, çılgınca isteme yoluyla istediğimiz ve elde ettiğimiz şeylere geri dönüp bakabiliriz. Zihin şöyle der: "Peki ya bu şeylere olan arzuyu bıraksaydım? Eğer arzu olmasaydı, onları nasıl elde ederdim?" Gerçek şu ki, onları yine de elde edebilirdik, sadece kaygı olmadan (elde edememe korkusu olmadan), tüm enerji harcaması olmadan, tüm çaba olmadan, tüm deneme yanılma olmadan ve tüm sıkı çalışma olmadan.

"Peki!" diyor zihin, "eğer bunu zahmetsizce başardıysak, gurur ne olacak? Başarı mı? Bunu feda etmemiz gerekmez miydi?" Evet, tüm bu fedakarlıkların ve içine koyduğumuz sıkı çalışmanın kibrinden vazgeçmemiz gerekirdi. Hedeflerimize ulaşmak için katlandığımız özveri ve tüm acı ve ızdırap hakkındaki duygusallığı bırakmamız gerekirdi. Bu toplumumuzdaki tuhaf bir sapkınlık, değil mi? Eğer aniden neredeyse hiç çaba harcamadan başarılı olursak, insanlar kıskançlık duyar. Oraya ulaşmak için her türlü ızdırap, acı ve ızdıraptan geçmek zorunda olmamamız onları gerçekten rahatsız eder. Zihinleri, böylesi bir ızdırabın başarının ödenmesi gereken bedeli olduğuna inanır.

Bu inanca bir bakalım. Aksi yönde inanmamıza neden olan olumsuz programlama olmasaydı, hayatımızda herhangi bir şey elde etmek için neden acı ve ızdırap bedeli ödeyelim? Bu, dünya ve evrene dair oldukça sadist bir bakış açısı değil midir?

İstek ve arzularımızın gerçekleşmesinin önündeki diğer engeller elbette bilinçsiz suçluluk ve küçüklüktür. Bilinçaltı tuhaf bir şekilde yalnızca hak ettiğimizi düşündüğümüz şeye sahip olmamıza izin verecektir. Negatifliğimize ve bunun sonucunda oluşan küçük benlik imajına ne kadar çok tutunursak, hak ettiğimizi o kadar az düşünürüz ve başkalarına kolayca akan bolluğu bilinçsizce kendimizden mahrum bırakırız. "Fakirler daha da fakirleşir" sözünün sebebi budur.

Machine Translated by Google

ve zenginler daha da zenginleşiyor.” Eğer kendimize dair küçük bir görüşe sahipsek, o zaman hak ettiğimiz şey yoksulluktur ve bilinçaltımız bu gerçekliğe sahip olmamızı sağlayacaktır. Küçüklüğümüzü bırakıp kendi içsel masumiyetimizi yeniden doğruladığımızda ve cömertliğimize, açıklığımıza, güvenimize, sevgi doluluğumuza ve inancımıza direnmeyi bıraktığımızda, bilinçaltı otomatik olarak hayat koşullarını düzenlemeye başlayacak ve böylece bolluk hayatımıza akmaya başlayacaktır.

Sahip Olmak—Yapmak—Olmak

Kayıtsızlık ve korku gibi daha düşük bilinç durumlarından kendimizi kurtardığımızda, istek duymaya başlarız. Eskiden "yapamam" ve imkansız olan şey artık mümkün hale gelir. Bilinç seviyelerinin genel ilerlemesi, en düşükten en yükseğe doğru ilerledikçe, sahip olmaktan yapmaya ve var olmaya doğru hareket etmektir. Bilincin daha düşük seviyelerinde, önemli olan sahip olduğumuz şeydir. İstediğimiz sahip olduğumuz şeydir . Değer verdiğimiz sahip olduğumuz şeydir. Bize dünyadaki değer ve konumumuzu veren sahip olduğumuz şeydir .

Kendimize sahip olabileceğimizi, temel ihtiyaçlarımızın karşılanabileceğini, kendi ihtiyaçlarımızı ve bize bağımlı olan diğerlerinin ihtiyaçlarını karşılama gücüne sahip olduğumuzu kanıtladığımızda, zihin yaptığımız şeyle daha fazla ilgilenmeye başlar . Sonra, dünyada yaptıklarımızın değerimizin ve başkalarının bizi nasıl değerlendirdiğinin temeli olduğu farklı bir sosyal ortama geçeriz . Sevgi dolu bir şekilde yükseldikçe, eylemlerimiz giderek daha az kendimize hizmet etmekle meşgul olur ve giderek daha fazla başkalarına hizmet etmeye yönelir. Bilincimiz büyüdükçe, başkalarına sevgiyle yönelen hizmetin otomatik olarak kendi ihtiyaçlarımızın karşılanmasıyla sonuçlandığını görürüz. (Bu fedakarlık anlamına gelmez. Hizmet, fedakarlık değildir.) Sonunda, kendi ihtiyaçlarımızın evren tarafından otomatik olarak karşılandığına ikna oluruz ve eylemlerimiz neredeyse otomatik olarak sevgi dolu hale gelir.

O noktada, artık dünyada ne yaptığımız değil, ne olduğumuz önemlidir . Kendimize, ihtiyacımız olan her şeye sahip olabileceğimizi, istekli olduğumuzda neredeyse her şeyi yapabileceğimizi kanıtladık. Ve şimdi, kendi içimizde ve başkaları için ne olduğumuz en önemli hale geliyor. İnsanlar artık bizim arkadaşlığımızı arıyor, sahip olduklarımız için değil , yaptıklarımız ve toplumun etiketleri için değil , olduğumuz şey için . Varlığımızın kalitesi nedeniyle, insanlar sadece etrafımızda olmak ve bizi deneyimlemek istiyor.

Sosyal tanımımız değişiyor. Artık bir şeye sahip olan kişi değiliz.

Machine Translated by Google

moda daire veya büyük araba veya bir ıvır zıvır koleksiyonu, ne de Filanca Şirketin Başkanı veya bir organizasyonun Yönetim Kurulu üyesi olarak etiketleniyoruz. Şimdi muhteşem bir insan olarak, insanların tanışması gereken, tanıması gereken biri olarak tanımlanıyoruz. Karizmatik bir insan olarak tanımlanıyoruz.

Bu varoluş düzeyi, öz yardım gruplarının tipik özelliğidir. Öz yardım gruplarında, hiç kimse başkalarının dünyada ne yaptığı veya neye sahip olduğuyla ilgilenmez. Onlar sadece dürüstlük, açıklık, paylaşımcılık, sevgi, yardım etmeye isteklilik, alçakgönüllülük, samimiyet ve farkındalık gibi belirli içsel hedeflere ulaşıp ulaşmadığımızla ilgilenirler. Onlar varoluş kalitemizle ilgilenirler.

Göz kamaştırıcı

Glamour, anlaşılması çok faydalı bir konudur. Bir kez anladığımızda, arzuları bırakmayı büyük ölçüde kolaylaştırır. Alice Bailey'nin Glamour: A World Problem (1950) adlı kitabı, tüm konuyu ustaca sunar.

İstediğimiz bir şeye bakarsak, onu ayırt etmeye başlayabiliriz. Bir şeyin kendisi ile aurası, patinası, parıltısı ve en iyi "göz kamaştırıcı" olarak tanımlanabilecek bir niteliğin çekici manyetik etkisi arasındaki bu uyumsuzluk, hayal kırıklığına yol açar. Çoğu zaman bir hedefin peşinden koşarız ve sonra ona ulaştığımızda hayal kırıklığına uğrarız. Bunun nedeni, şeyin kendisinin onun hakkındaki resimlerimizle örtüşmemesidir. Göz kamaştırıcılık, duygusallık eklediğimiz veya onu hayattan daha büyük hale getirdiğimiz anlamına gelir. Bir şeye, bir şekilde onu elde ettiğimizde sihirli bir şekilde daha yüksek bir mutluluk ve tatmin durumuna ulaşacağımıza inanmamızı sağlayan büyülü bir nitelik yansıtmışızdır.

Bu, mesleki hedeflerde çok sık olur. Adam, şirketin başkanı olmak veya başka bir şekilde önemli ve belirgin olmak için yıl be yıl çalışır. Oraya vardığında, o başarı seviyesiyle ilişkili tüm memnuniyeti ve ihtişamı deneyimlemeyi bekler: çalışanların yalakalığı, gösterişli arabalar, belirgin ofis, etiketler, ünvanlar ve seçkin adresler. Ancak bulduğu şey, tüm bunların yüzeysel olduğudur. Bunlar, gerçekte pozisyonun gerektirdiği acı verici enerji kaybı ve günlük sıkıcı iş için çok yetersiz bir telafidir. Hayranlık kazanacağını hayal ederken, en üst seviyelerde sıklıkla bulduğu şey, vahşet, rekabetçilik, kıskançlıktır.

Machine Translated by Google

ve güç sahibi insanlara yapılan bitmek bilmeyen dalkavukluk ve sahtekârca manipülasyonlar, rakiplerin paranoyak saldırıları da dahil. Enerjisinin o kadar tükendiğini fark eder ki kişisel hayatı için hiç enerjisi kalmaz; ilişkileri bozulur. Karısı, sevişmek için çok yorgun olduğundan, ona ihtiyaç duyduğu enerjiyi veremeyecek kadar bitkin olduğundan, iyi bir baba olamayacak kadar yorgun olduğundan ve en sevdiği eğlence aktivitesinin tadını çıkaramayacak kadar yorgun olduğundan şikayet eder.

Aynı şey, geleneksel olarak kadınsı başarı alanlarında kadınlarda da olur. Örneğin, bir kadın parti için belirli bir tasarımcı elbise alırsa, elbisenin kendisine dikkat, hayranlık ve hayranlık getireceğini ve kendisine belirli bir sosyal statü kazandıracağını düşünür. Çok fazla fedakarlıkla, elbiseye çok fazla para ve emek harcar, prova için gidip gelir. Ama ne olur? Akşam yemeğinde, elbisesine birkaç yorum yapılır ve konu kapanır. Artık kimse onunla her zamankinden daha fazla dans etmez. Partiden önce olduğundan daha belirgin değildir. Ona daha önce olduğundan daha fazla gerçek bir ilgi gösterilmez. Elbiseye muhtemelen ne kadar ödediğini fark eden diğer kadınlardan düşmanca, kıskanç bakışlar alır. Akşam boyunca, eskortuyla her zamanki gibi tartışır ve geçmişte olduğu gibi neredeyse hiç konuşmadan arabayla eve giderler.

Kadınlar kurumsal ve politik alanlarda kazanımlar elde ettikçe, Kamuoyunda uzun zamandır beklenen, gösterişli liderlik rollerine eşlik eden hayal kırıklığı. Prestij ve itibarı artırması beklenen şey, eleştiri, kıskançlık ve düşmanlık getiriyor; hatta diğer kadınlardan bile. Hedeflerine ulaşma deneyimi, çoğu zaman bekledikleri gibi olmuyor. Bir kadının kamusal kişiliği ve giyimi hakkında bitmek bilmeyen bir yargı var ve profesyonel tatmin için çabalayarak ailesini hayal kırıklığına uğrattığına dair iç dünyasında kemiren bir endişe duygusu yaşıyor olabilir. "Kazanmak" bazen gösterişin bize inandırmak istediği kadar özgürleştirici olmayabilir.

Duygusal hedefler de duygusallık ve duygusallık tarafından yüceltilir. Duygusal olaya belirli bir heyecan yansıtılır (örneğin, bir araya gelme, ilk buluşma veya birinin sınıfının başkanı seçilmesi). Olayların genel gidişatında olduğundan daha önemliymiş gibi gösterilir. Olay geçtikten sonra hayat aynı şekilde devam eder ve hayal kırıklığı

meydana gelir.

Elbette, reklamcılıkta göz kamaştırıcı bir şekilde belirgindir. Burada görüyoruz sui generis. Kovboy erkekliğin göz kamaştırıcı halidir ve bale dansçısı kadınlığın göz kamaştırıcı halidir. Erkekler

Machine Translated by Google

kişilik, marka değil; bu nedenle kovboy, sert, havalı, nazik ve kontrol sahibi olan göz alıcı erkeği temsil eder. Tüketici, ürüne, kendisine istenen kişilik özelliklerini vereceğini yansıtır.

Glamorizasyon, bir fantezi düzeyinde yaşamaktır. Bu nedenle, devam ettiğimizde Bir arzuyu bırakmak için, abartı, fantezi ve romantikleştirme olan şeyleri parçalayıp atmalıyız. Bir kez ihtişamı bıraktığımızda, arzunun kendisinden vazgeçmek nispeten kolay olacaktır. Örneğin, kovboyun romantikleştirilmesini bırakırsanız, reklamda elinde tuttuğu sigara veya hamburger cazibesini yitirecektir. Aslında, çok şaşırtıcı bir şekilde, arzunun ihtişamlı fanteziye bağlı olduğunu tekrar tekrar göreceğiz; ilk etapta onda hiçbir gerçeklik yoktu. İçinde hiçbir gerçeklik olmadığı için, dünya bize sürekli olarak sahtekârlık satıyor, o romantik, ihtişamlı yön arzumuzu tatmin ediyor. Bizi gerçekte olduğumuzdan daha önemli kılmaya söz veriyor. Bu düzeydeki sahtekârlık sahtedir.

Zihin itiraz eder: "Tüm o göz alıcı heyecandan vazgeçmeli miyim? Duygusal tatmin ve heyecan resimlerimi bırakmalı mıyım?" Cevap açıkça "Hayır." Bunlardan hiç vazgeçmek zorunda değiliz. Ve neyi seçtiğimizin bilincinde olduğumuzda hedeflere zahmetsizce ve kolayca ulaşabiliriz. Bunlara doğrudan sahip olabiliriz. Çekici olabiliriz, ancak bunu belirli bir araba stili sürmek gibi sahte bir yolla elde edemeyiz. Bunu, küçüklüğümüzü bırakıp büyüklüğümüzü sahiplenerek ve böylece bunu dünyaya yansıtarak elde ederiz. İnsanların tanımak için can attığı o heyecan verici kişi kolayca olabiliriz. Sadece o kişi olmayı seçin ve o şekilde olmayı arzulama bloğunu bırakın. Bizi hayal kırıklığına ve hüsrana götürecek bazı sahte vaatlerle sapmadan, istediğimizi doğrudan elde edebiliriz.

İnsanların tanışmak istediği o heyecan verici kişi olmanın yolu çok kolay. Basitçe olmak istediğimiz türden bir insan hayal ederiz ve bizi o olmaktan alıkoyan tüm olumsuz hisleri ve engelleri teslim ederiz. O zaman olan şey, sahip olmamız ve yapmamız gereken her şeyin otomatik olarak yerine oturmasıdır. Bunun nedeni, sahip olma ve yapmanın aksine, var olma düzeyinin en fazla güce ve enerjiye sahip olmasıdır. Öncelik verildiğinde, kişinin aktivitelerini otomatik olarak bütünleştirir ve düzenler. Bu mekanizma, yaygın deneyimde kanıtlanmıştır: "Aklımızda tuttuğumuz şey tezahür etme eğilimindedir."

Machine Translated by Google

Bunlar felsefi konumlar değil, deneyimle kanıtlanabilen pratik süreçlerdir. Bu kavramlarla deney yapmak ve otomatik sonuçların ortaya çıkmasını izlemek kolaydır. Zihnin, kendi bilincimizin gücünden başka bir yere itibar atfetme eğilimi nedeniyle, gerçekten başarmak istediğimiz hedefleri yazmak ve ardından bunları işaretlemek ve takip notları almak için bir günlük tutmak iyidir.

Neden? Çünkü bu amaçlara gerçekten kendi gücümüzün ulaştığına inanmamız biraz zaman alacak.

İşte içsel gücün inkarına dair ilginç bir örnek. İş için can atan ve bu konuda oldukça telaşlı olan bir adama, iş durumuna bırakma tekniğini nasıl uygulayacağı konusunda talimat verildi. Dindar bir yapıya sahip olduğu için, iş bulmayı unutması, işi Tanrı'ya bırakması ve bu konudaki arzusundan vazgeçerken olabileceklere açık kalması tavsiye edildi. Bir hafta sonra şunları anlattı: "İş istemekten vazgeçtiğim günün ertesinde hiçbir şey olmadı. Sonra kayınbiraderimden uzun mesafeli bir telefon aldım ve onun şirketine katılacağım. Kayınbiraderim olmasaydı, asla iş bulamazdım. Tanrı'yı beklemediğim için iyi ki!"

Bu, zihnin ne yapmaya meyilli olduğuna dair iyi bir örnektir. Elbette, kendi teslimiyeti, kayınbiraderinin çağrısını getirdi. İşi o kadar çılgınca arzuluyordu ki, arzu o hedefin gerçekleşmesini engelliyordu. Bir iş istemekten vazgeçtiğinde, 24 saat içinde hızla ortaya çıktı. Ancak zihnin eğilimi, kişinin kendi gücünü reddetmesi ve onu başka bir yere, dünyaya yansıtmasıdır. Bu yüzden insanlar kendi değerlendirmelerine göre kendilerini güçsüz sanırlar. Güçleri vardır, ancak bunu yalnızca dış güçlere yansıtmışlardır. Hepimiz kendi gücümüzün bilincine varamayan güçlü varlıklarız; suçluluk duygusu ve kendi küçüklük hissimizden dolayı onu inkar ettik ve başkalarına yansıttık.

Yaşamımız boyunca olanların çoğu, bazı şeylerin sonucudur. Geçmişte bir yerde bilinçli veya bilinçsiz olarak verdiğimiz karar. Bu böyle olduğu için, hayatımıza bakıp geriye doğru izleyerek geçmiş kararlarımızı görmek çok basittir.

Bu ilke, psikoterapi için gelen bir kadın tarafından gösterilmiştir. Tedaviye ihtiyacı vardı çünkü kendi deyimiyle, "İlişkilerim asla yürümüyor." Birbiri ardına gelen tatmin edici olmayan aşk ilişkileri yaşadı ve her zaman kullanılmış ve istismara uğramış hissetti. Çok doluydu

Machine Translated by Google

kızgınlık, kendine acıma ve depresyon. Sorun, elbette, açılış cümlesinde verilmişti: "İlişkilerim asla yürümez."

Kendi zihnimizin gücünü inkar ettiğimiz için, apaçık ortada olanı görmüyoruz. Nasıl bu kadar bilinçsiz hale geldiğimiz çok ilginç. İşte cevabı hemen orada duran bir kadın, ama bunun cevap olduğunu görmüyor. Kendi inanç sisteminin gücünü gerçekten görmüyor.

Zihnimiz o kadar güçlüdür ki, "İlişkilerim asla yürümez" gibi tek bir düşünceyi aklımızda tutarsak, hayatımızda büyük ihtimalle bu gerçekleşir. Sadece emir alabilen ve karar veremeyen bilinçaltı cinimiz, ilişkilerimizin yürümemesini sağlar.

Elbette, hayal kırıklığı yaratan ilişki geçmişinden çok fazla ödül aldı. Kendine acıma, kızgınlık, kıskançlık, haset ve küçük benliğin sonsuza dek beslendiği tüm o tatminleri deneyimledi. Kendimizin küçük kısmına bakarsak, bunun içinde debelenmeyi sevdiği türden bir şey olduğunu göreceğiz. Küçük benlik, hayatın ne kadar sefil olduğunu, şansın ne kadar kötü olduğunu, deneyimlerimizin ne kadar kötü olduğunu ve insanların bize ne kadar kötü davrandığını yüceltir. Ancak bu program setini dinlediğimizde büyük bir bedel ödüyoruz.

Sonuç açıkça doğrudur. Zihnimiz, kararıyla hayatımızda olumsuz şeyler yapma gücüne sahipse, o zaman zıt, olumlu yönde de eşit güce sahiptir. Her şeyi yeniden seçebiliriz. Bu sefer olumluyu seçebiliriz. Eski programları iptal edebiliriz ve bunu olumsuz getirilerden elde ettiğimiz tatmini bırakmaya başlayarak yapabiliriz.

Konuya biraz baktığımıza göre, bu duygu kümesini en uygun şekilde tanımlayan terimi bulabiliriz: "bencillik." Kelimenin sadece kullanımı bile anında suçluluk nedeniyle bir direnç oluşturur. Hepimiz bencillik yüzünden suçlu hissederiz. Bu bizi imkansız bir duruma sokar çünkü dünyanın bize öğrettiği şeyi yerine getirmek için, daha sonra bizi kınadığı şeye, yani bencilliğe kapılmamız gerekir. Konuya bakmak için, önce kendimizi bunun için suçlamayacağımıza ve suçluluk duygusuyla kendimizi şımartmayacağımıza karar verelim. Suçluluk duygusu aslında budur, değil mi? Kendini şımartma.

Bunun yerine, "bencillik" terimine, zihnin genetik bir yönü olan ve kendi saflığımız nedeniyle izin verdiğimiz küçük benliğin kolektif motivasyonlarını ve işleyiş biçimlerini tanımlayan bir terim olarak bakalım.

Machine Translated by Google

Kendimizi programlanacağımız ve şimdi tersine, bir bilgisayardaki "kaldır" komutu gibi, programı kaldırmaya karar verdiğimiz şeyler.

Bencilliği bırakmanın nedeni suçluluk duygusu değildir.
bu bir "günah"tır. "Yanlış" olduğu için değil. Bu tür tüm motivasyonlar düşük bilinçten ve öz yargıdan kaynaklanır. Aksine, bencilliği bırakmanın nedeni basitçe pratik olmamasıdır. İşe yaramaz. Çok maliyetlidir. Çok fazla enerji tüketir. Hedeflerimize ulaşmamızı ve isteklerimizin gerçekleşmesini geciktirir. Küçük benlik, doğası gereği suçluluğun yaratıcısı ve kendini devam ettiricisidir; yani suçluluk duygusuyla başarmaya ve başarıya ulaşmaya çalışırız. Sonra, başarıya ulaştığımızda, sahip olduğumuz için suçlu hissederiz. Suçluluk oyununda kazanan yoktur.

Tek çözüm vazgeçmek, salıvermektir.

Zihnimiz bize suçluluğun övgüye değer olduğunu düşündürmek ister ve Dünyadaki suçluluk tacirleri bundan bir put yapmayı severler. Hangisi daha önemlidir: suçlu hissetmek mi yoksa daha iyiye doğru değişmek mi? Birisi bize para borçluysa, bu konuda suçlu hissetmesini mi yoksa parayı bize ödemesini mi tercih ederiz? Eğer suçlu hissetmeyi amaçlıyorsak, en azından farkında olmadan suçluluk tarafından yönetilmek yerine bunu bilinçli olarak seçmeliyiz.

Küçük "s" ile bencil olmaktan, büyük "S" ile Bencil olmaya geçtiğimizde.
Daha küçük benliğimizden daha büyük Benliğimize geçeriz. Zayıflıktan güce, öz nefret ve önemsizlikten sevgi ve uyuma geçeriz. Çatışmadan rahatlığa, hayal kırıklığından başarıya geçeriz.

Özetle, bencillik ve arzu motivasyonu yerine,
İstediğimiz şeyin gerçekleşmesini hayal ederek istediğimiz şeyi hayatımıza çok daha zahmetsizce getirebiliriz. Bunu niyetimizi beyan ederek, kabul ederek, karar vererek ve bilinçli bir şekilde seçme eylemiyle yaparız.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

8

KIZGINLIK

Öfke, hiddetten hafif kızgınlığa kadar değişebilir. İntikam, öfke, kızgınlık, hiddet, kıskançlık, kindarlık, kin, nefret, aşağılama, gazap, tartışmacılık, düşmanlık, alaycılık, sabırsızlık, hayal kırıklığı, olumsuzluk, saldırganlık, şiddet, tiksinti, bayağılık, isyan, patlayıcı davranış, ajitasyon, küfür, saldırganlık, için için yanma, somurtkanlık, surat asma ve inatçılık gibi öfkenin bu varyasyonları televizyondaki günlük haberlerle iyi bir şekilde örneklendirilir.

Öfke, teslim olma tekniğinin kendisiyle ilgili olabilir. Öfke, Geçmişte değer verilen duyguların bırakılması beklenir. Kaybetme korkusuna duyulan öfke. Genel olarak duygulara duyulan öfke. Hemen vazgeçmeyen bir duyguya duyulan öfke.

Öfkede çok fazla enerji vardır; bu nedenle, sinirlendiğimizde veya öfkelendiğimizde aslında enerjik hissedebiliriz. İnsanların öğrendiği numaralardan biri, ilgisizlik ve kederden öfkeye hızla geçmek ve sonra öfkeden gurura ve sonra cesarete atlamaktır. Öfkede, eylem için enerji vardır. Bu, dünyada eyleme geçmeyle sonuçlanır. Dünyanın "sahip olmayanları" arzuyla enerji kazandıklarında ve eksik oldukları şeyler için öfkeye geçtiklerinde, bu öfke onları daha iyi bir yaşam için hayallerini gerçekleştirmek için gerekli eylemlere yönlendirir.

Nüfusun bastırılmış öfkesinin miktarı, medyada şiddetin ne kadar popüler olduğuna bakılarak hızla doğrulanabilir; burada izleyicilere öfkelerini dışarı vurma konusunda dolaylı bir deneyim sunulur.

Machine Translated by Google

Çeşitli "kötü adamların" dövülmesi, vurulması, bıçaklanması, linç edilmesi, öldürülmesi şeklinde.

Öfke konusunda genellikle o kadar çok suçluluk hissederiz ki, bunu gerekli görürüz. Öfkemizin nesnesini "yanlış" hale getiririz, böylece öfkemizin "haklı" olduğunu söyleyebiliriz. Kendi öfkesinin sorumluluğunu alıp, "Öfkeliyim çünkü öfkeyle doluyum" diyebilen çok az kişi vardır.

Öfkeyi Olumlu Kullanmak

İnsanların öfkelerini, saldırganlıklarını ve içsel düşmanlıklarını bastırmaları yaygındır; bunu tatsız, onursuz ve hatta ahlaki bir başarısızlık veya ruhsal bir gerileme olarak görürler. Bastırılmış öfkenin yine de öfkenin enerjisi olduğunu ve kabul edilmez ve üzerinde çalışılmazsa sağlıkları ve genel ilerlemeleri üzerinde zararlı sonuçları olacağını fark etmezler. Öfkenin ardındaki niyet olumsuzdur ve ifade edilmese bile benzer sonuçları olacaktır.

Öfkenin enerjisini olumlu bir şekilde görmek ve onu hırslarımızı ve eylemlerimizi yararlı bir şekilde ateşlemek için kullanmak faydalı bir yaklaşımdır. Örneğin, patronumuza kızgın olduğumuzu varsayalım. Kızgın hissediyoruz. O asla yeteneklerimizi veya çabalarımızı kabul etmiyor gibi görünüyor. Ancak öfke ve kızgınlığı ifade etmenin akıllıca olmadığını biliyoruz. Bu büyük ihtimalle işimizi kaybetmemize veya en azından patronun sürekli kızgınlığına yol açacaktır. En iyi ihtimalle, öfkenin ifadesi çirkin bir duruma yol açacaktır. Bunun yerine, bu enerjiyi kendi adımıza yapıcı bir şekilde kullanmaya karar verebiliriz. Mükemmelliği nedeniyle amacımızı kanıtlayan bir proje yaratmamız için bize ilham verebilir. Tatmin edici olmayan bir durumdan yukarı ve dışarı çıkmak için bize enerji sağlayabilir. Bu enerjiyi yeni iş fırsatları yaratmak veya daha iyi bir iş bulmak, bir komite oluşturmak, istihdam durumumuzu iyileştirmek, bir sendika kurmak veya kişisel hedeflerimize fayda sağlayacağını düşündüğümüz her neyse onu yapmak için kullanabiliriz.

Kişisel ilişkilerde de aynı fırsat mevcuttur. Öfke, iletişim becerilerimizi geliştirmemiz, kişilerarası ilişkiler üzerine bir kursa gitmemiz veya bir kendini geliştirme programına kaydolmamız için bize ilham vermek amacıyla kullanılabilir. Öfke, yeniden adanmamıza, daha fazla çaba göstermemize ve gerçekten daha iyi bir iş yapmamıza ilham verebilir. Bu şekilde, durum yeniden adanmayla sonuçlanabilir. Kabul yoluyla kendi içimize bakmamıza ve tüm olumsuz hislerden vazgeçmemize ilham verebilir. Bunun için kızmak yerine, bunu kabul edebiliriz.

Machine Translated by Google

Özveri

Öfkenin birçok kaynağı vardır. Öfkeli duyguların kompleksinin sıklıkla korkuyla bağlantılı olduğunu ve korkuyu bıraktığımızda öfkenin ortadan kalktığını daha önce belirtmiştik. Öfkenin bir diğer kaynağı da gururdur ve özellikle de gururun kibir denen yönüdür. Sıklıkla öfkeyi besleyen ve yayan şey kişisel gururumuzdur.

Gurur duymamızın bir kaynağı da özveridir. Eğer ilişkilerimiz Başkalarıyla olan ilişkilerimiz fedakarlık biçiminde küçük benliğimizle ilişkilendirilirse, o zaman kendimizi daha sonraki öfkeye hazırlamış oluruz, çünkü diğer kişi genellikle bizim "fedakarlığımızın" farkında değildir ve bu nedenle beklentilerimizi karşılama olasılığı düşüktür.

Bunun bir örneği, tipik bir geleneksel insanın günlük hayatından geliyor. evlilik. Karısı tüm gününü evi temizlemekle, bitkilere titizlikle bakmakla, çiçekler getirmekle, bazı mobilyaları yeniden düzenlemekle ve evi güzel göstermek için elinden gelen her şeyi yapmakla geçirir. Koca eve geldiğinde ev hakkında tek bir kelime etmez veya fark etmiş gibi bile görünmez. Bunun yerine, işte geçirdiği bir günün yorgunluğuyla, çeşitli denemelerini ve sıkıntılarını anlatır. Zihninde, yaptığı tüm fedakarlıkları düşünür: öfkeli müşteriler, yorucu banliyö trafiğinde sürüş, asabi patron ve teslim tarihlerinin baskısı.

Karısı ve ailesi için yaptığı her şeyi düşünüyor. Tüm bu zorlukları düşünürken, karısı çabalarını takdir etmediği için artan bir kızgınlık hissediyor ve o gün yaptığı tüm fedakarlıkları aklından geçiriyor. Arkadaşlarıyla öğle yemeğine çıkabilirdi. Keyif aldığı kitabı bitirebilirdi. Televizyondaki en sevdiği programı izleyebilirdi. Bunun yerine, tüm bunları onun için yaptı ve şimdi o çabalarının sonuçları hakkında hiçbir yorum yapmıyor. İkisi de kin, kızgınlık ve hayal kırıklıklarını beslerken, içlerindeki öfke artıyor; akşam televizyona kaçıp şikayetlerini düşünmek için sessizce yatağa girdiklerinde bu öfke soğukluk ve kopukluk olarak ifade ediliyor. Bu o kadar tipik bir Amerikan ev sahnesi ki, burada tekrarlamak neredeyse banal. Yine de, sıradanlığı bize öğretici değerinden bahsediyor; bunu inceleyebilir ve bu ilişkinin düşüşünü çözmeye çalışabiliriz.

Başka bir kişiden istediğimiz, arzuladığımız ve ısrar ettiğimiz şey onlar tarafından baskı olarak hissedilir. Bu nedenle, bilinçsizce direnirler. Yukarıdaki örnekte, her iki kişi de onay arıyor. Bunu istiyorlar,

Machine Translated by Google

arzulayın, ama birbirinizde engelleyin. Her taraf baskı altında hisseder ve sonuç olarak direnç gösterir. Direnç, baskının her zaman bizim tarafımızdan seçimimizin inkarı olarak hissedilmesinden kaynaklanır. Duygusal şantaj olarak hissedilir.

Bilinçaltı formülü şöyledir: "Bana istediğimi ver yoksa seni geri çekilme, öfke, surat asma, somurtma ve kızgınlıkla cezalandırırım." Hepimiz duygusal olarak şantaj yapıldığını hissetmekten nefret ederiz. Birinin iltifat beklediğinin farkına vardığımızda hissettiğimiz direnci hepimiz biliriz ve aynı direnç bilinçli olduğu kadar bilinçsiz olarak da devam eder.

Özveriyle motive olduğumuzda, diğer kişiye baskı yapıyoruz. Bir kabulü zorla kabul ettirsek bile, bu hoşnutsuz bir kabul olacaktır. Zorla yapılan bir iltifat tatmin etmez. Buradaki öfkenin bir kısmı özveri gururundan kaynaklanır. Başkaları için yaptığımız şeyler hakkında belli bir gizli kibirimiz vardır ve başarı gururumuz, "fedakarlığımız" tanınmadığında bizi öfkeye karşı savunmasız hale getirir.

Bu öfkeyi dengelemenin yolu gururu kabul etmek ve ondan vazgeçmektir. kendimize acıma zevki için arzumuzu teslim edin ve bunun yerine, başkaları adına gösterdiğimiz çabaları birer hediye olarak görün. Başkalarına karşı cömert olmanın sevincini kendi ödülü olarak deneyimleyebiliriz.

Kabul İlişkinin en

büyük sırlarından biri kabuldür. Başkalarının bize karşı davranışları her zaman gizli bir armağan içerir. Bu davranış olumsuz görünse bile, bizim için bir şey vardır. Çok sıklıkla bu bir şey, daha fazla farkında olmamız için bize bir sinyal şeklinde belirir. Örneğin, birisi bize "aptal" dese. Doğal tepkimiz öfkedir. Bu öfkenin enerjisini bilinçli bir şekilde kullanabiliriz: "Bu kişi benden neyin daha fazla farkında olmamı istiyor?" Kendimize bu soruyu sorarsak, benmerkezci olduğumuzu, umursamadığımızı, onları kabul etmekte başarısız olduğumuzu ve ilişkide olup bitenlerin bilincinde ve farkında olmadığımızı fark edebiliriz.

Bu prosedürü sürekli olarak takip edersek, hayatımızdaki herkesin bir ayna gibi davrandığının farkına varırız. Aslında kendi içimizde kabul etmeyi başaramadığımız şeyleri bize yansıtıyorlar. Ele alınması gereken şeylere bakmamızı zorluyorlar. Daha küçük benliğimizin hangi yönünden vazgeçmeliyiz? Bu, öfkeyi geri almak için gururumuzu sürekli olarak bırakmamız gerektiği anlamına gelir, böylece minnettar olabiliriz.

Machine Translated by Google

Günlük deneyimlerimiz sırasında karşımıza çıkan sürekli büyüme fırsatları.

Bunu yapmak için kendimizi ve başkalarını "yanlış" yapma cazibesine direnmeliyiz. Kendimizin "küçük benlik" yönüne bakarsak, kendimizi ve başkalarını "yanlış" yapmanın onun en sevdiği aktivitelerden biri olduğunu göreceğiz (örneğin, siyaset ve medya). Bunun nedeni, küçük benliğin hedeflerimize ulaşmanın daha iyi yollarından habersiz olmasıdır. Özgür seçimle bir durumu değiştirmeyi seçmek olan alternatifi görmez.

Kendimizi tatmin edici olmayan durumlardan çıkarmanın bir yolu, kendimizi veya durumu "yanlış" yapmaktır. Örneğin, daha iyi bir iş bulmayı seçmek yerine, daha küçük benliğimiz işi, patronu ve iş arkadaşlarını "yanlış" yapar. Yanlışlık resmi nedeniyle, durum artık dayanılmaz hale gelir ve onu değiştirmek zorunda kalırız. Daha iyi bir duruma geçmeyi seçmiş olsaydık ne kadar da kolay olurdu. Ancak, yükümlülük duygumuz nedeniyle, suçluluk duygusu çoğu zaman bu daha basit yola engel olur. Başka bir deyişle, bir durumda bize fayda sağlayan şey nedeniyle, onu terk ettiğimiz için suçlu hissederiz. Bu yüzden bilinçaltı, bizi çıkmaz sokak durumlarından çıkarmak için tüm yanlışlık mekanizmasını ustaca yaratmıştır. Bu, genellikle, onları terk etmeyi haklı çıkarmak için diğer kişiyi "yanlış" yapmak zorunda hissettiğimiz kişilerarası ilişkilerde olur. Yanlışlık mekanizmasına başvurmak, basitçe kendi seçme özgürlüğümüzü reddetmektir.

Öfkenin bir kaynağı, başkalarına ifade ettiğimiz sevginin kabul edilmemiş eylemlerinden kaynaklanır. Bu bağlamda sevgi, her insan ilişkisinde düşüncelilik, dikkate alma, nazik hareketler, teşvik etme ve sağlama şeklinde devam eden günlük basit sevgi biçimleri anlamına gelir. Çoğu zaman, diğer kişinin bizim onlara karşı hislerimizi takdir etmemesi konusundaki kızgınlığımız hakkında yıllarca süren bir iç diyalog olabilir. Eğer bu bizim için böyleyse, başkaları için de durum böyle olmalı. Bu nedenle, hayatımızda, bizim için olan hislerini takdir etmememizle ilgili olarak, bizim hakkımızda bitmek bilmeyen bir düşünce akışıyla dolaşan insanlar vardır.

Başkalarının bize yönelik hareketlerini basitçe kabul etmenin muazzam değerini gördüğümüzde, öfkenin tüm bu arenasını telafi edebilir ve önleyebiliriz.
Bu, bize yaptıkları tüm iletişimleri onaylamak anlamına gelir. Örneğin, arkadaşlarımız bizi telefonla ararsa, bizi aradıkları için onlara teşekkür ederiz. Bunu yapmamızın nedeni, diğer kişilerin kendilerini tam ve güvende hissetmelerini sağlamaktır.

Machine Translated by Google

bize. Bu, onların hayatımızdaki değerlerinin bir kabulüdür ve biz onların değerini kabul ettiğimizde herkes mutlu olur.

Bu basit kabul mekanizmasıyla, birkaç gün içinde kişinin tüm ilişkilerini oldukça dramatik bir şekilde dönüştürmek mümkündür. Bu kabul dış dünyada gerçekleşmek zorunda değildir, kişinin kendi içinde gerçekleşebilir. İlişkilerimizi incelerken kendimize, "Günlük temas halinde olduğum kişilerde neyi kabul etmeyi başaramadım?" diye sorabiliriz.

Hayatımızda, bize karşı eleştirel olan birini seçmek ve şimdi, kendi içimizde, onları nasıl kabul etmede başarısız olduğumuzu görmeye başlamak çok değerli bir deneyimdir. Onlar hakkındaki tüm olumsuz duygularımızı teslim ederiz ve onlara kredi vermeye başlarız, bizim için değerlerini teyit ederiz. Onların değeri, sadece duygusal gelişimimiz ve büyümemiz için bir teşvik olmaları olabilir. Sızlanan eş veya somurtkan komşu bir şeyler söylemeye çalışıyordur. Bu tür durumlarda neredeyse her zaman, bu tür kişiler hayatımıza yaptıkları katkı için kabul edilmediklerini hissederler. Bizim için değerleri kabul edildiğinde, sızlanma durur.

Beklentiler

Başkalarına beklentilerimizle baskı yapmayı bıraktığımızda, onların kendiliğinden bize olumlu yanıt vermeleri için bir fırsat yaratırız. Önleyici bir hareketle, başkaları için yaptığımız şeyi fedakarlık seviyesinden sevgi dolu bir armağan seviyesine kaydırarak kızgınlıkları telafi edebiliriz. Daha sonra kendimizi bu hareket için kabul edebilir ve beklentilerimizi bırakabiliriz, bu da başkalarındaki dirençleri ortadan kaldıracaktır.

Basit bir deney bu değişimi göstermektedir. Meksika'dan iki yeni gömlek getiren bir adam vardı. Yeni gömlekler, alışkın olduğu kıyafetlerden tamamen farklı bir tasarıma sahipti. Gömleklerden birini giymeye karar verdiği ilk gün, yeni ve farklı bir şey yapma konusunda içsel bir beklenti ve bir tür incelikli gurur duyduğunu fark etti.
Ancak gururu teslim etmek yerine onu tutmaya karar verdi; yani gururu teslim etmek ve sadece orada kalmasına izin vermek için bilerek bırakma tekniğini kullanmadı. Ne olacağını, insanların nasıl tepki vereceğini görmek istiyordu. O gün, yeni gömleğini gururla giydi ve tahmin edildiği gibi, her zamanki kıyafetinden tamamen farklı olmasına rağmen kimse bundan bahsetmedi bile. Gerçekten göze çarpmış olmalıydı ama tek bir

Machine Translated by Google

yorum. Eve gittiğinde, girişimci Robert Ringer'ın bu tür durumlar için kullandığı "erkek/kız teorisi" teriminin ne kadar doğru olduğuna gülmek zorunda kaldı. (Erkek kız ister, bu nedenle kız erkeğe ilgi duymaz. Erkek kıza ilgi duymadığı anda, kız artık erkek ister.)

Ertesi sabah diğer yeni gömleği giymeye karar verdi, ama Bu sefer tüm kibrinden ve fark edilme beklentilerinden vazgeçti. Yeni ve farklı bir şey yaptığı için duyduğu o küçük gururu bıraktı ve tüm arkadaşlarının sevgisini ve hayatının mutluluğunda oynadıkları önemli rolü kabul etti. Bırakma sürecini atlattığında, gömleği giymekten tamamen vazgeçmişti. Tamamen vazgeçtiğini biliyordu çünkü yeni gömleği fark etmeleri sorun değildi ve fark etmemeleri de sorun değildi. O gün aniden yeni gömlek günü olmuştu! Tanıştığı hemen hemen herkes yeni gömleğe yorum yaptı, nereden aldığını sordu ve o da gün boyunca bolca ilgi gördü. Bu deney esprili bir şekilde şunu vurguluyor: İstediğimizi, ısrar etmeyi bıraktığımızda elde ederiz!

Başkalarından beklentiler bir tür duygusal şantajdır. Kendimizi hissedebiliriz. Başkaları bizden belirli duygusal "mallar" için çektiğinde direnç gösteririz. Başkalarıyla nasıl yaptığımıza bakarak duygusal olarak şantaj yapılmasından kurtulabiliriz ve sonra, onların bize karşı duygusal tepkilerini manipüle etme isteğini bırakabiliriz.

Öfkeyi önlemenin bir başka yolu da, başkalarından veya kendi küçük yönlerinden gelen geçersizliği artık kabul etmemeye karar vermektir. Bu karar, kesin bir beyan şeklinde olabilir: "Artık kendimden veya başkalarından geçersizliği kabul etmeyeceğim." Bu, kendimizde ve başkalarında olan her şeyin olumlu olduğunu kabul etme alışkanlığıyla birleştiğinde, ilişkiler hızla değişir ve potansiyel öfke kaynakları ortadan kaldırılır.

Kronik Kızgınlık

Kronik, tanınmayan öfke ve kızgınlık, depresyon olarak hayatımızda yeniden ortaya çıkar, bu da kişinin kendisine yönelttiği öfkedir. Bilinçaltına daha fazla itilirse, psikosomatik hastalıklar olarak yeniden ortaya çıkabilir. Migren baş ağrıları, artrit ve hipertansiyon, kronik bastırılmış öfkenin sıklıkla alıntılanan örnekleridir. Bu semptomlar, insanlar içlerindeki öfkeyi nasıl bırakacaklarını öğrendikçe çok sık hafifler. Örneğin, bir çalışmada, katılımcıların kan basıncı ölçümleri,

Machine Translated by Google

Negatif duyguyu nasıl bırakacaklarına dair talimat aldıktan sonra. Hipertansiyonu olan tüm insanlar, yıllar içinde biriktirdikleri duygusal baskıyı bırakmaya başladıklarında, hem sistolik hem de diyastolik (üst ve alt sayısal okumalar) kan basınçlarında düşüşler gösterdiler. Stanford Üniversitesi Bağışlama Projesi, öfke ve kızgınlıktan vazgeçmenin kardiyak faydalarını doğruluyor. Programda, İrlanda'daki Protestan-Katolik şiddetinde öldürülen çocukların ebeveynleri, "düşmana" karşı duydukları acıyı nasıl bırakacaklarını öğrendiler; kalp sağlıkları ve fiziksel dayanıklılıklarının ölçümleri önemli bir iyileşme gösterdi (Luskin, 2003). Bağışlama, kalplerini iyileştirdi - kelimenin tam anlamıyla. Daha önce de söylediğimiz gibi, kas testiyle öfke ve kızgınlığın vücut, duygular, enerji akışı ve beyin yarımkürelerinin senkronizasyonu üzerinde zararlı bir etkiye sahip olduğunu anında kanıtlayabiliriz. Öfke, sözde "düşmanı" değil, öfkeli kişiyi öldürür.

Zihin, "haklı" bir şeyin var olduğunu düşünmemizi ister. "Öfke" ahlaki öfke biçimini alır. Ahlaki öfkeye bakarsak, bunun kibir ve gurur tarafından desteklendiğini göreceğiz.

Bir durumda ne kadar haklı olduğumuzu ve diğer kişilerin ne kadar "yanlış" olduğunu düşünmeyi severiz. Bundan ucuz bir tatmin elde ederiz, ancak kas testimiz genel duygusal ve fiziksel ekonomimize maliyetinin ne olduğunu kanıtlar. Kronik öfke ve kızgınlık için ödediğimiz bedel hastalık ve erken ölümdür. Haklı olmanın verdiği küçük tatmin buna değer mi?

Bu tür durumlarda ödemeye razı olduğumuz bedel bazen şaşırtıcıdır. Diyelim ki, bize asla geri ödeme yapmayan birine borç verdik. Bu konuda kronik bir kızgınlık duyarız ve o kişiyle sosyal olarak karşılaştığımızda mümkün olduğunca az konuşuruz.

Kendimize karşı dürüst olursak, büyük ihtimalle haklı olmamızdan ve diğer kişinin haksız olmasından memnuniyet duyduğumuzu göreceğiz. Aslında, bundan o kadar çok zevk alıyoruz ki, bir parçamız onun borcunu ödemesini gerçekten istemiyor çünkü o zaman, onu haksız çıkarmanın gizli zevkini artık yaşayamayız. Bu, birkaç yüz doları ilgilendiren bir davada tam olarak doğruydu. Borç verenin, haklı olmanın ve diğer kişiyi haksız çıkarmanın tüm küçük memnuniyetleri konusunda dürüst olma ve sonra bu ego ödemelerinin her birinden vazgeçme yönünde içsel bir kararı vardı. Açıkça, ego ödemeleri diğer kişinin krediyi geri ödemesini engelliyordu. Sürekli teslimiyetle, tüm anlaşma tamamen iptal edildi ve krediyi bir hediye olarak görme yönünde bir değişim yapıldı. Kabul ediyorum, bu diğer

Machine Translated by Google

Kişi gerçekten paraya ihtiyaç duymuştu. Neden bunu sadece bir hediye olarak görüp geri ödeme beklentisini bırakmıyordu? Şimdi, kızgınlık yerine minnettarlık hakimdi çünkü gerçek bir ihtiyaç anında başka bir insana yardım etme fırsatı olmuştu. 48 saat içinde, geri ödemedeki gecikme için bir özür notuyla birlikte tüm tutar için bir çek postayla geldi!

Bu deneyim ve buna benzer birçok deneyim hepimizin psişik olarak nasıl bağlantılı olduğumuzu gösteriyor. Başka bir kişi hakkında sahip olduğumuz içsel pozisyon, onları tamamlayıcı bir savunma pozisyonu benimsemeye zorluyor. Bu nedenle, affetmek ve unutmak Pollyanna değil, duygusal gerçekliklerin makul bir şekilde tanınmasıdır. İnsanlar arasındaki içsel eylemler, duygularının uzaya yaydığı titreşimsel enerjilerin yapılandırmaları tarafından belirlenir. Titreşimin enerjisi ve onunla ilişkili düşünce formu, okunabilir bir kayıt oluşturur.

Toplumumuzda karakteristik olarak daha sezgisel olan çoğu kadın için bu yaygın, günlük deneyim pek de yeni bir şey olmasa da, erkeklerin büyük bir yüzdesi için şok edici ve şaşırtıcıdır. Toplumumuzda, erkekler karakteristik olarak sol beyinlidir ve sağ beyin işlevi olarak nitelendirilen sezgiden ziyade akıl ve mantığa yönelirler.

Negatifliği bırakmaya ve içsel duygusal iyileşmeyi sağlamaya devam ettikçe, sol ve sağ beyin işlevi arasında daha büyük bir denge oluşur. Sezgisel yetenek erkeklerde de mevcuttur; ortaya çıkışını fark etmeye başladıklarında genellikle hoş bir şekilde şaşırırlar. Mantık ve akıl için tamamen şaşırtıcı olan bir durumu anında "okuyabilmek" tatmin edici ve şaşırtıcıdır. İdeal durum, sezgiyle çalışan bir hipotez oluşturmak ve ardından bunu kontrol etmek için mantık ve akıl kullanmaktır. Bu, elbette, yanlış anlama ve yanlış hesaplamadan kaynaklanan öfkeyi dengeler ve duyguların ustaca ustalığını artırır.

Öfkeyi dağıtan bir diğer şey de onu bırakmaya istekli olmamızdır. İsteklilik, daha iyi bir yol bulma, öfkeye güvenmeyi bırakma ve cesaret ve kabullenmeye geçme konusundaki genel kararımızdır. Bu isteklilik, öfkeyi bırakma sürecini zaten başlatır. Dövüş sanatları öğrencilerinin çok iyi bildiği gibi, öfke zayıflık ve savunmasızlığı gösterir; rakibimize verdiğimiz bir araç olarak görülür. Bunun neden böyle olduğunu kas testinden görebiliriz. Öfkeli kişi kas gücünün yarısını kaybetmiştir ve bu nedenle el ele dövüşte zafer için çok belirleyici olan saniyenin kesirli zamanını kaybetmiştir.

Machine Translated by Google

Toplumumuzda öfke eğilimini bir erkek "maço" özelliği olarak dahil etmek çok yaygın. İnsanların "o adama haddini bildirdiklerini" anlatırken gururla şiştiklerini duyuyoruz. Kendimize "Kimin düşmana ihtiyacı var?" diye sorabiliriz. Hayatımızdaki olumsuz etkilere bir yenisi daha eklenmeden yeterince yok mu?" Özellikle tüm duyguların evrende titreşimsel bir enerji ürettiği gerçeğine baktığımızda, düşman olarak gördüğümüz kişiler hakkında kendimizi olumsuz düşünce formlarıyla çevrelemenin anlamı nedir? Neden kendimizde kızgınlık ve olumsuzluk biriktirerek onları düşman olarak tutmak için yolumuzdan çıkalım? Muhtemelen, kendi kişisel deneyimlerimizi gözden geçirdiğimizde, bir zamanlar düşman olarak gördüğümüz insanları dostlara dönüştürme çabasının tatmin ve daha sonra bir ödül getirdiğini göreceğiz. Çoğu durumda, hayatımız için olumlu bir fayda olduğu kanıtlandı. Hayat kitabının daha sonraki bir bölümünde, bir dost olarak kime ihtiyacımız olacağını asla bilemeyiz.

Farkında olmadan "haksızlık koleksiyoncusu" haline geldiğimizin farkında olmalıyız. Medya raporları bu tür kronik kızgınlıklarla dolu. Uluslararası ilişkilerde, diğer ulusu "yanlış" yapmanın aslında birincil amaç olduğu "haksızlık toplama"yı görüyoruz. Bilinçsizce "haksızlık toplamanın" "normal" olduğuna inanmaya programlanmışız. Yıkıcı ve zayıflatıcı olan bu alışılmış kalıbın aksine, bırakma tekniği bizi bize karşı yapılan "haksızlıkların" yakın hesabını tutmaktan kurtarır. Zamanımız ve dikkatimiz etrafımızdaki güzelliği ve fırsatı görmek için serbest kalır.

Öfke bağlayıcıdır, özgürleştirici değildir. Bizi başka bir insana bağlar ve onu hayat kalıbımızda tutar. Öfkenin enerjisini ve onun haklı öfke, haksızlığa uğramış hissetme ve intikam arzusu gibi küçük getirilerini bırakana kadar olumsuz kalıba takılıp kalırız. Hayatımızda sürekli tekrar eden kişi tam olarak aynı kişi olmayabilir. O kişi değilse, öfkemizi ve kızgınlığımızı tetikleyen aynı niteliğe sahip başkaları ortaya çıkacaktır.
Bu, içimizdeki öfkeyle nihayet başa çıkana kadar tekrarlanmaya devam edecek. Sonra, aniden, bu niteliğe sahip insanlar hayatımızdan kaybolacak. Bu nedenle, öfke birini fiziksel olarak bizden uzaklaştırmaya zorlayabilir, ancak psişik olarak onları bize daha sıkı bağlar, ta ki öfke ve kızgınlığı tamamen bırakana kadar.

Öfkeyi bırakmak bize birçok fayda sağlar. Deneyimlemekte özgürüz duygusal rahatlık ve kolaylık, büyümek ve iyileşmek için günlük fırsatlara duyulan minnettarlık, ince "bağlantılar" olmadan bir başkasıyla karşılıklı ilgi, sağlıkta iyileşme ve daha fazla yaşam enerjisi. Bu atılımlar, daha etkili ve zahmetsiz bir iç özgürlük durumuna geçmemizi sağlar.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

9

GURUR

Yaygın söylemde, gurur sıklıkla "iyi bir şey" olarak düşünülür. Ancak, ona yakından bakarsak, şimdiye kadar tartıştığımız diğer tüm olumsuz duygular gibi, gururun da sevgiden yoksun olduğunu göreceğiz. Sonuç olarak, özünde yıkıcıdır. Gurur, aşırı değerlendirme, inkar, şehit rolü oynama, fikir sahibi olma, kibirli olma, övünme, şişirme, kendini beğenmiş olma, kibirli, kendini beğenmiş olma, kibirli, kendini beğenmiş olma, kendini beğenmiş olma, önyargılı olma, bağnaz olma, dindar olma, küçümseme, bencil olma, affetmez olma, şımarık olma, katı olma, küçümseme, yargılayıcı olma ve daha hafif biçimlerde, sınıflandırma şeklinde olabilir.

Entelektüel gurur cehalete yol açar ve ruhsal gurur herkeste ruhsal gelişim ve olgunlaşmanın önündeki en büyük engeldir. Kendini erdemli olanla özdeşleştirerek ve "tek doğru yola sahip olarak" dini gurur, tüm dini savaşların, rekabetin ve Engizisyon gibi kasvetli olayların temelidir. En büyük düşüş ise dini gurur ve kişinin kendi inançlarını paylaşmayan başkalarını öldürme hakkına sahip olduğunu düşünmesidir.

Hepimizde, "Cevaplarım var" şeklindeki gururlu duygu, büyümemizi ve gelişmemizi engeller. Zihnin egoist kısmının, bir kişinin geri kalanını kendi iyiliği için feda etmeye istekli olması ilginçtir. İnsanlar, yanlış olduklarını kabul etmektense, kelimenin tam anlamıyla bedenin hayatından vazgeçer ve gururun sunağında hayatın herhangi bir yönünü feda ederler (örneğin, din savaşları ve haçlı seferleri). Toplumumuzun erkeksi olarak gördüğü bu programlar hakkındaki erkek gururu, toplumumuzdaki çoğu erkeğin duygusal ve psikolojik içsel gelişimini engeller. Bazı kadınlar artık

Machine Translated by Google

Sorunu daha da derinleştiren ve cinsiyetler arasındaki mücadeleyi yoğunlaştıran şovenizmin saflarına doğru ilerliyoruz.

Gururun Savunmasızlığı

Gururlu kişi, enflasyon ve inkarın savunmasızlığı nedeniyle sürekli savunmadadır. Tersine, alçakgönüllü kişi, gururu bıraktığı için savunmasızlığa karşı bağışık olduğundan aşağılanamaz.
Onun yerine, içsel bir güvenlik ve özsaygıya sahiptirler. Birçok insan gerçek özsaygının yerine gururu koymaya çalışır; ancak, gerçek özsaygı, gurur terk edilene kadar aslında ortaya çıkmaz. Egoyu şişiren şey içsel güçle sonuçlanmaz. Aksine, savunmasızlığımızı ve genel korku seviyemizi artırır. Gurur halinde olduğumuzda, enerjimiz yaşam tarzımızı, mesleğimizi, mahallemizi, kıyafetlerimizi, arabamızın yılını ve markasını, soyumuzu, ülkemizi ve politik ve dini inanç sistemlerimizi savunmakla sürekli meşguliyetimiz yüzünden dağılır. Görünüş ve diğer insanların ne düşüneceğiyle yorulmak bilmeyen bir meşguliyet vardır, bu yüzden başkalarının görüşlerine karşı sürekli bir savunmasızlık vardır.

Gurur ve kendini beğenmişlik terk edildiğinde, içsel bir yerini güvenlik alır. Artık imajımızı savunmak için çağrıldığımızı hissetmediğimizde, başkalarından gelen eleştiriler ve saldırılar azalır ve sonunda durur. Onaylanma veya kendimizi haklı çıkarma ihtiyacımızı bıraktığımızda, bize karşı olan zorluklar ortadan kalkar.

Bu bizi bilincin temel yasalarından birine getiriyor: Savunmacılık saldırıyı davet eder. Gururun doğasının incelenmesi, artık değer görmediği için onu bırakmayı kolaylaştırır. Gerçekte olduğu gibi görülür: zayıf. "Gurur düşüşten önce gelir" sözü geçerlidir. Gurur ince buzdur, cesaretten, kabulden veya barıştan gelen o kaya gibi gerçek gücün zayıf bir ikamesidir.

"Sağlıklı" gurur diye bir şey var mıdır? Sağlıklı gururdan bahsettiğimizde, öz saygıdan, kişinin gerçek değerinin ve kıymetinin içsel farkındalığından bahsediyoruz. Bu içsel farkındalık gurur enerjisinden farklıdır. Kişinin gerçek değerinin öz farkındalığı, savunmacılığın olmamasıyla karakterize edilir. Gerçek varlığımızın gerçeğiyle bilinçli bir şekilde temasa geçtiğimizde - tüm gerçek masumiyeti, büyüklüğü ve insan ruhunun asaleti ile iç benliğimizin doğası - artık gurura ihtiyacımız kalmaz. Sadece ne olduğumuzu biliriz ve bu öz-bilgi bizim için yeterlidir. Gerçekten bildiğimiz şey

Machine Translated by Google

Hiçbir zaman savunmaya ihtiyaç duymaz ve bu bölümde tartıştığımız gurur enerjisinden farklıdır.

Programlandığımız gurur türlerinden bazılarını inceleyelim ve bunların incelemeye nasıl dayandığını görelim. Aile gururu, ülke gururu ve başarı gururu akla gelen tipik örneklerdir. Gurur gerçekten de insan duygularının en yücesi midir? Savunmacılıkla karakterize olması bunun aksini kanıtlar. Sahip olduğumuz şeylerle veya özdeşleştiğimiz bazı kuruluşlarla gurur duyduğumuzda, onları savunmak zorunda hissederiz. Fikirlerimiz ve görüşlerimizle gurur duymak, sonsuz tartışmalara, çatışmalara ve kedere yol açar.

Gururdan daha yüksek bir duygu durumu sevgidir. Yukarıda belirtilen şeylerin hepsini (aile, ülke, başarılar) seviyorsak , bu onların zihnimizde değerleri hakkında hiçbir soru olmadığı anlamına gelir. Artık savunmada olmak zorunda değiliz. Gururun bir parçası olan görüşün yerini gerçek tanınma ve bilgi aldığında, tartışmaya yer kalmaz. Bir şeye olan saf sevgimiz ve takdirimiz, saldırılamaz sağlam bir pozisyondur.

Gurur, savunmasız bir pozisyon olduğu için, her zaman bir yerlerde giderilmesi gereken bir şüphe olduğunu ima eder ve karşı taraf hemen o şüpheye odaklanır. Tüm şüpheler ortadan kalktığında, görüşler ve gurur kaybolur. Gururda, sanki şey kendi başına kendi değerine sahip olmak için yeterince iyi değilmiş gibi, ince bir özür çıkarımı vardır. Sevgimize ve saygımıza layık olanın bir özür dileyene ihtiyacı yoktur. Gurur, tartışmaya yer olduğunu ve bir şeyin değerinin sorgulanmaya açık olduğunu ima eder.

Bir şeyi gerçekten sevdiğimizde ve böylece onunla bir olduğumuzda, o çünkü onun içsel mükemmelliğini görüyoruz. Aslında, onun "kusurları" onun mükemmelliğinin bir parçasıdır, çünkü evrende gördüğümüz her şey olma sürecindedir. Bu süreçte, onun mükemmel evrimi o mükemmelliğin bir parçasıdır.
Dolayısıyla yarı açılmış çiçek, korunmaya ihtiyaç duyan kusurlu bir çiçek değildir.
Tam tersine, çiçek açması evrenin yasalarına göre kesin bir mükemmellikle ilerliyor.
Aynı şekilde, gezegendeki her bir birey de aynı mükemmelliği ortaya çıkarıyor, büyüyor, öğreniyor ve yansıtıyor. Evrimsel sürecin ortaya çıkmasının kozmik yasalara göre kesin bir şekilde ilerlediğini söyleyebiliriz.

Gurur pozisyonunun dezavantajlarından biri de, dediğimiz gibi, savunmasızlık. Savunmasızlık daha sonra saldırıyı davet eder; bu nedenle toplumda gururlu insanların eleştiriye maruz kaldığına ve savunmasızlıklarının ne olduğuna tanık oluruz.

Machine Translated by Google

"Gurur düşüşten önce gelir" sözünün kaynağı budur. İncil'deki anlatıma göre, Lucifer'in elde ettiği büyük itibara rağmen, onun Aşil tendonu gururdu.

Alçakgönüllülük Gurur duygusunu suçluluk duygusuyla bastırmaya çalışmak işe yaramaz. Gurur enerjisini bir "günah" olarak etiketlemek ve suçluluk duygusuyla kendi içimizde bastırmak, onu saklamak veya onu deneyimlemediğimizi iddia etmek faydalı değildir. Olan şey, enerjinin gizlice ruhsal gurur olarak bilinen yeni bir biçim almasıdır.

Kibirli insanların yanında kendimizi rahat hissetmeyiz; bu nedenle kibir iletişimi ve sevgi ifadesini engeller.
Belirli başarılarıyla övünen insanları sevsek de, onları gururlarına rağmen severiz, gururlarından dolayı değil.

Gurur hakkında ruhsal bir günah olarak suçluluk duymak onu sadece kilitler ve dediğimiz gibi, gerçek cevap değildir. Gerçek cevap, sadece gerçek doğasını inceleyerek onu bırakmaktır. Gururu olduğu gibi gördüğümüzde, teslim olunması en kolay duygulardan biridir. Başlangıç olarak kendimize şunu sorabiliriz: "Gururun amacı nedir? Karşılığı nedir? Neden onu arıyorum? Neyi telafi ediyor? Gururu kaybetme hissi olmadan bırakabilmek için gerçek doğam hakkında neyi fark etmem gerekiyor?" Cevap oldukça açıktır. İçimizde ne kadar küçük hissedersek, içsel yetersizlik, önemsizlik ve değersizlik hissini gurur duygusuyla ikame ederek telafi etmemiz gereken şey o kadar fazladır.

Olumsuz duygularımızı ne kadar teslim edersek, o kadar az güveniriz. gururun koltuk değneği. Onun yerine, dünyanın "alçakgönüllülük" dediği ve öznel olarak huzur olarak deneyimlediğimiz bir nitelik olacak. Gerçek alçakgönüllülük, kamusal alanda sıklıkla görülen "alçakgönüllülüğünden gurur duyma" veya "sahte tevazu" paradoksundan farklıdır. Sahte tevazu, başkalarının kişinin çok gurur duyduğu ancak açıkça övünmek için fazla gurur duyduğu başarıları takdir edeceği özlemiyle kendini küçültme bahanesidir.

Gerçek tevazu, ona sahip olduğu söylenen kişi tarafından deneyimlenemez, çünkü bu bir duygu değildir. Daha önce de söylediğimiz gibi, gerçekten alçakgönüllü olan kişi alçakgönüllü olamaz. Onlar aşağılanmaya karşı bağışıktır. Savunacak hiçbir şeyleri yoktur. Hiçbir kırılganlıkları yoktur ve bu nedenle, gerçekten alçakgönüllü olanlar başkaları tarafından eleştirel saldırılara maruz kalmazlar. Bunun yerine, gerçekten alçakgönüllü bir kişi

Machine Translated by Google

Başka bir kişinin eleştirel ifadesini yalnızca diğer kişinin içsel sorunlarının bir ifadesi olarak görür. Örneğin, birisi "Kendini oldukça iyi sanıyorsun, değil mi?" dese, gerçekten alçakgönüllü olan kişi, diğer kişinin kıskançlık sorunu olduğunu ve sorunun ilk etapta gerçeklikle hiçbir ilgisi olmadığını görür. Alınacak bir şey yoktur ve tepki vermeye gerek yoktur. Buna karşılık, gururlu bir kişi için bu soru bir hakaret olarak görülür ve incinmiş duygulara, sözlü karşılıklara veya hatta bazı durumlarda şiddetli bir sona yol açar.

Sevinç ve Minnettarlık

Gurur bazen başarının motivasyonu olarak görüldüğünden, onun daha üst düzey ikamesi ne olabilir? Bir cevap sevinç olurdu. Başarılı başarının ödülü olarak gurur yerine sevincin kullanılmasında ne yanlış var?
Gurur, başkaları tarafından tanınma arzusunu beraberinde getirir ve sonuç olarak, bir noktada ortaya çıkmazsa öfke ve hayal kırıklığına karşı bir hassasiyet vardır. Bize getirdiği haz, keyif, başarma sevgisi ve içsel sevinç için belirli bir hedefe ulaşırsak, başkalarının tepkisine karşı savunmasız oluruz.

Seçimlerimiz ve davranışlarımızla başkalarında uyandırmayı umduğumuz tepkilere bakarak acıya olan yatkınlığımızı tanıyabiliriz.
Bunlar tavırları, ifadeleri, giyim tarzını, seçtiğimiz eşyaların türünü, kullandığımız arabanın markasını, sahip olduğumuz evin türünü, yaşadığımız adresi, gittiğimiz veya çocuklarımızın gittiği okulları veya satın aldığımız ürünlerin etiketlerini içerir. Aslında, mevcut toplumumuza bakarsak, bu gururun ne kadar saçma bir dereceye ulaştığını görürüz. Etiketler artık birçok giysinin ve kişisel eşyanın dışına takılıyor. Henüz tırmık ve kürek seviyesine ulaşmadı, ancak er ya da geç ulaşabilir! Henüz kimse bunu düşünmedi, ancak hepimiz üzerlerinde tasarımcı isimlerinin yazılı olduğu tırmık ve kürekleri gösterişli bir şekilde yanımızda taşıyabiliriz.

Bu, gururun dezavantajlarından bir diğerini işaret ediyor: bizi maruz bıraktığı sömürülebilirlik. Gurur, büyük bir kolaylıkla manipüle edilebileceğimiz anlamına gelir. Bir saçmalık karşılığında, cebimizden büyük miktarda para kaldırılır. Durum şu anda komiktir çünkü insanlar ne kadar sömürüldüklerinden büyük gurur duyarlar. Belirli çevrelerde, belirli şeyler için ne kadar para ödediğinizle övünmek güncel bir statü sembolüdür. Bunun cazibesini ortadan kaldırdığımızda, kişinin

Machine Translated by Google

bir nevi aptaldı. Gerçekten kandırılmışlardı ya da saftılar ve daha iyisini bilmiyorlardı.

Züppeliğin verdiği gurur muhtemelen en küstah olanıdır.
Gösteriş gerçekten etkileyici midir? Aslında hayır. Gördüğümüz tepki hayranlıktır. İnsanlar yüzeysel ihtişamdan zevk alırlar, ancak aslında ne olduğunu bildikleri için buna gerçekten saygı duymazlar.
Gösterişin gururuna kapıldığımızda kimseyi etkileyemeyiz.

Bu dinamik, Kanada'ya ev ziyareti sırasında kendini gösterdi
Zengin bir bireyin, birçok malının fiyat etiketini gizlice iletmesi. Aynı seyahatte, yetersiz beslenen Kanadalı Kızılderili çocukların, taşacak kadar dolu olan devasa tahıl asansörlerinin etrafında oynadıkları görüldü, tahıl, yapay bir kıtlık yaratarak daha yüksek bir dünya fiyatı elde etmek için orada tutuluyordu. Bu zengin kişi mallarından bahsederken, aklına incecik bacaklı çocukların görüntüleri geldi. Zenginliğinden etkilenmekten uzak, değer duygusuna duyduğu üzüntü ve kendisini böylesine acınası bir yüzeysellikle telafi etmeye zorlayan öz değer eksikliğine duyduğu şefkat vardı.

Bu, pahalı eşyalardan zevk alamayacağımız anlamına mı geliyor?
Hayır, hiç de değil. Bahsettiğimiz şey gurur. Sorun sahip olduğumuz şeyler değil, onlara karşı gururlu, sahiplenici ve kendini beğenmiş bir tutum sergilememiz. Korku için alan yaratan şey gurur tutumudur. Yukarıda bahsi geçen Kanada'daki aynı zengin adamın pahalı bir hırsız alarm sistemi de vardı. Gurur, diğer tüm olumsuz duygular gibi suçluluk duygusu yaratır. Suçluluk duygusu korku yaratır. Korku, potansiyel kayıp anlamına gelir.
Bu sebeple gurur, her zaman iç huzurunun kaybı anlamına gelir.

Gururlu edinimciliğin zıttı basitliktir. Basitlik,
sahip olunan şeylerin yoksulluğu anlamına gelmez; daha ziyade, bir zihin durumudur. Başka bir birey milyonlarca dolar değerindedir ve geniş mülklere ve mallara sahiptir. Yine de, bir kişi olarak, mutlak sadeliği temsil eder. Sahip olduğu şeyler dünyanın ona getirdiklerini yansıtır ve o, bunların güzelliğinden zevk alır. Sonuç olarak, kendisi hakkında tek bir eleştiri yapılmaz veya başkaları kıskançlık ifade etmez.

Önemli olan neye sahip olduğumuz değil, onu nasıl tuttuğumuz, onu nasıl çerçevelediğimizdir
bilincimizde ve bizim için anlamında. Bu arada, bu kadının tüm mülkü hırsız alarmlarından veya bekçi köpeklerinden tamamen yoksun. Aslında, bu kendisine bildirildiğinde, "Aman Tanrım! Eğer birinin gerçekten bu kadar ihtiyacı varsa, ona sahip olabilir!" diye cevap verdi.

Machine Translated by Google

hiç kimsenin ondan hiçbir şey çalmaması ve başkalarıyla paylaşmaya istekli olması arasındaki uyum. Hırsızlığa karşı dayanıklı olması, sahip olduğu şeyler konusunda gurur duymamasıyla ilgiliydi.

Sahiplenme ve bağlanma, gururun bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bağlanma, bu nedenle, acı çekmenin potansiyel bir nedenidir, çünkü bağlanma, kayıp korkusunu beraberinde getirir ve kayıpla birlikte, ilgisizliğe, depresyona ve kedere geri döneriz. Bir arabayla gurur duyuyorsak ve biri onu çalarsa, ızdırap, acı ve ızdırap yaşarız. Bunun yerine, arabayı gevşekçe tutarsak (duygusal olarak konuşursak) ve güzelliğinin ve mükemmelliğinin tadını çıkarırsak ve ona sahip olduğumuz için minnettar hissedersek, kaybı yalnızca küçük bir hayal kırıklığı getirecektir.

Minnettarlık, gururun panzehirlerinden biridir. Eğer doğuştan Yüksek bir IQ'ya sahipsek, bununla övünmektense minnettar olabiliriz. Bu bir başarı değil; bununla doğduk. Bize verilen ve Tanrı'nın bize verdiği yetenekler ve çabalarla yerine getirilen şeyler için minnettarsak, o zaman huzurlu bir zihin durumundayızdır ve acıya karşı yenilmezizdir.

İnsan zihninin, "benim" sözcüğüyle başlayan herhangi bir şeye nasıl gurur bağladığını izlemek komik bir meraktır. En önemsiz şeyler için bile saçma bir gurur duyabiliriz ve bunun komikliğini gördüğümüzde, söz konusu gururdan vazgeçmek çok da zor değildir.

Bazı insanlar, ironik bir şekilde, ters züppelik eğilimine sahiptirler. "Fırsatlar" ve ikinci el mağaza fetihleriyle gurur duyarlar. Aşırı fiyatlar ödeyen insanlara dair kişisel görüşleri, kırkılması gereken koyunlar olduklarıdır ve "Aptal, parasından çabuk ayrılır." sözünü tekrarlarlar. Bu ikinci el mağaza züppesi kalabalığında, statü sembolü inanılmaz pazarlıktır. Aslında, kimin en iyi pazarlıkları bulacağını görmek için sık sık birbirleriyle rekabet ederler. Bir ikinci el mağazasında asılı duran bir giysinin "benim" olana kadar hiçbir değerinin olmamasını gözlemlemek komiktir.
Anında büyük bir değer kazanılır.

"Benim" sözcüğünü bir şeyin önüne koymanın zor tarafı gururdur bu, sahip olma duygusuyla birlikte gelir. Bu, "benim" olarak etiketlediğimiz her şeyi savunmaya çağrıldığımızı hissettirir. Sahip olma arzusunu bırakarak savunmasızlığımızı azaltabiliriz; "benim" demek yerine "bir" kelimesini kullanabiliriz. "Benim" gömleği değil, "bir" gömleği. Bu nedenle, düşüncelerimizden birini "benim fikrim" yerine "bir fikir" olarak gördüğümüzde, duygu tonunun değiştiğini fark edeceğiz. İnsanlar fikirleri hakkında neden bu kadar öfkelenir? Bunun tek nedeni "benim" duygusudur. Eğer fikirler

Machine Translated by Google

Bunun yerine “sadece bir görüş” olarak kabul edilirse, artık gururlu öfkeye karşı bir savunmasızlık kalmaz.

Görüşler

Görüşlere bakarsak, bunların bir düzine bir kuruş olduğunu görürüz. Sokaktaki herkesin binlerce konu hakkında binlerce görüşü vardır ve görüşleri her an değişir ve moda, propaganda ve hevesin her geçici kaprisine karşı savunmasızdır. Bugünün "moda" görüşü, yarının "dışarı" görüşüdür. Bu sabahki görüş, öğleden sonra demode olur.

Kendimize şunu sorabiliriz: "Tüm bu geçici düşüncelerle bu kadar yoğun bir şekilde özdeşleşerek ve onlara 'benim' diyerek saldırıya karşı savunmasızlığımı yaymak istiyor muyum?" Herkesin her şey hakkında bir fikri vardır. Peki ne olmuş? Fikirlerin gerçek kalitesine baktığımızda, onlara eskisi kadar değer vermeyi bırakacağız. Hayatımıza geri dönersek, yaptığımız her hatanın bir fikre dayandığını göreceğiz.

Düşüncelerimizi, fikirlerimizi ve inançlarımızı, yani hepsi birer görüş olan şeyleri farklı bir bağlama koyarsak çok daha az savunmasız hale geliriz. Bunları beğendiğimiz veya beğenmediğimiz fikirler olarak görebiliriz. Bazı düşünceler bize zevk verir ve bu yüzden onları beğeniriz. Bugün onları beğenmemiz, onlar için savaşmamız gerektiği anlamına gelmez. Bir kavramı, bize hizmet ettiği ve bundan zevk aldığımız sürece beğeniriz. Elbette, artık bir zevk kaynağı olmadığında onu kolayca terk ederiz. Görüşlerimize baktığımızda, ilk etapta onlara herhangi bir değer veren şeyin öncelikle duygularımız olduğunu göreceğiz.

Düşüncelerimizle gurur duymak yerine, onları sadece sevmekte ne yanlış olabilir? Neden sadece güzelliği, ilham verici niteliği veya kullanışlılığı nedeniyle belirli bir kavramı sevmeyelim? Düşüncelerimize bu şekilde bakarsak, artık "haklı" olmanın gururuna ihtiyacımız kalmaz. Sevdiklerimiz ve sevmediklerimiz konusunda aynı görüşe sahip olursak, artık tartışmaya meyilli olmayız. Örneğin, belirli bir bestecinin müziğini seviyorsak, artık onu savunmamıza gerek kalmaz. Arkadaşımızın da onu sevmesini umabiliriz, ancak sevmezse, hissedebileceğimiz en kötü şey, kişisel olarak değer verdiğimiz ve keyif aldığımız bir şeyi paylaşamamanın hafif hayal kırıklığıdır.

Bunu denersek, insanların artık beğenilerimize, beğenmediklerimize ve kavramlarımıza saldırmadığını göreceğiz. Savunmacılık yerine, artık bizden aldıkları şey takdir. Belirli şeyleri takdir ettiğimizi ve bu yüzden bu şekilde düşündüğümüzü anlıyorlar. Ancak artık eleştirmeyecekler veya

Machine Translated by Google

bize saldırırlar. Alacağımız en kötü şey belki bir şaka veya alaycı bir tavırdır. Kibir yoksa, saldırı da yoktur.

Bu, siyaset ve din gibi, tarihsel olarak tartışmaya yol açmaya çok yatkın olan ve nazik toplumda taktiksel olarak atlanan alanlarda çok değerlidir. Dinimizi, ne olursa olsun, seversek, kimsenin bize saldırmayacağını göreceğiz. Ancak, gururluysak, tüm konudan kaçınmak zorunda kalacağız çünkü öfke, gururun bir yan ürünü olarak hızla ortaya çıkacaktır. Bir şeye gerçekten değer verdiğimizde, onu aşağılayıcı tartışma hedef aralığından yukarı kaldırırız.

Gerçekten değer verdiğimiz ve saygı duyduğumuz şey, kendi saygımızla korunur. Birine bir şeyi, bundan zevk aldığımız için yaptığımızı söylersek, bunun hakkında söyleyebilecekleri pek bir şey olmaz, değil mi? Bunu, doğru yaptığımız için yaptığımızı çıkarırsak, tüylerinin diken diken olduğunu anında görürüz çünkü onlar da neyin doğru olduğuna dair bir fikre sahiptir.

Değerlerimiz tercihlerimizdir. Onları tuttuğumuz için onları severiz, onlardan zevk alırız ve onlardan keyif alırız. Eğer onları bu bağlamda tutarsak, onlardan zevk almak için rahat bırakılmış oluruz.

Gururun saldırıyı tetiklemesinin nedeni, gururun ayrılmaz bir parçası olan "daha iyi" olma çıkarımıdır. Gurur duydukları diyet rejimlerine sahip birçok insan görüyoruz; sonuç olarak, diyet rejimlerinin ve beslenme görüşlerinin doğruluğu konusunda sürekli tartışıyorlar. Hatta diyetlerini aile üyelerine ve arkadaşlarına empoze etmeye çalışıyorlar, diyet uygulamalarının ahlaki veya sağlık açısından üstün olduğunu öne sürüyorlar. Buna karşılık, aynı rejimleri takip eden insanlar var çünkü bunu yapmaktan zevk alıyorlar, çünkü kendilerini daha iyi hissettiriyor veya belirli ruhsal disiplinleri yerine getiriyor; sonuç olarak, savunacak hiçbir şeyleri olmadığı için asla tartıştıkları duyulmuyor. Birisi bize, yemeklerini yedikleri şekilde yediklerini çünkü bundan zevk aldıklarını söylerse, bunun hakkında söyleyebileceğimiz pek bir şey yoktur, değil mi? Öte yandan, kendi beslenme biçimlerinin doğru olduğunu ve çıkarım yoluyla bizimkinin yanlış olduğunu çıkarırlarsa, aslında söyledikleri şey, bizden daha iyi olduklarıdır. Bu her zaman
kızgınlık.

Eğer fikirlerimiz konusunda gururlu bir duruş sergilemezsek, o zaman onları değiştirme özgürlüğü. Gerçekten yapmak istemediğimiz bir şeyi yaparken ne sıklıkla takılıp kaldık, çünkü aptalca bir şekilde bir görüşe karşı gururlu bir duruş sergilemiştik! Çok sıklıkla değişmek isterdik

Machine Translated by Google

Zihnimiz veya gittiğimiz yön konusunda bir kararsızlık yaşadık ama gururlu bir tavır takınarak kendimizi köşeye sıkıştırdık.

Bu, gururu teslim etmeye karşı dirençlerden birini ortaya çıkarır ve bu da gururun kendisidir. Gururlu pozisyonda, altta yatan sorunlardan biri korkudur.
Belirli bir konudaki tutumumuzu değiştirdiğimizde başkalarının bizim hakkımızdaki düşüncelerinin olumsuz etkileneceğinden korkarız.

Görüşlerimiz konusunda alçakgönüllü olmamızın bir nedeni de şudur:
Görüşler, belirli bir konu veya duruma daha da derinlemesine indikçe değişir.
Yüzeysel bir incelemede öyle görünen şey, gerçekten içine girdiğimizde genellikle oldukça farklı çıkar. Bu, elbette, neyin mümkün olduğuna dair fantezilere dayalı vaatlerde bulunan politikacının dehşetine düşer. Ancak iktidara geldiğinde, meselelerin düşündüğünden oldukça farklı olduğunu görür. Sorunlar çok daha karmaşıktır. Durum aslında toplumdaki birçok güçlü kuvvetin net etkisinden kaynaklanmaktadır.
Politikacıların bize gerçekten vaat edebilecekleri tek şey, her meseleye daha derinlemesine indikçe herkesin iyiliği için mümkün olan en iyi yargıyı kullanacaklarıdır.

Yaşamın bu evrimsel yönü aslında hepimizin vaat edebileceği tek şeydir
Kendimizi tanımamız ve bu öz-bilgi bizi hayal kırıklığından koruyacaktır.
Bu, "açık fikirli" pozisyonun veya Zen uygulamasında "başlangıç zihni" olarak adlandırılan şeyin güvenliğidir. Açık fikirli olduğumuzda, tüm gerçeklere sahip olmadığımızı kabul ediyoruz ve durum ortaya çıktıkça görüşlerimizi değiştirmeye hazırız. Bu şekilde, kendimizi kayıp davaları savunmanın acısına hapsetmiyoruz.

Bu, tamamen olgusal ve gerçeklere dayalı olduğunu düşündüğümüz alanlarda bile çok doğrudur.
gözlemlenebilir veriler, örneğin bilim alanı. Aslında bilim hipotezlerle ilgilenir ve bilimsel görüş sürekli akış ve değişim sürecindedir. Bilimsel görüş, sıradan insanları çok şaşırtacak şekilde, moda akımlarına, geçici popülerliğe, paradigma körlüğüne ve siyasi baskıya da tabidir. Örneğin, psikiyatri alanında, beslenme, kan kimyası, beyin fonksiyonu ve akıl hastalığı arasındaki ilişki konusu geçmişte popüler değildi. Bu alanda çalışan bilim insanları ve klinisyenler kendilerini "dışarıda" grupta buldular. Zaman geçtikçe ve bu araştırma alanında değer olduğu kanıtlandıkça, popüler bilimsel görüş değişti. Önemli keşifler yapıldı ve beslenme ile beyin fonksiyonu arasındaki ilişkinin temel bulgularını kullanan ürünler sağlamak için bütün endüstriler ortaya çıktı. Konu artık saygın olarak kabul ediliyor, bu nedenle klinisyenler ve bilim insanları bu konuda araştırma yapabilirler

Machine Translated by Google

alan ve "içeride" grubunun bir parçası olarak kabul edilmek. Bu nedenle gurur, bilimsel ilerlemeyi (örneğin, küresel ısınma teorileri) engellemekten de sorumludur.

Gurur bizi derinden faydalı olabilecek birçok şeye karşı kör eder; gururlu zihin, onları kabul etmek yanlış olduğumuzu ima etmek olurdu. İçsel olarak ne kadar güçlüysek, o kadar esnek oluruz, böylece faydalı olan her şeye açık oluruz. Gurur, tamamen apaçık olanı görmemizi engeller. İnsanlar gurur yüzünden binlerce kişi ölür.

Kelimenin tam anlamıyla sağlıklarından ve hayatlarından vazgeçerler. Bağımlılar ve alkolikler gururun doğasında var olan inkar yüzünden ölüme giderler: "Başkalarının sorunu var, benim değil!" Gurur, kendi sınırlarımızı fark etmemizi ve bunların üstesinden gelmek için ihtiyaç duyduğumuz yardımı kabul etmemizi engeller. Gururluluğumuz bizi izole eder.

Gururu bıraktığımızda, mücadele ettiğimiz sorunları ele almak için hayatımıza yardım gelir. Zorluk çektiğimiz bir alanı seçip, ilgili tüm gururu tamamen teslim ederek bu ilkenin doğruluğunu deneyebilir ve kanıtlayabiliriz. Bunu yaptığımızda, bazı şaşırtıcı şeyler olmaya başlar. Gururu bırakmak, bizim için en faydalı olanı almamızın kapısını açar. Gururu bırakmaya ve başkalarından üstün hissetmeye istekli miyiz? Gururun sahte güvenliğini bırakmaya istekli olduğumuzda, cesaret, kendini kabul etme ve neşe ile gelen gerçek güvenliği deneyimleriz.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

10

CESARET

Cesaretin ayırt edici özelliği, "Yapabilirim" bilgisi ve duygusudur. Kendimizi güvende, becerikli, yeterli, yetenekli, canlı, sevgi dolu ve verici hissettiğimiz, genel bir yaşam sevincine sahip olduğumuz olumlu bir durumdur. Mizah, aktivite, özgüven ve açıklık yeteneğine sahibiz. Bu durumda kendimizi merkezlenmiş, dengeli, esnek, mutlu, bağımsız ve kendi kendimize yeten hissederiz. Yaratıcı, yaratıcı ve açık olabiliriz. Cesaret içinde çok fazla enerji, eylem, bırakma, "orada olma", kendiliğinden, dirençli, becerikli ve neşeli olma kapasitesi vardır. Bu durumda dünyada çok etkili olabiliriz.

Bırakma Cesaret Cesaret seviyesi, teslimiyet mekanizmasında çok yardımcıdır. Cesaretle şunları biliriz: “Duygularıma bakabilirim”; “Artık duygularımdan korkmama gerek yok”; “Onlarla başa çıkabilirim”; “Onların sorumluluğunu alabilirim”; “Onları nasıl kabul edeceğimi ve onlardan nasıl özgür olacağımı öğrenebilirim”; “Risk almaya, eski bakış açılarını bırakıp yenilerini keşfetmeye istekliyim”; “Neşeli olmaya ve deneyimlerimi başkalarıyla paylaşmaya istekliyim”; “Kendimi istekli ve yetenekli olarak deneyimliyorum.”

Sadece duygularımıza bakma ve onları ele alma cesaretimizi onaylayarak, daha düşük duygulardan herhangi birinden cesarete atlamak genellikle kolaydır. Sadece onlara bakma ve onları ele almaya istekli olmak bile öz saygımızı artırır. Örneğin, bir korkumuz varsa ve ona bakmak istemiyorsak, o zaman kendimizi değersiz hissederiz ve öz saygımız düşer. Eğer o korkuya bakmaya, onu incelemeye, varlığını kabul etmeye, onun bizi nasıl engellediğini görmeye istekliys

Machine Translated by Google

Hayatımızı teslim etmeye başladığımızda, korkularımız ortadan kalksa da, olmasa da, öz saygımız artar.

Hepimiz korkuyla yüzleşmenin cesaret gerektirdiğini biliyoruz. Biz insanları savunuyoruz Korkularıyla yüzleşip bu konuda bir şeyler yapmaya çalışanlar. Bu tür bir cesaret asaletin özelliklerinden biridir ve bir insanı gerçekten harika yapar. Tüm olumsuz programlamalarına ve tüm korkularına rağmen, cesur insanlar hayatta hiçbir garanti olmadan ve hatta işlerin daha iyiye gideceğinin bilgisi olmadan ilerlerler. Bu yüzden cesaret öz saygımızı artırır ve bize başkalarının saygısını getirir. Artık utanmamıza gerek kalmaz.

Ömür boyu yükseklik korkusu çeken bir adamın örneğine bakalım. Birkaç yıldır bu korkudan kurtulmak için çalışmıştı ve çok daha iyi olmuştu, ancak hala çok fazlaydı. Bu, bir arkadaşıyla Büyük Kanyon'a gittiğinde belliydi. İlk başta, çıkıntıdan yaklaşık altı fit uzakta durdu. Önceki yıllarda, bir blok bile yaklaşamazdı. Şimdi orada, tereddütle duruyordu. Arkadaşı elini tuttu ve "Benimle kenara gel." dedi. Ve öyle de yaptı. İleriye doğru yürürken korkuya teslim olmaya devam etti ve aslında kenarın hemen yanında durabildiğini fark etti, ancak itiraf etmeliyim ki, hala önemli bir rahatsızlık hissetmeden değil. Kanyonun kenarından ayrıldıklarında, arkadaşı ona onaylayarak baktı ve "En azından başardın! Bunun ne kadar cesaret gerektirdiğini biliyorum." dedi. Korkuyu tamamen yenememiş olsa da, içsel bir bariyeri aşarak, hem kendi öz saygısını hem de başkalarının saygısını kazanmıştı.

Bu çığır açan deneyimleri yaşadığımızda, korkumuzu farklı algılamaya başlarız ve ondan utanmayı bırakırız. Gerçek değerimizi geçersiz kılmasına izin vermeyi bırakırız. İçsel gücümüzü ve kendimizi onaylamamızı artırır. Zamanla, üstesinden gelmek için cesaret gerektiren altta yatan korkular, kabullenmeye doğru ilerlediğimiz noktaya kadar azalır.

Öz-Güçlendirme

Cesaret seviyesinde, vurgu yapmak üzerinedir. Kendi ihtiyaçlarımızı ve başkalarının ihtiyaçlarını karşılayabileceğimizi zaten biliyoruz ve çaba göstermeye istekliysek, istediğimizi elde edebileceğimizi biliyoruz. Bu nedenle, cesaret seviyesindeki insanlar dünyanın yapıcılarıdır.
Çünkü sadece kendimizde olanı başkalarına verebiliriz, cesaret seviyesindeki insanlar başkalarını destekleyebilir ve cesaretlendirebilirler.

Machine Translated by Google

Çünkü hem verebilirler hem de alabilirler ve verme ile alma arasında doğal olarak oluşan bir denge vardır.

Bu noktaya kadar bilinç seviyeleri öncelikle kazançla ilgilidir. Şimdi, cesaret seviyesinde daha büyük güç ve enerji vardır.
Başkalarına verme yeteneğine sahibiz çünkü diğer insanlar artık öncelikli olarak yardım, hayatta kalma veya destek aracı olarak görülmüyor. Cesaret halinde olduğumuzda, kendi içsel gücümüzü, kuvvetimizi ve öz değerimizi hissederiz. Dünyada bir fark yaratma kapasitemiz olduğunu biliriz, sadece kendimiz için bir şeyler elde etmekle kalmayız. İçsel özgüvenimiz nedeniyle, güvenlikle çok daha az ilgileniriz. Vurgu artık insanların sahip olduklarında değil, yaptıklarında ve olduklarındadır.

Cesaretle, risk alma ve eski güvencelerden vazgeçme isteği vardır. Büyüme ve yeni deneyimlerden yararlanma isteği vardır. Bu, suçluluk ve kendini suçlama duygusuna kapılmadan hataları kabul etme kapasitesini içerir. Öz değer duygumuz, iyileştirilmesi gereken alanlara bakarak azalmaz. Azalmadan sorunların varlığını kabul edebiliriz. Sonuç olarak, enerji, zaman ve çaba kendini geliştirmeye harcanır.

Bu düzeyde, niyet ve amaç ifadeleri çok daha güçlüdür ve öngörülen sonuçlar ortaya çıkma eğilimindedir. Çok daha girişimci ve yaratıcıyızdır, çünkü enerjilerimiz duygusal veya fiziksel hayatta kalma ile sürekli meşguliyet tarafından tüketilmez. Daha fazla esneklik nedeniyle, genel anlamı ve bağlamı değiştirme amacıyla sorunları incelemeye isteklilik vardır. Paradigmaları değiştirme riskini almaya isteklilik vardır.

Bir paradigma bütün bir dünya görüşüdür ve yalnızca bizim ne yaptığımızla sınırlıdır.
mümkün olduğu gibi görün. Şeylere bakmanın eski yolları sorgulandıkça, dünya görüşümüz esnemeye ve genişlemeye başlar. Daha önce imkansız olduğu düşünülen şey mümkün hale gelir ve sonunda gerçekliğin yeni bir boyutu olarak deneyimlenir. İnanç sistemlerimizi incelemek, sorular sormak ve yeni çözümler aramak için kendi içimize bakma kapasitesi vardır. Cesaret düzeyinde, kendini geliştirme kursları almaya, bilinç tekniklerini öğrenmeye ve kendi gerçek Benliğimizi, içsel gerçekliği aramak için içsel yolculuğu riske atmaya istekliyiz. Belirsizlik, kafa karışıklığı dönemleri ve geçici üzüntüler deneyimlemeye istekliyiz çünkü geçici rahatsızlığın altında uzun vadeli aşkın bir hedefimiz var. Cesaret düzeyinde çalışan zihin şu tür ifadeler kullanır: "Yapabilirim

Machine Translated by Google

"Bunu halledeceğiz"; "Başaracağız"; "İş tamamlanacak"; "Bunu başarabiliriz"; "Her şey geçecek."

Bir kişinin kas gücünü kinezyoloji ile cesaret durumundayken, "Bunun üstesinden gelebilirim" seviyesinde test edersek, pozitif test sonucu alacak ve meydan okumamıza karşı güçlü kalacaktır. Floresan ışıklarından veya yapay tatlandırıcılardan yayılanlar gibi olumsuz düşüncelere veya enerjilere karşı hala bir hassasiyet olsa da, biyoenerji alanı daha düşük, olumsuz durumlardan daha parlaktır. Cesaret daha güçlü, daha dirençli bir enerji alanı olduğundan, fiziksel hastalıkların yaşamın baskın bir yönü olma olasılığı daha düşüktür.
Bilincin alt seviyelerinden kaynaklanan hastalıkların kronik kalıntıları olabilir, ancak bunlar genellikle stabilize edilmez. Cesaret içinde, genel bir güç ve esenlik duygusu vardır.

Başkalarının Farkında Olmak

Bu seviyedeki yaşam tarzı iş, eğlence ve aşk arasında bir dengeyi gösterir. Aşırı hırs veya "işkolik" olma zorunluluğu yoktur, ancak cesaret seviyesindeki insanlar, durum gerektiriyorsa önemli miktarda enerji çıkışı sağlayabilirler. Bu kadar çok olumsuzluğun bırakılması nedeniyle, sevme ve sevgi dolu ilişkiler kurma arzusu ve kapasitesi vardır.
Bunlar artık hayatta kalma çabalarıyla eşit öneme sahip. Mesleki güvenlik var ve iş alanında başkalarının refahı için endişe var. Bu seviyedeki insanlar karakteristik olarak dünyaya bir miktar fayda sağlayacak işler istediklerini belirtiyorlar. İşlerinin sadece maaştan daha fazla anlamı olduğunu hissetmek istiyorlar. Kişisel gelişim önemlidir ve bu seviyede hayatımızın çevremizdekileri olumlu veya olumsuz yönde etkilediğinin farkındalığı vardır.

Egoizmle karakterize edilen bilincin alt seviyelerinde, kendi çıkarımızla o kadar çok ilgilenilir ki, başkaları üzerindeki etkimize çok az enerji veya düşünce verilir. Cesaret seviyesinde, artık yalnızca küçük benliğimizle özdeşleşmeyiz. Dünya artık mahrum bırakan veya cezalandıran kötü ebeveyn olarak görülmez.
Bunun yerine, dünya büyüme, gelişme ve yeni deneyimler için meydan okuyan ve fırsatlar sunan bir yer olarak görülür. Bu nedenle, bu seviye iyimserlikle ve doğru gerçekler, eğitim ve yönelimle er ya da geç çoğu sorunun tatmin edici bir şekilde çözülebileceği hissiyle karakterize edilir.

Alt seviyeler bilincimizi kişisel kaygılarla sınırlar, ancak bu seviyede toplumsal konular önem kazanır ve yardım etmek için enerji harcanır.

Machine Translated by Google

toplumsal sorunların üstesinden gelmek ve daha az şanslı olanlara yardımcı olmak. Bu nedenle, cömertlik sadece maddi olarak değil, aynı zamanda tutum cömertliği olarak da mümkün hale gelir. Haz, davaların savunulmasından ve başkalarının çabalarının desteklenmesinden elde edilir. Bu enerji yeni işler, işletmeler, endüstriler ve politik ve bilimsel çözümler yaratır. Eğitim, her zaman akademik anlamda olmasa da önemli hale gelir.

Cesaret seviyesinde, gerçekten bilinçli olmaya başlarız. Özgürlüğümüzün ve seçme kapasitemizin olduğunu anlarız. Artık kurban olmak zorunda değiliz ve psikolojik, duygusal ve ruhsal anlamda özgürlük mümkündür. Bu nedenle, çok daha az katılık mevcuttur ve esneklik ve başkalarına karşı ilgi ve gerçek sevgi kapasitesi nedeniyle, bu seviyedeki insanlar iyi ebeveynler, patronlar, çalışanlar ve vatandaşlar olur.

Kendimizi başkasının yerine koyma kapasitesi ve başkaları için endişe duyma başkalarının duyguları ve genel refahları. Daha düşük olumsuz duygular hala ortaya çıkma eğiliminde olsa da, bunlar baskın değildir veya kişinin yaşam tarzını belirlemez; yani, korkmuş olsak bile bunu yaparız. Bu seviyedeki insanlar ülkenin omurgasıdır. Ortak iyilik için bunu yapmamız gerektiğinde başvurduğumuz insanlardır. Güvenilirdirler ve sorumluluk almaya istekli oldukları için onlara güvenilebilir. Bu seviyede, toplumsal bir vicdan ve hümanizm vardır. Ahlaki kararların temeli olarak, suçluluk duygusu başkalarının refahına göre ikinci plandadır.

"Başarı başarıyı doğurur" gibi sözleri bu seviyeden alırız. Yeterli işleyiş nedeniyle, güveni güçlendiren ve daha fazla kendini keşfetmeye ve dünyayı keşfetmeye olanak tanıyan olumlu geri bildirim vardır. Hedeflere ulaşmak için hala çaba gerekse de, bu çaba daha düşük seviyelerdekinden çok daha azdır. Korkuyu yenmek için gerekenden daha az çabayla daha büyük bir ödül olduğu için daha fazla tatmin ve memnuniyet vardır. Sadece yardım arama kapasitesi değil, aynı zamanda onu kullanma ve bundan faydalanma kapasitesi de çok daha fazladır.

Para çok daha yapıcı bir şekilde kullanılır ve harcamaların başkalarının hayatlarını nasıl etkileyeceği konusunda endişe vardır. Para yalnızca kendini tatmin etmek, kendini yüceltmek veya kendini güçlendirmek için harcanmaz; bunun yerine, bir başarı aracı olarak görülür.

Bu seviye, gerçek ruhsal farkındalığın mümkün hale geldiği seviyedir. Egoizmden çıkış ve küçük benlikle özdeşleşmenin terk edilmesi nedeniyle, daha yüksek bir deneyim yaşanır.

Machine Translated by Google

enerjiler ve artan farkındalık umudu. Daha düşük seviyelerde, Tanrı o seviyenin duygusal renklendirmesinden görülür. Bu nedenle, ilgisizlikte, Tanrı ile olan tüm ilişki, eğer düşünülebilirse, umutsuzdur. Keder seviyesinde, kişi Tanrı'dan gelen herhangi bir yardımdan umutsuzca ayrılmış hisseder.
Suçluluk duygusuna yenik düşen kişi, Tanrı ile herhangi bir ilişkiyi hak etmediğini hisseder ve sevgiden çok ceza beklenir. Korku düzeyinde, korku o kadar büyük olabilir ki Tanrı sorunuyla yüzleşilemez bile, böylece konu bilinçten silinir ve Tanrı korkak, cezalandıran, intikam alan, kıskanç ve öfkeli olarak görülür. Öfke düzeyinde, Tanrı mahrum bırakan, keyfi, kaprisli ve başarısız olarak görülür. Gurur düzeyinde, kişinin dini veya manevi konumu hakkında katılık, esneklik, hoşgörüsüzlük, dışlayıcılığa yatkınlık, bağnazlık, klancılık, dini tartışma ve savaşma ile karakterize edilen egoizm vardır.

Cesaret düzeyinde, dini veya manevi konumumuz için sorumluluk almaya istekliyiz. Artan farkındalık genellikle manevi arayıcının ortaya çıkmasıyla sonuçlanır ve dini veya manevi anlamda hakikat arayışı gerçekten uyanır. Bu, önceki konumumuzun yeniden teyit edilmesiyle sonuçlanabilir, ancak bu sefer tamamen yeni bir bakış açısından - seçim bakış açısından. Yavaş ve kademeli veya ani olabilen değişikliklere yol açabilir.

Bu seviyede, bilincin uyanışı ve inançlarımızın ve görüşlerimizin artık sadece önceki kör programlamanın bir sonucu değil, bizim seçimimizin bir sonucu olduğu gerçeğinin farkına varılması söz konusudur. Bir anlam arayışı vardır ve bu, resmi din olarak özel olarak belirtilen alandan ziyade etik ve hümanizm seviyesinde gerçekleşebilir. Dünyadaki sosyal işlevimizi ve rolümüzü araştırırız ve hayatlarımızın değerini, sadece kendimiz için değil, aynı zamanda başkaları için de sorgularız.

Carl Jung, sağlıklı kişiliğin iş, oyun, aşk ve maneviyat adı verilen bir kişilik yönü arasında eşit bir şekilde dengelendiğini söyledi; bunu anlam ve değer arayışı olarak da tanımlayabiliriz. Bu araştırmalar içsel çalkantılara ama aynı zamanda kabul ve huzur anlarına da yol açar. Bizi arayışımızı sürdürmeye, sadece fiziksel ve maddi dünyanın ve onun sürekli değişen fenomenlerinin ötesinde bir şey olup olmadığını bulmaya çağıran sezgisel anlayış anları vardır.

Bu bilinç düzeyi, bakmak ve düşünmek için iyi bir düzeydir.
daha fazla olumsuz duygunun geçmesini sağlar. Bu seviyede, bilgi birikimi edinme ve öğrenmenin gerekli adımlarını atma konusunda enerjimiz, kapasitemiz, öz güvenimiz ve isteğimiz vardır. Bu seviyede, öz-

Machine Translated by Google

gelişme ve daha iyi zihin durumlarının mümkün olduğunun farkına varılması. Cesaret seviyesi, olumsuz duyguların acısına ve ızdırabına veya bunların hayatın tatminlerine müdahalesine katlanmanın gerekli olmadığını bilir.

Cesaretle, artık olumsuzluğun bedelini ödemeye gönüllü olmayız. Olumsuz duygularımızın, yakın ilişki içinde olduğumuz diğerlerinin refahı üzerindeki etkileri konusunda endişeliyiz. Bırakma tekniğini öğrenen çoğu insan, bu bilinç seviyesine ulaşana kadar bunu kullanmaya devam edecektir. Bu seviyede, büyük yaşam sorunları artık kontrol altındadır. Mesleki tatmin ve başarı yaşamaktadırlar.

Maddi istekler karşılanır. İlişkilerdeki büyük sorunlar düzelir. Artık bilinçli olarak acı ve ızdırap çekmezler ve belirli alanlarda büyüyüp gelişmenin verdiği bir tatmin vardır.

Rahat olduğumuzda, tekniği kullanmayı bırakıp yalnızca acil durumlarda veya olumsuz duygular tekrar acı verici hale geldiğinde ve dikkatimizi gerektirdiğinde tekrar kullanmaya başlama eğilimi vardır. Ancak, henüz elde edilecek daha çok şey vardır. Teslim olunabilecek bir duygu her zaman devam ettiği için, sürecin devamı daha büyük ve daha büyük faydalara yol açacaktır.

Sürekli teslimiyet, özellikle sevgi kapasitemizdeki ince farkındalık düzeylerinde sürekli, ince değişimler getirecektir.
Daha önce, daha yüksek yönümüzden kaynaklanan sevginin yayılımını, güneş ışığının enerjisine benzetmiştik. Negatifliğin karanlık bulutları dağıldıkça, bu enerjinin ve onu kabul edip dışarıya yayma kapasitemizin giderek arttığını fark ettik.

Cesaret düzeyinde, sevme kapasitemiz artık çok daha güçlü ve Başkalarını destekleme ve cesaretlendirme gücüne sahiptir, içlerindeki olumlu ve yapıcı olana güç katar. Gelişimlerine yardımcı olmak, onların büyümesini ve artan mutluluklarını izleme zevkini bize getirir. İçimizdeki bu kapasite daha da güçlenebilir. Daha da güçlü ve kendi kendini ödüllendiren hale gelebilir ve başkaları için daha da faydalı olabilir.

Mevcut durumumuzun ötesinde büyüme arzumuzu güçlendirmek için cesareti kullanabiliriz, çünkü bu seviyede, içimizde daha önce şüphelenmediğimiz bir şeyin olduğuna dair ipuçları almaya başlıyoruz. Bunlar, büyük bir berraklığa, anlayışa ve güzelliğe karşı artan bir duyarlılığa sahip olduğumuz o ani mükemmel durgunluk ve huzur anlarıyla belirtilir.

Machine Translated by Google

Bunun müzik sayesinde olduğunu , müzik sayesinde olmadığını keşfediyoruz . Zihnimizin aniden durgunlaştığını deneyimliyoruz ve o durgunluk anında daha büyük bir boyutu deneyimlememize izin verildi. Başkalarıyla tam bir özdeşleşme ve birlik hissettiğimiz, sanki hiçbir ayrılık yokmuş gibi, geçici saniyeler olabilir.

Bunlar gerçek içsel Benliğimizi deneyimlemeye giriş anlarıdır. Bu anların hatırası asla unutulmaz. İlk gerçekleşmeye başladıklarında ne anlama geldiklerini bilmeyiz. Bunların "tesadüfi" olduğunu düşünürüz. "Sadece şans eseri". Hissi, bir gün batımının güzelliği, senfonik bir pasaj veya sevgi dolu bir jest gibi dışsal olaylara bağlarız. Ancak daha fazla araştırdıkça, bunların yalnızca başka bir şeyin olmasına izin veren koşullar olduğunu görürüz. Bunlar sebep değildi. Zihnin belirli bir durgunluğunun gerçekleşmesine izin verdiler ve bu durgunluk nedeniyle, kendi zihnimizin duyumlar, hisler, düşünceler, duygular ve anıların durmaksızın, huzursuz oyunuyla gevezeliğinden başka bir şey deneyimleyebildiğimiz bir ana izin verildi.

Zamanın durmuş gibi göründüğü anlarda, neyin mümkün olduğuna dair bir bakış açısı elde ederiz. Bu anlar o kadar ödüllendiricidir ki, bir ömür boyu saklanırlar. Bunlar gerçekleştiğinde, çok etkileyici bir şey deneyimlenir. Acaba dünyanın ve kendi zihnimizin türbülansının ötesinde, sessizlik mi vardır? Her zaman bekleyen bir huzur alemi mi?

Machine Translated by Google

BÖLÜM

11

KABUL

Kabulde, uyum deneyiminin tadını çıkarırız. Olayların aktığını hissederiz. Kendimizi güvende hissederiz. Kendimizi feda etme duygusu olmadan başkalarına hizmet edebiliriz. Şu his vardır: "Ben iyiyim", "Sen iyisin" ve "Her şey yolunda." Bu, aidiyet, bağlılık, doluluk, sevgi, anlayış ve anlaşılmış olma hissidir. Bu, şefkat, sıcaklık ve öz değer hissidir. Bu durumun güvenliği nedeniyle, kendimize yumuşak, olgun ve doğal olmamıza izin verebiliriz. Sevinç vardır ve "uyum içinde" ve rahatlamış hissederiz. Sadece kendimiz olmamızın sorun olmadığı hissi vardır.

Her Şey Olduğu Gibi Mükemmeldir Kabul

halinde, hiçbir şeyin değiştirilmesi gerekmediği hissi vardır. Her şey olduğu gibi mükemmel ve güzeldir. Dünyadan zevk alınmalıdır. Başkalarına ve tüm canlılara karşı şefkat vardır. Bu halde, herhangi bir fedakarlık hissi duymadan otomatik olarak başkalarını besler ve destekleriz. İçsel güvenlik ve bolluk hissi nedeniyle, cömertlik ve verme kolaylığı vardır, karşılığında bir beklenti veya kayıt tutma yoktur, örneğin, "İşte senin için yaptıklarım". Kabul halinde olduğumuzda, eleştirel olmak yerine arkadaşlarımızı severiz ve gönüllü olarak göz ardı ettiğimiz sınırlamalarına rağmen onları sevmeye istekli oluruz.

Bu alandan insanların bize göründüğü şekilde, aslında herkes şu anda sahip olduklarıyla ellerinden gelenin en iyisini yapıyor. Görüyoruz ki

Machine Translated by Google

tüm yaşamın mükemmelliğe doğru evrildiğini ve evrenin ve bilincin yasalarıyla senkronize olduğumuzu.

Bu durumda sevgiyi gerçekten anlamaya başlarız. Kabullenme düzeyinde, sevgi istikrarlı bir durum, bir ilişkinin kalıcı bir koşulu olarak deneyimlenir. Sevginin kaynağının kendi içimizde olduğu, kendi doğamızdan yayıldığı ve başkalarını da kapsayacak şekilde dışarıya ulaştığı görülür. Arzu durumunda ise, mutluluk ve sevginin kaynağının kendimiz dışında olduğu düşünüldüğünden, "aşık olmaktan" bahsederiz. Arzunun daha düşük enerji seviyesinde olduğumuzda, sevilmeyi ararız. Bu, "elde ettiğimiz" bir şey gibi görünür. Ancak kabullenme düzeyinde, sevgimiz varlığımızın özünden doğal olarak yayılır, çünkü farkındalığına giden birçok engel teslim edilmiştir.

Bu sevginin içsel doğamız olduğunu ve engeller ortadan kalktığında kendiliğinden ve otomatik olarak ortaya çıktığını keşfederiz. Büyük öğretmenlerin gerçek içsel özümüz, gerçek Benliğimiz derken kastettiği budur. İçsel Benliğimizin amacı, tüm olumsuz duygularımızın, programlarımızın ve düşüncelerimizin bileşimi olan egoyu aşmak ve böylece içsel temel doğayı deneyimleyebilmektir.

Bizi kabullenme durumuna götüren birçok yol vardır ve bu, sonunda sevgi ve barışın bilinç seviyeleri olarak tanımlanan bir sonraki en yüksek durumlara giden geçittir. Uzun süre teslim olmuş birçok insan için, bu nihai amaç giderek diğerlerinin hepsinin önüne geçer. Koşulsuz sevgi ve sarsılmaz barış durumlarında yaşamak, diğer tüm başarılardan daha önemli olan içsel amaç haline gelir.

Kendini ve Başkalarını Kabul Etme Kabul düzeyinde, başkalarını algılama şeklimizdeki büyük değişiklik nedeniyle, artık kendimizde ve komşularımızda, arkadaşlarımızda ve ailemizde onu gizleyen çılgın, korku odaklı mücadelelerin ardındaki içsel masumiyetin farkına varıyoruz. Büyük öğretmenler, bir kişide veya toplumda gördüğümüz olumsuzluğun aslında körlük, cehalet ve bilinçsizlikten kaynaklandığını söylemişlerdir. Bu içsel masumiyet, başkalarında algılandığında, kendimizde de algılanır. Yaptığımız her şey, o sırada daha iyisini bilmediğimiz için yapıldı. O sırada daha iyi bir yol bilseydik, o şekilde yapardık. "O zamanlar iyi bir fikir gibi görünüyordu

Machine Translated by Google

"zaman" diyoruz. Aynı körlüğün başkalarında da işlediğini görüyoruz ve karakter kusurlarının ötesine bakıp içlerindeki masum çocuğu görebiliyoruz.

Masumiyetimizi gördüğümüzde, başkalarıyla özdeşleşme ve yalnız ve stresli hissetme kaybı olur. En aceleci ve görünüşte korkunç davranışların ardında bile masumiyeti görebiliriz. Bir insanın içine baktığımızda, daha iyisini bilmeyen korkmuş bir hayvan görürüz. Köşeye sıkıştırılırsa, kesinlikle bize saldıracağını ve ısıracağının farkındayızdır. Sadece niyetlerimizin barışçıl olduğunu fark etmez ve bu yüzden çılgınca çırpınır.

Kabullenme halinde, kendi geçmişimizi de affetmek mümkündür. başkalarınınki gibi ve geçmişteki kızgınlıkları iyileştirmek için. Kızgın olduğumuz geçmiş olaylardaki gizli armağanı görmek de mümkündür - olası karmik önemleri dahil. Bu seviyeden, geçmişi görebileceğimiz ve böylece iyileştirebileceğimiz farklı bir bağlam yaratmak mümkündür. Kabul seviyesinin nihai tamamlanmasıyla, gelecek hakkında kendimizi güvende hissederiz ve sevgi ve barış seviyelerine geçebiliriz. Akıl ve mantık, bu potansiyelin gerçekleştirilmesi için araçlar haline gelir.

Kabul düzeyinin bir diğer özelliği de artık ahlaki yargılarla, "iyi" ve "kötü" ile ilgilenmiyor olmamızdır. Sadece neyin işe yarayıp neyin yaramadığı apaçık ortaya çıkar. Hiçbir şeyi "kötü" olarak yargılamadan, neyin yıkıcı neyin en iyi olduğunu görmek kolaydır.
Başkalarına ve kendimize karşı tüm yargılamalara eşlik eden suçluluğun ortadan kaldırılması vardır. O zaman, "Yargılamayın ki, yargılanmayasınız" ifadesinin anlamını görürüz.

Kabullenmede, hata bulan içimizdeki suçluluk duygusunu bıraktık en temel insan dürtülerimizle bile. Ahlaki nefret veya zorlayıcı öz-tatmin olmadan fizikselliğimizin tadını çıkarabiliriz. Başkalarının hayat anlayışlarına ve etik görüşlerine kendileri için mantıklı bir şekilde ulaştıklarını kabul ederiz, inançları ve davranışları bizimkilerden oldukça farklı olsa bile. Herkesteki masumiyeti gördüğümüzde, "komşumuzu kendimiz gibi sevmeyi" gerçekten yerine getirebiliriz ve böylece, bırakmak, bunu yapmaya yönelik bilinçli bir girişimde bile bulunmadan yüce bir hedefe ulaşmamızı sağlamıştır.

Kabul düzeyi, özverili olma ve hizmet etme tutumuyla karakterize edilir. Bu, küçük benliği yaratan olumsuz duyguların teslim edilmesinden kaynaklanır ve bu da onunla özdeşleşmemizi ortadan kaldırır. Bunun yerine, içsel uyum ve huzur, daha büyük Benliğimizin doğası olarak deneyimlenir.
Olumsuz programlardan vazgeçildiği için daha büyük bir yaratıcılık, ilham ve sezgi ortaya çıkar.

Machine Translated by Google

Kişisel ihtiyaçlarımızın karşılanacağı kesindir; bu nedenle,
ilişkide bir değişim olur, böylece odak noktası başkalarının refahı ve mutluluğu olur. Bu, bu seviyede, artık başkalarına bağımlılık biçiminde bir muhtaçlık olmaması gerçeğiyle kolaylaştırılır, çünkü onlardan "elde etmemiz" gerektiğini hissettiğimiz hiçbir şey yoktur. Sevgi dolu bir kabul ilişkisinde, küçük kusurlara artık ciddi bir önem verilmez ve göz ardı edilir.

Kabulde, "yapma" ile ilgili daha az meşguliyet, varlığın niteliğine ve şefkat ve sevgi için kendi içsel kapasitemizin mükemmelliğine artan bir odaklanma vardır. Olumsuz duygular hala ortaya çıksa da, bunlar giderek daha az sıklıkta görülür ve daha kolay ele alınır. Genel olarak, işlev görmek artık kolaydır ve günlük aktiviteler zahmetsiz oldukları için neredeyse fark edilmez hale gelir.

Kişisel Sorumluluk Bu

durumun ayırt edici özelliği kendi bilincimizin sorumluluğunu almaktır.
Meditasyona ve çeşitli içsel tefekkür yöntemlerine ilgi yaygındır. Spiritüel ve etik konular önemli hale gelir.
Örneğin, dindarsak dini inzivalara katılabiliriz veya bu alanlara yönelmişsek manevi veya insani çabalarda bulunabiliriz.

Dünya uyumlu olarak görülür ve bu görünümdeki herhangi bir değişikliğin, kendi iç çatışmalarımızın dünyaya yansıması olduğu anlaşılır.
Bu düzeyde, tüm olumsuz duyguların aslında bizim sorunumuz olduğu bilincine varılır ve artık bunların çözümünü kendi dışımızda aramayız.

Kendi bilincimizin ve öz farkındalığımızın büyümesi ve bu bilincin kalitesinin geliştirilmesine odaklanma konusunda bir ciddiyet vardır. Bu seviyede, insan zihninin ve ruhunun en yüksek potansiyelini araştıran felsefe, bilimsel araştırma ve spiritüel klasiklere ilgi duymaya başlayabiliriz. Giderek daha önemli hale gelen şey , sahip olduğumuz veya yaptığımız şey değil, ne olduğumuzdur. Bu seviyede, en büyük iç potansiyelimizi gerçekleştirme ve başkalarının potansiyelini ve hayallerini besleme zorluğunu üstleniriz.

Bu durumda kas testi yapılırsa güçlü oluruz; nispeten bağışık oluruz floresan ışıkların, sentetik kumaşların veya yapay tatlandırıcıların zayıflayan titreşimleri gibi olumsuz etkilere karşı. Güçlü bir

Machine Translated by Google

sağlık ve zindeliğe olan bağlılığımız ve kendimizi her düzeyde geliştirmemiz.
Sağlık sorunları genellikle psikolojik, duygusal veya zihinsel düzeylerde sorunlar olarak kabul edilir ve tüm bu düzeylerde sorunları çözmeye yardımcı olan kaynaklar aranır ve bulunur. Kendini iyileştirme gücü artık mevcuttur.

Kabullenmede, şimdiki zamanda olma özgürlüğüne sahibiz. Kendi gerçek doğamızı ve evrenin yollarını dünyamıza yansıdığı gibi kabul ettiğimizde, artık geçmiş hakkında pişmanlık duymayız, gelecek hakkında da korku duymayız.
Geçmiş iyileştiğinde, gelecek korkusu artık yoktur. Bunun nedeni, ego odaklı olağan bilinç durumunda, egonun geçmişi geleceğe yansıtma eğiliminde olmasıdır ve olumsuz olarak görülen bir geçmiş, hayali geleceğe yansıtıldığında korkutucu hale gelir. Suçluluk, korku, öfke ve gurur gibi düşük enerjileri bırakmamız, geçmişin ağırlığını hafifletmiş ve geleceğin bulutlarını temizlemiştir. Bugüne iyimserlikle bakarız ve hayatta olduğumuz için minnettarız. Dünün gittiğini, yarının henüz gelmediğini ve sadece bugünün olduğunu görürüz.

Özetle, kabulün bilinç düzeyi bizim için bir şeydir.
Hepimiz başarmayı isteriz, çünkü bu, hayatın çoğu sorunundan kurtulmamızı ve doyum ve mutluluk yaşamamızı sağlar.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

12

AŞK

Sevgi düzeyinde, içten, cömert, besleyici, şefkatli, kararlı ve affediciyiz. Sevgi koruyucu, işbirlikçi, canlandırıcı, bütünsel ve zariftir. Sıcaklık, minnettarlık, takdir, alçakgönüllülük, tamamlanma, vizyon, amaç saflığı ve tatlılıkla karakterize edilir.

Aşk bir varoluş biçimidir. Engeller ortadan kalktığında yayılan enerjidir. teslim edilmişlerdir. Bir duygudan veya düşünceden daha fazlasıdır—bir varoluş halidir. Sevgi, teslimiyet yolunda olduğumuz şeydir. Dünyada şu sözleri söyleyen bir varoluş biçimidir: "Sana nasıl yardımcı olabilirim? Seni nasıl rahatlatabilirim? Parasızken sana nasıl borç verebilirim? İş bulmana nasıl yardımcı olabilirim? Ailende büyük bir kayıp yaşadığında seni nasıl teselli edebilirim?" Sevgi, dünyayı aydınlattığımız bir yoldur.

Günlük Yaşamda Aşk

Herkes, tüm canlılara karşı nezaket göstererek ve dolayısıyla insan ruhunu destekleyerek dünyanın güzelliğine ve uyumuna katkıda bulunma fırsatına sahiptir. Hayata özgürce verdiğimiz şey, bize geri akar çünkü biz de o hayatın eşit bir parçasıyız. Sudaki dalgalar gibi, her hediye verene geri döner. Başkalarında onayladığımız şeyi aslında kendimizde onaylarız.

Sevgi vermeye istekli olduğumuzda, kısa sürede sevgiyle çevrili olduğumuzu ve ona nasıl ulaşacağımızı bilmediğimizi keşfederiz.
Aşk aslında her yerde mevcuttur; sadece varlığının farkına varılması gerekir.

Machine Translated by Google

Aşk kendini birçok şekilde ifade eder. Küçük oğlan, babasının ona öğrettiği bir şarkıyı ezberler ve seksen yıl sonra bile hala söyleyebilir.
Donanma denizcisi, tüm gemi arkadaşları deniz tuttuğunda, üç gün boyunca, hiç durmadan, yiyecek ve içecek olmadan, korkunç bir tayfunda gemiyi dümenler. Doktor, her hastayı bilmeden sever ve onlar için dua eder. Anne, ishal olan küçük bir çocuğun dağınık pantolonunu temizler ve "Tatlım, bu senin hatan değil; buna engel olamadın." der. Karısı, kocasının sevdiği gibi her sabah kahve yapmak için erken kalkar. Köpek, sahibinin geri dönmesini kapının yanında bekler ve kapıdan girdiğinde kuyruğunu sallar. Kedi mırıldanır. Şarkı kuşu şarkı söyler.

İnsanlar genelde aşkı "romantik" aşk olarak düşünürler, "Balım" ve "Sevgilim" gibi. Ama romantik aşk insan ömrünün sadece küçük bir parçasıdır. Kişisel, romantik aşkın dışında birçok aşk türü vardır ve bunlar günlük deneyimlerimize nüfuz eder: evcil hayvan sevgisi, aile ve arkadaş sevgisi, özgürlük sevgisi, amaç sevgisi, ülke sevgisi, nitelik sevgisi, yaratılış sevgisi, erdem olarak aşk, coşku olarak aşk, bağışlama olarak aşk, kabullenme olarak aşk, motivasyon olarak aşk, takdir olarak aşk, nezaket olarak aşk, ilişkinin özü olarak aşk, grup enerjisi olarak aşk (örneğin: Alkolikler Anonim), hayranlık olarak aşk, saygı olarak aşk, cesaret olarak aşk, birlik kardeşlik bağları olarak aşk (arkadaşlar, sınıf arkadaşları, gemi arkadaşları, takım arkadaşları), arkadaşlık olarak aşk, sadakat olarak aşk, şefkat olarak aşk, şefkat olarak aşk, özverili anne sevgisi olarak aşk, bağlılık olarak aşk.

Halk şarkısının dediği gibi "Aşk çok görkemli bir şeydir."
Deneyimsel olarak, bu ifade doğrudur. Sevgiye karşı tüm dirençleri teslim ettiğimizde ve sevgiyi engelleyen olumsuz duyguları bıraktığımızda, dünya sevginin ihtişamıyla ışıldar. Sevgi düzeyinde, bu ışıltı artık bizden gizli değildir.

Aşk İyileştirir

Aşk iyileşmeyi kolaylaştırır. Hayatı dönüştürür. Bunu, bir ördek avcısının bir sevgi eylemine tanık olarak aniden değişmesiyle ilgili gerçek hikayede görüyoruz. Bir gün, genellikle eğlence amaçlı yaptığı ördek avına gitmişti.
Her zamanki deneyimine göre, uçan bir ördek gördü, onu vurdu ve yere düştüğünü, kötü bir şekilde yaralandığını gördü. Aniden şaşkınlığa uğrayarak, yaralı ördeğin dişi eşinin hemen arkadaşının üstüne uçup onu korumak için kanatlarını onun üzerine açtığını gördü. Onun sevgisini gören bir avcının kalbi değişti; bir daha asla avlanmadı.

Machine Translated by Google

Sevgi dolu olduğunuzda, bir daha asla yapamayacağınız bazı şeyler vardır. Ve sevgi enerji alanında aksi takdirde imkansız olan bazı şeyler yapabilirsiniz. Dahası, insanlar sizin için başkaları için yapmayacakları şeyleri yaparlar. Sevgi, mucizevi olanı "mucizevi" olarak etiketlemeden mümkün kılar. Sevginin dönüştürücü bir etkisi vardır.

Bazen, insanlara onları sevdiğinizi söylememek en iyisidir çünkü korkarlar ve sizin onlara dair planlarınız olduğunu veya onlardan bir şey istediğinizi düşünürler. Açıkçası, bazı insanlar aşktan korkar ve şüphelenirler; bu yüzden, bu tür insanları onlara söylemeden seversiniz. Sevgi, o enerjinin yayılımı nedeniyle etrafınızdaki her şeyi dönüştüren bir varoluş biçimidir. Kendiliğinden gerçekleşir. Hiçbir şey "yapmamıza" veya buna hiçbir şey dememize gerek yoktur. Sevgi, her durumu sessizce dönüştüren enerjidir.

Bu, nefret dolu insanların, bizim yanımızda, aniden başkalarını affetmeye istekli hale geleceği anlamına gelir. Kişinin tam önümüzde değiştiğini görebiliriz. Öfkeyi bırakarak, "Ona bu kadar kızmanın bir nedeni yok" diyebilirler.

… daha iyisini bilmek için çok genç.” Birini bulacaklar
Kişiye saldırmak yerine onu savunmak için bir bahane. Sevgi, bizi ve etrafımızdaki insanları, aksi takdirde yapamayacağımız şeyleri yapmaya güçlendirir.

Bağışlama, yaşam olaylarını lütuf bakış açısından görmemizi sağlayan sevginin bir yönüdür. Daha az evrimleşmişken yaptığımız hatalar için kendimizi affederiz. Egoyu veya kendimizin küçük bir parçasını sevimli küçük bir oyuncak ayı olarak görmek faydalıdır. Oyuncak ayı "kötü" değildir; küçük ayıdan nefret etmeyiz veya onu azarlamayız. Onu severiz ve olduğu gibi kabul ederiz: daha iyisini bilmeyen sevimli küçük bir hayvan. Kendimizin daha küçük yönlerini kabul ederek ve severek aşarız. Egoyu "kötü" olarak değil "sınırlı" olarak görürüz.

Sevgi enerji alanında, sevgiyle çevriliyiz ve bu minnettarlık getiriyor. Hayatımız ve hayatın tüm mucizeleri için minnettarız. Köpekler ve kediler için minnettarız çünkü onlar sevgiyi temsil ediyor. Başkalarının her türlü nezaket eylemi, şefkati, şefkati ve düşünceliliği için minnettarız.

Sonunda, sadece sevgi oluruz. Yaptığımız ve söylediğimiz her şey, yaptığımız her hareket, kendi içimizde sahip olduğumuz sevgiyle enerji kazanır. İster büyük bir kitleye konuşuyor olalım, ister köpeğimizi okşayalım, sevgi enerjisinin dışarı aktığını hissederiz. İçimizde olanı paylaşmak isteriz

Machine Translated by Google

kalpte deneyimsel bir biliş olarak ve bunu herkes ve her şey için kalbimizde tutuyoruz, böylece onlar da bunu hissedebilsinler. Etrafımızdaki herkes için, hayvanlar da dahil, sonsuz sevginin o içsel deneyimi için dua ediyoruz. Hayatımız etrafımızdaki her şey için bir lütuftur. Başkalarına ve hayvanlarımıza, onların bizim için birer armağan olduğunu kabul ediyoruz.

Sevgi kalpten yayılır. İnsanların huzurunda olduğumuzda Birbirimizi sevenler, o enerjiyi alırız. Sevdiklerimizin, evcil hayvanlarımızın ve arkadaşlarımızın sevgisi bizim için İlahiyatın sevgisidir. Gece yatağa girdiğimizde, bütün gün sevgiyle çevrili olduğumuz için şükrederiz. Her an sadece sevgi sayesinde mümkündür. Bu kitabın yazımı sadece sevgi sayesinde mümkündür.

Sevgi halinde, her sabah uyanır ve hayatın bir günü daha için şükrederiz ve etrafımızdaki herkesin hayatını daha iyi hale getirmeye çalışırız.
Sevginin varlığı sayesinde işler daha iyi gider; yumurtalar daha iyi kızartılır; ördek kurtarılır; kedi beslenir; ve köpek barınaktan sahiplenilir ve eve getirilir. Sevgimizi etrafımızdaki her şeyle, tüm yaşam formlarıyla paylaşırız: kediler, köpekler, diğer insanlar, tüm canlılar. Evet, kötü adamlarla bile. Eğer yakalanan kötü adamı gözetmek bizim işimizse, onun hayatını katlanılabilir kılmaya çalışırız. "Başınıza silah dayamak zorunda olduğum için üzgünüm ama bu benim işim" deriz. İstisnasız, olabildiğince nazik ve cömert olmaya çalışırız.

Ne kadar çok seversek, o kadar çok sevebiliriz . Aşk sınırsızdır. Aşk, aşkı doğurur. Bu yüzden psikiyatristler bir evcil hayvan edinmeyi önerir. Örneğin bir köpek, sevgi getirir ve sahibinin kalbindeki sevgiyi büyütür. Aşk, hayatı uzatır. Aslında, araştırmalar bir köpeğe sahip olmanın sahibinin hayatını on yıl uzattığını belgelemektedir! İnsanların hayatlarına nispeten küçük zaman dilimleri eklemek için yaptıkları tüm tuhaf egzersizleri, diyetleri ve diğer rejimleri düşünün, oysa bir köpek edinip on yıl ekleyebilirler!
Aşkın güçlü bir anabolik etkisi vardır. Aşk, yaşamı geliştiren hormonlar olan endorfinleri artırır. Hayatınızda bir köpekle on yıl daha uzun yaşarsınız çünkü evcil bir köpek sevgi enerjisini katalize eder ve bu sevgi enerjisi yaşamı iyileştirir ve uzatır.

Sevgi enerjisi, koşullar zorlaştığında bedenlerimizi iyileştirme kapasitesine sahiptir. uygundur. Fiziksel düzeyde, hakim olan olumlu zihinsel durum nedeniyle, fiziksel hastalıklar genellikle kendiliğinden çözülür. Bazı hastalıklar kendilerine özel bir ilgi gösterilmeden otomatik olarak iyileşir ve hala kalanlar genellikle bilinç tekniklerine yanıt verir.

Machine Translated by Google

Tedaviye yanıt vermeyen kalıcı hastalıklar karmik, sembolik veya ruhsal olarak önemli olarak görülür. Genel olarak, bedenin farkındalığı azalır, beden artık kendi işini yapar ve kendi kendine bakar gibi görünür. Artık bir beden olarak tanımlanmıyoruz . Sağlık konularıyla tamamen fiziksel düzeyde ilgilenmeye olan ilgi kayboluyor ve bedenin farkındalığının tamamen ortadan kalktığı zamanlar oluyor, tabii ki belirli bir nedenden ötürü ona odaklanmadığımız sürece.

Sezgisel anlayış, giderek kaybolmaya başlayan "düşünme"nin yerini alır. Zamanla, "düşünme" ve onun zihinsel süreçleri kendiliğinden, sezgisel "bilme" ile değiştirilir. Mantık atlanır. Bunun nedeni, titreşimin en yüksek seviyesinde, evrendeki her şeyin diğer her şeyle bağlantılı olmasıdır. Anlayışımız, bu birbirine bağlı alandan gelen "vahiy" olarak ortaya çıkar. Bilme, sınırlı olmaktan ziyade bütünseldir.

İçsel sessizlik sayesinde, başkalarının düşüncelerini ve duygularını sözel olmayan bir düzeyde algılama yeteneğine sahibiz. Başkalarıyla sözel olmayan iletişim mümkün ve sıradan hale gelir. Olumsuz duygular artık deneyimlenmez çünkü küçük benlik aşılmış, daha büyük Benliğe emilmiştir. Duygusal olgular bu sayede dönüştürülür. Örneğin kayıp, keder olarak değil, geçici bir hayal kırıklığı veya pişmanlık olarak deneyimlenir.

Koşulsuz Sevgi

Sürekli teslimiyetle, nüfusun yalnızca %0,04'ünde görülen ve nadir görülen koşulsuz sevgi halini (kalibrasyonu 540'ta) deneyimleriz.
Bu enerji mucizevi, kapsayıcı, seçici olmayan, dönüştürücü, sınırsız, zahmetsiz, ışıltılı, adanmış, aziz, dağınık, merhametli ve özverilidir. İçsel neşe, inanç, coşku, sabır, şefkat, ısrar, öz, güzellik, eşzamanlılık, mükemmellik, teslimiyet, coşku, vizyon ve açıklık ile karakterize edilir. Kişisel benliği nedensel bir etken olarak görmeyi bırakırız. Her şey eşzamanlılık yoluyla zahmetsizce gerçekleşir.

Neşe, kendi varoluşumuzun içsel öznel deneyiminden kaynaklanır. Neşenin gücü özneldir, kişinin kendisi dışındaki herhangi bir kaynaktan kaynaklanmaz. Bu nedenle, motor performansının enerjisi tükenmezdir. Yaşam Kaynağının kendisi tarafından dans ediliyormuş gibi, mum ışığında bir şapelde bütün gece coşkuyla dans edebiliriz. O durumda, var olan her şeyin doğuştan gelen mükemmelliği ve çarpıcı güzelliği, ışıklı bir

Machine Translated by Google

Işıltı, ruhsal enerjinin infüzyonu algıdan vizyona, doğrusaldan doğrusal olmayana ve sınırlıdan sınırsıza dönüşümü kolaylaştırdığı için. Dünyada işlev görmek hala sevginin daha yüksek titreşimlerinde (yüksek 500'ler) mümkün olsa da, sıradan ticaret arenasını terk edip önceki sosyal çevremizi ve mesleğimizi terk edebiliriz.

Bu gibi durumlarda, "mucizevi" olan yaygındır. "Doğaüstü" olarak adlandırılan şeyin, akıl, mantık veya neden-sonuçla açıklanamayan bir şekilde her zaman meydana geldiği görülür. Hiçbir "kişinin" mucizeler yaratmadığı açıktır. Koşullar uygun olduğunda kendiliğinden meydana gelirler. Manevi bir egonun gelişimi, fenomenlerin kişisel benliğimizin ötesinden gelen bir armağan olduğu gerçeğinin farkına varılarak önlenir; biz sadece Sevginin kanallarıyız, kaynağı değiliz. Manevi ilerlemenin, kişisel çabalarımızın sonucu değil, Lütuf'un sonucu olduğu bilinmektedir. Başarı gururunun yerini, bu duruma duyulan şükran alır. Teslimiyet süreci, tüm şüpheleri, tüm inanç sistemlerini, tüm algıları, tüm pozisyonları, tüm görüşleri ve tüm bağlılıkları bıraktıkça daha da derin bir şekilde devam eder. Tüm bağlılıkları, hatta tarif edilemeyecek olan Ecstasy'nin enfes durumuna olan bağlılığı bile teslim etmeye istekli hale geliriz.

Alçakgönüllülük nedeniyle, başkaları hakkındaki tüm görüşler teslim edilir. Belirli bir şekilde, hiç kimse olduklarından başkası olmaktan kendini alamaz. Aşk bu gerçeği bilir ve hiçbir pozisyon almaz. Aşk, başkalarının kusurlarından ziyade olumlu yanlarını artırır. Tüm ifadelerinde hayatın iyiliğine odaklanır.
Koşulsuz sevgi, başkalarından hiçbir şey beklemeyen sevgidir.
Sevgi dolu olduğumuzda, sevilmek için başkalarının belirli bir şekilde olmaları gerektiğine dair hiçbir sınırlamamız veya talebimiz olmaz. Nasıl olurlarsa olsunlar onları severiz. İğrenç olsalar bile! Suçluların en iyi seçenek olarak suç dolu bir hayat görmelerine üzülürüz.

Sevgi koşulsuz olduğunda, bağlanma, beklenti, gizli duygular olmaz. gündem veya kimin kime ne verdiğinin muhasebesi. Sevgimiz, ne olduğumuz ve onlar ne olursa olsun koşulsuzdur. Koşullar olmadan verilir. Hiçbir koşula bağlı değildir. Verirken karşılığında hiçbir şey beklemeyiz. Diğer kişiden tüm bilinçli ve bilinçsiz beklentilerimizi teslim etmişizdir.

Aşk başkalarının özünü ve dolayısıyla sevilebilirliğini aydınlatır. Çünkü sevgi kalbi açar. Algılayan algı yerine, kalp bilir. Zihin düşünür ve tartışır, ama kalp

Machine Translated by Google

bilir ve devam eder. Bu yüzden insanlar hata yapsalar bile onları severiz.
Düşünceler bize bir şey söyler, ama kalp bize başka bir şey söyler. Zihin eleştirel olabilir ve aynı fikirde olmayabilir, ama kalp ne olursa olsun sevgi doludur. Kalp dışarıda olanlara hiçbir koşul koymaz. Bunu yalnızca zihin yapar. Aşk hiçbir talepte bulunmaz.

Sevgiyi koşulsuz hale getirmenin anahtarı, affetme isteğidir. Affetmekle, olaylar ve insanlar basitçe "sınırlı" olarak yeniden bağlamlandırılır - "kötü" veya "sevilmez" olarak değil. Alçakgönüllülükle, geçmiş bir olaya ilişkin algımızı bırakmaya istekli oluruz. Durum veya kişi hakkındaki gerçeği görmek için bir mucize için dua ederiz ve konu hakkındaki tüm görüşlerimizden vazgeçeriz.
Olan bitene ilişkin algımızı koruyarak elde ettiğimiz kazanımlara bakıyoruz ve her küçük kazanımı bırakıyoruz: kendimize acımanın, "haklı çıkmanın", "haksızlığa uğramanın" ve kızgınlıklarımızın hazzı.

Sonunda, bağışlamanın fikrinden vazgeçeriz. Birini affetmek, o kişiyi veya durumu hala "yanlış" olarak gördüğümüz ve bu nedenle bağışlanmaya ihtiyaç duyduğumuz anlamına gelir. Gerçek teslimiyet, onu bu şekilde görmeyi tamamen bırakmak anlamına gelir. Algımızı tamamen teslim ettiğimizde, tüm yargılardan vazgeçtiğimizde, tüm durum dönüşür ve kişiyi sevimli olarak görürüz. Tüm yargılar aslında kendimizi yargılamak olduğundan, bu süreçte kendimizi özgürleştirmiş oluruz.

Koşulsuz sevgi düzeyinde, herkesi ve her şeyi seviyoruz
—Adolf Hitler bile. Ona negatif enerjiler tarafından ele geçirilmiş biri olarak bakıyoruz ve başına gelenlere engel olamayan Hitler'i affetmeye hazırız. Kötülük tarafından ele geçirilmişti. Kötülükten nefret etmek yerine, insanların böylesi bir olumsuzluk tarafından bunalmış olmasına üzülüyor ve şefkat duyuyoruz. Hitler, onurunun gerektirdiğini düşündüğü şeyi yaptı. O dönemdeki bağlamı buydu. Zamanında geçerli olan belirli idealler ve inançlar tarafından ele geçirilmişti. Hitler'de bile, onun adanmış olduğunu ve yaptığı şeyde hizmet ettiğini düşündüğünü görebiliriz. II. Dünya Savaşı'nda kamikaze pilotları ülkeleri için yapmaları gerektiğini düşündükleri şeyi yapıyorlardı. Ve bizi bombalamaya ve öldürmeye çalışsalar bile, onlardan nefret etmek gerekli değildir. Ülkeleri için hayatlarını feda etmeye istekli olmalarına saygı duyabiliriz. Sevgi yasasını ihlal eden herkesin aslında toplumsal bir inanç sisteminin veya zamanın baskılarının kurbanı olduğunu görebiliriz.

Birlik

Machine Translated by Google

Durum ilerledikçe, tüm varoluş farklı bir anlam kazanır ve her şeyin sadece biçiminden ziyade içsel varlığının ve özünün farkına varırız. Bu algı değişikliği nedeniyle, tüm şeylerin mükemmelliği ortaya çıkar. Bu deneyim zamanın dışındadır; geçmiş veya gelecek yoktur. En yüksek titreşiminde, sevgi birey ile evrenin geri kalanı arasında bir ayrım görmez. Her şeyle tam bir birlik deneyimleriz.
Bu durumda, tüm şeylerin tam birliği, dünyadaki benliğin sıradan algılarından daha büyük bir Gerçeklik duygusuna sahiptir ve yalnızca derin olarak tanımlanabilir.

İçsel değişimler meydana geldikçe, yaşam tarzımız dış gözlemciye bir değişiklik gösterebilir veya göstermeyebilir. Ancak, alışkanlıklar ve davranışlar aynı görünseler de artık zorlayıcı veya yönlendirilmiş değildir. Genellikle gereksiz bir rahatsızlık olmadan bırakılabilir, değiştirilebilir veya değiştirilebilirler. Öte yandan, içsel değerlerin değişmesi ve ilgi alanlarının ve vizyonun genişlemesi nedeniyle, meslekte büyük değişimler de dahil olmak üzere yaşam tarzında ani değişiklikler olabilir. Artık daha büyük bir boyuta bağlandığımıza göre, tefekkür, meditasyon, sanat, müzik, hareket, okuma, yazma, öğretme ve benzer hedeflere sahip ruhsal gruplara katılım yoluyla buna bir dalış olabilir.

Bırakmak artık daha otomatik ve sürekli hale geliyor.
içsel dinginlik ve güzellik daha sık ve daha uzun süre ortaya çıkmaya başlar. Bunlar çok derin bir seviyede ortaya çıkabilir. Garip bir şekilde, büyük içsel çalkantı ve mücadele dönemlerini takip edebilirler. Bu yoğun içsel çalışma dönemleri, artık olumsuzluğa tahammül edemediğimiz için ortaya çıkar. Artık daha fazla bilinç gücüne sahip olduğumuz için, aşağıya inip bilincin en derin seviyelerindeki sorunları ele alabiliriz. Bunlar kimliğimizin kaynağı veya benlik kavramımızla ilgili sorunlar olabilir.

Uzun süreli sürekli teslimiyet dönemlerinden sonra da büyük sükûnet ve barışın ortaya çıkması mümkündür; aşağıdaki örnekte görüldüğü gibi.
Bir noktada, sürekli bir neşe halindeyken, başkalarıyla ilişki kurabildiğimiz en derin yoldan kaynaklanan bir çatışmayı fark ettiren bir olay meydana geldi. Bakmak ve deneyimlemek zordu, ancak hakim olan durum çok fazla yüksek enerjiye sahip olduğu için, iç çatışmanın ortaya çıkmasına ve kendi akışında ilerlemesine, bir kez ve herkes için çözülmesine izin vermek mümkündü. On gün boyunca aralıksız devam etti ve bu süre boyunca yaklaşım, çatışmayı sürekli olarak teslim etmek ve onu hiçbir şekilde değiştirmeye çalışmadan bırakmaktı. Bir süre, iç çatışma

Machine Translated by Google

Sanki hiç bitmeyecekmiş gibi görünüyordu; ancak teslimiyet süreciyle ilgili daha önceki deneyimler, her duygunun er ya da geç tükeneceğini, eğer onu bırakmaya devam edersek, doğrulamıştı.

Ormanın ortasındaki küçük bir kulübeye geçici olarak taşınmak süreci yoğunlaştırdı çünkü başka dikkat dağıtıcı bir şey yoktu. Sonra çatışmanın kaynağı derinleşti ve daha da acı verici duygular tüm gücüyle ortaya çıktı. Çok fazla içsel çalkantı vardı, zaman zaman neredeyse acı ve umutsuzluk. Sürecin akışında bir engele izin vermemeye veya pes etmemeye kararlıyken, sonunda çukurun dibine ulaşıldı ve ezici yoğunlukta kara bir umutsuzluk ortaya çıktı. Buna rağmen, her şeyin yoluna gireceğini bilmek vardı çünkü birincil özdeşleşme umutsuzlukla değil, teslimiyetin kendisiyle ilgiliydi.

Sonunda, umutsuzluğa karşı tüm direnç tamamen ve bütünüyle bırakıldı. Anında yok oldu. Bunaltıcı ve neredeyse dayanılmaz olan umutsuzluk bir anda yok oldu! Onun yerine, tarif edilemeyecek kadar derin bir huzur vardı. Boyut olarak sonsuzdu, tuhaf bir şekilde güçlüydü ve tamamen saldırılamazdı. Derin bir içsel durgunluk vardı ve tüm zaman algısı durdu. "Zaman" yerine, yalnızca dünyanın meydana gelen fenomenlerinin hareketi vardı. Ertesi gün deneyim devam etti ve aslında daha da güçlüydü.

Daha sonra meraktan dünyaya tekrar giriş yapıldı ve ne olacağını görmek istendi. Bu bilinç durumundan sıradan yaşamı deneyimlemek nasıl olurdu?
New York City'deki Beşinci Cadde'de yürürken bile aynı derin dinginlik, uyum ve huzur hakimdi. Bu yaygın dinginlik ve huzur, şehrin tüm yüzeysel kaosunun, gürültüsünün ve karmaşasının altında yatıyor gibiydi. Sanki o dinginlik boyutunun gücü ve kuvveti, her şeyin gerçekleşmesini sağlayan ve hepsini tek bir sürekli birlik içinde bir arada tutan güçmüş gibiydi. O dinginliğin özünde sınırsız bir güç vardı ve şehrin kolektif olumsuzluğunu dengeleyen ve ona karşı koyan gücün ta kendisi olduğu açıktı. Dışarıda olduğu gibi, içeride de öyleydi. Benzer şekilde, bu aynı tutarlı gücün, kişiliğin olumsuzluğunu da dengeleyen güç olduğu açıktı. Karşı çıkılmazsa, bu olumsuzluk kişiyi ve onunla birlikte bedeni yok ederdi.

Önceki bölümlerde, alt duyguların, vücudun "çakralar" adı verilen alt enerji merkezlerindeki enerji birikimiyle ilişkili olduğunu söylemiştik. Bilincimiz yükseldikçe, olumsuzlukların bırakılması nedeniyle, bu enerji daha yüksek merkezlere yükselme eğilimindedir, böylece,

Machine Translated by Google

aşk, enerji kalp çakrasına doğru hareket etmiştir. Aşk koşulsuz ve her zaman neşeli hale geldikçe, aşkın kişisel boyutu evrensel aşka yol açar. Genel olarak, aşk seviyesine ulaşmış bir kişi için "yüce yürekli" veya "tamamen yürekli" deriz. Bu ifade, kişinin hayatının ilgi ve odağının sevgi dolu olana kaymasını ifade eder. Bu yukarı doğru odak kayması, genel bir algı değişikliği, olumsuz duygulara kapılmış bir kişinin dikkat odağını karakterize edenden farklı bir bakış açısıyla birlikte gelir.

Örneğin, bir kişi daha düşük bir zihin durumundayken, köşede dikkatsizce giyinmiş yaşlı bir beyefendi "serseri" olarak algılanır. Bu nitelendirmeyle birlikte şu gibi diğer olumsuz düşünceler de gelir: "Tehlikeli olabilir - ondan uzak duralım"; "Bize vergi mükelleflerine mal oluyor - muhtemelen sosyal yardım alıyor"; "Polis sokakları bu tür serserilerden temizlemeli"; "Hapiste veya akıl hastanesinde olmalı."

Buna karşılık, sevgi dolu bir durumda olan kişi onu, yüzü çok fazla yaşam deneyimi, karakter ve bilgelik yansıtan ilginç bir kişi olarak görebilir. Dünyayla işini neredeyse bitirmiş ve yapma ve sahip olma ötesinde varlığa evrilmiş özgürleşmiş bir ruh olarak görünebilir.

Beşinci Cadde'de tam da böyle bir adamla karşılaşmıştım. yukarıda tarif edilen o tam içsel dinginlik hali. Yaşlı beyefendi kaldırımda yürürken o içsel dinginlik halini tek bir bakışta algıladı ve karşılığında tamamen açıldı. Gözleri öyle geniş bakıyordu ki hiçbir şey gizli kalmıyordu ve ruh okunmak üzere tamamen açık hale geldi. Kendi gerçek içsel Benliğini fark etmiş ve tamamen huzur içinde olan bir adam olduğu açıktı. Aslında o, şehri bir arada tutan o güçlü, pozitif, sevgi dolu enerjinin bir parçasıydı.

O bakışla birliğimizi paylaştık—zamansız birliğimizi. yabancılar, ruhlarımız birleşmiş ve birbirleriyle yankılanıyordu. Tek Benlik dışarı doğru yayılmıştı. O birlik, o anda New York şehrinin toplam olumsuzluğuna karşı koyan enerjiydi. Açık bakışımızda, kozmik bir birlik vardı (gerçek olarak kalibre edilir). Birliğin, o anda New York şehrinin toplam olumsuzluğuna karşı denge sağlayan sonsuz bir enerjiyi yansıttığına dair tamamen sessiz bir bilgi vardı, çünkü paylaşılan güç Sonsuzdu. Bir dengeleyici olmadan, şehir kendini yok ederdi.
Sessiz, baskın, sonsuz bir bilinç haliydi. Bilincin yasalarından birinin deneyimsel olarak gerçekleştiği derin bir andı.

Machine Translated by Google

doğrulandı: Aşk, Evrenin Nihai Yasasıdır (ifade 750'de kalibre edilmiştir).

Machine Translated by Google

BÖLÜM

13

BARIŞ

Barışta artık çatışma yoktur. Olumsuzluğun tamamen yokluğu ve dinginlik, huzur, zamansızlık, tamamlanma, tatmin, durgunluk ve memnuniyet olarak deneyimlenen her şeyi kapsayan bir sevgi vardır. İçsel sessizlik ve ışık, birlik, beraberlik ve tam özgürlük hissi vardır. Barış sarsılmazdır. Eylemler etkilerinde zahmetsiz, kendiliğinden, uyumlu ve sevgi dolu hale gelir. Evrenin ve onunla olan ilişkimizin algısında bir değişim vardır. İçsel Benlik galip gelir. Kişisel benlik, tüm duyguları, inançları, kimlikleri ve endişeleriyle aşılmıştır. Bu, ister dindar, ister hümanist olsunlar, isterse hiçbir ruhsal veya felsefi kimliğe sahip olmasınlar, tüm arayanlar tarafından aranan nihai durumdur.

Barışın Derin Etkisi

Hepimiz zamanın ve dünyanın aniden durmuş gibi göründüğü ve Sonsuz ile temas kurduğumuz derin huzur anları yaşadık. Son yıllarda, ölümden dönme deneyimi hakkında bir dizi kitap yayınlandı. Çeşitli koşullar altında, bu deneyim ölen ve sonra bedenlerine geri dönen kişilerin başına geldi. Karakteristik olarak, hayatları bu deneyimle değişti ve bunu asla unutmadılar.

Dünyaya bakış açıları, dünyanın önemi ve dünyadaki kişisel önemleri önemli ölçüde değişti.

Kayıp Ufuk filminde , kahraman Shangri-La'yı deneyimledikten sonra, dünyaya tekrar dönse de, onu tamamen farklı bir gözle görüyordu

Machine Translated by Google

yol. Her ne pahasına olursa olsun, barış halinin hüküm sürdüğü Shangri-La'ya geri dönmeyi özlemişti. Barış deneyimi gerçekleştiğinde, artık dünyanın kurbanı değiliz. Artık bir zamanlar olduğumuz gibi onun etkisinde değiliz, çünkü onun hakkındaki gerçeği ve gerçekte ne olduğumuzu bir anlığına gördük.

Sürekli teslimiyetle, bu barış hallerini giderek artan bir sıklıkta deneyimlemeye başlarız. Bazen, oldukça derin ve giderek daha uzun süreli hale gelebilirler. Bulutlar dağıldığında, güneş parlar ve barışın her zaman gerçek olduğunu keşfederiz. Teslimiyet, varoluşumuzun gerçek doğasını ortaya çıkaran mekanizmadır.

Bir kişi huzur halindeyken kinezyoloji ile güçlü olduğunu test eder ve hiçbir şey onu zayıf yapmaz, ister zihinsel, ister duygusal, ister fiziksel olsun. Artık bedenle benliğimiz olarak özdeşleşme yoktur ve fiziksel rahatsızlıklar iyileşebilir veya iyileşmeyebilir. Onlara karşı kayıtsızız; fiziksel kaygılar herhangi bir önemli anlam kaybetmiştir.

İç huzurun deneyimiyle büyük bir güç gelir. Tam bir huzurun enerji alanı saldırılamazdır. İç huzuru bulan kişi artık korkutulamaz, kontrol edilemez, manipüle edilemez veya programlanamaz. Bu durumda, dünyanın tehditlerine karşı savunmasızızdır ve bu nedenle dünyevi yaşamda ustalaşmışızdır. Huzur hali yerleştiğinde, sıradan insan acısı artık mümkün değildir çünkü o savunmasızlığın temeli tamamen terk edilmiştir.

Sessiz Şanzıman

Bu huzur durumuna ulaşmış kişiyi "aydınlanmış" ve Lütuf durumunda olan olarak tanımlıyoruz. Bu durumun içinde ve ötesinde mistikler, bilgeler, azizler ve avatarlar tarafından tanımlanan çeşitli ileri aydınlanma durumları ve gerçekleşme seviyeleri vardır.

Gerçek bir varlığın varlığında bulunmanın sessiz, sözsüz bir faydası vardır. aydınlanmış durum. Klasik olarak, bu gelişmiş bir ruhsal öğretmen, aziz veya bilge olurdu. Arayanlar, bu enerji alanının fiziksel varlığında olmak için büyük mesafeler kat ederler. Adanmış veya arayan, öğretmenin aurasının yüksek frekanslı enerjisinin sessiz iletimini alır, bu "Zihinsizlik İletimi", "Guru'nun Lütfu" veya "Öğretmenin Kutsaması" olarak tanımlanır. Bu iletim kendiliğinden gerçekleşir ve kişisel değildir. Sonsuz huzur hali, öğretmenin veya azizin enerji alanından koşulsuz olarak kendi kendine yayılır. Buda, öğrencisine bir çiçek verdiğinde, bu enerjinin iletiminin simgesiydi. Eğer bu varlığın içinde olmuşsak,

Machine Translated by Google

Bu enerjiyi yayan büyük bir öğretmenin varlığında, asla aynı olmayacağız. Başımıza gelebilecek en faydalı şey, büyük bir öğretmenin huzurunda bulunmaktır, çünkü o barış ve tam teslimiyet halinin fiziksel huzurunda bulunarak titreşimi alırız. Bu gerçekleşmiş halin sessiz iletimi, mantığa veya dile bağlı olmayan sözsüz, enerjik bir olgudur. İleri öğretmenin aurasındaki titreşim, konuşulan sözcükleri anlamamızı kolaylaştırmak için taşıyıcı bir dalga işlevi görür. Ancak katalitik unsur sözcükler değil, enerji dalgasıdır. Sessiz iletim yoluyla, ileri öğretmenden veya azizden gelen enerji auramıza, beyin fonksiyonumuza ve tüm varlığımıza dahil edilir.

Çünkü bu barış enerjisi dışarıya, dünyaya aktarılıyor insanlığın hala hayatta olduğunu. Bu dengeleyici enerji olmadan uzun zaman önce kendini yok etmiş olurdu. Bu yüzden kendi içsel evrimimiz tüm insanlığa hizmet eder. Kendi içimizde bu daha yüksek sevgi ve barış hallerine ulaşarak, dünyada kurtarıcı bir varlık haline geliriz.

Nihai Gerçekliğe Teslim Olma Bu seviyenin ayırt edici özelliği arzusuzluktur. Hiçbir şey istemeye gerek yoktur çünkü her şey hayatımızda kendiliğinden ve otomatik olarak, bilinçli bir irade veya çaba olmadan tezahür eder. Bu seviyede zihinde tutulan düşünceler çok güçlüdür ve hızla tezahür etme eğilimindedir. Eşzamanlılık olgusu süreklidir. Sebep ve sonuç mekanizmaları ve evrenin iç işleyişi açıkça ortaya çıkar, çünkü şu anda Gerçekliğin temeline tanık oluyoruz.

Bu çok yüksek farkındalık halleri kendiliğinden ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşir ve tekrar etme ve daha uzun ve daha uzun süreler boyunca kalma eğilimindedir. Bu deneyimlendikten sonra, niyetimiz otomatik olarak barış halini kalıcı hale getirmek olur.

Bu halin nasıl meydana geldiği ve nasıl bir hal aldığı, üç buçuk yıl süren sürekli teslimiyetin ardından yaşananları anlatan aşağıdaki hikâyede gösterilmiştir.

Soğuk bir kış günüydü. Teslimiyet, daha önce hiç ulaşılamamış bir bilinç düzeyinde, hatta psikanaliz sırasında bile, on bir gün boyunca aralıksız devam etti. Egonun hayatta kalma temeliyle ve bir birey olarak tanımlanmasıyla ilgiliydi. Nasıl olduğumuzla ilgiliydi.

Machine Translated by Google

kendi varoluşumuzu deneyimlemek ve kendi varlığımızı deneyimleme arzusu.

Günler geçtikçe süreç bitmek bilmiyormuş gibi geldi. Bir şüphe belirdi, "Bu imkansızı denemek miydi?" O şüphenin amacının bir savunma mekanizması olduğu ortaya çıktı; vazgeçildi ve teslimiyet büyük bir derinlikte devam etti.

Sonra, o soğuk, yağmurlu pazar öğleden sonrası bir restorana girdiğimde, masada tek başıma oturduğumda, aniden dünyam mucizevi bir şekilde değişti.
Derin bir içsel dinginlik ve huzur hissi oluştu. Hayal edilebilecek her şeyden daha büyüktü. Deneyim zamanın ötesindeydi. Aslında, zamanın hiçbir anlamı yoktu ve uzay da bizim onu deneyimlediğimiz şekilde var olmamıştı. Her şey birbirine bağlıydı. Kendini tüm canlılar aracılığıyla tek bir Ben ile ifade eden tek bir hayat vardı. Bedenle özdeşleşme ve ona ilgi yoktu. Artık odadaki diğer bedenlerden daha ilginç değildi. Tüm duygular ve olaylar birbirine bağlıydı ve tüm fenomenler meydana geliyordu çünkü her şey kendi iç doğasını kendiliğinden ortaya koyuyordu, sanki hareket ve büyüme potansiyelin kendiliğinden ortaya çıkmasıymış gibi. Sarsılmaz dinginlikte kaya benzeri bir nitelik vardı. Gerçek Ben'in görünmez olduğu açıktı - başlangıcı ve sonu yoktu - ve bedenle ve bir birey olarak özdeşleşmeyle birlikte gelen hikayeyle yalnızca geçici bir özdeşleşme olmuştu.

Daha önce birinin diğerlerinden ayrı, sınırlı bir başlangıcı ve sonlu bir sonu olan izole bir beden olduğunu düşünmesi çok garip görünüyordu. Bu düşünce saçma görünüyordu. Artık ayrı bir benlik hissi yoktu ve "ben" zamiri ortadan kalktı ve anlamsızlaştı. Bunun yerine, her şeyin farkındalığı vardı. Her zaman vardı ve her zaman olacaktı.
Gerçek varoluş zamanın dışında duruyordu.

Bedenin dünyada olduğu zaman dilimi, daha küçük benlik tarafından kör edildiği için zamansız kimliğin gerçeğinin unutulduğu bir saniyenin kesri gibi görünüyordu. Sonra bunun nasıl gerçekleştiği kendini gösterdi. Ayrı bir varoluşu deneyimlemek için bir dilek düşüncesi vardı ve bu dilek düşüncesi, bireysel bir kimliğe ve onunla birlikte gelen fiziksel bir bedene sahip bireysel kişi olarak kendini göstermişti.

Her şeyin içsel bağlantısı açıkça ortadaydı. Bu, Buda ve modern ileri teorik fizik tarafından tanımlanan holografik evrendi; her ikisi de evrenin içsel doğası konusunda hemfikirdi.

Machine Translated by Google

evren. Çünkü her şey mükemmeldi, arzulanacak hiçbir şey yoktu, yaratılacak hiçbir şey yoktu ve olunacak hiçbir şey yoktu. Sadece O vardı, varoluşun ortaya çıktığı Varlığın özü. O Varlığın varlığın Kaynağıdır, ancak ilginç bir şekilde Nedeni değildir.

Farkındalığa derin bir aşinalık vardı. Sanki
insan bunu her zaman biliyordu, sanki sonunda evdeymiş gibi. Duygular veya hisler yoktu. Hislerin farkında değildi. Devam ediyor gibi görünseler de artık kişisel veya endişe verici değillerdi.

Deneysel olarak, bir düşünce bir saniyeliğine tutuldu ve
ne olurdu. Fiziksel dünyada hemen hemen anında bir etki oldu. Örneğin tereyağı veya kahve düşüncesi, garsonun hemen gelip yiyecekleri getirmesiyle sonuçlandı ve henüz hiçbir kelime söylenmemişti.
Hiçbir söze gerek yoktu. İletişim herkesle sessizlik seviyesinde gerçekleşiyordu.

Beden o akşam arabayı bir toplantıya sürdü ve orada kimse farklı bir şey fark etmedi. Herkes yoğun bir şekilde canlı görünüyordu. Canlılıkları Varoluşlarından ve herkes için aynı olan Benliklerinden yansıyordu, gözlerinden parlıyordu. Beden başkalarıyla konuşuyor, kendiliğinden normal konuşmalar yapıyor ve her zamanki gibi davranıyordu. O zamanlar beden, tüm alışılmış kalıpları ve programları tarafından yönetilen, en ufak bir ilgiye ihtiyaç duymayan karmik bir kurmalı oyuncak gibi görünüyordu. Ne yapacağını biliyor ve bunu çok etkili ve zahmetsizce yapıyor gibiydi. Tüm konuşmalar ve etkileşimler yalnızca fenomenler olarak görülüyordu, yönlendirilmiyordu. Bir zamanlar bedenin eylemlerinin yazarı olarak küçük bir benliğin var olduğuna inanmak garip bir kibir gibi görünüyordu.

Gerçekte, beden evrenin etkisindeydi ve eylemlerinin bir yapanı hiç olmamıştı. Fenomenler, ayrı bir varoluşu veya gerçekliği olmayan zihnin titreşimleriydi. Sadece Her Şey vardı. Sadece o Birlik gerçekten vardı.

Ertesi öğleden sonra bir düşünce belirdi. Gerçekliğe giden yol artık açığa çıktığına göre, daha önce gerçek olarak kabul edilen o bireysel kişi olma bilincine geri dönülebilirdi. Odadaki havanın odanın içindekileri deneyimlemediği gibi, artık “kendi varlığımı” deneyimleyen bir “ben” yoktu. O alanda, “Ben”i deneyimleyecek bir “ben” yoktu. Bireysel bilince geri dönmek, bir seçim yapılması gerektiği anlamına geliyordu. Gerçekte, seçim kendi kendine yapıldı çünkü karar verecek bir “ben” yoktu.

Machine Translated by Google

Bireysel benlik kendi kendine yeniden enerji kazandı. Bırakma seçeneği mevcuttu, ancak dünyada henüz tamamlanmamış şeylerin anısının geri dönüşü vardı. “Ben” olma duygusu geri döndükçe, seçimler aktif olarak kararlaştırılmadı, tanık olundu. Geri dönüş süreci gerçekleşiyordu. İzin verilebilirdi veya bırakılabilirdi. İzin verildi ve böylece geri dönüş süreci devam etti. Ertesi sabah şafak vakti, geri dönüş tamamlanmıştı, ancak bu sefer farklı bir kişisel kimlik duygusuyla. Benliğin gerçeği ortaya çıkmıştı. Bir birey olarak hayatı bir kez daha deneyimlemeyi seçmenin sorumluluğu kabul edildi, ancak bireysel varoluşa olan inancın etkisi altında olmadan. Aslında, bilinçli seçimle, bunun için tam bir sorumluluk vardı. Deneyimsel olarak, bunların hepsi özerk bir şekilde gerçekleşti.

Bir zamanlar, yukarıdaki gibi bilinç durumları şu şekilde kabul ediliyordu: yalnızca mistiklerin alanı olması. Ancak şu anda, bu durumların ve onlardan elde edilebilen bilgilerin araştırılması, özellikle kuantum mekaniği ve yüksek enerjili atom altı parçacıklarla ilgilenen fizik dalının bilimin öncüsü olarak kabul edilmektedir. Bu parçacıkların araştırılması, bunların olağan anlamda şeyler olmadığını, aslında enerji frekanslarının bir sonucu olarak meydana gelen olaylar olduğunu göstermektedir. Bilim artık uzay ve zamanın ötesinde aşkın bir frekans varsaymaktadır. Birçok laboratuvarda yapılan etkileyici bir araştırma grubu, beynin frekans desenlerinin karmaşık matematiksel analiziyle algıladığını göstermiştir. Bu bulgular, evrendeki her şeyin insan zihni de dahil olmak üzere her şeyle bağlantılı olduğunu belirten sözde holografik paradigma ile sonuçlanmıştır. Hologramda, her parça bütünü içerir. Sonuç olarak, her bireysel zihin tüm evreni yansıtma yeteneğine sahiptir. Bilinç ve bilim arasındaki bu ilişki, hızla büyüyen bir ilginin olduğu bir alanı oluşturmaktadır. Bu durum, Holografik Paradigma, Bütünlük ve Gizli Düzen, Fiziğin Taosu, Dans Eden Wu-Li Ustaları, Dikkatli Evren, Psikoenerji Bilimi gibi kitapların yayınlanması ve “Alan Bilinci ve Gerçekliğe Yeni Bakış Açısı”, “Katlanan-Açılan Evren”, “Holografik Model”, “Fizik ve Mistiklik” ve “Medyum, Mistik ve Fizikçi” gibi başlıklara sahip makalelerin yayınlanmasıyla kanıtlanmaktadır.

Bu araştırmacıların başında Stanford Üniversitesi'nden nörobilimci Carl Pribram ve University of Pennsylvania'dan merhum fizikçi David Bohm geliyor.

Machine Translated by Google

Teorileri özetlenebilecek olan Londra: Beyinlerimiz, zaman ve mekanı aşan anlamlı, örüntülü, birincil bir gerçeklik alanı olan başka bir boyuttan gelen frekansları yorumlayarak somut bir gerçeklik matematiksel olarak inşa eder. Bu nedenle beyin, holografik bir evreni yorumlayan bir hologramdır.

Sözde sol beyin aktivitelerinin ürünü olan ileri teorik fizik teorilerinin, kavranabilmek için artık yeni bir bağlam gerektirmesi ilginçtir. Bu sol beyin bilimsel araştırmacılarından evrimleşen bağlam, sağ beyin fonksiyonunu temsil eden mistiğin tanık olduğu Gerçeklikle örtüşmektedir. Dolayısıyla, dağın hangi tarafına tırmanmayı seçersek seçelim, aynı noktada son buluruz: zirve.

Dağa tırmanmanın üçüncü yolu teslimiyet mekanizmasıdır ve bu nedenle her birimiz, mistiklere veya fizikçilere ifşa edilenle aynı olan Gerçekliğin nihai doğasını kendimiz için doğrulama fırsatına sahibiz. Her teslimiyetle dağın yamacına doğru bir adım daha attığımızı hayal edebiliriz. Bazılarımız manzara daha iyi olana kadar yükselecek ve orada durmayı seçecektir. Diğerleri daha da yükseğe çıkacaktır. Ve sonra, zirveye ulaşana ve onu kendimiz için doğrulayana kadar tatmin olmayacak olanlarımız olacak, ancak o noktada artık hiçbir şeyi doğrulayacak bir birey olmayacak, çünkü her şey tamamen teslim olmuştur.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

14

STRESİ VE FİZİKSEL ZİNDELİĞİ AZALTMA HASTALIK

Psikolojik Yönler ve Strese Yatkınlık

Hepimiz için mevcut olmasına rağmen, barış durumuna çok az kişi ulaşır. Çoğu insanın içsel deneyimi sürekli stresle işaretlenmiştir.

Toplumumuzda duygusal ve fiziksel bozukluklara yol açan stresin çoğu psikolojik kökenlidir. Strese tepkimiz "strese yatkınlığımıza" bağlıdır ve daha önce belirttiğimiz gibi, bu doğrudan biriktirdiğimiz bastırılmış ve bastırılmış duygu miktarının sonucudur. Ne kadar çok duygusal baskı teslim edilir ve bırakılırsa, stres tepkisine ve stresle ilişkili hastalıklara karşı o kadar az savunmasız oluruz.

Çoğumuz için ana stres çoğu zaman dış uyaranlardan değil, kendi bastırılmış duygularımızın baskısından kaynaklanır. Bu bastırılmış duygular birincil stres kaynağı haline gelir, böylece sakin bir dış ortamda bile kronik, içsel strese maruz kalırız.

Dışsal stres faktörlerinin, sonunda devenin sırtını kıran saman çöpleri olduğunu gözlemleyebiliriz. Ana stres yükü, her zaman yanımızda taşıdığımız şeydir. Toplumumuzdaki psikolojik programlama o kadar kapsamlıdır ki, çoğu insan için, rahatlamak ve tatilin tadını çıkarmak bile bir sorundur. (Suçluluk duygusu, başka bir şey "yapmamız" gerektiğini söyler.) Anında rahatlama gerçekleşmediğinde hayal kırıklığı yaşanır. Huzursuzluk ve kendi iç benliğimizle yüzleşmenin acısından kaçınmak için bitmek bilmeyen "eğlenceli" aktivitelerin peşinde koşma vardır. Çoğu meşgul yönetici gizlice

Machine Translated by Google

Tatildeyken işe geri dönmeyi dört gözle beklerler. Ağır iş yükleri hakkında dışarıdan homurdanabilirler, ancak alışılmış rutine döndüklerinde kendilerini tekrar normal hissederler.

Bastırılmış ve bastırılmış duyguların etkileri ve stresi tetikleyen faktörler çoğu duygusal ve fiziksel hastalıktan sorumludur. Tüm hastalıklarda duygusal-psikolojik bir bileşen vardır ve bu nedenle, içsel stres faktörlerini ortadan kaldırarak hastalık sürecini tersine çevirmek mümkündür. Bu, duygusal-ruhsal tekniklerin kullanımıyla ciddi ve potansiyel olarak ölümcül hastalıklardan günlük olarak bildirilen birçok iyileşmeyi açıklar. Birçok tedavi, tüm tıbbi yöntemler başarısız olduktan sonra gerçekleşir. Bunun bir nedeni, "başka yapabileceğimiz hiçbir şey yok" aşamasında hastaların pes etmesi ve hastalıklarının gerçek temel doğasını ve nedenini araması ve kabul etmesidir.

Bastırılmış duyguların kabul edilmesi ve kademeli olarak bırakılması Kişinin kişisel stres eğilimini azaltır, böylece stresle ilgili sorunlara ve hastalıklara karşı hassasiyeti azaltır. Bırakma tekniğini öğrenen ve uygulayan çoğu kişi fiziksel sağlık ve canlılıkta kademeli bir iyileşme fark eder.

Stresin Tıbbi Yönleri Stres,

güvenliğimize veya bedensel dengemize yönelik algılanan bir tehdide (gerçek veya hayali) verdiğimiz tepkidir. Uyarıcı içsel veya dışsal olabilir. Fiziksel, zihinsel veya duygusal olabilir. Vücudun strese verdiği fiziksel tepkiye ilişkin temel araştırma Dr. Hans Selye ve Dr. Walter Cannon tarafından yapılmıştır. Selye, "genel adaptasyon sendromu" adını verdiği şeyi tanımlamıştır.
Stresli bir uyarana karşı vücut önce alarm tepkisi verir, ardından direnç aşamasına geçer ve uyaranın devam etmesi halinde üçüncü aşama olan tükenmişlik sendromu ortaya çıkabilir.

Alarm tepkisi serebral korteks hipotalamus (alt beyin) adrenal bezleri kan → dolaşımı (kortizol ve adrenalin) yoluyla gerçekleşir. Ayrıca, beyin hormonlarının salınımı ve vücudun sempatik sinir sisteminin uyarılması vardır. Adrenalin daha sonra vücudun tüm organlarına gider ve onları savaş veya kaç için hazırlar. Birçok insan, özellikle büyük şehirlerde, sürekli zorlukların verdiği adrenalin "yüksekliği" ile yaşamayı öğrenir. Yoğun rekabetin hayatta kalma tehdidi adrenalinin akmasını sağlar.
Genellikle hafta sonları veya

Machine Translated by Google

tatiller. Heyecan ve anormal uyarıma bağımlıdırlar. Yüksek kortizol seviyelerinin neden olduğu yarı öforiye alışırlar.

İkinci aşama, yani direnç aşaması, vücudun homeostatik dengeyi yeniden sağlama girişimidir. Hormonal değişiklikleri ve metabolizma ile mineral dengesindeki kaymaları içerir. Genellikle, dokularda su tutulmasıyla birlikte sodyum bulunur. Örneğin, bazı yöneticiler hafta ilerledikçe ayak bileklerinde şişlik geliştirir ve ardından cuma akşamı idrara çıkma sıklığı yaşarlar. Kortizol hormonunun seviyesindeki ani düşüş nedeniyle idrar çıkışından şikayet ederler. Kortizolün biraz öforik etkisinin yanı sıra, anestezik bir etkisi de vardır; bu nedenle, düşük kortizol üretiminin olduğu idrar çıkışı döneminde, hafta sonu çalışanları iş haftasının heyecanı sırasında görmezden gelinen fiziksel semptomları fark edebilir ve işteyken deneyimlemedikleri birçok ağrı ve sızıdan şikayet edebilirler.

Üçüncü aşama bitkinliktir. Stres, vücudun başa çıkma mekanizmalarının kapasitesinin ötesinde azalmadan devam ederse, sonunda başarısızlığa uğramaya başlarlar. Böbrek üstü bezlerinin tükenme durumu başlar. Vücudun savunmaları stresin etkilerine karşı koyamayacak kadar zayıflamıştır. Bağışıklık sistemi baskılanır. Vücudun organları stres hormonlarına uzun süre maruz kalmaları nedeniyle patolojik değişiklikler göstermeye başlar. Vücudun enerji depoları tükenir ve sonunda hastalığa ve organizmanın ölümüne yol açar.

Akut alarm reaksiyonu sırasında midenin hareketliliği durur, sindirim durur ve mide astarına giden kan akışı azalır. Sinir sistemi dengesizliği ve hormon değişiklikleri nedeniyle stres devam ettikçe, hiperasidite ve sindirim enzimlerinin aşırı üretimi meydana gelir. Zayıflamış gastrointestinal astar üzerinde etkili olan artan sindirim enzimleri ve hidroklorik asit, ülserasyona ve stres ülserlerine neden olur. Devam eden stresle ülserler kanayabilir veya delinebilir ve tıbbi bir felakete yol açabilir. Diğer durumlarda, kronik, anormal strese verilen tepki, kronik hazımsızlık ve yetersiz beslenmeyle sonuçlanan hidroklorik asit veya enzim üretmede başarısızlık olabilir.

Gastrointestinal sistemin yanı sıra kardiyovasküler sistem de tepki veriyor bir alarm tepkisiyle strese girmek. Stres kronikleştikçe, kalp, kan damarları ve böbrekler hasar görebilir ve hipertansiyon ve/veya koroner hastalığa neden olabilir. Stres sonunda sorumludur

Machine Translated by Google

Amerika Birleşik Devletleri'nde başlıca ölüm nedenleri olan felç, kalp krizi ve hipertansiyon için.

Enerji Sisteminin Strese Tepkisi ve Akupunktur Sistemi

Vücudun üç sinir sistemi vardır: 1) bilinçli kontrol altında olan ve öncelikli olarak istemli kaslara dağıtılan istemli sinir ağı; 2) genellikle bilinçsiz olan ve kalp atışı, kan akışı ve dağılımı, sindirim ve vücut kimyaları gibi vücudun organlarını ve fizyolojik işlevlerini kontrol eden istemsiz veya otonom sinir sistemi (sempatik ve parasempatik); 3) biyoenerjiyi vücudun tüm yapılarına ve iç organlarına ileten akupunktur sistemi. Bu üçüncü sistem Batı tıbbında en az bilinen ancak Doğu tıbbında ve toplumda uzun zamandır anlaşılan bir sistemdir.

Akupunktur sisteminde, yaşamsal enerjilerin akışı her taraftadır. Fiziksel beden, bedenin görünmez enerji şablonu aracılığıyla. Bu enerji sistemi, fiziksel bedenin yüzeyinde, on iki ana akupunktur meridyeninden aşağı doğru 12 ana kanala sahip olarak tanımlanmaktadır. Bu kanallardan, vücudun çeşitli organ sistemlerine giden birçok kol vardır. Bu meridyenlere enerjinin anormal dağılımı, etkilenen organların işlev bozukluğuna ve sonunda hastalık sürecinin evrimine neden olur.

Bu hayati biyoenerji, yaşamın akışının ta kendisidir. Çok hızlı bir şekilde strese tepki verir. Bu biyoenerji, hayatımızdaki dalgalanan faktörler nedeniyle anında tepki verir, bunlar algılarımızın, düşüncelerimizin ve hislerimizin değişen kalıplarıdır. Vücudun tıbbi tepkilerinin geleneksel ölçümü nispeten yavaştır. Duygusal bir sancıyla birlikte olabilen geçici bir düşünce, vücudun kan basıncında veya nabzında ölçülebilir bir değişikliğe neden olmaz; ancak, bilimsel, psişik ve klinik yöntemlerle çeşitli hızlı değişikliklerin gözlemlenebildiği biyoenerji sisteminde anında kaydedilir.

Vücudun akupunktur enerji sisteminin genel dengesi timüs bezinin aktivitesiyle düzenlenir. Biyoenerji sistemi timüs bezi aracılığıyla vücudun bağışıklık sistemine sıkı sıkıya bağlıdır.
Kronik stres vücudun bağışıklık sistemini zayıflatır, timüs bezini baskılar ve biyoenerji sistemini dengesizleştirir. Timüs bezini güçlendirmek veya timüs takviyeleri almak biyoenerjiyi yeniden dengeler

Machine Translated by Google

sistem. Bunun kapsamlı bir açıklaması John Diamond, MD'nin Davranışsal Kinezyoloji ve Yaşam Enerjisi kitaplarında bulunur

Stresi Azaltmaya Yönelik Müdahaleler

Liebeskind ve Shavit tarafından 1980'lerde UCLA'da yapılan araştırma, endorfinler olarak bilinen beyin opiatlarının salınımı üzerindeki aralıklı stresi göstererek stres, bağışıklık sisteminin baskılanması ve kanser gelişimi arasındaki ilişkiyi daha da netleştirdi. Aralıklı şoklar biçimindeki stres bağışıklık sistemini baskılar. Bağışıklık tepkisi güçlü olduğunda, genç büyüyen tümör hücrelerine saldıran ve onları öldüren sözde kanser karşıtı "katil" hücreler olarak adlandırılan beynin endorfinleri salınır.

Ancak bağışıklık aktivitesi baskılandığında ve endorfinlerin varlığı azaldığında, kanser karşıtı "öldürücü" hücrelerin aktivitesi azalır.

Science dergisindeki raporda (223: 188–190) şöyle deniyor: "Bulgularımız, Merkezi sinir sisteminin bağışıklık fonksiyonunu düzenleyerek hastalığın başlangıcı ve gelişimi üzerinde bir miktar kontrol uyguladığı görüşündedir." Raporda, çaresizlik hissinin kanser karşıtı öldürücü hücre aktivitesinin azalması ve tümör büyümesinin artmasıyla ilişkili olduğu belirtiliyor. Hayvanlarda ve insanlarda depresyon bağışıklık tepkisini düşürür ve bu çaresizlik, kişinin ve hayvanın stresli olaylar üzerinde ne kadar kontrole sahip olduklarını hissetmeleriyle ilgilidir. Bu bulgular, depresyonun ve çaresizlik hissinin kanserle neden ilişkili olduğunu açıklamaya yardımcı olur. Daha ileri araştırmalar, stres tepkisinin hayvanlarda ve insanlarda fiziksel hastalık için temel bir ön koşul olduğu bulunduğunu doğrulamaktadır (Sapolsky, 2010).

Stresin bağışıklık sistemi üzerindeki genel etkisi, oto-antikorların üretimi nedeniyle vücudun bağışıklık sisteminin bloke edilmesiyle sonuçlanır. Bu oto-antikorlar kendileri bloke edilirse, bağışıklık fonksiyonu bir kez daha geri döner. Bu nedenle, bağışıklık sisteminin bloke edilmesi geri döndürülebilir. Örneğin, Paris'teki Pasteur Enstitüsünde yapılan araştırma, intradermal olarak enjekte edildiğinde bağışıklık sisteminin yeniden aktifleşmesine neden olan Bogomoletz serumu adı verilen bir serumla sonuçlanmıştır. Bu tedaviye IBR (İmmüno-Biyolojik-Gençleştirme) tedavisi denir. Üç ardışık gün boyunca cilde az miktarda serum enjekte edilir ve bağışıklık sisteminin hızla yeniden aktifleşmesiyle sonuçlanır.

Sağlıklı vücut tepkilerinin yeniden canlanması, meditasyon uygulamasının, sağlıksız müdahalelerde de görüldüğü gibi, tıbbi olmayan müdahalelerde de görülmektedir.

Machine Translated by Google

stres ve depresyon. Örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, meditasyonun, depresyonlarının hafifletilmesiyle bağlantılı olan iltihaplı stres tepkilerinde bir azalmaya yol açtığını buldu. Çalışma, altı haftalık bir meditasyon eğitimine sadakatle katılan öğrencilerin bağışıklık sistemi işlevlerinde iyileşme yaşadığını buldu. İçsel teknik olmadan yalnızca stres hakkında eğitim bilgisi alan kontrol grubundaki öğrenciler, çok az veya hiç fizyolojik veya psikolojik iyileşme göstermedi (Pace ve diğerleri, 2009).

1980'lerde yayımlanmamış araştırma çalışmalarım, bunların editörlüğünü yaptım Klinik danışman, stres azaltmanın salt tıbbi yöntemlerine kıyasla içsel tekniklerin daha etkili olduğunu gösterdi. Progresif gevşeme gibi tıbbi yöntemlerin olumlu bir etkisi vardır; ancak, içsel mekanizmalar bilinçli bir şekilde uygulanırsa kalp hızı ve kan basıncı üzerindeki iyileştirici etki daha büyük ve daha sürdürülebilirdir.

Bu bilimsel sonuçlar, içsel teslimiyet süreci olan ve her duruma uygulanabilen bırakma tekniği gibi içsel teknolojileri kullanmayı öğrenmiş kişiler için şaşırtıcı olmayacaktır.
Olumsuz duygular ortaya çıktığında bunları nasıl bırakacaklarını öğrendikten sonra, zor durumlarda daha sakin oldukları için stresle daha iyi başa çıkabildiklerini bildiriyorlar.

Kinesyolojik Test

Kinesyoloji veya kas testi, zihin ve beden arasındaki doğrudan ilişkiyi incelemek için ödüllendirici bir konudur. Temel test prosedürü artık nispeten yaygın olarak biliniyor ve hem oldukça bilgilendirici hem de öğrenmesi kolay. Tanı uzmanları, akupunktur sisteminin dengesini, akupunktur meridyenlerini ve vücudun biyoenerji sisteminin genel işleyişini test etmek için kinesyolojik yöntemler kullanır.

Kinezyoloji öncelikle kas testleri ile ilgilenir, çünkü biyoenerjideki ani düşüşler vücudun kaslarının hızla zayıflamasıyla belirlenir.
Bu tepki, biyoenerji sisteminin aurasına (yakınına) gelen herhangi bir negatif enerji tarafından ortaya çıkarılabilir. Uyarıcı, yapay tatlandırıcılar, floresan ışıklar, sentetik yiyecekler ve kumaşlar ve heavy metal veya rap müzik grupları tarafından üretilen belirli ritimler gibi fiziksel olabilir. Ancak, anlayışımız için en dikkat çekici uyarıcı, negatif bir düşünce veya hissin anında zayıflatıcı etkisidir. Negatif bir düşünce veya

Machine Translated by Google

hissi bedeni anında zayıflatır ve bedenin enerji akışında dengesizlik yaratır.

Bu tür kas testleri zihin ve beden arasındaki bağlantıyı çok güzel ve dramatik bir şekilde gösterdiğinden, prosedürü bilmek ve onu kişisel olarak deneyimlemek çabaya değer; bu nedenle, son derece basit olan ve yalnızca iki kişi gerektiren test prosedürünün kendisi hakkında biraz ayrıntıya gireceğiz. Test prosedüründen doğru yanıtlar alabilmek için hem test edenin hem de test edilenin bilinç cesaret seviyesinin (200 kalibrasyonu) üzerinde olması gerektiğini belirtmek önemlidir (bkz. Ek B); yani gerçeğe adanmış olanlara gerçek gösterilir.

Kinesiyolojik Test Tekniği Test deneklerinden

biri yana doğru uzatılmış ve omuz hizasına kaldırılmış şekilde durur. İkinci kişi test eden kişi olarak görev yapar. Test eden kişi iki parmağını kullanarak kas gücünü hissetmek için birkaç saniye boyunca test edilen kişinin bileğinin arkasına hızlıca bastırır. Test eden kişi bastırırken aynı anda test eden kişiden tüm gücüyle direnmesini ister. Bunu yaparken test eden kişinin deneğe gülümsememesi ve o anda konuşma veya müzik olmaması önemlidir. Test eden kişinin boş bir duvar gibi nötr bir nesneye bakması veya gözlerini kapatması en iyisidir. Birkaç denemeden sonra test eden kişi deneğin kaslarının gücünü hissedecektir.

Gösterim için, denekten duygusal olarak bir şey düşünmesini isteyin. Hoş olmayan bir durum veya hoş olmayan bir kişiyi aklında tutmak. Denek o hoş olmayan düşünceyi aklında tutarken, test eden kişi hala yatay olarak tutulan denek kolunun gücünü test etmek için birkaç saniye daha aşağı bastırır. Aynı zamanda, test denek yine tüm gücüyle direnir. Deltoid kasında ani ve büyük bir zayıflama olduğu dramatik bir şekilde gözlemlenecektir, bu da testle kas gücünün yaklaşık %50'sinin kaybolduğunu gösterecektir.

Şimdi denekten sevdiği birini düşünmesini ve tekrar test etmesini isteyin. Anında güçlü bir şekilde gidecektir. Bu deneyimlemek ve tanık olmak için dramatik ve oldukça değerli bir olgudur. Test, denek diğer elinde, ağzında tutulan veya başının tepesine veya solar pleksusuna yerleştirilen çeşitli negatif nesnelerle tekrarlanabilir. Bunu yapmak için denekten test anında bir floresan ışığına veya bir televizyon reklamına bakmasını isteyin veya

Machine Translated by Google

Klasik müziğin, heavy metal veya rap müziğine olan etkisini; ev yapımı ekmeğin, makinede üretilen ekmeğe olan etkisini; şekerin, balın; sentetik kumaşların, pamuk, yün veya ipeğin; abur cuburun, organik sağlıklı besinlerin; sentetik C vitamininin, organik kuşburnu C vitaminine olan etkisini test edin.
Diyet sodalara, sigaralara, sabunlara, sevdiğimiz yiyeceklere ve sıkça temas ettiğimiz diğer nesnelere karşı bireysel reaksiyonları ölçmek için ek testler yapılabilir.

Çeşitli nesneler ve düşünce ve duyguların etkileri test edildiğinde, evrendeki her şeyin bir titreşimi olduğu ve titreşimin güçlendirici veya zayıflatıcı bir etkiye sahip olduğu kısa sürede anlaşılır. Örneğin, yapay tatlandırıcılar gibi negatif enerjili bir gıdanın zayıflatma etkisini göstermek için gıdayı ağza koymak gerekli değildir. Karşı ele veya başın üstüne konulduğunda da aynı zayıflatma etkisine sahip olacaktır.

Bir kişi teslimiyet mekanizmasını kullandığında ve olumsuz bir duyguyu bıraktığında, tanımladığımız kas testi zayıftan güçlüye değişecektir. Olumsuz düşünceler veya inanç sistemleri teslim edildikçe, artık enerjimizi tüketme gücüne sahip olmazlar.

Bu, bilincin temel bir yasasıdır: Biz sadece zihnimizde tuttuğumuz şeye tabiyiz. Beden inandığımız şeye tepki verecektir. Belirli bir maddenin bizim için kötü olduğuna inanıyorsak, o zaman genellikle kas testinde zayıf sonuç verecektir. Aynı madde, kendisi için iyi olduğuna inanan başka bir kişiyi güçlü yapacaktır. Bu nedenle, bizim için stresli olan şey öncelikle özneldir. Kas testi, bilinçli inanç sistemlerinin yanı sıra bilinçsiz inanç sistemlerinden de sorumludur. Test genellikle bir kişinin bilinçsizce, bilinçli olarak inandığını düşündüğü şeyin tam tersini hissettiğini veya inandığını ortaya koyar.
Örneğin, kişi bilinçli olarak iyileşmek istediğine inanabilir ancak bilinçsizce hastalığın getirilerine bağlı kalabilir. Basit bir kas testi meselenin gerçeğini ortaya çıkarır.

Bilincin Stres ve Hastalıkla İlişkisi Gördüğümüz gibi, stres yatkınlığı ve kırılganlığı doğrudan genel duygusal işleyiş seviyemizle ilişkilidir. Bilinç ölçeğinde ne kadar yüksekteysek, stresli tepkilerle o kadar az tepki veririz. Günlük hayattan basit bir olayı ele alabilir ve tepkisellikteki farklılıkları gösterebiliriz.

Machine Translated by Google

Diyelim ki, arabamızı park ettik ve tam da geldiğimiz anda
dışarıda, önümüze park edilmiş araba gürültüyle bizim arabamıza çarpıyor.
Tamponumuz ve çamurluğun önü ezik. Bilincin farklı seviyelerinin nasıl duyulabileceğine dair bir örnek:

Utanç: "Ne kadar utanç verici. Çok kötü bir sürücüyüm. Araba park bile edemiyorum. Hiçbir zaman bir şey olmayacağım."

Suçluluk: "Hak etmiştim. Ne kadar da aptalım! Daha iyi park etmeliydim."

İlgisizlik: "Ne faydası var? Bu tür şeyler benim başıma hep gelir. Zaten sigortadan para almayacağım. Adamla konuşmanın bir faydası yok.
Beni dava edecek. Hayat berbat."

Keder: "Şimdi araba mahvoldu. Bir daha asla aynı olmayacak. Hayat acımasız. Muhtemelen bu sefer bir servet kaybedeceğim."

Korku: "Bu adam muhtemelen öfkelidir. Bana vuracağından korkuyorum. Ona karşılık vermekten korkuyorum. Muhtemelen beni dava edecektir. Muhtemelen arabayı bir daha asla doğru düzgün tamir ettiremeyeceğim. Araba tamircileri beni her zaman kazıklıyor. Sigorta şirketi muhtemelen bundan sıyrılacak ve ben de çuvalı tutan kişi olacağım."

Arzu: "Bundan bir servet kazanabilirim. Sanırım boynumu tutup kırbaç darbesi taklidi yapacağım. Kayınbiraderim avukat. Bu aptalı dava edeceğiz. En yüksek tahmine göre bir anlaşma yapacağım ve daha ucuz bir yerde tamir ettireceğim."

Öfke: "Lanet olası aptal! Sanırım bu adama bir ders vereceğim. Burnuna sağlam bir yumruk atmayı hak ediyor. Pantolonunu çıkarıp acı çekmesini sağlayacağım. Kanım kaynıyor. Öfkeden titriyorum. O piçi öldürebilirim!"

Gurur: "Nereye gittiğine bak, aptal! Aman Tanrım! Dünya böyle beceriksiz aptallarla dolu! Yeni arabamı nasıl mahvedebilir! Kendini ne sanıyor? Muhtemelen ucuz sigortası vardır; Tanrıya şükür benimki en iyisi."

Cesaret: "Ah, tamam, ikimizin de sigortamız var. Verileri alıp hallederim. Biraz sıkıntı ama halledebilirim. Sürücüyle konuşurum ve mahkeme dışında hallederim."

Machine Translated by Google

Tarafsızlık: "Hayatta bu tür şeyler olur. Yılda 20.000 mil yol kat edemezsiniz, ara sıra ufak bir çarpışma yaşamadan."

İsteklilik: "Adamın sakinleşmesine nasıl yardımcı olabilirim? Bunun için üzülmesine gerek yok. Sadece gerekli sigorta bilgilerini paylaşacağız ve birbirimizle iyi geçineceğiz."

Kabullenme: "Daha kötü olabilirdi. En azından kimse incinmedi. Zaten sadece para. Sigorta şirketi bununla ilgilenecektir. Sanırım adam üzgün. Bu çok doğal. Bu tür şeyler engellenemez. Tanrıya şükür bu evreni ben yönetmiyorum. Bu sadece küçük bir sıkıntı."

Neden: "Burada pratik olalım. Bunu olabildiğince çabuk halletmek istiyorum, böylece günlük aktivitelere devam edebilirim. Sorunumuzu çözmenin en etkili yolu nedir?"

Love: "Umarım adam üzülmemiştir. Onu sakinleştireceğim. (Diğer sürücüye, 'Rahatla. Her şey yolunda. İkimizin de sigortamız var. Nasıl olduğunu biliyorum. Bana da aynısı oldu. Küçük bir ezikti ve bir günde tamir ettirdik. Endişelenme, eğer sen istemezsen bildirmeyiz. Muhtemelen onu düşebilir ve sigorta priminde bir artıştan kaçınabiliriz. Üzülecek bir şey yok.'" (Üzgün sürücüyü rahatlatır, insan yoldaşlığı adına bir kolunu omzuna koyar.)

Peace: "Eh, bu çok iyi değil mi? Zaten tampondaki tıkırtıyı tamir ettirecektim ve çamurlukta zaten küçük bir ezik vardı. Şimdi bedavaya tamir ettireceğim. 'Bak, sen George'un kayınbiraderi değil misin? Tam da görmek istediğim adamsın. Bence benim için halledebileceğin harika bir işim var. İkimiz de faydalanacağız. Bunu bizim için araştıracak doğru kişi gibi görünüyorsun. Bir fincan kahve içmeye ne dersin, konuşabiliriz? Bu arada, işte sigorta kartım. Bak, bu seninkiyle aynı şirket. Ne tesadüf. Her şey yolunda gidiyor. Sorun yok.'" (Yeni arkadaşıyla mırıldanarak uzaklaşır, olay çoktan unutulmuştur.)

Yukarıdakiler söylediğimiz her şeyi örneklemektedir. Biz kendimiz içimizde tuttuklarımızın bir sonucu olarak stresli tepkiler yaratanlar. Bastırılmış duygular inanç sistemlerimizi ve kendimiz ve başkaları hakkındaki algımızı belirler. Bunlar, sırayla, dünyada tam anlamıyla olaylar ve hadiseler yaratır, daha sonra dönüp tepkilerimizden sorumlu tuttuğumuz olaylar. Bu, kendini güçlendiren bir yanılsama sistemidir.

Machine Translated by Google

Aydınlanmış bilgeler, "Hepimiz bir yanılsama içinde yaşıyoruz." dediklerinde bunu kastediyorlar. Yaşadığımız her şey, dünyaya yansıttığımız düşüncelerimiz, hislerimiz ve inançlarımızdır ve aslında gördüğümüz şeylerin gerçekleşmesine neden olurlar.

Çoğu insan bir anda tüm farklı bilinç seviyelerini deneyimlemiştir ancak genel olarak uzun süreler boyunca öncelikli olarak bir seviyede veya diğerinde faaliyet gösterme eğilimindeyiz. Çoğu insan tüm ince biçimleriyle hayatta kalmayla meşguldür ve bu nedenle öncelikli olarak korku, öfke ve kazanç arzusu yansıtırlar. Sevgi halinin tüm hayatta kalma araçlarının en güçlüsü olduğunu öğrenmemişlerdir.

İlginçtir ki, daha önceki bir bölümde söylediğimiz gibi, evcil bir köpeğe sahip olmak bir insanın ömrünü 10 yıl uzatabilir. Bir köpeğe sahip olmanın beraberinde getirdiği sevgi, şefkat, başka bir canlıya özen gösterme ve arkadaşlık, stresin olumsuz etkilerini azaltır. Sevgi, endorfinleri ve yaşam enerjisini harekete geçirerek strese yatkın yaşamlara şifalı bir merhem getirir.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

15

ZİHİN VE BEDEN ARASINDAKİ İLİŞKİ

Zihnin Etkisi

Anlaşılması gereken temel kural, bedenin zihne itaat ettiğidir; bu nedenle beden, zihnin inandığı şeyi tezahür ettirme eğilimindedir. İnanç bilinçli veya bilinçsiz olarak tutulabilir. Bu kural, şu ifadeyi içeren bilinç yasasından kaynaklanır:
Biz yalnızca zihnimizde tuttuğumuz şeye tabiyiz. Herhangi bir şeyin bizim üzerimizdeki tek gücü, ona verdiğimiz inanç gücüdür.
"Güç" derken enerjiyi ve inanma isteğini kastediyoruz.

Bilinç Haritasına bakarsak (bkz . Ek A), bunu anlamak kolaydır.
zihnin bedenden neden daha güçlü olduğunu görün. Akıl enerji alanı (kalibresi 400'dedir), zihnin inançları ve kavramlarıyla, fiziksel bedenin enerji alanından (kalibresi 200'dedir) daha güçlüdür.
Böylece beden, zihinde var olan inançları, bilinçli veya bilinçsiz olarak, dile getirecektir.

Olumsuz inançları kabul etme eğilimimiz, ilk etapta ne kadar olumsuzluk barındırdığımıza bağlıdır. Örneğin, olumlu bir zihin olumsuz düşünceleri kabul etmeyi reddeder ve bunları kendisi için doğru olmayan şeyler olarak reddeder. Yaygın olarak benimsenen olumsuz fikirlere inanmayı reddederiz. Suçluluk duygusuyla boğuşan birine kendini kınamayı veya korkak birine bir hastalık korkusunu satmanın ne kadar kolay olduğunu biliyoruz.

Örneğin, "soğuk algınlığı bulaşıcıdır" fikri iyi bir örnektir. "Herkesin soğuk algınlığı vardır" düşüncesi, bilinç yasaları konusunda yeterli suçluluk, korku ve saflığa sahip bir kişi tarafından benimsenecektir.
Bilinçsiz suçluluk duygusu nedeniyle, kişi bilinçsizce suçluluk duygusuna kapılır.

Machine Translated by Google

"soğuk algınlığını hak etmek". Vücut, soğuk algınlığının "bulaşıcı" ve bulaşıcı olan virüslerden kaynaklandığına dair zihnin inancına itaat eder. Böylece, zihnin inancı tarafından kontrol edilen vücut, soğuk algınlığını ortaya çıkarır. Suçluluk ve korkunun altta yatan negatif enerjilerini bırakmış olan kişi, "Soğuk algınlığı ortalıkta dolaşıyor; muhtemelen herkes gibi ben de yakalanacağım" diye inanan korku dolu bir zihne sahip değildir.

Bunlar hastalığın ardındaki dinamiklerdir. Mekanizmalar taşınır zihnin biyoenerji sistemindeki enerji akışında yarattığı değişiklikler ve bastırılmış enerjinin otonom sinir sistemine taşması yoluyla dışarı atılır.

Düşünce güçlüdür çünkü yüksek bir titreşim oranına sahiptir. Bir düşünce aslında bir şeydir; bir enerji örüntüsüne sahiptir. Ona ne kadar çok enerji verirsek, fiziksel olarak kendini gösterme gücü de o kadar artar. Bu, sözde sağlık eğitiminin paradoksudur. Paradoksal etki, korku dolu düşüncelerin güçlendirilmesi ve o kadar çok güçlendirilmesidir ki salgınlar aslında medya tarafından yaratılır (örneğin, domuz gribi). Sağlık tehlikeleri hakkındaki korku temelli "uyarılar" aslında korkulan şeyin gerçekleşeceği zihinsel ortamı oluşturur.

Fiziksel bedenin etrafına, şekli aşağıdaki gibi olan bir enerji bedeni yerleştirilmiştir: fiziksel bedeninkine çok benzer ve kalıpları fiziksel bedeni gerçekten kontrol eder. Bu kontrol düşünce veya niyet düzeyindedir.
Benzer şekilde, ileri atom altı kuantum fiziği, gözlemin atom altı yüksek enerjili parçacıkları etkilediğini göstermiştir.

Zihnin beden üzerindeki gücü klinik araştırmalarla gösterilmiştir. Örneğin, bir çalışmada bir grup kadına adet dönemlerini iki hafta erken başlatmaları için hormon enjeksiyonu yapılacağı söylendi. Aslında, onlara sadece plasebo tuzlu su enjeksiyonu yapıldı.
Buna rağmen kadınların %70'inden fazlasında tüm fiziksel ve psikolojik belirtilerle birlikte erken adet öncesi gerginlik gelişti.

Bu bilinç yasasının bir başka açık göstergesi de şu şekilde gözlemlenmektedir: çoklu kişilik bozukluğu olan kişiler. Bir zamanlar nadir olduğu düşünülen çoklu kişilik bozukluğunun artık nispeten yaygın olduğu bulundu; ve bu nedenle, fenomene yönelik araştırmalar giderek daha belirgin hale geldi. Bir vücuttaki farklı kişiliklerin farklı fiziksel eşlikçileri olduğu gösterildi. Örneğin, elektroensefalografik beyin dalgalarında değişiklikler ve el yazısındaki el tercihlerinde, ağrı eşiklerinde, elektriksel deri tepkisinde, IQ'da değişiklikler var.

Machine Translated by Google

adet dönemleri, serebral yarımküre hakimiyeti, dil yeteneği, aksan ve görme. Bu nedenle, alerjilere inanan kişilik mevcut olduğunda, kişi alerjiktir; ancak vücutta başka bir kişilik mevcut olduğunda, alerjiler kaybolur. Bir kişilik gözlük gerektirebilirken diğeri gerektirmeyebilir. Bu farklı kişilikler aslında göz içi basıncında ve diğer fizyolojik ölçümlerde dikkate değer farklılıklara sahiptir.

Bu fiziksel olgular hipnozun etkisi altında da değişir.
normal insanlar. Alerjiler basit telkinle ortaya çıkarılabilir veya ortadan kaldırılabilir. Hipnoz altındayken güllere alerjisi olduğu telkini alan kişiler, hipnotik durumdan çıktıklarında ve doktorun masasında bir vazo dolusu gül gördüklerinde hapşırmaya başlayacaklardır, güller yapay olsa bile.

Nobel Ödüllü Sir John Eccles, ömür boyu süren çalışmalardan sonra, bilim ve tıbbın inandığı gibi beynin zihnin kökeni olmadığı, tam tersinin olduğu ortaya çıktı. Zihin, düşüncelerin radyo dalgalarına, beynin de alıcıya benzediği bir alıcı istasyon (bir radyo gibi) görevi gören beyni kontrol eder.

Beyin, düşünceyi alan bir alıcı set, bir santral gibidir
oluşturur ve sonra bunları nöronal işleve ve hafıza depolamasına çevirir. Örneğin, yakın zamana kadar kasların istemli hareketlerinin beynin motor korteksinden kaynaklandığına inanılıyordu. Ancak şimdi, Eccles'ın bildirdiği gibi, hareket etme niyeti beynin motor korteksinin yanındaki tamamlayıcı motor alanı tarafından kaydediliyor. Bu nedenle beyin, zihnin niyetiyle aktive oluyor ve tam tersi değil.

Bunu meditasyon halindeki insanlar üzerinde yapılan birçok beyin görüntüleme çalışmasında görüyoruz. Örneğin, Dr. Richard Davidson'ın son on yılda Wisconsin Üniversitesi'nde (Madison) yaptığı araştırma, şefkat ve sevgi dolu nezaket meditasyon uygulamalarının sol prefrontal kortekste (mutluluk gibi pozitif duyguların merkezi) artan aktiviteyi ve yüksek genlikli gama dalgası senkronizasyonunun (genişlemiş farkındalık, uyanıklık ve içgörünün işareti) üretimini uyardığını göstermiştir. Zihinde tutulan şey, beyin aktivitesini ve nöroanatomiyi değiştirme gücüne sahiptir.

Zihnimizin tüm beden sistemlerimiz üzerinde tuttuğu bilinçsiz ve bilinçli inançların her türlü etkisine maruz kalıyoruz. Buna çeşitli yiyeceklerin, alerjenlerin, menopoz ve adet bozukluklarının, enfeksiyonların ve diğer tüm hastalıkların varsayılan etkileri hakkındaki inançlarımız da dahildir.

Machine Translated by Google

Belirli inanç sistemleriyle ilişkilendirilir ve bastırılmış olumsuz duyguların varlığı nedeniyle oluşan altta yatan stres eğilimiyle birleşir.

Saturday Review'un otuz yıl boyunca baş editörü olan Norman Cousins , kahkaha yoluyla ciddi fiziksel bir hastalıktan kendini iyileştirdiğinde bu prensibi kanıtladı. Ağır dozda C vitamini ve Marx kardeşlerin yer aldığı filmlerin neden olduğu kahkahalarla felç edici bir artrit hastalığından kurtulma deneyimini anlatan Anatomy of an Illness adlı bir kitap yazdı. Gülmenin, iki saat boyunca ağrısını hafifletebilecek anestezik bir etkiye sahip olduğunu keşfetti. Gülmek, bırakmanın bir yöntemidir. Gülme yoluyla Cousins, altta yatan duygusal baskıyı bırakmaya ve olumsuz düşünceleri iptal etmeye devam etti. Bu, vücudunda çok olumlu ve faydalı değişikliklere yol açtı ve nihai iyileşmesini kolaylaştırdı.

Hastalığa Eğilimli İnançlar

Kendi hastalıklara yatkınlığımızı belirlemek için şu sorulara bakabiliriz:

Sağlığım konusunda endişeleniyor muyum, başıma neler gelebileceğine dair korku dolu düşünceler mi taşıyorum?

Son zamanlarda gündemde olan ve gündemde olan yeni bir hastalığı duyduğumda gizli bir korku, heyecan ve tehlike duygusuna kapılıyor muyum?

Sürekli kontrollere gidiyor muyum, hastalıklar hakkında okuyor muyum, televizyondaki hastalıklarla ilgili haberlerden korkuyor muyum?

Ünlülerin hastalıkları hakkında bilgi edinmek ilgimi çekiyor mu?

Çevrenin ve gıdaların gizli tehlikelerle dolu olduğuna, ya da gıdaların zehirli ve hastalıklara yol açacak katkı maddeleri içerdiğine inanıyor muyum?

Bazı hastalıkların "ailemizde var olduğuna" inanıyor muyum?

Trafik kazası mağdurlarına tanıklık etmek için durmalı mıyım ya da durmak istiyor muyum (ama cesaret edemiyorum)?

Hastane televizyon programlarını sever miyim?

Machine Translated by Google

Vurma, bağırma, yumruk dövüşü, öldürme, işkence, suç ve diğer şiddet biçimlerini içeren televizyon programlarını sever miyim?

Ben suçluluk duygusu yaşayan biri miyim?

Çok fazla öfke mi tutuyorum?

Başkalarının davranışlarını kınıyor muyum? Yargılayıcı olmaya mı meyilliyim?

İçimde kin ve nefret var mı?

Kendimi sıkışmış ve umutsuz mu hissediyorum?

Kendim için, "Ne varsa, büyük ihtimalle ona yakalanırım" mı diyorum?

İlişkilerin kalitesi yerine edinimler ve statü sembolleri ile mi ilgileniyorum?

Çok fazla sigortam var ama yine de yeterli olmadığı konusunda endişeleniyor muyum?

Özetle, bedenimizi değiştirmenin yolu düşüncelerimizi ve hislerimizi değiştirmektir. Olumsuz düşünceleri ve inanç sistemlerini bırakmalı ve onlara enerji veren olumsuz duyguların stresinden kurtulmalıyız. Dünyadan gelen olumsuz programlamayı ve kendi inanç sistemlerimizi iptal etmeliyiz.

Çevrelerindeki yiyeceklerden, kimyasallardan ve maddelerden korkmaya başlayan insanlarda korku dolu negatif programlamanın zararlı etkilerini görebiliriz. Her gün zararlı etkileri olduğu duyurulan yeni bir kimyasal veya madde vardır. Ne kadar korkarsak o kadar çabuk programlanırız ve vücut buna göre tepki verir. Maddelerden, yiyeceklerden, havadan, enerjilerden ve her türlü uyarandan korkma neredeyse çevresel bir paranoyanın olduğu bir noktaya gelmiştir. Bazı insanlar çevre ve içindeki her şey hakkında o kadar fobik hale gelirler ki dünyaları giderek küçülür. Her geçen gün daha da korkarlar. Hatta bazıları dünyadan kaçıp yapay balon muhafazalarında yaşayarak kendi zihinlerinin kurbanı olacakları noktaya kadar yenik düşerler.

Bu, makul bir insanın, hatta bir doktorun bile başına gelebilir. Polenlerle, ambrosia, at tüyü, köpek ve kedi kılı, toz, tüy, yünle başladı.

Machine Translated by Google

çikolata, peynir ve kuruyemişler (hepsinin alerjiye neden olduğuna inanılıyor). Daha sonra şeker eklendi (hiperglisemi) artı gıda katkı maddeleri (kanser), yumurta ve süt ürünleri (kolesterol) ve sakatatlar (gut). "Zararlı" listede bir sonraki sırada gıda boyaları, sakarin, kafein, renklendirici madde, alüminyum, sentetik kumaşlar, gürültü, floresan ışıklar, böcek spreyleri, deodorantlar, yüksek sıcaklıkta pişirilmiş yiyecekler, sudaki mineraller, sudaki klor, nikotin, sigara dumanı, petrokimyasallar, araba egzoz dumanları, pozitif iyonlar, düşük seviyeli elektrik titreşimleri, asitli yiyecekler, böcek ilaçları ve tohumlu yiyecekler geldi.

Dünya o kadar küçüldü ki yenecek hiçbir şey kalmadı. Hiçbir şey giyilemedi. Nefes alınacak hava kalmadı. Vücutta bunu kanıtlayacak tüm alerjiler, reaksiyonlar ve hastalıklar vardı. Dışarıda akşam yemeği yemek geçmişte kalan bir eğlence haline geldi, çünkü menüde marul (elbette iyice yıkanmış) dışında yenebilecek hiçbir şey yoktu ve restoran gereçlerini alırken beyaz eldiven giymek zorunluydu!

Daha sonra tek bir temel gerçeğin öğrenilmesiyle bütün bu düzen çözüldü. "Zihinde tutulan şey, bilinçaltı inançlar da dahil olmak üzere, tezahür etme eğilimindedir. " Suçlu dünya değil, zihindi. Tüm olumsuz programlama ve korkulu şartlanma zihindeydi ve beden zihne itaat etti. Bu bilinç yasası, sarmal paranoyayı tersine çevirdi.

Her içsel inanç incelenip teslim edildiğinde, tüm olumsuz bedensel tepkiler, hastalıklar ve semptomlar ortadan kayboldu. Başka bir deyişle, alerjik reaksiyona neden olan zehirli sarmaşık yaprakları değil, zihnin zehirli sarmaşığın bir alerjen olduğuna olan inancıydı. Zihin programlamasını bıraktıkça, vücudun tepkileri temizlendi.

Kinesiyolojik testte, tepki modellerinde tam bir tersine dönüş vardı. Daha önce zayıf bir kas tepkisi üreten şey artık hiçbir etki yaratmıyordu. Genel stres yatkınlığı seviyesi açıkça çok daha düşük hale geldi, öyle ki vücut, aksi takdirde olumsuz uyaranlar (örneğin, floresan ışıklar, yapay tatlandırıcı) olarak kabul edilecek şeylere hiç tepki gösteremedi.

Diğer Tekniklerle Karşılaştırma

Gördüğümüz gibi, stres bir uyarana yanıt olarak içeriden ortaya çıkar. Stresör aslında bastırılmış ve bastırılmış duygusal enerjilerin baskısıdır ve bunlar genel düşük seviyeli bilincimizin bir yansımasıdır.

Bu nedenle, stresi ortadan kaldırmak ve önlemek için değiştirilmesi gereken şey bilincimizin içeriğidir. Stres için yaygın olarak reçete edilen tedaviler

Machine Translated by Google

tıp alanındaki tedavilere benzer. Hastalığın içsel nedenini tedavi etmek yerine, halihazırda sahip olduğumuz hastalığın yol açtığı hasarı düzeltmeye çalışırlar.

Örneğin stresle ilgili konferanslar rutin olarak şu konuları içerir:

Aromaterapi.

Fiziksel egzersiz atölyesi.

Stres bozukluklarında akupunktur.

Biyogeribildirim.

Kayropraktik.

Stres düzenlemesi.

Beslenme.

Fitness ve egzersiz profili.

Homeopati.

Otojenik eğitim.

Bütünsel şifa.

Masaj ve vücut çalışması.

Flotasyon tankları.

Diş dengesi.

Vücut hareketlerini kullanarak gevşeme tekniği.

Yukarıdan da görebileceğimiz gibi, yaygın yaklaşımlar yalnızca stres sendromunun sonuçları ve ortaya çıkan hasarla ilgilenir. Hiçbiri temel nedenlerle ilgilenmez. Hepsi nispeten karmaşık ve

Machine Translated by Google

zaman alıcı prosedürlerdir ve anında uygulamaya elverişli değildirler.

Örnek olarak, bir konuşma veya konferans verdiğimizi varsayalım.
yerinde. Bir konuşmanın ortasında durup nefes egzersizleri yapmak, hipnotik
transa geçmek, kendimize akupunktur iğneleri batırmak veya bir biyo-geri
bildirim makinesine bağlanmak pratik değildir. Bir aile tartışmasının ortasında bir
şamandıra tankı ne kadar kullanışlıdır?

Çünkü bu yaklaşımlar geçici, zaman alıcı ve genellikle pahalıdır, insanlar bunları
kısa bir süre coşkuyla denerler, ancak daha sonra coşkuları azalır çünkü temelde hiçbir şey
gerçekten değişmemiştir. Dünyaya dair aynı temel algılar devam eder. Aynı duygusal
baskılar vardır. Kişilik aynı kalır. Yaşam koşulları değişmemiştir. Kişinin bilinç seviyesi
değişmemiştir. Kişinin psikolojisi aynıdır. Beklentiler eskisi gibi devam eder ve bu
nedenle yaşam eskisi gibi devam eder.

Bilinçte bir değişim olmadan streste gerçek bir azalma olmaz.
Sadece sonuçlar iyileştirilir. Tüm bu sonradan uygulanan teknikler ve tedaviler
yardımcı olur ve genellikle belirli bir durumu hafifletir ve biraz rahatlama sağlar, ancak
sorunun temelini dokunulmadan bırakır. Kişi tüm bu teknikleri uygulayabilir ve yine de
aynı strese yatkın kişi olarak kalabilir. Deneyimlerimize göre, teslimiyet mekanizmasının
bilinçli kullanımı kronik stresle ilişkili hastalıkları ele almada daha etkilidir. Hastalıklar
kendiliğinden iyileşmeye başlar çünkü altta yatan duygusal neden ortadan kaldırılmıştır
ve daha fazla tedavi genellikle gereksiz hale gelir.

Tedaviyle giderilemeyen nadir görülen kalıcı hastalık vakalarında
olumsuz düşünce ve duyguların teslimiyeti, karmik eğilimler gibi bilinmeyen
faktörler işliyor olabilir. Bu gibi durumlarda, yaşam deneyimimizi değiştirme veya kontrol
etme arzusundan vazgeçeriz ve hastalığın kaynağı ve önemi hakkında daha fazla
içsel keşif bekleriz. Büyük derinlikteki teslimiyet, bir kişi fiziksel bir şifanın gerçekleşmesine
ihtiyaç duymaktan veya bunu istemekten vazgeçtiğinde tamamlanır. Hastalığın üç yönü de
ele alındığında - fiziksel, zihinsel ve ruhsal - ve nihai sonuç veya istenen iyileşme teslim
edildiğinde durum hakkında bir barış durumuna ulaşılır. Barış, olana tamamen
içsel teslimiyetle gelir .

Machine Translated by Google

BÖLÜM

16

BIRAKMANIN FAYDALARI

Duygusal Büyüme

Olumsuz duyguları bırakmanın en belirgin ve görünür etkisi, duygusal ve psikolojik büyümenin yeniden başlaması ve genellikle uzun süredir var olan sorunların çözülmesidir. Hayatta başarı ve tatmine giden engelleri ortadan kaldırmanın güçlü etkilerini deneyimlemeye başladığımızda haz ve tatmin olur. Kısa sürede, safça doğru olduğuna inandığımız sınırlayıcı düşüncelerin ve olumsuz inançların hepsinin yalnızca birikmiş olumsuz duyguların sonucu olduğunu keşfederiz. Duygu bırakıldığında, düşünce kalıbı "yapamam"dan "yapabilirim"e ve "bunu yapmaktan mutluluk duyuyorum"a dönüşür. Hayatın tüm alanları açılabilir. Daha önce garip veya ifade edilmemiş olan şeyler zahmetsiz ve neşeli bir şekilde canlı hale gelebilir.

Bu ilerlemenin bir örneği, hayatı boyunca dans edememiş zeki, başarılı, orta yaşlı, profesyonel bir adamın deneyimidir. En kötü şekilde dans etmek istiyordu ve hayatı boyunca birkaç kez dans derslerine katılmıştı. Ancak her seferinde kendini katı, beceriksiz ve kendine güvensiz buluyordu. Sadece irade gücüyle, bazen dans pistinde hareketleri yapmayı başarıyordu ama bundan asla zevk almıyordu ve her zaman huzursuz hissediyordu. Hareketleri katı ve hesaplı geliyordu ve tüm deneyim tatmin edici olmaktan uzaktı, kendine hiçbir şey yapmıyordu.

saygı.

Teslimiyet mekanizmasıyla yaklaşık bir yıl çalıştıktan sonra,
Bir partide sürekli kalkıp dans etmesi konusunda ısrar eden biriyle. "Dans edemediğimi biliyorsun," dedi. "Ah, gel de dene," diye yalvardı.

Machine Translated by Google

ısrar etti ve dedi ki, "Ayaklarını unut. Sadece beni izle ve vücudumun yaptığını yap." İsteksizce kabul etti ve direnç ve kaygı duygularını bırakmaya devam etti.

Dans pistinde kendini tamamen bıraktı. Bir anda, içsel hisleri ilgisizlikten sevgiye doğru bir ölçek yükseltti ve şaşkınlığına, her zaman hayalini kurduğu ve kıskandığı gibi aniden dans etmeye başladı! "Başarabilirim!" gerçeği onu vurdu ve sevgiden neşeye ve hatta coşkuya geçti.
Sevinci herkese yayılıyordu. Arkadaşları durup izliyorlardı. Yüksek bir sevinç halinden, aniden dans partneriyle bir olma deneyimine girdi. Birdenbire kendi Benliğini onun gözlerinden bakarken gördü ve tüm bireysel benliklerin ardında aslında tek bir Benlik olduğunu fark etti. O ve eşi telepatik olarak bağlandılar. Kadının her adımını atmasından bir saniye önce tanıyordu. Mükemmel bir uyum içindeydiler ve sanki yıllardır birlikte dans edip pratik yapmışlar gibi dans ediyorlardı. Sevincini zorlukla saklayabiliyordu. Dans zahmetsiz hale geldi ve kendi kendine, onun tarafından bilinçli bir düşünce olmadan gerçekleşmeye başladı. Ne kadar uzun dans ederlerse, o kadar fazla enerji hissediyordu.

Bu adamın hayatını değiştirecek zirve bir deneyimdi.
O gece eve gidip biraz daha dans etti. Serbest stil disko dansı onu her zaman diğerlerinden daha çok korkutmuştu çünkü ezberlenecek bir form yoktu. Spontanelik ve özgür bir his gerektiriyordu, ki bu daha önce özellikle deneyimleyemediği şeydi. Evde disko müziğini açtı ve saatlerce dans etmeye başladı. Aynada kendini izledi, vücudunun teslimiyeti ve içsel özgürlük hissi karşısında büyülenmişti.

Birdenbire, önceki bir yaşamı canlı ayrıntılarla hatırladı. O yaşamda harika bir dansçıydı ve şimdi o yaşamda öğretmenleri tarafından kendisine verilen belirli talimatları hatırlamaya başladı. Talimatlarını takip ettiğinde, sonuçlar şaşırtıcıydı! Kendi içinde dikey bir denge merkezi olduğunu keşfetti ve mükemmel bir denge içinde onun etrafında dönmeye başladı. Hareket zahmetsizdi ve o sadece dansın tanığı oldu. Artık herhangi bir "ben" hissi yoktu. Sadece neşe ve dansın kendisi vardı. Şimdi, semazenlerin Sufi dansının temelini anında anladı. Baş dönmesi veya yorgunluk olmadan dönme ve dönme yetenekleri -o belirli bilinç hali- bireysel benliğin teslimiyetinden kaynaklanıyordu.

Machine Translated by Google

Bu adamın dans pistinde deneyimlediği atılım daha sonra hayatının daha önce engellenmiş birçok başka alanına da aktarıldı. Sınırlamaların olduğu yerde, şimdi hızlı bir genişleme vardı. Bu değişiklikler arkadaşları ve ailesi için çok belirgindi, onların olumlu geri bildirimleri onun öz saygısını ve hayattaki neşe deneyimini engelleyen olumsuz duygu ve düşünceleri bırakmaya devam etme isteğini artırdı.

Bu deneyim, çeşitli nedenlerle ayrıntılı olarak aktarılmıştır. Önceki bir bölümde sunduğumuz bilinç ölçeğini göstermektedir. Elli yıl boyunca, bu adam hayatının bu alanında ölçeğin en alt ucundaydı ve buna eşlik eden inanç, "Yapamam"dı. Engelleme, öz saygısını azalttı ve kaçınmaya yol açtı. Yıllarca, dansın olacağı sosyal etkinliklerden kaçınmayı başardı. Engellemesi için kendine kızıyordu ve herhangi biri onu dans etmeye zorladığında öfkeleniyordu. Birkaç saniye ve dakika içinde, tüm ölçeğin her duygusunu deneyimledi ve en üste kadar çıktı. O noktada, çok yüksek bir düzende ani ruhsal farkındalığa sahip daha yüksek bir bilinç ortaya çıktı. Daha yüksek bilinçle birlikte anlayış ve psişik yeteneğin serbest bırakılması geldi (telepatik iletişim, eşzamanlılık ve geçmiş yaşam hatırlama). Sonuç olarak, hayatında davranışsal bir değişiklik gösterdi ve ivmesi sonsuz bir dizi engeli ve sınırlamayı ortadan kaldırdı. Olumlu bir sosyal tepki vardı ve olumlu geri bildirim, halihazırda devam eden büyüme motivasyonunu güçlendirdi.

Teslimiyet mekanizmasını kullananların bildirdiği duygusal büyüme oranı, olumsuz duygularını teslim etme tutarlılığıyla ilişkilidir ve yaşla bir ilişkisi yoktur. İnsanlar, ergenlikten seksenlere kadar değişen yaşlarda eşit fayda elde etmişlerdir.

Bastırılmış ve bastırılmış duygular, onları su altında tutmak için karşı enerji gerektirir. Duygularımızı bastırmak için enerji gerekir. Bu duygular terk edildikçe, olumsuzluğu bastıran enerji artık yapıcı kullanımlar için serbest kalır. Bırakmanın sonucunda, yaratıcılık, büyüme, çalışma ve kişilerarası ilişkiler için mevcut enerjide bir artış olur. Bu aktivitelerin kalitesi ve keyfi artar. Çoğu insan, kendilerine karşı çıkan olumsuz programlar çözülmediği sürece deneyimlerine gerçekten yüksek bir kalite getirmek için çok yorgundur.

Sorun Çözme

Machine Translated by Google

Sorun çözmede bırakma mekanizmasının etkinliği çoğu zaman oldukça şaşırtıcıdır. Burada söz konusu olan süreci anlamak çok önemlidir, çünkü dünyanın olağan yöntemlerinden oldukça farklıdır. Hızlı ve kolay sonuçlar getiren yaklaşım şudur: Cevap aramayın; bunun yerine sorunun ardındaki hisleri bırakın. Sorunun ardındaki his konusunda teslim olduğumuzda, sorun gibi görünen şey hakkında sahip olabileceğimiz diğer hisleri de bırakabiliriz. Sonunda ve tamamen tüm bileşenler konusunda teslim olduğumuzda, cevap orada bizi bekliyor olacaktır. Onu aramamıza gerek kalmayacaktır. Bunun, zihnin her zamanki uzun, uzamış, verimsiz sorun çözme girişimlerine kıyasla ne kadar basit ve kolay olduğunu düşünün. Genellikle zihin, önce bu olası cevabı sonra da diğerini arayarak sonu gelmez bir şekilde avlanır ve gagalar. Zihnin karar verememesinin nedeni yanlış yere bakıyor olmasıdır.

Sistemin nasıl işlediğini günlük hayatta sıkça karşılaşılan bir örnekle görelim. Diyelim ki eşimizle hangi filmi izleyeceğimiz konusunda anlaşamıyoruz. Sorunun ardındaki duygunun ne olduğunu görmek için bakarız. Bu durumda, öfke ve kızgınlık duygusunu bulduğumuzu, özellikle birlikte geçirdiğimiz romantik zamanın eksikliğinden dolayı kızgınlık duyduğumuzu varsayalım. Bu gece gerçekten istediğimiz şey birlikte geçirilen sevgi dolu zaman. Gerçekten istediğimiz şeyin sevgi dolu bir birliktelik olduğunu kendi içimizde kabul ettiğimizde, aniden hiç sinemaya gitmek istemediğimizi fark ederiz. Sadece birlikte olmak isteriz. Ya da tam tersi olabilir. Sinemaya gitmek istememizin ardındaki duygunun korku olduğunu görebiliriz, çünkü akşamı eşimizle konuşarak ve ona yakın olarak geçirmekten kaçınmak isteriz. Oluşturduğumuz duyguların hoş olmadığını görürüz. Kızgınlık duyarız, bu yüzden bu duyguyu değiştirmek istemeyi bırakırız ve sadece orada kalmasına izin veririz. Bu kızgınlığa sahip olmak sorun değil. Kızgınlık duygusuna karşı direncimizi teslim ettiğimizde, daha az suçlu hissederiz; eşimize bir kırgınlık yaşadığımızı itiraf ederiz. Bir diyalog başlar ve diğer kişinin duyguları da netleşir. İkimiz de rahatlamış ve yakınlaşmış hissederiz ve sonra deriz ki, "Filmlerle cehenneme. Evde kalalım, sevişelim ve ay ışığında yürüyüşe çıkalım."

Bu yaklaşım tüm karar alma süreçlerinde ödüllendiricidir. Altta yatan hisleri ilk temizlediğimizde, kararlar daha gerçekçi ve akıllıca olur. Fikrimizi ne sıklıkla değiştirdiğimizi ve geçmişteki kararlarımızdan ne kadar pişman olduğumuzu düşünün. Bunun nedeni, kararın arkasında tanınmayan ve vazgeçilmeyen bir his olmasıdır. Karar verilen eylem gerçekleştirildiğinde, altta yatan his değişir. Sonra, yeni hissin bakış açısından

Machine Translated by Google

uzayda, kararın yanlış olduğu ortaya çıkar. Bu o kadar sık gerçekleşir ki çoğu insan karar verme korkusu geliştirir, çünkü geçmişte çok sık yanlış olduğu ortaya çıkmıştır.

Teslimiyet mekanizmasını kullanarak problem çözme, uzun süredir devam eden problemlerde genellikle yıldırım hızında olabilir. Ne kadar hızlı işe yaradığını keşfetmek için deneyelim. Uzun süredir devam eden birkaç problemi ele alın ve cevapları aramayı bırakın. İlk başta soruyu ortaya çıkaran altta yatan duygunun ne olduğunu görmek için bakın. Bu duygu bir kez bırakıldığında, cevap otomatik olarak kendini gösterecektir.

Yaşam

Tarzı Aktivitelerimizin ve bağlarımızın çoğu korku ve öfke, suçluluk ve gurura dayanır. Bu olumsuz duygular herhangi bir alanda terk edildiğinde, cesarete doğru ilerleriz. Bu seviyede, yaşamda değişiklikler meydana gelmeye başlar. Ya da, aynı aktiviteye devam etmeyi seçersek, motivasyon farklıdır ve sonuç olarak, geçmiştekinden farklı sonuçlar deneyimleyeceğiz. Duygusal getiri en azından farklı olacaktır. Kasvetli bir tatmin yerine, neşe yaşayabiliriz. Kendimizi daha önce yaptığımız aktivitenin aynısını yaparken bulabiliriz, ancak artık bunu zorunluluktan ziyade zevk için yapıyoruz. Bunu yapmak zorunda olduğumuz için değil, istediğimiz için yapıyoruz. Enerji gereksinimi kesinlikle çok daha az olacaktır.

Yapacağımız keyifli keşiflerden biri, sevme kapasitemizin hayal ettiğimizden çok daha ötede olduğudur. Ne kadar çok bırakırsak, o kadar çok sevgi dolu oluruz. Hayatımızın giderek daha fazla kısmını sevdiğimiz şeyleri yaparak, giderek daha çok sevdiğimiz insanlarla geçireceğiz. Bu gerçekleştiğinde, hayatımız dönüşecek. Farklı görünüyoruz. İnsanlar bize farklı tepki veriyor. Rahat, mutlu ve rahatız. İnsanlar bize çekiliyor çünkü etrafımızda rahat ve mutlu hissediyorlar. Garsonlar ve taksi şoförleri aniden gizemli bir şekilde dikkatli ve nazik olurlar ve "Bu dünyaya ne oldu?" diye merak ederiz. Bu sorunun cevabı " Başardın!"

Negatifliği bıraktığımızda, kendi gücümüze kavuşuruz. Kendiliğinden olur. Mutluluk her zaman oradaydı ve şimdi ona engel olan şeyler teslim edildikten sonra parlıyor. Artık temas kurduğumuz herkesi olumlu bir şekilde etkiliyoruz. Aşk, duygusal enerji titreşimlerinin en güçlüsüdür. Aşk için, insanlar her şeyi göze alır ve hiçbir para karşılığında yapmayacakları şeyleri yaparlar.

Machine Translated by Google

Olumsuz engeller ve "yapamam"lar ortadan kaldırıldığında, hayatın yepyeni alanları önümüze açılır. Başarı, en çok yapmayı sevdiğimiz şeyi yapmaktan kaynaklanır, ancak çoğu insan yapmak zorunda olduklarını düşündükleri şeye bağlıdır. Sınırlamalar ortadan kalktıkça, yaratıcılık ve ifade için yepyeni yollar açılır.

Doğal müzik yeteneği olan ve zamanının çoğunu maddi sebeplerden dolayı yapmak zorunda olduğunu hissettiği sıkıcı bir işte geçiren genç bir kadının örneğini ele alalım. Gerçekten yapmaktan hoşlandığı şey, evde yalnızken müzik aleti çalmaktı. Bunu tamamen kişisel zevk için yapıyordu. Özgüven eksikliği nedeniyle, nadiren başkaları için, hatta yakın arkadaşları için bile çalıyordu. İçsel sınırlamalarını -ifadesini engelleyen tüm düşük enerjili hisleri- bırakmaya başladıktan sonra yetenekleri ve özgüveni o kadar hızlı gelişti ki, halk toplantıları önünde çalmaya başladı. Yeteneği iyi karşılandı ve yoğun bir müzik kariyeri başladı. Yeterince başarılı olan profesyonel bir kayıt yaptı ve yarı zamanlı çalışmaya geri dönebildi ve şimdi ona büyük bir neşe ve tatmin getiren gelişen bir kariyere daha fazla zaman ve enerji harcamaya başladı.

İş hakkında hiçbir şey bilmemesine rağmen, şimdi kendi müzik işini kurdu ve bir yıl içinde kayıtları ulusal çapta, sonra Avrupa'da dağıtıyordu. En çok sevdiği şeyi yaparak çok başarılı olduğunu görünce çok sevindi. Artan canlılığı ve mutluluğu herkes tarafından fark ediliyordu ve başarı hayatının diğer alanlarına da yayıldı.

Başka bir örnek, hiçbir yaratıcı yeteneği olmayan ve şiirden her zaman nefret etmiş orta yaşlı bir mühendistir. Olumsuz duygularından kurtulmayı öğrendikten sonra, aniden kendini Haiku (resmi bir Japon şiir stili) yazarken buldu. Zahmetsizce sayfalarca yazmaya başladı ve daha sonra otomatik yazma kapasitesi geliştirdi.

Bir diğer örnek ise, altmış yaşında bir kadının,
Zaten tam zamanlı bir işi olmasına rağmen, yarı zamanlı olarak üniversiteye geri döndü. Sonunda lisans, ardından yüksek lisans ve en sonunda da doktora derecesini alarak büyük sorumlulukları olan önemli bir yönetici konumuna geldi.

İnsanların hayatlarında "yapamam"ların hızla yaygınlaştığına dair binlerce örnek verilebilir.

Machine Translated by Google

teslim olmuş. Yaşam durumları, genellikle uzun süredir devam eden, aniden çözülebilir.

Paradoksal olarak, bu tür atılımlar ve genişlemeler dengenin değişmesi nedeniyle arkadaşlar ve aile üyeleri için üzücü olabilir. Kısıtlama, korku, suçluluk veya görev duygusu nedeniyle yaptığımız şeyler aniden denize atılabilir. Yeni bilinç seviyeleri algıyı değiştirir ve yeni ufuklar açılır. İnsanları harekete geçiren güdülerin çoğu aniden anlamsız hale gelebilir. Para, şöhret, itibar, konum, prestij, güç, hırs, rekabet ve güvenlik ihtiyacı gibi şeyler azalır. Bunların yerini sevgi, işbirliği, tatmin, özgürlük, yaratıcı ifade, bilincin genişlemesi, anlayış ve ruhsal farkındalık motivasyonları alır. Sezgilere ve hislere düşünme, akıl ve mantıktan daha fazla güvenme eğilimi vardır. Çok "yang" olan insanlar "yin" taraflarını keşfedebilir ve bunun tersi de geçerlidir. Katı kalıplar esnekliğe yol açar. Güvenlik ve emniyet keşif ve araştırmadan daha az önemli hale gelir. Kişisel hayatlar ivme kazanır ve hareket, rutine sıkışmış yaşam kalıplarının yerini alır.

Bırakma mekanizması hakkında şaşırtıcı bir gözlem, büyük değişimlerin çok hızlı gerçekleşebilmesidir. Yaşam boyu kalıplar aniden ortadan kalkabilir ve uzun süredir devam eden engeller birkaç dakika, saat veya gün içinde bırakılabilir. Hızlı değişimlere artan bir canlılık eşlik eder. Olumsuzluğun bırakılmasıyla serbest bırakılan yaşam enerjisi artık kişisel gücün giderek artmasıyla olumlu tutumlara, düşüncelere ve duygulara akar. Düşünceler artık daha etkilidir. Daha az çabayla daha fazlası başarılabilir. Şüphelerin, korkuların ve engellerin kaldırılmasıyla niyet güçlendirilir. Olumsuzluğun kaldırılmasıyla dinamik güçler serbest bırakılır, böylece bir zamanlar imkansız olan hayaller artık gerçekleştirilmiş hedefler haline gelir.

Psikolojik Sorunların Çözümü: Psikoterapi ile Karşılaştırma Genel olarak, bırakmak genellikle

psikoterapiden daha hızlıdır. Genellikle daha özgürleştiricidir ve bilinç ve farkındalığın büyümesi için daha uyarıcıdır. Ancak psikoterapi, altta yatan kalıpları açıklamak için daha iyi tasarlanmıştır. İkisi birlikte iyi çalışabilir. Bırakma mekanizması psikoterapiyi kolaylaştırır ve hızlandırır ve hedeflerini yükseltir.

Psikoterapi, sözel olması nedeniyle entelektüel açıdan daha tatmin edici olabilir.

Machine Translated by Google

Doğa ve davranışın ardındaki "nedenler"e odaklanması. Ancak, bu aynı zamanda onun sınırlamasıdır. Çoğu zaman entelektüel içgörü gerçekten elde edilen tek şeydir ve duygusal çalışma yavaş, sıklıkla acı vericidir ve nihayetinde kaçınılır. Öte yandan, bırakma mekanizması, zekayı dahil etmeden, an be an duygusal "ne" ile ilgilenir. "Ne" bırakıldığında "neden" kendiliğinden belirginleşir. Depresyonun nedensel temelini analiz etmek bir şeydir, duyguya karşı direncinizi bırakarak umutsuzluğun derinliklerine tam olarak girmek ise bambaşka bir şeydir. Onun tüm hissine izin vererek ve ondan aldığınız her hissi, her düşünceyi ve her küçük ödülü bırakarak özgürsünüz. Onun "ne"sinden özgürleşmek için depresyonun "neden"ini araştırmanız gerekmez.

Bırakmanın hedefleri psikoterapinin hedeflerinden çok daha ötedir. Bırakmanın ve teslim olmanın nihai amacı tam özgürlüktür. Terapinin hedefi egonun daha sağlıklı bir dengeye yeniden ayarlanmasıdır. İki sistem farklı gerçeklik paradigmalarına dayanır. Psikoterapinin amacı tatmin edici olmayan zihinsel programları daha tatmin edici olanlarla değiştirmektir. Buna karşılık, bırakmanın amacı sınırlayıcı zihinsel ve duygusal programların ortadan kaldırılmasıdır. Koşulsuz bir zihne ulaşmak ve nihayetinde zihnin kendisinin sevgi ve barışın daha yüksek bilinç durumlarına aşılmasıdır.

Terapide terapistlere ve onların eğitim ve tekniklerine bağımlılık vardır ve ayrıca terapistin ve hastanın her ikisinin de katıldığı bir psikolojik teoriye güvenilir. Bilimsel araştırmalar, terapinin sonuçlarının terapistin psikoterapi okulu, eğitimi veya tekniğiyle ilgili olmadığını; bunun yerine, sonuçların aralarındaki etkileşim ve hastanın iyileşme arzusunun derecesi ve hastanın terapiste olan inancı ve güveniyle ilgili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, psikoterapinin farkında olmadığı psişik faktörler işlemektedir.

Bırakma mekanizmasıyla, hasta rolü ve başka bir kişiye veya teoriye bağımlılık yoktur. Nevrotik kalıpların kaynakları, kabul edildikçe, terk edildikçe ve ortadan kalktıkça otomatik olarak ortaya çıkar. Temelleri genellikle psikoterapinin dokunmadığı derinliklerdedir.
Birkaç bütünsel çerçeve (örneğin, Jungcu analiz, transpersonal psikoloji) hariç, terapi, toplam zihnin sınırlı bir anlayışına dayanabilir. Genellikle egonun yalnızca bir kısmına hitap eder.
Belirleyen, yönlendiren, yönlendiren büyük güçleri görmezden gelir ve kavramaz.

Machine Translated by Google

ve zihni kontrol etmek. Çoğu psikoterapinin amacı iyi ayarlanmış bir ego olduğundan, egonun ötesinde ne olduğuna dair bir kavram yoktur.

Bunun aksine, bırakmanın amacı egonun ortadan kaldırılmasıdır. Ego korkulu ve sınırlıdır ve teslim edildiğinde, içsel Benlik öne çıkar ve her zaman daha güçlü olan şey ortaya çıkar. Birçok psikoterapinin Benlik hakkında gerçek bir bilgisi yoktur ve bu nedenle Gerçekliğin Kendisine kördürler. Etkililiğe gelince, psikoterapi bir at arabası gibidir, teslim olma ve bırakma mekanizması ise bir uzay gemisi gibidir. Terapinin sınırlı bir alanı yavaşça kurcalaması için gereken sürede, bırakma çoktan o alanın çok ötesine, bambaşka bir boyuta geçmiştir.

Bırakmanın tuhaf bir avantajı vardır, çünkü bir olumsuz duygudan vazgeçmek, diğer birçok olumsuz duygunun ardındaki enerjiyi de bırakır, bu yüzden sürekli genel bir etki vardır. Örneğin, başarılı ve iyi eğitimli bir adamın hayatı boyunca korkunç bir yükseklik korkusu, yoğun bir fobisi vardı. Teslim olma mekanizmasını nasıl kullanacağını öğrendiğinde, hayatında birçok acil sorunu vardı. Teslim olmayı öğrendikten sonra, büyük yaşam sorunları hakkındaki duygularını ve korkularını bırakmakla meşguldü ve hiçbir zaman hayat boyu süren yükseklik korkusu üzerinde özel olarak çalışmaya fırsat bulamadı. Daha sonra bir çatıda durmayı içeren bir durumda olduğunda, korkusunun büyük ölçüde azaldığını keşfederek şaşırdı. Çok sevindi ve ayaklarını sarkıtarak oturduğu çatının kenarına gitti.
Artık merdivenlere çıkıp bir saat boyunca hiçbir rahatsızlık duymadan çatıya çıkabiliyordu. Bu, bir korkudan vazgeçildiğinde, tüm korkuların belirsiz bir şekilde azaldığını gösteriyor.

Psikoterapi, nevrotik kalıpların iyileştirilmesini hedefler. Bırakmak, ancak, tüm nevrotik oluşumun altında yatan nedenleri ortadan kaldırmak için tasarlanmıştır. Uyumsuz duygu ve davranışın temel yapısını ortadan kaldırır. Psikoterapi, nevrotik dengede bir iyileşme arar. Oysa bırakmak her şeyi ortadan kaldırır.

Çoğu psikoterapötik çerçevenin bir sınırlaması, terapistin dünyanın tüm kısıtlamalarıyla sağlıklı, işleyen bir ego dediği şeye kısıtlanmış olmasıdır. Bu paradigmada, sağlıklı bir hasta, toplum ve terapist tarafından hoş görülen aynı yanılsamaları ve sınırlamaları paylaşan biri olarak kabul edilir. Buna karşılık, teslimiyet mekanizmasının amacı, dünyanın yanılsamasını aşmak ve bunun ardındaki nihai gerçeğe ulaşmaktır -ki bu da Öz-Gerçekleşmedir- ve zihnin kendisinin temelini, tüm düşünce ve hislerin kaynağını keşfetmektir.

Machine Translated by Google

Bırakmanın amacı, tüm acı ve ızdırabın kaynağının ortadan kaldırılmasıdır. Bu kulağa radikal ve şaşırtıcı geliyor ve aslında öyle! Sonuç olarak, tüm olumsuz duygular aynı kaynaktan kaynaklanır. Yeterince olumsuz duygu bırakıldığında, o kaynak kendini gösterir. O kaynağın kendisi bırakıldığında ve özdeşleşmeyi bıraktığında, ego çözülür. Bu nedenle, acının kaynağı gücünün temelini kaybeder.

Her birimizin depoladığımız olumsuz duygu miktarının bir sınırı vardır. Bir duygunun ardındaki baskı bırakıldığında, o duygu artık oluşmaz. Örneğin, korku bir süre boyunca sürekli olarak teslim edilirse, sonunda tükenir. O zaman daha fazla korku hissetmek zor veya neredeyse imkansız hale gelir. Bunu ortaya çıkarmak için giderek daha fazla uyaran gerekir. Son olarak, çok fazla korkudan teslim olmuş kişi aslında onu gayretle aramak zorundadır. Korkunun enerjisi artık orada değildir. Öfke de giderek azalır, böylece büyük bir kışkırtma bile onu ortaya çıkarmayı başaramaz. Çok az korkusu veya öfkesi olan bir kişi her zaman öncelikle sevgi hisseder ve olayları, insanları ve hayatın iniş çıkışlarını sevgiyle kabul eder.

Teslimiyetin amacı aşkınlıktır. Psikoterapi, Davranışı sağlıklı olarak görmek, tam özgürlük açısından kabul edilemezdir. Örneğin, psikoterapide, asgari düzeyde korku, öfke ve gurur, gerekli veya kabul edilebilir düzeyde işlevsellik ve hatta belki de "sağlıklı" olarak düşünülebilir. Ancak gördüğümüz gibi, bu alt durumların ardındaki doğuştan gelen yıkıcılık, teslimiyetin onları tamamen aşma gücü göz önüne alındığında, nihayetinde kabul edilemez. "Kabul edilebilir düzeyde işlevsellik" ötesinde, daha büyük kaderimiz bizi bekliyor: tam özgürlük.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

17

DÖNÜŞÜM

Bırakmanın basit ve kolay görünmesine rağmen, nihai etkileri son derece güçlüdür. Neredeyse gelişigüzel bir şekilde yapılan hızlı bir teslimiyet bazen hayatımızda büyük bir değişikliğe yol açabilir. Bunu bir geminin dümenine benzetebiliriz. Geminin pusulasında bir derecelik bir değişiklik bile yapsak, çok az bir fark fark ederiz; ancak gemi saatlerce, günlerce denizde yol aldıkça, pusulada bir derecelik bir değişiklik bizi orijinal rotanın bizi götüreceği yerden çok farklı bir yere götürecektir.

Bu bölümde teslimiyet mekanizmasının çoğu insanın ilgilendiği yaşam alanları olan sağlık, zenginlik ve mutluluk üzerindeki etkisine bakmak istiyoruz. Bu alanları, insanların çoğunluğu tarafından genellikle deneyimlendiği şekilde ele alacağız ve bırakma pratiği ilerledikçe meydana gelecek değişikliklerle bir karşılaştırma yapacağız. Bu değişiklikler, tekniği kullanan diğerlerinin hayatlarını izlediğimizde oldukça belirgindir. Bunlar sizin kendi hayatınızda da belirgin hale gelecektir. Bazen bunların farkında olmayacaksınız; bu nedenle, hedeflerin bir listesini tutmanız ve kazanımları oluştukça işaretlemeniz önerilir, böylece bilinçli ve ilerlemenin farkında kalırsınız. Bu öz farkındalık adımı, zihnin bir tuhaflığını atlatmak içindir. Hayatımızı iyileştirmek için belirli bir tekniğe karar verdiğimizde ve iyileşme gerçekleştiğinde, zihin, değişikliği getiren tekniği göz ardı etme konusunda tuhaf bir eğilime sahiptir. Sanki zihnin egosu o kadar kibirlidir ki, hak edene hak ettiği değeri vermek istemez.

Machine Translated by Google

Zihnin içsel ilerlemeyi göz ardı etme eğilimi bazen oldukça komiktir. Örneğin, 23 yıl boyunca aynı iş pozisyonunda sıkışıp kalmış bir adam, bırakma tekniğini kullanmaya başladı. Birkaç ay içinde aniden Başkan Yardımcısı pozisyonuna yükseldi ve yıl sonunda şirketin Başkanı oldu. İçsel tekniği kullanarak başardıklarından memnun olup olmadığı sorulduğunda, zihni bunu tamamen göz ardı etti ve kazanımlarını "iş modellerindeki değişimlere" bağladı. Evliliği de iyileşmişti ve zihin, yine, iyileştirmeleri dışsal nedenlere bağladı: "Eşimin tutumları sonunda değişti." Oğluyla olan ilişkisi de iyileşti ve zihin yine içsel dönüşümü atlattı ve bunun oğlunun "yaşlanması" nedeniyle olduğunu söyledi.

Aşağıdaki tartışmalarda, geçişlerin şu şekilde olacağı belirtilecektir: bir durumdan daha yüksek bir duruma geçmek zor değildir. Bunlar bize sadece mevcut algılar nedeniyle "zor" görünebilir. Teslim olduğumuzda algılarımızın değişeceğini aklımızda tutmak önemlidir. Hedeflerimiz otomatik olarak yükselecektir. Şimdi imkansız görünen şey, tekniği bir süre uyguladıktan sonra eski bir şapka haline gelecektir.

Ayrıca, zihnin daha düşük yaşam seviyesini daha yüksek seviyeyle karşılaştırdıkça, daha yüksek bir işlev seviyesinin tanımına karşı zaman zaman tuhaf bir direnç oluşacağını fark edeceğiz. Zihin eleştirel olacak ve daha yüksek bir durumu alaya alarak itibarını kurtarmaya çalışacaktır. Bu altın bir fırsattır çünkü bu, bir kişinin o daha yüksek yaşam durumuna ulaşmasını engelleyen tutumun ta kendisidir. Bu materyali okuma süreci paha biçilemezdir çünkü engellerin tam olarak ne olduğunu ve bu hedeflerin şu anda neden imkansız olduğunu ortaya koyacaktır. Dirençler, eleştiriler ve küçümsemeler ortaya çıktıkça, bunları teslim etmeye ve bunlar hakkında okuma sürecinde hemen şimdi onları bırakmaya başlayabiliriz. Bu, gerçekleşmeye giden içsel engelleri belirlemek için harika bir fırsattır. Pogo'nun dediği gibi, "Düşmanı belirledik ve o biziz."

Onlarca yıllık klinik deneyim ve eğitime sahip profesyonel bir psikoterapist ve psikiyatrist olarak, bu daha yüksek işlevsellik seviyelerinin çoğu insan için imkansız olduğu düşünülüyordu. Ancak, teslimiyet mekanizmasının pratik düzeyde nasıl çalıştığını öğrenmek ve yüzlerce aile, arkadaş, hasta ve eski hastanın hayatlarını nasıl dönüştürdüğünü izlemek bu görüşü tamamen değiştirdi. Şimdi, daha yüksek işlevsellik seviyelerinin otomatik, elde edilmesi kolay ve herkes için, genellikle bir

Machine Translated by Google

şaşırtıcı derecede kısa bir zaman dilimi. Aslında, bu başarı ve mutluluk seviyelerinin bazıları imkansız görünecek, ancak daha yüksek seviye bu kitabı okumayı bitirdiğinizde çoktan gerçekleşmiş olacak. Kendinize en baştan bu yüksek işlev seviyelerinin sadece mümkün olmadığını, aynı zamanda doğuştan gelen bir hak olduğunu söyleyebilirsiniz. Bunlar, zihnin doğumdan beri maruz kaldığı tüm programlama tarafından mahrum bırakıldığınız doğal durumdur.

Okumaya devam etmeden önce, sessizce oturmanız ve daha yüksek işlevsellik seviyelerine direnmeyi bırakmaya dair içsel bir karar vermeniz önerilir. Bu, kendinize daha yüksek seviyeleri reddetmeyi bırakmaya ve mutluluğa, başarıya, sağlığa, kabul görmeye, sevgiye ve huzura giden tüm engelleri bırakmaya karar vermek anlamına gelir. Bunu yaparak, eylem zaten yapılmış olur, çünkü tüm deneyimi otomatik olarak ortaya çıkmaya başlayacak bir bağlama yerleştirmiş olurs

Sağlık

Ortalama bir insan vücudu, onun işleyişi, performansı, görünümü ve hayatta kalmasıyla meşguldür. Ortalama bir zihin endişeler, hastalık, acı, rahatsızlık ve ölüm korkularıyla kuşatılmıştır; bu nedenle zihin vücudu çok çeşitli şekillerde savunmaya koyulur. Bu, diyete, kiloya, egzersize ve çevrenin sağlığına aşırı dikkat edilmesine yol açar.
Böyle bir içsel gerginlikle, ortalama bir insan günün sonunda kendini sıklıkla bir kurban gibi hisseder: tükenmiş, boş ve bitkin.

Bedenle bu meşguliyetin bir sonucu da öz-bilinçtir. Farkındalık alanı içinde, bedenin varlığı belirgindir ve ne yaptığı, nerede olduğu ve hareketleri, hayatta kalması, diğer kişilerin bedene karşı tutumları ve onayları, görünüşü ve davranışları konusunda zihinsel bir saplantı vardır.

Tüm bu kaygıların altında bilinçdışı denklem yatar, "Ben bir bedenim." Bu çok sınırlı bir bilinç düzeyidir. Aslında, spiritüel dünyada buna "bilinçdışı olmak" denir. Farkındalığın belirgin bir şekilde daralması nedeniyle yanlış bir tanımlama olduğu için, göz bağı takmak gibidir. Burnunuzda bir sivilce olması ve tüm dünyanın artık o sivilce etrafında döndüğünü düşünmeniz ve zihninizde en belirgin sivilceyle gün geçirmeniz gibidir.

Bedenle sürekli meşgul olmanın ne kadar enerji tükettiğinin farkında olun. Zihnimiz beden hakkında sayısız çeşitlilikte inanç sistemleriyle sürekli olarak programlanmıştır: neye ihtiyacı vardır,

Machine Translated by Google

bunun için neyin iyi olacağı ve sonsuz sayıdaki zayıf noktası. Bu, sağlıklı gıda çılgınlıkları, potansiyel olarak zehirli içerikler için etiketlerin bitmek bilmeyen okunması, sigara içen birinin yakınında olma korkusu, toz ve polen korkusu ve çevrenin tüm sözde kirleticileri dahil olmak üzere her türlü sağlık önleyici tedbirle sürekli meşgul olmaya yol açar. Tüm bu "tehlikeleri" çeşitli karşı önlemlerle dengeleme konusunda bir saplantı vardır.

Önceki tartışmalardan gördüğümüz gibi, bu zaaflar yalnızca zihnin ürünüdür ve beden, zihinde tutulan şeye tepki verecektir. Bu, bedenin her an o belirli kişiliğin ve zihnin inandığı şeyi yansıttığı çoklu kişilik tartışmamızda gösterilmiştir.

Tüm bu korkuları bırakmaya başladığımızda, inanç sistemlerini iptal ettiğimizde ve gerçek Benliğimizin Sonsuz olduğunu ve sınırlamalara tabi olmadığını yeniden teyit ettiğimizde, daha yüksek bir sağlık, esenlik ve yaşamsal enerji durumuna geçiyoruz. Bunu kendimize ifade etmenin faydalı bir yolu, "Ben Sonsuz bir Varlık'ım, _____'e tabi değilim." Boşluğa, zihnin bizim için olası bir "tehlike" olarak görmeye programlandığı her türlü hastalığı veya maddeyi koyarız.

Bedensel korkuların, endişelerin ve inanç sistemlerinin sonsuz çeşitliliğini bıraktıktan sonra, fiziksel hastalıklar otomatik olarak çözülmeye başlar. Canlılık ve kişisel özgürlük hissinde bir artış olur. Tam teslimiyet halinde, beden neredeyse hiç algılanmaz. Sadece çevresel olarak farkındalıktadır ve onunla hiçbir meşguliyet yoktur. Zahmetsizce, sorunsuzca ve çok az dikkat ile işlev görür.

Teslim olmuş bir kişi her şeyi yiyebilir veya her yere gidebilir ve artık kirletici maddeler, kirleticiler, cereyan, mikrop, elektromanyetik frekanslar, halı, duman, toz, hayvan tüyü, zehirli sarmaşık, polen veya gıda boyaları korkusuna maruz kalmaz. Beden algımız değişir ve artık bir kukla veya evcil hayvan gibi görünür. Bu algı değişimi "Ben bedenim"den " Benim bir bedenim var " a doğrudur .

Bedenin kendisini hiç deneyimlemediği giderek daha belirgin hale geliyor. Aksine, bedeni deneyimleyen zihindir.
Zihin olmadan, beden hiç algılanamaz. Kol, kol-luğunu deneyimleyemez. Sadece zihin kol-luğunu deneyimleyebilir. Bu, elbette, anestezinin temelidir. Zihin uykudayken, bedenin hiçbir hissi yoktur. Yavaş yavaş, aslında bedenin hiçbir hissi olmadığı, sadece zihnin bu işlevi yerine getirebildiği gerçeğini anlarız.

Machine Translated by Google

Bu çok önemli bir bilinç değişimidir çünkü artık meşguliyet bedenle ve onu savunmakla ilgili değildir. Dikkatin odağı artık daha büyük gücün yattığı zihne kaymaktadır. Düşüncelerimizi, duygularımızı ve algılarımızı değiştirdikçe bedenin de buna uyduğunu fark etmeye başlarız. İnsanların aslında bedenimize değil, içsel tutumlarımıza, enerji durumumuza ve farkındalık seviyemize tepki verdiğini fark ederiz.
Bir gün dünyadaki herkesin ve her şeyin bilinç seviyemize, niyetimize ve onlar hakkında sahip olduğumuz içsel hisse tepki verdiğini fark ederiz. Rahibe Teresa, Dalai Lama ve Mahatma Gandhi gibi aziz insanların çekiciliğini kaydederiz. Onların fiziksel görünümleri nedeniyle değil, yaydıkları sevgi ve barışın içsel ışıltısı nedeniyle sevildiklerini görürüz. Odaklanmanın fiziksel seviyeden bilinç seviyesine kayması hızlı sonuçlar getirmeye başlar.

Olumsuz duygu ve tutumların ısrarla teslim edilmesi, ilişkili suçluluğun da sürekli olarak terk edildiği anlamına gelir. Suçluluk duygusuyla dolu olmayan bir bilinç artık hastalıkları çekme eğiliminde olmaz. Bilinçaltında suçluluk, zihnin en sık görülen kendini misilleme aracı olarak, beraberinde gelen acı ve ızdırapla birlikte ceza ve hastalık gerektirir. Bu kendini misilleme, bir kaza, soğuk algınlığı, grip atağı, artrit veya zihnin icat ettiği çok sayıda hastalıktan herhangi biri şeklinde olabilir. Bu hastalıklar televizyon ve medya tanıtımı nedeniyle salgın biçimler alır. Önemli bir figür halkla ciddi bir hastalığı paylaştığında, o hastalığın görülme sıklığında ani bir artış olur. Bilinçaltı bir hastalığı yakalar ve onu hesabı kapatmak için kullanır. İçsel suçluluğun sürekli teslim edilmesiyle, hesaplaşılacak bir hesap giderek azalır. Bu nedenle, olumsuzluk ve suçluluktan uzak olan bir kişi, hastalıktan ve ızdıraptan uzak olma eğilimindedir.

İyileşme dramatik olabilir. Örneğin, bir vaka vardı dergi yayıncısı, ileri düzeyde multipl sklerozun umutsuz bir durumundaydı. Tıp mesleği elinden geleni yapmış ve onu ölümcül, umutsuz bir vaka olarak terk etmişti. O noktada, A Course in Miracles'ın "Çalışma Kitabı"nı inceleyerek suçluluk duygusundan kurtulma tekniğini keşfetti. 365 gün boyunca günde tam olarak bir kısa ders düşünmekten oluşan bu evde çalışma kursuyla çalışırken, affetme mekanizmasıyla tüm suçluluk ve kızgınlığını ortadan kaldırmaya başladı. Sürekli olarak affetmek ve olumsuz duyguları ortadan kaldırmak ve dolayısıyla içsel suçluluğunu ortadan kaldırmak suretiyle, multipl skleroz hastalığı tersine döndü. Bu tarihten itibaren

Machine Translated by Google

Yazılı olarak, yıllardır iyileşmiş ve sağlığına kavuşmuş, hayatından mutlu.

O halde sağlık ve esenlik, suçluluk duygusunu ve diğer olumsuzlukları bırakmanın ve ayrıca sağlık ve esenliğin olumlu durumlarına karşı direncimizi bırakmanın otomatik sonucudur. Teslimiyet mekanizmasıyla, hastalıkların tüm yelpazesi esenliğe dönüştürülebilir.

Daha önce de söylendiği gibi, hastalık veya
Bilinmeyen faktörler, örneğin karmik eğilimler nedeniyle, hastalık azalmadan devam eder. Sürekli teslimiyet, içsel varlık düzeyinde şifa getirir, böylece beden sınırlamalar yaşıyormuş gibi görünse ve başkaları bunu "trajik" olarak görse bile, kişi huzur içindedir ve başkalarını yücelten bir içsel esenlik yayar. Büyük bir derinlikte teslimiyet yoluyla, bu kişiler öz acıma, suçluluk ve yaşam koşullarına karşı dirençten kurtulmuşlardır. Hastalıklarının kişisel mutluluğa bir engel olduğu görüşünü aşmışlar ve bunu başkaları için bir bereket aracı olarak görmüşlerdir. Son yıllarda, bu olgunun kamuya açık örnekleri arasında, Parkinson hastalığına, başkalarının acılarıyla bir olmak ve hatta onları üstlenmek için manevi bir fırsat olarak yaklaşan merhum Papa II. John Paul da yer almıştır.

Varlık

Bu önemli bir konudur, sadece hayatımız üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu için değil, aynı zamanda para hakkındaki duygularımızı, düşüncelerimizi ve tutumlarımızı çok hızlı ve kolay bir şekilde belirginleştirdiği için de. Sınırlayıcı inanç sistemleri ve olumsuz düşünce ve hislere sahip zihin için para bir "sorundur." Sonsuz endişe ve kaygı, umutsuzluk ve çaresizlik veya kibir, gurur, küstahlık, başkalarına tahammülsüzlük, kıskançlık ve haset kaynağıdır. En kötü ihtimalle, tüm bu olumsuzlukların nihai sonucu finansal kısıtlama, eksiklik ve yoksunluk hissidir. Bu alanda, korku ve kısıtlamadan kaynaklanan "yapamam" hissi, genellikle paranın tüm meselesinden kaçınarak ve düşük bir sosyal ekonomik statüye "kaçınılmaz" olarak boyun eğerek atlatılır.

Bilinçaltı bize hak ettiğimizi düşündüğü şeyi getirir. Eğer bizim bakış açımız kendimiz küçük, sınırlı ve cimriysek—birikmiş suçluluk duygusu nedeniyle—o zaman bilinçaltı bu ekonomik koşulları hayatımıza getirecektir. Parayla ilgili tutumlarımız, paranın ifade ettiği birçok şeye baktığımızda keşfedilebilir. Örneğin, güvenliği temsil ettiği dereceyi görürüz,

Machine Translated by Google

güç, ihtişam, cinsel çekim, başarılı rekabet, öz değer ve başkalarına ve dünyaya olan değerimiz.

Kalem ve kağıtla oturup, "Para" başlığı altında, hayatın tüm farklı yollarındaki gerçek anlamlarının ne olduğunu tasvir etmeye başlamak çok faydalıdır. Sonra, her bir alanla ilişkili olan duyguları yazın ve her bir olumsuz duygu ve tutumda teslim olmaya başlayın.

Bunu yaparken, paranın kendi başına en temel konu olmadığını şaşırtıcı bir şekilde keşfediyoruz. Paranın kendisinden daha önemli olan, o parayı kullanarak elde edeceğimizi umduğumuz duygusal tatminlerdir.

Diyelim ki, para arzusunun ardında, içimizden birinin...

Hedefler saygı duyulması ve değer verilmesidir. Bu keşifte, ilgilendiğimiz şeyin paranın kendisi olmadığını; bunun yerine öz saygımız ve içsel değer duygumuz olduğunu keşfettik. Paranın sadece başka bir şeyi başarmak için bir araç olduğunu ve aslında istediğimiz şeyin para olmadığını, bize getireceğini düşündüğümüz öz saygı ve itibar olduğunu görüyoruz. Ayrıca, paranın bize getireceğini düşündüğümüz hedeflere doğrudan ulaşılabileceğini de anlayacağız. İçsel öz saygımız ne kadar yüksekse, başkalarının onayına o kadar az ihtiyaç duyarız. Bu farkındalıkları ortaya çıkardıkça, para hayatın her alanında farklı bir anlam kazanır. Para artık kendi başına bir amaç olmaktan çok daha yüksek hedeflere hizmet eder hale gelir.

Paranın bizim için duygusal olarak ne anlama geldiğinin bilincinde olmadan, bunun etkisindeyiz. Para ve onunla ilişkili tüm programlar hakkındaki bilinçsiz inançlarımız tarafından yönetiliyoruz. Bu, giderek daha fazla milyon biriktiren milyoner gibidir. Hiçbir zaman yeterli olmuyor gibi görünüyor.

Neden? Bunun nedeni, paranın kendisi için gerçekte ne anlama geldiğine hiç bakmamış olmasıdır. Eğer takıntılı bir şekilde paranın veya diğer zenginlik sembollerinin peşinden koşuyorsak, bunun nedeni içsel öz değerimizin o kadar küçük olmasıdır ki bunu telafi etmek için çok miktarda paraya ihtiyaç vardır. İçsel güvensizlik o kadar kapsamlıdır ki hiçbir miktarda para onu yenemez. İçimizde ne kadar küçük hissedersek, içsel küçüklüğü telafi etmeye çalışmak için o kadar fazla güç, para ve ihtişam biriktirmemiz gerektiği söylenebilir.

Teslim olmuş bir durumda olduğumuzda, o içsel küçüklükten, güvensizlikten ve düşük öz saygıdan özgür oluruz. O zaman, para dünyadaki hedeflerimize ulaşmak için yalnızca bir araç haline gelir. İçsel bir güvenliğe sahibiz, her zaman yeterli bolluk olacağını biliyoruz. İçsel bir tamamlanma hissimiz olduğu için, ihtiyacımız olduğunda her zaman ihtiyacımız olanı elde ederiz.

Machine Translated by Google

tatmin ve memnuniyet. Para, o zaman, bir kaygı kaynağı olmaktan çok bir zevk kaynağı haline gelir.

Bir bakıma paraya karşı ilgisiz bile görünebiliriz.
Bir projeyi tamamlamak için ona ihtiyacımız olduğunda, sihirli bir şekilde bir yerden beliriverir. Kendi gücümüzün kaynağına bağlı olduğumuz için bu konuda kayıtsız kalırız.

Paraya verdiğimiz gücü yeniden sahiplendiğimizde ve bunun kendi gücümüz olduğunu gördüğümüzde, artık parayla ilgilenmeyiz ve çok miktarda para biriktirmemiz gerekmez.
Altının formülünü bulduğumuzda, tüm endişe ve kaygılarımızla birlikte onu omzumuzdaki bir çantada taşımamıza gerek kalmaz.

Aşırı para biriktirmenin sorunu, elbette, onu kaybetme korkusudur. 50 milyon dolar değerinde birinin, bir iş ihmali sonucu 10 milyon dolar kaybetmesi nedeniyle neredeyse sinir krizi geçirmesini izlemek trajikomiktir. Adam aslında panik halindeydi. Duygusal olarak, sadece 40 milyon dolarla gezegende hayatta kalamayacağından korkuyordu. İçsel yoksulluktan muzdarip olan kişi, maddi düzeyde amansızca biriktirmeye zorlanır.

Bu içsel yoksullukla birlikte, bencilliğin veya onun karşılıkları olan kibir ve sahte gururun tüm tutumu vardır.

Bırakma tekniğini kullanan kişilerin aniden vazgeçmeleri çok yaygındır. bolluğa kavuşmak. Mücadele eden aktörlerin artık Hollywood'da başrolleri var. Yoksulluğun eşiğindeki bir oyun yazarı, Broadway'de gişe rekorları kıran bir oyunun yapımcısı oluyor. Paradoksal olarak, bazı insanlar para konusunda o kadar kayıtsız hale geldiler ki, bir sürü paradan kurtulup çok daha basit bir hayat yaşamayı seçtiler. Artık parayla ilgilenmiyorlar; para üzerinde hakimiyetleri var. Parayla aradıkları içsel tatminler artık doğrudan tatmin ediliyor, böylece içsel mutluluk dışsal zenginlikten bağımsız hale geliyor. Bu içsel özgürlük durumunda, kişi dışsal dünyadan bağımsızdır ve artık onun etkisinde değildir. Bunun nedeni, kişinin hakim olduğu şeyi aşmasıdır.

Mutluluk

Sağlık ve Zenginlik bölümlerinde, genel mutlulukla ilgili önemli alanlara değindik. Şimdi daha çok içsel duygusal yaşama odaklanacağız çünkü hepimizin gerçekten yaşadığı yer burası. Sonuçta, sağlık ve zenginliğin amacı, bunların mutlulukla sonuçlandığını varsaymamız ve bir dereceye kadar da doğru olmasıdır. Mutluluk deneyimlenebilir

Machine Translated by Google

Ancak doğrudan değildir ve bu düzeyde sağlık veya servetten nispeten bağımsızdır.

Mutluluğa dair ortalama görüşe nesnel bir bakış atalım. Başlamak için mutluluk son derece kırılgandır. Bir şans sözü, eleştirel bir yorum, kaşların kalkması veya önümüzden geçen bir arabanın hepsi ortalama bir insanın mutluluğunu bir anda mahvetmeye yeter. İş kaybı tehdidi, bir ilişkide güvensizlik hissi, bir doktorun kötü bir sözü veya küstah bir taksi şoförü çoğumuzun gününü mahvetmeye yeter. Mutluluğumuz neden bu kadar kırılgan ki sıradan olaylar tüm günü "mahvedebiliyor"?

Duyguların anatomisi bölümünde bunun nedenlerine daha önce bakmıştık. Olumsuz duygular, düşünceler ve tutumlar, diğer insanların sürekli yargılanması ve eleştirilmesiyle birlikte, sıklıkla başkalarından ayrı hissederiz. Bu içsel yalnızlık ve ayrılık hissi nedeniyle, ilişkiler bağlanma biçimini alır ve bu bağlanmalara yönelik herhangi bir tehdide eşlik eden tüm korku, öfke ve kıskançlık ile birlikte gelir. İçsel olumsuzluk, "Yalnız doğarsınız ve yalnız ölürsünüz" gibi yaygın inançlara yol açar. Aslında hiçbir şey gerçeklerden bu kadar uzak değildir. Ölümün eşiğinden dönme deneyimleriyle ilgili son kitapların ortaya koyduğu gibi, kişi genellikle yaşam boyunca yalnız hisseder ve ölüm anında mutlak bir birlik ve bağlılık hissi vardır (Eadie, 1992; Neal, 2011).

Bağlanmalar, bağımlılıklar ve içsel küçüklük nedeniyle, zayıf ve sınırlı hissetmek. İçsel düşüncelerimizin ve duygularımızın suçlu tahammülsüzlüğü dünyaya yansıtılır ve dünya korkutucu bir yer gibi görünür. Bu korkular akılda tutulduğu için, korkutucu olaylar ve deneyimler kelimenin tam anlamıyla yaşam deneyimimize getirilir. Korku kronik öfkeye yol açar ve bizi saldırıya ve içsel duygusal kaosa yatkın hale getirir. Acı ve ızdırap, periyodik umutsuzluk ve duygusal üzüntüye yatkınlık ile birlikte ortaya çıkar.
Herkesi ayrı gören ego-zihin, daha mutlu, daha başarılı veya daha iyi bir ilişkiye, daha iyi bir vücuda veya daha iyi bağlantılara sahip görünen herkesi kıskanır. Kısa sürede, hedefler hakkında içsel netliğin eksikliği nedeniyle, kendine acıma, kıskançlık ve daha fazla kızgınlığa yol açan bir karışıklık ortaya çıkar.
Kendini kınama, başkalarından gelen kınama biçimini alarak, sonsuza dek dünyaya yansıtılır ve bu da suçluluk duygusunu ve küçüklük hissini daha da artırır.

Bazılarımız için tek kaçış yolu büyüklenmecilik, hoşgörüsüzlüktür. zalimlik, aşırılık ve zulüm şeklinde tezahür eden bağnazlık, kibir ve öfke

Machine Translated by Google

tahammülsüzlük, acımasızlık ve başkalarının duygularına duyarsızlık. Duyarsızlık genellikle kendini mazur göstermeyle birlikte gelir, örneğin: "Ben aklından geçenleri söyleyen açık sözlü bir insanım" veya "Ben açık sözlü bir tipim; sen her zaman benimle nerede durduğunu bilirsin." Bu yorumlar duyarsızlığın bir örtbas edilmesidir, ki bu daha çok kaba olarak tanımlanabilir. Düşük öz saygı, kendini ve başkalarını eleştirme, sürekli rekabet ve karşılaştırma, analiz etme, küçümseme, entelektüalizasyon, şüphe ve intikam fantezileriyle sonuçlanır.
Tüm bu mekanizmalar başarısız olduğunda, ilgisizlik ve umutsuzluk ve kurban olma hisleri tekrarlar. Böyle bir durumda, kendimizden saklamamız gereken çok şey olduğu için giderek yabancılaşırız. Davranışlarımız, başkalarından izole olmamıza ve hayatın işe yarıyor gibi görünen alanlarına aşırı değer vermemiz nedeniyle bir dengesizliğe yol açar.

Bu içsel kaos nedeniyle, ortalama bir insan her zaman bilinçsiz kalmak zorundadır. Zihnin bu amaca ulaşmak için icat ettiği araçları izlemek ilginçtir. Bir kişinin sabah kalkıp, zihnini hemen kendinden ve onun zihinsel gevezeliğinden uzaklaştırmak için radyoyu veya televizyonu açtığını izleriz. Ekstra eğlenceye rağmen, zihin günün projeleri, iş ve çeşitli başarı veya zevk planlarıyla meşgul olana kadar düşünceler ve duygular ortaya çıkma eğilimindedir. Bu, bedenle meşguliyeti başlatır - tüm fırçalama, yıkama, parfüm sürme, pudralama, koku giderme ve gün için kıyafetleri dikkatlice seçme. Kıyafet seçimi, günün tüm programlarını, günün içine sıkıştırılmış aktivitelerle meşguliyetini gündeme getirir: bitmek bilmeyen randevular, telefon görüşmeleri, işler, sosyal etkileşimler, ev sorumlulukları ve e-postalar. İşe giderken veya günlük aktiviteler sırasında, arkadaşlarla sohbet etmek, araba radyosunu dinlemek, cep telefonuyla arama yapmak, kısa mesaj göndermek ve metroda sabah gazetesini okumak vardır. Hedefe varıldığında, günün dışsal olaylarıyla meşguliyet gelir: iş, anlaşmalar, pazarlıklar, düzenlemeler, endişeler, manipülasyonlar, bitmeyen güç arayışı, "vuruş" arayışı ve her zaman var olan hayatta kalma korkusu. Tüm bunlar, bir şekilde anlam ve güvenlik elde etme ve öz saygımızı artırma ve öz değerimizi her ne şekilde olursa olsun sağlama arzusuyla motive olur.

Mücadelenin çılgınlığı, aniden dışsal bir olay tarafından durdurulmaya zorlanana kadar gerçekten fark edilmez. Sonra, içsel boşlukla yüzleşiriz. Bu, romanların, dergilerin, televizyonların ve web sitelerinin aralıksız tüketilmesini gerektirir. Ya da boşluktan kaçınılır

Machine Translated by Google

Sürekli partilere gitmek, uyuşturucuyla kaçmak, birkaç içkiyle uyuşmak, film izlemek ve diğer eğlencelerin peşinden gitmekle. İçimizdeki boşluk hissiyle yüzleşmekten kaçınmak için hemen hemen her şeyi yapma eğilimindeyiz.

Bu aktivitelerin hiçbirinde kendi başlarına yanlış bir şey yoktur. İncelemek istediğimiz şey yalnızca bilinç durumu, farkındalık durumu ve aktivitelerin algılanma, takip edilme ve deneyimlenme biçimidir. İçsel bir özgürlük durumunda, bu aynı olaylar ve deneyimler tamamen farklı bir önem kazanır.

Aynı faaliyetler içsel bir mutluluk duygusundan, öz-değer ve bütünlük. Aynı hedefler, başkalarıyla rekabet etmek yerine içsel başarımızın gerçekleştirilmesiyle de gerçekleştirilebilir.
İlişkiler kıskanç, rekabetçi ve "okşama" ve onay arayışıyla yönlendirilen ilişkiler olmaktan ziyade paylaşımcı ve sevgi dolu hale gelir. Olumsuz dürtülerden kurtulduğumuzda, insanları sevdiğimiz için tatmin edici ilişkilerden zevk alırız, onlara bağlı olduğumuz için değil. Diğer kişinin özgür olmasına izin verebiliriz, kıskançlığa ve tehdide maruz kalmayabiliriz. Başkaları tarafından manipüle edilmenin kurbanı olmayız çünkü içsel bir tatmini çoktan bulduk.

Olumsuz düşünceler, duygular ve tutumlar terk edildiğinde, dünyaya devrettiğimiz gücü yeniden sahipleniriz. Dünyanın çekiciliğinin çoğu, ona yansıttığımız ihtişamdan kaynaklanır.
Kendi kendine düşünme için sorular ortaya çıkıyor: "Gerçekten istediğim tüm o para mı, yoksa ona bağladığım ihtişam mı? O iş ünvanından veya "Dr.", "Esq." ve "Rev." unvanlarından ne istiyorum? Onunla birlikte gelen sorumluluk ve faaliyetler mi, yoksa onunla ilişkili ihtişam ve itibar mı? O kişiyi gerçekten seviyor muyum, yoksa ona yansıttığım ihtişama mı aşık oluyorum?"

Ne kadar çok bırakırsak, dünyayı o kadar az gösterişli hale getiririz. Ne kadar çok gösterişsiz hale getirilirse, bizi o kadar az yönetir. Artık gösterişin etkisinde değiliz ve artık onun tarafından manipüle edilemeyiz. Artık medyanın ve politik ve sosyal alanların profesyonel programcılarına karşı savunmasız değiliz. Artık başkalarının onayına yönelik içsel bir ihtiyaç duymuyoruz.

İnsanları oldukları gibi sevmeye başlarız, bizim için yapabilecekleri için değil. Artık başkalarını sömürmemize veya onları kazanmaya çalışmamıza gerek kalmaz. Kendi suçluluk seviyemiz azaldıkça, öz saygımız artar. İlişkiler artık dürüstlüğe dayanır ve artık duygusal şantajlara maruz kalmayız. Bunun bir sonucu olarak, başkalarına duygusal baskıyla şantaj yapmayı bırakırız.
Çünkü ilişkiler dürüstlüğe dayanır ve dürüstlük üzerine kuruludur ve işler.

Machine Translated by Google

Daha üst düzeyde, artık yabancılaşma korkusu veya yalnızlık hissi yoktur.
Teslim olmuş kişi artık kişisel tatmin için başkalarına ihtiyaç duymaz, ancak sevgi ve zevk nedeniyle kendi seçimiyle onlarla birliktedir. Başkalarına ve onların insanlığına karşı şefkat, hayatı ve tüm ilişkileri dönüştürür.

İçsel Özgürlük Durumu

Sürekli teslim olunduğunda hayat ne olur? Ne mümkündür?

Teslim olmuş durumdayken, dış dünyadan bağımsızızdır.
memnuniyet kaynağı çünkü mutluluğun kaynağı içimizde bulunmuştur.
Mutluluk başkalarıyla paylaşılır, böylece ilişkilerde teslim olmuş kişi destekleyici, sempatik, cesaretlendirici, sabırlı ve hoşgörülü olur. Başkalarının değerini ve değerlerini zahmetsizce takdir etme ve onların duygularına dikkat etme vardır. Güç mücadeleleri, "haklı" olma ve kendi fikrimizi kanıtlama terk edilmiştir. Otomatik olarak yargılayıcı olmayan bir tutum ve başkalarının büyümeleri, öğrenmeleri, deneyimlemeleri ve kendi potansiyellerini gerçekleştirmeleri için destek olma vardır. Başkalarına karşı rahat ve besleyici bir kabul vardır. Kendimizi rahat, canlı ve enerji dolu hissederiz.
Yaşam olayları otomatik ve zahmetsizce akar. Artık başkaları için bir fedakarlık veya "vazgeçme" güdüsüyle tepki vermiyoruz; bunun yerine kendimizi başkalarına ve dünyaya sevgi dolu bir hizmet olarak görüyoruz. Yaşam olayları zorluklardan ziyade fırsatlar olarak görülüyor. Kişilik nazik ve açıktır, sürekli vahiy sürecinin açılımı ve devamı nedeniyle durmadan bırakmaya ve teslim olmaya isteklidir.

Süreç ilerledikçe içsel bir dönüşüm hissederiz. Bu, bir
Hedeflerimiz hakkında sürekli bir minnettarlık, mutluluk ve kesinlik duygusu. Geçmiş veya gelecekle meşgul olmaktan ziyade şimdiki zamanda yaşamak vardır. Dünyaya yansıtılan güç yeniden sahiplenildiği için güven verici bir savunmasızlık vardır. İçsel bir güç ve yenilmezlik hissi içsel bir dinginliğe yol açar.

İlk başta, "Ben bedenim" tanımlaması vardır. Teslimiyet mekanizması devam ettikçe, "Ben bedeni deneyimleyen zihinim, beden değilim" ifadesi oldukça belirgin hale gelir. Daha fazla duygu ve inanç sistemi teslim edildikçe, sonunda "Ben de zihin değilim, ama zihni, duyguları ve bedeni deneyimleyen ve tanıklık edenim" farkındalığı gelir.

Machine Translated by Google

İç gözlem yoluyla, bir şeyin farkına varılır
sabit ve aynı kalır, dış dünyada veya beden, duygular veya zihinde ne olursa olsun. Bu farkındalıkla birlikte tam bir özgürlük hali gelir. İçsel Benlik keşfedilmiştir. Tüm hareket, aktivite, ses, his ve düşüncenin altında yatan sessiz Farkındalık halinin zamansız bir huzur boyutu olduğu keşfedilmiştir. Bu Farkındalıkla özdeşleştiğimizde artık dünyanın, bedenin veya zihnin etkisinde olmayız ve bu Farkındalıkla birlikte içsel bir dinginlik, hareketsizlik ve derin bir iç huzur hissi gelir. Bunun her zaman aradığımız ama bilmediğimiz şey olduğunu fark ederiz çünkü labirentte kaybolmuştuk.

Kendimizi, telaşlı hayatımızın dış fenomenleriyle, beden ve onun deneyimleri, yükümlülükler, işler, ünvanlar, aktiviteler, sorunlar ve duygularla yanlışlıkla özdeşleştirmiştik. Ama şimdi, fenomenlerin gerçekleştiği zamansız mekan olduğumuzu fark ediyoruz. Biz, film ekranında dramalarını oynayan titrek görüntüler değil, ekranın kendisiyiz; başlangıcı ve sonu olmayan, potansiyeli sınırsız, hayatın gelişen filminin yargısız bir tanığıyız. Gerçek doğamızın bu ilerici farkındalıkları, Bilincin İlahiyatın Kendisiyle özdeşliğinin Nihai Farkına varılması için zemini hazırlar.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

18

İLİŞKİLER

Çünkü bunlar temel sevgi ve güvenlik arzularımızla çok yakından bağlantılıdır, ilişkiler en içteki duygularımızı hızla ortaya çıkarır. Bu nedenle, ilişki iyi veya kötü olarak sınıflandırılsın, son derece değerlidirler. Duygusal özgürleşme sürecinde, her şey eşit derecede değerlidir. Duyguların programlar olduğunu kendimize hatırlatmamız gerekir; yani, bunlar genellikle bir amaca sahip olan öğrenilmiş tepkilerdir. Bu amaç, diğer kişinin duyguları üzerinde bir etki yaratmakla ve bunu yaparak, kendimize karşı duygularını etkilemek ve kendi içsel hedeflerimizi gerçekleştirmekle doğrudan ilgilidir.

Yaygın duygusal tepkilere bakacağız ve bunların gerçek amacının ne olduğunu inceleyeceğiz. Duygusal tepkilerin sevgiyle hiçbir ilgisi yoktur, çünkü sevgi bir başkasıyla bir olma halidir. Sevgi sadece gelip geçen bir duygu değildir. Yaygın insan anlayışında sevgi olarak geçen şeyler çoğunlukla bağlanma, bağımlılık ve sahiplenmedir.

Olumsuz Duygular

Göreceğimiz gibi, başkalarına karşı tüm duygular, kendi içimizde eksik olduğumuz ve bu nedenle başkalarının bir amaca ulaşmak için bir araç olarak görüldüğü ve kullanıldığı temel inancını içerir. Diğer kişiyi istediğimiz şekilde etkileyemeyebiliriz, ancak diğer kişinin kullanımı yine de fantezi ve beklenti düzeyinde gerçekleşir. Ayrıca, bir ilişkide deneyimlediğimiz şeylerin çoğunun yalnızca hayal gücümüzde gerçekleştiğini keşfederiz. Önce en olumsuz duygularla başlayalım;

Machine Translated by Google

Altta yatan amacın ne olduğunu ve diğer kişinin olası tepkisinin ne olduğunu keşfedin.

Kızgınlık

Başlayacağımız ilk duygular en olumsuz olanlardır: nefret, kötülük, öfke, hiddet, intikam ve şiddet duyguları. Buradaki altta yatan fantezinin ortadan kaldırmak, kovmak, öldürmek, yok etmek, yaralamak, incitmek, korkutmak ve sindirmek olduğu açıktır. Diğer kişinin olası tepkisi bizden kaçınmak, karşılığında bizden nefret etmek ve karşı saldırı başlatmaktır. Öfkenin daha az önemli biçimleri eleştiri, eleştirellik, kızgınlık, küskünlük, öfkelenme ve başkaları hakkında olumsuz yargılardır. Duygusal amaç başkalarını cezalandırmak, onları üzgün hissettirmek, duygularını veya davranışlarını değiştirmeye zorlamak, onlara acı çektirmek, onlarla ödeşmek, onları küçümsemek ve değersizleştirmektir. Bu, elbette, diğer kişinin karşı eleştiri, karşı kızgınlık ve kaçınma tepkisiyle de sonuçlanır.

Bu alanı ele almak için, hemen hemen herkesin bu fantezilere sahip olduğunu fark etmeliyiz. Onlarla devekuşu oynamak, onların kötü olduğunu veya bizim suçlu olduğumuzu düşünmek, onları çözmeyecektir. Cesaret seviyesine gelmeli ve en kötü duygularımıza bakmalı, bunların insan olma koşulunun bir parçası olduğunu kabul etmeli ve yalnızca onlarla yaptıklarımızdan sorumlu tutulduğumuzu hatırlamalıyız. Bu olumsuz duyguların kendi iç benliğimizde muazzam bir duygusal bedele yol açtığı açıktır. Sadece bu sebep bile onlara bakmayı ve onları bırakmayı haklı çıkarmak için yeterlidir.

Kişilerarası ilişkiler düzeyindeki duygulara baktığımızda,
Şimdi bilincin başka bir yasasını keşfedin. Duygularımız ve düşüncelerimiz her zaman diğer kişiler üzerinde bir etkiye sahiptir ve bu düşünceler veya duygular sözlü olarak ifade edilse, ifade edilse veya edilmese de ilişkilerimizi etkiler. Bu noktada, bunun tam olarak nasıl gerçekleştiğinin mekaniğinin tartışmasına girmeyeceğiz, ancak şu anda modern ileri kuantum fiziğinin, özellikle yüksek enerjili alt atom parçacıkları ve bunların düşünceler ve düşünce formlarıyla ilişkileriyle ilgilenen alanın bir araştırma alanıdır.

Bu bilinç yasasının gerçeğini muhtemelen kendimizden sezebiliriz.
deneyim. Örneğin, birisi bize öfkelendiğinde, bunu genellikle biliriz, hatta bu konuda hiçbir şey söylemeseler bile. Bastırılmış öfke hissini hissederek, "Bir sorun mu var?" diye sorabiliriz. "Yok bir şey" diye cevap verdiklerinde bile, öfke ve üzüntü enerjisinin farkındayızdır.

Machine Translated by Google

Bu arayüzün gerçeğini keşfetmek biraz ürkütücüdür
enerjik seviyededir, ancak herkes bunu içsel araştırmayla keşfedebilir. Başka bir kişi hakkında sahip olduğumuz genel tutumlar, onları ifade edip etmememize bakılmaksızın, o diğer kişinin bizim hakkımızdaki hislerini ve tutumlarını etkiler. Toplumumuzda kadınlar erkeklere göre daha sezgiseldir; genellikle düşüncelerinin ve duygularının başkaları tarafından bilindiğinin daha bilinçli bir şekilde farkındadırlar. Gerçek medyumlar elbette sadece sezgileri olan kişilerdir.

Bunun gerçeğini ilk keşfettiğimizde, hafif bir paranoya yaşayabiliriz. Çoğu insan, düşüncelerimizin ve duygularımızın özel meseleler olduğuna ve başka kimseyi ilgilendirmediğine, tüm zihinlerin ayrı olduğuna ve duyguların yalnızca bedenin sınırları içinde gerçekleştiğine inanacak şekilde yetiştirilir.
Bu alanı araştırmaya başladığımızda, başka bir kişi hakkında sahip olduğumuz duygu kümesinin, onların tutumları tarafından bize yansıtıldığını ve onlara karşı içsel tutumumuzu değiştirdiğimizde, onların tutumlarının aniden değiştiğini görürüz. Onlara karşı sahip olduğumuz duygular nedeniyle, sürekli olarak bilinçsizce başkalarını etkiliyoruz. Daha sezgisel hale geldikçe, eski saflığımıza güleceğiz. Ve eğer medyumlar ve parapsikoloji dünyasını daha fazla araştırırsak, düşünce ve duyguların, dünyanın öbür ucundan bile olsa, uzman medyumlar tarafından okunabileceğini keşfedeceğiz.

Bu ilk paranoyayı aşmanın tek yolu kendi eylemlerimizi temizlemektir. Temizlenmesi gereken şeyleri bulmak basit ve kolaydır. Başkalarının sizin hakkınızda bilmesini istemeyeceğiniz şeylere bakın ve teslim olmaya başlayın!

Gözlemle, bu yoğun olumsuz duyguların oldukça açık olduğu görülebilir. yankılanır ve bize geri bumerang gibi döner ve ilişkilerimizi derinden etkiler.
Diğer kişi yalnızca bizim onlara yansıttığımız şeyi yansıtır. Çok fazla nefret taşıyan insanlar nefret dolu bir dünyada yaşadıklarını ve birçok insanın onlardan nefret ettiğini fark ederler. Dış durumları ve dünyayı nefret dolu olarak görürler. Görmeyi başaramadıkları şey, bu durumun tamamının kendi kendine yaratılmış olmasıdır.

Başkalarına karşı öfkeli hislerimizin onları cezalandıracağı ve acı çektireceği konusunda gizli bir umudumuz var. Aslında, onlara sadece bizden nefret etmeleri için bir gerekçe sağlıyoruz. Onların misilleme korkusuyla ve sıklıkla fiziksel hastalıklarla sonuçlanan bilinçsiz suçluluk duygumuzla yaşamak zorundayız. Tüm öfkemizin ve kızgınlığımızın algımızdan, yani belirli bir durumu görme biçimimizden kaynaklandığı keşfedilecektir.
İçsel duygular terk edildiğinde, onu görme biçimimiz değişir.

Machine Translated by Google

Durum değişir ve çoğu zaman, dışsal düzeyde bu içsel değişimi ifade edecek hiçbir şey yapmamış veya söylememiş olmamıza rağmen, bağışlama duygularının aniden ortaya çıkması ve ilişkinin dönüşmesi karşısında şaşırırız.

Bu, niyetimiz kızgınlıklarımızı yenmek olduğunda çok sık gerçekleşir. Mucizeler Kursu, bir duruma bakış açımızı farklı bir şekilde görme ve affedici olma isteğiyle değiştirmenin kesin sürecine dayanır. İsa Mesih'in bağışlamanın mucizevi gücünden bahsettiğinde kastettiği şey buydu.

İlginçtir ki, İsa Mesih'in düşmanlarımızı kutsamak ve sevmek öğüdünün bilimsel bir temeli vardır. Enerji seviyesinde, daha düşük hisler daha düşük bir titreşim frekansına ve daha düşük bir güce sahiptir. Öfke, nefret, şiddet, suçluluk, kıskançlık veya diğer olumsuz duygular gibi daha düşük bir enerji durumunda olduğumuzda, diğer kişiye karşı psişik olarak savunmasız oluruz. Buna karşılık, affetme, minnettarlık ve sevgi dolu nezaket çok daha yüksek bir enerji titreşimine ve çok daha büyük bir güce sahiptir. Daha düşük bir enerji kalıbından daha yüksek bir enerji kalıbına geçtiğimizde, sanki enerjik seviyede koruyucu bir kalkan yaratırız ve artık o diğer kişiye karşı psişik olarak savunmasız olamayız. Örneğin, öfke halinde olduğumuzda, diğer kişinin karşı öfkesinin yol açtığı enerji tükenmesine karşı savunmasız oluruz.

Paradoksal olarak, eğer gerçekten diğer insanları etkilemek istiyorsak, o zaman onları gerçekten sevmeliyiz. O zaman, bize olan öfkeleri, bizim üzerimizde hiçbir etki yaratmadan onlara geri bumerang gibi geri dönecektir! Bu, Dhammapada'daki Buda'nın ifadesinin bilgeliğiydi , "Nefret, nefretle fethedilmez. Nefret, sevgiyle fethedilir. Bu, ebedi bir yasadır."

Suçluluk

Bir sonraki "ağır" olumsuzluk alanı suçluluktur. Burada altta yatan amaç yatıştırmak, yatıştırmak, kendini cezalandırarak cezadan kaçmak ve bağışlanma sağlamaktır. Bunlardan en önemlisi, kendini cezalandırmayla birleşmiş bir başka kişiden ceza alma isteğidir. Bu bilinçli bir istek değildir; yine de suçluluğun bilinçsiz amacıdır.

Biraz araştırmayla, bu kolayca doğrulanabilir. Bir dahaki sefere başka bir kişiyle ilgili belirli bir şey için suçlu hissettiğimizde, bir sonraki karşılaşmada ne olacağını izleyin. Neredeyse kaçınılmaz olarak, aklımızda tuttuğumuz şeyi gündeme getireceklerdir. Örneğin, bir randevuya geç kaldığımız için suçlu hissediyorsak, bu suçluluk sıklıkla bir

Machine Translated by Google

diğer kişiden gelen eleştirel tepki. Suçluluk duygusunu tutarak, başkalarının tüm eleştirelliğini ve bizi küçümsemelerini kendimize çekeriz; düşük öz saygımız, başkaları tarafından hayatımızı geçersiz kılmaları şeklinde bize geri yönlendirilir.

Küçük ve değersiz olduğumuzu aklımızda tutarsak, başkalarından bu tür tepkiler alırız; yorumları genellikle küçük ve değersiz olduğumuzu gösterir. Eğer sadece bir ekmek kabuğuna layık olduğumuzu düşünürsek, o zaman elde edeceğimiz şey bu olur. Kutsal metinlerin "Fakirler daha da fakirleşiyor ve zenginler daha da zenginleşiyor" ifadesiyle kastettiği budur. Sadece finansal değil, her düzeydeki yoksulluk, içsel yoksulluktan kaynaklanır, tıpkı dışsal zenginliğin içsel zenginlikten kaynaklanması gibi. Başkalarının bizi eleştirmesini ve bize saldırmasını durdurmak istiyorsak, cevap suçluluk duygusundan ve onu ortaya çıkaran tüm duygulardan kurtulmaya başlamaktır.

Kişilerarası ilişkilerde duyguların rolünü açıklığa kavuşturmaya yardımcı olmak için, öğrenmenin çok hızlı bir yolu, diğer kişinin bilinçli olduğunu ve içsel düşüncelerimizin ve hislerimizin farkında olduğunu varsaymaktır. Bunu yaparak, yanılmış olmaktan çok uzak olmayacağız, çünkü onlar belirli bir anda bilinçli olarak farkında olmasalar bile, gerçekten de düşüncelerimizin ve hislerimizin sezgisel olarak farkındadırlar. İçsel hislerimizi biliyormuş gibi bize yanıt vereceklerdir. Genel ilişki, diğer kişinin içsel hislerimizin farkındaymış gibi davranacaktır. Hala diğer insanların düşüncelerimizi ve hislerimizi bilmediği fantezisini sürdürüyorsak, köpeklerin bunu hemen yaptığını fark edin! İnsan ruhunun bir köpeğinkinden daha aşağı olduğunu gerçekten düşünüyor muyuz? Bir köpek tüm içsel tutumumuzu hızla okuyabiliyorsa, etrafımızdaki insanların sezgilerinin de aynı titreşimi aldığından emin olabiliriz.

Kayıtsızlık ve Keder

Kayıtsızlık, keder, depresyon, üzüntü, kendine acıma, hüzün, umutsuzluk ve çaresizlik duyguları “Yapamam” içsel programından kaynaklanır.
Amaçları sempati uyandırmak, geri kazanmak, destek kazanmak, başkalarını üzmek ve yardım çağırmaktır. Bu duyguların başka bir kişi üzerindeki etkisi nedir? Başlangıçta yardım etmeye yönelik bir girişim olsa da, sonunda bu yerini acıma ve en sonunda kaçınmaya bırakır. Neden kaçınma? Kaçınma, diğer kişiye yönelttiğimiz büyük enerji talebi nedeniyledir. Kendimizi kapılarının önüne atarak onları tüketmeye yönelik bir girişimdir.
Bu, katı yürekli gibi görünen ama

Machine Translated by Google

Ne yazık ki çoğu zaman doğrudur: "Güldüğünüzde dünya sizinle güler; ama ağladığınızda yalnız ağlarsınız."

Sürekli keder başkalarını uzaklaştırır. Onlar buna içerlemeye başlarlar, ta ki Kendileri çok yüksek bir yerdedirler ve zahmetsizce şefkat gösterebilirler. Kronik keder, erken yaşlanmaya, kişide bir yorgunluk ve bitkinliğe yol açar ve ancak uygun koşullar altında ortaya çıkmasına izin verme cesaretine sahip olduğumuzda ve ona teslim olma ve onu bırakma isteğine sahip olduğumuzda üstesinden gelinebilir.

Korku

Korku duyguları -gerginlik ve kaygı, utangaçlık, özbilinç, ihtiyat, geri çekilme veya güvensizlik olsun- hayal edilen tehditten kaçma ve korkulan durum veya kişiden psikolojik olarak uzaklaşma amacına sahiptir. Paradoksal olarak, daha önce de belirttiğimiz gibi, korku güçlü olduğu için, onu akılda tutma süreci korkulan şeyin hayatımıza girmesini sağlayabilir. Kendini gerçekleştiren bir kehanet gibidir. Korkunun enerjisi, olabilecek tüm olumsuz şeylere içsel bir odaklanma yaratır ve bu odaklanma en çok korktuğumuz olayların ortaya çıkmasını sağlayabilir.

İlişkilerdeki korku, bu nedenle, gücümüzü başka bir kişiye vermek ve onların korkulan şeyi yapmasını sağlamaktır. Çıkış yolu, en kötü olası senaryoya bakmak ve uyandırdıkları duygulara bakmak ve onlardan vazgeçmeye başlamaktır. Diğer duygular gibi, korku da bileşenlerine ayrılabilir ve parçalar daha sonra kolayca vazgeçilebilir. Örneğin, kritik saldırı korkusu olduğunu varsayalım. Kendimize "En kötü olası senaryo nedir?" diye sorarız. Bu soruyla, korkunun temelinin gurur olduğunu görürüz. Gurur tanındığında ve vazgeçildiğinde, korku otomatik olarak ortadan kalkar. Yine, korku yaşadığımız bir ilişkide, korkuyu çözersek, bunun aslında içimizdeki öfkeyi keşfetme korkusu olduğunu görebiliriz; korku, diğer kişinin öfkeye misilleme yapmasıdır. Yine, öfkeyi bıraktığımızda, korku otomatik olarak ortadan kalkacaktır.

Güvensiz kişi korkaktır ve kıskançlığa, tutunmaya, sahiplenmeye ve ilişkilerde bağlanmaya eğilimlidir, bu da her zaman hayal kırıklığı getiren bir yaklaşımdır. Bu duyguların amacı diğerini sıkıca bağlamak ve sahiplenmek, kaybı önleyerek güvenlik elde etmek ve zaman zaman diğerini kendi kayıp korkumuz için cezalandırmaktır. Tekrar, bu tutumlar şu şekilde olma eğilimindedir:

Machine Translated by Google

Aklımızda tuttuğumuz şeyi tezahür ettirmek. Bağımlılık ve sahiplenme enerjimizin baskısı altında hisseden diğer kişi, özgürlük için koşma, geri çekilme, kopma ve en çok korktuğumuz şeyi yapma yönünde içsel bir dürtüye sahiptir. Bu tutumlar, sürekli olarak başkalarını etkileme isteğine yol açar. İnsanlar sezgisel olarak onları kontrol etme isteğimizi algıladıkları için, tepkileri direnmektir. Dolayısıyla, bize direnmelerini bırakmanın tek yolu, ilk etapta onları etkileme isteğini bırakmaktır. Bu, ortaya çıktıkça içsel korkuları bırakmak anlamına gelir.

Gurur

Gurur duyguları toplumumuzda sıklıkla hoş karşılanır ve mükemmeliyetçilik, titizlik, dakiklik, güvenilirlik, "iyi insan" olma, aşırı temizlik, işkoliklik, aşırı hırs, başarı, ahlaki üstünlük ve nezaket biçimini alır. Daha da şiddetlenmiş hallerinde, kibir, övünme, kendini beğenmişlik, kendini beğenmişlik ve önyargı görürüz; ruhsal düzeyde, "inanmayanların" haklı bir şekilde öldürülmesi vardır. Başkalarına karşı bu duyguların altında yatan duygusal amaç, onların hayranlığını kazanmak, eleştiri veya reddedilmekten kaçınmak, kabul görmek, önemli olmak ve böylece kendi içimizdeki değersizlik duygularımızı yenmektir. Ne yazık ki, diğer kişide uyandırılan duygular genellikle kıskançlık, rekabet veya hatta nefret ve kolay sömürülme duygularıdır. Gurura bakarsak, bunun genellikle gerçek öz saygının yerine geçtiğini görürüz.

Ayrıca, büyük ilişkinin farkına varmak da oldukça ilgi çekicidir. Birçok insanın bu olguları benimsediği nokta Tanrı ile olan ilişkidir. Çoğunlukla bilinçsizce, Tanrı'dan belirli bir tepki alabileceğimize dair bir inanç vardır: "Tanrı benim için üzülecek"; "Tanrı benden intikam alacak"; "Tanrı beni cezalandıracak"; "Tanrı benden hoşnut olacak"; "Tanrı beni kayıracak."

Yeterli öz saygıya sahip olduğumuzda, içsel alçakgönüllülük ve minnettarlık tarafından motive oluruz ve bu nedenle, başkalarından (veya Tanrı'dan) sürekli olarak okşama ve şaplaklama almaya ihtiyacımız olmaz. Sevilmek istemeyi bıraktığımızda, sevildiğimizi görürüz. Başkalarına hizmet etmeyi ve onların onayını manipüle etmeye çalışmayı bıraktığımızda, bize saygı duyduklarını görürüz. Yatıştırmak, pohpohlamak, saygı göstermek, kendini silmek ve pasiflik biçimindeki kendini aşağılama, olumlu muamele görmek ve kendi yolumuzu elde etmek için başkalarını egolarına hizmet ederek etkileme girişimleridir. Sahte alçakgönüllülük yalnızca

Machine Translated by Google

Diğer kişiye, "Ben küçük bir insanım; lütfen bana öyle davran" derler ve tabii ki hemen öyle yaparlar.

Oldukça açık olduğu gibi, yukarıdaki duyguların hepsi diğer kişiyi manipüle eder ve gerçek ilişkiyi yok eder. Hepsi öz saygımızı azaltır çünkü hepsi savunmasızlık pozisyonlarıdır. Bu nedenle, gurur seviyesinde kendimizi iyi ve güvende hissettiğimizi düşünsek de, bu gurur temel savunmasızlığı nedeniyle her zaman savunmacılıkla birlikte gelir. Kendimizi güvensiz hissettiğimizde gururla şişeriz. Gurur şişkinliği, geçici bir sözün veya kaş kaldırmanın delinmesine kolayca duyarlıdır.

İnsanlık Durumu

Bütün olumsuz duygular aslında birer korku biçimidir: Kendimizin veya başkalarının öz saygısını kaybetme korkusu, hayatta kalamama ve güvenlik kaybı korkusu. Çünkü olumsuz duyguların çoğu olumsuz bir değer yargısıyla birlikte gelir, bastırılır, bastırılır veya yansıtılır. Bastırma, bastırma ve yansıtma hepsi yıkıcı dinamiklerdir ve ilişkilerimiz üzerinde kademeli bir strese ve düşüşe neden olur.

En içteki duygularımızın başkaları tarafından bilinmediğini iddia etmeyi severiz, ama öyle mi? Hepimiz psişik, sezgisel düzeyde birbirimize bağlıyız; bu yüzden duygularımız başkaları tarafından okunur ve bilinir. Biz bunun bilinçli olarak farkında olmayabiliriz, ancak onların bize karşı davranışları, bizim içsel tutumumuzu ve onlara karşı duygularımızı bildiklerini ortaya koyar.

Örneğin, işteki dışsal davranışlarımızın örnek teşkil ettiğini varsayalım. Diğer kişinin terfi veya takdir almasının ve bizim almamamızın sebebi nedir diye sorarız. Cevap, patron ve iş hakkındaki gizli içsel duygularımıza bakmaktır. Gerçekten de onun içsel kıskançlığımızı, eleştirelliğimizi ve kızgınlığımızı algılamadığını mı düşünüyoruz? Başkalarının içsel duygularımızı ve bu duygularla birlikte gelen düşüncelerimizi bildiğini varsaymak güvenli bir bahistir. Onlar hakkında sahip olduğumuz düşünce türü, büyük olasılıkla onların bizim hakkımızda sahip oldukları benzer düşüncelerle eşleşir. Bu ilkeyi fark edersek, hayatımızda olan birçok şey anlam kazanmaya başlayacaktır. Kendimize, "Diğer kişi olsaydım ve kişisel içsel duygularımın ve düşüncelerimin tam olarak ne olduğunu bilseydim nasıl tepki verirdim?" diye sorabiliriz. Bu sorunun cevabı genellikle diğer kişinin davranışının ne hakkında olduğunu açıklığa kavuşturacaktır. Belki de terfi alamamamızın sebebi, patronumuzun dile getirilmeyen enerjik seviyesinde, onu eleştirdiğimizi, iş arkadaşlarımıza karşı kin beslediğimizi ve onay ve takdir için çırpındığımızı bilmesiydi.

Machine Translated by Google

Kendimizde olumsuz duygular aramadan önce, bu duyguların gerçek iç Benliğimiz olmadığını hatırlamak en iyisidir. Bunlar, insan olmaktan miras aldığımız öğrenilmiş programlardır. Hiç kimse bunlardan muaf değildir; en yüksekten en düşüğe kadar herkesin bir egosu vardır veya olmuştur. Aydınlanmış olan birkaç kişi bile, sonunda aşılmadan önce bir zamanlar bir egoya sahipti. Bu, insan durumudur. Duygularımızı dürüstçe gözlemleyebilmek, yargılayıcı olmayan bir tutum gerektirir.

Öncelikle içimizde gerçekten neler olup bittiğinin farkına varmalıyız. bunun hakkında her şeyi yapabiliriz. Bir duyguyu bıraktığımızda, onun yerini daha yüksek bir duygu alır. Bir duyguyu tanımanın ve kabul etmenin tek amacı onu bırakabilmemizdir. Teslim olmak, kendimize sadece onu deneyimlemeye ve değiştirmemeye izin vererek bir duyguyu bırakmaya istekli olmak anlamına gelir. Direnç, onu ilk başta orada tutan şeydir.

Bazı olumsuz duyguların bizim için gerekli olduğunu düşünebiliriz; ancak, inceleme sonucunda bunun bir yanılsama olduğunu keşfedeceğiz. Yüksek duygular, ihtiyaçlarımızın karşılanmasında çok daha güçlü ve etkilidir.

Örneğin kendimize şunu soralım: Ne yapmaya razı olurduk? Gerçekten, içtenlikle sevdiğimiz biri mi? Hemen hemen her şey olduğunu göreceğiz. Aşk için gideceğimiz neredeyse hiçbir sınır yok. Şimdi bunu, bizi korkutan biri için yapmaya gönüllü olduğumuz şeyle karşılaştırın. İstemeye istemeye mümkün olduğunca az şey verdiğimizi göreceğiz.
Korkutanlar yüzeyde geçici bir şekilde bir şeylerden sıyrılabiliyor gibi görünseler de aslında her şeyi kaybetmişlerdir, değil mi? Zaferleri yüzeysel, geçici ve gerçek bile değildir; sadece görünüşte bir zaferdir. Sonunda dünya döner ve korkutanlar kendi yıkımlarını ekerler. Olumsuz duyguyla kazandığımız şey kısa ömürlü ve sahtedir. Gerçekten tatmin etmez. Zorla yapılmış bir iltifat gibidir. Gerçek mutluluk kazan-kazan durumundan kaynaklanır. Kazan-kaybet durumunun bedeli nefret ve düşük öz saygıdır. Tüm bunların altında ne kendimizi ne de başkalarını kandırırız. Başkaları onları sömürmeye çalıştığımızı her zaman anlar.

Bir duyguyu bırakmakta zorluk çekiyorsak, sadece o duygunun amacına bakmak yardımcı olur. Bunun amacı nedir? Diğer kişi üzerindeki varsayılan amaçlı etki nedir? Muhtemel tepkileri nelerdir? Bunu gerçekten istiyor muyuz? Eğer bu hayatımızın son günü olsaydı, gerçekten istediğimiz şey bu olur muydu? Pekala, bu hayatımızın son günü— tüm eski hayatımızla birlikte

Machine Translated by Google

çatışmaları, kaygıları ve korkuları. Eskiye tutunmanın bedelini ödedik.

İçselleştirdiğimiz tüm programlardan gelen olumsuz bastırılmış duyguları bıraktıkça, bunlar otomatik olarak daha yüksek olanlarla değiştirilir. Daha mutlu ve hafif oluruz ve çevremizdeki insanlar da öyle.
Bu yüksek duyguların neler olduğunu ve bunların diğer kişinin bize karşı duygu ve davranışları üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu inceleyelim.

Olumlu Duygular

Cesaret, isteklilik, güven, yetenek, "yapabilirim", coşku, mizah, yeterlilik, öz yeterlilik ve yaratıcılık gibi daha yüksek duyguların duygusal bir amacı vardır: etkili eylemler, operasyon ve başarı. Diğer kişilerin tepkisi bize işbirliği, cesaret, saygı ve bizimle olma isteği olarak geri yansıyacaktır. Ayrıca, öz saygılarını arttırdığımız için bizimle birlikte olmak isterler. Tüm bunlara baktığımızda, gerçek hedeflerimize ve amacımıza zahmetsizce ulaşmamızı sağlayan bu daha yüksek duyguların önünde duran olumsuz duyguları bırakma isteğimizin karşılığında harika bir ödül olduğunu görürüz.

Kabul, keyif, sıcaklık düzeyinde çalıştığımızda,
yumuşaklık, güven, içsel gerçek ve inanç, diğer kişinin yanıt verdiği duygusal amaçlar sevgi, keyif, haz, uyum, huzur, anlayış ve paylaşımdır. Bize tepkileri kabul, tatmin, "uyum içinde" hissetme, anlaşılmış hissetme ve neşe olacaktır. Sevgimizi otomatik olarak iade edeceklerdir. Bu karşılıklı duyguların, diğer kişiyle olan girişim ne olursa olsun, ister mesleki, ister sosyal, ister kişisel veya basit bir günlük iş etkileşimi olsun, başarı getirdiği oldukça açıktır.

Bağlantılılık

İçsel duygularımız huzur, dinginlik, dinginlik, durgunluk, açıklık ve sadelik olduğunda, diğer kişiler üzerindeki etki, onların farkındalıklarını bizimkiyle birlikte artırmak ve onlara daha büyük bir özgürlük, mükemmellik, birlik ve kendimizle bir olma duygusu vermektir. Bizimle ilişkilerinde, kendilerini birleşmiş hissedecekler; bizimle özdeşleşecekler; derin bir düzeyde anlayacaklar; ve bizimle birlik içinde hissedecekler. Sonuç olarak, bizim varlığımızı arayacaklar çünkü orada kendilerini tamamlanmış, tanınmış ve memnun hissedecekler. Kendi farkındalıklarının arttığını deneyimleyecekler

Machine Translated by Google

Gerçek Benlik. Bizim varlığımızda veya bizi düşündüklerinde kendilerini daha yüksek hissedeceklerdir. Bize geri dönüşleri, varlığımızın nimeti için sevgi ve minnettarlık olacaktır. Böyle bir ilişkide, hedefler otomatik ve zahmetsizce gerçekleştirilir. Olumsuzluğu tutmadığımız için, diğer kişiden saklamak istediğimiz hiçbir şey yoktur ve bu açıklık, diğer kişinin tüm savunmalarını bırakmasını sağlar. Hiçbir şey suçluluk veya korkudan saklanmaz ve çok bilinçli bir psişik bağlantı vardır.

Telepatik fenomenlerin düzenli olarak gerçekleştiği seviye burasıdır. Başka bir kişiyle tam bir uyum içinde olduğumuzda, bizim tarafımızdan herhangi bir düşünceyi veya duyguyu saklamak veya korumak gibi bir arzu yoktur. Diğer kişi de benzer şekilde yanıt verdiği için, diğer kişinin aklından geçenleri ve geçici duygu durumlarının ne olabileceğini zahmetsizce biliriz. Kendi insanlığımızı ve diğerinin insanlığını tamamen kabul ederiz.
Başkalarıyla gerçekten uyum içindeysek, geçici bir kıskançlık veya tepki gördüğümüzde onları affederiz. Bunun doğal olduğunu fark ederiz. Ve karşılığında onların da geçici kızgınlığımızın farkında olduklarını biliriz. Yine de bunu görmezden gelirler; insanlığımızı kabul ederler ve durumu anlarlar. Bizi o kadar iyi tanırlar ki, belirli durumlarda geçici bir kızgınlık olasılığını fark ederler, ancak aynı zamanda bunu bırakacağımızı da bilirler. Sevgi dolu bir kabul ilişkisi paylaştığımız insanlar bizim insanlığımızla ve kendi insanlığıyla barışıktır. Yüzeysel duygular ne olursa olsun, sevgi, kabul ve birbirimizle ve dünyayla uyum içinde olma yolunda paylaştığımız uyumun farkında kalırız.

Bu düzeydeki iletişim aslında herkesle sağlanabilir. Yakın ilişki içinde olduğumuz biri olmak zorunda değil. Çoğu zaman bunu ilk olarak, yakın aile üyelerimizden daha az tehlikede olan arkadaşlarımızla deneyimliyoruz. Ortalama bir yaşam boyunca sıklıkla meydana gelen bir diğer durum da eski sevgiliyledir. Çok şey açıkladığımız bu kişiyle -artık romantik hiçbir şey tehlikede olmadığına göre- artık hiçbir şeyi saklamanın gerekmediği bir arkadaşlık gelişebilir. Gerçekten açık iletişim, dürüstlük ve bütünlük olabilir. Bunu ayrılmış veya boşanmış çiftlerde sıklıkla görürüz. Kargaşa yatıştığında, kolayca anlaşırlar ve hatta yıllarca en iyi arkadaş olarak kalabilirler.

Olumlu Duyguların Etkisi

Machine Translated by Google

Bilincin daha yüksek hallerinin ilişkilerimiz üzerinde derin bir etkisi olduğu açıktır, çünkü bilincin yasalarından biri benzerin benzere gitmesidir. İçsel hallerimiz aslında başkalarına yayılır. Fiziksel olarak yanlarında olmasak bile başkalarını olumlu etkileyebiliriz. Hisler enerjidir ve tüm enerjiler bir titreşim yayar. Bizler gönderen ve alan istasyonlar gibiyiz.
Ne kadar az olumsuzluk tutarsak, başkalarının bizim hakkımızda gerçekten ne tuttuğunun o kadar farkında olabiliriz. Ne kadar çok seversek, kendimizi o kadar çok sevgiyle çevrili buluruz. Olumsuz bir duygunun daha yüksek bir duyguyla yer değiştirmesi, kişinin hayat boyunca deneyimleyebileceği birçok mucizenin sebebidir. Bunlar, kişi teslim olmaya devam ettikçe daha sık hale gelir.

Teslim oldukça, hayat giderek daha zahmetsiz hale gelir. Mutluluk ve hazda sürekli bir artış olur ve bu da dış dünyadan giderek daha az deneyim gerektirir. Başkalarının ihtiyaç ve beklentileri azalır. Artık kendi içimizden geldiğini deneyimlediğimiz şeyleri "dışarıda" aramayı bırakırız. Başkalarının mutluluğumuzun kaynağı olduğu yanılsamasını bırakırız. Başkalarından almaya çalışmak yerine, artık vermeye bakarız. Başkaları artık bizden kaçınmak yerine bizimle olmaya çalışır.

Charles Dickens'ın Bir Noel Şarkısı'nda Scrooge, başkalarından almaya çalışmak yerine verme zevkini deneyimledi. Bu dönüşümün sevinci hepimiz için mevcuttur.

Carl Jung, "eşzamanlılık" olarak da adlandırılabilecek "senkronisite" adlı fenomenden, entelektüel olarak alakasız görünen olayların meydana gelmesini açıklamak için bahsetmiştir. Daha fazla teslim oldukça, bu tür deneyimler sıradan hale gelir. Bu fenomenin bir örneği, yaklaşık bir yıldır bırakma tekniğini uygulayan bir iş yöneticisinin anlattığı şu deneyimdir.

> Yaklaşık elli çalışanı olan küçük bir şirketin başkanıydım.
> Şirketin bölümlerinden birinin başına geçmesi için gelecek vaat eden genç bir adam yetiştirmiştik. Ancak bu adamın çok olgunlaşmamış olduğu ortaya çıktı. Kendisi için yapılan her şeye minnettarlık ve işbirliğiyle karşılık vermek yerine, kendini beğenmiş, talepkar ve biraz paranoyak davranarak tepki verdi. Bir sonraki Yönetim Kurulu toplantısına dalıp çılgın suçlamaları ve talepleriyle büyük bir karışıklığa yol açacağını ilan etti. Tüm suçlamaları kolayca çürütülebilir olsa da, tüm bu olay yaşanması korkunç bir deneyim gibi geliyordu. Günlerce,

Machine Translated by Google

Tehditleriyle açıkça nefret dolu görünüyordu. Saat 13:00'te olması gereken Yönetim Kurulu toplantısı günü, park yolunda araba sürerken onun hakkında öfkeli düşünceler düşünüyordum. Birdenbire her şeyi bıraktım; ona tamamen teslim oldum. İçindeki korkmuş çocuğu görmeye başladım ve ona sevgi göndermeye başladım. Tüm kaygılarım kayboldu ve ona karşı sempatik bir sevgi hissettim. Saatime baktım ve saat 12:30'du . Ofise vardığımda sekreterim, bu adamın ofise girdiğini ve her şeyi iptal ettiğini söylediğini söyledi; son anda fikrini değiştirmişti. Ofise saat kaçta girdiğini sordum. Yönetim Kurulu toplantısı yakında gerçekleşeceği için saati özellikle not ettiğini söyledi. Adam fikrini değiştirdiğini duyurduğunda saatine baktı. Saat tam olarak 12:32'ydi .

Beklentilerden Vazgeçmek

İstediklerimizi elde etmek için diğer insanlara baskı yaptığımızda, otomatik olarak direnirler, çünkü biz onlara baskı yapmaya çalışıyoruz. Ne kadar çok zorlarsak, o kadar çok direnirler. Korkudan taleplerimize boyun eğseler bile, içsel bir kabul yoktur ve daha sonra kazandığımız şeyleri kaybederiz. Bu direnç hepimizde vardır. Bilinçsizce işlediği için bunun farkında olabiliriz ve bahaneler ve makul açıklamalar üreterek bu farkındalıktan kaçınırız.

Daha önceki bir bölümde değinildiği gibi, Robert Ringer, Winning Through Intimidation (Korkutma Yoluyla Kazanma) adlı kitabında buna “erkek/kız teorisi” adını vermiştir. (Erkek kızla tanışır. Onun onu istediğini anladığı anda, elde edilmesi zorlaşır. Bu yüzden eğer çocuk geri çekilmeye karar verirse, artık onu ister ve o da karşılığında mesafeli davranır.) Satış direncini açıklamak için bu olguya başvurduğumuzda, bunun etrafından dolaşmanın bir yolu, sorumluluğumuzun çaba göstermek olduğunu, ancak sonucu belirlemeye çalışmamak olduğunu düşünmektir. Başka bir yol da, diğer kişiden ne istediğimize dair duygularımızı teslim etmek ve beklenti ve arzu biçiminde onlara yüklediğimiz baskıları bırakmaktır. O zaman, onlar da kabul edilebilir olmak veya hatta kendi başlarına istenen sonucu, ilk etapta dilediğimiz sonucu başlatmak için psişik alana sahip olurlar.

Bu dinamiğin bir örneği, kiralama sektöründe çalışan bir adamdır. boşanmanın ortasında bir teknik. O ve karısı istediği bir şey yüzünden hararetli bir tartışmaya girdiler. Kadın ona sürekli "Hayır" demeye devam etti

Machine Translated by Google

istek. Yani tam ortasında, istediği nesneden vazgeçti.
Artık ona vermese de sorun yoktu, verse de sorun yoktu. Zihninde bunu bıraktığı anda, aniden ona döndü ve sadece ona vermeyi değil, paketleyip göndermeyi de teklif etti.

Bu, ilişkileri netleştirmenin çok basit ama kesinlikle zarif ve aktif bir yolunu gösterir. İlk olarak, belirli bir durumda bir kişi hakkında gizlice nasıl hissettiğinize bakın. Diğer kişinin bu düşüncelerin ve hislerin farkında olduğunu varsayın. Sonra, kendinizi onların yerine koyun ve nasıl tepki vereceğinizi görün. Davranışlarının muhtemelen tam da onların yerinde olsaydınız yapacağınız şey olduğunu göreceksiniz. Amaç, konu hakkında olumlu bir düşünme-hissetme alanına çıkabilene kadar tüm bu hisleri bırakmaktır.
Pozitif bir alana girdikten sonra, bu yeni hislerin farkında olan diğer kişi olarak nasıl tepki vereceğinizi görün. Davranışlarının sizin beklediğiniz gibi değişme olasılığı yüksektir. Bir zaman gecikmesi olabilir; ancak izlemeye devam ederseniz, değişim büyük ihtimalle gerçekleşecektir. Gerçekleşmese bile, artık durum hakkında üzülmeyeceksiniz. Bazen "karşılık" ortaya çıkmayı reddeder, ancak "Bunu evrenin bana zamanı geldiğinde borçlu olduğu bir şey" diyebiliriz. Aslında, bazen iyi bir eylemin geri dönmediğini bilmek büyüklüğün bir parçasıdır.

Düşüncelerimizin ve duygularımızın etkisi, dünya literatüründe “karma yasası” veya “Ne verirsen onu alırsın” veya “Ne ekersen onu biçersin” olarak adlandırılır. Genellikle zaman gecikmesi nedeniyle bu yasayı işlerken görmeyiz. Örneğin, bir tanıdık 200 dolar borç aldı ve sonra söz verdiği gibi geri ödemedi. Bir yıldan fazla bir süre boyunca, ilk etapta kızgınlığı tutmanın suçluluğuyla daha da kötüleşen duygusal rahatsızlık nedeniyle bir kızgınlık ve bunun sonucunda o kişiden kaçınma yaşandı. Sonunda, kızgınlıktan muzdarip olan tek kişinin onu tutan kişi olduğu ve bunun gönül rahatlığına mal olduğu anlaşıldığında, onu bırakma isteği ortaya çıktı. O noktada, kızgınlıktan kurtulmak oldukça kolaydı ve borçlu affedildi. 200 dolar, ihtiyacı olan birine verilen bir borç olarak yeniden bağlamlandırıldı. Birkaç ay içinde, aniden "Sana olan borcum konusunda endişeliydim. İşte 200 doların tamamı." diyen kişiyle beklenmedik bir karşılaşma yaşandı. Kredi, talep bile edilmeden geri ödendi.

Başkalarından istediklerimizi almamızı, onlara karşı duyduğumuz beklentiler veya kızgınlıklarla engelleriz. Başkalarıyla belirli bir duruma girmeden önce, onlardan beklentilerimizi teslim etmek çok etkilidir. Duygular

Machine Translated by Google

Başkalarını zorlamak ve irademizi onlara dayatmak için gerçekten incelikli girişimlerde bulunuyoruz, ancak onlar buna bilinçsizce direniyorlar.

İlişkilerde memnuniyeti kolaylaştırmanın yolu, mümkün olan en iyi sonucu sevgiyle resmetmektir. Bunun karşılıklı olarak faydalı olduğundan emin olun: kazan-kazan durumu. Tüm olumsuz duyguları bırakın ve sadece resmi aklınızda tutun. Her iki şekilde de kendimizi iyi hissettiğimizde gerçekten teslim olup olmadığımızı anlayabiliriz; olursa olsun bizim için sorun değil ve olmazsa da bizim için sorun değil.
Bu nedenle teslim olmak pasif olmak anlamına gelmez. Olumlu bir şekilde aktif olmaktır.

Teslim olduğumuzda artık zamanın baskısı kalmaz.
Hayal kırıklığı, bir şeyi kendi zamanında doğal olarak gerçekleşmesine izin vermek yerine hemen istemekten kaynaklanır. Sabır, bırakmanın otomatik bir yan etkisidir ve sabırlı insanlarla geçinmenin ne kadar kolay olduğunu biliyoruz. Sabırlı insanların genellikle sonunda istediklerini elde ettiklerini fark edin.

Bırakmaya karşı bir direnç, eğer isteklerimizi ve beklentilerimizi bırakırsak istediğimizi elde edemeyeceğimiz yanılsamasıdır. Bunun için baskı yapmaya devam etmezsek onu kaybedeceğimizden korkarız. Zihin, bir şeyi elde etmenin yolunun onu istemek olduğu fikrine sahiptir. Aslında, konuyu incelersek olayların kararlardan kaynaklandığını ve seçimlerin niyetlerimize dayandığını göreceğiz. Elde ettiğimiz şey, bilinçsiz olsalar bile, istediğimizi düşündüğümüz şeyden ziyade bu seçimlerin sonucudur. İstemenin baskısından vazgeçtiğimizde, daha akıllıca seçimler ve kararlar almamız mümkün hale gelir.

Mutluluğumuzun olayları kontrol etmeye bağlı olduğunu ve bizi üzen şeyin gerçekler olduğunu düşünürüz. Aslında, üzüntümüzün gerçek nedeni bu gerçekler hakkındaki hislerimiz ve düşüncelerimizdir. Gerçekler kendi başlarına nötr şeylerdir. Onlara verdiğimiz güç, kabul etme veya kabul etmeme tutumumuzdan ve genel duygu durumumuzdan kaynaklanır. Bir duyguya takılıp kalırsak, bunun hala gizlice bizim için bir şeyler başaracağına inanmamızdan kaynaklanır.
biz.

Cinsel ilişkiler

Cinsel materyalin geniş erişilebilirliği ve çeşitli cinsel deneyimler için fırsatlar nedeniyle, günümüzde çoğu insan kendini cinsel olarak özgürleşmiş olarak görüyor. Bu özgürleşme öncelikle entelektüel ve davranışsaldır; hala çok fazla duygusal ve deneyimsel sınırlama ve duyusal kısıtlama mevcuttur. Tüm deneyimler

Machine Translated by Google

Bilincin kendisi; dolayısıyla cinsel deneyim de, tıpkı diğerleri gibi, genel farkındalık düzeyimiz ve içsel özgürlüğümüz tarafından belirlenir.

Cinsel deneyimimizin ne kadar kısıtlandığı, ona dair hislerimizden ne kadar vazgeçersek o kadar belirginleşir. Cinselliğe tamamen teslim olduğumuzda, bu daha önce iki boyutlu bir deneyim olan şeye üçüncü bir boyut eklemek gibidir. Bir kadının dediği gibi, "Sanki eskiden sadece kemanlar duyuyordum, sonra bir çello eklendi, sonra bir flüt ve benzeri, böylece şimdi deneyim tamamen dolu ve kapsamlı."

İfade özgürlüğünün getirdiği artan duygusal hazzın yanı sıra, bırakmak duyusal deneyimin kendisinde bir değişiklik getirir. Çoğu insan için, özellikle erkekler için, cinsel uyarılma ve orgazmik haz öncelikle genital bir duyumdur. Kişi özgürleştikçe, orgazmın yeri genişlemeye ve tüm pelvis ve karına, bacaklara ve kollara ve sonunda tüm vücuda yayılmaya başlar. Genellikle, bu başarıdan sonra, takip eden bir plato olur ve sonra aniden ve beklenmedik bir şekilde orgazmik yer vücudun ötesine genişler, sanki kişinin yerine vücudun etrafındaki alan orgazmı yaşıyormuş gibi. Sonuçta, orgazmın bir sınırı yoktur. Sonsuzluğa doğru genişler ve belirli bir merkezden veya yerden deneyimlenmiyor gibi görünür. Sanki mevcut olan hiçbir bireysel kişi yokmuş gibidir.

Orgazm kendini deneyimliyor.

Bu genişleme, yüz buruşturma ve nefes tutmanın kontrol kaybı korkusundan kaynaklanan kısıtlamalar olduğunun farkına varılmasıyla kolaylaştırılır ve deneyimi sınırlama girişimleri. Kişi yavaş ve derin nefes alırsa, suratını buruşturmak yerine gülümserse, korku bilinçli hale gelir ve teslim edilebilir.

Cinsellik zorlayıcılığını yitirir. Özgürlük sadece özgür olma anlamına gelmez. şımartın ama seks veya orgazm olmama özgürlüğü. Teslim olduğumuzda, orgazm arzusu tarafından yönetilmiyoruz. Bu, yaratıcı deneyimlemeyi ve farkındalığı serbest bırakır çünkü zihin orgazmın kendisine odaklanmamıştır. Orgazm arzusunun hakimiyetinden kurtulmak, spiritüel literatürde “Tantrik Seks” olarak tanımlanan cinsel deneyimlere izin verir.

Çoğu Batılı bu konuda biraz okuyor ve belki de bir şans veriyor, ama sonra vazgeçiyor çünkü konuya daha fazla özgürlük yerine baskıya yol açacak şekilde yaklaşıyorlar.

Gerçekten ne kadar özgürleşirsek, tatmin arzusundan ziyade sevgiyle o kadar motive oluruz. Bu motivasyon değişikliği, istek ve açlıktan zevk ve mutluluğun karşılıklı paylaşımına doğru olur.

Machine Translated by Google

cinsel ilişkilerin doğasında büyük değişiklikler meydana getirir. Başka bir kişiyle yakınlık daha kapsamlı ve zevkli hale gelir.
Diğer kişinin cinselliğine daha fazla uyumlanma ve birbirlerinin tatmin tarzlarının sezgisel olarak yerine getirilmesi söz konusudur. Bir çift bunu şu şekilde ifade etmiştir:

> Sanki sadece bedenlerimizin yaptıklarına tanıklık ediyoruz. Sanki her şeyin gerçekleştiği alan biziz. Bir kişi bir arzu veya fanteziye sahip olur olmaz, diğeri otomatik olarak ve hiç düşünmeden onu yerine getirme eylemine geçiyor. Sanki psişik bir bağlantı var. Fanteziler hakkında içsel hislerin kabulü ve diğer kişinin nasıl tepki vereceğinin bırakılması var. Cinsellikte de daha fazla çeşitlilik ve sıklık var. Eskiden çoğunlukla cuma ve cumartesi geceleri olurdu. Şimdi sevişmek günlerce sürebiliyor veya bazen haftalarca sürmüyor. Her zaman yenidir. Hiçbir zaman aynı değildir. Şaşırtıcı bir şekilde, daha da iyi olmaya devam ediyor. Her orgazm bir öncekinden daha iyi görünüyor, ancak çoğu zaman sevişme o kadar keyifli ki orgazm olma zahmetine girilmiyor. Olursa sorun yok, olmazsa da sorun yok. Birlikte geçirilen samimi zaman, sonuçtan bağımsız olarak tatmin edici ve özgürleştirici.

Başka bir adam şöyle dedi:

> Daha önce ilişkilerimi ne kadar seksin yönettiğini hiç fark etmemiştim. Gerçekten zorlayıcıydı. Her zaman cinsel bir fırsatı kaçıracağımdan korkuyordum. Zevk fırsatını kaçırmak istemiyordum. Şimdi düzenim daha değişken; aslında artık düzenim yok. Olduğu zaman oluyor ve olduğunda harika oluyor.
> Yapmadığında, bunu hiç düşünmüyorum bile. Eskiden aklımda sürekli seks olurdu. Kadınlar genellikle 'Hayır' derlerdi. Ama şimdi bunu pek umursamadığım için, genellikle ya bana bunu öneriyorlar ya da sorduğumda 'Evet' diyorlar. Şimdi, kendimden çok onlar için endişelendiğimi görüyorum. Daha önce, onları sadece kendi bencil amaçlarım için kullanıyordum ve kadınlar bunu sezgisel olarak biliyordu. Şimdi onlara karşı çok fazla sevgi hissediyorum. Gerçekten onların

Machine Translated by Google

> refah ve mutluluk, tek bir karşılaşma bile olsa. Artık yalan söylemek zorunda olmamak ne büyük bir rahatlama.

Yukarıdaki örneklerden, bilinçte eksiklikten bolluğa doğru bir değişim olduğu açıktır. Benmerkezci olduğumuzda ve başka biriyle seks yapmaktan duygusal veya fiziksel zevk almaya odaklandığımızda, öfkeli, hayal kırıklığına uğramış ve yoksun hissederiz. Ne kadar sevgi dolu olursak, başkalarının bize verdiklerini o kadar çok alırız ve her zaman sevgiyle ve sevgi dolu katılımlar için fırsatlarla çevrili olduğumuzu keşfederiz. Aşağıdaki deneyimi paylaşan bir kadın için durum buydu:

> Her zaman kiloluydum ve pek de yakışıklı değildim. Hayatım boyunca kendimi reddettim. Cinsel olarak çekici kadınları kıskandım ve onlardan nefret ettim. Erkeklerden de nefret etmeye başladım çünkü benden kaçınıyorlardı. Kendime acıma duygusuyla doluydum. Hatta psikoterapiyi bile denedim ama psikoterapistin çekici genç kadın hastalarıyla benden daha fazla ilgilendiği ortaya çıkınca bıraktım. Çeşitli kişisel gelişim yöntemleri denedim ve en azından kendime acıma duygumu ve depresyonumu aştım; daha iyi bir iş bulabildim. Ama erkekler hala benimle ilgilenmiyordu ve cinsel ve ilişkisel alanlarda başarısız oluyordum.

Bırakma mekanizmasını kullanarak, kendisi ve yakınlık hakkında sahip olduğu tüm olumsuz duyguların içine girdi; duyguların birer birer ortaya çıkmasına izin verdi ve onları bıraktı. Başkalarından ilgi ve kabul görme isteği, kendini ifade etme korkusu, reddedilme korkusu ve hatta derinden sevilme korkusu gibi duyguları bıraktı. Altta yatan bir duygu vardı, "Sevgiyi hak etmiyorum; kim beni sevebilir ki?"

Bu duyguları teslim ettikten bir hafta sonra bir randevusu oldu. Şöyle açıkladı:

> O kadar heyecanlanmıştım ki iştahımı bile kaybettim. Harika vakit geçirdik ve sonra aniden sırrı gördüm. Sevgi arıyordum, sevgi veriyordum. Tüm hayatım artık değişti. Dikkat ve sevgi almak için çaresiz hissetmek yerine, bunu verebilecek güce sahip olduğumu biliyorum. Bir odaya girdiğimde, tüm yalnız, sevgiye aç erkekleri görüyorum. Tıpkı eskiden göründüğüm gibi görünüyorlar, bu yüzden ne hissettiklerini ve onlara ne söyleyeceğimi ve bunu nasıl ifade edeceğimi biliyorum.

Machine Translated by Google

kendim. Kendimi onların yerine koydum ve kalplerinin erimesini izledim. Çok aç olduğum için onları korkuturdum. Anladın mı?
Aç! Benim sorunum buydu. Şimdi kendimi tok hissediyorum ve bu tokluğu ve öğrendiklerimi paylaşıyorum. Sosyal hayatım o kadar keyifli hale geldi ki artık yemek yemeye vaktim yok. Bir yılda 35 kilo verdim. Hiç diyet bile yapmadım. Sadece ilgimi kaybettim. Sanırım bunun sebebi artık benim için gerçekten bir şey ifade eden bir şekilde tatmin olmam. Belki de yeniliğiyle biraz çılgınlaşıyorum ama çok geçmeden yerleşeceğim. Şu anda gerçekten ilgi duyduğum bir adam var.

Cinsellik, o halde, genel bilinç durumumuzu yansıtır. Korku ve sınırlamaları bıraktıkça, hayatımızın bu alanı genişler ve giderek daha tatmin edici hale gelir, ancak mutluluk için gerekli değildir. Özgürlük ve yaratıcılık, zorlayıcılığın ve sınırlamanın yerini alır. Seks, daha fazla ifade ve artan farkındalık için başka bir yol haline gelir. Birleşmenin ve sözel olmayan anlayışın hazzı, gerginlikten kurtulmak ve cinsel haz ve ego şişkinliğinin sınırlı hedefinden kurtulmak için eski benmerkezci dürtünün yerini alır. Yukarıdaki kadının da belirttiği gibi, sır, almak yerine vermeyi istediğimizde, tüm ihtiyaçlarımızın otomatik olarak karşılandığının farkındalığındadır. Bir kişinin belirttiği gibi, "Bu tekniği uygulayan arkadaşlarımdan birçok kişisel sorun duydum, ancak sevgili eksikliği bunlardan biri değil!"

Machine Translated by Google

BÖLÜM

19

MESLEKİ AMAÇLARIN BAŞARISI

Duygular ve Yetenekler

Düşüncelerimiz, yeteneklerimizi ve becerilerimizi ne ölçüde ortaya koyduğumuzu belirler ve başarılarımızın ve başarısızlıklarımızın niteliğini ve niceliğini belirler. Peki düşüncelerimizin yönünü belirleyen ve etkileyen şey nedir? Gördüğümüz gibi, bizi herhangi bir çabada başarıya veya başarısızlığa götürecek düşünce türünü belirleyen ve üreten şey duygularımızdır. Duygular, yeteneklerimizin, becerilerimizin ve eylemlerimizin genişlemesinin veya daralmasının anahtarıdır.

Genellikle dış dünyayla ilgili konularda bilgili ve iyi eğitimliyiz. Ancak bazen iç dünya, duygular dünyası konusunda bilgisiz ve eğitimsiz olabiliyoruz. Duygular düşünceleri belirlediğinden ve zihnimizde tuttuğumuz düşünceler sonuçları belirlediğinden, duygularımız ile yeteneklerimizin özgürleşmesi arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmak ve bunların başarılı eylemlerle sonuçlanmasını sağlamak önemlidir.

Bilincin ölçeği hakkında söylediklerimizi özetlemek ve basitleştirmek gerekirse, tüm duyguları kısaca olumsuz ya da olumlu olarak kategorize edebiliriz ve elbette bunlardan kaynaklanan düşünceler de olumsuz ya da olumlu olacaktır.

İşle İlgili Olumsuz Duygular Bu duygular

her zaman nahoştur ve hafif rahatsızlıktan acı vericiye kadar değişir. Kişinin dahil olduğu olay, durum veya sorun ne olursa olsun, "Yapamam" ve "Yapamayız"a yol açan düşünme ve fikir oluşturma sürecini başlatırlar. Olumsuz duygular, bir şeyden hoşlanmadığımızda ortaya çıkar.

Machine Translated by Google

görürüz, duyarız, düşünürüz veya hatırlarız. Hoşlanmamaya tepkimiz öfke, keder ve kaygı gibi duygular şeklinde gelir. Hoş olmayan duygularla başa çıkmanın olağan yolu onları bastırmaktır ve bu nedenle bu duyguların düşünme sürecimizin bir parçası olduğunu varsayarız. Bu hata, hoşlanmama duygularının düşüncelerimiz aracılığıyla işlenmesinden kaynaklanır. Bu duyguları bastırmak onları yok etmez. Aksine, olumsuz düşünceler olarak yeniden ortaya çıkarlar. Olumsuzluk bir durum veya olay içinde var olmaz; bunun yerine, durumu gördüğümüz gibi tepkimizde bulunur. Olumsuz duygular kabul edilip terk edildiğinde, durum görünüşte imkansızdan kolayca yönetilebilir, uygulanabilir ve hatta oldukça yararlı hale hızla değişebilir.

Profesyonel hayatta başarıyı engelleyen en belirgin olumsuz duygulardan biri kıskançlıktır. Kıskançlığın altında yatan dinamik, bir başkasının ilerlediğini gördüğümüzde bunun kendimizde güvensizlik duygusunu tetiklemesidir. Sadece diğer kişinin başarısını gördüğümüzde kıskançlık hissetmemiz değildir. Aksine, diğer kişinin başarısı içimizde kendimizle ilgili bir eksiklik veya yetersizlik duygusu tetikler. "Belki de başarmam gerekeni başaramıyorum" veya "Belki de başarmak istediğimi başaramayacağım" veya "Belki de başarılarım başkaları tarafından takdir edilmiyor ve fark edilmiyor" hissini tetikler.

Kıskançlık acı vericidir çünkü kendi yetersizlik duygumuzu uyandırır. Ve sonra, başarıları istemeden bu hissi uyandıran kişiye karşı sık sık içerleriz. Bilinçsizce, bu içerleme, bizim sonsuz okşama arzumuzu besler, ki bu okşamalar elbette ki bizim istediğimiz şeyi istemediğimiz için gelmez.

Döngü ilerledikçe kendimizi giderek daha fazla tatminsiz ve mutsuz hissederiz işimizde ve meslektaşlarımızdan yabancılaşmış durumdayız. "Herkes bana karşı" inancı olabilir. Aile üyelerimiz işteki durumla ilgili sürekli şikayetlerimizden bıkmış olabilir. Günün sonunda sonsuz televizyon veya aşırı yemek, uyku, uyuşturucu ve alkol tüketimiyle kaçış yolu arayabiliriz.

Bu kıskançlık ve tatminsizlik döngüsünden çıkış yolu nedir?
daha önce de söylediğim gibi, cevap içeriye gitmektir . Kıskançlıkla, sürekli başkalarına bakarız, onların başarılarını değerlendiririz ve kendimizi onlarla karşılaştırırız. Chariots of Fire filminde, koşuculardan birinin rakibinin yarışta nerede olduğunu görmek için döndüğünde, dışarıya bakmanın bedelini görürüz. Bitiş çizgisinden gözünü ayırıp karşılaştırma yaptığı an

Machine Translated by Google

Kendisi başka bir koşucuyla yarışırken, tüm yarışı kaybetmesine neden olan o saniyeyi kaybetti. Yarışı kazanan adam, koşmaya duyduğu saf sevgi ve elinden gelenin en iyisini yapmakla motive olmuştu. Başka birini "yenmek" için koşmadı. Kendini diğer koşucularla karşılaştırmadı. En iyisini koştu çünkü koşmayı seviyordu.

Kendi içimize baktığımızda, altta yatan duyguların ne olduğunu görürüz. Başarımızı engelleyen şeyler şunlardır: rekabetçilik, öz şüphe, güvensizlik, yetersizlik ve onaylanma arzusu. Bu duygulara bakmaya istekli miyiz? Duygularımız tanındığında, bize karşı çalıştıkları aşikar hale gelir. Çabalarımızı tüketirler ve dünyadaki başarımızı engellerler. Öz şüphelerimiz aradığımız tanınmayı engeller.

Olumsuz duyguların mutluluğumuza ve başarımıza olan maliyetini gördüğümüzde, onlardan ve onlardan elde ettiğimiz kazançlardan vazgeçmeye istekli olacağız. Örneğin, başarısızlığımız için başkalarını suçlamaktan aldığımız ucuz küçük tatmini bırakmaya istekli hale geliriz. Şikayetlerimizi dinleyenlerden aldığımız sempatiyi bırakmaya istekli hale geliriz.
Yetersizlik duygularımızı bıraktığımızda, başkalarına olan kıskançlığımızın ortadan kalktığını göreceğiz. Chariots of Fire'daki , yaptığı işi seven, kendi başarısından ve başkalarının başarısından zevk alan ve dünyada başarılı olmak için sınırsız enerjiye sahip kazanan koşucu gibi oluruz.

İşle İlgili Olumlu Duygular Bunlar her zaman hoş olarak hissedilir ve neşe, mutluluk ve güvenlik gibi duyguları içerir. Kişinin dahil olduğu olay, durum veya sorun ne olursa olsun, "Yapabilirim" ve "Yapabiliriz" düşünceleriyle örneklenen bir düşünme ve fikir oluşturma sürecini başlatırlar.

Olumsuz duygular eylemde olmadığında olumlu duygular doğal olarak akar. Olumlu duyguları edinmek için hiçbir şey yapmaya gerek yoktur, çünkü bunlar doğal durumumuzun bir parçasıdır. Bu olumlu içsel durum her zaman vardır ve sadece bastırılmış olumsuz duygular tarafından örtülür.

Bulutlar dağıldığında güneş parlar. Yeteneklerin, yaratıcı fikirlerin, yeteneklerin ve becerikliliğin serbest bırakılması, olumsuz yönler teslim edildiğinde ortaya çıkan olumlu zihin durumunun bir sonucu olarak otomatik olarak gerçekleşir. Olumsuzluğun bırakılması, yaratıcı fikirlerin sonsuz bir akışını yaratmak için ilhamı serbest bırakır. Örneğin, ödüllü bir Broadway müzikalinin yapımcısı, hit gösterinin başarısını teslimiyet mekanizmasıyla olumsuz duyguların bırakılmasına bağladı. Yazarlar, sanatçılar ve müzisyenler oldu

Machine Translated by Google

olumsuz bir inanç veya kendini sınırlama fark edilip teslim edildiği anda aniden bir ilham patlaması yaşayanlar. Aynı deneyim, bir hastalığı iyileştirecek formülü aniden "bilen" bilim insanları tarafından da anlatılmıştır. Sanki yaratıcı dehanın enerji alanı, bize ifşa edilmesini engelleyen olumsuzluk bulutlarını teslim ettiğimiz anda hazır ve bizi bekliyor gibidir.

Duygular ve Karar Alma Süreci Bilinç seviyelerini üç ana

duruma indirgeyebiliriz: hareketsiz, enerjik ve huzurlu. Bu üç durum karar alma süreciyle ilişkilidir. İlk durum - eylemsizlik - ilgisizlik, keder ve korku gibi duygusal seviyeleri yansıtır. Bu duyguların doğası, elimizdeki duruma odaklanmamızı engellemek ve bunun yerine bizi çoğunluğu "Bilmiyorum", "Emin değilim" ve "Sanırım yapamam" alanında olan kendi düşüncelerimize odaklanmaya yöneltmektir. Kendi yararsız döngüsel düşüncelerimizin bu ardışık konsantrasyonu, elimizdeki genel durumun tüm boyutunu ve olasılıklarını geçici olarak algılayamaz hale getirir.

Bu olumsuz düşünceler ve duygular akarken, herhangi bir karara varmamız zordur. Bazen kendimizi daha iyi hissedene kadar kararı ertelemeyi tercih ederiz. Diğer zamanlarda, sorularımıza cevap vereceğini veya bir durumu çözeceğini düşündüğümüz bir karara varırız. Ne yazık ki, ortaya çıkan karar uzun vadede sürdürülebilir değildir çünkü duygu durumuna dayanmaktadır ve duygu durumu değiştiğinde, kararın da onunla birlikte değiştirilmesi gerekir. Bu, içsel güvensizliğe, kararsızlığa, kafa karışıklığına ve etrafımızdakilerin bize olan güvenini kaybetmesine yol açar. "Giren çöp ve çıkan çöp" bilgisayar dilinde, olumsuz duygu durumu "giren çöp"tür ve bundan çıkan kararlar aynı seviyede olmalıdır.

Eylemsizlikten daha yüksek olan ikinci durum, "enerjik" olma durumudur. Bu durumun altında yatan duygular arzu, öfke ve gururdur. Bu duyguların doğası, önceki düşük duruma göre konsantrasyonu daha az etkilemektir çünkü bazı olumlu düşüncelerin olumsuz duygularla akmasına ve karışmasına izin verilir. Bu, "girişimci" durumudur. Her ne kadar işler başarılsa da, olumlu ve olumsuz düşünce ve fikirlerin karışımı nedeniyle performansta dengesizlik vardır. Hırs, arzu veya "kendini kanıtlama" gibi olumsuz duygular

Machine Translated by Google

"Hırslı" kişiyi harekete geçirmek için kullanılır ve zaman zaman karar alma süreci zorlayıcı veya dürtüseldir.

Bu bilinç düzeyinin özelliği, kişisel öz kazanımdır.
birincil motive edici faktör. Bu nedenle, kararların çoğu, kazan-kazan durumu yerine kazan-kaybet durumuna dayandığı için sürdürülemezdir. Duruma dahil olan diğer kişilerin duyguları ve refahı dikkate alınmış olsaydı, kazan-kazan kararı ortaya çıkardı.

Vücudun enerji merkezleriyle ilgili bir dil kullanarak, bu seviyedeki insanların "solar pleksus" (üçüncü çakra) tarafından motive edildiğini söyleyebiliriz.
Bu, başarıya ulaşmayı ve dünyayı yönetmeyi amaçladıkları anlamına gelir. Ancak bencildirler ve kişisel güdülerle hareket ederler, başkalarının veya genel olarak dünyanın refahı için çok az endişe duyarlar. Kararları öncelikle kendilerine fayda sağladığı için, başarıları kişisel kazançla sınırlıdır. Dünyaya sağlanan herhangi bir fayda tamamen ikincildir ve bu nedenle sonuçlar büyüklük olmaktan çok uzaktır.

Üçüncü ve en yüksek seviye, cesaret, kabul ve sevgi duygularına dayanan huzurlu durumdur. Bu duygular doğası gereği tamamen olumlu ve rahatsız edici olmadığından, duruma tamamen konsantre olmamızı ve ilgili tüm ayrıntıları gözlememizi sağlar. İçsel bir huzur durumu nedeniyle, ilham sorunu çözen fikirleri ortaya çıkarır. Bu durumda, zihin endişeden kurtulur ve iletişim kurma ve konsantre olma yeteneği engellenmez. Bu durumdan, kazan-kazan bağlamına yerleştirilen sorunlara çözümler gelir; çünkü herkes faydalanır, herkes enerjisini projeye verir ve başarı herkes tarafından paylaşılır. Bu yaklaşım sıklıkla büyüklüğe yol açar. Toplumumuzda geniş kapsamlı iyileştirmeler getiren asil projeleri karakterize eder.

Bu seviyede, bir durumdaki herkesin ihtiyaçları karşılandığında, kendi ihtiyaçlarımızın otomatik olarak karşılandığını keşfederiz. Engellenmemiş yaratıcı zihin, herkesin kazandığı ve kimsenin kaybetmediği bir çözüm üretecektir.

Bir duruma bakıp kazan-kazan çözümünün mümkün olmadığını iddia edersek, bu bizi muhtemelen mükemmel bir çözümü engelleyen teslim olmamış içsel hislerimiz olduğu konusunda uyarmalıdır. Duruma tamamen teslim olduğumuz anda imkansızın mümkün hale geldiği sözünü hatırlamamız gerekir.

Duygular ve Satış Yeteneği

Machine Translated by Google

Satış, bir ürünü, fikri veya kişisel hizmetlerimizi içeren birçok mesleğin bir parçası olduğundan, bu üç temel bilinç düzeyi ile satış becerisi arasındaki ilişkiye bakmak ödüllendirici olacaktır.

En düşük veya eylemsizlik durumu, ilgisizlik, keder ve korku duyguları tarafından yönetilir; satış yeteneğinin en düşük seviyede olduğu açıktır. Bu durumdaki satış elemanlarına, potansiyel müşteriler tarafından genellikle şu anda ürünle ilgilenmedikleri söylenir. Bu, "Ürünümü istemiyorlar" gibi düşüncelerle hemen olumsuz düşünceye ve kendini eleştirmeye yol açar. Satış faaliyetinin doğası, satış elemanlarını reddedilmeye ve hayal kırıklığına maruz bırakır. Kahve molaları vererek veya diğer çalışanlarla kişisel sohbetlere dalarak bu duygulardan geçici olarak kaçabilirler; ancak, duyguları konsantrasyonlarını bozmuş ve becerikli fikirler üretme yeteneklerini azaltmıştır. Düşük öz saygı, cesaretsizliğe karşı savunmasızlık yaratır ve bu da başarısızlık beklentileri yaratır. Başarısızlık düşünceleri akılda tutulduğunda, satış durumunda başarısızlık hızla artar. Bu noktada, olumsuz duyguları kabul ederek ve her birinin getirisini bırakarak, kişi bir sonraki seviyeye evrilebilir.

Bir sonraki seviye, enerjik durum, arzu, öfke,
ve gurur. Daha yüksek bir canlılık ve dürtü derecesi içerir. Bu, iş hedefine daha iyi konsantre olmayı kolaylaştırır; ancak, duygular bir şekilde yönlendirildiğinden, satış potansiyelleriyle konuşmaktan daha fazla zaman harcanarak aşırı sözlü ifadeler olabilir. Bu, genellikle erken kapanışlara, çok fazla zorlamaya ve pazarlama sorunları yaratmaya yol açabilir. Bununla birlikte, satış hedeflerine ulaşmak, çağrılan daha yüksek enerjiler nedeniyle bu seviyede mümkündür. Bu seviyede başarıya giden bir engel, kişisel kazanıma odaklanma ve altta yatan bakış açısıdır, "Ben kazandım; onlar kaybetti." Bu bencil güdü, satış potansiyelleri tarafından sezgisel olarak algılanır ve dirence yol açabilir. Bu seviyenin karakteristik düşünceleri şu şekildedir: "Onların bunu satın almasını istiyorum, böylece iyi bir komisyon alacağım."

En yüksek veya barışçıl seviyede, cesaret duygularına dayanarak,
kabul ve sevgi, konsantre olma yeteneğimiz en üst seviyededir. Bu seviyedeki satış elemanları diğer kişiyi dikkatlice dinleyebilir ve satışı satıcıdan ziyade alıcı için faydalı olan bir bağlamda konumlandırabilirler. Zihin huzurlu ve yaratıcı olduğundan, satışları neyin üreteceği veya sorunları neyin çözüme dönüştüreceği konusunda yaratıcı fikirler bulmakta asla zorlanmazlar. Bu seviyedeki kişi genellikle müşterileri arkadaşlarına dönüştürür ve müşteriler sadık olma eğilimindedir. Bu seviyedeki satış hedeflerine ulaşmak

Machine Translated by Google

Çünkü akılda tutulan şey kazan-kazan olumlu durumu ve bu durumda kazan-kazan çözümünün yaratılabileceğine dair içsel kesinliktir.

Çoğu zaman, imkansız gibi görünen bir duruma teslim olmak, hızla olumlu bir deneyime dönüşür. Bu, bir sanat galerisinde çalışan birinin durumuyla örneklendirilebilir. Satışlar yavaştı; haftalardır satış yapmamıştı. Kendisi üzerinde bir dizi bilinç tekniği denedi ve çok çalıştı. Görselleştirme, pozitif düşünme, gelişmiş satış teknikleri ve yazılı olumlamalar kullandı; ancak hiçbir şey olmadı. Hayal kırıklığı, "Yapamam" eşlik eden hisle birlikte giderek arttı. Sonunda, çaresizlik içinde, tamamen bıraktı ve tüm bastırılmış duygularını teslim etti. Kendi içinde, aniden tüm çabalama, deneme ve çabalamadan özgür hissetti. İç gerginliği kayboldu ve bunun yerine, o sabah galeride işe giderken kendini huzurlu hissetti. İşe başladıktan sonraki ilk saat içinde, ilginç bir şekilde "Bırakma" başlıklı bir heykelin iki kopyasını sattı.

Birçok şirketin yöneticileri benzer atılımları belgeledi. Örneğin, ülkenin en prestijli muhasebe şirketlerinden birinin ortağı, içsel teslimiyetle başarıyı deneyimledikten sonra, hayatında karşılaştığı en faydalı şey olduğunu düşündüğü şeyi başkalarıyla paylaşmak için sonunda şirketten ayrıldı. Bu yaklaşımı birçok büyük şirkete tanıtmak istiyordu. Amerika'nın en büyük sigorta şirketlerinden birinde sonucu inceledi.

Çalışması, tekniği öğrendikten sonraki altı ay içinde sigorta acentelerinin satışlarının kontrol grubuna göre %33 arttığını buldu. Dünyadaki başarının konsantre olma yeteneğimizle ilgili olduğu sonucuna vardı, bu da diğer düşünce veya duyguların müdahalesi olmadan dikkatimizi aynı anda tek bir şeye odaklama yeteneği anlamına geliyor.

Pozitif düşünceye odaklanmış bir zihin, pozitif düşüncenin olaylar dünyasında gerçekleşme olasılığını artırma gücüne sahiptir. Dünyadaki en başarılı insanlar, kendileri de dahil olmak üzere ilgili herkesin en yüksek iyiliğini akıllarında tutanlardır. Her soruna kazan-kazan çözümü olduğunu bilirler. Kendileriyle barışıktırlar, bu da başkalarının potansiyelini ve başarısını desteklemelerini sağlar. Sevdikleri işi yaparlar ve bu nedenle sürekli olarak ilham almış ve yaratıcı hissederler. Mutluluğu aramazlar;

Machine Translated by Google

mutluluğun sevdikleri işi yapmanın bir yan ürünü olduğunu keşfettiler.
Kişisel tatmin duygusu, aile, arkadaşlar, gruplar ve genel olarak dünya
dahil olmak üzere başkalarının hayatlarına olumlu katkılarından doğal olarak gelir.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

20

DOKTOR, KENDİNİ İYİLEŞTİR

Popüler istek üzerine, kişisel kendi kendini iyileştirme deneyimi birçok kez derslerde, konuşmalarda ve atölyelerde paylaşıldı. Herkes bir doktorun birçok hastalıktan nasıl iyileştiğinin hikayesini tekrar tekrar duymak istiyor gibi görünüyor. Bu nedenle, bu bölüm iyileşme ve şifanın önemli noktalarını anlatacak çünkü bunlar, bahsettiğimiz prensiplerin ve tekniklerin pragmatik düzeyde nasıl çalıştığını ayrıntılı olarak gösteriyor.

Yaşanan deneyim ve klinik gözlem, çoğunluğun bunu doğruladığını göstermektedir. insan rahatsızlıkları belirli prensipleri izleyerek tedavi edilebilir. Aksi yönde güçlü bir karmik hakimiyet olmadığı sürece birçok hastalık tersine çevrilebilir.

Paradoksal olarak, tüm umutların tükendiği bu ciddi vakalar genellikle hemen yanıt verir ve en iyi sonuçları verir. Bunun nedeni belki de kişinin sonunda bırakması ve artık "tatlı bir şekilde makul" olmasıdır. Thomas Kuhn'un "bir paradigma değişimi" dediği şeye hazırdırlar, yani şeyleri genişletilmiş bir perspektiften farklı şekilde görmeye ve açık fikirli olmaya istekli olmak. Bazen bir kişinin değer verdiği inançları bırakmaya ve klinik gerçekliğin gerçeğine açılmaya istekli olması için kronik hastalık, acı, ızdırap ve ölüm korkusuyla yüzleşmesi gerekir.

Temel İlkeler

Bu bölüm, bir hekimin hayatındaki çok sayıda fiziksel hastalığın iyileşmesini ve iyileşmesini ayrıntılı olarak anlatır. Kendi kendini iyileştirme sürecini kolaylaştıran temel ilkeleri açıklayacağız. Bunu yaparken, bir inceleme olacak

Machine Translated by Google

Daha önce ele aldığımız materyallerden bazılarını, bütünleşik bir genel deneyime bir araya getirmek için kullanacağız. Temel çalışma kavramlarıyla başlayacağız:

- Düşünce bir "şeydir". Enerjisi ve biçimi vardır.
- Zihin, düşünceleri ve duygularıyla bedeni kontrol eder; dolayısıyla bedeni iyileştirmek için düşüncelerin ve duyguların değiştirilmesi gerekir.
- Zihinde tutulanlar beden aracılığıyla kendini ifade etme eğilimindedir.
- Beden gerçek benlik değildir; ruhun kontrol ettiği bir kukla gibidir. akıl.
- Bilinçaltındaki inançlar hastalık olarak ortaya çıkabilir, hatta Altta yatan inançların hatırası yoktur.
- Bir hastalık, bastırılmış ve bastırılmış olumsuz duyguların yanı sıra, ona belirli bir form veren bir düşünceden (yani, bilinçli veya bilinçsiz olarak, belirli bir hastalığın diğerine tercih edilmesi) kaynaklanma eğilimindedir.
- Düşünceler bastırılmış ve bastırılmış duygulardan kaynaklanır. Bir duygu bırakıldığında, o duygu tarafından aktive edilen binlerce hatta milyonlarca düşünce kaybolur.
- Belirli bir inanç iptal edilebilse de ve ona enerji verilebilse de reddedildiği takdirde, düşüncenin kendisini değiştirmeye çalışmak genellikle zaman kaybıdır.
- Bir duyguyu kınamadan, yargılamadan veya direnmeden orada olmasına izin vererek teslim ederiz. Sadece ona bakarız, onu gözlemleriz ve onu değiştirmeye çalışmadan hissedilmesine izin veririz. Bir duyguyu bırakma isteğiyle, zamanı gelince tükenecektir.
- Güçlü bir duygu tekrar ortaya çıkabilir, bu da tanınacak ve teslim edilecek daha fazla duygu olduğu anlamına gelir.
- Bir duyguyu teslim etmek için bazen öncelikle o duyguya ilişkin mevcut duyguyu terk etmek gerekir (örneğin, "Bu duyguyu yaşamamalıydım" gibi suçluluk duygusu).
- Bir duyguyu bırakmak için bazen, bunun altında yatan getiriyi kabul edin ve bırakın (örneğin,

Machine Translated by Google

(öfkenin verdiği heyecan ve çaresiz bir kurban olmaktan gelen sempatinin verdiği su).

- Duygular gerçek benlik değildir. Oysa duygular,
  Gelip geçicidir, gerçek içsel Ben her zaman aynı kalır; bu nedenle, geçici duyguları kendiniz olarak tanımlamayı bırakmanız gerekir.
- Düşünceleri görmezden gelin. Onlar sadece içsel düşüncelerin sonsuz akıl yürütmeleridir.
  duygular.
- Hayatınızda ne olursa olsun, ortaya çıktıkları anda olumsuz duygulardan vazgeçme niyetinizi koruyun.
- Özgürlüğün, olumsuz bir duyguya sahip olmaktan daha arzu edilir olduğuna karar verin.
- Olumsuz duygularınızı ifade etmek yerine, onlara teslim olmayı seçin.
- Olumlu duygulara karşı direncinizi ve şüpheciliğinizi bırakın.
- Olumsuz duyguları bırakın ama olumlu olanları paylaşın.
- Bırakmanın, genel olarak daha hafif bir rahatlamayla birlikte geldiğini fark edin kendi içinizdeki duygu.
- Bir arzudan vazgeçmek, istediğinizi elde edemeyeceğiniz anlamına gelmez. istemek. Sadece bunun gerçekleşmesi için yolu açar.
- Bunu "ozmoz" yoluyla elde edin. Kendinizi, sahip olduğunuz şeylere sahip olanların aurasına koyun. sen istiyorsun.
- “Benzer benzere gider.” Aynı veya benzer motivasyonu kullanan ve bilinçlerini genişletme ve iyileşme niyetinde olan kişilerle ilişki kurun.
- İçsel durumunuzun bilindiğini ve iletildiğinin farkında olun. Çevrenizdeki insanlar, siz sözlü olarak ifade etmeseniz bile, ne hissettiğinizi ve düşündüğünüzü sezeceklerdir.
- Israrın meyvesi var. Bazı semptomlar veya hastalıklar hemen ortadan kalkabilir; diğerleri ise durum çok kronikse aylar veya yıllar alabilir.

Machine Translated by Google

- Tekniğe direnmeyi bırakın. Güne onunla başlayın. Günün sonunda, günün aktivitelerinden kalan olumsuz duyguları bırakmak için zaman ayırın.

- Sadece aklınızda tuttuğunuz şeye tabisiniz. Sadece bilinçli veya bilinçsiz olarak sizin için geçerli olduğunu söylerseniz olumsuz bir düşünceye veya inanca tabi olursunuz.

- Fiziksel bozukluğa bir isim vermeyi bırakın; onu etiketlemeyin. Bir etiket bütün bir programdır. Aslında hissedilenleri, yani duyumları teslim edin. Bir hastalığı hissedemeyiz. Bir hastalık zihinde tutulan soyut bir kavramdır. Örneğin, "astım" hissedemeyiz. "Aslında ne hissediyorum?" diye sormak faydalıdır. Sadece "Göğüste sıkışma, hırıltı, öksürük" gibi fiziksel duyumları gözlemleyin. Örneğin, "Yeterince hava alamıyorum" düşüncesini deneyimlemek mümkün değildir. Bu, zihindeki korkutucu bir düşüncedir. Bu bir kavramdır, "astım" adı verilen bütün bir programdır. Aslında deneyimlenen şey, boğazda veya göğüste bir gerginlik veya daralmadır. Aynı prensip "ülserler" veya diğer herhangi bir bozukluk için de geçerlidir.
  "Ülser" hissedemeyiz. Yanma veya delme hissi duyarız. "Ülser" kelimesi bir etiket ve bir programdır ve bu kelimeyi deneyimimizi etiketlemek için kullandığımız anda, kendimizi tüm "ülser" programıyla özdeşleştiririz. "Acı" kelimesi bile bir programdır. Gerçekte, belirli bir beden hissiyatı hissediyoruz. Çeşitli fiziksel hisleri etiketlemeyi veya onlara bir isim vermeyi bıraktığımızda, kendi kendini iyileştirme süreci daha hızlı ilerler.

- Duygularımız için de aynı şey geçerlidir. Etiketler koymak ve Duygulara isim vermek yerine, duyguları hissedip arkalarındaki enerjiyi bırakabiliriz. Bir duygunun enerjisinin farkında olmak ve o enerjiyi bırakmak için ona "korku" etiketi yapıştırmak gerekli değildir.

Birden Fazla Hastalığın İyileştirilmesi

Bu hekimin durumunda, aynı anda o kadar çok hastalık vardı ki hepsini hatırlamak imkansızdı. Bir ders verirken, bunları bir dizin kartına listelemek gerekiyordu. Aşağıdaki hastalıkların hepsi 50 yaşında ortaya çıkıyordu:

Machine Translated by Google

Migren tipi baş ağrıları. Kronik ve sık.

Tıkalı östaki boruları. Ağrılı kulak ağrıları.

Miyopluk ve astigmatizma. Trifokaller reçete edildi.

Sinüzit; geniz akıntısı; alerji.

Dermatit, çeşitli tipler.

Gut atakları. Arabanın bagajında baston taşımak ve kısıtlı bir diyet uygulamak gerekir.

Kolesterol sorunu. Diyette daha fazla kısıtlama.

Duodenum ülseri. 20 yıldan uzun süredir kronik ve tekrarlayan, tüm tıbbi tedavilere yanıt vermeyen.

Pankreatit. Tekrarlayan ülserin tetiklediği aralıklı ataklar.

Gastrit; hiperasidite; aralıklı pilorospazm. Bu nedenle, daha fazla diyet kısıtlaması.

Tekrarlayan kolit.

Divertikülit. Kolonun apandisit benzeri bir durumu.
Bazen kanamalar meydana gelir, hastaneye yatırılmaları ve kan nakli gerektirebilir.

Gastrointestinal sistemin alt ucunda sık görülen sorunlar.
Ameliyata alınması planlanıyor.

Servikal omurganın (boyun) artriti. Dördüncü servikal vertebranın yer değiştirmesi.

Bel ağrısı sendromu, kiropraktik tedavi gerektirir.

Titreşim hastalığı (Raynaud Sendromu). Dolaşım bozukluğu nedeniyle parmak uçlarında his kaybı ve yaklaşan kangren.

Machine Translated by Google

Orta yaş sendromu. El ve ayaklarda soğukluk, enerji ve libido kaybı, depresyon.

Omurganın tabanındaki pilonidal kist. Sadece cerrahi ile tedavi edilebilir.

Bronşit ve kronik öksürük. Baş ağrılarını, spondilozu ve bel sendromunu ağırlaştırdı.

Zehirli sarmaşık hassasiyeti. Cilt her yıl sivilcelendi. Bazen hastaneye yatmayı gerektirdi.

Ayak mantarı. Otel odası zeminlerinden geldiğine dair bir inanç sistemi vardı.

Kepek. Berber dükkanında olmaktan kaynaklandığına dair bir inanç sistemi vardı.

Kıkırdak iltihabı (Tzietze Sendromu).

Kaburga ve kaburganın birleştiği noktada ağrılı şişlik ile seyreden nadir bir rahatsızlıktır. göğüs kemiği.

Diş ve diş eti sorunları. Dişlerin tabanındaki kemik kaybı. Diş etleri için ameliyat önerildi.

Genel enerji dengesizliği. Kinezyolojik testler tüm enerji sistemlerinin dengesiz olduğunu ve her meridyenin zayıf olduğunu ortaya koydu.

Geriye dönüp bakıldığında, vücudun dünyada nasıl devam ettiği ve bu kadar iyi işlev gördüğü akıl almazdır. Bozuklukların her biri diyette daha fazla kısıtlama gerektirdiği için, marul ve havuçların neredeyse tek "güvenli" yiyecekler olduğu zamanlar vardı. Bu, 25 kilo kaybına ve zayıf ve bitkin görünen bir vücuda yol açtı. Daha sonra, bazı arkadaşlar o vücudun ne kadar dayanacağına dair bahisler yaptıklarını açıkladılar. Çoğu, muhtemelen 53 yaş civarında devrileceğini tahmin ediyordu.

O zamanki içsel soru şuydu: Başarılı, yüksek eğitimli, dünyada yaratıcı bir şekilde faaliyet gösteren, bir şirkete liderlik eden profesyonel bir adam nasıl olabilirdi?

Machine Translated by Google

dengeli yaşam, kapsamlı bir şekilde psikanaliz edilmiş ve birçok terapi ve şifa yöntemi deneyimlemiş olan, hala bu kadar çok fiziksel rahatsızlığa sahip olan? Evet, büyük bir iş yükü vardı, ancak fiziksel egzersiz ve marangozluk, duvarcılık, ahşap işçiliği ve mimari tasarım gibi yaratıcı çalışmalarla dengelenmişti. Dahası, ruhsal yaşam aktifti, her gün işten önce ve sonra iki saat meditasyon yapılıyordu. Girişte bahsedilen sonsuz teknikler araştırıldı: kendi kendine hipnoz, makrobiyotik, refleksoloji, iridoloji, polarite terapisi, olumlamalar, astral projeksiyon, grup yoğunlukları, beden çalışması, gevşeme vb.

Bu garip paradoksa, deneyen birinin cevabı neydi? çok sayıda teknik, grup ve terapiye rağmen, hala şaşırtıcı bir hastalık dizisine sahip olan kimdi? Ayrıca, bu uzun hastalık listesine ve onlarla birlikte gelen sürekli ağrıya rağmen dünyada nasıl bu kadar başarılı bir şekilde faaliyet gösterebildi? Cevap şu gibi görünüyordu: çok güçlü bir irade. Onu tüm engellerin üzerinden taşıdı ve bu etkili işleyişe müdahale eden her şeyi bir kenara itme gücüne sahipti - bu durumda, öncelikle, duygular. Bu tür bir irade gücüyle, bir duygu bastırıldığında, bastırılmış olarak kaldı.

Bilimsel ideal nesnelliktir. Nesnellik, nesnelliğin yokluğu anlamına gelir. duygu. Klinik ve bilimsel çalışmalarda bu idealin başarılması duyguların bastırılmasını gerektirdi. Bu, özellikle ağır hasta insanlarla yapılan klinik uygulamanın doğası göz önüne alındığında yoğun bir durumdu. Onların ve ailelerinin çektiği acıların boyutu neredeyse sonsuz görünüyordu. Her gün, her yıl aralıksız devam ediyordu. Yoğunluk, şefkatli bir yapıya sahip olmak ve insanların acılarına duyarlı olmak ile daha da artıyordu. Bastırılmış duyguların hayatın her alanında artan baskısı, hastalıkların çokluğuna açıkça katkıda bulunuyordu.

Belirli bir noktada, hem teslimiyet mekanizması hem de Mucizeler Dersi araştırıldı ve günlük hayata uygulandı. Yoğun iş programı nedeniyle yeni teknikler için çok az zaman vardı. Neyse ki, Mucizeler Dersi'nin "Çalışma Kitabı" gün boyunca bir cümlenin veya "dersin" basitçe düşünülmesini gerektiriyor. Bu tekniğin gücü, affetme mekanizmasını kullanarak suçluluğun hafifletilmesidir. Teslimiyet mekanizması, içsel bir süreç olarak gün boyunca sessizce de yapılabilirdi. İki araç birlikte çalıştı. Teslimiyet ve affetme gün boyunca aynı anda devam etti.

Machine Translated by Google

Zihin içsel baskısını hafifletmenin yolunu öğrendiğinde,
Pandora'nın kutusu, tüm çöpleri yukarı çıkarmaya başlıyor ve bol miktarda
yukarı çıkıyor! O zamanlar neredeyse fark edilmeyen düşünceler ve duygular şimdi
geri dönüyordu. Hayat o kadar meşguldü ki onlarla başa çıkmaya vakit olmamıştı.
Dekompresyon süreci kendi kendine gelişmeye başladı.

Hemen keşfedilen bir şey, her olumsuz duygunun veya düşüncenin
suçlulukla ilişkilendirilir ve bu suçluluk o kadar kapsayıcıdır ki sürekli olarak
bastırılır. Bu nedenle, sadece öfke diye bir şey yoktur. Gerçek duygu öfke/suçluluktur.
Birisi hakkında eleştirel bir düşünceye sahip olduğumuz her seferinde suçluluk
duyarız. Zihnin dünyayı, olaylarını ve insanlarını sürekli yargılaması ve eleştirmesi,
bitmeyen bir suçluluk kaynağıdır. Suçluluk duygusunun kendisi olumsuz duygular
doğurur ve olumsuz duygular da kendi başlarına suçluluk doğurur. Hepimizi aşağı çeken
ve yaygın bir hastalık ve mutsuzluk yaratan bu ölümcül kombinasyondur. Suçluluk
duygusu o kadar her yerde mevcuttur ki, ne yaparsak yapalım, zihnimizin
bir yerinde başka bir şey "yapmamız" gerektiğini hissederiz. O kadar uzun süredir o
kadar çok suçluluk duygusuyla yaşadık ki artık onu fark etmiyoruz bile ve bir şekilde
bu suçluluk duygusu ortalama zihin tarafından etrafındaki dünyaya yansıtılıyor.
Bu yüzden çoğu insanın bir "düşmana" ihtiyacı vardır - içsel suçluluklarını yansıtacakları
bir nesneye. Ayrıca zalimlerin güçlerini elde ettikleri yer de burasıdır; insanların
suçluluk duygularını manipüle ederek ve bunun için tatmin edici bir hedef
bularak.

Duygulara karşı bir küçümsemenin keşfi de vardı. Duyguların dayatılmasında öfke
yüzeye çıktı ve bu da bir kişinin kendini "kurban" gibi hissetmesine neden olabilir.
Sol beyin yönelimine göre, duygular makul olma, mantık ve rasyonalitenin tam
tersiydi. Bunun üzerine, duyguların kadınlar, çocuklar ve sanatçı tipler için olduğu
erkek şovenist fikri bindirildi. Duygular öncelikle entelektüel anlayış ve klinik analiz
meselesiydi.
İçeride ortaya çıktıklarında etiketlenmiş, sınıflandırılmış ve dosyalanmışlardı.

Bırakma tekniğiyle çalışmaya başladığımda, bir isyan dönemi ve aslında duygulardan
nefret etme ve onlarla başa çıkmak zorunda kalmanın verdiği korku vardı. Bunlarla
uğraşmak aşağılayıcı görünüyordu. Bu, entelektüellikle güçlü bir özdeşleşme
nedeniyle öz-kavramda bir değişim gerektiriyordu. Şimdi, beğenin ya da beğenmeyin,
herkesin düşünen/hisseden bir organizma olduğu kabul edilmeliydi.
Gerçeği inkar etmeye devam etmek işe yaramayacaktı.

Machine Translated by Google

Çok geçmeden, duygulara sahip olmak sorun değildi. Bırakma tekniğiyle, tek çıkış yolu duyguları kabul etmek ve bırakmaktı. Fiziksel durum iyileşmeye başlayınca bu daha kolay hale geldi. Başlangıçta kendi içimizdeki duygularla yüzleşmek zor olsa da, tünelin sonundaki ışık kendini göstermişti ve bu umut doğurmuştu.

Tekniğin kullanılmaya başlanmasından birkaç gün sonra, alt ekstremitedeki fiziksel durum iyileşir. gastrointestinal sistemin sonu hemen iyileşti ve aslında ameliyat iptal edildi. Yıllar, hatta on yıllardır aktif olan semptomların çoğu aylar geçtikçe yoğunluk ve sıklık bakımından azalmaya başladı. Özellikle migren baş ağrıları giderek daha az sıklıkta görülmeye başladı. Alt sırt ağrıları kayboldu. Vücut daha hafif ve daha güçlü hissetmeye başladı.

Sonra, yoğun duygusal çöküntülere yol açan beklenmedik bir kriz geldi. Basınç. Divertikülit şiddetli bir biçimde ve büyük bir kanamayla geri döndü. Büyük bir iç karar vardı: "Ya bu şey işe yarar ya da yaramaz." Bu yüzden bu sefer hastaneye gidip kan nakli yaptırmak yerine tam bir teslimiyet vardı. Karında olan tüm hisler kabul edildi ve karşı çıkılmadı. Onlara bir isim veya etiket verilmedi. Düşünceler veya kelimeler yerine, hislerle, kramplarla ve acıyla birlik duygusu vardı. Hislere karşı hiçbir direnç yoktu, ne kadar yoğun olursa olsun. Bir jiletin ucunda olmak gibi, her his ve duygu tanındı ve teslim edildi. Bu dört saat boyunca devam etti. Dört saatin sonunda kanama durdu, kramplar geçti ve divertikülit iyileşti. Daha sonra, bazı küçük tekrarlamalar oldu; ancak her biri aynı şekilde ele alındı ve sonunda ataklar azaldı ve ortadan kalktı. Yani teslimiyet mekanizması asit testinden geçti. Her şeyin başarısız olduğu yerde başarılı oldu. Uygulamaya devam edildikçe diğer rahatsızlıklar da ortadan kalkmaya başladı.

Zamanla, "bilmek" deneyimi düşünmenin yerini aldı. tamamen farklı bir şekilde gelir. Sadece orada bizim tanınmamız için durur. Bir sabah uyandığımızda, zehirli sarmaşıktan kurtulduğumuzu "biliyorduk". Aynı zamanda, "zehirli sarmaşık" adının, etiketinin, başlı başına bir program ve bir inanç sistemi olduğu açıktı. Her durumda, dışarı çıksak, dokunsak, oynasak ve o akşam bir röportaj programına götürmek için bir kısmını saksıya koysak bile, zehirli sarmaşığa karşı bağışık olduğumuzu "biliyorduk"! Röportajın konusu: "Kendi Kendini İyileştirmede Bilincin Gücü" idi.

Machine Translated by Google

Bir gün beklenmedik bir şekilde yoğun böcek ilacı dumanlarıyla karşılaştığımda bir başka "bilmişlik" olayı daha yaşadım. Bu dumanlar uzun yıllardır ciddi bir alerjiydi ve her zaman ciddi bir migreni tetikliyordu.

Ancak bu özel günde, aniden dumanlara karşı bağışıklık "bilinci" oluştu. Yeni ilaçlanmış bir eve girip hiçbir sonuç olmadan dumanları derin derin soluyunca, aniden coşkulu bir özgürlük hissi hakim oldu. Özgür olmak ve zihnin gücünü deneyimlemek ne kadar harika! O anda, yalnızca aklımızda tuttuğumuz şeylere tabi olduğumuz açıktı. Dünyada köle veya kurban olmak gerekli değildir.

Aynı şey, uzun zamandır var olan yüksek kolesterol inancında da yaşandı. Bu inanç ve kavram iptal edildiğinden, süt ürünleri tüketimi kolesterol üzerinde olumsuz bir etki yaratmadan yeniden başladı. Aslında, kan testleri sağlıksız kolesterol seviyelerinde kademeli bir düşüş gösterdi!

Ayrıca, gıda intoleransları ve alerjiler ortadan kalktı. Ancak şeker intoleransı ve fonksiyonel hipogliseminin ortadan kalkması en az bir yıl daha sürdü. Bir süre, özellikle kafein eşliğinde şeker ve tatlılar yedikten sonra, stres dönemlerinde, özellikle fiziksel efor sırasında tekrarlamaya devam etti.

Bu arada, uzun bir aradan sonra normal diyete dönmek mümkün oldu. Yıllarca süren ciddi kısıtlamalar. Tohumlu yiyecekleri (divertikülitle yasak) yemek ne kadar da özgürleştiriciydi, ülser ve kolit için kontrendike olduğu düşünülen tüm yiyecekler ve hatta sıcak çikolata soslu dondurmalar! Fonksiyonel hipogliseminin ortadan kalkması birkaç yıl sürdü, ancak sonunda yıllardır yasak olan tüm tatlıları yemek mümkün oldu.

Tüm orta yaş sendromu aynı zamanda bir inanç sistemiydi. Bu inanç sistemi iptal edilip teslim edildikçe, ellerden ve ayaklardan soğukluk kayboldu. Yorgunluk, hafif depresyon ve sinirlilik de kayboldu. Fiziksel dayanıklılık arttı ve fiziksel işe karşı tolerans neredeyse sınırsız hale geldi.

Artık daha önemli şeyler halledildiğine göre, bazı küçük şeyler rahatsızlıklar bilinçli bir şekilde ele alındı. Pilonidal kist inancı terk edildi. Altı hafta içinde ortadan kayboldu. Uçaklarda uçarken her zaman tıkanan östaki borusu sağ kulakta şiddetli ağrıya neden oldu.

Kendini düzeltmesi iki yıl sürdü. Bununla ilgili tüm düşünce ve hislerden sürekli olarak vazgeçme ve aynı zamanda, kanalın sağ şakak kemiğiyle açısının resmedildiği görselleştirmenin kullanımı

Machine Translated by Google

normal bir açıya dönüşüyor. Görselleştirmenin kullanıldığı tek rahatsızlık buydu. İki yılın sonunda rahatsızlık ortadan kalktı ve irtifa değişiklikleriyle kulakları temizlemede bir daha asla zorluk yaşanmadı.

Bu arada boyun ağrıları giderek azalıyordu ve bu da dans etmeyi mümkün kılıyordu. Dans ederken ve boyun ağrısına karşı herhangi bir direnci teslim ederken, vücut kısa sürede sanki omurgayı manipüle eden bir iç kiropraktör varmış gibi kendini otomatik olarak iyileştiren duruşlara ve hareketlere sokmaya başladı. Görünmez şifacılar omurgayı yeniden hizalıyormuş gibi tuhaf bir histi.

Bu olurken, dolaşımda değişiklikler meydana geliyordu.
Eller ve ayaklar ve artık sürekli soğuk değillerdi. Parmak uçlarındaki, kangrene dönüşme tehlikesi olan titreşim hastalığı şimdi tersine döndü. Parmak uçlarındaki yastıkçıklar tekrar şişti ve tekrar pembeye döndü. Parmak uçlarındaki yakıcı ağrı kayboldu. His geri döndü.
O zamana kadar parmaklar o kadar uyuşmuştu ki, bir kitabın sayfalarını çevirmek mümkün değildi.

Daha ciddi rahatsızlıklar iyileştikçe, daha küçük sorunlara bakmak için enerji ve zaman vardı. İnsanların berber dükkanlarında kepek kaptığına dair uzun zamandır devam eden bir inanç vardı. Bu inanç terk edildiğinde, kepek ortadan kalktı. Benzer bir süreç, sporcu ayağını otel odası zeminleriyle ilişkilendiren inançta da gerçekleşti. Bu inancın sürekli iptal edilmesi üzerine, sporcu ayağı ortadan kalktı.

Bir yıl Şükran Günü zamanında, tekniği akut bir durumda test etme fırsatı vardı. Sol ayağa büyük bir kütük düştü ve tüm ön ayak kemiklerini kırdı. Alçı yaptırmak için aceleyle dışarı çıkmak yerine, bırakma tekniği kullanıldı. Noel'e kadar dans pistine geri dönmek mümkündü. Daha sonraki bir zamanda, ciddi şekilde burkulan bir ayak bileği, acıyı anında teslim ederek dakikalar içinde kendi kendine iyileşti.

Görmenin İyileşmesi

Bir akşam teslimiyet mekanizması hakkında bir ders verirken ve yukarıda deneyimlenen tüm şifaları not ederken, dinleyicilerden biri şöyle dedi: “Doktor, eğer tüm bu rahatsızlıkları iyileştirdiyseniz, neden hala gözlük takıyorsunuz? Zayıf görme de aynı şekilde iyileşemez mi?”

Machine Translated by Google

"Aslında gözlük takmayı bir hastalık olarak hiç düşünmedim. Her zaman "Bunu vücudun anatomik-yapısal bir kusuru olarak görüyorum. Ama şimdi bundan bahsettiğine göre, bunun neden iyileşmemesi gerektiğini göremiyorum."

Böylece, bifokal gözlükler çıkarıldı ve bir ceket cebine konuldu. Gerçekten de, o zamanlar, görme yeteneği o kadar azalmıştı ki, trifokaller reçete edilmiş ve sipariş edilmişti. O akşam dersten ayrılırken, aynı içsel bilgi geldi, bu durum yeterli inanç ve güvenle kendi kendine iyileşecekti.

Gözlüksüz eve doğru giderken görüş bulanıktı. Hız yavaştı, kaldırımda farlar vardı. Her zaman görmemiz gerekeni göreceğimizi ama görmek istediklerimizi göremeyeceğimize dair içsel bir bilgi vardı .
Sonraki altı hafta boyunca, günlük, sıradan görüşümüzün ardında neler olup bittiği hakkında çok şey gözlemlendi ve öğrenildi. Meraktan rekabete, erotik ilgiye, entelektüel tahrike kadar değişen bir sürü duygu var. Görüşümüzün yalnızca yaklaşık yüzde beşi dünyada işlev görmek için kesinlikle gereklidir.

Garip bir olay meydana geldi; sadece görülmesi gereken şey görüldü. görüldü. Gazete ve dergi okumak, televizyon izlemek veya sinemaya gitmek imkansızdı. Görmenin çoğunun sadece bir kaçış olduğu ortaya çıktı. Yolda, sanki Bay Magoo direksiyondaydı. Aynı gizemli fenomen tekrar tekrar meydana geliyordu. Bir şeyi görmek hayati önem taşıdığı anda, o şey görülüyordu. Uçurumun kenarı, onu görmek gerektiği gibi görünür hale geliyordu. Çok fazla kaygı vardı ve korkudan sürekli olarak vazgeçiliyordu. Sonunda, altı haftanın sonunda korku tükenmiş gibi görünüyordu. Bunun yerine, derin bir teslimiyet gerçekleşti. "Eh, sadece görmeme izin verileni göreceğim." Görmenin o zamana kadar hizmet ettiği diğer duygusal hedefler gönüllü olarak teslim edildi.

Sonra, derin bir içsel dinginlik ve huzur hissi oluştu ve evreni yöneten her neyse onunla birlik olma hissi. Ve o anda, aniden, görüş tamamen ve mükemmel bir şekilde geri döndü. Şimdi görünür veya okunabilir olmayan şeyler kristal kadar netti: sokak tabelaları, loş ışıkta küçük puntolar, odanın diğer ucunda ve çok uzakta büyük ayrıntılarla nesneler. Bir sonraki sürücü belgesi yenileme göz muayenesinde, değerlendirici görüşün mükemmel olduğunu ve artık gözlük gerekmeyeceğini söyledi. Bu daha önceki hiçbir göz muayenesinde olmamıştı!

Machine Translated by Google

Bu hikayeyi ülke çapında anlattığımdan beri, çok sayıda kişi gözlüklerini çıkarıp aynı deneyimi yaşadı.
İlginçtir ki, her biri bunun yaklaşık altı hafta sürdüğünü söyledi. Bunu başaranlardan biri gözlüklerini tekrar takmaya karar verdi. Nedeni sorulduğunda, karısının onu gözlükle görmeye o kadar alıştığını ve gözlüksüz çirkin göründüğünü ve bu yüzden onu memnun etmek için boş gözlükler taktığını söyledi. Bunu sadece onu sevdiği ve onu mutlu etmek istediği için yaptı, bu da görme bozukluğu nedeniyle gözlük takmak zorunda kalmasından çok farklı bir neden.

İyileşmiş görme deneyimi yaşamış olanlarımız bir keşif konusunda hemfikirdir: Gözbebeklerimizle değil, zihnimizle görürüz! Son zamanlarda, vakalardan biri doğumundan kısa bir süre sonra kör olan ve her iki gözünde de ciddi bozukluklar olan bir kadındı. Görme yeteneğinin geri kazanılmasıyla ilgili dersi dinledikten sonra tıbbi bir protokol izledi ve görüşünde bırakma tekniğini uyguladı. İki gün içinde görme yeteneğinin geri döndüğünü deneyimlemeye başladı. Dersten sonra yanına geldi ve "Haklı olduğunu biliyorum. İnsanın zihinle gördüğünü biliyorum çünkü bana olan bu. Görüyorum ve zihnimle görüyorum!" dedi.

Tüm bu şifaların nasıl gerçekleştiğini anlamak için -bazıları mucizevi boyutlara varıyor- bedensel süreçler, şifa mekanizmaları ve tıbbi tedavilerin sonuçlarını nasıl ortaya çıkardığı hakkındaki düşüncelerimizin çoğunu gözden geçirmeliyiz. Sürekli teslimiyetle aktive edilen, içeride bir kendini iyileştirme gücünün olduğu keşfedildi.

Machine Translated by Google

BÖLÜM

21

SORULAR VE CEVAPLAR

Bu bölüm, son yıllarda dünya çapında verilen atölye çalışmaları ve seminerlerden alınan soru ve cevapları içermektedir. Okuyucunun sorularını öngörerek, teslimiyet mekanizması hakkında en tipik ve sık sorulan sorular eklenmiştir.

Dini ve Manevi Hedefler

Teslimiyetin, genel olarak manevi hedefler, bilincin genişlemesi ve dini inançlar olarak adlandırılan şeylere ulaşmaya uygulanmasıyla ilgili her zaman bir dizi soru vardır. Bu soruların çoğuna genel bir ifadede bulunarak cevap verebiliriz.

Bırakma mekanizması hiçbir din, ruhsal yol veya kendini geliştirme programıyla çelişmez, ayrıca hiçbir felsefe veya metafizik pozisyonla da uyuşmaz. Kendi başına hiçbir ruhsal öğreti gerektirmez. Bunun yerine, öz-anlayışın ruhsal ilerlemenin önündeki engelleri kaldırması için bir mekanizma sağlar. Ayrıca hümanist hareketle de uyumludur. Tüm ruhsal yollar ve dinler sevme kapasitemizi genişletme ihtiyacını vurgular ve teslimiyet süreci esasen bununla ilgilidir. Sevmenin önündeki engelleri kaldırarak, kendimizi, başkalarını ve Tanrı'yı sevme kapasitesi genişletilir.

Teslimiyet aynı zamanda dünyanın tüm büyük dinlerinin temel öğretilerini kolaylaştırır. Bu öğretilerin temel amacı, yaygın olarak "ego" olarak adlandırılan "küçük benliği" teslim etmektir. Bırakma tekniği, basit bir içsel teslimiyet süreci kullanarak küçük benliği çözme hedefini kolaylaştırır.

Machine Translated by Google

Küçük benlik aşıldığında, gerçek içsel Benlik ortaya çıkar. Örneğin, çoğu dinin verdiği bu teslimiyet olgusunun en yaygın kısa ifade biçimini ele alalım. Genellikle şu kalıbı izlerler: Bırak gitsin ve Tanrı'ya bırak.

Sakin ol ve bil ki, Ben Tanrıyım.

Hayatınızı ve iradenizi, Tanrı'yı anladığınız şekilde O'nun bakımına bırakın.

Olana teslim ol , çünkü Tanrı her şeydedir.

Olumsuzluktan vazgeçmenin, yönü kolaylaştırdığı açıktır
tüm dinlerin ve ruhsal yolların bizi gitmeye teşvik ettiği şey. Bırakma süreci öncelikle duygularla ilgilidir ve duyguların düşüncelerimiz ve inanç sistemlerimiz üzerinde derin bir etkisi olduğunu gördük. Teslimiyet mekanizmasını kullanan çoğu insanın deneyimi, bunun ruhsal ve dini hedeflerini kolaylaştırdığıdır. Bilinçli olarak herhangi bir dini veya ruhsal hedefi olmayanlar, bunun sevgi kapasitelerini kolaylaştırdığını ve bunun da mutluluklarını ve refahlarını önemli ölçüde artırdığını belirtmişlerdir.

Carl Jung, Tanrı'nın başlıca arketiplerden biri olduğunu belirtmiştir.
bilinçaltında, her insan istese de istemese de Tanrı hakkında bir pozisyon almak zorundadır. Ateistin bile Tanrı kavramı hakkında hisleri vardır.
Yani Tanrı var olsun ya da olmasın, konu er ya da geç ele alınmak zorundadır. Tanrı hakkındaki hislerimizi bastırmak ya da bilinçli olarak bu konu tarafından ezilmek tatmin edici bir çözüm değildir. Bırakma tekniği, hem ateist hem de inanan için uzun süredir devam eden iç çatışmalara çözüm getirir.

Soru: Bırakmanın günah kavramıyla ilişkisi nedir?

Cevap: Tartıştığımız olumsuz duyguları inceler ve bunları dini terminolojiyle tanımlarsak, aslında tarif ettiğimiz şeylerin sözde "baş günahlar" olduğunu görürüz. Teslimiyet mekanizması bunlardan kurtulmanın bir yolu olduğu için, bu özelliklere olan bağlılığı bırakmanın kişisel hayatımızda dini öğretilerin gerçekleşmesini kolaylaştırdığı açıktır.

Machine Translated by Google

Soru: Ben belirli bir ruhsal yolun takipçisi değilim ama kendi kişisel yolum var. Bu teknik nasıl faydalı olabilir?

Cevap: İstisnasız tüm ruhsal yollar egoyu çözme yöntemine dayanır. Ego, olumsuz programlarımızın tamamını içerir. Teslimiyet, olumsuz programlardan kurtulmak için mükemmel bir süreçtir . Bu nedenle, ruhsal anlayışı kolaylaştırmak için en iyi araçtır.

Soru: Bu süreç inancıma herhangi bir şekilde müdahale eder mi?

Cevap: Tam tersine: İnancın önündeki engeller nelerdir? Hepsinin olumsuzluk biçimleri olduğunu fark edeceksiniz. Sonuç olarak, olumsuzluktan vazgeçmek, inancın önündeki engelleri ortadan kaldırmak olacaktır.

Soru: İnançsızım ama ruhsal meseleleri öğrenmeye ilgi duyuyorum. Bu yaklaşım benim için faydalı olur mu?

Cevap: Teslimiyet mekanizması yalnızca bir araçtır. Bir milyon dolar kazanmanın önündeki engelleri kaldırmak için kullanabilirsiniz; ya da ruhsal farkındalığın gelişmesinin önündeki engelleri kaldırmak için kullanabilirsiniz. Sürekli teslimiyet gösteren çoğu insan, kendi içlerinde bedenden, duygulardan, düşüncelerden ve dünyadaki olaylardan bağımsız olan sevgiye benzer bir şey keşfettiklerini bildiriyor. Bu keşiften hiç kimsenin hoşnutsuz olduğunu duydunuz mu?

Soru: Bırakma tekniği herhangi bir ruhsal veya dini öğretiye aykırı mıdır?

Cevap: Konu incelendiğinde, olumsuzlukları bırakmanın herhangi bir ruhsal öğretiyle çelişmediği ortaya çıkmaktadır.

Soru: Yıllar önce dinden vazgeçtim çünkü çok fazla suçluluk duygusu yaratıyordu ve bununla başa çıkamıyordum. Bırakma tekniğini kullanmanın etkisi ne olurdu?

Cevap: Yıllardır yapılan klinik gözlemlerde, suçluluk duygusu insanların dinlerinden vazgeçmelerinin en sık görülen nedeni olarak ortaya çıkıyor. Bunun nedeni, hedeflerin elde edilemez görünmesidir. Kendinize neyin sebep olduğunu sorun

Machine Translated by Google

Bu hedeflerin elde edilemez görünmesini sağladı. Kişinin olması gerektiği öğretilen şey ile gerçekte algıladığı şey arasındaki fark her zaman olacaktır. Suçluluk hissetmek yerine, ortaya çıkan tüm olumsuz duyguları bırakmayı deneyin ve tutumlarda ne gibi bir değişiklik olabileceğini bekleyin ve kendiniz görün. Tekrar ediyorum, bırakmak bir araçtır. Hayatın herhangi bir alanındaki hedeflerinizi kolaylaştırmak için kullanılabilir. Bunu nasıl kullanacağınız size kalmış. Başlamak için iyi bir yer, acı ve hastalık için duygusal bir ortam yarattığı için tüm suçluluk duygunuzu bırakmaktır.

Meditasyon ve İçsel Teknikler

Soru: Bırakmanın ve teslim olmanın farklı meditasyon teknikleriyle nasıl bir bağlantısı var?

Cevap: Neredeyse tüm meditasyon tekniklerinin amacı zihnin sakinleştirilmesidir. Bu, Mezmurlar Kitabı'ndaki "Sakin ol ve Tanrı olduğumu bil" sözünün temelidir. Çoğu meditasyoncunun keşfettiği gibi, zihnin sessizliğini sağlamak meditasyonun kendisinin temel sorunudur. Bunun nedeni, bastırılmış duyguların sürekli olarak düşünceler üretmesidir ve bu düşünceler meditasyondaki ana dikkat dağıtıcılardır. Bu nedenle, bu bastırılmış duyguların ardındaki enerjiyi kabul etmek ve bırakmak, meditasyonun amacını kolaylaştırır. Düşünce dizisinin ardındaki duygu konumlandırıldığında ve teslim edildiğinde, o düşünce dizisinin tamamı anında durur.

Sürekli teslimiyetle, aşırı sessiz bir zihin durumuna ulaşmak mümkündür. Bu, kişi günlük aktivitelerini yaparken başarılabilir, böylece meditasyon kapasitesi büyük ölçüde genişletilebilir. Çoğu meditasyon tekniği, gün içinde belirli sayıda dakika veya saatle sınırlıdır. Sürekli teslimiyetle yüksek bilinç durumlarına ulaşmak mümkündür.

Soru: Ben spiritüel bir yol izlemiyorum, ancak olumlamalar ve görselleştirmeler yapıyorum. Bırakma tekniği benim için faydalı olacak mı?

Cevap: Bırakmak, olumlamaların gücünü büyük ölçüde artırır. Bir olumlama olumlu bir ifadedir. Gücü, bilinçli veya bilinçsiz olarak, birden fazla

Machine Translated by Google

Olumlamanın tam tersini söyleyen olumsuz programlar. Olumlamaları yazarken zihninizin "Evet, ama" dediğini fark ederek bunu kendiniz keşfedebilirsiniz. Olumlamanın gücünü sınırlayan ve etkinliğini azaltan şey bu "Evet, ama"lardır. Olumlamanın önündeki engelleri teslim ederseniz, etkinliklerinde hızlı bir artış fark edeceksiniz.

Psikoterapi Sorusu:

Psikanalizdeyim. Bırakma tekniği faydalı olur mu yoksa giderek daha pahalı hale gelen analizimle çelişir mi?

Cevap: Tekniği inceleyen terapistler buna katılıyor.
Birçok psikiyatrist, psikolog ve terapist bunu öğrendi ve uygulamalarında kullanıyor. Şimdiye kadar, sözde "çalışma"nın hastanın olumsuzluktan ve öz sınırlamalardan kurtulma kapasitesi tarafından kolaylaştırılması nedeniyle, sonuçların yalnızca %100 olumlu değerlendirmelerini duyduk, bu da terapinin çok daha hızlı ilerlemesini sağlar. Psikoterapistler, bırakmanın hastaları anlamalarını ve karşı aktarımın çözümünü büyük ölçüde kolaylaştırdığını keşfettiler. Terapistler olumsuz duyguları nasıl kabul edeceklerini ve bırakacaklarını bilirlerse, uygulamaları sırasında birçok stresle ilişkili hastalığın gelişmesini önleyebilirler. Bu nedenle, tekniğin psikoterapide yardımcı olduğu, etkinliğini ve sonucunun tatmin ediciliğini artırdığı düşünülmektedir.

Soru: Grup psikoterapisindeyim. Bu, teslimiyet mekanizmasıyla nasıl çalışır?

Cevap: Bireysel psikoterapide olduğu gibi, içsel olumsuz duygulardan kurtulabilme becerisi grup çalışmasında da büyük kolaylık sağlar.

Soru: Ben bir Jungcu analistim. Bu yaklaşım işime uyar mı?

Machine Translated by Google

Cevap: Teslimiyet yoluyla kendimizi arketiplerin etkisinde olmaktan kurtarabiliriz. Arketipler açıkça inanç ve duyguların bir koleksiyonudur ve bu nedenle diğerleri gibi programlardır. Programlanmış inanç ve duyguları bırakmak için teslimiyet mekanizmasını kullanan birey, bilinçsizce onlar tarafından yönetilmek yerine arketipsel kalıplar üzerinde seçim gücüne sahiptir.

Alkolizm ve Uyuşturucu Bağımlılığı

Soru: Ben Adsız Alkolikler (AA) üyesiyim ve AA'daki diğer kişilerin bu teknikten faydalanıp faydalanmadığını bilmek istiyorum.

Cevap: Yaygın deneyim, bırakma tekniğinin, özellikle Üçüncü Adım olmak üzere, Anonim Alkolikler'in 12 Adımını işlemeyi büyük ölçüde kolaylaştırdığıdır. Üçüncü Adım, "İrademizi ve hayatlarımızı, O'nu anladığımız şekilde Tanrı'nın bakımına teslim etmeye karar verdik." der . Bu adım, AA'daki birçok insan için sinir bozucudur çünkü nasıl yapılacağı yoktur. İradenizi ve hayatınızı Tanrı'nın veya bir Yüce Gücün bakımına nasıl teslim edersiniz?

İradeye bakarsak, bunun arzu olduğunu görürüz. Bu arzu, bağlanmalarla bağlantılıdır. Bu nedenle teslimiyet mekanizması, bağlanmalardan kurtulmayı kolaylaştırır ve niyetinde neredeyse Üçüncü Adım'a eşittir. Tanrı'ya teslim olmak, kişinin iradesini bırakması anlamına gelir. İrade, egonun kendisidir.

İçki içme saplantısı, bir dürtüdür, bir zorunluluktur. bağlanma. Bu, teslim olma süreciyle zayıflatılabilir ve azaltılabilir. İçki içmek aynı zamanda olumsuz duyguların acısından bir kaçış yoludur; bu nedenle, olumsuz duyguları bırakmak, o belirli biçimde kaçış için psikolojik ihtiyacı azaltır. Bu, daha düşük bir duyguyu daha yüksek bir duyguyla değiştirme girişimleri olan diğer uyuşturucular için de geçerlidir.

Bırakma tekniği, öz yardım gruplarına veya Anonim Alkolikler'e duyulan ihtiyacı ortadan kaldırmaz; ancak, iyileşme programlarında başarıyı büyük ölçüde kolaylaştırır ve kesinlikle 12 Adım'a dayanan tüm anonim gruplarla uyumludur.

Machine Translated by Google

İlişkiler Soru:

Yıllardır spiritüel bir yolculuktayım ve neden hâlâ olumsuz duygular yaşadığımı anlayamıyorum.

Cevap: Ruhsal olarak evrimleşmiş, sevgi dolu insanların hiçbir zaman olumsuzluk yaşamadıkları, sanki zaten meleklermiş gibi yaygın bir yanılsama vardır. Hala olumsuz duygulara sahip oldukları için rahatsız olurlar ve sonra suçluluk ve öz hayal kırıklıklarıyla daha da karmaşıklaşır. Duyguların geçici olduğunu, evrimleşme niyetlerinin ise sabit kaldığını fark etmeleri gerekir. Meleksi hırslarınıza rağmen hala sıradan bir insan olduğunuz için suçluluk duygusunu bırakın! Doğuştan gelen insanlığınıza, sinir sisteminize ve onunla birlikte gelen beyin işlevine karşı şefkat duymak daha fazla dinginlik sağlar. Göksel hırslar bizi mutlaka melek yapmaz!

Soru: İşyerinde yükünü taşımayan bir arkadaşım var.
Onu her gördüğümde, kin duyuyorum. Sonra, ona kin duyduğum için suçluluk duyuyorum. O durumda bırakma tekniğine nasıl başlardım?

Cevap: Bir durum hakkındaki hislerimizin ne olduğunu fark eder ve kabul ederiz ve sonra duygusallığa kapılmak yerine onları bir öncelik olarak temizlemeye başlarız. İşyerinde, birçok kişi kızgınlık duygularını bastırmaları gerektiğini düşünür; ancak bu yaklaşım sorunu ele almaz ve gerginlikler daha da artar.
Bırakma tekniğiyle, kendi içinize gidin ve ortaya çıktıkça olumsuz duyguları kabul edin. Bastırmadan ve boşaltmadan ortaya çıkmalarına izin verin. Sonra dikkatinizi duygulardan başka bir şeye kaydırın. Duyguların orada olmasına izin verin ve gitmelerine izin verin.

Soru: Dikkatimizi olumsuz duygudan uzaklaştırmamızı öneriyorsunuz. Bu, duyguyu bastırmaktan nasıl farklıdır?

Cevap: Bastırma, kabul edilmeyen duyguların farkındalıktan çıkarılıp ele alınmadığı bilinçsiz bir süreçtir. Dikkatinizi kaydırdığınızda, olumsuz duyguya kapılmamayı seçersiniz. Duyguyu zaten kabul etmiş ve onaylamışsınızdır.

Machine Translated by Google

insan olmanın bir parçası olarak kendi içinizde, ancak daha yüksek bir şey, örneğin huzur, uyum ve işi bitirmek istediğiniz için onu bırakmayı seçiyorsunuz. İnsanlar bazen mobilyaları biraz yeniden düzenlemek, pencere gölgeliklerini açıp kapatmak, banyoya hızlı bir yolculuk yapmak veya kısa bir kahve molası vermek gibi eylemler yoluyla dikkatlerini kaydırırlar. Bu eylemler, olumsuzdan olumluya bir an için geçiş yapmanızı sağlar.

Soru: Yöntemi düzenli olarak kullanmama rağmen bazı duyguların sıklıkla tekrar ettiğini fark ediyorum.

Cevap: Olumsuz duyguların sık sık tekrarlanması, tekrarlayan kalıplar hakkında bir tefekkür döneminin gerekliliğini gösterir. Örneğin, olumsuz duyguları ele alma biçimi, kültürel kalıpların yanı sıra ebeveyn veya aile kalıplarını da takip edebilir.
Duygularla nasıl başa çıkılacağı konusunda kültürler arasında büyük farklılıklar vardır. Bu nedenle, duygusal tepkinizde devam eden bilinçaltı temel kalıplara bakın ve bu kalıpları bırakın.

Soru: Birine veya bir duruma karşı hissettiğim olumsuz duygu, onu bırakmaya yönelik niyet ve çabalarıma rağmen devam ederse ne olur?

Cevap: Bazen bir kişi bir duruma teslim olmaya ve bunun karmik olduğunu varsaymaya zorlanır. Spiritüel araştırmayla, bunun gerçekten karmik olduğunu keşfedersiniz. Diyelim ki birçok insana kötü davranmanın karmasını ödüyorsunuz! Şimdi insanların size kötü davranmasının nasıl bir şey olduğunu görme şansınız var. Bazen yapılacak tek mantıklı şey karmik kalıplara teslim olmaktır.
Bu adımı atmak için karmaya dini bir doktrin olarak inanmanız gerekmez. Bu, insan etkileşimlerinin temel yasasını kabul etmekten ibarettir: "Ne ekersen onu biçersin" ve çoğumuz her zaman aziz olmadık!

Soru: Ben bir öğretmenim ve bazen beni rahatsız eden öğrenciler oluyor. Öğretmenleri olarak bu rahatsızlığın üstesinden gelip onlara yardımcı olmak istiyorum. Ne önerirsiniz?

Machine Translated by Google

Cevap: Öncelikle, sinirli olduğunuzu ve sinirlenmenin normal olduğunu kabul edin. Bu, insan bilincinin bedelidir. Sinirliliğin, ona hiçbir şey demeden veya onu kişisel hale getirmeden, tam olarak ortaya çıkmasına izin verin. Ona direnmek yerine, daha fazlasını isteyin. Bunun sadece olumsuzluk enerjisi olduğunu görün. Bu gözlem onu kişiliksizleştirir.

Sonra kendinize sorun, bu enerjiyi bırakmaya istekli misiniz? Çoğu zaman enerji yükselecektir.

Soru: İyi bir evliliğim var ama sinirlilik, hayal kırıklığı ve anlaşmazlık anları oluyor. Eşime karşı hayal kırıklığı ve sinirlilik hissiyle nasıl başa çıkabilirim?

Cevap: Sinirlenmenin sorun olmadığını zaten söyledik. Bu insan olmanın bir parçasıdır. Yaptığınız şey, diğer kişinin ne işlediğini ve ifade tarzını tanımaktır. Genellikle farklı tutumlar ve tercihler vardır. Çok yaygın farklılıklar, oda sıcaklığı, ses ayarları ve paranın nasıl harcanacağı konusundaki tercihlerdir. Önemli olan, diğer kişinin tercihlerini yargılamaktan veya kendi tercihlerinizle "doğru yol" olarak gurur duymaktan vazgeçmektir. Her biri diğerinin insanlığını kabul eder ve elbette bazen farklı tutumlar olacaktır.

Soru: Görünüşte önemsiz olan bu tür farklılıklar, insanların diğer kişiyi suçlaması veya davranışlarını değiştirmek istemesi nedeniyle sıklıkla bir ilişkinin çökmesine yol açar. Bunun yerine nasıl barışçıl bir şekilde yaşayabilirler?

Cevap: Tüm ilişkilerin iniş çıkışları olduğunu kabul edersiniz. İnsanlık durumu ve onun görünen çelişkileri ve paradoksları hakkında bir mizah anlayışınız olması gerekir.

Diğer kişinin mutlu ve rahat olmasını istersiniz ve onlar mutlu ve rahat olduğunda sizin de mutlu ve rahat olduğunuzu bilirsiniz. Huzurlu bir yaşam tarzıyla karşılıklı bir uyum vardır.

Başkalarını yargılamayı, suçlamayı ve kontrol etmeyi bırakın. Onların olduklarından farklı olmalarını beklemeyi bırakın. Hepimizin zaafları vardır. Kendi zaaflarınızın bir listesini yapmak eğlenceli olabilir.
Kişinin çevresindeki veya ilişkisindeki olumsuzluklara odaklanmama kararı olabilir. İnsanlar gerginliklere tahammül edebilir ve

Machine Translated by Google

farklı zaman dilimlerinde farklılıklar olabilir ve farklı yaşlarda bazı şeyleri daha fazla veya daha az tolere edebilirsiniz.

Soru: Ebeveynlerin çocuklarıyla iletişim kurarken yaşadıkları olumsuz duygular nelerdir?

Cevap: Çocukların davranışlarına karşı hoşgörü, kültürel bağlam, cinsiyet, yaş, ahlaki görüşler ve diğer faktörlere bağlı olarak değişir. Anaokulunda tahammül edemediğiniz şeylere üçüncü sınıfta tahammül edersiniz. Ebeveynlerin çocuklarından beklentilerini bir kenara bırakmaları yaygındır. Müzikal yeteneği veya eğilimi olmayan bir çocuğa sahip olmak, usta bir müzisyen için nasıl bir şeydir? Beklentiler, diğer kişiye uygulanan ve daha sonra bilinçsizce direnen ince baskılardır.
Ebeveynlikte, beklentileri ve kişisel kayırmacılıkları bırakmak istersiniz. Bilardoda uzmansanız, çocuğunuzun bilardoda beceriksiz olmasından dolayı hayal kırıklığına uğramayı bırakabilir misiniz?

Yaygın bir diğer sorun ise aşırı ebeveynliktir. Bazen bir ebeveyn yetişkin bir çocuğu sevmeyi, onu her zorluktan kurtarmakla karıştırır. Belirli bir yaşta, bazen sevgi "sert sevgi" anlamına gelir, yani çocuğun kendi yarattığı karmaşadan kendi yolunu bulmasına izin vermek, böylece kendi iç kaynaklarını keşfetme fırsatına sahip olması anlamına gelir.

Soru: Eğer suçluluk duygusunun çoğunu bırakırsam, bu teknik ahlaksızlığa yol açmaz mı?

Cevap: Tam tersine, fuhuş düşük öz saygı, sömürü ve sevgi eksikliğine dayanır. Olumsuzluk ve bencillikten vazgeçmek, başkalarına ilgi göstermek, onların arkadaşlığından daha fazla zevk almak ve daha yüksek öz saygı, kişinin ilişkilere bakış açısını değiştirir. Sevgi kapasitesi hızla artar. Fuhuşun çoğu, bilinçaltı korkuların üstesinden gelme ve güvence arama girişimidir. Bunların hepsi bırakılabilir, böylece daha olgun ilişkiler yerlerini alır.

Soru: Davranışsal yeniden eğitime dayalı seks terapisine gidiyorum. Bu uyumlu olur mu?

Cevap: Uyumsuzluk yoktur. Davranışsal yeniden eğitim, olumsuz programları olumlu programlarla değiştirme girişimidir.

Machine Translated by Google

Esasında, "Yapamam"ı "Yapabilirim" ile değiştirmektir. Bırakma tekniğinin amacı budur.

Soru: Bırakma tekniği iktidarsızlığı veya soğukluğu tedavi eder mi?

Cevap: Hiçbir şeye çare değildir; içsel hislerin, düşüncelerin ve inançların farkındalığını hızla açan bir öz-araştırma tekniğidir. Hem soğukluk hem de iktidarsızlık, bilinçaltında "yapmayacağım" anlamına gelen "yapamam" davranışsal düzeydeki ifadelerdir. Her ikisi de neşeye, sevgiye, ifadeye ve canlılığa karşı dirençlerdir. En yaygın nedenler, otonom sinir sistemi aracılığıyla dışarı taşan bastırılmış suçluluk, korku ve öfke duygularıdır. İktidarsızlık ve soğukluk, çatışmanın ifadeleridir. Bırakma tekniğini kullanan çoğu kişi, cinsel yaşamlarında çeşitli şekillerde genel iyileşmeler bildirmektedir ve birçoğu cinsel engellerden kurtulduğunu bildirmiştir. Aynı şekilde, birçoğu da cinsel aşırılıktan ve konuyla aşırı meşguliyetten kurtulduğunu bildirmiştir.

Soru: Teslimiyet mekanizmasının yaşlanma süreciyle nasıl bir ilişkisi var?

Cevap: Zarafetle yaşlanmayı kolaylaştırır. Yaşlanmak yaşam tarzınızda büyük bir değişiklik getirir. Genellikle görme, duyma ve hareket kabiliyetinizde bir düşüş olur, bu da daha önce hiç düşünmeden başardığınız şeyler için başkalarının bakımına giderek daha fazla bağımlı olmanız anlamına gelir. Yaşlılık can sıkıcı olabilir. Bir zamanlar başarılı olduğunuz alanlarda aniden yetersiz kalırsınız. Ancak, sinirli hissetmeyi bıraktığınızda, yaşlılığın yetersizliklerinin bir amaca hizmet ettiğini görürsünüz. Sizi dünyayı terk etmeye hazırlarlar. Eğer hala hayatın bir alanında bir "yıldız" olarak yer alsaydınız, dünyayı terk etmekten nefret ederdiniz. Bu konuda çok zarif olmazdınız. Geriledikçe, uyum sağlamanız, ayrılacağınız gerçeğine alışmanız ve buradan ayrıldığınızda tamamlamak istediğiniz herhangi bir manevi işi yapmanız için size zaman tanır.

Yaşlanma sürecini insan durumunun basit bir parçası olarak kabul ettiğinizde, onunla barışırsınız. Başkalarının size olan sevgisini ve ilgisini daha çok sever ve takdir edersiniz.

Machine Translated by Google

Ne kadar sevgi dolu olursanız, herkesin size yardımcı olmaya çalıştığını görürsünüz. Ve onların size yardımcı olmasına izin vermek sevgi dolu bir şeydir. İnsanlar, "Ah, birinin hayatıma yardımcı olmasına izin verirsem bencil davranıyorum." diye düşünürler. Aslında, bu cömert olmaktır. Cömertlik, hayatınızı başkalarıyla paylaşma isteğidir. İnsanların sizi sevmesine izin vermek, onlara bir armağandır.

Mekanizma

Soru: Teslimiyet nasıl daha kalıcı olabilir?

Cevap: Bu mekanizmayı daha sık ve daha tutarlı bir şekilde kullanmanın sırrı, her şeyden önce, bunu yapma isteğidir. Bu 1. Adımdır. Hissi korumaktan daha çok, hislerden özgür olmayı istemelisiniz. Bazen sadece hatırlama meselesidir ve size hatırlatması için bir tür ipucu kartı kullanabilirsiniz.

Başka bir yol da bir rutin oluşturmaktır. Başlamak çok iyidir beklentileriniz hakkındaki düşüncelerinizi ve hislerinizi teslim ederek, istediğiniz şekilde geçmesini hayal ederek ve günün o şekilde geçmesini engelleyecek tüm olumsuz düşünceleri bırakarak günü geçirin. Sonra, günün sonunda oturun ve gün boyunca gözden kaçırdığınız veya dikkat etmeye zaman bulamadığınız her şeyi teslim edin. Buna "temizlik" denir ve çoğu insan daha iyi uyuduğunu görür.

Başka bir yol da, not aldığınız bir not defteri tutmaktır. başarılarınız. Sürekli teslim olma hedefini bir kenara koyabilir ve sonuçların ne olduğunu takip edebilirsiniz.

Başka bir yol da teslim olmaya karşı direncinizi bırakmak ve güne başlarken o gün tüm olumsuzlukları bırakma niyetinizi yeniden teyit etmektir. Ayrıca teslim olmama konusunda özgür olduğunuzu da yeniden teyit edersiniz. Sonuçta, bu tamamen bir seçim meselesidir. Bununla ilgili herhangi bir zorlama hissini bırakın. Hiçbir "gerekir" yoktur.

Soru: Teslimiyete karşı direncimizin en sık görülen nedeninin ne olduğunu düşünüyorsunuz?

Cevap: Bir şekilde, o duyguya tutunursak, istediğimizi elde edeceğimizi düşünürüz. Bir duyguya takılıp kalırsak, neye sahip olduğumuzu düşündüğümüz sorusuna bakmak faydalıdır.

Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

tutunarak başarılabilir. Neredeyse her zaman bunun başka bir kişi üzerinde bir etkisi olacağı ve bize karşı davranışlarını veya tutumlarını değiştireceği fantezisini buluruz. Bunu bırakırsak, hissi bırakmaya istekli hale geliriz.

Soru: Eğer sürekli teslim olursam, pasif olmaz mıyım?

Cevap: Tam tersine, teslim olmak etkili eylem için güverteyi temizleyecektir. Pasiflik genellikle engellemeden ve bir durumla başa çıkmanın alternatif yollarını görememekten kaynaklanır. Örneğin, bir kişi "Konferansta beni o kadar sinirlendirdi ki, öylece oturup hiçbir şey söylemedim." diyecektir. Şimdi sorunun ne olduğu oldukça açıktır. Hiçbir şey söylememesi öfkeden ve kişinin verebileceği tek duygusal tepkinin öfke olacağını düşünmesinden kaynaklanıyordu. Bu bir iş durumunda uygunsuz olacağı için hiçbir şey söylemedi. Öfkesi giderilseydi, kişi kendine güvenerek iddialı olabilir ve susmak yerine fikrini belirtebilirdi.

Soru: Terapide öfkeyi nasıl ifade edeceğimi öğrendim ve bunun çok faydalı bir şey olduğunu düşünüyorum. Vazgeçmeli miyim?

Cevap: Öfkeye bakarsanız, temelinin neredeyse her zaman korku olduğunu görürsünüz. Tehdit edildiğimiz için öfkeleniriz. Tehdit korku uyandırır. Korku, duruma eşit olmadığımızı hissetmemiz anlamına gelir. Öfke biyolojik olarak rakibimizi sindirmek için şişmek gibidir. Öfke güçten ziyade zayıflıktan kaynaklanır. Bu nedenle teslim olan kişi zayıflıktan ziyade güce güvenmektedir. Teslim olan kişi bir durumla başa çıkmak için öfkeye başvurmak zorunda değildir. Ayrıca öfkeye güvenilemez. Ayrıca birçok yıkıcı etkisi vardır; örneğin, siz onu yönetmek yerine o sizi yönetir. Tamamen teslim olmuş bir kişi isterse öfkesini ifade etmeyi seçebilir, ancak bu zorunluluktan değil, kendi seçiminden kaynaklanır. Öfke, özellikle kronik öfke, vücut organları üzerinde zararlı etkilere sahiptir ve psikosomatik tıp alanındaki araştırmalar, bastırılmış öfkenin hipertansiyon, artrit ve çeşitli diğer hastalıklarla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Soru: Teslimiyetin zihnin doğal bir psikolojik mekanizması olduğunu söylediniz. Eğer öyleyse, neden bunu nasıl yapacağımızı öğrenmek zorundayız?

Cevap: Teslimiyetin veya bırakmanın zihnin doğal bir mekanizması olduğu doğru olsa da, zihnin birden fazla çatışan motivasyona sahip olduğu unutulmamalıdır. Zihninizin bir kısmı bir duygunun gerginliğinden kurtulmak isterken, zihninizin başka bir kısmı duyguya tutunmanın bir şekilde sihirli bir şekilde istenen bir sonucu getireceğine inanmak üzere programlanmıştır. Kişi bilinçli ve farkında olmadığı ve tekniği ustalaşmadığı sürece, zihnin çatışmaları baskın gelecek ve egemen olacaktır. Temel olarak, bırakma tekniği size zihnin eğilimleri üzerinde seçim gücü verir. Zihin artık onun etkisinde olmak yerine sizin ustalığınız altındadır. Özgürlüğü ve özgür seçim kapasitesini açar.

Soru: Kabullenmekte zorluk çekiyorum. Ne önerirsiniz?

Cevap: Dikkatinizi gerçekten önemli olana, deneyimsel olarak verin. Bazı günler yağmur yağar; bazı günler güneşlidir; bazı günler bulutludur. Yağmuru değiştiremezsiniz, ancak yağmurluğunuzu giyebilirsiniz. Gerçekçi olabilir ve kuru kalmak için gerekli adımları atabilirsiniz. Yaşamın değiştiremeyeceğiniz birçok yönü vardır, ancak bunların olduklarından farklı olması yönündeki beklentinizi veya ihtiyacınızı bırakabilirsiniz. Örneğin, gözlemleyerek, dünyanın bir yerinde her zaman bir savaş olduğunu fark edeceksiniz. Bu nedenle barışçıl olmak için, savaş açmanın insan doğasının bir parçası olduğunu ve kaydedilen tüm zaman boyunca böyle olduğunu kabul etmek gerekir. İnsanlık, zamanının %97'sinde savaşta olmuştur.

Soru: Korku ve güvensizliğin beni hayatım boyunca yönlendirdiğinin farkındayım, ancak bu dürtülerin finansal başarımı açıkladığı anlaşılıyor. Teslim olmayı öğrenirsem, bu gelirimi olumsuz etkiler mi?

Cevap: Daha düşük bir motivasyon bırakıldığında, zihin otomatik olarak onu daha yüksek bir his ve daha yüksek bir motivasyonla değiştirir. Bunun yerine geçimini sağlamanın tadını çıkarmakta ne yanlış var

korku tarafından yönlendirilmenin mi? Aynı aktivite devam edecek ama bu sefer zevkli bir alandan ve sadece finansal değil birçok ödül getirmeye başlayacak.

Soru: Suçluluk duygusu olmasa insanlar kötü davranmaz mı?

Cevap: Önceki bir cevaba benzer şekilde, başkalarına karşı sevgi dolu ilgi, suçluluktan kaynaklanan çekingenliğin yerini alır. Ne kadar sevgi dolu olursak, başkalarına ve genel olarak topluma karşı o kadar zararsız oluruz. Başkalarının refahı için sevgi dolu bir şekilde ilgi duyduğunuzda, kendi refahınız da gözetilecek ve korunacaktır.

Soru: Hafızam zayıf. Sizce bu tekniği öğrenebilir miyim?

Cevap: Bu tekniği öğrenirken ezberlenecek hiçbir şey yok. Bu sadece bırakmanın bir yolu. Şimdiye kadar bunu öğrenemeyen birini duymadık.

Soru: Bazen bıraktığımı düşünüyorum, bazen de emin değilim. Kafam karışıyor. Sorun ne?

Cevap: Teslim olma sürecine karşı dirençlere bakın. Tekniği yapma yeteneğiniz hakkında herhangi bir olumsuz düşünce, şüphe veya duygu var mı? Tüm bu dirençlerin ortaya çıkmasına izin verin, onları kabul edin ve bırakın gitsinler. Daha mutlu, daha sevgi dolu ve daha huzurlu bir insan olma niyetinizi netleştirin.

Sonuna Teslim Olun

Soru: Nihai Gerçekliği deneyimlediğimiz bir yöntem olarak "büyük derinlikte teslimiyet"ten bahsettiniz. Neler olduğunu tarif edebilir misiniz?

Cevap: Buna "son koşu" diyebiliriz. Bırakma tekniğini hayatın her alanına, istisnasız olarak uyguladığınızda, ruhsal çalışmanın enerjisi giderek güçlenir. Dikkatin sabitliği, ne olursa olsun bir yönteme bağlı kalmanın amansızlığı vardır.

Bazı insanlar, "30 yıldır ara ara ruhsal çalışmalar yaptım ve hala olduğum yerdeyim" diyorlar. Orada biraz meditasyon yapmışlar.

Burada biraz dua ettim, bir atölyeye gittim, bir konuşmacıyı dinledim, bir kitap okudum ve bunların hepsi düzensizdi. Sorun değil. Dünyayla meşgulsünüz ve daha sonra kullanacağınızı bildiğiniz verileri topluyorsunuz.

Ama sonra, istisnasız her ne yapıyorsanız onu her zaman yapmak anlamına geldiği bir zaman gelir. Gerçeğe olan bağlılık bunaltıcı hale gelir. Bunu siz yönlendirmiyorsunuz. Kendi kaderiniz tarafından çekiliyorsunuz; nihai kaderi seçtiğiniz kendi karmik bağlılığınızdır. O noktada, teslimiyet tekniğini kullandığınızı varsayalım. Bu, her şeyin ortaya çıktığı anda teslim olmak ve onu bırakmak anlamına gelir. Bu, saniyenin 1/10.000'inde gerçekleşir - geliyor, zirveye ulaşıyor ve sonra gidiyor. Yani, her duyguyu, her düşünceyi, her arzuyu, zirvesinde bırakıyorsunuz. Bu sürekli, durmaksızın oluyor.

Daha önce de belirttiğim gibi, 11 gün boyunca ciddi bir bağlanmayı bıraktığımı, oturduğumu ve bu bağlanmayı bırakmaktan başka bir şey yapmadığımı hatırlıyorum. Her düşünce, her duygu, her anı, onunla ilgili her şey - ortaya çıktığı gibi, teslim edildi. Ailemizin bir üyesini kaybettiğimizde hissettiğimiz keder, sadece o kişiyi burada ve şimdi kaybetmekle ilgili değildir. Tüm yaşamlardan gelen tüm ölümlerin enerjisinin birikmesidir. Bu özel teslimiyet, sabah ve akşam 11 gün boyunca aralıksızdı. Sonunda durdu. Sonsuza dek gitti. Bir daha asla buna tabi olmayacağım.

Yani, ciddi ruhsal çalışma, ortaya çıktıkça her şeyi bırakmaya sürekli istekli olmaktır. Ortaya çıktıkça her şeyi kontrol etme isteğini teslim etme isteği, onu değiştirme isteğini teslim etme isteği ve bizim istediğimiz gibi olmasını isteme isteğidir. Çoğu zaman Gerçekliğin doğası hakkında da bırakılması gereken yanılsamalar olacaktır. İyi ve kötü, arzu edilen ve arzu edilmeyen şeylerin olduğu; bunların hepsi zihindedir. Gerçeklikte, güneş parlar ve sonra bulutlar gelir; yağmur yağar ve çimenler büyür ve ölür; borsa yükselir ve düşer; yaş gelir ve geçer; insanlar yükselir ve gider. Ve böylece, bir gelgit vardır. Döngünün bu noktasındaysanız, bunun için ağlamanın bir anlamı yoktur çünkü döngü kendi kendine sona erecektir. Döngüde olan her şeye teslim olarak, sonunda o ortadan kaybolur. Onunla bir olmayı seçerek onu ortadan kaldırırsınız.

ve ortaya çıktıkça onu değiştirmeyi reddetmek. Bunu sürekli olarak yapın, ne olursa olsun, durmadan.

Bu, burada veya orada bir istisna yapamayacağınız anlamına gelir. Sürekli olarak ve herkesle ve her şeyle anlamına gelir. Arkasına saklandığınız bir veya iki şey muhtemelen bir yığını temsil eder. Bu yüzden onlara tutunuyorsunuz. Sadece nefret ettiğiniz bu sinir bozucu kişi değil; onlar sizin için o enerjinin bütün bir yığınını temsil ediyor. Kaynananızı öylece atlayamazsınız!

Sonunda, Varlığın yolunda duran her şey teslim edilir. Varlık o kadar belirgin, o kadar şaşırtıcı, o kadar ezicidir ki, hakkında hiçbir soru yoktur. Derin, tam, her şeyi kapsayan, kesinlikle ezici, tamamen dönüştürücü ve tamamen şüphe götürmezdir. Yolda duran her şey teslim edildiğinde, O oradadır, parlak bir şekilde parlar.

Bunu gelecekte olacak bir şey olarak görmek yerine, şimdi sahiplenin. Aydınlanma, 50 yıl boyunca bacak bacak üstüne atıp "OM" dedikten sonra gelecekte gerçekleşecek bir şey değildir. Tam burada, bu andadır. Bu tam huzur ve zamansızlık halini deneyimlememenizin nedeni, buna direnilmesidir. Buna direniliyor çünkü anı kontrol etmeye çalışıyorsunuz. Anın deneyimini kontrol etmeye çalışmaktan vazgeçerseniz ve onu sürekli olarak bir müzik tonu gibi teslim ederseniz, o zaman bu tam da her zamanlığın zirvesinde yaşarsınız. Deneyim, bir müzik notası gibi ortaya çıkar. Bir notayı duyduğunuz an, çoktan geçip gidiyordur. Duyduğunuz an, çoktan çözülüyor. Yani her bir an, ortaya çıktıkça çözülüyor. Bir sonraki anı beklemeyi, onu kontrol etmeye çalışmayı, az önce geçen ana tutunmaya çalışmayı bırakın. Az önce olana tutunmayı bırakın. Olmak üzere olduğunu düşündüğünüz şeyi kontrol etmeye çalışmayı bırakın. O zaman zamansız ve olaysız sonsuz bir uzayda yaşarsınız. Tarif edilemeyecek kadar sonsuz bir huzur vardır. Ve siz evdesinizdir.

EK A:
BİLİNÇ HARİTASI®

Tanrı görüşü	Hayat görüşü	Seviye		Günlük Duygu	İşlem
Kendi	mı	Aydınlanma	⇧	700- Anlatılamaz 1000	Saf Bilinç
Her Şeyin Varlığı	Mükemmel	Barış	⇧	600 Mutluluk	Aydınlatma
Bir	Tamamlamak	Neşe	⇧	540 Sakinlik	Başkalaşım
Sevgi dolu	İyi huylu	Aşk	⇧	500 Saygı	Vahiy
Bilge	Anlamlı	Sebep	⇧	400 Soyutlamayı	Anlamak
Merhametli	Uyumlu	Kabul	⇧	350 Affetmek	Aşkınlık
İlham verici	Umutlu	İsteklilik	⇧	310 iyimserlik	Niyet
Etkinleştirme	Tatmin edici	Tarafsızlık	⇧	250 Güven	Serbest bırakmak
İzin verme	Uygulanabilir	Cesaret	⇕	200 Olumlama	Güçlendirme
Kayıtsız	Talep etmek	Gurur	⇩	175 Alay	Enflasyon
İntikamcı	Antagonistik	Kızgınlık	⇩	150 Nefret	Saldırganlık
İnkar etmek	Hayal Kırıklığına Uğratan Arzu		⇩	125 Özlem	Köleleştirme
Cezalandırıcı	Korkutucu	Korku	⇩	100 Endişe	Para çekme
Küçümseyici	Trajik	Yas	⇩	75 Pişmanlık	Ümitsizlik
Umutsuzluğu	Kınıyoruz	Kayıtsızlık	⇩	50 Çaresizlik	Feragat
İntikamcı	Fenalık	Suçluluk	⇩	30 Suçlamak	Yıkım
Aşağılayıcı	Acınası	Utanç	⇩	20 Aşağılama	Eliminasyon

EK B:
KAS TESTİ PROSEDÜRÜ

Genel bilgi

Bilincin enerji alanı boyut olarak sonsuzdur. Belirli seviyeler insan bilinciyle ilişkilidir ve 1'den 1.000'e kadar kalibre edilmiştir. (bkz.Ek A: Bilinç Haritası.) Bu enerji alanları insan bilincini yansıtır ve ona hükmeder.

Evrendeki her şey, bilinç alanında kalıcı olarak kalan belirli bir frekans veya dakika enerji alanı yayar. Bu nedenle, yaşamış her kişi veya varlık ve onlar hakkındaki her şey, herhangi bir olay, düşünce, eylem, duygu veya tutum dahil olmak üzere sonsuza dek kaydedilir ve şimdiki zamanda veya gelecekte herhangi bir zamanda geri alınabilir.

Teknik

Kas testi tepkisi, belirli bir uyarana karşı basit bir "evet" veya "evet değil" (hayır) tepkisidir. Genellikle denek uzatılmış bir kolu tutarak ve test eden kişi uzatılmış kolun bileğine iki parmak ve hafif bir basınç kullanarak bastırarak yapılır. Genellikle denek, diğer eliyle solar pleksusunun üzerinde test edilecek bir maddeyi tutar. Test eden kişi test edilen kişiye "Diren" der ve test edilen madde denek için faydalıysa, kol güçlü olur. Faydalı değilse veya olumsuz bir etkisi varsa, kol zayıflar. Tepki çok hızlı ve kısadır.

> ***Doğru yanıtlar alabilmek için hem niyetin, hem de hem test edenin hem de test edilenin 200'ün üzerinde kalibre edilmesinin önemli olduğunu belirtmek gerekir.***

Çevrimiçi tartışma gruplarından edinilen deneyimler, birçok öğrencinin yanlış sonuçlar elde ettiğini göstermiştir. Daha ileri araştırmalar, kalibrasyon 200'de hala %30 hata olasılığı olduğunu göstermektedir. Test ekibinin bilinç seviyeleri ne kadar yüksekse, sonuçlar o kadar doğrudur. En iyi tutum, klinik kopukluktur ve öneki olan bir ifadeyi ortaya koymaktır

"En yüksek iyilik adına, _____ doğru olarak kalibre edilir. 100'den fazla, 200'den fazla," vb. "En yüksek iyilik adına" bağlamlaştırması doğruluğu artırır çünkü bencil kişisel çıkar ve güdüleri aşar.

Uzun yıllar boyunca, testin vücudun akupunktur veya bağışıklık sisteminin yerel bir tepkisi olduğu düşünüldü. Ancak daha sonraki araştırmalar, tepkinin vücuda yerel bir tepki olmadığını, bunun yerine bilincin bir maddenin veya ifadenin enerjisine verdiği genel bir tepki olduğunu ortaya koydu. Doğru, yararlı veya yaşam yanlısı olan şey, yaşayan herkeste bulunan bilincin kişisel olmayan alanından kaynaklanan olumlu bir tepki verir. Bu olumlu tepki, vücudun kaslarının güçlenmesiyle gösterilir. Ayrıca, manyetik görüntüleme ile ortaya çıkarılan beyin işlevlerinde değişikliklerle birlikte ilişkili bir göz bebeği tepkisi (gözler yanlışla genişler ve gerçeğe daralır) de vardır. (Kolaylık olması açısından, deltoid kası genellikle gösterge kası olarak en iyi kullanılan kastır; ancak, vücudun herhangi bir kası kullanılabilir.)

Bir soru (bir ifade biçiminde) sunulmadan önce, izin niteliğinin belirtilmesi gerekir; yani, "Aklımda tuttuğum şey hakkında soru sorma iznim var" (Evet/Hayır) deyin. Ya da, "Bu ayarlama en yüksek iyiliğe hizmet eder."

Bir ifade yanlışsa veya bir madde zararlıysa, kaslar "Diren" emrine yanıt olarak hızla zayıflar. Bu, uyaranın negatif, yanlış, yaşam karşıtı olduğunu veya cevabın "hayır" olduğunu gösterir. Yanıt hızlı ve kısa sürelidir. Vücut daha sonra hızla iyileşecek ve normal kas gerginliğine dönecektir.

Test yapmanın üç yolu vardır. Araştırmada kullanılan ve aynı zamanda en genel olarak kullanılan yöntem iki kişi gerektirir: test eden ve test deneği. Arka planda müzik olmayan sessiz bir ortam tercih edilir. Test denekleri gözlerini kapatır. *Test eden kişi, sorulacak soruyu şu şekilde ifade etmelidir:* ***ifade.*** İfade daha sonra kas tepkisi tarafından "evet" veya "hayır" olarak cevaplanabilir. Örneğin, *yanlış* Doğru biçim, "Bu sağlıklı bir at mı?" şeklinde sorulması olurdu. Doğru biçim, "Bu at sağlıklıdır" veya bunun sonucu olarak "Bu at hastadır" şeklinde ifade edilmesidir.

Açıklamayı yaptıktan sonra, test eden kişi uzatılmış kolu yere paralel tutan test deneklerine "Diren" der. Test eden kişi uzatılmış kolun bileğine iki parmağıyla hafif bir kuvvetle sertçe bastırır. Test eden kişinin kolu ya güçlü kalır, bu bir "evet" anlamına gelir ya da zayıflar, bu bir "evet değil" (hayır) anlamına gelir. Tepki kısa ve anında olur.

İkinci yöntem, tek başına yapılabilen O-ring yöntemidir. Aynı elin başparmağı ve orta parmağı sıkıca O şeklinde tutulur ve karşı elin kancalı işaret parmağı kullanılarak bunlar birbirinden ayrılmaya çalışılır. "Evet" ve "hayır" yanıtları arasındaki güçte fark edilir bir fark vardır.

Üçüncü yöntem en basit olanıdır, ancak diğerleri gibi biraz pratik gerektirir. Büyük bir sözlük veya sadece birkaç tuğla gibi ağır bir nesneyi, bel hizasında bir masadan kaldırın. Kalibre edilecek bir görüntü veya doğru ifadeyi aklınızda tutun ve sonra kaldırın. Sonra, kontrast için, yanlış olduğu bilinen şeyi aklınızda tutun. Gerçek akılda tutulduğunda kaldırmanın kolaylığını ve konu yanlış olduğunda (doğru olmadığında) yükü kaldırmak için gereken daha fazla çabayı not edin. Sonuçlar diğer iki yöntem kullanılarak doğrulanabilir.

Belirli Seviyelerin Kalibrasyonu

Pozitif ve negatif, doğru ve yanlış, yapıcı ve yıkıcı arasındaki kritik nokta, kalibre edilmiş 200 seviyesindedir (Haritaya bakınız).Ek A). 200'ün üzerindeki herhangi bir değer, yani doğru, deneklerin güçlenmesini sağlar; 200'ün altındaki herhangi bir değer, yani yanlış, kolun zayıflamasına neden olur.

Geçmiş veya şimdiki herhangi bir şey, görüntüler veya ifadeler, tarihi olaylar veya kişiler dahil, test edilebilir. Bunların sözlü olarak ifade edilmesi gerekmez.

Sayısal Kalibrasyon

Örnek: “Ramana Maharshi'nin öğretileri 700'ün üzerinde kalibre edildi.” (E/H). Veya, “Hitler 200'ün üzerinde kalibre edildi.” (E/H). “20'li yaşlarındayken.” (E/H). “30'larında.” (E/H). “40'larında.” (E/H). “Öldüğü zaman.” (E/H).

Uygulamalar

Kas testi geleceği tahmin etmek için kullanılamaz; aksi takdirde, neyin sorulabileceği konusunda hiçbir sınır yoktur. Bilincin zaman veya mekanda sınırı yoktur; ancak, izin reddedilebilir. Tüm güncel veya tarihsel olaylar sorgulama için mevcuttur. Cevaplar kişisel değildir ve ne test edenin ne de test deneklerinin inanç sistemlerine bağlı değildir. Örneğin, protoplazma zararlı uyaranlardan geri çekilir ve et kanar. Bunlar bu test materyallerinin nitelikleridir ve kişisel değildir. Bilinç aslında yalnızca gerçeği bilir çünkü yalnızca gerçeğin gerçek bir varlığı vardır. Yanlışlığa yanıt vermez çünkü yanlışlığın varlığı yoktur

Gerçek. Dürüst olmayan veya egoist sorulara da doğru bir şekilde cevap vermeyecektir.

Doğrusunu söylemek gerekirse, test yanıtı ya bir "açık" yanıtıdır ya da sadece bir "açık değil" yanıtıdır. Elektrik anahtarı gibi, elektriğin "açık" olduğunu söyleriz ve "kapalı" terimini kullandığımızda, sadece orada olmadığını kastederiz. Gerçekte, kapalılık diye bir şey yoktur. Bu ince bir ifadedir ancak bilincin doğasını anlamak için çok önemlidir. Bilinç yalnızca Gerçeği tanıma yeteneğine sahiptir. Yalnızca yanlışlığa yanıt vermekte başarısız olur. Benzer şekilde, bir ayna yalnızca yansıtılacak bir nesne varsa bir görüntüyü yansıtır. Aynada hiçbir nesne yoksa, yansıtılmış bir görüntü yoktur.

Bir Seviyeyi Kalibre Etmek İçin

Kalibre edilmiş seviyeler belirli bir referans ölçeğine göredir. Ek A'daki çizelgedekiyle aynı rakamlara ulaşmak için, o tabloya veya "1'den 1.000'e kadar bir insan bilinci ölçeğinde, 600 Aydınlanmayı gösterirken, bu _____ _____ (bir sayı) üzerinde kalibre edilir." veya "200'ün Hakikat seviyesi ve 500'ün Sevgi seviyesi olduğu bir bilinç ölçeğinde, bu ifade _____ üzerinde kalibre edilir." (Belirli bir sayı belirtin.)

Genel bilgi

İnsanlar genellikle gerçeği yalandan ayırmak ister. Bu nedenle, ifade çok özel olarak yapılmalıdır. Başvurmak için iyi bir iş gibi genel terimler kullanmaktan kaçının. Hangi açıdan iyi? Maaş skalası? Çalışma koşulları? Terfi fırsatları? Patronun adaleti?

Uzmanlık

Teste aşinalık, ilerici bir uzmanlık getirir. Sorulacak doğru sorular ortaya çıkmaya başlar ve neredeyse ürkütücü derecede doğru olabilir. Aynı test eden ve test denekleri bir süre birlikte çalışırsa, biri veya her ikisi de, denek her ikisi tarafından tamamen bilinmese bile, tam olarak hangi belirli soruların sorulacağını belirleme konusunda inanılmaz bir doğruluk ve yetenek geliştirebilir. Örneğin, test eden bir nesneyi kaybetmiştir ve "Ofisimde bıraktım." diyerek başlar. (Cevap: Hayır.) "Arabada bıraktım." (Cevap: Hayır.) Birdenbire, test denekleri nesneyi neredeyse görür ve "Sor, Banyo kapısının arkasında." der. Test denekleri "Nesne banyo kapısının arkasında asılı." der. (Cevap: Evet.) Bu durumda

Gerçek durumda, test denek test edenin benzin almak için durduğunu ve ceketini bir benzin istasyonunun tuvaletinde bıraktığını bile bilmiyordu. Önceden izin alınmasına bağlı olarak, mevcut veya geçmiş zaman veya uzaydaki herhangi bir yer hakkında herhangi bir bilgi edinilebilir. (Bazen karmik veya başka bilinmeyen nedenlerle "hayır" cevabı alınır.) Çapraz kontrol ile doğruluk kolayca doğrulanabilir. Tekniği öğrenen herkes için, dünyadaki tüm bilgisayarlarda ve kütüphanelerde tutulabilecekten daha fazla bilgi anında kullanılabilir. Bu nedenle olasılıklar açıkça sınırsızdır ve beklentiler nefes kesicidir.

Sınırlamalar

Test, yalnızca test denekleri 200'ün üzerinde kalibre edilirse ve testin kullanım amacı 200'ün üzerinde kalibre edilerek bütünsel ise doğrudur. Gereklilik, öznel görüşten ziyade tarafsız nesnellik ve gerçekle uyumdur. Bu nedenle, bir noktayı kanıtlamaya çalışmak doğruluğu ortadan kaldırır. Nüfusun yaklaşık %10'u henüz bilinmeyen nedenlerle kinesiyolojik test tekniğini kullanamamaktadır. Bazen evli çiftler, henüz keşfedilmemiş nedenlerle, birbirlerini test denekleri olarak kullanamazlar ve test partneri olması için üçüncü bir kişi bulmak zorunda kalabilirler.

Uygun bir test denek, bir sevgi nesnesi veya kişi akılda tutulduğunda kolu güçlenen, olumsuz bir şey (korku, nefret, suçluluk vb.) akılda tutulduğunda ise kolu zayıflayan kişidir (örneğin, Winston Churchill birini güçlü kılarken, Usame bin Ladin birini zayıf kılar).

Bazen, uygun bir test denek paradoksal tepkiler verir. Bu genellikle timus vuruşu yaparak giderilebilir. (Kapalı bir yumrukla, üst göğüs kemiğine üç kez vurun, gülümseyin ve her vuruşta “ha-ha-ha” deyin ve zihinsel olarak sevilen birini veya bir şeyi canlandırın.) Geçici dengesizlik daha sonra düzelecektir.

Dengesizlik, yakın zamanda negatif insanlarla birlikte olmak, heavy metal rock müzik dinlemek, şiddet içeren televizyon programları izlemek, şiddet içeren video oyunları oynamak vb. sonucu olabilir. Negatif müzik enerjisi, kapatıldıktan sonra yarım saate kadar vücudun enerji sistemi üzerinde zararlı bir etkiye sahiptir. Televizyon reklamları veya arka plan da negatif enerjinin yaygın bir kaynağıdır.

Daha önce belirtildiği gibi, gerçeği yalandan ve kalibre edilmiş gerçeklik seviyelerinden ayırmanın bu yönteminin katı gereksinimleri vardır.

sınırlamalar, kalibre edilmiş seviyeler hazır referans için sağlanır*Gerçek ve Yalan*.

Açıklama

Kas gücü testi kişisel görüş veya inançlardan bağımsızdır ve bilinç alanının kişisel olmayan bir tepkisidir, tıpkı protoplazmanın tepkilerinde kişisel olmaması gibi. Bu, test tepkilerinin sözlü olarak ifade edilse de sessizce zihinde tutulsa da aynı olduğu gözlemiyle gösterilebilir. Bu nedenle, test denekleri sorunun ne olduğunu bile bilmedikleri için sorudan etkilenmezler. Bunu göstermek için aşağıdaki egzersizi yapın:

Test eden kişi, test deneklerinin bilmediği bir görüntüyü zihninde tutar ve "Zihnimde tuttuğum görüntü pozitif" (veya "doğru" veya "200'ün üzerinde kalibre ediliyor" vb.) der. Yönlendirme üzerine, test eden kişi bileğindeki aşağı doğru baskıya direnir. Test eden kişi zihninde pozitif bir görüntü tutuyorsa (örneğin, Abraham Lincoln, İsa, Rahibe Teresa, vb.), test eden kişinin kol kası güçlenecektir. Test eden kişi zihninde yanlış bir ifade veya negatif bir görüntü tutuyorsa (örneğin, bin Ladin, Hitler, vb.), kol zayıflayacaktır. Test eden kişi, test eden kişinin aklında ne olduğunu bilmediği için sonuçlar kişisel inançlardan etkilenmez.

Diskalifiye olma

Hem şüphecilik (cal. 160) hem de alaycılık ve ateizm, olumsuz önyargıları yansıttıkları için 200'ün altında kalibre edilir. Buna karşılık, gerçek sorgulama, entelektüel kibirden uzak açık bir zihin ve dürüstlük gerektirir. Test metodolojisinin olumsuz çalışmalarının hepsi 200'ün altında kalibre edilir (genellikle 160'ta), araştırmacıların kendileri de öyle.

Ünlü profesörlerin bile 200'ün altında kalibre edebilmeleri ve kalibre etmeleri ortalama bir insana şaşırtıcı gelebilir. Bu nedenle, olumsuz çalışmalar olumsuz önyargının bir sonucudur. Örneğin, Francis Crick'in DNA'nın çift sarmal deseninin keşfine yol açan araştırma tasarımı 440'ta kalibre edildi. Bilincin sadece nöronal aktivitenin bir ürünü olduğunu kanıtlamayı amaçlayan son araştırma tasarımı sadece 135'te kalibre edildi. (Ateistti.)

Kendileri veya hatalı araştırma tasarımıyla 200'ün altında (genellikle 160'ta) kalibrasyon yapan araştırmacıların başarısızlığı, çürüttüklerini iddia ettikleri metodolojinin doğruluğunu teyit eder. Olumsuz sonuçlar almaları gerekirdi ve öyle de yaptılar, bu da paradoksal olarak tarafsız dürüstlük ile dürüst olmama arasındaki farkı tespit eden testin doğruluğunu kanıtlar.

Herhangi bir yeni keşif elmayı arabadan düşürebilir ve hakim inanç sistemlerinin statükosuna bir tehdit olarak görülebilir. Bilinç araştırmasının ruhsal Gerçekliği doğrulaması, elbette, direnci hızlandıracaktır, çünkü aslında egonun kendi içindeki, doğuştan küstah ve fikir sahibi olan narsisistik çekirdeğinin egemenliğine doğrudan bir karşı çıkıştır.

Bilinç seviyesi 200'ün altında, kavrama, gerçekleri tanıma yeteneğine sahip olan ancak henüz hakikat terimiyle neyin kastedildiğini kavrayamayan Alt Zihnin hakimiyetiyle sınırlıdır (bu, kafaları karıştırır)*res iç* ile*dışsal*), ve gerçeğin yanlıştan farklı fizyolojik eşlikleri vardır. Ek olarak, ses analizi, vücut dilinin incelenmesi, göz bebeği tepkisi, beyindeki EEG değişiklikleri, solunum ve kan basıncındaki dalgalanmalar, galvanik deri tepkisi, su bulma ve hatta auranın vücuttan yaydığı mesafeyi ölçmeye yarayan Huna tekniği kullanılarak kanıtlandığı gibi, gerçek sezilir. Bazı insanlar, ayakta duran bedeni bir sarkaç gibi kullanan çok basit bir tekniğe sahiptir (doğruyla öne, yanlışla geriye düşme).

Daha gelişmiş bir bağlamlaştırmadan, hakim olan ilkeler, ışığın karanlık tarafından çürütülemeyeceği gibi, Hakikat'in de yanlışlıkla çürütülemeyeceğidir. Doğrusal olmayan, doğrusal olanın sınırlamalarına tabi değildir. Hakikat, mantıktan farklı bir paradigmadır ve bu nedenle kanıtlanamaz, çünkü kanıtlanabilir olan yalnızca 400'lerde kalibre edilir. Bilinç araştırma metodolojisi, doğrusal ve doğrusal olmayan boyutların arayüzünde bulunan 600. seviyede çalışır.

Uyuşmazlıklar

Çeşitli nedenlerle zaman içinde veya farklı araştırmacılar tarafından farklı kalibrasyonlar elde edilebilir:

1. Durumlar, insanlar, siyasetler, politikalar ve tutumlar zamanla değişir.
2. İnsanlar bir şeyi akıllarında tuttuklarında farklı duyusal kipler kullanma eğilimindedirler, yani görsel, duyusal, işitsel veya his. Bu nedenle anneniz nasıl göründüğü, hissettiği, ses çıkardığı vb. olabilir veya Henry Ford bir baba olarak, bir sanayici olarak, Amerika üzerindeki etkisi, anti-Semitizmi vb. için kalibre edilebilir.
3. Doğruluk, bilinç düzeyiyle artar. (400 ve üzeri en doğru olanlardır.) Bağlamı belirleyip bir şeye bağlı kalabilirsiniz.

hakim modalite. Aynı tekniği kullanan aynı ekip, içsel olarak tutarlı sonuçlar elde edecektir. Uzmanlık, pratikle gelişir. Ancak, bilimsel, tarafsız bir tutum sergilemekten aciz ve objektif olamamış bazı insanlar vardır ve bu nedenle test yöntemi onlar için doğru olmayacaktır. Kişisel görüşlere ve bunların "doğru" olduğunu kanıtlamaya çalışmaktan ziyade gerçeğe olan bağlılık ve niyete öncelik verilmelidir.

Not

Tekniğin 200'den düşük seviyede kalibre olan kişiler için işe yaramadığı keşfedilmiş olsa da, testi yapan kişiler ateistse tekniğin işe yaramadığı daha yakın bir zamanda keşfedildi. Bu, ateizmin 200 seviyesinin altında kalibre olması ve gerçeğin veya İlahiliğin (her şeyi bilme) reddedilmesinin, nefret sevgiyi reddettiği gibi, reddedeni karmik olarak diskalifiye etmesinin sonucu olabilir.

KAYNAKLAR

Anonim,*Mucizeler Kursu*. Huntington İstasyonu, New York: İç Huzur Vakfı. 1975.

Backster, C.,*Birincil Algı*. Anza, CA: Beyaz Gül Milenyumu. 2003.

Bailey, A.,*Glamour: Bir Dünya Sorunu.*New York: Lucis Yayıncılık.

1950 Bohm, D.,*Bütünlük ve İçsel Düzen*Londra: Routledge & Kegan Paul. 1980.

Beyin/Zihin Bülteni. Los Angeles, CA: Arayüz Basını. 1980–1986.

Briggs, J. ve Peat, FD,*Ayna Evreni*. New York: Simon ve Schuster. 1984.

Briggs, J.,*Türbülanslı Ayna: Kaos Teorisi ve Kaos'a İlişkin Resimli Bir Kılavuz Bütünlüğün Bilimi.*New York: Harper & Row. 1989. "Çaresizlik ve Bağışıklık Sisteminin Baskılanmasıyla Birleşen Kanser,"*Beyin/Zihin Bülten*21 Haziran 1982.

Capra, F.,*Fizik Tao'su: Arasındaki Paralelliklerin İncelenmesi Modern Fizik ve Doğu Mistisizmi*. New York: Bantam. 1976. Cannon, W.,*Acı, Açlık, Korku ve Öfkedeki Bedensel Değişimler.*New York: D. Appleton Şirketi 1915.

Davidson, R., "Olumlu Etki ve Şefkat Biyolojisine Doğru" Davidson, R., Harrington, A. (Ed.),*Şefkat Vizyonları.*New York: Oxford Üniversitesi Yayınları. 2002.

Deliman, T.,*Bütünsel Tıp, Beden, Zihin ve Ruhun Uyumu*. Reston, VA: Reston Yayıncıları. 1982.

Elmas, J.,*Davranışsal Kinesyoloji*. New York: Harper & Row. 1979.

— — , *Vücudunuz Yalan Söylemez.*New York: Warner Kitapları. 1979.

— — , *Yaşam Enerjisi: Duygularınızın Gizli Gücünü Açmak İçin Meridyenleri Kullanmak*. New York: Paragon Evi. 1998.

*Dhammapada: Buda'nın Sözleri.*New York: Oxford Üniversite Yayınları. 1987.

Dumitrescu, I., Kenyon, J.,*Tıpta Elektrografik Görüntüleme ve Biyoloji*. Sudbury, Suffolk, İngiltere: Neville Spearman Ltd. 1983.

Eadie, BJ,*Işığın kucağında.*Placerville, Kaliforniya: Altın Yaprak Basın. 1992.

"Erken Stres Tarzı Daha Sonraki Hastalıklarla Bağlantılı"*Beyin/Zihin Bülteni*.22 Haziran, 1981.

Eccles, J.,*Beynin Evrimi: Benliğin Yaratılması*. Edinburgh, İskoçya: Routledge. 1989.

Ferguson, M.,*Kova Komplosu: Kişisel ve Sosyal 1980'lerde Dönüşüm*. New York: Tarcher. 1980. Saha, J.,*Kendine Ait Bir Hayat*. New York: Tarcher. [1934], 1981. Frankl, V.,*İnsanın Anlam Arayışı*. Boston: Beacon Press. [1959], 2004. Gray, W., LaViolette, P., "Duygular Kodlar ve Düşünceyi Düzenler," *Beyin/Zihin Bülteni*5 Ekim 1981.

Hawkins, DR, Arşiv Ofisi Ziyaret Dizisi: "Stres"; "Sağlık"; "Hastalık ve Kendini İyileştirme"; "Büyük Krizlerle Başa Çıkma"; "Depresyon"; "Alkolizm"; "Ruhsal İlk Yardım"; "Yaşlanma Süreci"; "Bilincin Haritası"; "Ölüm ve Ölmek"; "Acı ve Istırap"; "Kilo Verme"; "Endişe, Korku ve Kaygı"; "Uyuşturucu Bağımlılığı ve Alkolizm"; ve "Cinsellik." Video ve ses formatında dersler. Sedona, Arizona: Spiritüel Araştırma Enstitüsü, 1986.

— — ve Pauling, L.,*Ortomoleküler Psikiyatri*. San Francisco: WH Freeman ve Şirketi. 1973.

— — , *Güç ve Kuvvet: İnsan Davranışının Gizli Belirleyicileri*. Yazarın Resmi Gözden Geçirilmiş Baskısı. Sedona, AZ: Veritas Publishing. [1995] 2012.

"Şifacı Bakteri Kültürlerinin Büyümesini Etkiler,"*Beyin/Zihin Bülteni*. Nisan 18, 1983.

James, B.,*Dini Deneyimin Çeşitlilikleri*. New York: Rastgele Ev. 1929.

Jampolsky, J.,*Aşk, korkuyu bırakmaktır.*25. Yıl Dönümü Sürümü. Yeni York: Göksel Sanatlar. 2004.

Jung, CG,*Derleme*. Princeton, New Jersey: Princeton Üniversitesi Basın. 1979.

— — , (RF Hull, çev.),*Eşzamanlılık Nedensel Bağlantı İlkesi Olarak*. Bollington Serisi, Cilt 20. Princeton, New Jersey: Princeton Üniversitesi Yayınları. 1973.

"Kirlian Fotoğrafları Kanseri Tahmin Ediyor"*Beyin/Zihin Bülteni*7 Mayıs 1984. Krippner, S.,*Batı Yarımküre Kirlian Fotoğrafçılığı Konferansı*. Bahçe Şehri, New York. 1974.

Kübler-Ross, E.,*Ölümden Sonra Yaşam Üzerine*. New York: Göksel Sanatlar. 1991. Lamsa, G. (çev.),*Eski Doğu Elyazmalarından Kutsal İncil*. Philadelphia: AJ Holmes Co. 1957.
Liebeskind, J., Shavit, Y., endorfinler ve kanser deneyi üzerine makale UCLA'da*Bilim*(223:188–190). 1980–1984.
Lloyd, V.,*Özgürlüğü Seçin.*Phoenix, AZ: Özgürlük Yayınları. 1983.
Luskin, F.,*İyilik için affet*. San Francisco, CA: Harper One. 2003. Maharaj, N.,*Ben O'yum*, Ciltler I ve II. Bombay, Hindistan: Cetana. 1973. Matton, M.,*Jungcu Psikolojiye Bakış.*New York: Özgür Basın. 1983.
Monroe, R.,*Bedenin Dışına Yolculuklar*. Garden City, NY: Doubleday. 1977.
Moody, R.,*Hayat Sonrası Hayat*. San Francisco: Harper Bir. 2001. Moss, R., *Biz Olan Ben: Daha Yüksek Enerjilere Uyanış Koşulsuz Sevgi*. Millbrae, CA: Göksel Sanatlar. 1981.
"Çoklu Kişilikler"*Beyin/Zihin Bülteni*(Cilt 8, No. 16). 3 Ekim, 1983.
Neal, M.,*Cennete ve Geriye: Bir Doktorun Olağanüstü Başarısının Gerçek Hikayesi Tanrı ile yürü.*Telif Hakkı: Mary Neal, MD 2011.
Pace, TW, Negi, LT, Adame, DD, Cole, SP, Sivilli, TI, Brown, TD, Issa, MJ, Raison, CL, "Şefkat Meditasyonunun Psikososyal Strese Karşı Nöroendokrin, Doğuştan Bağışıklık ve Davranışsal Tepkiler Üzerindeki Etkisi."*Psikonöroendokrinoloji,*34: 87–98. 2009.
Sapolsky, R., Lehrer, J., "Baskı Altında: Stres Arayışı"nda Aşı,"*Wired Dergisi.*Ağustos 2010.
Selye, H.,*Hayatın Stresi*. New York: McGraw-Hill. 1956.
"Havva'nın Üç Beyni: EEG Verileri"*Bilim Haberleri,*(Cilt 121., No. 22). Mayıs 29, 1982.
Tiller, W.*Psikoenerji Bilimi: İkinci Kopernik Ölçeğinde Devrim.* Walnut Creek, CA: Pavior Yayıncıları. 2007.
Wilber, K. (editör),*Holografik Paradigma ve Diğer Paradokslar: Bilimin Öncü Sınırlarını Keşfetmek*. Boston: Shambhala. 1982.

YAZAR HAKKINDA

Biyografik ve Otobiyografik Notlar

Dr. Hawkins, ileri ruhsal durumlar, bilinç araştırmaları ve Tanrı'nın Varlığının Öz Olarak Farkındalığı konularında uluslararası alanda tanınmış bir ruhsal öğretmen, yazar ve konuşmacıdır.

Yayımlanmış eserleri ve kaydedilmiş dersleri, bilimsel ve klinik geçmişe sahip bir bireyde çok ileri düzeyde bir ruhsal farkındalık halinin ortaya çıkması ve daha sonra bu sıra dışı olguyu açık ve anlaşılır bir biçimde dile getirip açıklayabilmesi bakımından benzersiz olarak yaygın olarak kabul edilmiştir.

Üçlemede, zihnin normal ego durumundan Varlık tarafından ortadan kaldırılmasına geçiş anlatılmaktadır *Güç ve Kuvvet* (1995), Rahibe Teresa'nın bile övgüsünü kazandı, *Ben'in Gözü* (2001) ve *Ben: Gerçeklik ve Öznellik* ((2003) dünyanın başlıca dillerine çevrilmiştir. *Gerçek ve Yalan: Aradaki Farkı Nasıl Anlarsınız?* ((2005), *Bilinç Düzeylerini Aşmak* ((2006), *Tanrı'nın Varlığının Keşfi: Dini İkili Olmayanlık* (2007) ve *Gerçeklik, Maneviyat ve Modern İnsan* (2008) egonun ifadelerini ve içsel sınırlamalarını keşfetmeye ve bunları nasıl aşacağımıza devam ediyoruz.

Üçlemenin öncesinde Bilincin Doğası üzerine bir araştırma yapılmış ve doktora tezi olarak yayınlanmıştır. *İnsan Bilinci Düzeylerinin Nitel ve Nicel Analizi ve Kalibrasyonu* (1995), bilim ve maneviyatın görünüşte birbirinden farklı alanlarını ilişkilendirdi. Bu, insanlık tarihinde ilk kez gerçeği yanlıştan ayırt etmenin bir yolunu gösteren bir tekniğin büyük keşfiyle başarıldı.

İlk çalışmanın önemi, çok olumlu ve kapsamlı incelemesiyle takdir edildi. *Beyin/Zihin Bülteni* ve daha sonraki sunumlarda, örneğin Uluslararası Bilim ve Bilinç Konferansı'nda. Birçok sunum, İngiltere'deki Oxford Forum da dahil olmak üzere, hem ulusal hem de yabancı ülkelerde çeşitli organizasyonlara, manevi konferanslara, kilise gruplarına, rahibelere ve rahiplere yapıldı.

Uzak Doğu'da Dr. Hawkins, "Aydınlanma Yolunun Öğretmeni" ("Tae Ryoung Sun Kak Dosa") olarak tanınmıştır. Birçok ruhsal gerçeğin, açıklama eksikliği nedeniyle asırlar boyunca yanlış anlaşıldığı gözlemine yanıt olarak Dr. Hawkins, kitap formatında anlatılması çok uzun olan ayrıntılı açıklamalar sağlayan aylık seminerler sunmuştur. Soru ve cevaplarla biten kayıtlar mevcuttur, böylece ek açıklamalar sağlanır.

Bu yaşam boyu çalışmanın genel tasarımı, insan deneyimini bilincin evrimi açısından yeniden bağlamlandırmak ve hem zihnin hem de ruhun, yaşamın ve Varoluşun alt yapısı ve devam eden kaynağı olan doğuştan gelen İlahiliğin ifadeleri olarak anlaşılmasını bütünleştirmektir. Bu adanmışlık, "*Gloria Excelsis Deo'da*Yayımlanmış eserlerinin başladığı ve bittiği yer!

Biyografik Özet

Dr. Hawkins 1952'den beri psikiyatri alanında çalışmaktadır ve Amerikan Psikiyatri Birliği ve diğer birçok mesleki kuruluşun yaşam boyu üyesidir. Ulusal televizyon programlarına şunlar dahildir:*McNeil/Leher Haber Saati, Barbara Walters Gösterisi, Bugün Gösterisi*, bilim belgeselleri ve daha birçokları. Ayrıca Oprah Winfrey tarafından da röportaj yapıldı.

Dr. Hawkins, çok sayıda bilimsel ve spiritüel yayının, kitabın, CD'nin, DVD'nin ve konferans dizisinin yazarıdır. Önemli kitap olan*Ortomoleküler Psikiyatri*, Nobel ödüllü Linus Pauling ile birlikte. Dr. Hawkins, uzun yıllar Episkopal ve Katolik Piskoposlukları, manastır tarikatları ve diğer dini örgütlere danışmanlık yaptı.

Dr. Hawkins, Oxford Forum ve Westminster Abbey, Arjantin, Notre Dame ve Michigan Üniversiteleri, Fordham Üniversitesi ve Harvard Üniversitesi'nde geniş çapta dersler verdi. San Francisco'daki California Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yıllık Landsberg Dersi'ni verdi. Ayrıca uluslararası diplomasi konusunda yabancı hükümetlere danışmanlık yapıyor ve dünya barışına büyük tehdit oluşturan uzun süredir devam eden çatışmaların çözümünde etkili oldu.

İnsanlığa yaptığı katkılardan dolayı Dr. Hawkins, 1995 yılında 1077 yılında kurulan Kudüs St. John Hospitalier Egemen Nişanı'nın şövalyesi oldu.

Otobiyografik Not

Bu kitapta bildirilen gerçekler bilimsel olarak türetilmiş ve nesnel olarak düzenlenmiş olsa da, tüm gerçekler gibi, bunlar da ilk önce kişisel olarak deneyimlenmiştir. Genç yaşta başlayan yoğun farkındalık hallerinin ömür boyu dizisi, önce ilham vermiş ve sonra da sonunda bu kitap serisinde şekillenen öznel farkındalık sürecine yön vermiştir.

Üç yaşındayken, aniden tam bir varoluş bilinci oluştu, "Ben Varım"ın anlamının sözel olmayan ama tam bir anlayışı, hemen ardından "Ben"in hiç var olmamış olabileceği korkutucu farkındalığı geldi. Bu, unutulmuşluktan bilinçli farkındalığa anında uyanmaktı ve o anda, kişisel benlik doğdu ve "Var" ve "Var Değil" ikiliği öznel farkındalığıma girdi.

Çocukluk ve erken ergenlik boyunca, varoluş paradoksu ve benliğin gerçekliği sorusu tekrarlanan bir endişe olarak kaldı. Kişisel benlik bazen daha büyük bir kişisel olmayan Benliğe geri kaymaya başlardı ve başlangıçtaki var olmama korkusu -hiçliğin temel korkusu- tekrar ederdi.

1939'da, kırsal Wisconsin'de on yedi mil bisiklet yolu olan bir gazete dağıtıcısı olarak, karanlık bir kış gecesinde, evimden millerce uzakta, eksi yirmi derecelik bir kar fırtınasına yakalandım. Bisiklet buzun üzerine devrildi ve şiddetli rüzgar gazeteleri gidon sepetinden koparıp buzla kaplı, karlı tarlaya savurdu. Hayal kırıklığı ve bitkinlikten gözyaşlarım vardı ve giysilerim donup kaskatı kesilmişti. Rüzgardan korunmak için yüksek bir kar yığınının buzlu kabuğunu deldim, bir yer kazdım ve içine girdim. Kısa sürede titreme durdu ve nefis bir sıcaklık oldu, sonra da tarif edilemeyecek bir huzur hali. Buna, başlangıcı ve sonu olmayan ve kendi özümden ayırt edilemeyen bir ışık yayılımı ve sonsuz bir sevgi varlığı eşlik etti. Farkındalığım bu her yerde mevcut, aydınlanmış hal ile birleştikçe fiziksel beden ve çevrem kayboldu. Zihin sessizleşti; tüm düşünceler durdu. Sonsuz bir Varlık, her türlü zamanın ve tasvirin ötesinde, var olan ve var olabilecek her şeydi.

O zamansızlıktan sonra, aniden dizimi sallayan birinin farkına vardım; sonra babamın endişeli yüzü belirdi. Bedenime ve bunun gerektirdiği her şeye geri dönme konusunda büyük bir isteksizlik vardı, ancak babamın sevgisi ve ızdırabı nedeniyle Ruh bedeni besledi ve yeniden harekete geçirdi. Ölüm korkusuna karşı bir şefkat vardı, ancak aynı zamanda ölüm kavramı saçma görünüyordu.

Bu öznel deneyim, onu tarif edecek bir bağlam bulunmadığı için kimseyle tartışılmadı. Azizlerin hayatlarında anlatılanlar dışında spiritüel deneyimler duymak yaygın değildi. Ancak bu deneyimden sonra, dünyanın kabul edilen gerçekliği yalnızca geçici görünmeye başladı; geleneksel dini öğretiler önemini yitirdi ve paradoksal olarak, ben bir agnostik oldum. Tüm varoluşu aydınlatan İlahiyat ışığıyla karşılaştırıldığında, geleneksel dinin tanrısı gerçekten de donuk bir şekilde parlıyordu; böylece spiritüellik dinin yerini aldı.

II. Dünya Savaşı sırasında, mayın tarama gemisinde tehlikeli görev yapmak genellikle ölümle burun buruna gelmemize neden oluyordu, ancak ölümden korkmuyorduk. Sanki ölüm gerçekliğini yitirmiş gibiydi. Savaştan sonra, zihnin karmaşıklıklarına hayran kalıp psikiyatri okumak istediğimden tıp fakültesinde yolumu buldum. Columbia Üniversitesi'nde profesör olan eğitim psikoterapistim de agnostikti; ikimiz de dine karşı olumsuz bir bakış açısına sahiptik. Analiz iyi gitti, kariyerim de öyle ve başarı geldi.

Ancak profesyonel hayata sessizce yerleşmedim. Mevcut hiçbir tedaviye yanıt vermeyen, ilerleyici, ölümcül bir hastalığa yakalandım. 38 yaşına geldiğimde,*aşırı durumda*ve ölmek üzere olduğumu biliyordum. Bedenim umurumda değildi ama ruhum aşırı bir ızdırap ve umutsuzluk içindeydi. Son an yaklaşırken, aklımdan şu düşünce geçti, "Ya bir Tanrı varsa?" Bu yüzden dua ederek seslendim, "Eğer bir Tanrı varsa, bana şimdi yardım etmesini istiyorum." Her ne varsa Tanrı'ya teslim oldum ve unutulmaya yüz tuttum. Uyandığımda, öylesine muazzam bir dönüşüm gerçekleşmişti ki, hayretle dilsiz kaldım.

Olduğum kişi artık yoktu. Kişisel bir benlik ya da ego yoktu, sadece sınırsız güce sahip Sonsuz bir Varlık vardı ki, her şey oydu. Bu Varlık, "ben" olan şeyin yerini almıştı ve beden ve eylemleri yalnızca Varlığın Sonsuz İradesi tarafından kontrol ediliyordu. Dünya, kendisini tüm şeylerin sonsuz güzellikleri ve mükemmellikleriyle ortaya çıkmasıyla ifade eden Sonsuz Birlik'in berraklığıyla aydınlanıyordu.

Hayat devam ederken, bu durgunluk devam etti. Kişisel bir irade yoktu; fiziksel beden, Varlığın sonsuz derecede güçlü ama son derece nazik İradesi'nin yönetimi altında işini yapıyordu. O halde, hiçbir şey düşünmeye gerek yoktu. Tüm gerçek kendiliğinden apaçıktı ve hiçbir kavramsallaştırma gerekli değildi, hatta mümkün bile değildi. Aynı zamanda, fiziksel sinir sistemi, devrelerinin tasarlandığından çok daha fazla enerji taşıyormuş gibi aşırı derecede yüklenmiş hissediyordu.

Dünyada etkili bir şekilde işlev görmek mümkün değildi. Tüm sıradan motivasyonlar, tüm korku ve endişeyle birlikte ortadan kaybolmuştu. Aranacak hiçbir şey yoktu, çünkü her şey mükemmeldi. Şöhret, başarı ve para anlamsızdı. Arkadaşlar klinik uygulamaya pragmatik bir dönüş için ısrar ettiler, ancak bunu yapmak için sıradan bir motivasyon yoktu.

Artık kişiliklerin altında yatan gerçekliği algılama yeteneği vardı: Duygusal hastalığın kökeni, insanların kendilerinin*id*kişilikleri. Ve böylece, sanki kendi başınaymış gibi, klinik bir uygulama yeniden başladı ve sonunda devasa hale geldi. İnsanlar Amerika Birleşik Devletleri'nin her yerinden geldi. Uygulamada elliden fazla terapist ve diğer çalışanlara ihtiyaç duyan iki bin ayakta tedavi gören hasta, yirmi beş ofisten oluşan bir süit ve araştırma ve elektroensefalik laboratuvarlar vardı. Yılda bin yeni hasta geliyordu. Ayrıca, daha önce bahsedildiği gibi, radyo ve televizyon programlarına çıktılar. 1973'te, klinik araştırma geleneksel bir formatta kitapta belgelendi, *Ortomoleküler Psikiyatri*Bu çalışma, zamanının on yıl ötesindeydi ve büyük bir heyecan yarattı.

Sinir sisteminin genel durumu yavaşça düzeldi ve sonra başka bir fenomen başladı. Omurgadan yukarı ve beyne doğru sürekli akan tatlı, lezzetli bir enerji bandı vardı ve burada yoğun bir sürekli zevk hissi yaratıyordu. Hayattaki her şey eşzamanlılıkla gerçekleşiyordu, mükemmel bir uyum içinde evrimleşiyordu; mucizevi olan sıradan bir şeydi. Dünyanın mucizeler diyeceği şeylerin kökeni Kişisel Ben değil, Varlık'tı. Kişisel "ben"den geriye kalanlar yalnızca bu fenomenlerin bir tanığıydı. Eski benliğimden veya düşüncelerimden daha derin olan daha büyük "ben", olan her şeyi belirliyordu.

Mevcut olan durumlar tarih boyunca başkaları tarafından bildirilmişti ve Buda, aydınlanmış bilgeler, Huang Po ve Ramana Maharshi ve Nisargadatta Maharaj gibi daha yakın tarihli öğretmenler de dahil olmak üzere manevi öğretilerin araştırılmasına yol açmıştı. Bu nedenle bu deneyimlerin benzersiz olmadığı doğrulandı.*Bhagavad-Gita*şimdi tamamen mantıklı geldi. Zaman zaman, Sri Ramakrishna ve Hristiyan azizlerin bildirdiği aynı ruhsal coşku meydana geldi.

Dünyadaki her şey ve herkes ışıl ışıl ve olağanüstü güzeldi. Tüm canlı varlıklar Işıltılı hale geldi ve bu Işıltıyı durgunluk ve ihtişamla ifade ettiler. Tüm insanlığın aslında içsel sevgiyle motive olduğu ancak sadece farkında olmadığı açıktı; çoğu hayat,

gerçekte kim olduklarının farkına varamamış uyuyanlar tarafından. Etrafımdaki insanlar sanki uyuyormuş gibi görünüyorlardı ve inanılmaz derecede güzellerdi. Herkese aşık olmak gibiydi.

Sabah bir saat ve akşam yemeğinden önce tekrar meditasyon yapma alışkanlığını durdurmak gerekiyordu çünkü bu, mutluluğu o kadar yoğunlaştıracaktı ki işlev görmek mümkün olmayacaktı. Çocukken kar yığınında yaşanan deneyime benzer bir deneyim tekrarlanacaktı ve o durumu terk edip dünyaya dönmek giderek zorlaşacaktı. Her şeyin inanılmaz güzelliği tüm mükemmelliğiyle parlıyordu ve dünyanın çirkinlik gördüğü yerde yalnızca zamansız güzellik vardı. Bu ruhsal aşk tüm algıları kapladı ve burası ile orası, o zaman ile şimdi veya ayrılık arasındaki tüm sınırlar ortadan kalktı.

İçsel sessizlikte geçirilen yıllar boyunca, Varlığın gücü büyüdü. Hayat artık kişisel değildi; kişisel bir irade artık mevcut değildi. Kişisel “Ben” Sonsuz Varlığın bir aracı haline gelmişti ve istendiği gibi dolaşıyor ve yapıyordu. İnsanlar o Varlığın aurasında olağanüstü bir huzur hissediyorlardı. Arayanlar cevaplar arıyorlardı ancak artık David gibi bir birey olmadığı için, aslında cevapları benimkinden farklı olmayan kendi Benliklerinden çıkarıyorlardı. Her kişiden aynı Benlik gözlerinden parlıyordu.

Mucizevi bir olay gerçekleşti, olağan anlayışın ötesinde. Vücudun yıllardır çektiği birçok kronik rahatsızlık ortadan kalktı; görme yeteneği kendiliğinden normale döndü ve artık ömür boyu çift odaklı gözlük camlarına ihtiyaç kalmadı.

Bazen, olağanüstü bir mutluluk enerjisi, Sonsuz bir Sevgi, aniden kalpten bir felaketin olduğu yere doğru yayılmaya başlardı. Bir keresinde, otoyolda giderken, bu olağanüstü enerji göğüsten dışarı doğru yayılmaya başladı. Araba bir virajı dönerken, bir araba kazası oldu; devrilmiş arabanın tekerlekleri hala dönüyordu. Enerji, büyük bir yoğunlukla arabanın içindekilere geçti ve sonra kendiliğinden durdu. Başka bir zaman, yabancı bir şehrin sokaklarında yürürken, enerji ilerideki bloktan aşağı akmaya başladı ve yeni başlayan bir çete kavgasının olduğu yere geldi. Dövüşenler geriye düştüler ve gülmeye başladılar ve enerji yine durdu.

Algıda derin değişimler, olası olmayan koşullarda uyarı olmadan geldi. Long Island'daki Rothmann'da tek başıma yemek yerken, Varlık aniden yoğunlaştı, ta ki her şey ve her insan,

Sıradan algıda ayrı olarak ortaya çıktı, zamansız bir evrensellik ve birliğe dönüştü. Hareketsiz Sessizlik içinde, hiçbir “olay” veya “şey” olmadığı ve aslında hiçbir şeyin “olmadığı” açık hale geldi çünkü geçmiş, şimdi ve gelecek yalnızca algının eserleridir, tıpkı ayrı bir “Ben”in doğum ve ölüme tabi olduğu yanılsaması gibi. Sınırlı, sahte benlik gerçek kökeninin evrensel Benliği içinde eridikçe, mutlak bir huzur ve tüm acılardan kurtulma durumuna eve dönmüş olma duygusu tarif edilemezdi. Tüm acıların kökeni yalnızca bireysellik yanılsamasıdır. Kişi evren olduğunu, tamamlanmış ve Her Şey Olan ile bir olduğunu, sonsuza dek sonu olmadığını fark ettiğinde, o zaman daha fazla acı mümkün olmaz.

Dünyanın her ülkesinden hastalar geldi ve bazıları umutsuzların en umutsuzuydu. Grotesk, kıvranan, uzak hastanelerden nakil için ıslak çarşaflara sarılı bir şekilde geldiler, ileri psikozlar ve ciddi, tedavi edilemez zihinsel bozukluklar için tedavi umuduyla. Bazıları katatonikti; birçoğu yıllardır dilsizdi. Ancak her hastada, sakat görünümünün altında, belki de sıradan görüş için o kadar belirsizleşmiş olan sevgi ve güzelliğin parlayan özü vardı ki, bu dünyada tamamen sevilmemişti.

Bir gün dilsiz bir katatonik deli gömleği içinde hastaneye getirildi. Ciddi bir nörolojik rahatsızlığı vardı ve ayakta duramıyordu. Yerde kıvranarak spazmlar geçiriyordu ve gözleri başının arkasına doğru kayıyordu. Saçları keçeleşmişti; tüm giysilerini yırtmıştı ve gırtlaktan gelen sesler çıkarıyordu. Ailesi oldukça zengindi; sonuç olarak, yıllar boyunca dünyanın dört bir yanından sayısız doktor ve ünlü uzman tarafından muayene edilmişti. Her tedavi ona denenmişti ve tıp camiası tarafından umutsuz olarak görülmüştü.

Kısa, sözsüz bir soru belirdi: "Tanrım, onunla ne yapmak istiyorsun?" Sonra sadece sevilmeye ihtiyacı olduğunun farkına vardı, hepsi bu. İç benliği gözlerinden parladı ve Benlik o sevgi dolu özle bağlantı kurdu. O saniyede, gerçekte kim olduğunun farkına varmasıyla iyileşti; zihnine veya bedenine ne olduğu artık onun için önemli değildi.

Bu, özünde, sayısız hastada gerçekleşti. Bazıları dünyanın gözünde iyileşti ve bazıları iyileşmedi, ancak klinik bir iyileşmenin gerçekleşip gerçekleşmemesi artık hastalar için önemli değildi. İçlerindeki acı sona ermişti. Sevildiklerini ve içlerinde huzur bulduklarında, acıları sona erdi. Bu

fenomen ancak Varlığın Şefkatinin her hastanın gerçekliğini yeniden bağlamlandırarak, hastanın dünyayı ve onun görünümlerini aşan bir düzeyde şifa deneyimlemesini sağlamasıyla açıklanabilir. Öz'ün içsel huzuru bizi zamanın ve kimliğin ötesinde kuşattı.

Tüm acı ve ızdırabın yalnızca egodan kaynaklandığı ve Tanrı'dan kaynaklanmadığı açıktı. Bu gerçek sessizce hastaların zihinlerine iletiliyordu. Bu, uzun yıllardır konuşmayan başka bir dilsiz katatonikteki zihinsel blokajdı. Benlik ona zihni aracılığıyla, "Egonun sana yaptıklarından dolayı Tanrı'yı suçluyorsun," dedi. Yerden atladı ve konuşmaya başladı, olaya tanık olan hemşirenin büyük şokuna.

İş giderek daha yorucu ve sonunda bunaltıcı hale geldi. Hastane onları barındıracak fazladan bir koğuş inşa etmiş olmasına rağmen, hastalar yatakların açılmasını bekleyerek yığılmıştı. İnsan acısının aynı anda yalnızca bir hastayla giderilebilmesi büyük bir hayal kırıklığı yaratıyordu. Denizden çıkmak gibiydi. Yaygın rahatsızlığın, bitmek bilmeyen ruhsal sıkıntı ve insan acısının nedenlerini ele almanın başka bir yolu olmalı gibi görünüyordu.

Bu, çeşitli uyaranlara karşı fizyolojik tepkinin (kas testi) incelenmesine yol açtı ve bu da inanılmaz bir keşfi ortaya çıkardı. Bu, iki evren arasındaki "solucan deliğiydi" - fiziksel dünya ve zihin ve ruh dünyası - boyutlar arasındaki bir arayüzdü. Kaynaklarından kaybolmuş uyuyanlarla dolu bir dünyada, daha yüksek gerçeklikle olan bağlantılarını kaybedenleri kurtarmak ve herkesin görebileceği şekilde göstermek için bir araç vardı. Bu, akla gelebilecek her maddenin, düşüncenin ve kavramın test edilmesine yol açtı. Bu çabaya öğrencilerim ve araştırma asistanlarım yardımcı oldu. Sonra önemli bir keşif yapıldı: Tüm denekler floresan ışıklar, böcek ilaçları ve yapay tatlandırıcılar gibi olumsuz uyaranlardan zayıflarken, farkındalık seviyelerini ilerletmiş spiritüel disiplin öğrencileri sıradan insanlar gibi zayıf düşmediler. Bilinçlerinde önemli ve belirleyici bir şey değişmişti. Görünüşe göre, dünyanın insafına kalmadıklarını, sadece zihinlerinin inandığı şeylerden etkilendiklerini fark ettiklerinde gerçekleşti. Belki de aydınlanmaya doğru ilerleme sürecinin, insanın hastalık da dahil olmak üzere varoluşun iniş çıkışlarına karşı koyma yeteneğini artırdığı gösterilebilir.

Benlik, sadece hayal ederek dünyadaki şeyleri değiştirme kapasitesine sahipti; Sevgi, sevgisizliğin yerini aldığı her seferinde dünyayı değiştiriyordu.

Bu sevgi gücünü çok belirli bir noktaya odaklayarak medeniyetin tüm şeması kökten değiştirilebilirdi. Bu ne zaman gerçekleşse, tarih yeni yollara doğru ikiye ayrıldı.

Artık bu önemli içgörülerin yalnızca dünyayla iletişim kurulamayacağı, aynı zamanda görünür ve çürütülemez bir şekilde gösterilebileceği ortaya çıktı. İnsan hayatının en büyük trajedisinin her zaman ruhun bu kadar kolay aldatılabilmesi olduğu anlaşılıyordu; anlaşmazlık ve çekişme, insanlığın yanlışı doğrudan ayırt edememesinin kaçınılmaz sonucuydu. Ancak burada bu temel ikileme bir cevap, bilincin doğasını yeniden bağlamlandırmanın ve aksi takdirde yalnızca çıkarımlanabilen şeyi açıklanabilir kılmanın bir yolu vardı.

New York'taki hayatı, Long Island'daki şehir dairesi ve eviyle daha önemli bir şey için terk etme zamanı gelmişti. Kendimi bir enstrüman olarak mükemmelleştirmem gerekiyordu. Bu, o dünyayı ve içindeki her şeyi terk edip, onu küçük bir kasabada münzevi bir hayatla değiştirmemi ve sonraki yedi yılı meditasyon ve çalışmayla geçirmemi gerektiriyordu.

Beklenmedik bir şekilde geri dönen baskın mutluluk halleri ve sonunda, İlahi Varlıkta olmayı ve dünyada işlev görmeyi öğrenme ihtiyacı ortaya çıktı. Zihin, dünyada olup bitenleri takip etmeyi kaybetmişti. Araştırma yapmak ve yazmak için, tüm ruhsal uygulamaları durdurmak ve biçim dünyasına odaklanmak gerekiyordu. Gazete okumak ve televizyon izlemek, kimin kim olduğu, önemli olaylar ve mevcut toplumsal diyaloğun doğası hakkındaki hikayeyi yakalamaya yardımcı oldu.

Tüm insanlığı kolektif bilince ruhsal enerji göndererek etkileyen mistiğin alanı olan istisnai öznel gerçeklik deneyimleri, insanlığın çoğunluğu tarafından anlaşılamaz ve bu nedenle diğer ruhsal arayışçılar dışında sınırlı bir anlama sahiptir. Bu, sıradan olma çabasına yol açtı, çünkü sıradan olmak kendi başına İlahiyatın bir ifadesidir; kişinin gerçek benliğinin gerçeği günlük yaşamın yoluyla keşfedilebilir. Özen ve nezaketle yaşamak gereken tek şeydir. Gerisi zamanı gelince kendini gösterir. Sıradanlık ve Tanrı birbirinden ayrı değildir.

Ve böylece, ruhun uzun bir dairesel yolculuğundan sonra, en önemli işe geri dönüldü; bu da Varlığı mümkün olduğunca çok sayıda insanın kavrayışına en azından biraz daha yakınlaştırma çabasıydı.

Varlık sessizdir ve her şeyin içinde ve aracılığıyla var olduğu ve varoluşunu ve deneyimini yaşadığı bir barış durumunu iletir.

Sonsuz derecede nazik ve yine de bir kaya gibi. Onunla birlikte, tüm korku kaybolur. Manevi neşe, açıklanamayan bir coşkunun sessiz seviyesinde meydana gelir. Zaman deneyimi durduğu için, endişe veya pişmanlık, acı veya beklenti yoktur; neşenin kaynağı sonsuzdur ve her zaman mevcuttur. Başlangıcı veya sonu olmadığı için, kayıp veya keder veya arzu yoktur. Hiçbir şey yapılması gerekmez; her şey zaten mükemmel ve tamamdır.

Zaman durduğunda, tüm sorunlar ortadan kalkar; bunlar yalnızca bir algı noktasının eserleridir. Varlık hakim oldukça, beden veya zihinle daha fazla özdeşleşme olmaz. Zihin sessizleştiğinde, "Ben Varım" düşüncesi de ortadan kalkar ve Saf Farkındalık, kişinin ne olduğunu, ne olduğunu ve her zaman ne olacağını, tüm dünyaların ve tüm evrenlerin ötesinde, zamanın ötesinde ve dolayısıyla başlangıcı veya sonu olmadan aydınlatmak için parlar.

İnsanlar, "Kişi bu farkındalık durumuna nasıl ulaşır?" diye merak ederler, ancak çok azı bu adımları izler, çünkü çok basittirler. İlk olarak, bu duruma ulaşma arzusu yoğundu. Sonra, istisnasız, sürekli ve evrensel bağışlama ve nezaketle hareket etme disiplini başladı. Kişi, kendi benliği ve düşünceleri de dahil olmak üzere her şeye karşı şefkatli olmalıdır. Sonra, arzuları askıya alma ve her an kişisel iradeyi teslim etme isteği geldi. Her düşünce, duygu, arzu veya eylem Tanrı'ya teslim edildiğinde, zihin giderek sessizleşti. İlk başta, bütün hikayeleri ve paragrafları serbest bıraktı, sonra fikirleri ve kavramları. Kişi bu düşüncelere sahip olma isteğini bıraktıkça, artık böyle bir ayrıntıya ulaşamazlar ve yalnızca yarı oluşmuşken parçalanmaya başlarlar. Son olarak, düşüncenin arkasındaki enerjiyi, düşünce olmadan önce bile teslim etmek mümkün oldu.

Meditasyondan bir an bile uzaklaşmaya izin vermeyen, sürekli ve amansız bir odaklanma sabitliği görevi, sıradan aktiviteler yaparken de devam etti. İlk başta bu çok zor görünüyordu, ancak zaman geçtikçe alışkanlık haline geldi, otomatikleşti, giderek daha az çaba gerektirdi ve sonunda zahmetsiz hale geldi. Bu süreç, dünyadan ayrılan bir rokete benzer. İlk başta muazzam bir güç gerektirir, sonra dünyanın yerçekimi alanından ayrıldıkça giderek daha az güç gerektirir ve sonunda kendi momentumuyla uzayda hareket eder.

Aniden, uyarı olmadan, farkındalıkta bir değişim meydana geldi ve Varlık oradaydı, şüphe götürmez ve her şeyi kapsayan. Benlik ölürken birkaç endişe anı yaşandı ve sonra Varlığın mutlaklığı bir huşu esinledi. Bu atılım muhteşemdi, daha önceki her şeyden daha yoğundu. Sıradan deneyimde karşılığı yoktur.

Derin şok, Varlıkla olan sevgi tarafından yumuşatıldı. O sevginin desteği ve koruması olmadan, kişi yok olurdu.

Ego, varoluşuna tutunarak hiçliğe dönüşeceğinden korkarak bir terör anı izledi. Bunun yerine, öldüğünde, yerini Her Şey olarak Benlik, her şeyin kendi özünün mükemmel ifadesinde bilindiği ve apaçık olduğu Her Şey aldı. Yerel olmama durumuyla birlikte, kişinin her zaman olan veya olabilecek her şey olduğu farkındalığı geldi. Kişi, tüm kimliklerin, tüm cinsiyetlerin, hatta insanlığın kendisinin ötesinde, bütün ve eksiksizdir. Kişi bir daha asla acı ve ölümden korkmamalıdır. Bu noktadan itibaren bedene ne olacağı önemsizdir. Ruhsal farkındalığın belirli seviyelerinde, bedenin rahatsızlıkları iyileşir veya kendiliğinden kaybolur. Ancak mutlak durumda, bu tür düşünceler önemsizdir. Beden, tahmin edilen seyrini izleyecek ve sonra geldiği yere geri dönecektir. Önemi yoktur; kişi etkilenmemiştir. Beden, bir odadaki mobilyalar gibi, bir "ben" olmaktan ziyade bir "o" olarak, başka bir nesne olarak görünür. İnsanların bedene hâlâ bireysel "sen"miş gibi hitap etmesi komik görünebilir, ancak bu farkındalık durumunu farkında olmayanlara açıklamanın bir yolu yoktur. En iyisi sadece kendi işine bakmak ve İlahi Takdirin toplumsal ayarlamaları halletmesine izin vermektir. Ancak, kişi mutluluğa ulaştığında, bu yoğun coşku durumunu gizlemek çok zordur. Dünya büyülenmiş olabilir ve insanlar eşlik eden aurada olmak için uzaklardan gelebilirler. Ruhsal arayışçılar ve ruhsal olarak meraklı olanlar, mucizeler arayan çok hastalar gibi çekilebilir. Kişi onlar için bir mıknatıs ve neşe kaynağı olabilir. Genellikle, bu noktada bu durumu başkalarıyla paylaşma ve herkesin yararına kullanma arzusu vardır.

Bu duruma eşlik eden coşku başlangıçta kesinlikle sabit değildir; ayrıca büyük acı anları da vardır. En yoğun olanlar, durum dalgalandığında ve görünürde hiçbir sebep olmaksızın aniden sona erdiğinde ortaya çıkar. Bu zamanlar yoğun umutsuzluk dönemleri ve kişinin Varlık tarafından terk edildiği korkusunu getirir. Bu düşüşler yolu zorlaştırır ve bu tersine dönüşlerin üstesinden gelmek büyük bir irade gerektirir. Sonunda kişinin bu seviyeyi aşması gerektiği veya sürekli olarak dayanılmaz "lütuftan düşüşler" yaşaması gerektiği aşikar hale gelir. O halde coşkunun ihtişamı, kişi tüm zıtlıkların ve onların çatışan çekimlerinin ötesine geçene kadar ikiliği aşmanın zorlu görevine girerken terk edilmelidir. Ancak egonun demir zincirlerinden mutlu bir şekilde vazgeçmek bir şeyken, coşkunun altın zincirlerini terk etmek bambaşka bir şeydir.

sevinç. Sanki Tanrı'dan vazgeçiyormuş gibi hissedilir ve daha önce hiç tahmin edilmeyen yeni bir korku seviyesi ortaya çıkar. Bu, mutlak yalnızlığın son dehşetidir.

Ego için varolmama korkusu korkutucuydu ve yaklaşırken tekrar tekrar geri çekildi. O zaman acıların ve ruhun karanlık gecelerinin amacı belirginleşti. O kadar dayanılmazdırlar ki, olağanüstü acıları onları aşmak için gereken aşırı çabaya teşvik eder. Cennet ve cehennem arasındaki tereddüt dayanılmaz hale geldiğinde, varoluş arzusunun kendisi teslim edilmelidir. Ancak bu yapıldığında kişi nihayet Her Şey ile hiçlik arasındaki ikiliğin ötesine, varoluş ile varolmamanın ötesine geçebilir. İçsel çalışmanın bu doruk noktası en zor aşamadır, kişinin aştığı varoluş yanılsamasının geri döndürülemez olduğunun tamamen farkında olduğu nihai dönüm noktasıdır. Bu adımdan geri dönüş yoktur ve bu geri döndürülemezlik hayaleti bu son bariyeri hepsinden daha korkutucu bir seçim gibi gösterir.

Fakat, aslında, benliğin bu son kıyametinde, varoluş ile yokluk arasındaki tek kalan ikiliğin çözülmesi -kimliğin kendisi Evrensel İlahiyat içinde çözülür ve seçim yapacak hiçbir bireysel bilinç kalmaz. O zaman, son adım Tanrı tarafından atılır.

— David R. Hawkins

Hay House İlgili İlgi Alanları

HAYATINIZI İYİLEŞTİREBİLİRSİNİZ filmi,
başrolde Louise L. Hay & Friends var
(1 DVD'lik program ve genişletilmiş 2 DVD'lik set olarak mevcuttur)
Fragmanı buradan izleyebilirsiniz:www.LouiseHayMovie.com

THE SHIFT filmi, başrolde
Dr. Wayne W. Dyer var
(1 DVD'lik program ve genişletilmiş 2 DVD'lik set olarak mevcuttur)
Fragmanı buradan izleyebilirsiniz:www.DyerMovie.com

*MUTLULUK ÖTESİNDE: En Derin Arzunuzu Bulmak ve Gerçekleştirmek,*Dr. Frank J. Kinslow tarafından

SEÇİMLER VE İLLÜZYONLAR: Nerede Olduğuma Nasıl Geldim ve Olmak İstediğim Yere Nasıl Ulaşırım?,
Eldon Taylor tarafından

*BALAYI ETKİSİ: Dünyada Cenneti Yaratmanın Bilimi,*Bruce H. Lipton, Ph.D. tarafından

*ZİHİN İLAÇTAN ÖNCE: Kendinizi İyileştirebileceğinizin Bilimsel Kanıtı,*Lissa Rankin, MD tarafından

*TAPPING ÇÖZÜMÜ: Stresten Uzak Yaşamak İçin Devrim Niteliğinde Bir Sistem,*Nick Ortner tarafından

Yukarıdakilerin hepsi yerel kitapçınızda mevcuttur veya Hay House ile iletişime geçerek sipariş edilebilir.
(Görmeksonraki sayfa).

Bu Hay House kitabını beğendiğinizi umuyoruz. Hay House kitapları ve ürünleri hakkında ek bilgiler içeren çevrimiçi kataloğumuzu almak istiyorsanız veya daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız Hay Vakfı, lütfen iletişime geçiniz:

Hay House, Inc., PO Kutusu 5100, Carlsbad, CA 92018-5100

(760) 431-7695 veya (800) 654-5126
(760) 431-6948 (faks) veya (800) 650-5115 (faks)
www.hayhouse.com® •www.hayfoundation.org

Avustralya'da yayınlayan ve dağıtan:
Hay House Australia Pty. Ltd., 18/36 Ralph St., İskenderiye NSW 2015*Telefon:*612-9669-4299 • *Faks:*612-9669-4144 •www.hayhouse.com.au

Birleşik Krallık'ta yayınlayan ve dağıtan:
Hay House UK, Ltd., Astley House, 33 Notting Hill Kapısı, Londra W11 3JQ •*Telefon:*44-20-3675-2450 •*Faks:*44-20-3675-2451 •www.hayhouse.co.uk

Güney Afrika Cumhuriyeti'nde yayınlanmış ve dağıtılmıştır:
Hay House SA (Pty), Ltd., PO Box 990, Witkoppen 2068*Telefon/Faks:*27-11-467-8904 •
www.hayhouse.co.za

Hindistan'da yayınlayan:Hay House Yayıncıları Hindistan,
Muskaan Kompleksi, Parsel No. 3, B-2, Vasant Kunj, Yeni Delhi 110 070*Telefon:*91-11-4176-1620 •
*Faks:*91-11-4176-1630 •www.hayhouse.co.in

Kanada'da dağıtım:
Yağmur kıyısı, 9050 Shaughnessy St., Vancouver, BC V6P 6E5*Telefon:*(604) 323-7100 •*Faks:*(604) 323-2600 •www.raincoast.com

Ruhunuzu Tatile Çıkarın

Ziyaret etmekwww.HealYourLife.com® yeniden toparlanmak, yeniden şarj olmak ve kendi ihtişamınızla yeniden bağlantı kurmak için. Louise Hay ve arkadaşlarından bloglar, zihin-beden-ruh haberleri ve hayat değiştiren bilgelik sunuyor.

Ziyaret etmekwww.HealYourLife.comBugün!

Free e-newsletters from Hay House, the Ultimate Resource for Inspiration

Be the first to know about Hay House's dollar deals, free downloads, special offers, affirmation cards, giveaways, contests, and more!



Get exclusive excerpts from our latest releases and videos from ***Hay House Present Moments***.



Enjoy uplifting personal stories, how-to articles, and healing advice, along with videos and empowering quotes, within ***Heal Your Life***.



Have an inspirational story to tell and a passion for writing? Sharpen your writing skills with insider tips from ***Your Writing Life***.

Sign Up Now!

Get inspired, educate yourself, get a complimentary gift, and share the wisdom!

http://www.hayhouse.com/newsletters.php

Visit www.hayhouse.com to sign up today!

HAY HOUSE

HAYHOUSE RADIO

HealYourLife.com ♥

Heal Your Life One Thought at a Time . . . on Louise's All-New Website!



"Life is bringing me everything I need and more."

— Louise Hay

Come to HEALYOURLIFE.COM today and meet the world's best-selling self-help authors; the most popular leading intuitive, health, and success experts; up-and-coming inspirational writers; and new like-minded friends who will share their insights, experiences, personal stories, and wisdom so you can heal your life and the world around you . . . one thought at a time.

Here are just some of the things you'll get at HealYourLife.com:

- DAILY AFFIRMATIONS
- CAPTIVATING VIDEO CLIPS
- EXCLUSIVE BOOK REVIEWS
- AUTHOR BLOGS
- LIVE TWITTER AND FACEBOOK FEEDS
- BEHIND-THE-SCENES SCOOPS
- LIVE STREAMING RADIO
- "MY LIFE" COMMUNITY OF FRIENDS

PLUS:
FREE Monthly Contests and Polls
FREE BONUS gifts, discounts, and newsletters

Make It Your Home Page Today!

www.HealYourLife.com®

HEAL YOUR LIFE®

Ücretsiz e-Bültenler

Hay House'dan, En İyisi İlham Kaynağı

Hay House'un dolar fırsatları, ücretsiz indirmeleri, özel teklifleri, onay kartları, hediyeleri, yarışmaları hakkında ilk siz bilgi sahibi olun ve daha fazlası!

- En son sürümlerimizden ve videolarımızdan özel alıntılar alın ***Hay House'un Şimdiki Anları***.
- İçindeki ilham verici kişisel hikayelerin, nasıl yapılır makalelerinin ve şifa tavsiyelerinin yanı sıra videolar ve güçlendirici alıntıların tadını çıkarın ***Hayatını İyileştir***.
- Anlatacak ilham verici bir hikayeniz ve yazma tutkunuz mu var? İçeriden ipuçlarıyla yazma becerilerinizi geliştirin ***Yazma Hayatınız***.

Üye olmak

Şimdi!

İlham alın, eğitin
kendinize bir hediye alın
hediye edin ve bilgeliği paylaşın!

http://www.hayhouse.com/newsletters.php

Ziyaret etmek www.hayhouse.com bugün kaydolmak için

HAYHOUSE RADIO

HealYourLife.com