DÖNÜŞÜM ZAMANI

Ruhunuzun Amacını Keşfedin



Diana Cooper

mayakitap

Dönüşüm Zamanı

Maya Kitap: 219, Ezoterik / Spiritüel: 16
1. Baskı, İstanbul Mayıs 2020

ISBN: 978-605-7605-30-6
Orijinal Adı: A Time for Transformation
Copyright © 1992 by Diana Cooper
This edition first published in Great Britain in 1998 by Piatkus, an imprint of Little, Brown Book Group. Türkçe yayın hakları Nurcihan Kesim Telif ve Lisans Hakları Ajansı aracılığıyla Maya Kitap'a aittir. Telif hakları sahibinin izni olmaksızın, hiçbir yolla çoğaltılamaz, kopyalanamaz, dağıtılamaz.

Yayın Yönetmeni: Tahir Malkoç
Editör: Selin Saraçoğlu Bayraklı
Redaksiyon: Sevinç Kayır
Mizanpaj: Duygu Şimşek
Kapak: Duygu Şimşek

Maya Kitap * Sertifika: 14079
Gürsel Mah. Erzincan Sok. No: 36B Kağıthane / İstanbul Tel: 0212 296 97 12
e-posta: info@mayayayinlari.com / www.mayayayinlari.com

Yıldız Mücellit Matbaacılık ve Yayıncılık Sanayi Ticaret A.Ş. * Sertifika: 46025
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad. Dalgıç Çarşısı Apt. No: 3/4 Zeytinburnu / İstanbul

Dönüşüm Zamanı

Diana Cooper

Çevirmen
Cemal Can Tarımcıoğlu

mayakitap

İçindekiler

Bir Leopar Beneklerini Değiştirebilir	7
Altın Işın	10
Refah	16
Bolluk	23
Başarı	32
Olumlamaların Gücü	39
Bilinçsiz Öğretileri Değiştirme	51
Kariyer Seçimi	59
Derslerimizi Hayatımıza Çekmek	67
İç Çatışmaları Çözüme Ulaştırmak	75
Yaraları Şifalandırmak	83
Kurban ve Kurtarıcı	91
Gölge Benliğimiz	100
Geçmiş Yaşamlar	107
Beden Hatırlar	114
Gücümüze Sahip Çıkmak	122
Takıntılar	130
Dramlarınızı Yazmak	138
İlişkiler	147
Duygular	154
Doğum Tercihleri	161
Örtü İncedir	169
Ölüm Geçidi	177
Dönüşüm Zamanı	185

-I-

Bir Leopar Beneklerini Değiştirebilir

Debbie'yi ilk gördüğümde, çok katı biri olduğu izlenimine kapılmıştım. Çenesinin ve yüzünün keskin bir görünümü vardı. Sert bir mizaca sahipti. Debbie, bir polis memuruydu.

Bu sert, ağır ve buyurgan kişiliğin altında, yumuşak, nazik, zeki ve hassas ruhlu bir kadın vardı. Bu yönleri biz birlikte çalıştıkça yavaş yavaş ortaya çıkmaya başladı.

Debbie birkaç senedir, altı ayda bir danışmanlık hizmeti almak için bir medyuma gidiyordu. Benimle görüşmeye başladıktan ve birkaç ay boyunca kendi üzerinde çalıştıktan sonra, medyumu ile bir sonraki randevusuna gitti.

Debbie, terapi gördüğünü medyumuna söylemedi ve kendisiyle bağlantı kuran medyum, algıladığı değişime inanamadı.

Debbie'ye, "İnanılmaz bir değişim geçirmişsin," dedi. "Auranı tamamen değiştirmişsin. Karmanı değiştirmişsin. Geleceğini değiştirmişsin. Daha önce böyle bir şey asla görmemiştim. Bunu nasıl yaptın?"

Debbie içten içe gülerek seanslarımızı düşünse de, ona hiçbir şey söylemedi. Birkaç yılın ardından, kendi Yolunu keşfeden Deb-

bie polis memurluğunu bıraktı. Kendisi de son derece spritüal uygulamalar gerçekleştiren bir medyum oldu.

Çocukken bana sık sık bir leoparın beneklerini değiştiremeyeceği, bu yüzden insanlara karşı dikkatli olmam gerektiği söylenirdi. Şükürler olsun ki insanlar leopar gibi değiller. Bu gerçeği anımsamak için yalnızca Debbie'yi düşünsem yeter.

Öz bilincimizde bir değişiklik yaptığımızda düşüncelerimizi, davranış şeklimizi, sıhhatimizi, karmamızı ve geleceğimizi değiştirmiş oluruz. Hepimiz tam bir dönüşüm geçirme ve ruhumuzun asıl amacına uyanma imkânına kesinlikle sahibiz.

Pek çoğumuz, hayatlarımızı bir cehalet uykusunda geçiriyoruz. Aydınlık Yola adım atmaya hazır olduğumuzda Yüce Benliğimiz bizi uyandırmaya çalışacaktır. Bizi uykumuzdan uyandırmanın tek yolu genellikle bir travmadır.

Bununla birlikte, uyanışımızın böyle acı verici olması şart değildir. Pek çoğumuz kendimizi travmaya sokarız, çünkü iç sesimizi dinlemeyiz. Dolayısıyla kendimizi derine bakmaya zorlamak için acılar yaratırız.

İlk kitabım *Light Up Your Life*'ın okuyucularından gelen sorular arasında en sık rastladıklarım şunlardı: "Bu işe nasıl başladınız? Bu tür şeyleri her zaman biliyor muydunuz? Her zaman spritüal birisi miydiniz?"

Cevabım, hayır. Ömrümün ilk kırk iki senesini manevi uykuda geçirdim. Bir dönem kısa süreliğine biraz açılmayı denemiş olsam da epey zorlandım ve hayatım dağılıncaya kadar tekrardan denemedim. Yurtdışında geçirdiğim senelerden sonra İngiltere'ye taşındım. Evliliğim parçalanıyordu. Çocuklarımı yatılı okula yerleştirdim.

Kendimi zayıf, çaresiz ve kimsesiz hissediyordum. Sanki bir karadeliğin içine düşmüştüm. Bir şekilde kocamdan ayrılacak

gücü elde etmek, kalacak bir yer ve geçinmek için para kazanmanın bir yolunu bulmak zorundaydım. Her şey kapkaranlık görünüyordu. Bu karamsar ruh haliyle bir öğleden sonra sandalyeye oturup cüretkâr bir tavırla şöyle dedim: "Buradan herhangi bir çıkış varsa göster bana." Suratımı asarak (ve kibirli bir şekilde) "Bir saatim var," diye de ekledim.

Derin bir trans durumuna geçtim ve karşımda beliren altın rengi bir varlık beni vücudumdan çıkartarak varoluşun başka boyutlarına götürdü. Bir ara, auraları gökkuşağı renklerinde insanlarla dolu bir salonun üzerinden uçarak geçtik. Yanımdaki varlığa, "Ben de izleyicilerin arasında mıyım?" diye sordum. "Hayır, sahnedesin. Sen bir öğretmensin," yanıtını aldım. Sahnede, içlerinden ışık huzmeleri süzülen saydam varlıklar vardı. Sonra beni daha da uzaklara götürerek başka olağanüstü görüntüler gösterdi.

Gözlerimi açtığımda aradan tam bir saat geçmişti ve çok yoğun bir şeyler yaşadığımın farkındaydım. Yeni bir hayat kurabilmem için aradan daha fazla zaman geçmesi ve daha fazla acıya katlanmam gerekse de bu deneyim beni Işığın Yoluna sokmuştu.

Balık Çağını geride bıraktık. Artık Kova Çağına, yani Aydınlanma Çağına giriyoruz. Bu dönemde, aydınlanmaya erişme fırsatına; başka bir deyişle, bütün varlıklardaki mükemmelliği görebilen ve Hakikate uyanmış bilinçli varlıklar olma fırsatına sahibiz.

İçinde bulunduğumuz dönemde insanların uyanmasına yardımcı olmak için fırsatlar sunulmaktadır. Uyanışımızın acı verici olması şart değildir. Bunu neşe vasıtasıyla da gerçekleştirebiliriz. Bu kitap, Işığı bu şekilde bulmanızı hızlandıracak bir araçtır.

-2-

Altın Işın

Evrene gönderdiğimiz her şey bize geri döner. Kimi zaman geri dönmesi çok uzun sürer - belki bir ömür veya daha fazlası.

Bu kadar uzun sürmesinin sebeplerinden birisi şudur: Örneğin öfkemizi dışarıya yansıttığımızda, karşımızdaki kişi bunu bir sünger gibi emebilir. Bir sünger zehri emer ve sıkıncaya kadar onu dışarı salmaz. Böylelikle Spritüal Yasalara göre, bu zehir asıl sahibine bundan sonra geri dönecektir.

Öfkeyi kabul etmeyi veya zehri özümsemeyi reddedersek, bu öfke kendisini gönderen insana derhal geri döner.

Bu hikâyeyi bana bir arkadaşım anlattı. Dostu Clementine, ufak bir köyde güzel bir kır evinde yaşıyormuş. Bir gün, köyün merkezinden uzak kesiminde bir eve kısa süre önce taşınmış bir kadın, Clementine'ın kapısını çalmış. Gerekçe göstermeksizin onun kır evini satın almak istediğini söylemiş ve burayı ne kadara satacağını sormuş.

Çok şaşıran Clementine evin satılık olmadığını söylemiş. Clementine kararlı bir tavır sergileyince köye yeni gelen kadın kasvetli bir şekilde homurdanarak oradan ayrılmış.

Clementine kendini tedirgin hissetmiş. Tedirginliği önce endişeye dönüşmüş, kendisi ve çevresinin başına gelmeye baş-

layan tuhaf ve tatsız olayların ardından da korkuya kapılmış. Bir arkadaşına endişe ve şüphelerinden bahsetmiş. Arkadaşı onu yaşlı bir medyuma götürmüş. Bu yaşlı adam Clementine'ın hikayesini dikkatle dinlemiş. Daha sonra ona, kendisiyle muhtemel düşmanı arasında bir ayna tuttuğunu hayal etmesini önermiş.

Bu sayede, kapısına gelen kadın Clementine'a yıkıcı düşünceler gönderiyorsa, Clementine'ın bunları daha fazla kabul etmeyeceğini, dolayısıyla onların hayatında yıkıma sebep olmalarına izin vermeyeceğini açıklamış. Bunun yerine, yıkıcı düşünceler aynadan sekerek, onları gönderen her kimse doğrudan o kişiye geri dönecekmiş.

Köye yeni yerleşen kadın yıkıcı enerjisini göndermiyorsa, o zaman elbette ki hiçbir şey olmayacakmış.

Clementine kendisine tembihleneni harfiyen yerine getirmiş ve daha bir hafta dolmadan, köylü kadının evinin yanıp kül olduğunu haber aldığında dehşete düşmüş. Korkuya ve kısmen suçluluk duygusuna kapılmış. Aslında suçlu hissetmesi için hiçbir sebep yoktur. Spritüal yasalar şöyle söyler: Ne ekersen onu biçersin. Pozitif müdahalesi yalnızca karma sürecini hızlandırmıştır.

Düşünceleri sahiplerine geri yansıtmak için bir ayna tuttuğunuzu hayalinizde canlandırmak son derece kuvvetli bir tekniktir.

Bununla birlikte bize gönderilen olumsuz düşüncelerle başa çıkmanın daha spritüal ve aynı ölçüde etkili bir yolu daha vardır. Sadece, Evrenin Sevgisi ve Bilgeliği sizi altın enerji ile sarmalayarak içinize işlesin diye kalbinizin merkezini ardına kadar açtığınızı hayal edin. Sevginin ve Bilgeliğin bu altın enerjisi tüm enerjilerin en güçlüsüdür.

Karanlık düşünce formları bize doğru geldiğinde bunları altın ışık ile yok edebilir ve onları gönderen kişiye, bu karanlık düşünceler yerine Sevgi ile Bilgeliğin altın kürelerinin gönderilmesini isteyebiliriz.

Bu bize kendimizi iyi hissettirir; dışarıya yıkım gönderip karşılığında sevgi alan kişi iyi hisseder ve sevgimiz sayesinde onun karması da dönüşüm geçirir.

Bu yöntem sayesinde evrendeki uçsuz bucaksız kolektif karma bulutları dağılabilir.

Clementine yalnızca kendisini korumak yerine kalbini bu tekniğe adamış olsaydı, köye yerleşen kadın kendini daha iyi hissederdi. Evi yanıp kül olmazdı ve evrende daha fazla sevgi olurdu.

Unutmayın: Korkunun kendisinden başka korkulacak hiçbir şey yoktur.

Altın ışın çok özel ve güçlüdür. Evrensel enerjinin, sevginin ve bilgeliğin özünü içerir. Hissedilebilen, ancak açıklaması zor olan, nazik bir yöne de sahiptir. Derin düşüncelere daldığımızda ve daha yüce farkındalığa açık olduğumuzda en sık kullanılan renk ışınıdır.

Altın enerjiden ne zaman bahsedecek olsam istisnasız bir şekilde, birileri tecrübe ettikleri bir olayı paylaşır.

Jenny bana büyük ikilemini anlattı. Erkek arkadaşını onunla evlenecek kadar sevip sevmediğinden emin değildi. Ya yanlış bir karar alarak korkunç bir hata yapıyorsa? Bu meseleyi günler ve haftalar boyunca tekrar tekrar gündeme getirip durdu.

Sonra bir gün trende otururken zihnindeki bu fırtına dindi. Bu anlar yeni düşüncelere açık olduğumuz zamanlardır. Kalbi birdenbire altın bir ışık ile doldu ve erkek arkadaşının doğru kişi olduğunu artık *biliyordu.*

İç dinginliğimizi bulmamız bu yüzden bu kadar önemlidir. Derin Bilgeliğin içeri nüfuz edebildiği anlar, işte bu dinginlik, bu içsel sessizlik dönemleridir.

Pek çok insan, doğa ile iç içeyken bu içsel huzurla daha derin

bir bağ kurabileceğini fark etmiştir. Doğa, insanlar gibi yargılayıcı değildir. İnsanların yanındayken savunma kalkanlarımızı kaldırırız. Doğanın yargılayıcı olmayan ortamında kendimizi güvende hissettiğimizdeyse rahatlayıp iç dinginliğimizin bilgeliğine kulak verebiliriz.

Doğada fiziksel olarak bulunamıyorsak, kendimizi güzel ve huzurlu bir yerde hayal etmek son derece yardımcı olacaktır.

Peter, sağ dizindeki kireçlenmeden dolayı yıllardır acı çekmekteydi. Mesleği, eğilmeyi ve diz çökmeyi gerektiren bir işti, bu yüzden dizi ona çok acı veriyordu. Bir doktor ona hayatının sonuna kadar ağrı kesici almak zorunda olduğunu söyledi. Peter doktora inanarak aspirin yutmaya devam etti.

Daha sonra bir hafta sonu atölye çalışmasına katıldı ve burada babasıyla ilgili bastırdığı öfkesi açığa çıktı. Hafta sonu boyunca acısını bir yastıktan çıkararak, bağırıp babasına karşı hissettiği ve hayatı boyunca hiçbir zaman ifade etme cesareti gösteremediği bütün duygularını dışarı vurdu. Ertesi gün yatağında uzanırken altın bir ışın bacağına değerek bedeninden yukarıya doğru tırmandı. Işın dizine nüfuz edip kireçlenmeyi tamamen iyileştirdi. O zamandan beri hiç sancısı olmadı.

Altın ışının bize gelmesini beklememize gerek yok. Kendimizi bilinçli olarak veya gözümüzde canlandırarak bu enerjiye açabilir ve sihrini gerçekleştirmesi için onu yansıtabiliriz.

Anita, altın ışın enerjisinden bahsettiğimiz atölye çalışmalarından birine katılmıştı. Bu çalışmanın kesinlikle güven vermediğini ve muhtemelen yalnızca kolay etkilenen insanlarda işe yaradığını düşündü - ayrıca kendini gerçekçi ve pragmatik olduğuna inandırdı.

Bir süre sonra bir sosyal etkinliğe katılmak durumunda kaldı. Eski kocası ve ortak arkadaşları olan bir çift de oradaydı. Fakat

Anita kocasını terk ettiğinde bu çift kocasının tarafını tutmuştu. Kocasını destekleyip ziyaret etmişler ve Anita ile karşılaştıklarında onu görmezden gelmişlerdi.

Bu sosyal etkinlik ona son derece can sıkıcı görünmeye başlamışken Anita'nın aklına birdenbire altın enerji gelmiş. Kalp merkezini açıp altın ışığın bedenine akın ederek çevresinde altın rengi bir aura oluşturduğunu gözünde canlandırmış. Kendisinin bu aura ile korunduğunu ve sevgi dolu olduğunu hayal etmiş. Daha sonra içten, dost canlısı ve altın gibi olmaya kararlı bir biçimde, sosyal etkinliğin gerçekleştiği yere doğru yola koyulmuş.

Tanıdığı insanların arasına karıştığında iki eski arkadaşının varlığını hissetmemiş ve altın ışın enerjisini koruyarak sevgi yaymayı sürdürmüş. Akşamın ilerleyen saatlerinde, adam ve kadın ayrı ayrı onun yanına gelerek Anita'yla kibarca konuşmuşlar. İkisi de üzgün olduklarını, kendisine nezaketsiz ve peşin hükümlü davrandıklarını söylemişler. Tekrardan arkadaş olmak istiyorlarmış.

Anita hem memnun olmuş hem hayret etmiş. Zihni, sevginin altın titreşimlerinin gücünü kabul etmekte zorlanmıştı, fakat bunun işe yaradığını tecrübe ettikten sonra, bir daha asla şüphe etmeyeceğini söyledi. Altın enerji, göndericinin ve alıcının bilincini yükseltir. Mucizeler yaratır. Başka insanların en iyi yönlerine odaklandığımızda hayret verici şeyler gerçekleşir.

Phillipa, bir sabah çaresizlik içinde beni aradı. Ergenlik çağındaki kızı kendisine kaba davranıp güçlük çıkarıyordu. Son derece dağınıktı ve ev işlerine yardımcı olmayı kesinlikle reddediyordu. Phillipa, Ann'i bir başına yetiştirmek için mücadele vermekteydi. Ev kredisini ödemek, kızının ve kendisinin geçimini sağlamak için son derece sıkı bir şekilde çalışıyordu; dolayısıyla sosyalleşmeye pek fazla vakti yoktu. Tahmin edilebilir biçimde, erkeklerle ilişkisi beklentileri karşılamaktan çok uzaktı. Üstelik kızına ayırabilecek ne zamanı ne de enerjisi vardı.

Phillipa'nın duygusal yönden yeterince beslenmediğini biliyordum, dolayısıyla kızına iyi gelmesi nasıl mümkün olabilirdi? Bunun yerine öfkeli düşüncelerini ve dile getirmediği taleplerini kızının üzerine yağdırıyordu. Ann bunları algılıyor, savunmaya geçiyor ve annesini hassas noktasından vurmak üzere, kaba, huysuz, düzensiz ve vurdumduymaz tavırlar sergiliyordu. Telefondaki yardım çığlığının sebebi buydu.

Phillipa'nın çabucak değiştirebileceği tek şey Ann'e karşı geliştirdiği düşünce biçimiydi. Günde iki defa yirmişer dakika ayırarak kızına sevgiyle odaklanmasını önerdim. Bu süre zarfında beraber yaptıkları bütün güzel şeyleri düşünecek, Ann'in sahip olduğu bütün iyi nitelikleri hatırlayacak ve onu altın ışın içinde tutacaktı. Phillipa bunları yapacağına söz verdi.

Ertesi gün bana telefon etti. Heyecanlı ve şoktaydı. Gün boyu ona tavsiye ettiklerimi harfiyen yerine getirmişti. Eve vardığında Ann'in mutfağı temizlediğini ve annesi için özel bir yemek yaptığını görmüştü.

Phillipa bilincini yükseltip sevginin altın enerjisini kızına yansıtınca, Ann bunu hissetmiş annesine sevgi ile karşılık vermişti.

İşte biz bu kadar güçlüyüz. Sevgi işte bu kadar güçlü. Başkalarının içindeki iyiliği açığa çıkarmak, işte bu kadar kolay. Kendimizi bu kadar hızlı bir şekilde aydınlatabiliriz.

İçimizdeki karanlığı defetmenin son derece zor olduğunu düşünüyoruz. *Oysa karanlığı aydınlığa çevirmek, yalnızca bir an meselesidir*.

-3-

Refah

Çocuğunun yoksul veya başarısız olmasını isteyen bir baba hayal edebilir misiniz? Evrenin en zengin, en cömert, en sevgi dolu babasının, çocuğunun tamamen mutlu ve refah içerisinde olmasından başka bir şey istediğini hayal edebilir misiniz?

Sıradan bir insan, sevecen bir ebeveyn olarak çocuklarım için en iyisini arzu ederim. Onları sevdiğimden ötürü bunu sağlamak benim için büyük bir zevktir. Hak etmediklerini düşündükleri için bir hediyeyi kabul etmezlerse son derece üzgün hissederim. Çocuklarım oldukları için, onları sevdiğimi bilsinler isterim. Her ne yapıyorlarsa, bunun gerekli dersleri öğrenmek için başvurmaları gereken bir yöntem olduğunun bilincindeyim.

Buna rağmen, bizler genellikle, Evrensel Babamızın bize sunduğu hiçbir şeyi hak etmiyormuşuz gibi davranırız. Onun cimri ve hasis olduğunu düşünürcesine hareket ederiz. Almak için istemek ve bize verilmesini beklemek yerine, aldatır, yalan söyler, dilenir ve çalarız. Genellikle bir şeyleri isterken isteğimizin karşılık bulamayacağını düşünürüz ve elbette ne beklediysek onu alırız, yani hiçbir şey!

Hak etmediğimize inanmak refaha ulaşmamızın önündeki en büyük engeldir. Bilinçsizce neye inanırsak kendimiz için onu

yaratırız, dolayısıyla başarıyı hak ettiğimize inanırsak bunu elde etmenin yolunu açarız. Refahı hak ettiğimize inanırsak zenginliğe giden yolu açarız.

Hak etmeye dair inancımızı test etmek son derece kolaydır. Başarı, yeni bir araba, ev veya daha iyi bir iş gibi, elde etmek istediğiniz nitelikleri ya da somut değişimleri listeleyin. Daha sonra bir arkadaşınızdan gözünüzün içine bakarak teker teker bu şeyleri hak ettiğinizi söylemesini isteyin. Vücudunuzun verdiği cevapları ve her şeyden önemlisi gözlerinizi fark edin. Bakışlarınızı kaçırıyorsanız bilinçaltınızda hak ettiğinize inanmıyorsunuz demektir.

Öyleyse hak ettiğinizi olumlamaya başlamanın zamanı gelmiştir.

Bilge, ileri görüşlü bir babanın, servetini çocuğunun ayaklarına sererse o çocuğun tembel olacağını veya potansiyelini kullanmayacağını fark ettiği zamanlar olabilir. Bu yüzden çocuğunun hazır olması için uygun zamanı bekler. Yani refah, hayatımıza girmek için, zenginliğin ruhumuzun ihtiyaçlarına en iyi hizmet ettiği zamanı seçer. Kimi zaman yoksulluk da bizi çaba sarf etmeye teşvik ederek en yüce amacımıza hizmet eder. Boşandığımda çok param olsaydı terapist olmak için gereken cesareti asla toplayamayabilirdim. Geçimimi kendi başıma sürdürmek zorunda kaldığım için bu eğitimi almaya zorlandım. Cesaretimi ve güvenimi toplamam, kendime olan inancımı artırmam ve bunları pratiğe dökmem gerekiyordu.

Bir komşum da benimle aynı dönemde eşinden ayrılıyordu. Şartlarımız birbirine çok benzerdi, ancak onun daha fazla parası vardı ve yaşadıkları ev kendisinde kaldı. Ben taşındım ve bağlantımız koptu.

Yedi yıl sonra telefon rehberinde ismime rastlayıp bana telefon etti. Hâlâ büyük evinde yaşadığını söyledi. Yalnız, üzgün ve suçlayıcıydı. Çocukları evi terk etmişti. Bir işe girmeyi isteme-

mişti. Hiçbir şey ona cazip gelmemişti. Hiçbir konuda kendini geliştirmek istememişti. Tüm bunlar gözüne fazla meşakkatli görünmüştü. "Bir kariyerin olduğu için çok şanslısın," dedi. Sesi ağlamaklı geliyordu. Beni aradığı için ona teşekkür edip konuşmayı kısa kestim.

Benim için o dönem en iyisinin ne olduğunu bildiği için evrenin bilgeliğine, işte o zaman gerçekten şükredebildim. Parasız olmak benim en yüce ihtiyacımı karşılamıştı ve *bizler istediğimizi değil, ihtiyacımız olanı elde ederiz.* Şimdi geriye bakıp bunun için şükredebiliyorum ve yaşadığım zorluklar sayesinde sahip olduğumdan şüphe duymadığım güçleri, kabiliyetleri ve yetenekleri bulduğumun bilincine varabiliyorum.

Peki ya siz, zengin olsaydınız potansiyelinizi gerçekleştirebilir miydiniz?

Çoğunlukla, daha fazlasına sahip olduğumuzda başkalarının daha azla yetinmek zorunda kalacağına inanırız. Bu düşünce yoksunluk inancına dayanır ve Spritüal Yasayı doğru anlamadığımız anlamına gelir. Sınırsız olmasının yanı sıra, hepimizin kendi gerçekliğini yarattığı bir evrende yaşıyoruz. Dolayısıyla birisi bilincini daha fazla bolluğa açarsa bu başkalarının daha azla yetinmek zorunda kalacağı anlamına gelmez. Bu basitçe, o kişinin sonsuz kaynaktan gelen daha fazla bolluğu yaşamına aldığı anlamına gelir.

Almaya ne kadar açık olursak başkalarına da o kadar vermemiz gerekir, dolayısıyla herkes için daha fazla bolluk olur.

Danışanım olarak bana gelen veya atölye çalışmalarıma katılan pek çok kişinin önceki hayatlarında yoksulluk yemini ettiklerini fark ediyorum. Bu yeminler; ritüeller, törenler, semboller ve mandalalar[1] aracılığıyla bilinçsiz zihin üzerinde çok derin etkiler yaratırlar. Şüphesiz o hayat için uygun olsalar da, şimdiki yaşamla-

1 Mandala, Hindistan kökenli dinlerde metafizik veya sembolik bakımdan meta veya mikro kozmosu gösteren şekillerdir. (ç.n.)

rı için aynı şey geçerli değildir. Yeminlerinden vazgeçmeyi isterler ve bunu yapmanın Yüce Amaçlarıyla uyumlu olduğunu hissederlerse, eski öğretiyi geçersiz kılabilmemiz için, bilinçsiz zihinlerinden bilgiyi serbest bırakmasını rica ediyorum.

Bazı insanların zihninde Işığın yardımıyla yok edebileceğimiz bir yoksulluk bariyeri, kilidi veya sembolü vardır. Diğerlerine ise yemini ettikleri önceki yaşamlarına geri dönmeleri ve yeminlerinden feragat etmeleri öğretilebilir.

Pek çoğumuz bilinçsizce fakir insanlar olarak yaşamayı seçiyoruz, çünkü sahip olduklarımızın elimizden alınacağından veya onları harcarsak daha fazlasını elde edemeyeceğimizden korkuyoruz. Bu yüzden elimizdekini bankada kilit altında tutuyor ve bankada tuttuğumuz bütün o zenginliği harcayamıyoruz.

Aynı şekilde, niteliklerimiz ve becerilerimiz de onları sakladığımız ve kullanabileceğimize inanmadığımız sürece işimize yaramazlar.

Bu yüzden, refaha erişmek istediğimizde, bize artarak geri döneceğini bilerek, haznemizden sevgiyle vermeliyiz.

Faturalarımızı zamanında ödediğimizde ve çek yazarken veya kredi kartı numaramızı verirken ödediğimiz para için evrene teşekkür ettiğimizde, insanlar da bize zamanında ödeme yapacak ve evren banka hesabımızdaki eksikliği daha fazla zenginlikle dolduracaktır. Bu, Akış Yasasıdır.

Bir nehir düzgünce aktığında, akan suyun yerini kendiliğinden daha fazla su doldurur. Ani bir boşluk ortaya çıkmaz.

Pek çok insan yoksunluğa direnir ve böylelikle bunu hayatlarına çağırmış olur. Direnç Yasası, neye direniyorsak onun başımıza geldiğini söyler. Bu gayet mantıklıdır. Bir şeye direnmek için ona odaklanmamız gerekir. Neye odaklanırsak onu hayatımıza çekeriz.

Hz. İsa, "Kötülüğe direnmeyin," derken Direnç Yasasını tarif etmektedir ve bu sözü genellikle yanlış anlaşılmıştır.

Pek çoğumuz yoksulluğa direniriz. "Fakir olmaktan bıktım," veya "Yeterince param olmamasından nefret ediyorum," veya "Hiçbir şey elde edemiyorum," deriz. Bunlar tıpkı, "Hiç şanslı değilim," ya da "Ailem hiçbir zaman zengin olmayacak," gibi olumsuz beyanlardır. Geçen gün şöyle muhteşem bir cümleye kulak misafiri oldum: "Yoksulluk içinde doğdum ve yoksulluk içinde öleceğim!" Yoksulluğu hayal etmek ve böylece onu hayatımıza çekmek konusunda harika bir iş çıkarıyoruz.

Refah içinde yaşamak istiyorsak refaha, zenginliklere veya istediğimiz diğer şeylere odaklanmamız gerekiyor. Böylelikle istemediğimiz şeye direnmek yerine istediğimiz şeyi kendimize çekmiş oluyoruz.

Başkaları için dilediklerimizi kendimiz de ediniriz. Dolayısıyla sahip olduklarımızın yanı sıra, başkalarının da sahip olduklarını kutsamak önemlidir.

Bir çiftçi bana şöyle söylemişti: "Pek iyi mahsul alamadığımda komşumun tarlalarına bakıyorum ve onunkiler de iyi değilse, 'Şükürler olsun,' diyorum. 'Sadece benimkiler kötü durumda değil.' Ve onun mahsullerinin durumu benimkilerden iyiyse mutsuz hissediyorum." Ben de ona şöyle cevap verdim: "Artık bu şekilde düşünme. Sürekli komşunun mahsulleri için iyi dileklerde bulun, böylelikle rüyalarında bile göremeyeceğin kadar iyi mahsul elde edeceksin."

Kendi işleri ters giderken bir başkasının başarısından memnun olabilmek, eski bir ruhun meziyetleri arasındadır.

Bir başkasını kutsadığınızda bu kutsamanın meyvesini toplarsınız. Dolayısıyla kendiniz için ne istiyorsanız, başkaları için aynı şeyleri dilediğinizde, isteğiniz size ulaşacaktır. Kötülük dilerseniz, başınıza kötülük gelecektir.

Tezahür Yasası, belirginlikle devreye girer. Ne istediğimiz konusunda tamamen net olduğumuzda bu şey tezahür etmeye başlar. Pek çoğumuzun şüpheleri ve kafa karışıklıkları vardır. Yapılacak ilk iş ne istediğimize karar verip bunları not etmektir. Yazmak, bunları zihnimize iyice yerleştirir. Daha sonra kendimize "Bunu gerçekten istiyor muyum?" diye sormalıyız. İstediğimiz şey hakkında net olsaydık, ona çoktan ulaşmış olacağımızı aklımızda bulundurmalıyız.

Dolayısıyla kendimize, isteğimize ulaşmanın hayatımızı nasıl değiştireceğini sormak önemlidir. Onunla ne yapardık? Ona sahip olmak, hazır olmadığımız sorumluluklar almamız anlamına gelir miydi? Bu soruları sorduğumuzda çoğunlukla, o çok arzuladığımız büyük evi aslında gerçekten istemediğimizi fark ederiz. Bu eve sahip olmak; personel istihdam etmek zorunda kalacağımız, sürekli tadilatla uğraşmamız gerekeceği, arkadaşlarımızın artık bizi tanımak istemeyeceği, yardımsever komşulardan daha uzak bir mesafede olacağımız, bu yüzden bizi ziyarete gelecek kimsenin kalmayacağı anlamına gelebilir. Bu yüzden gerçekten istediğimiz orta ölçekli evde karar kılabilir ve bunu net bir şekilde hedefimiz olarak belirleyebiliriz.

O halde, gerekli netliğe ulaştığımızda hedefimizi yazabilir, o hedefe doğru adımlar atabilir ve emin bir şekilde ona ulaşmayı bekleyebiliriz. Tezahür etmesini isteme biçimimiz, Spritüal Yasa ile uyum içerisinde olmalıdır.

Patronumuzun işine göz dikip bunun bizim için tezahür etmesini dilemenin bir faydası yoktur. Patronumuz, haset dolu düşüncelerimizin olumsuz titreşimine açıksa ölebilir veya hastalanabilir. Bu durumda müdahalemizden dolayı karmanın yükünü üstleniriz. Arzuladığımız işi yasaya uygun bir şekilde elde etmediğimiz için biz de hasta olabiliriz veya işimizi kaybetmemize neden olacak bir şey başımıza gelebilir. Yeterince gelişmediysek isteğimi-

zin tezahür etmesi için bir sonraki hayatı beklememiz gerekebilir.

Bu hayatta yaptıklarımız bir sonraki hayatımıza zemin hazırlar.

Dolayısıyla bir işe veya ona denk bir şeye sahip olmak isterken, bunun, ilgili herkesin en yüce iyiliği için mükemmel bir şekilde tezahür etmesini dilemeliyiz.

Bu şekilde patronumuz daha uygun bir iş bularak yaptığı işi bırakabilir veya mutlu bir şekilde emekliye ayrılabilir. Böylece refaha giden yolumuz Spritüal Yasaya uygun bir şekilde açılır.

Tüm başarılı iş insanları kendilerine hedef belirler. Çoğu zaman gücün eril enerjisini kullanarak hedeflerine ulaşmak için sıkı çalışırlar. Bu iyi bir şeydir. Tezahür Yasasını etkin hale getirerek isteklerin tezahür etmesini sağlar. Bununla birlikte, Evren Yasaları son derece tarafsız olduğu için, bütün elde edilenler yine aynı yasalar tarafından elimizden alınabilir. Yasalar enerjilere tepki verirler. Dolayısıyla iş insanının kendine olan inancı kesintiye uğradığı anda her şey parçalanabilir.

İç sessizliğimize yönelmek, iç sesimizi dinlemek ve önce sezgimize cevap vermek çok daha iyi bir yöntemdir. Bu, hedefi belirlemeden önce dişil enerjimize kulak vermek ve daha sonra hedefimize ulaşmak için eril enerjiyi kullanmak anlamına gelir. Böylelikle evrenle uyum içerisinde olur ve hayatımızla uyumlu isteklerin tezahür etmesini sağlarız.

Zenginliğin kolay olduğunu asla düşünmeyin. Zengin olmanın beraberinde getirdiği sorumluluklar vardır ve tıpkı fakirlik gibi zenginlikten de öğrenilecek pek çok ders mevcuttur. Maddi ihtiyaçlarımız karşılandığında içsel gelişmemize odaklanma fırsatına sahip oluruz ve bu fırsatı değerlendirmemiz beklenir.

-4-

Bolluk

Her şeyin bol olduğu bir evrende yaşıyoruz ve her birimiz için İlahi Vizyon, mutlak bolluktur. Bu; mutlak barış, uyum, sevgi, sağlık, refah ve gönülden isteklerimizin gerçekleşmesi anlamına gelir.

Başlangıçta, küçük bir çocuk babasıyla birlikte yaşarmış ve güzel, bereketli bir bahçeleri varmış. İsteyebilecekleri veya ihtiyaç duyabilecekleri her şeyin yetiştiği bu bahçeyle, sevgi ve özenle ilgilenirlermiş. Çocuk büyüdükçe babasınınki gibi bir bahçesi olsun istemiş. Babası ona şöyle demiş: "Bahçenin bir köşesini senin için işaretleyeceğim. Burası, istediğini yetiştirebildiğin ve kendi kendine öğrenebildiğin özel bahçen olabilir." Bunun üzerine tam da söylediği gibi, hem söz verdiği çocuğu, hem de diğer tüm çocukları için ufak birer toprak parçasını işaretlemiş. Elbette ki çocuk ne zaman istese babasının bahçesinde koşup oynayabilecek ve oradaki her şeyden pay sahibi olacakmış.

Babası çocuğuna şöyle demiş: "Meseleleri senin için kolaylaştıracağım. Arazindeki toprak o kadar zengin ki ektiğin her bir tohum çimlenip bir bitkiye dönüşecek. Bu şekilde sevdiğin bitkileri yetiştirmeyi çabucak öğreneceksin. İstediğin her şeyi öğrendiğinde artık ayrı bir bahçeye ihtiyaç duymayacaksın. Benimle birlikte bolluk bahçesinde çalışacaksın."

Her şey çok güzel başlamış. Çocuk kendi toprağını ekip biçiyor, babasının bahçesinde de oynuyormuş. Fakat yavaş yavaş, uyumsuzluk tohumlarından yetişen yabani otları sökmeyi ihmal etmeye başlamış. Bazıları dikenliymiş ve yerinden sökmek çok zormuş. Üstelik onlarla ilgilenmediği için bunlar büyüyerek kocaman dikenli kaktüslere dönüşmüş. En sonunda devasa bir kaktüs onu kendi bahçesinde hapsetmiş. Bu durumdan kurtulamamış, dolayısıyla babasının ve kardeşlerinin bahçelerinden ayrı düşmüş.

Kendisini yalnız hissettiği için babası ve kardeşlerinin artık onu sevmediklerini zannetmiş.

Aynı şekilde, bizler de diğerlerinden ayrı olduğumuza inandığımız için Evrensel Babanın artık bizi sevmediğini düşünürüz. Ona erişimimiz olmadığı yanılsamasına kapılarak, kendi bilinçaltımızın bahçesinde tutsak kalırız.

Bizim küçük ego benliğimize duvar ören haset, kıskançlık, açgözlülük, cimrilik, değersizlik, öfke, içerleme ve korku kaktüslerini temizler temizlemez bizi bekleyen sevgi ve bolluk dolu bir harikalar diyarına ulaşacağımızın pek farkına varmıyoruz. Bunun farkına varabilirsek İlahi Bolluk Bahçesine girerek neşe ve mutluluk meyvelerini toplayabiliriz.

Öyleyse, İlahi Olan ile bağlantı kurmamızı engelleyen kalbimizin etrafındaki bu engelleri yıkma sürecine nasıl başlarız? Bu engellerin başkasından değil, bizden kaynaklı olduğunu kabul etmek önemli bir ilk adımdır. İlahi enerji bize ulaşmak istese de biz gerekli dersleri alıncaya dek bunu yapamaz. Dolayısıyla bu yolun her adımında bize yardım eli uzatılır.

İnançlarımız ve korkularımız bolluğa giden yolu tıkayan bilinçsizce oluşturulmuş engellerdir. Belki bir sevgi bolluğuna kendimizi açmak istiyoruz. Bir ilişki istiyoruz ama her nasılsa asla yürümüyor. Sevgi bolluğuna ulaşmamızı engelleyen olası inançlardan bazıları şunlardır:

İnsanların yaklaşmasına izin verirsem gerçekte nasıl biri olduğumu keşfedebilirler.

Tuzağa düşebilirim.

İncinebilirim.

Terk edilebilirim.

Benden çok fazla şey talep edebilirler.

Benden çok fazla şey bekleyebilirler.

Paylaşmak zorunda kalabilirim.

Bir ilişki çok fazla zaman alacaktır.

Beni yalnızca param veya görünüşüm için istiyor olabilirler.

Benzer şekilde, hasta veya sağlıksız durumdayken iyileşmemizi veya sağlık bolluğunun keyfini çıkarmamızı engelleyen inançlara da sahibiz.

Sağlıklı olmamızı engelleyen muhtemel inançlar şunlardır:

Sağlıklı olursam kimse benimle ilgilenmez.

Öfkemi bırakmam gerekecek (öfke bizi hasta etmesine rağmen, bir yaşam motivasyonu işlevi görebilir).

Sağlığım yerinde olursa insanlar benden daha iyi bir iş bulmamı bekleyecek.

Sağlığım yerinde olursa insanların benden beklentileri olacak.

Hayatımı nasıl geçirdiğimden sorumlu olacağım.

Bir şeyleri yapmamak ya da bazı insanlarla görüşmemek için hiçbir mazeretim olmayacak.

Başka türlü nasıl sevgi ve ilgi göreceğim?

Istırap bağımlılık yapar. Baştan çıkarıcıdır. Durumu kontrol eder. Mutluluk bolluğuna ulaşmamızı engelleyen olası inançlar şunlardır:

Istıraptan vazgeçersem düşünecek neyim kalır?

Uğraşacak bir ıstırabım olmasaydı zamanımı nasıl geçirirdim?

Mutsuzken insanlar benimle ilgileniyor, beni fark ediyorlar.

Başka türlü insanlara istediğim şeyi nasıl yaptırabilirim?

Karma geri dönüş anlamına gelen Sanskritçe bir kelimedir. Başkalarına gönderdiğimiz her duygu bize geri döner. Dolayısıyla bir başkası için dilediğimizi aynı zamanda kendimiz için dileriz, bu evrensel bir yasadır. Bir başkası için kötü şans dilersek kötü şans döner dolaşır bizi bulur. Birinin sınavda başarısız olmasını istersek benzer bir başarısızlık da bizim başımıza gelir. Başkasının başarılı olmasını dilersek biz daha başarılı oluruz. Birisi için aşkta şans dilersek aşk kapımızı daha çok çalar.

Bu yüzden bolluk dilediğimizde çevremizdeki herkesin bolluğa sahip olmasını dilemek zorundayız.

Başarılı bir müzisyen olmak istiyorsanız tanıdığınız bütün müzisyenlere iyi şans dileyin. Tanınmış bir aktör veya aktris olmak istiyorsanız diğer aktörleri övün ve onların iyi şansından yararlanın.

Bolluğu yaratmak için elimizden gelen en iyi yöntemlerden birisi budur. Sevmediğiniz veya rekabet halinde olduğunuz birinin istediği her şeye ulaştığını hayal edin. Bunu net bir şekilde gözünüzde canlandırın ve yaptığınızdan keyif alın. Ardından siz de istediğiniz her şeyi elde ettiğinizi imgeleyin.

Sizin için bolluğu yaratacak olan cömertliğinizdir. Ve aklınızdan asla çıkarmayın:

Bağışlayıcılık, nefreti ve kini yok eder.

Güven, kuşkuyu yok eder.

Nezaket, kötülüğü yok eder.

Cömertlik, gönüllerimizi açar.

Karşılıksız sevgi, bizi ve başkalarını iyileştirir.

Şimdi düşüncelerimizi, sözlerimizi, motivasyonlarımızı, hayatlarımızı gözden geçirmeye başlayabiliriz.

Para bolluk değildir. Zenginliği yapayalnız bir halde, kaktüslü bahçemizde tezahür ettirebilsek de sahip olduklarımız elimizden alınabilir. Başarı tek başına bolluk değildir, çünkü o da bir gecede uçup gidebilir.

İçimizde derinlerde bir yerde Evrensel Babamızın sevgili çocuğu olduğumuzu bildiğimizde bolluğa ulaşmamızı önleyen engelleri yok edebiliriz. Bu yüce enerjiyle bağlantı kurduğumuzda bütün ihtiyaçlarımızın karşılanacağını biliriz. İlahi Olana uzanan kanallar haline geldiğimizde refah, sevgi, sağlık ve barış bize doğru akar.

Sevilen bir çocuk olduğumuzu bildiğimizde hoş ve değerli hisseder, buna göre davranırız.

Kendinizi ne kadar sevgiye layık ve değerli gördüğünüzü test etmek için iltifatlara nasıl karşılık verdiğinizi gözden geçirin. Bunları nazikçe kabul ediyor musunuz? Yoksa sanki gerçekten bunu kastetmediklerinden veya daha da kötüsü, sizinle alay ettiklerinden eminmiş gibi şüpheyle mi yaklaşıyorsunuz?

Hediyeleri alırken nasıl davranırsınız? Minnettar ve memnun mu olursunuz? Karşılığını vermek zorunda kaldığınız için zahmet etmemiş olmalarını gerçekten diler misiniz? Sizin için çok fazla zahmete girmemeleri gerektiğini düşünür müsünüz? Tuhaf hisseder misiniz?

Verilenleri kabul etmemize müsaade etmeyerek bolluğu sınırlıyoruz.

Bunu değiştirmeye başlamak için izleyebileceğimiz önemli

bir yol mevcuttur. Dua Yasası son derece basittir. İstemek, inanmak ve almaktan ibarettir.

Bu çokça alıntılanmasına rağmen, hem yanlış anlaşılan hem de ihmal edilen bir gerçektir. "Lütfen Tanrım beni daha cömert kıl," diyerek eli sıkı bir şekilde davranmanın hiçbir faydası yoktur. "Lütfen Tanrım, yeni bir arabaya sahip olabilir miyim," deyip bunun gerçekleşmesini beklememenin hiçbir faydası yoktur. Pek çok insan böyle davranır ve bu, enerji israfından başka bir şey değildir.

Verileceğine dair inançla isterseniz o size zaten verilecektir.

Dua Yasasını faaliyete geçiren inançtır. Yapmamız gereken ne istediğimiz konusunda net olmak, onu istemek ve alacağımıza inanmaktır. Bunu elde etmek bizim görevimiz değildir.

İnsanlar, "Bunun için dua etmenin faydası yok. İstediğimi elde edebileceğime ihtimal vermiyorum," derler. Veya birisi şöyle der: "Tamamen iyileşmek için dua etmenin hiçbir faydası yok. Doktorlar bunun tedavi edilemez olduğunu söylüyorlar!" Ve muhtemelen bizim sınırlı benliğimizin istediğini elde etmesinin veya tedavi olmasının muhtemel hiçbir yolu yoktur. Neyse ki yüce evrensel aklın potansiyeli sınırsızdır! Tanrının, çoğumuzun idrak bile edemediği güçleri vardır. Dolayısıyla tek yapmamız gereken inanarak istemektir. Nasıl tezahür edeceğiyle evren ilgilenir. İnancımız tam olduğunda bir şeyler için dua edersek, bu duamız zaten yanıt bulmuş gibi davranmamız beklenir. İnancımız bu şekilde sınanır.

Bollukla ilgili atölye çalışmalarımdan birine iki kadın katılmıştı. İkisi de yeni bir eve taşınmak istiyordu. Ancak ne istedikleri evi bulacakları ne de bunu gerçekleştirecek paraya sahip olacakları ihtimaline inanabiliyorlardı.

Onlara istediklerini en ince ayrıntısına kadar belirleyerek dilemek zorunda olduklarını açıkladım. Başka bir deyişle tamamen

net olmalarını ve daha sonra istediklerinin veya daha iyi bir şeyin tezahür etmesini beklemelerini söyledim. Yazdıklarına, "İlgili herkesin En Yüce İyiliği için," diye eklemelerini istedim.

İnançlarının bir göstergesi olarak, sanki yeni evleri zaten hazırmış gibi, evlerine dönüp eşyalarını toplamalarını önerdim.

Ertesi gün Janice bana telefon ederek yeni evi için gerekli olan on altı eşyayı listelediğini söyledi. Atölye çalışmasından sonra dairesine gidip her şeyi toplamıştı. "Yirmi dört saat içinde buradan ayrılabilirim," dedi.

Madge'den hiç haber almadım.

Janice, üç gün sonra bana tekrar telefon etti. Heyecandan deliye dönmüştü. Bir arkadaşının arkadaşının arkadaşı onun yeni bir ev aradığını duymuş ve karşılayabileceği bir kira karşılığında, tam olarak istediği eve taşınmasını teklif etmişti. Ertesi gün yeni evine taşınıyordu.

Bir ay sonra Madge'i gördüm. Bir liste hazırlamasına rağmen, her nedense yazdıklarının gerçekleşmesi ona imkânsız görünüyordu ve istediğini elde edebileceğine gerçekten inanmıyordu. Birlikte yaşadığı adam için çok incitici olacağından ötürü eşyalarını toplayamadığını söyledi. Bir yıl sonra hâlâ aynı yerde yaşadığını öğrendim. Kaderin ve inanç eksikliğinin kurbanı olmuştu.

Graham Browne'un çok etkili Evrensel Eğitim atölyelerinden birinde anlattığını duyduğum bir hikâyeden bahsedeceğim. Atölye çalışmalarına katılanlardan biri, ebeveynlerine karşı biriktirdiği yoğun öfkeyle yüzleşmiş. Çok sarsıcı bir duygusal boşalma yaşayıp bütün öfkesini serbest bırakarak ebeveynleriyle ilgili yepyeni bir anlayışa sahip olmuş. Atölye çalışmasının ardından evine döndüğünde üç yaşındaki küçük kızı tarafından karşılanmış. Kendini çok iyi hissediyormuş. Kızını kucağına alıp ona kocaman sarılarak, "Babacığının bugün ne yaptığını asla tahmin edemezsin," demiş.

Küçük kız ciddi bir ifadeyle babasına bakıp şöyle karşılık vermiş: "Beni sevmeni engelleyen her şeyi bir kenara bırakmışsın. Bunu, annem ve ben mağazadayken yapmışsın."

Kız anlamıştı. Enerjideki değişimi hissetmişti. Ve adam öfkesini serbest bırakarak kızıyla yeni bir ilişkinin bolluğuna yer açmıştı.

Buna çok benzer bir şey de benim başıma geldi. İkinci eşimle nişanlanmıştım ama bağlanmaktan korkuyordum. İncinmek istemiyordum. Kendi başıma kalmamın niçin daha iyi olacağına dair milyonlarca sebep bulabilirdim. Düğün günü yaklaştıkça her şey çok korkutucu görünmeye başlamıştı. Onun da aynı şekilde hissettiğini biliyordum. Birbirimizi huzursuz ettik ve aramız açıldı. Bu konuda konuşup evlerimizi satmamaya karar verdik. Arkadaş kalacak ve evlenmeyecektik.

Nişan yüzüğümü çıkartıp düşünmek üzere ondan uzaklaştım. Bir hafta sonra yine konuştuk ve aynı kararı verdik. Çok farklı insanlardık. İlişkiyi yürütmemiz mümkün değildi.

Ertesi gün araba sürerken Hakikat alevi hakkında düşünüyordum. Birdenbire önümde devasa bir alevin belirdiğini gördüm. Ona doğru ilerledikçe etrafımı saran duvarları gördüm, çok fazlaydılar! İlişkinin yürümemesine şaşmamalı. Hakikat Alevine doğru hareket ettikçe duvarlar birer birer çöktü ve artık ilişkiyi yürütebileceğimi *biliyordum*. Bu tamamen bana bağlıydı. Tek yapmam gereken duvarlarımı yıkmaktı.

Bu aydınlanma ânı muhtemelen birkaç saniye sürmüştü.

Eve gidip nişan yüzüğümü yeniden parmağıma taktım. Eric o akşam beni görmeye geldiğinde, "Sorun yok. Yeniden nişanlandık," dedim.

O da bana, "Evet, biliyorum. Saat altıda gerçekleşti," diye karşılık verdi.

O sırada başka bir şehirdeydi ve enerjimdeki değişimi hissetmişti.

Duvarları yıkmıştım. İki evi de hemen sattık ve yeni evimiz doğru zamanda karşımızda belirdi.

Engellerimden sıyrılmam sayesinde, en yüksek beklentilerimin ötesinde, daha cömert, daha nazik, daha sevecen bir eş keşfettim. Bir anda gerçek bolluğun içeri akmasına izin verdim.

-5-

Başarı

Başarı bir inanç meselesidir. Başarısız veya başarılı insan bilincine sahip olabiliriz. Başarıya ya da başarısızlığa yönelik inançlar birbiriyle aynı oranda enerji gerektirir. Aslında, muhtemelen olumsuz olmak için daha fazla enerji sarf etmek gerekir çünkü başarısızlık manzaralarının sebep olduğu endişeler yaşam enerjimizi epey tüketir.

Başarılı olmak istediğimizde tam olarak nereye gittiğimizi bilmemiz gerekir. Bilinçsiz bir zihne başarılı olmak istediğimizi söylemek, banka müdürüne yüklü miktarda borç almak istediğimizi söylemek gibidir. O bize, "Ne kadar?" ve "Ne için?" gibi belirgin cevaplar gerektiren sorular soracaktır.

Seyahat acentesine, "Tatile gitmek istiyoruz, lütfen rezervasyon yaptırın," demeyiz. Görevlinin nereye gitmek istediğimizi, ne kadar para harcamayı planladığımızı bilmesi gerekir. Belirsiz cevaplar vermeyi sürdürürsek, uçakla mı yoksa arabayla mı gitmek istediğimizi, güneşli bir yeri mi yoksa kar tatilini mi tercih ettiğimizi, uzağa mı yakına mı, denize mi yoksa dağlara mı gideceğimizi soracaktır. Başka bir deyişle meseleyi netleştirmek için zihinlerimize odaklanmaya çalışacaktır.

Dolayısıyla şuursuz zihinlerimize başarılı olmak istiyoruz mesajını vermek son derece belirsizlik içeren bir düşüncedir.

Başarılı olmak için ne konuda başarılı olmak istediğimize karar vermeliyiz. Talimatlar ne kadar ayrıntılı olursa istediğimiz başarıyı hayatımıza çekme olasılığımız o kadar artar.

Başarılı olmak istediğimiz konuda gerçekten motive olmak önemlidir. Ona inanmamız, ondan keyif almamız, onun hakkında konuşabiliyor olmamız, ona çok ilgi göstermemiz gerekir. Bu bizim vizyonumuzu güçlendirir. Böylelikle kendimizi başarıya adayabiliriz.

Hepimiz başarılı olabiliriz. En uzun yolculuklar bile ilk adımla başlar ve her seferinde bir adım ilerleyerek devam eder. Edinburgh'a doğru kesin kararlı olmadan yola koyulduktan sonra, Londra'da lastiğimiz patlarsa hevesimizi kaybederiz. Yolculuğumuz sırasında daha fazla aksilikle karşılaşırsak ve yolun yarısı olan Manchester'da aracımız bozulursa, amacımızdan vazgeçer ve bunun yerine Manchester'a yerleşiriz.

Oysa Edinburgh'a ulaşmak için yanıp tutuşuyor olsaydık, sonuç ne kadar farklı olurdu. Edinburgh'ta yapmak veya görmek istediğimiz önemli bir şeyler olsaydı, Edinburgh'tan bahsederdik. Orası hakkında düşünürdük. Oraya odaklanırdık. Oraya gitmeyi amaçlardık. Durum böyle olsaydı, patlak lastikler veya yaşanan aksilikler yalnızca yoldaki geçici sıkıntılar haline gelirdi. Edinburgh'a ulaşmaktan hiçbir şey bizi alıkoyamazdı.

Dahası motive ve heyecanlı olduğumuzda, görevimizle ilgili enerji dolu olduğumuzda, başka insanlarda bizimle gelmeleri veya yolculuğumuzda bize yardımcı olmaları için heyecan uyandırabiliriz.

Böylece, "Edinburgh işte biz geliyoruz! Başarı bekle bizi, biz geliyoruz!" diyebiliriz.

Hepimiz başarılı olabiliriz. Amacımıza ulaşmak niyetiyle, adanmışlıkla, bağlılık ve gayretle üstesinden gelemeyeceğimiz hiçbir şey yoktur.

Kimi insanlar başkalarına göre daha çok engelle karşılaşır. Aslına bakacak olursak, genellikle ne kadar çok sorunla uğraşıyorsak o kadar başarılı oluruz.

Reddedilmeyle baş edemeyen biriyle ilgili zamanında bana anlatılan bir hikâyeden bahsedeceğim. Her bir reddediliş onun önünde büyük bir engeldi. Öğrenmen olarak çalışıyordu, hem de işinde çok iyiydi. Ancak okuldaki en düşük maaşı alıyordu, çünkü reddedilmekten ve başarısızlıktan o kadar çok korkuyordu ki terfi için başvurmuyordu.

Bir gün öğretmenler odasında diğer öğretmenlerin konuşmalarına kulak misafiri oldu. Bu öğretmenler kabul edilmedikleri iş sayısıyla ilgili övünüyorlar, evet doğru duydunuz, övünüyorlardı.

Onları dinlerken en kıdemli öğretmenlerin en çok "başarısızlığa" uğrayanlar olduğunu fark etti. Ve hepsinden çok reddedilen kişi de okul müdürüydü.

Bu yüzden, başarısızlıklar ve engeller göründükleri gibi değildir. Bunlar başarıya giden yola döşenmiş taşlardır. Kendini adamışları adanmamışlardan ayıran pekiştiricilerdir.

Ve başarıya giden Yoldaki engelleri ve aksilikleri önümüze koyan kimdir? Biz.

İlk kitabım *Light Up Your Life* yayımlanmak üzereyken birdenbire her şey ters gitmeye başladı. Yayımlanması üst üste ertelendi. Çok üzgündüm. Tekrar tekrar oturup bu sorun üzerine meditasyon yapmaya çalıştım. Hiçbir işe yaramadı. Buna nasıl sebep olduğumu bulmak için içeriye bakmaya çalıştım. Hiçbir yanıt bulamadım. Bir gün bir arkadaşım, kendisine yardımcı olmuş bir ruh terapistinin ismini verdi. Terapistin adı Lorna'ydı. Birkaç gün sonra onu görmeye gittim.

Bana şöyle bir baktı ve sınandığımı söyledi. Bu tamamen gereksizdi. Beni sınayan tek kişi bendim (daha üst bir seviyede). Sı-

kıntılı zamanlarımda başka insanlara nasıl yardımcı olacağımı öğrenebilmek için kendi gücümü sınıyordum. Yüce Benliğim, nasıl biri olduğumu bana göstermek için beni test ediyordu. Lorna her şeyin çabucak düzeleceği konusunda beni temin etti.

Rahatlamıştım. Böylelikle arkama yaslandım ve her şeyin yolunda gitmesini bekledim ki böyle de oldu. Etrafımdaki herkes, auramın çok daha güçlü göründüğünü söyleyip durdu!

Evren her zamanki enerji tasarrufuyla bir taşla iki kuş vurmuş oldu. Lorna ile çok yakın arkadaş olduk. Danışmanı ona birkaç hafta önce, kendisiyle aynı gün doğan biriyle tanışacağını ve birlikte çalışacaklarını söylemişti. Onunla doğum günlerimiz aynı tarihte ve sık sık birlikte çalışıyoruz.

Lorna'nın hayatındaki başka bir amaca daha hizmet ediyorum. Ondan çok daha derli toplu bir insanım. Masasının başında tembellik ederken veya hayal kurarken, karşısında projesi üzerinde çalışmasını söyleyen beni bulur.

Yirmili yaşlarımın başında milyoner olmuş insanlar hakkında bir kitap okumuştum. Bu kitapta okuyup da hâlâ hatırladığım tek şey şu tavsiyeydi: "Milyoner olmayı diliyorsanız, milyonerlerin ve çok zengin insanların arasına karıştığınızda, siz de onların zenginliğinden nasibinizi alırsınız."

Dolayısıyla başarılı, bolluk içerisinde, olumlu, mutlu olmayı gerçekten istiyorsak, hayatımızdan acınası, olumsuz ve başarısız insanları çıkarmanın vakti gelmiştir! Bu acımasız gözüküyor olabilir ama yabani otların bizim güzeller güzeli çiçeklerimizi öldürmesine izin vermezdik. Şüpheye düşmeden onları temizlerdik. Öyleyse işe yaramaz insanlar tarafından önümüzün kesilmesine niçin izin verelim ki?

Bu işe yaramaz insanlar bizim olumsuz taraflarımızın yansımasıdır ve başarılı olma arzusu, bu olumsuz yansımaları bir kena-

ra bırakıp olumlu olanlara odaklanmamızın zamanının geldiğini söyler. Pek çoğumuz, kafamız karışık olduğu için başarılı olamayız ve amaçlarımıza ulaşamayız. Kafamızı karıştıran düşüncelerin zihnimizde dolanmasına izin veririz.

Kafamız karıştığında sembolik olarak Manchester çevre yolunda dolanıp dururuz. Kimi zaman bunun bir sebebi Edinburgh'a giderken yanlış yola girmekten korkmamız olabilir. Çevre yolunda dönüp durmamıza asıl yol açan şey, çok daha muhtemel ki, nereye gitmek istediğimizden gerçekten emin olmamamızdır.

Kafa karışıklığını gidermenin yolu basittir. İçimizdeki bilgeliğe ulaşmamız gerekir. Başka bir deyişle meditasyon yapmalı veya zihnimizin keşmekeşten sıyrılıp sakin kalabileceği sessiz bir yere gitmeliyiz. Ardından bir karar vermeliyiz. Aldığımız karara bağlı kalmalıyız. Kararımızdan dönersek Lut'un karısı gibi tuza dönüşür, kristalleşiriz.

Yanlış karar diye bir şey yoktur. Devam etmek veya yerinde saymak konusunda alınabilecek kararlar vardır. Başka bir deyişle iki ihtimal vardır: Ya olanakları keşfetmek üzere bir kapı açarız ya da koridorda bekleriz.

Bir karar güçlü bir enerjidir ve evren gücü ödüllendirir, dolayısıyla kararlar Spritüal Yasayı etkin hale getirip kapıları açar. Kararlar fırsatlara açılan kapılardır.

Kararlar almamıza, başarıya odaklanmamıza ve ne istediğimizi bilmemize rağmen başarısızlığa uğruyorsak, altta yatan inançlarımıza bakma zamanı gelmiştir. Bu hayata başlamadan önce önyargılarımız mevcuttur. Bunlar geçmişteki tecrübelerimize bağlı inançlardır. Bunları bilinçaltımızda, içimizdeki işlemcide saklarız. İnançlarımız, hayatlarımızı inşa ettiğimiz temellerdir. Her birimiz kendi inançlarımızdan sorumluyuz. Çekim Yasası benzerin benzeri çektiğini söyler, dolayısıyla neye inanırsak onu kendimize çekeriz. Böylelikle evren, önümüzde neye inanıyorsak onu yansıtan bir ayna tutar.

Eşit derecede zeki olan iki insan hayal edin. İsimleri Peter ve Paul olsun. İkisi de tam olarak aynı zekâ seviyesinde. Peter, aptal olduğuna inanıyor. Paul ise zeki olduğuna inanıyor. Peter, ona aptalmış gibi davranan insanları kendine çekecektir. Kendini aptal hissettiren durumlar yaşayacaktır. Değerini sürekli küçümseyecektir. Belki sahip olduğundan daha düşük beceri gerektiren bir iş yapacaktır. Başarısızlık üretecektir.

Paul ise zeki olduğuna inanır ve becerisini aşan işler bulur. Becerisi konusunda kendine güveni tamdır. Zeki olduğuna inandığı için insanlar da kendisine buna göre davranır. Böylece kısa sürede kendini iyi ve başarılı hissettiği durumlar yaratır. Başarıyı kendine çeker.

Böylece aynı zekâ seviyesine sahip iki insan inançlarından dolayı farklı durumlar yaratır. Başarısızlığına sebep olan inançlara bakmak Peter'ın sorumluluğudur. Sahip olduğu inançlarla ilgili ipuçları bulmak için düşüncelerine dikkat edebilir ve insanların ne söylediğine kulak verebilir. Ayrıca ne zaman başarısızlığı düşünecek olsa buna bir son verip pozitif olumlamalar yapabilir. Bunlar çok kuvvetli yöntemlerdir.

Ayrıca olumlu bir sonucu hayalinde canlandırabilir. Böylelikle, bilinçsiz zihnine olumlu imgeler yerleştirir. Görselleştirmeye ne kadar coşku eklerse etkisi o kadar artacaktır. Bilinç tıpkı bir bilgisayar gibi çalışır. Görsellerle programlanır. Başarıyı olumlu bir şekilde görselleştirmek programlamayı değiştirecektir. Zihnimizi başarıya odakladığımızda Spritüal Yasayı etkin hale getirir ve mucizelerin gerçekleştiğini görürüz.

Jeanette bu yasaları pekâlâ bilmesine rağmen, bunları etkinleştirdiğinde karşılaştığı sonuçlara kendisi bile şaşırdı. İşinden sıkıldığını, daha çok para kazanmayı ve bir şirket arabasını hak ettiğini düşünüyordu. Büyük bir şirket için çalışıyordu ve hedefine ulaşmak için çifte terfi istediğine karar verdi. Bu yüzden yasaları

etkin hale getirmek için çalışmaya başladı. Şöyle yazdı: "Şirkete ait kırmızı bir Cavalier kullanan, yıllık X maaşa çalışan bir yöneticiyim." Bu yazdığı notu görebileceği her yere iliştirdi: Yatağının üzerine iğneyle tutturdu, buzdolabına ve arabasının içine yapıştırdı. Kendisini bir yöneticinin ofisinde otururken resmetti. Ve sürekli başarılı olacağını olumladı.

Ardından zihnini yönetici olmaya odakladı. Diğer yöneticilerin arasına karıştı ve hatta fırsat bulduğunda öğle yemeklerini onların yanında yedi. Şimdiden terfi etmiş gibi yeni kıyafetler aldı. Bir ay içinde bir yöneticilik pozisyonuna terfi etmişti. Şirket arabası olarak kırmızı bir Cavalier'ı oldu.

Erkek arkadaşı bu durumdan çok etkilendi. Geleceği olmayan bir işte çalışıyor ve bu işten ayrılmak istiyor, ancak çıkış yolu göremiyordu. Tamirci olarak çalışıyordu ve başka hiçbir becerisi yoktu. Jeanette ona yeni fırsatlarla ilgili olumlamalar gerçekleştirmesini ve istediği maaşa odaklanmasını söyledi. Hayalimizde yalnızca amacımıza yer vermemiz gerektiğinin bilincindeydi. Evrenin bunun gerçekleşmesi için gerekli araçları sağlayacağının ve gerekli olan her şeyi yapmamız için bizi teşvik edeceğinin farkındaydı. Erkek arkadaşının uygun olumlamaları yazmasına yardım etti ve beraberce sonuçları beklediler. Bir şeylerin olacağını biliyordu ve beklediği oldu. Fabrikada yepyeni bir pozisyon açıldı. Erkek arkadaşına tüm tamircileri eğitmek için eğitim amiri olarak çalışmaya başlaması teklif edildi. Böylece istediği maaşı elde etti.

İnançlarımızı olumlu yönde değiştirdiğimizde başarıyı kendimize çekeriz.

-6-

Olumlamaların Gücü

Hepimiz sınırsız potansiyele sahibiz. Her birimizin içinde başarı, sağlık, güzellik ve harika yaşam olanakları var. Bununla birlikte, sürekli olumsuz şeyler düşününce potansiyelimizi sınırlandırıyor veya engelliyoruz. Bu süreç ŞİMDİ tersine döndürülebilir.

Hayatımızda neye odaklanırsak gelişim gösterir. Hakkında düşündüğümüz, konuştuğumuz ve kafa yorduğumuz şeyi seçmek bize kalmıştır. Başarısızlığa odaklanmayı seçersek başarısız oluruz. Düşüncemizde başarıya odaklanırsak başarı kaçınılmazdır. Hastalık veya yoksulluğa odaklanırsak, zayıf düşmemize yol açacak bir hastalığa ve yoksulluğa sebep oluruz. Diğer taraftan başarı ve refah veya sağlık, mutluluk ve sevgi ile alakalı imgelere odaklanırsak bunlar muhakkak hayatlarımıza girer.

Birçoğumuz neşeli, güçlü, kendine güvenen, zengin ve popüler bireyler olmak istiyoruz; ancak sürekli aklımızda oynattığımız olumsuz inanç kasetlerini nasıl değiştireceğimizi bilmiyoruz. Eski inançlarımızı olumlu olanlarla değiştirmenin en etkili yollarından biri, gün içinde olumlamalar gerçekleştirmektir. Bununla kastettiğim, kendimiz veya kabiliyetlerimizle ilgili olumlu bir ifadede bulunmaktır. Olumlu inançlar bilinçsiz zihinlerimiz üzerinde bir kez etkili oldu mu, hayatımızda da kendini göstermeye başlar.

Olumlama, bilinçdışına ulaşmadan önce eleştirel bir dene-

timden geçmelidir. Bilinçdışı, inanç sistemimizi düzenlediğimiz yerdir. Bu yüzden ancak olumlamalar bilinçdışımızda sabitlendiğinde inançlarımızı ve böylelikle düşüncelerimiz ve hayatlarımızı değiştirebiliriz.

Bu, kütüphanenin rafına yeni bir kitap koymak istemek gibidir. Kütüphaneye ulaşmak için kitabı kütüphanecinin onayından geçirmek zorundayız. Kütüphaneci kitabın kütüphaneye ait olduğunu kabul etmezse onu geri çevirir. Bu yüzden kitabı raflara yerleştirmek için kütüphanecinin dikkatini çekmeden geçmek zorundayız.

Bilinçaltımıza daha çok özgüven aşılamak istiyor olabiliriz, fakat bizim kişisel kütüphanecimiz olan denetim mekanizmamız, özgüvenin inanç sistemimize ait olduğunu kabul etmiyor olabilir ve dolayısıyla özgüvene dair önerileri reddeder. Bu yüzden özgüvene dair olumlamaları denetçiden gizlice geçirmemiz gerekir.

Meşakkatli ifadeler, bilinçli zihni uyarır. Bu sayede kütüphaneci olumlamayı incelemek için dışarı çıkar ve iletiyi reddeder. Kafiyeli olumlamaların bu kadar etkili olmasının sebebi budur. Ahenk ve kafiye eleştirel denetçiyi saf dışı bırakarak olumlamanın gizlice bilinçaltına girmesini sağlayacaktır. Burada inanç sistemimizi ve zihnimizde durmadan oynattığımız kasetleri değiştirmeye başlayabilecektir.

Olumlamalara Karşı Direnç

Uygun, ahenkli bir olumlama, üç hafta boyunca durmadan kullanılmasına rağmen işe yaramıyorsa daha derin bir sorun söz konusu olabilir.

Sözgelimi, zayıflamak için bir olumlamayı seçerek buna odaklanıp zihnimizi bununla doldurduğumuzda hâlâ zayıflamıyorsak, zayıflığın bizim içine ne anlama geldiğini düşünmeliyiz. Karşı cinsin hayranlığıyla başa çıkmak zorunda olduğumuzu fark edersek,

öz değerimizi artırmak için bir olumlama seçmemiz gerekir. Bunu, zayıflama olumlamasına dönmeden önce üç hafta kullanırız.

Bir başka örneğe bakalım. İşte başarılı olmak istiyoruz ve başarı için bir olumlamaya başvuruyoruz. Sonra işten kovuluyoruz. Bir şeyler dönüyor! Direniyoruz. Başarıyla ilgili inançlarımızı gözden geçirmemiz gerekiyor. Başarıyı hak ettiğimize inanıyor muyuz? Başarıyla başa çıkabilir miyiz? Birinci soruyla ilgili sıkıntı yaşıyorsanız, hak etmeye dair bir olumlama bulmanız gerekir. Sıkıntı ikinci soruyla ilgiliyse, öncelikle beceriye dair bir olumlamaya yönelin. Daha sonra başarıyla ilgili olumlamaya geri dönün.

Direnç, içimizdeki bir şeyin değişmeye çalıştığını gösterir, çünkü aksi takdirde direnecek hiçbir şey olmazdı. İnançlarımız geleceğimizi belirler ve bizler sanki bir mıknatısa doğru sürüklenircesine bu geleceğe doğru sürükleniriz. Yön değiştirmeye karar verirsek, olumlamalarımız mıknatısın yönünü değiştirinceye dek bu mıknatısa doğru sürüklenmeye devam ederiz. Yönümüzü değiştirdikten sonra başarıya ulaşan yeni bir yolda ilerleyebiliriz.

Atölye çalışmalarımdan birine katılan bir hanımefendi daha kadınsı olması gerektiğini fark etmeye başlamıştı. Kadınsılığını kabul etmek için bir olumlama seçti ve ertesi gün bir randevusu olduğu için keyifli olduğunu belirtti. Olumlamalarına ciddiyetle odaklandı ve onu ertesi gün randevusundan önce gördüm. Siyah pantolon, siyah bot, vatkalı ceket giymiş ve bir kravat takmıştı. Daha önce bu kadar erkeksi giyindiğini hiç görmemiştim! Bunu nazikçe ona belirttiğimde ne kadar büyük bir direnç gösterdiğini fark ederek güldü. Daha yumuşak ve kadınsı bir şeyler giymek için eve dönecek vakti vardı. Olumlamaların açık bir şekilde işlediğini fark ettiği için memnundu.

Olumlama Yasaları

1. Olumlamalar muhakkak şimdiki zamanda olmalıdır. Hayat, burada ve şimdi meydana gelen olaylar dizisidir. Bir bilgisayar

olan bilinçaltımızın zaman algısı yoktur, dolayısıyla yarın hiçbir zaman gelmez.

2. Olumlamalar mutlaka olumlu sözcükler içermelidir. Açgözlülüğü bıraktığımızı onaylarsak bilgisayarımız açgözlülüğe odaklanır. Dolayısıyla bunun yerine cömertliğin olumlu taraflarına odaklanmamız gerekir. Affetmemiz gerektiğine inandığımız şeyin olumsuzluğuna odaklandığı için, affetmek gibi sözcükleri kullanmaktan bile kaçınmamız yerinde olacaktır. Daha yüksek bir seviyede hepimiz bir bütünün parçalarıyız ve kişiler ya da durumlar öğrenmemiz gereken bir dersi almamız için hayatımıza girerler.

3. Olumsuzluk eki kullanmayın. Bilinçaltı olumsuzluğu kabul etmez. Bunu bir test edelim. Gözlerinizi kapatıp, "Bir ağaç görmek istemiyorum," deyin. Bilinçaltınızın size sunacağı tek resim bir ağaç olacaktır. Bu yüzden eğer sigara içmek istemediğinizi olumlarsanız, zihninize bir sigara resmi sunarak canınızın sigara çekmesine yol açarsınız. Bunun yerine sağlıklı yaşamın faydalarını ve meyve yemenin ne kadar keyifli olduğunu olumlayın.

4. Tezahür Yasası oldukça basittir. Ne düşünürsek onu yaratırız. Bir fikir bir düşünce olarak ortaya çıkar ve onu daha fazla düşünceyle, özellikle de duygu yüklü düşüncelerle harekete geçirdiğimizde bu fikir somutlaşır. Vücudumuzdaki hastalıkları ve çevremizdeki maddi varlıkları bu şekilde ortaya koyarız. Çok kuvvetli insanlar olduğumuzu unutmayın. Düşüncelerimiz bizim sağlığımız ve zenginliğimizdir. Zenginliği ya da yoksulluğu tezahür ettirmek, hasta ya da sağlıklı olmak aynı oranda enerji harcamayı gerektirir. Bu yüzden olumlama gücünü hayatınızda iyi şeyler tezahür ettirmek için kullanın.

5. Olumladığınız şeyi çoktan elde etmişsiniz gibi davranın.

6. Evren yansımalarla çalışır. Hayatlarımıza çektiğimiz herkes bizim bir yanımızı yansıtan bir aynadır. Bu yüzden biz güvenilmezsek veya başkalarına güvenmiyorsak güvenilmez insanları

kendimize çekeriz. Bunu fark ettiğimiz anda güvenilirliğimizi ve dürüstlüğümüzü olumlamaya başlayabiliriz. Tamamen güvenilir olduğumuzda elbette ki, yalnızca güvenilir insanları kendimize çekeriz. Dolayısıyla biz değiştiğimizde çevremizdeki diğer insanlar da değişir, hayatımızdan çıkar ya da basitçe artık bizi rahat bırakırlar.

7. Zihnimizi olumsuz mesajlarla dolduruyoruz. Bu yüzden gün içinde mümkün olduğu kadar olumlamaları tekrar ederek zihnimizi yeni olumlu mesajlarla doldurduğumuzdan emin olmalıyız.

8. İçimizdeki bir nitelikten ziyade, dış dünyadan gelecek somut bir şeyleri tezahür ettirmek istiyorsak, her zaman istediğimiz şeyin veya daha iyisinin, ilgili herkesin en yüce iyiliği için tezahür edeceğini olumlamalıyız. Sonuçta evren, bizim için çok daha iyisini planlıyor olabilir.

9. Olumlamalarımız halihazırda işe yaradığı için şükretmek onların enerjisini güçlendirir.

10. İlahi enerjinin bir parçası olduğumuzu unutmayın. Tanrı bizim için en iyisini ister. En iyisine sahip olmamızı engelleyen yegâne şey inancımızdır.

Olumlamalar aracılığıyla değişimi bugün gerçekleştirin.

Kendi değerimiz için olumlamalar

Samimiyetimden dolayı herkes bana değer veriyor.

Dengeli ve uyumlu birisiyim ve herkes bana saygı duyuyor.

Olumlu yanıma bayılıyorum ve bu sayede çok arkadaşım oluyor.

Gitmek istemiyorsam şimdi Hayır diyebilirim.

Önemimim ve değerimin kaynağından zevk alıyorum.

Her söylediğim değer görüyor ve dinleniyor.

Gücüm artıyor, hayır demeyi öğrendim.

Şevkim alevlendi, değer görüyor ve hayranlık uyandırıyorum.

Kendim olarak kabul edilmekten mutluyum.

Özgüvenim yüksek, uçmaya hazırım.

Tasasızım, zekiyim, her şey yolunda. Keskin ve sivri bir zekâm var, net ve kararlıyım.

Burada, yeryüzünde, değerli olduğumun bilincindeyim.

Sözlerim güven dolu ve nettir, bu yüzden insanlar beni dinler.

Başarı için olumlamalar

Bugün harika bir gün, her açıdan başarılıyım. Yönetimi devralıyorum, şimdi başarıya ulaşıyorum. Başarı akar ve ben kazanırım.

Fit ve sağlıklıyım, başarılı ve varlıklıyım.

Dikkatli davranıyor, başarılı oluyorum. Başarıyı amaçlıyorum, ünlü olmayı hedefliyorum. İşlerin üstesinden gelebilirim, çünkü güvenilirim. Para akar, kazancım artar. Bunu kafama koydum, ismimi duyuracağım herkese. Yüksekleri hedefliyorum, daha da yükseklere çıkacağım. İşimi keyifle yaparım, çünkü ben en iyisiyim. İsmimi duymayan kalmasın, şöhretin peşindeyim.

Refah için olumlamalar

Görünen o ki, daha çok verdikçe, en uçarı rüyalarımın ötesinde zenginleşiyorum.

Çok komik geliyor, çünkü mıknatıs gibi parayı çekiyorum.

Kendimi refaha açtığım için, bereket yağıyor artık bana. Refahı hak ediyorum, bu yüzden büyük zenginlikler bana doğru akıyor.

Evrenin bir çocuğuyum ve Tanrı her zaman cebimi dolduruyor. Refah, her hayalimi gerçekleştirmek için akıyor.

Bolluk şimdi bana geliyor, her gün onun keyfini çıkarıyorum. Olabildiğince zenginim ve bu beni özgür kılıyor. Hayat değerli ve günlük güneşlik, parayı hiç dert etmiyorum. Para geliyor bana ve refahın keyfini çıkarıyorum.

Fırsatlar için olumlamalar

Yeni kapılar açılır benim için, fırsatlar âlemi içindeyim. Kapıyı açın, hazırım daha fazlası için.

Kendini sevmek ve maneviyat için olumlamalar

Rahat ve özgüvenli, sakin ve sessiz, kendimi seviyorum ve her zaman seveceğim. Güçlü bir biçimde yolumda yürümek için, tüm mesafeleri aşacağım. Bir kaya gibi istikrarlıyım, güçlüyüm ve hazırım. Bütün gün boyunca kendi merkezimde ve güçlüyüm. Sakinim, huzurluyum ve rahatım, Yüce İradeye kulak veriyorum. Her şey çözüme kavuştu, problemlerim halloldu. İç sesimi dinlerken aldığım her karar akıllıca oluyor. Dünyevi kargaşadan sıyrılıp içimdeki huzurlu bilgenin sesine kulak veriyorum. Şimdi Özümle bağlantı kuruyorum ve cevaplar kendiliğinden geliyor. Gerçek huzuru bulmak için ayak parmaklarımı gevşetiyorum (yapın), düşüncelerin karmaşasından sıyrılana dek nefesime odaklanırken enerji burnuma doğru akıyor (bırakın aksın), huzurlu ve sakin kalıyor, böylece Tanrı'nın iradesine kulak verebiliyorum.

Güvenlik için olumlamalar

İç enerjim tarafından korunuyorum, nereye gidersem gideyim güvendeyim. Her geçen gün daha da güçleniyorum, her yönden güvende ve emniyetteyim. Korunuyorum ve yönlendiriliyorum, tüm ihtiyaçlarım karşılanıyor. İçimdeki ışık kuvvetli ve istikrarlı, güvende ve hazırım. Güvendeyim ve emin ellerdeyim, yönlendiriliyorum ve kendimden eminim. Kendimi serbest bırakmamın güvenli olduğunun tamamen bilincindeyim.

Çok güçlü hissediyorum çünkü ait olduğumu biliyorum.

Sınamalar ve sınavlar için olumlamalar

Zihnim çalışmakla meşgul, artık sınavları kolay buluyorum.

Elimden geleni yapıyorum ve sınavda başarılı oluyorum.

Keskin ve berrak zihnim tıkır tıkır işliyor.

Hazır ve nazırım, her şey benim zihnimde. Zihnim ayarlı, başarılı olma zamanı geldi.

Mutluluk için olumlamalar

Her gün bir defa sarılmak, mutluluğa giden yoldur. Hayat şendir, hayat eğlencelidir, mutluluk işte şimdi başladı. İlan ediyorum: Haz benim amacım!

Hayatın keyfine varıyorum.

Neşeleniyorum ve yaşasın diye bağırıyorum, bugün harika bir gün. Parlak, mutlu bir şekilde, başlarım her bir güne. Mutluyum ve ışıl ışılım, ışığın kanalıyım.

Günümü mutlulukla doldurdum.

Geçmişi salıvermek için olumlamalar

Sen sensin ve ben benim, seni salıveriyorum ve serbestim. Geçmiş geçmişte kaldı, olan oldu, yeni hayatım işte şimdi başladı. Parlaktır her bir gün, artık sevgi ve ışık saçıyorum.

Çekicilik ve güzellik için olumlamalar

Güzelliğim cezbedici çünkü hep keyifliyim.

Zarafet ve güler yüzle yürüyorum.

Bırakın mutluluk kendini göstersin, parlıyor ve ışıldıyorum.

Yakından ve uzaktan, her taraftan görülen parlayan bir yıldızım ben.

Gülümsediğim zaman güzellikle parladığımın bilincindeyim.

İçten bir gülümsemeyle tanıdığım herkesi selamlıyorum.

Telefonda sıcak ve samimi bir tonda konuşurum.

Yaşam gücü için olumlamalar

Hayat ve enerji doluyum, enerjimin gittikçe arttığını hisse-

diyorum. Bugün çok iyi hissediyorum, bir mucizeyle karşılaşacağımı biliyorum. Tüm gücümü ve kuvvetimi topladım, böylece doğru bildiğime bağlı kaldım. Herkesin en iyi yanını görüyorum, verdikleri karşılıklar sayesinde hayatın keyfini sürüyorum. Bugün mucizelerle dolu, bu yüzden çok mutlu hissediyorum. İç gücümü bulmak için her çareye başvuruyorum.

İçinizdeki çocuğu şifalandırmak için olumlamalar

Çocuğuma huzur verdim, böylece geçmişi salıverdim. Çocuğumla her gün hopluyorum, dans ediyorum, zıplıyorum ve oynuyorum.

Sıcak ve zarif hissediyorum, içimdeki çocuğu kucaklıyorum.

Çocuğumun oynamasına izin verdiğim için, her gün daha genç görünüyorum. İnsanlara, kullanmaları için çok basit olumlamalar vermenin çok etkili olduğunu fark ettim. Örneğin, çocukluğunda hiçbir zaman kabul edilmediğini hissetmiş bir kadın, bu olumlamaya başvururken yedi yaşında olduğunu hayal etti ve bu uygulamanın epey faydasını gördü.

Olduğum gibi kabul ediliyorum, mutlu ve özgür hissediyorum. Benzer bir şekilde, okulda hiçbir zaman popüler olmayan bir adam içindeki çocuğu özgür kılmak için bu olumlamaya başvururken kendisini yeniden bir çocuk olarak hayal etti. Şimdi kabul görüyor, hayattaki her şeyden keyif alıyor.

Yaratıcı ve neşeli olabilmek için içimizdeki çocuğun oyun oynamasına izin vermeliyiz.

Koşuyorum, atlıyorum, şarkı söylüyorum, oynuyorum. Yaptığım her şeyden keyif alıyorum.

Gevşeme ve rahatlama için olumlamalar

Oyun oynamak için izin verdim kendime, her gün en az iki kere.

Zihnimi salıveriyorum, akışa güveniyorum. Artık hızımı yavaşlatıyorum, kendime biraz zaman ve alan tanıyorum.

Her gün rahatlayıp gevşiyorum, iç sesime kulak veriyorum. Zihnimi rahatlatıyorum, sıcak ve hoş düşüncelere izin veriyorum.

Dünyam güvende, dünyam iyilik dolu, işte zihnimdeki resim bu. Rahatlık ve güven içinde zihnimi yatıştırıyorum, salıveriyorum, artık huzurluyum. Evet, buna mecburum, rahatlayıp güven duyuyorum.

Bırak kendini, ağırdan al ve hisset devinimi.

İlişkileri şifalandırmak

Olan oldu, geçmiş kaldı mazide. Babam (annem) ve ben biriz gerçekte. İlişkimiz iyileşebilsin diye, nasıl hissettiğimi açıklıyorum karşımdakine. Bir çiçek açarken kalbimde, gücümü geri kazanıyorum sevgiyle. Geçmişini anladıkça, iyileşiyor eski yaralar en sonunda. İlişkim yolunda gidiyor, benliğim seviliyor ve anlaşılıyor. Mükemmel insanı hayatıma çekebiliyorum, bunu şimdi olumluyorum.

İçten olmak ve ne hissettiğimi ifade etmek güvenli.

Cinsellikle ilgili olumlamalar

Eşcinsel olmak

Eşcinsel olmayı seçtim bu sefer, öğrendiklerim çok muhteşem şeyler. Bu benim yolum, eşcinsel olmayı seçiyorum.

Her şeyim yolunda benim, özgürüm ve eşcinselim.

Eşcinsel olmaktan gurur duyuyorum. Kendim olmaktan gurur duyuyorum. Cinselliğimden gurur duyuyorum.

Cinselliği kabul etmek

Ket vurulmadan, özgürce, yaşıyorum cinselliğimi keyifle. Cinselliğime sahip çıkıyorum. Bunun benim için güvenli olduğunu biliyorum.

Kadınım ben, çok memnunum yaptığım bu mükemmel seçimden.

Erkeğim, ne mutlu ki kaderim için erkekliği seçtim.

Şimdi öğrendim eskiden bilmediğimi, erkeklere gerçekten çekici geldiğimi. Hayır diyebildiğimi bilmek güzel.

Kadınlığımı kabul ediyorum, bu yüzden kendimi iyi hissediyorum. Erkeklerle birlikteyken özgüvenle hareket ediyorum.

Vücudu şifalandırmak için olumlamalar

Hepimiz duyduklarımız ve gördüklerimiz konusunda seçici davranırız. Farklı bir şekilde görmeyi ve işitmeyi seçtiğimizde vücudumuz fiziksel olarak değişir.

Gözlerimi açıyorum ve sadece etrafımdaki güzellikleri görüyorum.

Gözlerim açıyorum ve herkesin beni sevdiğini görüyorum.

Dinledikçe duyuyorum, hangi tarafa yönelmem gerektiğini. Hazırım duymaya, o yüzden her şey açıkça ortada. Seçiyorum dinlemeyi, kulağıma hoş geleni.

Hiçliğin ortasında, kırsal kesimde yapraklarla örtülü bir patikada yürürken arkamda tiz sesle konuşan iki kadın belirdi. Bu ahenksizliği nasıl çektiğimi merak ettim. Kendi içimdeki uyumsuzluğu mu dışarıya yansıtıyordum? Yine de kendimden emin ve kararlı hissediyordum. Yürümeye devam ederken aniden zihnimde şu cümleyi duydum:

"Duyduğum sesleri kulaklarım için müziğe dönüştürüyorum."

Bu tiz sesli kadınlarla karşılaşmam, şartlar ne olursa olsun uyum içinde kalmamı hatırlatan bir dersti. Seslerini bir akarsuyun çınlayan sesine dönüştürdüm ve kısa süre sonra başka bir yola saptılar.

Gürültü yapan komşularımız varsa veya köpek havlamasından ya da araba seslerinden rahatsız oluyorsak bu olumlama son derece yardımcı olacaktır. Bizi rahatsız eden sesi algılayış biçimimizdir. Zihnimiz sesleri farklı şekilde algıladığında bu sesler bizi

daha fazla rahatsız edemez. Hayatımızda değişiklik yapmak konusunda sorun yaşıyorsak, bu durum eklemlerimizi etkileyebilir. Bazı konularda esnek davranamıyorsak, eklemlerimiz de esnekliğini kaybeder. Ve elbette ki, bir nehirdeki dönemeçler gibi kıvrılırlar. İçimizdeki enerji akışında uyumsuzluk varsa, alüvyonların oluşmaya başladığı yer bu kıvrımlardır. Yani olumsuzluk eklemlerimizi kum ve çamur ile doldurur ve bu tıkanmanın sevgiyle açılması gerekir. Başkalarını memnun etmek ve kırgınlıklarımızı içe atmak, en yaygın hastalık sebeplerinden birisidir.

Beni öfkelendiren ne varsa salıveriyorum, böylece dizime şifa veriyorum. Eklemlerimi sevgi dolu düşüncelerle rahatlatıyorum ve her şeyin cennetteki kadar güzel olacağına güveniyorum.

Tüm sevgi dolu düşünceler şimdi serbest bırakıyor el bileklerimi, dirseklerimi, ayak bileklerimi ve dizlerimi. Anlamaya hazırım, böylece elime şifa veriyorum. Herkes bilir burnumu sevdiğimi.

Artık bana yük olan hiçbir şey yok, sırtım rahatlıyor.

Vücudum dik, hayatım boyunca güçlü olduğumu göstermek için sabırsızlanıyorum.

Düzenli egzersiz yaptığım için zihnim daha berrak.

Vücudum artık bana karşılık veriyor, sağlıkla ve zindelikle. Taşıdığım yükler artık yok, omuzlarım daha güçlü. Ne düşündüğüme dikkat ediyorum, sevgiyi serbest bırakıyorum ve bu sevgi beni iyileştiriyor. Yeni arkadaşların hayatıma girmesine izin verdiğim için, kalbim artık iyileşiyor. Artık bulunduğum yere aitim, güçlü hissediyor kalbim. Ağzım açık, sesim net, gerçeği konuşuyorum herkes duysun diye.

Tırnaklarım uzuyor ve çok güçlüler.

Mutlu ayakların keyfini çıkarmak ne büyük bir keyif.

Bedenim mükemmel, ne güzel kalçalarım var.

İçimdeki güzellik cildime yansıyor.

-7-

Bilinçsiz Öğretileri Değiştirme

Bir şeyi birkaç defa tecrübe ettiğimizde bilinçaltımız bunu bir öğreti olarak algılar. Daha sonra bu, bizim için bir hakikat haline gelir ve onu değiştiremediğimiz takdirde hayatımızı kısıtlar.

Bir defasında bana anlatılmış şu hikâye, şartlandırılmanın ve bu şartlanmaya kayıtsız şartsız inanmanın ne kadar kolay olduğunu gösteren bir örnektir.

İçinde minik balıkların ve bir turna balığının yaşadığı büyük bir akvaryum varmış. Haliyle turna balığı minik balıkları yiyormuş. Bununla birlikte, bir gün turna balığı ile minik balıklar arasına cam bir bölme konmuş. Turna balığı zamanla minik balıkları yemeye her kalkıştığında cama çarptığını ve burnunun acıdığını fark etmiş. Bu yüzden minik balığın yalnızca burun acısı anlamına geldiğine inanmaya başlamış. Cam bölme kaldırıldığında, turna balığı minik balıklarla dolu bir akvaryumda açlıktan ölmüş.

Sevilmez olduğumuza inanırsak sevgi dolu bir dünyada tek başımıza kalırız. Tıpkı turna balığının küçük balıkları rahat bırakarak kendini koruduğuna inanması gibi, bilinçaltımız da bilgileri benimseyip bizi korumaya çalışır. Çoğu zaman uygun ile uygunsuz arasında ayrım yapmada inanılmaz iyi bir iş çıkarır.

Turna balığının aksine biz insanlar sürekli olarak faydalı yeni

şeyler öğreniriz. Fakat, bir öğretiyi değiştirmek birkaç hafta veya ay sürebilir. Arkadaşım Robert, arabasıyla yakınlardaki bir kasabadan geçerken başına gelenleri anlattı. Direksiyonu sağa kırdığında bir kaza yapmış. Başı yarılmış ve dikiş atılması için hastaneye götürülmüş.

Çok kısa süre sonra tekrar direksiyonun başına geçmiş ve ilk defa sağa sinyal verdiğinde başındaki yara üzerinde bıçak saplanır gibi bir acı hissettiğini fark edince şaşırmış. Dönüşü tamamlar tamamlamaz acısı sona ermiş.

Bilinçaltı ona sağa dönmenin tehlikeli olduğunu hatırlatıyordu. Bu "hatırlatmalar" altı ay boyunca devam etti. Bu süre zarfında bilinçaltı, sağa dönmenin tehlikeli olmadığını yeniden öğrendi ve acılar sona erdi. Bununla birlikte, bazen bilinçaltımız görünüşe bakılırsa işe yaramaz bir şekilde uyarı sinyallerini devreye sokmayı sürdürür. Rosemary isminde on beş yaşındaki genç kız, yüksek binaların yanından geçtiğinde bayıldığı için annesi tarafından benimle görüşmeye getirilmişti. Teyzesi yüksek bir binada oturuyordu ve kız onu bile ziyaret edemiyordu. Bayılma veya bilinç kaybı yaşama, elbette ki kendini korumanın uç noktasıdır.

Rosemary'nin düzenli bir aile yaşamı vardı. Neşeli, cana yakın bir kızdı ve anlaşıldığı kadarıyla başka korkuları veya sorunları yoktu. Kızın şimdi bayılmasına sebep olabilecek, çocukluğunda başından geçen herhangi bir olay annesinin aklına gelmiyordu.

İlk görüşmemizde Rosemary'ye derin bir hipnoz uyguladım ve bilinçaltı bu korkunun on aylıkken, ayakta durmayı öğrendiği sırada ortaya çıktığını açığa vurdu. O sırada yanında babası ile büyükbabası vardı ve onların arasında duruyordu. Ona göz kulak olmadıkları bir sırada kayıp kaldırımın üzerine düşmüştü. Çok küçük olduğu için bu yüzden dehşete kapılmıştı. Her şey devasa gözüküyordu ve bilinçaltı yüksek binaların tehlikeli olduğuna dair bir izlenimi kaydetmişti. Bu yüksek binaların yanından her geçti-

ğinde, bilinçaltı onu korkunç bir tehlikeden kurtardığına inanarak bayılmasına sebep oluyordu.

Sorunun kaynağının artık bilinçli farkındalık noktasına getirildiğini umuyordum. Bu sayede Rosemary'nin bilinçaltı artık onu koruma zorunluluğunu bırakacaktı. Ama bilinçaltı hayır dedi. Rosemary özgüvenini artırmalıydı. Hipnoz sırasında bilinçaltına özgüven aşılamak ve onu uygun bilgilerle yeniden programlamak için iki seans daha gerçekleştirdik. Daha sonra yüksek binaların yanından kolaylıkla geçip teyzesini ziyaret edebildi.

Pek çok insan, görünürde hiçbir sebep olmaksızın şiddetli ya da hafif panik atak rahatsızlığına sahiptir. Bunun sebebini anlayamazlar. Sorunun kökenini incelemek her zaman faydalıdır. Panik hisleri, kalbin küt küt atması, avuç içlerinin terlemesi, kızarma, tuvalete gitme isteği, ishal gibi olguların tamamı vücudun kendisini tehlikeden uzaklaştırmak için giriştiği hazırlıklardır.

Bir dönem evleneceğimi düşündüğüm bir adamla ilişki içerisindeydim. Birkaç günlüğüne beraber tatile çıkmıştık ve görünürde her şey yolundaydı. Pazar akşamı vedalaştık ve beni aramasını dört gözle bekledim. Salı günü telefon edip ilişkimizin bittiğini söyledi. Bu benim için büyük bir şoktu.

Aradan yıllar geçti. İkinci eşim Eric'le tanışıncaya kadar hiçbir ciddi ilişki yaşamadım. Onunla ilk tanıştığımızda sadece hafta sonları görüşüyorduk ve hafta içleri bana telefon ediyordu. İlişkimiz ilerledikçe, pazartesi veya salı günleri telefon ne zaman çalsa kalbimin çok hızlı çarptığını, kendimi birazcık hasta ve terli hissettiğimi fark ettim. Bu panik duygularına niçin kapıldığımı anlayamıyordum.

Neler olduğunu anlamak için sakince oturup düşününce durumu fark edebildim. Önceki tecrübemin bir sonucu olarak, bilinçaltım birini sevdiğimde onun telefon edip aniden ilişkimizi sonlandırabileceği inancını benimsemişti. Bu açık bir şekilde

tehlikeliydi, dolayısıyla bilinçaltım beni tehlikeden kaçmaya çağırıyordu. Eric hafta içi boyunca telefon etmeyi sürdürdüğünde, bilinçaltım tehlikenin sona erdiğini kaydediyor ve telaşlanmalarım sona eriyordu.

Hissettiğim panik için bilinçli farkındalığıma sebep sunduğum anda bu hisler sona erdi. Çoğunlukla geçirdiğimiz sürecin farkında olmak iyileşmemize yardımcı olur. Bir sorun yaşadığımızda hislerimizi bastırırsak bastırılmış duyguların izleri vücudumuzun hücrelerinde tutulur. Tetiklenınceye kadar belleğimizde uyku halinde kalır. Tetiklenme ise birkaç yaşam sonra gerçekleşebilir!

Robert'tan bahsetmiştim. Hafızası, hastaneden çıkıp arabasıyla sağa dönmeye başlar başlamaz tetiklendi. Beth'in durumunda, derinlerde bastırılmış duygular uzun süre uykuda kalmıştı.

Nişanlısı John'la birlikte yaşıyor, fakat kendini onunla evlenmeye adamaktan çok korkuyordu. Gerçekleştirdiğimiz ilk iki seans sırasında pek çok farkındalığa ulaşmıştı. Üçüncü seansa gelmediğinde gerçekten şaşırdım.

Ertesi gün telefon edip mide rahatsızlığı yüzünden şiddetli bir şekilde hasta olduğunu ve dört günden beri yataktan çıkamadığı söyledi. Ondan böyle bir mide rahatsızlığına neyin sebep olabileceğini düşünmesini istedim. Bunun üzerine düşüneceğini söyledi. Bir sonraki randevusuna heyecan içerisinde geldi ve şunları söyledi: "Neden hastalandığımı biliyorum. John'la biraz münakaşa ettik ve bana güvenmediğini söyledi. Derhal hasta hissetmeye başladım ve o gece hastalanmaya başladım." Genelde çok nadir hastalandığını da ekledi. Öyle görünüyor ki, "Sana güvenmiyorum," sözü bir tetikleyiciydi.

"Sana güvenmiyorum," tetikleyici sözünü kullanarak bunun ona ne hissettirdiğini algılamasını ve sonra bu hisle ilgili ilk anısına geri dönmesini istedim. Güvenilmediğini hissetmekle ilgili

ilk tecrübesini anımsadı. Annesi yapmadığı bir şey için onu suçlamıştı. Çocukken hissettiği bu gücenmeyi iyileştirmeye uğraştık ve sonra onu aynı duyguyu belleğine kaydettiği ilk zamana geri döndürdüm.

Dosdoğru, kocasına ihanet ettiği dokuzuncu yüzyıla geri döndü. O yaşamındaki kocası, şimdiki yaşamındaki nişanlısı olarak hayatına girmişti. Hücrelerinde hâlâ bu uğursuz olayın izini taşıyordu. Bu yüzden pek çok ömürden sonra nişanlısı ona, "Sana güvenmiyorum," dediğinde midesindeki hücreler bunu anımsayarak şiddetli bir fiziksel tepki vermişti.

Beth'in evlenerek birine bağlanmayı bu kadar zor bulmasında şaşılacak bir şey yoktu. Bilinçaltında, bu adamla evlenmesinin ne kadar tehlikeli olduğuna dair anısı durmadan tekrar ediyordu. Eski anıları bilinçlilik düzeyine taşıyıp onlar üzerine çalışarak korkusunu serbest bırakmayı başardı ve en sonunda da evlendi.

Birçok insan için bastırılmış duygular üzerinde çalışmak iyileşmenin önemli bir parçasıdır. Diğer zamanlardaysa, herhangi bir duygusal veri veya müdahale olmaksızın sadece diğer yaşamları görmek, insanların mevcut yaşamlarını değiştirebilecek kararlar almasına yardımcı olur.

Paulette'in uzun kıvırcık saçları ve kocaman kahverengi gözleri vardı. Kocasına çok kızgındı ve bir âşığının olmasını çok haklı gerekçelere dayandırıyordu.

Kendini, kocasının onu sürekli koruma altında tuttuğu bir geçmiş yaşamda bulması, onun için son derecede beklenmedik ve ilgi çekici bir tecrübeydi. Bu hayatının tamamını sahiplenici kocasına karşı kızgınlık hissederek geçirmiş ve sürekli ondan kaçmaya çalışmıştı. Yalnızca kocasına nispet olsun diye, onun korumalarından birini âşığı olarak seçmişti.

Bu yaşamını, gönlünü kocasına kapatarak geçirmişti. Bu yüzden ondan kalbini açarak kendini o yaşamda hayal etmesini

istedim. Kocasının onu tutsak etmesinin sebebinin, kendisinden sevgi görmemesi ve onu kaybetmekten korkması olduğunu gördü. Kalbini açar açmaz, kocasının ona güvendiğini ve onu özgür bırakabileceğinden emin olduğunu anladı.

Deneyimlediği şeyden dolayı afallamıştı. Eve dönünce kocasına çok daha sıcak ve yakın davrandı. Kocası çok daha kibar birine dönüştü ve bu yüzden bir âşığı olduğu için suçlu hissetmeye başladı.

Bir başka seans için geri döndüğünde, kocasının ve sevgililerinin dâhil olduğu geçmiş yaşam bağlantılarının daha net bir tasvirine ulaşmak istedi. Bir yaşamdan diğerine yolculuk etti. Her birinde, bir âşığa sahip olarak kendini koruduğunu gördü. Bu durum enerjisinin bölünmesine yol açmış, bu nedenle o hayattaki kocasına hiçbir zaman düzgün bir şekilde bağlanamamıştı.

Birkaç gün içinde aşığıyla ilişkisini bitirdi. Her şeyi bu kadar açık bir şekilde gördükten sonra döngüyü bir kez daha tekrarlamayacaktı. Kendini kocasına adadı ve onun ne kadar harika, nazik ve düşünceli bir erkek olduğunu söylemek için bana sık sık telefon etti. Daha önce ondan nefret ettiğine inanamıyordu.

Geçmiş hayatlar üzerinde çalışmanın olumlu taraflarından biri, bunun egoyu serbest bırakmasıdır. Güncel hikâye bir kez devreden çıkartıldığında, daha az kişisel bağlantı kurduğumuz için kendimizi savunmak zorunda kalmadan yaşananlardan sorumlu karanlık yönlerimizi görebiliriz. Görüşüme göre, Paulette'in bu hayatta kocasıyla benzer bir sonuca ulaşması için çok çalışması gerekiyordu. Çünkü bütün sorunların kocasından kaynaklandığı ve yaşanan durumda başka seçim şansı olmadığı inancına çok bağlıydı.

Peter da benzer şekilde kendini güçsüz hissediyordu. Bununla birlikte onun duyguları çok daha derine yerleşmişti. Bütün yaşamı boyunca kendini tamamen güçsüz hissetmişti. Uzun sü-

redir depresyondaydı. Herhangi bir şeyi veya kimseyi hayalinde canlandıramıyor ve tasvir edemiyordu. Duygularını bile hatırlayamıyordu.

Onu tekrar görmeyi niçin kabul ettiğimi bilmiyorum. İkinci ziyaretinden önce oturup şöyle düşündüm: "Eminim, ona yardımcı olamam. Nasıl yardımcı olabilirim ki?" Ruhsal Rehberlerim anında şöyle yanıt verdi: "Sen hiçbir şey yapamazsın. Kenara çekil. Sen bir kanalsın. Bırak biz devralalım."

Elbette!

Geldiğinde ona yardımcı olmak için ne yapacağım konusunda hiçbir fikrim yoktu, bu yüzden ondan rahatlamasını ve tarif ettiği nefessizlik hissine odaklanmasını istedim.

Birden kendini bir başka hayatta, bir piramidin içinde buldu. Pek çok gücü olan önemli bir rahipti. Hizmet etmesi gereken insanlara ihanet ettiğinde neler olduğunu canlı bir şekilde tarif etti. Utanç ve yoksulluk içinde ölmüştü.

İhanet ettiği bütün o insanları gördü. Onların çoğunu şimdiki hayatından tanıyordu, ona sorun teşkil eden insanlardı. Bu hayatta onlar karşısında tamamen güçsüzdü. Şifa bulmasının, ihanet ettiğini bu ruhlar tarafından affedilmesinde ve daha da önemlisi kendini affetmesinde yattığını fark etti. Onların kendini affettiğini hissetmekte görece daha az zorlanmıştı.

Kendini affedebileceğini söylemesine rağmen, onun kalbinde affedilme duygusunun harekete geçtiğini hissetmedim. (Kendimizi affetmek genellikle çok güçtür). Belki de ruhunun bir yönü karmanın etkileriyle yüzleşmek istiyordu.

Daha sonra seans hakkında konuştuğumuzda, kazandığı farkındalıkların son derece önemli olduğunu hissettiğini ve mevcut yaşamındaki bazı insanları ve durumları anlamasına yardımcı olduğunu söyledi.

Farkındalıkların ona yardımcı olmasına ne kadar müsaade ettiğini bilmiyorum, zira telefon edip çok daha iyi hissettiğini ve bir başka seans için maddi durumunun elvermediğini söyledi.

Her zaman, egomu bir kenara bırakıp gerekli işi yapması için Yüce Güce güvenmem konusunda, bana çok önemli bir ders vermek için onun karşıma çıktığını hissetmişimdir.

Titreşimlerimizi yükseltip işi oluruna bırakarak güvenmeye başladığımızda, Yüce Güçler bizim aracılığımızla mucizeler yaratabilirler.

-8-

Kariyer Seçimi

Bir gün telefonum çaldı ve insanların kariyerlerini veya mesleklerini seçme sebeplerine dair bir konuşma yapıp yapmayacağım soruldu. Telefonda görüştüğüm kadın, bazı insanlar mesleklerini seçerken, bazılarının da kendilerini içinde asla hayal edemedikleri veya onlar için doğru olmayan işleri yapmalarının sebebinin çok açık olduğunu söyledi.

Konuşma aylar sonraydı ve soruyu zihnimin derinliklerine gömdüm. Yavaş yavaş iplikler ortaya çıkmaya başladı (renkli kurdeleler gördüm) ve çeşitli iplikleri bir araya getirip onlarla hayatlarımızı dokuduğumuz gerçeği bana gösterildi.

Birinin belirli renklerle bir duvar kilimi dokuduğunu hayal edin. Günün sonunda işini bırakıp yatmaya gider. Ertesi gün kilimi yeniden eline alıp bu renklerle dokumayı sürdürür. Elbette ki belirli bir rengi bitirmiş olabilir ve birtakım yeni renkler katmaya karar verebilir, fakat büyük ihtimalle eski renklerle dokumaya devam edecektir.

Doğal olarak, her bir yaşamda ruhumuzu beslemek için hangi renk iplikleri kullanacağımızı seçeriz. Kariyer seçimimiz dokuduğumuz belirli tonlara bağlı olacaktır. İşimiz için belirli iplikleri seçme şansına sahip değilsek, bu renkleri boş zamanlarımızda dışa vurmak zorundayız.

Mor rengi tercih edersek sanatsal yaratıcı işleri seçeriz veya bunu hayatımızda bir şekilde dışarı vurmamız gerekir.

Lacivert bir iplikle hayatlarımızı dokurken, başkalarına zihinsel sorunlarıyla ilgili şifa ya da tavsiye vermeye veya onlara yardımcı olmaya doğru sürükleniriz.

Turkuaz bir iplik iletişim kurmak istediğimiz anlamına gelir. Sözgelimi, duvar kilimimizi bu renk olmadan dokursak bir radyo yayıncısı olamayız. Bir şekilde ders vermeye, öğretmeye veya uzlaştırmaya doğru meyledebiliriz.

Örneğin, yeşil iplik doğayla, bahçıvanlık işleriyle, ağaçlarla ve bitkilerle ilgilenmek istiyoruz anlamına gelir. Bunu ufak çocuklarla veya hayvanlarla çalışarak da basitçe ifade edebiliriz; zira yeşil, kalp merkezinin rengidir.

Yaşam resmimizdeki baskın renk sarıysa, mantıklı, düşünen, entelektüel bir zihne sahip oluruz. Sözgelimi, muhasebeci olmak için çok miktarda sarı ipliğe sahip olmamız gerekir. Bankacı, kâtip, bilgisayar programcısı, istatistikçi veya maliyeci olmak için gereken renk sarıdır.

Turuncu iplikle çalışan biri, tek başına çalışmaktan memnun olmayacaktır, çünkü turuncu cana yakın, sosyal insanlara özgü bir renktir. Aşçılıkta veya muhtemelen cinsellikte ifade edilebilir.

Kırmızı renk ağırlıktaysa, fiziksel enerjiyi kullanabileceğimiz bir işe ihtiyacımız olacaktır. Bizi tüm gün masa başına zincirleyecek bir iş bize göre değildir.

Birçoğumuzun mesleği veya kariyeri önceden seçilmiştir. Sözgelimi Mozart'ın önceki birçok yaşamını müzisyen olarak geçirdiği ve bu hayata ağırlıklı olarak müzikal ipliğini getirdiği ortadadır. Mesleği önceden belirlenmiş olsa da, kendisini temellendirmek için gereken diğer iplikleri geliştirmek üzerine yaşam dersleriyle sınanmıştır.

Birçok harika, yaratıcı insan, kendiliğinden kariyerleri haline gelecek büyük yeteneklerle dünyaya gelir. Bu insanlar kimi zaman maddi hayat ve ilişkilerle başa çıkmak için mücadele verirler. Üzerinde çalıştıkları iplikler, sözgelimi soluk leylak, menekşe ve şeftali gibi güzel uçuk renkler olabilir. Bununla birlikte güzel uçuk renklerle boyanmış güzel bir ağaç resmi, yaprakların yeşili ile dalların kahverengisi sayesinde bir denge sağlanmadığı sürece uygunsuz duracaktır.

Dolayısıyla ayaklarımız yere iyi basarsa, güzellik yaratma odaklı mesleğimiz ister antika eşya restorasyonu, ister çiçekçilik, ister güzel kıyafetlerin tasarımı olsun, onu mali açıdan sürdürülebilir hale getirebiliriz.

Çoğumuza yön veren karmadır. Mesleğimizi seçerken hem yeteneklerimizi hem de karmayla ilgili sorumluluklarımızı bir araya getiririz. Örneğin hayatlarımızdan birinde, kalpsiz bir vergi tahsildarı veya tefeci olsaydık, hesaplarında insanlara yardımcı olarak bunu telefi etmeye karar verebilirdik. İyi bir hukuk görevlisinin dokumasında sarı iplik kullanması ve aynı zamanda, önceki hayatlarında adalet ve denge ile ilgilenmiş olması gerekir. Eğer mavi bir ipliği de dokumasına eklerse, bir dava avukatı olabilir ve böylelikle mahkemede başarılı bir şekilde konuşma becerisi kazanabilir. Bilge bir yargıç olmak için bilgeliğin altın ipliğini kazanmak gerekir.

Dolayısıyla geçmiş yaşantılarımızda ve hatta şimdiki hayatımızda ne kadar çok renkli ipliği kullanmaya hak kazanırsak, o kadar fazla armağana ve yeteneğe sahip oluruz ve bizim için o kadar çok fırsat kapısı açılır.

Pek çok ruh hayata hizmet etmek için gelir. Önceki hayatta işlediğimiz kabahatlerimizi telafi etmek için başkalarına hizmet etme dürtüsüne sahip olabiliriz. Bunu öğreterek, iyileştirerek, rehberlik hizmeti vererek yapabileceğimiz gibi, tesisatçı veya ma-

rangoz olarak çalışarak da gerçekleştirebiliriz. Hizmet olarak kabul edilen, yaptığımız şey değil onu nasıl yaptığımızdır.

Bir kısmımız da öğreterek, iyileştirerek veya insanların bilincini artırarak insanlığın hizmetinde çalışmaya gönüllü olmuş olabilir. Öyleyse bu, karmayı dâhil etmeden kendi ruhumuzdan gelen bir adaktır.

Korkularımızla yüzleşebildiğimiz meslekler bize cazip gelir.

Benny bir sigorta satıcısıydı. İnsanları felaketlerin korkunç etkilerinden koruduğuna yürekten inanıyordu. İnsanlar ailelerini korumak zorunda olduklarını fark etmediklerinde çok üzüldüğünü söylüyordu. Benny, felaketlerle ilgili kendi korkusuyla sürekli yüzleşebildiği için bu işe ilgi duymuştu.

Doktorlar, kendi hastalık ve ölüm korkularıyla başa çıkmaya uğraşırlar. Bazı doktorlar, hastaları ve onların akrabalarını ciddi hasta oldukları veya ölecekleri gerçeğinden mahrum bırakırlar. Başkalarının duygularıyla yüzleşemezler çünkü kendi duygularının üstesinden gelemezler. Kendilerini öğrenmek için mükemmel bir konuma yerleştirmişlerdir. Başkalarını iyileştirmek için mavi ipliğe ihtiyaçları vardır.

Dokumamızda mavinin daha açık, iyileştirici tonunu ve kalbi yansıtan yoğun yeşil rengi kullandıysak, hemşire olup kendimizi başkalarını iyileştirmeye, beslemeye ve onların bakımını üstlenmeye adamak isteyebiliriz.

Psikiyatristler genellikle akıl sağlığının ve zihnin anlaşılmasına dair kendi inançlarını incelemeye sürüklenirler. Çivit mavisi iplikler kullanırlar. Yaptıkları işe, kendilerini iyileştirmenin ve kendi iç büyümelerini teşvik etmenin bir yolu olduğu için çekim duyan psikoterapistler de bu rengi kullanmaktadır. Bir danışanımız üzerinde çalıştığımızda, belirli bir seviyede kendi üzerimizde de çalışırız. Dolayısıyla hipnozcular da kendi içsel gelişmelerinin

önünü açarlar. Kimisi güç meselesiyle uğraşarak gücünü bilgece kullanmayı öğrenir.

Spritüal yol göstericiler haline gelen maneviyata meyilli terapistlerin, doktorların ve şifacıların, başka hayatlardan bilgelik getirebilmek için altın bir ipliğe sahip olması gerekir. Bu bilgeliği anlatıp paylaşmak için turkuaza ihtiyaçları olacaktır. Bedene temas eden fiziki terapistler, uğraşlarına dokunma ihtiyacıyla yönlendirilirler. Bu, fiziksel düzeyde dokunulma ve beslenme arzularının bir yansıması olabilir. Çoğunlukla, şifa veren mavi iplikler kullanmayı tercih ederler.

En düşük seviyede ise koyu kırmızı veya turuncu iplikleri kullanıyor olabilirler. Kendi içlerindeki farklı cinsel ihtiyaçları tatmin etmek için bedenlere dokunmayı cazip buluyor olabilirler. Aynı durum, dokunma veya izleme unsuru bulunan herhangi bir meslek veya kariyer için geçerli olabilir.

Pek çoğumuz, önceki hayatlarda öğrendiğimiz şifa verici bilgiyi şimdi kullanmayı seçiyoruz. Bitkisel tedaviden, refleksolojiye[2] veya shiatsudan,[3] astroloji ya da kristallerle şifaya kadar uzanan çeşitli doğal terapi yöntemlerine yöneliyoruz.

Kırmızı, enerjinin, dürtülerin, harekete geçmenin rengidir. Hayatımızın çabuk tepkiler vermeye bağlı olduğu tehlikeli bir işe yönelirsek kırmızı ipliği etkin hale getiririz.

Dinç ve aklı başında bir iş insanının hayatta başarılı olması için birazcık kırmızıya ihtiyacı olacaktır. Örneğin, çok fazla fiziksel enerji dışarı vurmamız gerekiyorsa boksa yönelebiliriz. Çok saldırgan bir yapıya sahipsek kırmızı iplik fazla parlak renkte olabilir. Koyu veya donuk bir tondaysa işimizde acımasız olabiliriz. İster asker, ister kasap, bir sporcu veya polis olalım, kırmızı ne ka-

2 Refleksoloji çoğunlukla ayak olmak üzere el ve kulaklara masaj ve baskı uygulanarak yapılan bir alternatif tedavi metodu. (ç.n.)

3 Şiatsu, Japonca parmak anlamına gelen şi ile baskı anlamına gelen atsu kelimelerinden türeyen, geleneksel bir elle manipülasyon terapisidir. (ç.n.)

dar net ve parlak olursa, onu kullanmamızı gerektiren mesleğimize getirdiği bütünlük de o kadar büyük olur.

Bir dansçı, bedenini kullanarak yaratıcılığını dışarı vurmak ister. Yüksek tempolu müzikle dans etmeyi seviyorsak kırmızı enerjiyi kullanırız. Saf ruhu ifade eden bir bale dansçısıysak, ipliğimiz açık pembe olabilir.

Başka yaşamlarını denizci olarak sürdürmüş biri su elementini sevebilir. Suyla ilgili bir işte çalışmıyorsa, farkında olmadan, suya yakın olabileceği bir mesleğe sahip olmak isteyebilir. Örneğin mavi iplik kullanıyorsa yelken hocası olabilir, kullandığı iplik kırmızıysa yüzme havuzu inşa edebilir veya menekşe rengiyle su bahçeleri yaratabilir.

Aşçılar enerjilerini başkalarını beslemek için kullanırlar. Saf ve sevgi dolu bir hizmet veriyor olabilirler (turuncu iplik). Bununla birlikte pek çok insan duygusal yönden beslenmeye ihtiyaç duyar ve bu yüzden ihtiyaçlarını dışarıya yansıtarak en çok ihtiyaç duydukları şeyi başkalarına sunar.

Başka bir yaşamını fırıncı olarak sürdürmüş ve şimdiki yaşamında bir aşçı ailesinde doğmayı seçmiş biri, karmik ve genetik bir çekimin etkisi altındadır. Bu yüzden yine bir fırıncı olma güdüsünü iki kat fazla hissedecektir. Belki de bu sefer daha yaratıcı veya daha bağımsız olmak isteyecek ve kendi iş zekâsını geliştirecektir.

Her yaşamda kendimizi geliştirmeye, renklerimizi parlatmaya ve yenilerini kullanmaya çalışırız.

Çoğunlukla yeşil ipliklerle çalışıyorsak doğaya gömülürüz. Doğanın çekimine kapılarak bahçıvanlık, ormancılık veya fidanlık bahçıvanlığı gibi mesleklere yöneliriz. Bunu yapamazsak doğaya mümkün olduğunca yakın bir meslek seçmeye çalışır, belki hayvanlarla ya da çocuklarla uğraşacağımız veya basitçe dış mekânda

icra edebileceğimiz bir mesleğe yöneliriz. Belki de bahçıvanlığı veya yürüyüşü bir hobi olarak kabullenmek zorunda kalırız.

Kariyerlerimize ve mesleklerimize yatırım yaptığımız farklı iplikler kullanmamıza rağmen, neden kimi zaman sıkıcı, zevksiz, monoton veya güvenli işlerde çalışmayı seçiyoruz? Bir işi yalnızca güvenli olduğu için seçiyorsak sınırlayıcı inançlarımızı simgeleyen gri iplerle çalışıyoruz demektir.

Karmik sebeplerden dolayı, kalbimiz ve zihnimiz yükseklerde süzülmesine rağmen, engelli bir bedene hapsolup yalnızca basit işler yaparak hayatımızı sürdürebiliriz. Daha zor işlerin üstesinden gelemeyecek evrimleşmemiş bir ruh veya kendini sabır ve dayanıklılıkla sınayan gelişmiş bir ruh olabiliriz.

Çeşitli hayatlarımızı mavi, menekşe ve mor tayfı edinerek oldukça yaratıcı, sanatkâr ruhlu ve beynin sağ tarafını kullanmaya eğilimli insanlar olarak sürdürdüysek, şimdiki hayatımızda hesaplamayı, düşünmeyi, mantık ve zekâ kullanmayı gerektiren işler gibi, beynin sol tarafını çalıştıran meslekler yaparak kendimizi dengelemeye karar verebiliriz. Yeni renkler kullanabilmek bizim için her zaman kolay değildir. Mavinin baskın olduğu bir yaşamın ardından sarıyı kullanmaya çalışan biri, maddi yönden pek başarılı olamıyor gibi görünebilir. Gelişme açısından ise başarılı olan birinden daha fazla yol katediyor olabilir! Bir başkasının hangi yolda yürümeyi seçtiğini yargılayamayız.

Gereğinden fazla yaratıcılığa veya duygusallığa meyilli olduğumuzda, entelektüel çalışma topraklanmamızı sağlamakta son derece etkilidir. Kendi işletmemize sahipsek dünyaya geri dönmemizi sağlamak için evrak işlerinin can alıcı noktalarıyla uğraşmak gibisi yoktur.

Tam tersine, sol beyni kullanmaya meyilliysek ve çoğunlukla zihnimizin sınırları içinde kaldığımız, düşünerek geçen, sarının baskın olduğu yaşamlar sürdüysek, yaratıcı sağ beynimizi geliştir-

memiz gerekebilir ve resim çizmeye veya yaratıcı hikâyeler yazmaya çalışabiliriz. Ya da duygularımızla ve hislerimizle daha fazla bağlantı kurmaya ihtiyaç duyabiliriz. Yasalarla ilgilenmemize yol açan bir ipliğimiz varsa, mali avukatlık yerine boşanma avukatlığı mesleğini seçebiliriz veya öğretmenliğe meyilliysek fizik yerine drama öğretmenliğine yönelebiliriz.

Gerçekten başarılı iş insanları, ruhani ve sezgiseldir. Yalnızca güce odaklanan, agresif eril enerjiyi kullanarak başarılı olmak elbette ki mümkündür, fakat bu işin devamı gelmez. O imparatorluklar er geç parçalanırlar. Bununla birlikte eril ve dişil enerjiyi dengeli bir şekilde kullanırsak, sezgilerimize kulak verirsek ve bunu enerji ve gayretle desteklersek başarı garantidir.

Birçoğumuz artık yaşamımızı iki veya üç parça halinde yaşamayı seçiyoruz, dolayısıyla daha fazla şey deneyimleyebiliyor ve duvar kilimimizdeki renkleri mümkün olduğunca geliştirebiliyoruz. Genel olarak kadınlar kültürümüzde herhangi bir iş kolunu seçiyor, ardından bir ailenin sorumluluğunu üstleniyor, daha sonra farklı bir kariyer için yeniden eğitim görüyorlar. Günümüzde erkekler bile hayatlarının ortasında kariyer değiştirip kendilerini dengeli bir insan olarak geliştirmeye çalışıyorlar.

Leoparların beneklerini değiştirebildiğini konu alan birinci bölümde bahsettiğimiz Debbie, kırmızı ipliğini kullanmaya başlamıştı. Cezalandırıcı, otoriter bir yapıya sahipti ve bir polis memuru olmaya yöneldi. Daha sonra muhasebeciliğe yönelerek sarı iplik kullanmaya başladı. Yavaş yavaş insanlarla çok fazla iletişim kurmasını gerektiren bir çalışma biçimine yönelerek mavi tarafını geliştirdi. Şimdiyse bir spritüal öğretmen ve medyum olarak, çivit mavisi, mor ve menekşe renklerini kullanma becerisini geliştiriyor. Bütün bunlar bir ömürde gerçekleşti!

-9-

Derslerimizi Hayatımıza Çekmek

Yörüngemize giren her şey ve herkes bize bir şeyler öğretmek için oradadır.

Tüm spritüal meselelerde olduğu gibi, ne öğrenmemiz gerektiğini canı gönülden bilmek istersek ve bir cevap talep edersek karşılığını alırız. Bu cevapları almak için bizim yapmamız gereken tetikte kalmaktır. Ani bir düşünce veya insanların söylediği belirli sözler halinde bize ulaşabilirler. Cevap bir kitapta, bir film kaydında rastladığımız ya da radyoda veya televizyonda duyduğumuz bir şey olabilir. Fiziksel dünyamızdaki bir şey aracılığıyla dikkatimizi çekebilir.

Mark'ın dairesi üç defa soyuldu. Bu soyguncuları niçin kendine çektiğini bir türlü çözemedi. Sigorta poliçesine sahip olduğu için, bu durum sayesinde eski eşyalarından bir kısmını yenileriyle değiştirebildiğini söyledi.

Konuştuğumuzda, bu hırsızlıkların aslında, bazı eski duygusal kalıpları temizleme ve yenileriyle değiştirme zamanının geldiğini sembolik olarak gösterdiğini fark etti. Yapması gerekenin ne olduğunu tam olarak biliyordu.

Bilge bir kadın bir defasında bana şöyle söylemişti: "Evimiz bir kale gibi korunmasına rağmen soyguncular yine de içeri gire-

biliyor. Her seferinde sadece kocamın koleksiyonundan bir şeyler alıyorlar. Kocam bu şeyleri istifliyor ve kimseye göstermiyor. Soyguncular eve girip bu eşyaları aldığında çok öfkeleniyor ve onlara tutunmak zorunda olmadığını, onlardan artık kurtulması gerektiğini fark etmiyor."

Evren dikkatini serbest bırakma dersine çekmeye çalışıyordu. *Gitme zamanı gelmedikçe hiçbir şey bizi terk edemez.*

Dikkatimiz sembolik oluşumlar aracılığıyla sağlığımıza veya duygusal ya da fiziksel bir engele çekilebilir.

Arabamızın aküsü biterse, hayatımızın hangi alanında duygusal, zihinsel, fiziksel veya ruhsal olarak yeniden dolum yapmaya ihtiyaç duyduğumuzu sorgulayabiliriz.

Su genellikle duygularla ilgilidir. Dolayısıyla bulaşık makinesi su kaçırıyorsa, borular su sızdırıyorsa, çamaşır makinesinin musluğu tıkanıyorsa ya da arabanın radyatörü su sızdırıyorsa, dikkate alınması gereken duygusal bir durum var demektir.

Bir Noel günü tüm aileyi öğle yemeğinde ağırlıyordum. Bu benden beklenen ve her zaman istekli olduğum bir etkinlikti. Ancak içten içe herkes için yemek yapmak istemiyordum. Tüm yıl çok sıkı çalışmıştım ve ilgi bekliyordum. Ancak iyi bir anne, iyi bir evlat olmanın içe işlemiş kalıpları bunu dile getirmeme izin vermiyordu.

Evren, duygularımız için sorumluluk almadığımız durumları bize göstermenin bir yolunu bulur. Her zamanki gibi her şey güzelce ayarlanmıştı. Yemek masası önceki geceden hazırlandı ve krakerler, süslemeler ve parıltılı kristallerle muhteşem görünüyordu. Ertesi sabahın ilk saatlerinde banyodaki borular su sızdırmaya başladı. Tam da yemek masasının ortasına akıyordu!

Evrenin bana ne söylemeye çalıştığıyla ilgili en ufak bir şüphem bile yoktu.

Arabalar da bizi yansıtan nesnelerden biridir. Lastiğimizde ufak bir delinme olduğunda, kendimize kimin veya neyin bizi yavaşça söndürdüğünü veya enerjimizi aldığını sorabiliriz. Lastik patlar. Tükenmiş halde miyiz? Hayatımız duygusal açıdan sönük durumda mı? Kazadan kıl payı kurtulduk. İşyerinde kolaya kaçıyor olabilir miyiz? Debriyaj bozulur. Öfkemizi çoktan dışa vurduk mu, yoksa vurmak üzere miyiz? Radyatör su kaynatır. Belki de öfkeden köpürmek yerine hissettiğimiz öfkeyi serbest bırakmanın bir yolunu bulmamız gerekiyordur.

Bir arkadaşım yeni bir iş kurmaya uğraşırken, tatmin edici olmayan bir ofis işiyle geçinmeye çalışıyordu. Yeni işini kurmak için borç para almıştı.

Reklam kampanyalarının başlamasından kısa süre önce ona telefon ettim. Arabasının arka süspansiyonunun işe giderken bozulduğunu söyledi. Arabayı parke taşlı bir avluya çekmek zorunda kalmıştı. Arabasından inerken sırtına, belinin alt tarafına bir ağrı girmiş. Duygusal ve maddi açıdan desteklenmediğimizi hissettiğimizde burası bizim hassas bölgemizdir.

Bozuk süspansiyonun, geçmişin acılarına karşı kendini desteklemediğinin göstergesi olduğuna karar verdi. Bu durumun aynı zamanda, geleceğin güvensizliğine karşı desteklenmiş hissetmediği anlamına gelip gelmediğini merak ettim.

Hayvanlarımız hem fiziksel benliğimizin hem de duygusal varlığımızın yansımasıdır. Bir danışanım bana aslında insan sarraflığında başarılı olduğunu ancak patronunu çözemediğini söylemişti. Ona güvenmiyor, ancak bunun sebebini bilmiyordu.

Ona patronunun herhangi bir hayvanı olup olmadığını, varsa nasıl bir karakter sergilediğini sordum. Şöyle yanıt verdi: "Evet, bir bull teriyeri var. Çok uysal görünüyor ama ısırabileceği için çok yaklaşmamam konusunda beni uyardı. Görünüşe bakılırsa,

önceden de insanlara saldırdığı için uyutması gereken iki köpeği daha olmuş."

Danışanıma patronuna karşı dikkatli olmasını önerdim. Hayvanlar, karakterlerimizin örtbas etmeye çalıştığımız kısımlarını açığa çıkarırlar. Patronunun vahşi, saldırgan bir mizaca sahip olması pekâlâ mümkün olabilirdi. Danışanım söylediklerimi önemsedi ve bunu yaptığına memnun oldu. Patronu edepsizleştiğinde kendini kollayabildi.

Hilary Graham, harika bir terapist ve eski bir arkadaşımdır. Bir defasında onunla kalıyordum ve bacaklarının sızlamasından şikâyet ediyordu. Gerçekten çok rahatsız edici bir durumdu, ancak sebebini belirleyemiyordu. Çeşitli meseleler hakkında bir süre muhabbet ettikten sonra minik kedisi içeri girdi. Hilary güldü. "Ah, işte Chloe geldi," dedi. "Reddedilmiş hissettiğinde her zaman yaptığı gibi, bacaklarını kasarak yürüyor." Gülme sırası bana gelmişti. "Sanırım bacaklarının niçin sızladığına dair cevabı az önce aldın."

Yeri gelmişken, hayvanlar da tıpkı insanlar gibi reenkarne olurlar. Kendi ruhsal yollarında ilerlerler. Bir hayvanı seversek, öldüğünde onu kaybetmeyiz. Başka hayatlarda bizimle birlikte olmak için geri gelir. Chloe, diğer hayatlarında Hilary ile birlikte olmuştu. İkisi eski arkadaşlardı.

Her biri farklı bir mizaca sahip iki hayvanımız varsa, bize kendi doğamızın karşıt taraflarını gösterirler. İki köpeği olan birini tanıyorum. Köpeklerden biri, dışa dönük ve bağımsız bir karaktere sahipken, diğerinin çekingen ve ürkek bir mizacı var. Bu kadın, hayatının kontrolünü her zaman elinde tutan, çok meşgul ve görünürde bağımsız biridir.

Bu kadın, bağımsız karakterli köpeğini seviyor. Diğer köpek ise onun sinirini bozuyor. Bastırılmış taraflarımızı yansıtan aynalardan her zaman nefret ederiz. Muhtemelen kişiliğinin çekingen,

ürkek tarafını hiçbir zaman kabul edemediği için, köpeği bu yönünü onun yerine temsil ediyor.

Sürekli otobüsü kaçırıp duruyorsak, hayatlarımızda yetişemediğimiz neler vardır? Fırsatların akıp gitmesine izin mi veriyoruz? Başımıza aynı anda üç şey gelirse, rehberimiz veya öğreticimizin dikkatimizi bir şeye çekmeye çalıştığından kesinlikle emin olabiliriz.

Telefon hattımız kesilir, telesekreterimiz bozulur ve kapı zilimiz çalışmazsa, kimlerle iletişim kurmuyoruz veya neyi dinlemiyoruz diye sorarız. Ya da dünya ile iletişimimizi keserek dinlememiz veya belki de farklı bir şeyle mi ilgilenmemiz gerekiyor?

Ütülediğimiz bir şeyi azıcık yaktıysak, bir kıvılcım halımızda yanık izi oluşturduysa ve tavanın dibi tuttuysa, hayatlarımızda neye kızıyoruz?

Bir gün içinde üç topal hayvan veya insan görmüş olabiliriz. Hangi sorunla ilgili aksaklık yaşıyoruz? Hayatımızın hangi yönünde ilerleme göstermiyoruz?

Başına gelen üç farklı olayı bir araya getiren birinden örnek vereceğim. Bu olayların hepsinin aynı zamanda meydana gelmesinin kötü bir tesadüf olduğunu düşünmüş.

Babs duygularını bastırmaya ve inkâr etmeye son derece meyilliydi. Çocukluğunu gözden geçirmeyi çok acı verici bulduğu için, başa çıkma mekanizması olarak bu tutumu benimsemişti. Gerçekten kötü bir hafta geçirdiğini söyleyerek bir seansa geldi. Arabası bozulmuş, banyosunu su basmış ve kalçasını incitmişti. Bunların bir şey ifade ettiğini veya birbiriyle bağlantılı olduğunu düşünmüyor, yalnızca kötü şans olarak değerlendiriyordu.

Arabasının bir gece eğitimine giderken bozulduğunu söyledi. Çok yorucu olduğu için eğitime gitmekten gerçekten keyif almıyordu. Nazikçe o sırada hissettiği duyguların derinine indiğimiz-

de, arabasının bozulmasının, hayatına devam etmek için çok fazla çaba harcadığı hissini yansıttığını net bir şekilde görebildi.

Su basan banyosunu ele aldık. "Banyoyu sular altında bulmadan hemen önce ne oldu?" diye sordum.

"Bir arkadaşıma telefon etmiştim ve onun konukları vardı. Beni sonra arayacağını söyledi ve bundan hiç rahatsızlık duymadım."

"Sonra yukarıya çıktığımda tuvaletteki vananın yerinden oynadığını gördüm. Banyonun zemini suyla kaplanmıştı."

Suyun taşmasına sebep olan vananın yerinden oynamasının sembolik değerini inceledik. Duygularından kopuş yaşadığı zaman suyun (duygularının) taştığını, ancak onları bastırdığını fark etti.

Babs bu farkındalık sayesinde onunla konuşamayacak kadar meşgul olan arkadaşıyla ilgili hislerini yeniden incelemeye hazır hale geldi. Bu inceleme, reddedilme hissinin arka planda epey bir yer kapladığını ortaya çıkardı. Arkadaşının artık onunla arkadaşlık etmek istemediğini düşündüğünü kabul etti.

Bu reddedilme hissiyle bağlantı kurunca gözyaşlarını tutamadı. Acı içinde bir birikime yol açtığı için, çocukluğunda annesi onu istemediğinde bastırdığı duyguları su yüzüne çıktı. Bu, kalbinin derinliklerinde sakladığı bir acıydı.

İster duygusal ister fiziksel olsun, acıyı bastırdığımız zaman onu içimizde canlı tutarız. Bu durumu kabullenmesi ve akan gözyaşları sayesinde iyileşme süreci başlamış oldu.

En sonunda Babs kalçasını incittiğinde neler olduğunu düşünüp tarttı. "Arabam bozulduğu için çok öfkeliydim. Otobüs beklemek zorunda kaldım. Çok *yalnız* hissettim. Düşündüm ki, *'Benimle ilgilenecek kimsem yok.'*"

Ondan içindeki kimsesiz alanı bulmasını istediğimde bedeninin tam ortasında acı verici bir boşluk hissetti. Boşluğu keşfetti-

ğinde, kendini orada, yalnız başına oturan küçük bir çocuk olarak buldu.

Dolayısıyla evren; arabasının bozulmasına, tuvaletindeki vananın yerinden çıkmasına ve kalçasının incinmesine sebep olmuştu. Kendisiyle ilgili nereye odaklanması gerektiğini fark edip kabullenmeye zorlanması için, bunların hepsi çok kısa bir süre içinde meydana gelmişti.

Babs bir haftada bu üç olayın başına gelmesinden dolayı son derece dehşete kapılmıştı.

Babs, içindeki yalnız çocuğu keşfettiğinde ondan, bu çocuğa bakması için içindeki ebeveyni devreye sokmasını istedim. Babs, içindeki annenin ortaya çıkmasını, çocuğunun yanına gidip onu bir kenara itmesini izledi. Babs, bu olayın anlamı onu sarstığı için korkuyla nefes nefese kaldı. Annesi onu her zaman görmezden gelmişti, bunun sonucu olarak Babs'ın farkında olmadan kendine yaptığı şey de buydu. Artık bunun farkına varmıştı. İç dünyasına çocuğa göz kulak olup sevildiğini hissetmesine yardımcı olan, sevecen, ilgili bir anne sokmuş oldu. Bu sevecen, ilgili anneyi her gün küçük çocuğuyla konuşmak için ortaya çıkarmayı kabul etti.

Çocukken bize nasıl davranıldıysa, kendimize farklı bir şekilde ebeveynlik yapma sorumluluğunu alıncaya kadar, başkalarına ve kendimize aynı şekilde davranmaya devam ederiz.

Başıma ne gelirse gelsin Evrensel Aklın bana bir şeyler öğretmeye çalıştığını bilirim. Bir şey başıma üç defa geliyorsa evrenin gerçekten dikkatimi bir şeylere çekmeye çalıştığını bilirim.

Üç danışanım terapi esnasında benzer sorunlardan bahsederse, aynı sorunu kendi içimde aramam gerektiğini kabul ederim.

Bir dönem, çok fazla yemek yiyerek kendilerini hasta eden birkaç bulimik danışanım olmuştu. Bu tarz bir eğilimim olmadığını biliyordum, dolayısıyla almam gereken ders metaforik olmalıydı.

Yemek, sevginin veya duygusal beslenmenin sembolü olduğu için, hayatımın o döneminde bu konuyu nasıl idare ettiğime dönüp baktım. Sürekli eski bir savunma mekanizmasına başvurduğumu hemen fark ettim. Kendimi açarak birtakım arkadaşlar ediniyor, duygusal yönden epey destekleniyordum. Sonra çok samimi olduğumuzda, kendimi tehlike altında hissediyor, meşgul olduğum bahanesiyle onları yine kendimden uzaklaştırıyordum.

Bağlantıyı kurar kurmaz kendime çekip sonra da kendimden uzaklaştırdığım bu insanlarla konuşarak durumu değiştirebildim.

Başkalarına kendimize verdiğimizden daha fazla şifa veremeyiz. Yalnızca temel seviye Latinceye hâkimken, başkalarına ileri seviye Latince öğretmeyi bekleyemeyiz.

Kendimize şifa verdiğimizde, otomatikman çevremizdekilere de şifa vermiş oluruz. Çünkü onlar bizim şifa bulmuş enerjimizden etkilenirler.

Bulimik danışanlarım tedavilerinde ani bir ilerleme gösterdiklerinde şaşırmadım.

Hiç kimse yalnız başına şifa bulmaz. Kendi içimizde gerçekleşen her bir şifalanma veya farkındalık, yörüngemizdeki herkese yayılır. Dolayısıyla kendimizi değiştirdiğimizde evrendeki ışığı pekiştirmiş oluruz.

İçimizdeki derin bir sorunu şifalandırmak ve bunun yayılmasına izin vermek etrafa gülücükler saçmak gibidir. Kendimizi iyi hissederek uyandığımızda postacıya, gazete bayisine, bilet toplayıcısına gülümseriz. Onlar da gülümseyişimizden etkilenerek bunu etrafa yayarlar. Böylece tüm gün gülümseyişimizi etrafa yaymaya devam ederiz ve dalgacıklar gitgide daha fazla insana dokunarak yayılmayı sürdürür.

Tebessüm bulaşıcıdır, tıpkı farkındalık gibi.

-10-

İç Çatışmaları Çözüme Ulaştırmak

İnsanlar, içlerinde pek çok çatışma hüküm sürdüğü için sık sık kim olduklarını bilmediklerini söylerler. Bu durum, kimi zaman sanki içimizde her biri kendi sesini duyurmaya ve bize farklı şeyler söylemeye çalışan birçok kişilik varmış gibi hissettirir. Her sesin kendi istekleri ve fikirleri vardır ve bu yüzden kafamız genellikle çok karışıktır.

Bazen içimizde sanki bir iç savaş yaşanıyormuşçasına bir kişilik çatışması meydana gelir. Bu, son derece yorucu olabilir.

Çocuklarla dolu herhangi bir sınıfta çok farklı kişiliklere rastlarsınız. Sınıftaki bir çocuk huzur kaçırıyorsa veya sahtekârlık ya da kabadayılık yapıyorsa, bu tüm sınıfın kötü olduğu anlamına gelmez. Yalnızca o çocuğun yardıma ihtiyacı olduğu anlamına gelir. Duyulmaya ihtiyacı vardır.

Sınıfta en çok gürültüyü yapan veya en çok soruna yol açanların genellikle aykırı kişilikler olduğunu unutmayın. Ruhumuzda bir probleme sebep olduğundan dolayı, içimizdeki karşıt sesi susturma ve onun ne söylemeye çalıştığını dinlememe eğilimindeyizdir. Aynı şekilde, bir sınıfta kabadayılık taslayan bir çocuk varsa öğretmen onu bastırmaya veya cezalandırmaya meyleder. Öğretmen genellikle öfkelenir ve çocuğa da bu şekilde hitap eder.

Küçük kabadayı şöyle söylemeye çalışıyordur: "Güçsüz hissediyorum. Sevilmediğimi hissediyorum ve başkalarının canını yakmadan sevgiye ve ilgiye nasıl ulaşabilirim bilmiyorum. İmdat! İmdat!"

Sınıfın öğretmeni onu cezalandırdığında bu ceza, küçük zorbanın kendisinin kötü ve sevilmeyen biri olduğu yönündeki inancını doğrular, böylelikle o daha da kötüleşir veya başka bir yola sapıp zorba davranışlarını içselleştirerek depresyona dönüştürür.

Bilge bir öğretmen çocuğa zaman ayırır, onu dinler, yeteneklerini destekler ve arkadaş edinmesinde ona yardımcı olur. İçimizdeki aykırı kişiliklerle başa çıkmak için yapmamız gereken tam olarak budur.

Ebeveynlerimizin çocukluğumuzda bizimle ilgileniş biçimlerini nasıl algıladığımıza bağlı olarak, iç kişiliklerimizden oluşan sınıfımızın sorumluluğunu üstlenecek bir öğretmen geliştiririz. Bu öğretmen kararlar almaya ve bir bütün olarak sınıf için elinden gelenin en iyisini yapmaya gayret eder. Bununla birlikte bu öğretmen zayıf veya kafası karışık olabilir. Bu durumda içimizdeki kişilikler muhtemelen isyan eder ve neredeyse kesin bir şekilde karar almamız güçleşir.

Bu öğretmen zalim, sadist veya eleştirel olabilir. Bu durumda içimizdeki kişilikler kendilerini pısırık, bastırılmış veya yoğun bir şekilde isyankâr hissedeceklerdir. Kimimiz çok zeki, ancak duygusal ihtiyaçlarımızı nasıl kabulleneceğini bilmeyen bir öğretmene sahiptir. Bir kısmımız da, meseleleri iyice düşünmekle uğraşmayan ve muhtemelen bizi bir karmaşaya sokacak çok duygusal bir öğretmene sahip olabilir.

İçimizdeki öğretmenimiz adil, bilge, anaç, cesaretlendirici olduğunda, alt kişiliklerimizi kaynaştırabilir, muhalif sesleri sakinleştirebilir, anlayabilir ve sıkılmış veya hayal kırıklığına uğramış olanları cesaretlendirebiliriz. Ayrıca üstün yetenekli parçalarımızın büyümesine ve gelişmesine izin verebiliriz.

Yıllarca bir ev kadını ve anne olarak yaşamını sürdürmüş Pam, artık çocukları büyüdüğü için evde kendi işini kurmuştu. İşi insanlara yardımcı olup onlara şifa vermek üzerineydi. Olağanüstü yetenekliydi ve bu işi tutkuyla yapıyordu. Işığın yayılmasına önemli bir katkıda bulunduğunu hissediyordu. Ancak uyku düzeni çok kötüydü ve ailesiyle yakınlarının işine karşı gizliden gizliye muhalefet ettiklerini seziyordu.

Bir seansımızda bir rüyasını anlattı. Çok canlıydı ve onu hayrete düşürmüştü. Bir sahilde iki kadın vardı. Biri diğerine bir bıçakla sürekli saldırıyordu. Sonunda saldırıya uğrayan kişi kendini savunmayı bırakmış, bıçağı alıp kendisine saplamıştı.

Belli ki içindeki kişiliklerinden ikisi çatışma halindeydi ve iletişim kurmaya ihtiyaçları vardı. Öncelikli olarak rüyadaki iki kadın arasında bir ateşkes önerdim, böylece her biri, diğeri gerçekten dinlerken söylemesi gerekeni söyleyebilirdi. Bu şartları kabul ettiler.

Biri söyle söyledi: "İşimi yapmak istiyorum. Bunun önemli olduğunu biliyorum, ancak herkes benim canımı sıkıyor. Yıpranmış hissediyorum. Başa çıkamıyorum ve pes etmeye hazırım." Diğeri ise şöyle söyledi: "Kızgınım ve korkuyorum. Her şeyi değiştirmek istiyor. Haklı olduğunu biliyorum ama her şeyin olduğu gibi kalmasını istiyorum."

Ben her birinin konumunu açıklığa kavuşturmasına, birbirlerini dinlemelerine ve ikisinin de karşısındakinin ne hissettiğini anlamasını sağlamaya yardımcı olurken, ikisi bir süre konuştular. Konuştukça ikisi de yavaş yavaş yumuşadı. Birbirlerine güven verdiler. Biri diğerini anlamaya başladı ve o anda kalbini açıp iç çeken Pam'in vücudu sarsıcı bir şekilde ürperdi. "İkisi, artık bir oldular," dedi.

Rüyası sayesinde kendini ne kadar çok tehdit ettiğini ve değişimden gerçekte ne kadar korktuğunu anladı. İç dünyasında ken-

dini tehdit ettiği ölçüde, dış dünyadaki bir tezahür olarak, ailesi de bağımsızlaşmasını durdurmaya çalışmıştı.

Ertesi gün beri aradı. Rüyasını ve üzerinde gerçekleştirdiğimiz tüm çalışmaları kocasına anlatmıştı. Kocasının tutumu tamamen değişmiş ve Pam deliksiz bir uyku çekmişti.

Yaşadığımız iç çatışmalar, er ya da geç hayatlarımızdaki dış çatışmalar olarak kendini gösterecektir. İç çatışmalarımızı çözüme kavuşturduğumuzda, dış dünyamızdakiler de sona erecektir.

Peki içimizdeki bu kişilikler nereden geliyor?

Başka yaşamlarda uğraşmadığımız ve şimdiki yaşamımızda anlamak istediğimiz inanç ve korkuları bir araya getiririz. Bu inançların her biri içimizdeki bir kişiliği oluşturur.

Pek çoğumuz, çocuklukta şifa bulmamış bütün sorunlarımızı, nihayet şifa bulmak üzere yetişkinliğe taşıdığımızın farkındayız. Aynı ilke bir yaşamdan diğerine geçerken de geçerlidir.

Sözgelimi, başka bir hayatta kötü muamele görmüş, ölüm anımızda hâlâ öfke ve bir intikam arzusu taşımış olsaydık, bu öğrenilmemiş bir ders olurdu. Bu intikam alma arzusunu şimdiki hayatımıza taşırdık ki, bu da soğuk, sert ve merhametsiz bir karaktere sahip olmamızla sonuçlanabilirdi. İçimizdeki kişiliklerden biri kinci, sert ve merhametsiz olurdu.

Belki de önceki hayatımızda kandırıldık ve bizi kandıranlarla ödeşme isteğimiz ölünceye kadar devam etti. Bu durumda aldatmayla ilgili dersleri şimdiki yaşamımıza getireceğiz ve çok büyük ihtimalle başkalarını aldatıp kandıracağız. İçimizdeki hilekâr kişilik bu şekilde ortaya çıkacak.

Şimdiki yaşamını nazik bir adam olarak sürdüren Ivor isimli bir danışanım, cinselliğiyle ilgili çelişkili duygulara sahipti ve kendini çok değersiz hissediyordu. İyi olan hiçbir şeyi hak etmediğine inandığı için hayatında başarısızlıklara yol açıyordu.

İnançlarını incelemeye başladığımızda eşcinsellik yüzünden ölüme mahkûm edildiği başka bir hayattaki kaynağa uzandı. Ölümü beklerken umursamazlığı aşikârdı.

Ona nasıl hissettiğini sordum. Şu cevabı sayıklayıp durdu: "Ölmeyi hak ediyorum. Kötü bir insanım. Ölmeyi hak ediyorum." Haliyle Ivor şimdiki yaşamına haksız, kötü, değersiz olduğuna ve cezalandırılması gerektiğine inanan birçok iç kişiliği beraberinde getirmişti. Ayrıca üzerinde çalışmasını gerektiren çelişkili bir cinsellik de bu pakete dâhildi.

İçindeki öğretmen son derece eleştirel olduğu için, durmadan "kötü" kişiliklerini azarlayarak onu cezalandırıyordu.

Bilincinde kibar, nazik, yaratıcı, sanatçı ruhlu, anaç, cömert ve spritüal olan birçok kişiliği daha vardı. İçindeki eleştirel öğretmeni doğasının bu yönlerini değersizleştirmişti; olumsuz etkiyi azaltmak ve içinde daha bilge, daha anaç bir öğretmenin gelişmesine izin vermek zorundaydık. Böylelikle kendi içinde rahat hissetmeye başladı.

İç çatışmalarımızı çözmeye hazır olduğumuzda evren, içimize bakabilelim diye ayna görevindeki insanları hayatımıza getirecektir.

Çocukken Sandy'nin ebeveynleri tarafından onaylanmasını sağlayan tek şey, okulda başarılı olmasıydı. Dolayısıyla bir yetişkin olduğunda başarıyı ve tanınmayı amacı haline getirdi. Hayatındaki her şeyi bunun için seferber etti. En büyük motivasyon kaynağı buydu.

Çok sayıda övgü aldığı, tanınırlık elde ettiği, bol bol alkışlandığı bir konferans vermişti. Konferansın sonuna doğru seyirciler arasında eski bir meslektaşını fark ettiğini ve bu kişiden gelen kötü niyetli güçlü bir enerjinin kendine yöneldiğini hissettiğini söyledi. Bu Sandy'nin akşamını mahvetti.

Gözlerini kapatıp kadını zihninde canlandırdığında onu bir cadı olarak betimledi. "Bu cadı korkunç. Benim yerime geçmek istiyor. Kötü niyetli ve iğrenç…" Sandy ürperdi. Cadının neye ihtiyacı olduğunu sordum ve Sandy hemen cevap verdi: "Tanınma." Kendi tanınma ihtiyacını dış dünyadaki bu eski meslektaşına yansıtmıştı.

Ondan cadının gözlerine bakmasını istediğimde onları korkunç ve kötü olarak nitelendirdi. Hissettiği korkuyu kabul etti ve bu korkuya daha derinlemesine baktığında cadının içinde çok korkmuş bir çocuk gördü. Bunun üzerine cadı için şefkat hissedebildi. Bu noktada cadı beklenmedik bir şekilde Sandy'ye yardım edebileceğini söyledi.

"Sana yardım etmesine izin vermek konusunda ne hissediyorsun?" diye sordum ve Sandy çok endişeli hissettiğini söyledi. Bilinmeyenden korkuyordu.

Bilinmeyen korkusu diye bir şey olmadığını açıkladım. Bunlar yalnızca, geçmişte tecrübe ettiğimiz korkutucu olaylarla ilgili anılardır. Ondan geçmiş anılarını hissetmesini istedim.

Kendini başka bir hayatta karanlığa doğru sürüklenen bir kadın bedeninde buldu. Bir cadı olarak çalışıyordu ve yaşadığı köyde bütün köylülerin psişik gücünden korktukları için yavaş yavaş ona karşı bir araya geldiğini fark etti. Sandy, kazığa bağlanmış yanarken dehşet, öfke ve ihanet duygusunu hissedebiliyordu. Ayrıca köylülerin gözündeki korkuyu da görebiliyordu.

Köylülerin cehaletine ve korkusuna, merhametle ve anlayışla yaklaşabilene dek iç dünyasında daha fazla çalışmalar gerçekleştirdik. Sonra o cadı, "Onları affediyorum," dedi ve eski enerji açığa çıkınca Sandy'nin yüzündeki heyecanı görebildim.

Enerjisi içindeki cadı ile savaşmak zorunda kalmıştı. Artık evren ona bakması için bir ayna sunduğuna ve korkusuyla yüzleş-

tiğine göre, kendisinin o parçasını kabul edebilirdi. Bu enerji artık onun için ulaşılabilirdi. Ve cadı enerjisine sahip diğer insanlar artık onu üzemezlerdi.

Bizim dışımızda kimse bizi üzemez. Reddedilmiş bir parçamızı karşımızdakine yansıtarak onlara güç veririz. Evren, bakmamız için hayatımıza aynalar sokarak bize bu reddedilmiş kısımları görme fırsatı sağlar.

Bir başkasının sahip olduğu bir özellik hoşumuza gitmezse veya bizde korku uyandırırsa, tuttukları aynalarda kendimize bakmak bize kalmıştır.

Bir seğirme, renk değişikliği veya nefes alma şeklimizin değişmesi gibi kendini açığa vuran bedensel bir değişimin meydana gelmesiyle, duygusal bedende iyileşmenin gerçekleştiğini anlayabiliriz. Bu değişim fiziksel bedene aktarılır ve enerjimiz daha önce engellenen yere doğru akar.

Carole, iyi bir şeyi hak etmediğine dair derin bir inanca sahipti. Tüm hayatı boyunca hastalık üzerine hastalık ve depresyon yaratmıştı, bu yüzden kullanılabilir enerjisinin çoğunu engelliyordu. İçindeki kişilikler çatışma halindeydi. Bir şeyleri hak etmediğine derinden inanan tarafı gücenik ve acı içindeydi. Aynı zamanda son derece sezgisel ve bilinçli bir tarafı da vardı.

Bir gün buruş buruş olmuş korkunç bir yaşlı kadın ve güzel bir genç kız hakkındaki rüyasından bir kesit anlattı. Onları resmetmek için gözlerini kapadı ve her ikisinin de kendisi olduğunu söyledi. Ondan önce, buruş buruş olmuş korkunç yaşlı kadını görmesini ve onu iyice tanımasını istedim. Bunu yaptı ve kişiliğinin bu tarafıyla bağlantı kurabildi.

Carole o yaşlı, buruşmuş kadın oldu. O anda içindeki sahnede güzel genç kızın ortaya çıktığını görünce beyninden vurulmuşa döndü. Zihnindeki tasvire bir savaşçı girdi ve kılıcıyla genç kızı kesti.

Carole hemen, genç kadının aslında onun kızı olduğu başka bir hayatı gördüğünü fark etti. Bu eski korkuyu yeniden yaşarken sandalyede küçülmüş gibi gözüküyordu. Fiziksel olarak kalbinin patladığını hissetti ve savaşçıya lanet okudu. Kızı ölmüştü. Biricik sevdiği ondan alınmıştı. Yalnızdı. Karısı öldüğünden beri, kızının kocası da onu hiç ziyaret etmemişti. Kendini çok yalnız hissetmesine rağmen, bunu hiçbir zaman dile getirmemişti. Kendini dış dünyaya kapatıp ölünceye dek kızını öldüren adama lanet edip ondan nefret etmeye devam etmişti.

Ve şimdi yüzyıllar sonra, hayalindeki canlandırmada o zamanki damadına yalnız olduğunu ve etrafında bir insan olmasını özlediğini söyledi. Ondan ziyarete gelmesini istedi. Damadı şöyle cevap verdi: "Müsait olduğumda seni görmeye gelmekten zevk duyarım. Burayı evim olarak görüyorum, ancak istenmediğimi hissediyorum." Damadı onu ziyaret etmek istiyordu! Burası onun eviydi! Carole kalbinde bir değişim hissetti.

Daha sonra kızını öldüren savaşçıyla konuştu. Yeni bir anlayış geliştirdi ve laneti kendi isteğiyle kaldırdı. Kalbinin açıldığını hissetti ve yüzünü pespembe bir parıltı kapladı.

Böylelikle yükseldiğini ve yeni bir boyuta doğru uzaya, hayatında deneyimlediği her şeyden daha yükseğe çekildiğini hissetti. Aydınlık bir varlık gelip onunla konuştu. Artık acılarının bittiğini söyledi. Endişelenmeyi bırakmalı, Işığa inanmalı ve ona doğru yürümeliydi. Farkındalık ve bağışlayıcılık, çatışan kişiliklerini kaynaştırmış ve hem şimdiki hayatını hem de geçmiş hayatını şifalandırmıştı. Geçmiş yaşamındaki kişilikleri artık onu kontrol edemezdi.

Neşe saçan ve canlılıkla bakan gözlerini açtı. Sevgi, onun enerji kanallarını açmıştı.

-II-

Yaraları Şifalandırmak

Hayatımızdaki her insan, içimizdeki kişilikleri ve onlarla nasıl başa çıkacağımızı göstermek için evren tarafından oraya yerleştirilmiştir. Hayatımızdaki insanlara bakmak sanki bir aynaya bakmak gibidir. Onlara nasıl karşılık verdiğimizi gördüğümüzde kendimiz hakkında inanılmayacak kadar çok şey öğrenebiliriz.

Margaret'ı birkaç aydır görmemiştim. Yeni bir iş kurmuş ve kendini işine vermişti. Eve iş götürüyordu ve baş ağrılarından mustarip olsa da, bana bu işi yapmaktan keyif aldığını söyledi. Çalışanların talepkâr olduklarını ve onun dikkatine ihtiyaç duyduklarını söyledi.

İnsanların bizden bir şeyler talep etmesi, genellikle kendi ihtiyaçlarımıza kulak vermediğimizin göstergesidir. Olayları daha net görebilmek için, talepkâr insanları bakılacak bir ayna olarak kendimize çekebiliriz.

Margaret'tan bana çalışanlarını anlatmasını rica ettim. Okulu bırakmış on yedi yaşındaki bir gençle başladı. Bu genç ona, "Bana ayıracak vaktin yokmuş gibi hissediyorum," demişti.

Gözlerini kapatıp rahatlamasını istedim. Derhal, yanına yaklaşan on yedi yaşındaki çocuğu gördü.

"Ne istediğini sor," diye onu yönlendirdim.

Margaret sordu. Genç kadın, "İlgi göstermeni istiyorum," diye cevap verdi.

Margaret'tan on yedi yaşındaki halini düşünmesini istedim. "Neye ihtiyacın var?" diye sordum.

Derhal, "Bana zaman ayıracak ve bana ilgi gösterecek birini istiyorum," diye cevap verdi. "Takdir edildiğimi görmeye ve ne yaptığımı gözleyen birine ihtiyacım var."

Aynası netleşmeye başlıyordu.

Margaret'ın bilge yetişkin halinden on yedi yaşındaki halinin ne yaptığına ilgi duymasını istedim. İç dünyasında bunu deneyimleyerek ve rahatlığını hissederek biraz vakit geçirdi. Sonra takdir edildiğinde baş ağrılarının geçtiğini söyledi.

Kendine zaman ayırması, kendini takdir etmesi ve kendisiyle ilgilenmesi gerektiği dersini kabul etti. Böylece bir sonraki aynaya bakmak üzere devam etti.

Diğer bir çalışanı da içindeki sahnede belirdi. "Her zaman sızlanıyor," dedi. "Her zaman haksızlığına uğradığını düşünüyor. Ona karşı gerçekten kızgın hissediyorum. "

Margaret'a hayatında haksızlığa uğradığını düşündüğü bir âna gitmesini önerdim. Sızlanacağını (çalışanının doğrudan bir yansıması) veya sızlamayı baskılayıp başka şekilde tepki vereceğini biliyordum.

"On dört yaşındayım. Kızgınım çünkü diğer çocuklar gibi olmak istiyorum. Onlar gibi olamazsam beni sevmeyecekler diye korkuyorum."

Yine Margaret'la konuşan ve kalbini açmasına yardım eden bilge kadını devreye soktuk. On dört yaşındaki çocuk kalbini açarken, etrafını sarı ve pembe bir ışığın sardığını gördü. Sonra diğer çocukların arasına karışıp sadece kendisi olabildi. Hepsi onu sevdi ve kabul etti.

Apaçık ki sızlanmasına izin verilmemiş, bu yüzden bunu baskılayarak böyle bir durumla karşılaşınca öfkelenmişti. Kendisinin yapmasına izin veremediği şeyi yapan personelle bozuşmasına şaşmamalı.

Ona kimin sızlanmaması gerektiğini söylediğini sordum. "Büyükannem. Büyükannem, insanlar sızlananları sevmez diyor." Hemen beş yaşındaki haline dönüp büyükannesinin kendisiyle konuştuğunu gördü. Şimdi büyükannesine neye ihtiyacı olduğunu söyleyebilirdi. "Diğer çocuklar gibi olmaya ihtiyacım var, çünkü farklı olursam beni sevmezler diye korkuyorum."

Bilge kadın yine devreye girdi, ona güven ve sevgi verdi. Margaret, içindeki beş yaşındaki çocuğun çok değerli ve mutlu olduğunu hissetti. Sınıf arkadaşlarıyla sorun yaşamadan oyun oynayabiliyordu. Bu küçük çocuğun baş ağrılarına ihtiyacı olmadığını biliyordu.

Margaret şimdi diğer personelin kendisi hakkında neler söyleyebileceğini çok merak etmeye başlamıştı. Çalışanlardan birini daha zihninde canlandırdı. "Cevapları bilse bile sürekli soru soruyor. Çok sinir bozucu," dedi. Ben başka bir telkinde bulunmadan ekledi, "Her zaman içinin rahatlatılmasına ihtiyaç duyuyor. Ona biraz sert davranıyorum."

Hayalinde canlandırdığı kadına, özlemini duyduğu güvenceyi ve anlayışı verdi. Bunu yaparken, kadının özgüveninin artmasını izledi, böylece soru sormayı sürdürmesine gerek kalmamıştı. Çalışanına sert davranmasının ne kadar zarar verici olduğunu fark etti.

Margaret, aynaya baktığında kendi içini görmüştü. İçinin rahatlatılmasına ne kadar ihtiyaç duyduğunu ve bütün bu süre zarfında kendine ne kadar haksızlık ettiğini fark etti. Bunun kendine ne kadar zararlı olduğunu açıkça gördü.

Tekrardan bilge kadını devreye soktuk. Bu kadın, elbette ki Margaret'ın geliştirmesi gereken iç kişiliklerinden biriydi. Bilge kadın Margaret'a kendini daha güvende hissettiren mantıklı tavsiyeler verebildi.

Yaşadığı şeyden bahsederken, Margaret'ın hayatına çektiği insanlardan kendine dair ne kadar çok şey öğrendiğine epey şaşırdığı ortadaydı. Artık bilge iç kişiliğini geliştirdiğini, kendine farklı davrandığını, bu sayede işyerindeki personele de farklı davranacağını ve işyerindeki durumun değişeceğini biliyordu. Böyle de oldu.

Hepimizin içinde bilge bir kişilik vardır. Çoğu zaman bilge bir büyükanne veya son derece harika bir amca hayal edebilir ve onların bize verdikleri tavsiyeleri dinleyebiliriz.

İç ve dış dünyamız birbirinin aynısıdır. Aynı enerji içimizde varlığını sürdürürken dışımızdaki bir varlık olarak karşımıza çıkabilir.

Suçluluk duygusunu derinden içimize işlediğimizde kendimizi cezalandırmaya devam ediyoruz, çünkü kötü olduğumuzu hissediyoruz. Tanrı'nın bizi cezalandırmasını bekliyoruz. Bu yüzden doğal olarak cezalandırıcı bir felsefeye sahip bir dine ilgi duyuyoruz. Entelektüel düzeyde, sevgi dolu bir Tanrı'nın asla cezalandırıcı olmayacağını biliyoruz, ancak bilinçsiz bir düzeyde, kötülüğün ceza ve intikamı hak ettiğine inanıyoruz.

Suçluluk genellikle sorumluluk almamanın bir yolu olarak tanımlanır. Hayatta olduğumuz için kendimizi suçlu hissettiğimiz sürece, hayattan zevk alma sorumluluğunu üstlenmeyiz. Cinselliğimizden dolayı kendimizi suçlu hissettiğimiz sürece bundan zevk duyma sorumluluğunu almayız. Kadın olarak kendimizi suçlu hissettiğimizde anne olmaktan nasıl keyif alabiliriz?

Suçluluk, gerçek değerlerimizle çelişen bir şey yaptığımız konusunda bizi uyaran bir duygudur. Suçluluk duyduğumuzda değerlerimizi gözden geçirmeli, öğrenmemize ve değişiklikler

yapmamıza yardımcı olan geçmiş davranışlarımızı affetmeliyiz. Sonra kendimiz için sorumluluk alırız. Böylelikle suçluluk, yapıcı amacına hizmet etmiş olur.

Suçluluk bazen içe dönük kızgınlık olarak adlandırılır. Çok sık birine ya da başka bir şeye karşı kızgınlık hissederiz. Kötü olduğumuza inandığımız için bu kızgınlığı ifade edemezsek onun kendimize doğru yönelmesine yol açabiliriz. Sonra bu suçluluğa dönüşür. Suçluluk duygusunun altında yatan öfkemizi kabul etmek ve ifade etmek güvenli bir hale geldikçe suçluluk duygusu sona ermeye başlar.

John, evlenmeden önce birlikte olduğu kadınlar konusunda kendini çok suçlu hissediyordu. Bir Katolik olarak yetiştirilmişti ve annesi ona evlilik dışı cinselliğin kötü olduğunu öğreten, cezalandırıcı, soğukkanlı ve duyguları bastırılmış bir kadındı. Beklenileceği üzere, babası yıllar önce evi terk etmişti.

Böylece John, aşk arayışında birçok kadınla birlikte oldu. Birçok insan gibi aşk ve seksle ilgili o kadar karışık mesajlar almıştı ki, seksi sevgiyle aynı kefeye koymuştu. Seks yaptığı her zaman çok güçlü bir suçluluk duygusu hissetmişti. Suçluluk duygusunun altında yatan sebebe baktığımızda, annesine ve tehlikeli olduğunu hissettiği Tanrı'ya karşı öfkeli olduğunu fark etti.

Ondan gözlerini kapatmasını ve hissettiği suçluluğu temsil eden bir hayvan hayal etmesini istedim. Zihninde bir sürü tavuğa saldırıp onların başlarını koparan kurnaz bir tilki belirdi. Sonra bir çiftçi ortaya çıktı ve tilkiyi öldüresiye dövdü. Hayalindeki canlandırmanın netliği, ona kendine ve kadınlara sürekli ne yaptığını gösterdi. Annesine karşı ne kadar öfke beslediğini fark etti. Bu öfkeyi seks yoluyla kadınlara yansıtmıştı (tavukların başlarını koparmıştı). Sonra suçluluk duygusuyla kendini öldüresiye dövmüştü.

Ondan tilkiye hayat vermesini ve tilkinin ihtiyaçlarını dinlemeye zaman ayırmasını istedim. John, tilkinin ne kadar umutsuz

bir şekilde yalnız hissettiğini ve ne kadar kabul edilmek ve sevilmek istediğini dinleyince yıkıldı ve tekrar tekrar ağladı. Gözyaşları, suçluluk ve kızgınlığı dindirmeye başladı. Önümüzdeki birkaç hafta boyunca annesine yönelik olumsuz düşüncelerini temizlemeye devam etti. Böylelikle cinselliğini kabul edebileceği bir duruma geldi. Şimdi evli ve iki küçük oğlu var. Uzun yıllar boyunca ailesinde nesilden nesile aktarılmış suçluluk duygusu zincirini kırıyor.

Kendini anlamaya ve iyileştirmeye uğraşan herkes, geçmiş nesillere olduğu kadar gelecek nesillere de bir armağan bırakır.

Miranda, evlenmesinden yıllar önce, genç kızlık çağında kürtaj yaptırdığı gerçeğini bir türlü kabullenemiyordu. Bebeği gerçekten istemişti ve kürtaj yaptırması için ısrar eden annesine çok fazla öfke duyuyordu. On sekiz yaşındayken annesinin çok güçlü olduğunu düşünmesine rağmen, ona karşı gelmeyip bebeğinden vazgeçtiği için suçluluk duyuyordu. Özellikle onun çocuğu olarak dünyaya gelmek isteyen ruhu, bir şekilde yüzüstü bıraktığını hissediyordu.

Zamanlamanın yanlış olduğunu kabul eden, annesi olarak gerçekten kendisini seçtiyse, bu ruhun daha uygun bir zamanda tekrar dünyaya gelmeyi deneyeceğini düşünen bir yanı daha vardı.

Miranda'nın o çocuğun enerjisiyle bağlantı kurmasına yardımcı olmak önemliydi. Bu yüzden rahatlamasına ve aldırdığı çocuğuyla karşılaşabileceği daha yüksek bir seviyeye ulaşmasına yardımcı oldum. Çocuğunu hemen gördü. Şimdi bir delikanlıydı. Miranda, yüksek sesle neler olduğunu anlattı. "Kollarını bana uzatıyor. 'Seni seviyorum. Sadece senin yanında olmaya ihtiyacım vardı,' diyor. "

Miranda ona, "Senin doğmana izin vermeyerek seni durdurduğum için özür dilerim," dedi.

Delikanlı, "Ah, hayır. Ben burada olmak istiyorum," diyerek onu rahatlattı. "Ama seninle iletişime geçmek istedim."

Miranda onu kaybetmeyi istemediğini söyledi. "Annemden korkuyordum ama sana sahip olmayı çok istedim." Çocuk ona kendi ismini, olan biteni tamamen anladığını ve onu çok sevdiğini söyledi. Ayrıca her zaman onun yakınında olduğunu da ifade etti.

Miranda'ya, bebeğinden vazgeçmek zorunda kalan genç Miranda için bir şifalandırma programı başlatabilecek bilge bir insanı devreye sokmasını önerdim. Miranda, kendisine rahatlamasını söyleyen büyük teyzesini zihninde canlandırdı. Büyük teyze şöyle söyledi: "Senin için kabullenme zamanı geldi. O, ruh olarak kalmayı seçti. Şimdi onun gitmesine izin verme zamanı. Büyümesine engel olmayacağına dair ona söz vermelisin."

Miranda tekrar ağlamaya başladı. "Ama onun yanında olmalıyım." Ona acısını dindirmek için çocuğu ne kadar zaman içinde tutması gerektiğini sordum. İçindeki boşluğu doldurmak için onu altı ay yakınında tutmak istedi. İçinde sadece sessiz, kabullenici bir sevgi oluşuncaya kadar iç dünyasında onu altı ay boyunca yakınında tuttu.

Birkaç dakika sonra tüm vücudu gevşedi. Sonra büyük teyzesi, her şeyin daha yüksek bir seviyede planlandığını ve artık dönüp geriye bakmayacağını söyledi. Bütün bunlar ruhsal bir seviyede, büyük teyzesinin ve çocuğunun ruhuyla Miranda arasında gerçekleşti. Aynı zamanda, Miranda'nın içinde de aynı şeyler vuku buluyordu. Ruhunda, kaybolmuş bir çocuk kişiliği ve bilge bir büyük teyze kişiliği vardı. Bu çalışma, içindeki kayıp çocuğun bütünün bir parçası haline gelmesini ve içindeki bilge büyük teyzenin güçlenmesini sağladı.

Doğrusal zaman, bir yanılsamadır. Hipnozdayken zamanı yoğunlaştırabilir veya genişletebiliriz. Böylece, saniyeler içinde bir ömür-

lük acıyı deneyimleyebilir ve iyileştirebiliriz ve bir anlık neşenin yıllarca sürmesini sağlayabiliriz.

Bazen bir arkadaşımıza veya meslektaşımıza, hatta ailemizden birine karşı, normalde başkalarına davrandığımızdan daha farklı davrandığımızı fark ederiz. Tabii ki bunun sebebi, bu insanların genellikle uykuda olan iç kişiliklerimizden birini tetiklemeleridir.

Chrissy çocukluk yıllarını duygusal yoksunluğun pençesinde geçirmişti. Uzun yıllarını depresyonda, üzüntü ve güçsüzlük içerisinde geçirmişti. Çok fazla kişisel gelişim çalışması yapmış ve bu depresif kişiliğini büyük ölçüde şifalandırmıştı. Genellikle çok yetenekli ve güçlü bir insandı. Bana en büyük kızının yanındayken kendini niçin her zaman yorgun ve depresif hissettiğini anlayamadığını söyledi. Aralarında neler olduğunu anlamasını sağlayacak ipucu kızıydı.

Kızı, evin en büyük kız çocuğu olarak, babasının ona her zaman anneyi mutlu etmesi gerektiği mesajını verdiğini fark etti. Böylece, çocuk depresif annesini mutlu etme görevini üstlenmişti. Çocuk, "Annemi mutlu etmeliyim," diye şartlanmıştı. Annesi Chrissy, çocuğuyla sözsüz bir biçimde anlaşarak, "Bu çocuk beni desteklemeli ve beni mutlu etmeli," inancını benimsemişti. Sonuç olarak Chrissy ve kızı her karşılaşmalarında şartlanmalarını etkinleştiriyorlardı. Böylelikle o ruhen çöküp depresyona giriyor ve kendini çaresiz hissediyor, kızı da her seferinde ona destek oluyordu.

Chrissy, gizli anlaşmadaki rolünün farkına varır varmaz, kızıyla konuştu ve ilişkilerini değiştirmek için birlikte çalıştılar.

Herhangi birine verebileceğimiz en büyük hediye, bakmaları için kendi mükemmelliklerinin aynasını tutmaktır.

-12-

Kurban ve Kurtarıcı

Çoğumuzun, içindeki kişiliklerden oluşturduğu sınıfta bir kurban karakteri de mevcuttur. Kurban durumuna düştüğümüzde, başkalarının ve kaderin insafına kaldığımıza inanırız. Kendimize yardımcı olamayacak kadar güçsüz, çok incinmiş ve savunmasız olduğumuzu hissederiz. Ve elbette başımıza gelenler yüzünden başkalarını ve kaderimizi suçlarız.

Kurban olmak, olağan bir hayatta kalma stratejisidir. Yardım edecek insanları ve çoğu zaman negatif olsa da, bolca dikkati kendimize çekeriz. Mağdur kişi, kancayı takabileceği herkesten tavsiye ve yardım alır. Elbette, gerçekten tavsiye veya yardım almak gibi bir niyeti yoktur, çünkü bu oyunu sona erdirecektir. Yardımcı olan insanın, başkalarını memnun etmeye özellikle meyilli bir yönü varsa, kurban için doğru olanı yapmaya çalışırken yıllarca kancaya bağlı olabilir.

Kendi yaralı yönlerimize bakmak çok acı verici olduğu için, birçok insan bunun yerine başkalarına yardım etmeye çalışır. Bu şekilde kendi acılarımızı iyileştirme sorumluluğunu almadan kendimizi değerli ve güçlü hissedebiliriz.

Birçok kurban kurtarıcıya dönüşür. Başkalarını kurtarmak bize hayatlarımızı kontrol altına aldığımız yanılsamasını verir.

Kurtarıcılar kurbanı bağımlı tutmak için yatırım yapar. Sonuçta, boğulan biri yüzmeyi öğrenirse artık kurtarılmasına gerek kalmayacaktır. Her kurbanın onu güçten düşüren bir kurtarıcısı vardır. Birini boğulmaktan kurtarır ve yüzmeyi öğretirsek bu onu güçlendirir. Diğer insanları güçlendirdiğimizde onların içinde bir ışık yakarız.

İnsanlar ara sıra bana telefon edip eşlerinin veya çocuklarının değişmesine yardım etmemi istiyorlar. Söz konusu kişi değişseydi hayatlarının harika olacağını söylüyorlar. Bu bir mağdur bilincidir.

Başka kimsenin değişmesini bekleyemeyiz. Sadece kendimizi değiştirebiliriz. Hayatımız üzerinde hâkimiyet kurduğumuzda kendi yaşamımız için sorumluluk alırız. Ardından bu ilişkiyi kendimize çektiğimizi veya yarattığımızı kabul ederiz. Kendimizi değiştirdiğimizde ilişki de değişecektir. Tavsiye vermek her zaman kurtarıcılıktır. Biri verdiğimiz tavsiyeye uyar ve başına bir talihsizlik gelirse karmik sorumluluğun bir kısmını üstleniriz.

Mağdurlar ve kurtarıcılar kendilerini çıkmazda bırakmak ve ihtiyaçlarını karşılamak için kendi aralarında oyunlar kurarlar.

Andrew çok hassas, nazik bir adamdı. Ancak hayatını hiçbir zaman tam olarak kontrol edemiyor ve genellikle depresif ve acınası bir halde oluyordu. Hafta sonları sık sık grip olurdu. Karısı onun yardımına koşup bakımını üstleniyor, onu cesaretlendiriyordu. Bir araya gelip dışarıdaki dünyanın çok tehlikeli olduğu konusunda sızlanıyorlardı. Sonra depresyona girme sırası kadına geçiyor ve bu defa kocası onun kurtarıcısı haline geliyordu.

Sırayla kurban rolünü üstlendikleri, böyle bir oyun düzenlemişlerdi! Karısı, Andrew'a kızgın olduğunu kabul ettiğinde bir dönüm noktası yaşadılar. Öfkesini tereddütle ifade ederken, Andrew'un kurban olma bağımlılığını desteklemek zorunda olmadığını fark etti.

O cuma günü işten eve döndüğünde Andrew'u grip olmuş ve kendine acıyan bir halde yatakta buldu. Hafta sonu planlarını iptal etmek, ona sıcak içecekler hazırlamak ve şefkatli davranmak gibi eski alışkanlıklarını sürdürmek yerine, öfkesini ve hayal kırıklığını ifade edip dışarı çıkacağını söyledi. İkisini de şaşırtacak şekilde, ertesi gün Andrew'un grip belirtileri hafiflemiş ve neşesi yerine gelmişti. Ödül Andrew'un elinden alınmıştı. Kurban oyunu sona ermişti. Hem Andrew hem de karısı kendilerini çok daha güçlü hissediyorlardı.

Kurtarıcılar her zaman insanları memnun etmeye özel bir çekim duyarlar. Çocukken içeride çok savunmasız olduğumuzu hissettiğimizde kendimizi korumaya çalışırız. Önceki yaşamlarımızda başımıza ne geldiğine bağlı olarak genellikle içimizdeki savunmasız çocuğu başkalarını memnun ederek korumaya çalışırız. Bu şekilde her zaman bizi sevecek birine sahip oluruz.

İçimizdeki başkalarını memnun etmeye meyilli yön dengedeyken bu sistem pek güzel işler, zira bu sayede cazibeli olur ve başkalarıyla gerçekten ilgileniriz. Ancak henüz küçük bir çocukken, başkalarını memnun etmek için giderek daha fazla çaba sarf etmemize rağmen, hâlâ eleştirildiğimizi veya sevilmediğimizi hissettiysek dengemizi kaybederiz. Başkalarını memnun etmeye gereğinden fazla meyilli biri haline geliriz. Bu noktada insanların bizi sevmesini veya bize bağımlı olmasını sağladığımız sürece, mağdur konumuna düşmek de dâhil, herkes için her şeyi yapmaya hazır oluruz. Başkalarının memnuniyeti için ne kadar çaba harcarsak kızgın, öfkeli, ısrarcı ve muhtaç yönlerimizi o kadar örtüp bastırırız. Bunları ne kadar çok bastırırsak ve inkâr edersek, o kadar sahtekâr bir hale geliriz ve insanlar bize gerçekten güvenemez. Bir şekilde, onlar için yaptığımız her şeyin ardında yatan öfkeyi ve muhtaçlığı hisseder ve bunun dışarıya vurup onları kuşatmasından veya tuzağa düşürmesinden korkarlar.

Rosie kurtarıcı, memnun edici rolünü tam anlamıyla üstlenmişti ve başkalarına çok muhtaçtı. Babası annesini o çok küçükken terk etmişti. Rosie ergenlik çağındayken yeni eşi ve kızıyla birlikte tekrar ortaya çıkmıştı. Babası yeni evliliğinden olan kızını delicesine seviyordu. Rosie'nin kızı olduğunuysa kabul etmeyi reddediyordu. Hissettiği öfke, acı ve hayal kırıklığını gizlemek için Rosie, erkekleri memnun etmeye çalıştı. Onları cezbederek kendisine çekiyor, ancak yakın olduklarında muhtaç, acı dolu yönü ortaya çıkıyordu. Sonra bu erkekler kısa süre içinde kendisinden uzaklaşıyordu.

Bir kez evlenmiş, ama kocası çocukları doğduktan hemen sonra onu terk etmişti. Bunun ardından, sadece mutsuz evli erkeklerin yardımına koşmuştu. Her durumda, üvey kız kardeşinin babasını ondan uzaklaştırdığı gibi etkili bir şekilde, erkeklerin eşleri de kocalarını Rosie'den uzak tutmuştu.

Terk edilmekten korktuğumuzda, insanları bize bağımlı kılmaya ihtiyaç duyarız ve tabii ki Rosie de bir istisna değildi. Kendisini kızı için vazgeçilmez kıldı. Kızını kendine bağlı kılmak için yuvayı o kadar konforlu bir yer haline getirdi ki kızı evden ayrılamadı. Onun için her şeyi yaptı ve içten içe gücenmeyi sürdürdü.

Rosie'nin kurtarıcı yönü, bir görüşmemizde tamamen ortaya çıktı. Seansa katıldığında öfkeden köpürüyordu. Komşusuna son derece kızgındı. Bu komşunun Martine adında, on sekiz yaşında bir kızı vardı. Martine üniversiteye gittiğinde komşusu eve bir kiracı almış, bu yüzden Martine bir hafta sonu eve gelmek istediğinde onun kalabileceği bir yer kalmamıştı. Rosie, Martine'in acısını o kadar derinden hissetmişti ki gecenin bir vakti komşusunu aramış, onunla kavga etmişti.

Rosie'ye on sekizinde, Martine'in şimdi olduğu yaştayken başına ne geldiğini ve o zaman nasıl hissettiğini sorduğumda, Martine'in duygularını (onları hayalinde canlandırdığı kadarıyla) ta-

nımlamak için kullandığı kelimelerin neredeyse aynısını kullandı.

Dış dünyada, içindeki iyileşmeyen acıların aynasını gördüğünü fark etmesi, ancak bunu ona söylediğim zaman mümkün olabildi. Kendi acısını iyileştirmeden bin tane Martine'i kurtarabilirdi. Ve aslında öncelikle kendisini iyileştirmeden Martine'e yardım edemezdi.

Zamanla, kendi acısını iyileştirmeden, mutsuz bir evliliği sürdüren bin erkeği kurtarabileceğini fark etti. Çocukken, başkalarını memnun etmeye meyilli yönünü, kendini korumak ve tanınırlık kazanmak için geliştirmek zorunda olduğunu fark etti. Rosie içindeki boşluğu öz sevgi ve özsaygıyla doldurmaya çalıştı. Sonra içindeki bilge öğretmeni ve artık içindeki çocuğu koruyabilen ve ona değer duygusu veren anaç ebeveyni güçlendirmek için çalıştık. Başkalarını memnun etme ve onlarla ilgilenme mecburiyetinden vazgeçmeye ve kendine değer vermeye başladı.

Kurtarıcının, başkalarının kendi sorunlarını çözebilecek kadar özgür olmasını nasıl engellediğinin tipik bir örneğinden bahsedelim. Harry, hayata karşı bulaşıcı bir çocuksu heves duyan, hoş ve çekici bir adamdı. Ancak görüşmemiz esnasında, karısı Jo'yu sıkışmış pozisyonundan kurtarmak için ona yardım etmeyi ne kadar istediğini açıklarken çok ağırbaşlı duruyordu. Kendini keşfetmesiyle ilgili deneyimlerini ve yeni edindiği canlılık hissini Jo'nun da paylaşmasını istiyordu. "Benimle uçmasını istiyorum," dedi.

Jo, en yakın arkadaşı Violet'la tartışmıştı. Harry her iki tarafı da anlayabiliyordu ve her birinin diğerinin durumunu anlamasına yardım etmeye çalışmıştı. İkisiyle de konuşmuş ve durumu iyi hale getirmeye çabalamıştı. Bu elbette ki onun yerleşik davranış biçimiydi. Çocukken de endişeli bir şekilde ebeveynlerinin arasını düzeltmeye çalışırdı.

Ondan gözlerini kapatmasını ve neler olduğunu kafasında

canlandırmasını istedim. Jo ile Violet'ı orada dururken gördü. Harry ise onların arasında koşuşturan ve arkadaş olmalarını isteyen küçük bir çocuktu. Onları bırakıp kendi başına evrene doğru uçmasını istedim. Bir süre sonra geri döndü ve iki kadının bir araya geldiğini ama hâlâ konuşmadığını gördü. Onları görmezden gelip evreni kendi başına biraz daha keşfetmesini önerdim.

Bu kez döndüğünde arkadaş olmuşlardı ve ona bakıyorlardı. Harry onlara el sallayıp tekrar kayboldu. Geri döndüğünde iki kadın kendilerini havaya kaldırmıştı ve ikisi de kararsızca uçmayı öğreniyordu. Harry, evrenin tadını çıkarmak için birkaç kez daha onlardan uzaklaşıp geri döndüğünde, iki arkadaşın her seferinde daha yükseğe ve daha serbestçe uçtuğunu gördü. Harry sonunda tereddütle gözlerini açtığında, ıstırabına katılarak karısına asla yardım edemeyeceğini anlamıştı.

Ve gerçekte Harry, kurtarıcı/arabulucu olmayı bıraktığında, iki kadın da birbiriyle barıştı. Ayrıca karısı Jo, kişisel gelişim çalışmalarına ilgi duymaya başladı.

Kendi sorumluluğumuzu alıp başkalarını özgür bıraktığımızda, herkesin gelişim gösterme şansı vardır.

Hepimiz içimizdeki kurbanı iyileştirmek için çalışma şansına sahibiz.

Şimdi kendi derslerim üzerinde nasıl çalıştığıma dair bir örnek paylaşacağım. Bu, önemsiz bir şeymiş gibi görünebilir, ancak hissettiğim duygular benim için oldukça gerçek ve bunu kaleme almadan önce, bu duygunun hayatımı nasıl sekteye uğrattığını fark etmem gerekiyordu. Eşimle birlikte Fransa'da tatildeydik ve çalar saat çok erken çalarak beni uyandırıp yerimden sıçrattı. Saatin yanlışlıkla kurulduğunu düşündüm, ama şaşırtıcı bir biçimde kocam yataktan kalkıp giyindi. O iri yarı adamın bunu sessizce yapması imkânsızdı! Sonra yatak odasından sıvıştı.

Kafamda bir sürü düşünce dolanmaya başladı. Alarmı bana

söylemeden kurmaya nasıl cüret edebilir? Çıkıp gitti ve beni terk etti. Bensiz bir şeyler çeviriyor. Beni kendinden uzaklaştırıyor. Öfkeden midem ağrıdı ve kahvaltı sırasında ona karşı kullanmayı planladığım, iletişim kurmamaya ve paylaşmamaya dair birtakım alaycı ifadeler üzerine pratik yaptım.

Elbette ki, eski kurban düşünce tarzım çirkin kafasını saklandığı yerden dışarıya uzatmıştı. Artık bundan başka seçeneklerimin olduğunun farkındaydım. Bu yüzden suçlayıcı, saldırgan, öfkeli duygularımı algılayarak önemli bir dersle karşı karşıya olduğumu anladım. Yastığa yaslanıp zihnimi susturdum. Geçmişi düşündüm. İlk eşim, hamileliğim sırasında yatak istirahati yaparken bir partiye gitmişti. O eğlenirken ben kasılmaları kendi başıma yaşıyordum. Kendimi terk edilmiş hissediyordum. Telefon edip ondan eve gelmesini istemek yerine, öfkeden kudurmuş ve eve geldiğinde sinirimi ondan çıkarmıştım.

Bu duyguyu takip ederek geçmişime yöneldim ve en nihayetinde kendimi ancak bir yaşında, ufak bir kız çocuğu olarak gördüm. Yeni doğmuş bir erkek kardeşim vardı. Beklenen, değerli erkek çocuk doğmuştu ve ailem bu bebekle oynuyordu. Bense yalnız ve kızgındım. Odaya sendeleyerek girerken kendimi dargın, yıkıcı, muhtaç, talepkâr ve reddedilmiş hissediyordum.

Şimdi içimdeki bu manzara karşısında gülümseyebilir ve bilge yetişkin halimin yürümeye yeni başlamış çocuk halime gerçeği, sevildiğini ve istendiğini göstermesine izin verebilirdim. İçimdeki bu manzarayı değiştirebildim ve bu sefer ailemin küçük erkek kardeşimle oynadığı odaya koşarak girdim. Bu kez gülümsüyordum ve çok rahattım. Hepsinin beni görmekten çok mutlu olduklarını biliyordum ve yürümeye yeni başlayan minik çocuk koşarak içeri girdiğinde, yüzlerinin ışık saçtığını gördüm.

Yastığın içine gömülürken gülümsedim ve kendimi daha rahat hissettim. Bu illüzyonu uzun zamandır canlı tutuyordum.

Tabii ki gerçek, sevgiye layık ben, isteniyordum ve kahvaltı senaryosunu oynama şeklimi seçebilirdim. Öfkem, dargınlığım ve suçlayıcı tavırlarımla eski kurban tarzıma yönelebilir ya da sevgiyle kocamın nereye gittiğine dair merakımı paylaşabilirdim.

Mantıklı düşünen aklım onun ormanda yürümek için odadan çıktığını zaten biliyordu. Artık sorumluluk almaya başlayabilirim. Yürüyüş meselesini benimle paylaşmak istemediği sonucuna nasıl varmıştım? Bir önceki akşam kocamın sessiz olduğunu ve ben diğer insanlarla sohbet etmekle meşgulken banyo yapmaya gittiğini zar zor fark ettiğimi hatırladım.

Belki de ben ya da bir başkası onu üzecek bir şey yapmış ve damarına basmıştı. Bu açıkça onun problemiydi. Aynı zamanda içimdeki incinmiş küçük çocuğa destek olabildiğime göre, eşimin acısını kolayca hissederek onu mutlulukla destekleyebilirdim. Giyindim ve onu aramak için dışarı çıktım. Onu ormanda buldum ve birlikte kahvaltıya gittik. Tüm gördüklerini benimle paylaştı. Artık kendimi muhtaç ve talepkâr hissetmiyordum. Kısa süre sonra, onu üzüp tek başına kalmaya ihtiyaç duymasına yol açan şeyin ne olduğunu bana söyleyecek kadar kendini güvende hissetti ve bu konuyu konuşabildik. Sonra iyileşmesine yardımcı olmak için duygularını onaylayabildim.

Öyleyse kendimizi kurban gibi hissederek büyük bir öfkeye kapıldığımızda atmamız gereken adımlar sırasıyla şunlardır:

1. O hissi tanımlayın. Hissettiğiniz kullanılmışlık mı, terk edilmişlik mi, dargınlık mı, yanlış anlaşılma mı, incinme mi?

2. Bunun çocuklukta ilk defa tetiklendiği zamanın farkına varın.

3. Kalbinizi açın ve bu manzarayı değiştirip iyileştirin. Böylelikle, yoksunluk duygusundan sıyrılabilir ve farklı tepki vermeniz için sunulan seçeneklerin önünü açabilirsiniz.

4. Farklı tepkiler verebilmek için hangi seçeneklere sahip olduğunuzu gözden geçirin.

5. Farklı bir şekilde karşılık verdiğinizi açık bir şekilde görün.

6. Bunu uygulamaya dökün.

Farklı tepkiler vermeyi her seçtiğimizde bilinçsiz zihnimize yeni mesajlar yükler, bu sayede ustaca seçimler yapabiliriz.

-13-

Gölge Benliğimiz

Gölge benliğimiz genellikle beklenmedik şiddet patlamaları yaşayan, yıkıcı sonuçlara yol açan, sessiz, bastırılmış bir kişiliktir. Gerçek olamayacak kadar iyi, erdemli, dindar, zarar verici etkisi olan bir vaizdir.

Bilincimizin içinde, kabul etmeyi reddettiğimiz, görmezden gelip bastırdığımız, aniden patlayarak bizi ciddi şekilde utandıran kişiliklerdir bunlar. Onları bastırdığımız için, nasıl ayırt edeceğimizi de genellikle bilmeyiz.

Öyleyse bastırdığımız taraflarımızın nasıl farkına varırız?

1. Bastırdığımız her şey rüyalarda kendini gösterir.

2. Sevmediğimiz her insan içimizdeki sevmediğimiz bir kişiliğinin göstergesidir. Birinden nefret ediyorsak, içimizdeki o bastırılmış kişilikten de nefret ediyoruz demektir.

3. Bir şeye aşırı tepkiler veriyorsak, içimizde çözümlenmeyen bir şeyler var demektir.

Güvenli ama sıkıcı bir evliliği sürdürüyorsak ve rüyamızda bir kafesten çıkmaya çalışan vahşi hayvanları görüyorsak, içimizdeki vahşi hayvanın neye ihtiyacı olduğunu fark etmeye ve ilişkimizi canlandırmaya ihtiyacımız vardır. Aksi takdirde, vahşi hay-

van kişiliği patlayacak ve evliliğimizde sorunlara neden olacaktır. Rüyamızda güçsüz bir hayvanın bizi ısırmaya çalıştığını görüyorsak, güçsüz parçamızın bizi nasıl cezalandırdığını gözlemlememiz gerekir.

Belki de uygunsuz bir şekilde kafa ütülüyor, kontrolcü veya yönlendirici davranışlar sergiliyor ve suçluluk duygusu veya eleştirilerle (kendimizi ısırarak) kendimize zarar veriyoruzdur.

Kendimize yaptığımız her şeyi başkalarına da yaparız.

Sonia'nın ebeveynleri, birbiriyle sürekli güç mücadelesi içinde oldukları, fırtınalı bir ilişkiye sahipti. Annesi çok otoriterdi ve aynı zamanda ürkek ve talepkârdı. Doğal olarak, Sonia'nın da birbiriyle çatışan iki kişiliği vardı. Güçlü ve kontrol sahibi olmakla, muhtaç ve talepkâr olmak arasında gidip geliyordu. Tabii ki hayatına, kendisine pekâlâ uyan bir eş çekmişti. Muhtaç ve talepkâr olduğu zamanlarda eşi otoriter ve cezalandırıcı birine dönüşüyor, güçlü ve kontrol sahibi olduğunda ise onun peşinden her yere gidiyordu.

Beni görmeye geldiğinde, kontrol sahibi güçlü kişilikten, muhtaç ve talepkâr kişiliğe yeni geçiş yapmıştı. Ve birkaç gün önce çatışan kişiliklerini fark ettiği bir rüya görmüştü.

Rüyada güvenli olduğunu düşündüğü bir yolda yürüyordu, ancak yolun sağ tarafında bir adam belirmişti. Adamın dağınık koyu renk saçları ve elinde de bıçağı vardı. Kendini güçsüz, korkmuş ve ihanete uğramış hissetmişti, çünkü bu yolun güvenli olduğundan emindi. Adamın eril enerjisini temsil ettiğinin ve sağda durmasının bunu doğruladığının farkındaydı.

Rüyanın içine girip onunla yüzleşmeye oldukça hevesliydi. Çok uğursuz ve korkutucu bir figür olduğu için Sonia'ya aralarında bir bariyer bulunmasını ya da yanında başka birinin daha olmasını isteyip istemediğini sordum, ama hayır dedi. Artık güvende

olduğunu ve içindeki mizanseni kontrol edebileceğini biliyordu.

Gözlerini kapatıp rüyayı zihninde canlandırdı. Adam orada onu bekliyordu ve Sonia ona ne istediğini sorduğunda, adam ona zarar vermek istediğini söyledi. Nedenini sorduğunda ise, savunmasız hissettiği ve kimsenin onu önemsemediğini düşündüğü için kızgın olduğunu söyledi.

Sonia'dan adama kendisini umursayan birilerinin olup olmadığını sormasını istedim. Adam, kendisini umursayanların olduğunu ama kimsenin umursamadığını hissettiğinde birine zarar vermek istediğini ve savunmasız olduğu için de Sonia'yı seçtiğini söyledi.

Sonia aracılığıyla, "Duygularıyla nasıl başa çıkabilir?" diye sordum.

"Öfkesini dışarı kusabilir ve bu yardımcı olacaktır. Yetersiz olduğundan ve başkalarına sunacak hiçbir şeyi olmadığından korkuyor." Sonia, duraksayıp biraz düşündükten sonra, adama sadece kendisi olması gerektiğini söyledi. Adam buna inanmadığını ifade etti. Annesi her zaman ondan bir şeyler istiyordu.

Sonia annesini sahneye davet ederken adam olan biteni izledi. Annesini görür görmez, Sonia bir çocuğa dönüştü. Annesinin her zaman bir şeyler istediğini ve bu istekleri asla yerine getiremediğini, annesini asla mutlu edemediğini hatırladı. Şimdi, o çocuk olarak, annesine ne kadar yetersiz hissettiğini, çünkü ona istediklerini veremediğini söyledi. Annesi sadece Sonia'nın onu sevmesini istediğini ifade etti; ama çocuk buna, adamın inandığından daha fazla inanamadı.

İyi, bilge bir anne rol modelini devreye soktuk. Sonia hemen neşelendi. "Güçlü olduğumu ve vermem gereken tek şeyin sevgi olduğunu söylüyor. Bana söylediğinde buna inanıyorum." Bunun üzerine, Sonia annesine ona hiçbir şey veremese de onu sevdiğini

söyledi. Annesi gülümsedi ve Sonia ilk defa bu kadarının yeterli olduğunu anladı.

"Sevilmek için bir şeyler vermek zorunda değilim," diye mırıldandı ve tekrar bir yetişkine dönüşebildi. Bu, bir yükü bırakmak gibiydi. Vücudunun her yerinde bu serbest bırakışın coşkusunu hissedebiliyordu.

Rüyadaki adamı gözden geçirdi. Adam şimdi oturup sessizce izliyordu. Artık tehditkâr değildi. Ateşin yanında birlikte rahatça oturdular. Sonia'nın rüyası ona, kimsenin kendisini umursamadığını hissettiğinde tehlikeli olduğunu belirtmişti. Daha doğrusu, iç dünyasında dişil yönü savunmasız ve ilgiye muhtaç hissettiğinde, eril yönü tehlikeli hale gelip saldırıya geçiyordu.

İç dünyasında ne yaptıysa, dış dünyadaki ilişkisinde de aynı şeyi uyguladı. İç kişilikleriyle ilgili mesaja gerçekten kulak verdi ve bu kişilikler çatıştığında ne olduğunu anlamaya başladı.

Her gün iyi bilge anne ile konuşmaya başladı. Bu iyi bilge anne, iç dünyasındaki talepkâr annesi kadar güçlü bir içsel kişiliğe sahipti. İyi bilge anneye daha fazla zaman ve enerji harcamasının vakti gelmişti.

Ateşin harika rahatlığını ve iki kişiliğinin bir araya gelişini hatırlayarak olumlama yapmaya başladı.

Rahat ve güçlü hissediyorum.

Çünkü artık doğru yerdeyim.

Gölgelerimizi fark etmenin ikinci yolu, çatışma içinde olduğumuz insanlara bakmaktır.

Dış dünyamızda çatışma olduğu zaman, içimizde de buna karşılık gelen bir çatışma vardır.

İç dünyamızda barışın olduğu yerde, dış dünyamızda da barış vardır.

Judy hep hareket halindeydi. Rahatlamak için asla oturmazdı. Dört çocuk annesi olarak yapacak çok işi vardı. Hayır, gün içinde asla kitap okumazdı. Buna bir türlü vakit ayıramıyordu. Çocukken annesine her zaman yardım etmiş, bir kız çocuğu bu şekilde kabul görmüştü. Bu, çok yaygın rastlanan bir örnektir.

En güçlü içsel kişilikleri; başkalarını önemseyen, sorumluluk sahibi, başkalarını destekleyen ve her zaman sıkı çalışanlardı.

Çocuklarda çok sık rastlandığı üzere, kızı onun en büyük öğretmeniydi. Judy, kızını tembel olarak nitelendiriyordu. Bütün gün neden yatakta yattığını anlayamıyordu. Sınavlara niçin çalışmadığını kavrayamıyordu. Kızının davranışları onda şaşkınlık ve öfke uyandırıyordu. Elbette ki, kızı Judy'ye gölge benliğini gösteriyordu. Judy'nin keyfini sürmesine hiç izin vermediği ve ciddi bir şekilde bastırdığı davranış biçimi, kızı yoluyla bir ayna gibi ona yansıtılıyordu.

Judy bunu fark ettiğinde, rahatlamak ve içindeki oyuncu, kaygısız kişiliğin dışarı çıkıp gelişmesini sağlamak için kendine izin vermeye başladı.

İncelikli ve olağanüstü bir şekilde kendimizi dengelediğimizde, bu başkalarını etkiler ve onların da dengelenmelerini sağlar. Judy'yi şaşırtacak şekilde, kızı kendine bir iş buldu ve boş zamanlarında ders çalışmaya başladı.

Birçoğumuz aklı başında ve hayatın denetimi elimizdeymiş gibi görünmeyi severiz. Gölge kişilik içeride kendini kullanılmış ve istismar edilmiş hissederken, görünürde memnun ve mutluyuzdur. Bu kullanılmış ve istismar edilmiş parçamız kabul edilmez veya duyulmaz; tetiklenirse bir patlama meydana gelebilir. Bu aşırı tepkiler bizi gölge kişiliklerimizden birinin varlığı konusunda uyarır.

Wendy, spritüal gelişimle ilgili çok fazla çalışma yapmıştı ve

birçok kişiliğinin pekâlâ farkındaydı. Şimdiyse çok üzgün görünüyordu ve kocasıyla arasında geçen bir tartışmadan bahsetmek istedi. Bu tartışma görünürde çok önemsizdi.

Tartışma, kocası kendisine bir fincan çay hazırlarken eşini düşünmediği için başlamıştı. "O kadar önemsiz ki bahsetmekten utanıyorum. Yine de kızgın, incinmiş, usanmış ve güçsüz hissettim. Boğazım acıdı ve ağzım kurudu." Böylesine aşırı bir tepkinin içimizde uyandığını hissediyorsak hiçbir şey önemsiz değildir. Onun için bir fincan çayın hazırlanmaması, sadece daha derin şeyleri tetiklemişti.

Aynı fiziksel ve duygusal hislere odaklanmasını ve bunların neyden kaynaklandığına dair görüntüleri aklına getirmesini önerdim. Kendini bademcikleri alınmış bir çocuk gibi hissediyordu. Annesini istiyordu. Kimsenin geldiği yoktu ve çığlık atamıyordu. Aynı ağız kuruluğunu ve korkunç boğaz ağrısını hissediyordu. Kendini hapsedilmiş, güçsüz hissediyordu ve titremeye başladı.

Bu duyguların daha derinine odaklanması için onu teşvik ettim. Birdenbire, kaçırılıp bir kafes içinde gemiyle yurtdışına gönderilen, erdemli bir genç kız olduğu, korkunç geçmiş yaşamına geri döndü. Orada köle olarak bir geneleve satılmıştı. Erkekler tarafından nasıl kullanıldığını ve istismar edildiğini açıklarken hıçkıra hıçkıra ağlayıp titriyordu. Kaçacak veya bir şey söyleyecek gücü yoktu. Bu durum yıllarca sürmüştü. Omuzları çöktü. "Yıllar ve yıllar boyunca, yapabileceğim hiçbir şey yoktu." Aniden, bastırdığı tüm öfkesini kusarak haykırdı.

"Şimdi kırklı yaşlarımdayım. Zayıf düşmüş ve hastayım. Bir rahibe geliyor, beni oradan götürüp benimle ilgileniyor. Takatim kalmadığı için ölüyorum. Yaşadığım onca şeyden sonra nihayet kurtarıldığımda, o kadar tükenmişim ki ölüyorum. Artık çok geç." Ürperdi. Rahibe ile kalmak istiyordu. Bu nazik insanın yaydığı sevgi, huzur ve şifa ile kendini fazlasıyla özdeşleştirmişti. Ona

kavuştuktan sonra ölmek, kendisine çok ağır gelmişti. Vücudunu gönülsüz bir şekilde terk etmişti.

O gün kendisi için bir fincan çay hazırlanmaması, erkekler tarafından kullanılması ve istismar edilmesiyle ilgili yoğun bir şekilde bastırılmış duyguları tetiklemişti. Ona onurlu bir kişi olarak değil de, bir nesne olarak muamele edildiğini hatırlatmıştı. Şimdiki yaşamında, maneviyatına saygı duyulan ve onurlandırılan rahibe ile kendini yoğun bir biçimde özdeşleştirdiği için, erkekler tarafından kullanılan ve istismar edilen kadının gölge kişiliğini içine gömmüştü. Gizlenen gölge benlik, zaman zaman kendini tepeden tırnağa hissettiriyordu.

Şimdi gölge benliğine ışık tutmanın ve onu aydınlığa getirmenin zamanı gelmişti. O hayata baktı ve her şeyi gördü. O hayatta onu taciz eden tüm o adamlar… Erkeklerden oluşan devasa bir siyah top gibiydi. "Bu insan yığınından cinsel organlarıma uzanan kocaman bir kordon var. Bunu bir testereyle kesmeye başlıyorum. Çok uzun sürüyor."

Bu kesme işlemini tamamlarken uzun süre bekledim. Hıçkırıyordu. "Bu adamların hepsi kurt ve hayvan. Hepsini vurmak… Ve onları denize atmak… Ve boğmak istiyorum." Bunu büyük bir zevkle yaptı. Nazik, şefkatli, ışık saçan ve onu şereflendiren bir adamın denizden çıkmasına izin vermesini önerdim. Bu tavsiyeme uydu ve adamın karnına bağlı kordonun diğer ucunu tutmasına izin verdi.

Bu erkeğin vücudunu istediği gibi onurlandırmasına izin vermesini önerdiğimde, uzun süre sessiz kaldı. Sonra bana bu yeni onurlandırılma hissini özümsediğini söyledi. Bir süre sonra sessizce ve nazikçe, "Denizden ışık saçarak gelen adam kocama dönüştü," dedi. Kullanılan ve istismar edilen kısmı iyileşiyordu. Ruhundaki derin bir yara iyileşmişti. Rahibe ve fahişe bütünleşmişti.

-14-

Geçmiş Yaşamlar

Birinin bana birçok hayatımız olduğunu, büyümek ve öğrenmek için bir deneyimden diğerine yolculuk ettiğimizi ilk kez açıkladığı ânı hatırlıyorum. Bu kişi, bir hayatta aldatırsak başka bir hayatta birinin bizi aldatacağını söylemişti. İnsanlara zarar verirsek, bu insanları iyileştirerek ya da onlara yardım ederek yaptıklarımızı tersine çevirme dürtüsüne sahip oluruz. Birini sakat bırakırsak, yaptığımızın nasıl hissettirdiğini deneyimlemek için bu hayatta topal olmayı seçebiliriz.

Her şey ilk bakışta mantıklı gelmişti. Karma Yasası, tüm hayatlarımızı kapsayan Etki Tepki Yasası, içimdeki bir bilgiyi tetiklemişti.

Bunu anlayıp kabul ettiğim anda içimde bir açılma meydana geldi. Geçmiş yaşamlar konusunda sezgisel hislere sahip insanları hayatıma çekmeye başladım. Bir kursta yanına oturduğum bir adam bana dönüp, "Merhaba, birlikte Yunanistan'da yaşamayı tecrübe ettik," dedi. İçimden, "Ah evet!" diye bir tepki verdim. Buna benzer şeyler daha sık yaşanmaya başladı.

Bir gün sıcak bir banyonun tadını çıkarıyordum. Aniden kafamın derinliklerinde bir sesin, "Nancy senin annendi," dediğini duydum. Nancy kendimi yakın hissettiğim bir danışanımdı. Bu

ses bir yıldırım gibi kafamda yankılandı ve şok içinde banyodan çıktım. Her ne kadar Nancy'nin başka bir hayatta annem olduğu bilgisini tamamen kabul etsem de, bu gerçeği onaylayan tanınmış bir kanala danışmak için harekete geçtim.

Bugünlerde görünmeyen güçlerden gelen bu mesajları ve telkinleri kabul ediyorum. O ilk günlerde, teyit ettirmek için her türlü insana koşuyordum. Zamanla farkındalığım, geçmişe ait ani görüntüler veya geçmiş yaşantımdaki tecrübelerle ilgili tam sahneler görebileceğim kadar derinleşti. Bunun yanı sıra, o ilk zamanlarda izlenimlerini pat diye ağzımdan kaçırırdım. Neyse ki spritüal dünyada masumlar korunuyor.

Birkaç gün bir merkezde kaldığımı hatırlıyorum. Orada kalan tek kişi çok yaşlı bir kadındı. Kendisiyle kısaca konuştuk, onu önceden tanıdığımı fark ettim. Bu his çok güçlüydü. Tek başıma yürüyüşe çıktım ve birlikte Mısır'da bulunduğumuzu fark ettim. Akşam yemeğinde, ona daha önce birlikte vakit geçirdiğimizi hissettiğimi söyledim. Tatlı bir şekilde gülümsedi ve "Beni tanıdığına çok sevindim tatlım, biz Mısır'da tapınak rahibesiydik," dedi. Ardından bana birlikte geçirdiğimiz zamanla ilgili büyüleyici hikâyeler anlatmaya başladı. Daha sonra onun ünlü bir medyum olduğunu keşfettim.

Gezegendeki enerjinin artmasıyla birlikte, gittikçe daha fazla insan geçmiş yaşamlara dair anlık görüntülere ve farkındalıklara sahip oluyor ve kendimizi daha derin bir seviyede anlamak ve iyileştirmek için geçmiş yaşamları keşfetmeye ilgi duyuyor.

Geçmiş yaşamlarımız şimdiki yaşamımız üzerinde çok büyük bir etkiye sahiptir. Son on yaşamımızın bu hayatımıza etkisi, geçmiş on yılın içinde bulunduğumuz yıla etkisine denktir. Hepimiz geçmiş deneyimlerimizin sonuçlarıyız.

Bir kitabın onuncu bölümünü okurken, önceki bölümleri de okumuş olmak durumları ve karakterleri anlamamıza yardımcı

olur. Nasıl ki bu hayatta tekrarladığımız kalıplara bakmak onları değiştirmemize yardımcı oluyorsa, geçmiş yaşamlara bakarak farkındalık, anlayış ve bağışlayıcılık ile bu kalıplara son verebiliriz.

Geçmiş yaşamlarımıza bakmanın, bütünlüğe ulaşma yolculuğumuzda bize yardımcı olduğuna inanıyorum.

Korktuğumuzda geleceği hayal etmediğimizi, uzak geçmişi yeniden yaşadığımızı fark etmek önemlidir.

Hiç yaşamadığımız bir şeyden korkamayız.

Eşimiz tarafından terk edilmekten korkuyorsak, zamanında terk edilmiş ve bilincimizde bunun izini muhafaza etmiş olmamız muhtemeldir. Evren yasalarına göre korktuğumuz şeyi kendimize çekeriz. Böylelikle bu korkuyu aşma çabamızda onu yeniden deneyimleme şansına sahip oluruz. Böylece, neyi bilmeye ihtiyaç duyduğumuzu öğrenme çabası içerisinde, hayatlar boyu aynı tecrübeleri yaşamaya devam edebiliriz.

Şimdi yaşadıklarıyla aynı konuları merkeze alan geçmiş yaşamlarını gördükleri seansların ardından, danışanlarımın çok sarsıldıklarına sık sık şahit oluyorum. Genellikle, "Bunu tekrar yapmak istemiyorum. Bunu yapmayı şimdi bırakacağım," diyorlar.

Julian aşırı korumacı bir babaydı. Bu başlı başına sıradışı kabul edilebilecek bir durumdu. Aşırı koruyucu olan genellikle annedir, ancak bu durumda, Julian iki çocuğun bakımı konusunda eşine neredeyse hiç güvenemiyordu. Onların başına bir şey gelecek diye ödü kopuyordu. Davranışları evliliğini zayıflatmaya başlamıştı.

Bunun sebebini ancak başka hayatlara geri döndüğünde anladı. Yaşamlarından birinde çok dikkatsiz ve düşüncesizdi. Çocuklarından çok işiyle ilgilenmişti. Onların bakımını üstlendiğinde onları yalnız bırakmış ve çocuklar bir yangında ölmüştü.

Kadın olduğu bir başka yaşamında, aynı iki çocuğun annesiydi. Çocuklar bir kazada ölmüştü. Çocukların annesi olarak kendi-

ni suçlamıştı. Bir diğerinde, çocuklardan biri hızlı akan bir nehre düşmüştü. Bu sefer çocuğun teyzesiydi. Çocuğu çaresizce kurtarmaya çalışırken ikisi de boğulmuştu.

İç dünyasında içsel bilgeliğine karşı duyarlı hale gelirken, Julian diğer yaşamlarda felaketlere sebep olan şeyin, çocukların güvenlikleri için duyduğu umutsuz korku olduğunu fark etti. Ruhunun en derinliklerinde bu sefer farklı olabileceğini anladı. Onlara bir güvenlik çerçevesi ve aynı zamanda keşfetme özgürlüğü sunması gerektiğinin farkına vardı. O zaman onları ilahi korumaya devretmeli ve güvende olacaklarına güvenmeliydi.

Bu seanslar sırasında Julian, geçmişteki dikkatsizliğinden dolayı kendini affederek içindeki suçluluk duygusundan kurtuldu. Artık çocukları üzerindeki sıkı kontrolünü serbest bırakmaya hazırdı. Bir baba olarak ilk kez kendine güvenmeye başladı. Böylelikle eşiyle ilişkisi düzeldi. Eşinin de anne olarak kendine güveni artmaya başladı.

Yani, geçmiş yaşamlara bakmak korkularımızı bir sebebe dayandırır, böylece hayatlarımıza yönelik yeni bir bakış açısına sahip oluruz.

Bir yaşamdan diğerine, bazı insanlarla nasıl sorunlar yaşadığımızı gördüğümüzde, sonsuza dek değişmemizi sağlayacak büyük bir teşvik unsuruna sahip oluruz. Bir anlayış seviyesine ulaşmak için aynı insanlarla birlikte tekrar tekrar enkarne[4] oluruz. Bir yaşamda bu kişi teyzemiz, diğerinde oğlumuz, sonra babamız, sonra kardeşimiz olabilir (mümkün olan tüm kombinasyonlar); ama aynı modeli tekrarlarız.

Hazır olduğumuz anda evren, ihtiyaç duyduğumuz farkındalıkları ve değişimleri yaratmamıza yardımcı olacak mükemmel fırsatları ve insanları bize sunacaktır.

4 Enkarne: Ruhun dünyaya gelmek üzere bir bedene, ete girmesi. (ç.n.)

Brian, hasta ve yaşlı annelerine kimin bakacağına dair kız kardeşiyle bir güç mücadelesi içindeydi. İkisi de aynı şeyi istiyordu. Her ikisi de annelerinin bakımı konusunda karar veren taraf olmayı talep ediyordu. İki kardeş de annelerinin mali işleriyle ilgilenmek istiyordu. Ülkenin farklı uçlarında yaşıyorlardı. Telefonda kavga edip tartışmalarına rağmen hiçbir çözüme ulaşamamışlardı. Bu arada uğruna kavga ettikleri anneleri kendi evinde yaşıyordu.

Brian, kız kardeşinin annesinin çıkarlarını içtenlikle önemsemediğine ikna olmuştu. Ancak kız kardeşiyle geçmiş yaşamlarına baktığında, baba oğul olmalarının yanı sıra erkek kardeş olduklarını da gördü. Ortak tema, her zaman birileri ya da bir şey için savaşmış olmalarıydı. Her biri kendini haklı görmüş ve diğerinin kötü niyetli olduğunu düşünmüştü.

Daha geniş bir perspektiften bakan Brian, o güne dek karşı karşıya geldikleri her bir durumda, içlerinden biri inadından vazgeçmiş olsa her şeyin yoluna gireceğini gördü. İçinde bir değişim meydana geldi. Sürekli güç mücadelesi içinde olmanın verimsizliğini gördü. Kız kardeşinin annesine beslediği duyguları anlamaya çalıştı. Onun da annelerini sevdiğini ve onun için en iyisini istediğini kabul etmeye başladı.

İşi oluruna bıraktı. Bunu yaparken annesinin çıkarlarına en iyi şekilde hizmet edileceğine inanıyordu. Kız kardeşine annesine iyi bakabileceğini hissettiğini söyledi. Vücudunda bir rahatlama hissetti ve kız kardeşini kendine yakın hissetmeye başladı. Farkındalık ve sevgi sayesinde tüm hayatları boyunca sürüp giden güç mücadelesini sona erdirdi. Şimdi, birlikte geçirecekleri bir sonraki yaşam için kız kardeşiyle iyi bir ilişki kuruyor.

Biri bizi incittiğinde ona karşı öfke duyup bağışlamayı reddedersek, bize zarar verdiklerinde onların neler hissettiğini deneyimlemeyi seçebiliriz. Böylece ruhumuz onları anlayabilir, merhameti ve birliği bulabilir.

Derin, bilinçsiz ve farkındalıktan yoksun bir seviyede yargıladığım biri için, içimde bir nebze de olsa merhamet duygusu buluşumun hikâyesini anlatacağım. Gerçekleştirdiğim onca çalışma sayesinde, doğumda annemle arama görünmez bariyerler koyduğumu biliyordum. Ruhunu tanıdığım anda, reddedilmeyle ilgili bir geçmiş yaşam anım canlanmıştı.

İki yıl önce meditasyon esnasında, Hintli olarak sürdürdüğümüz yaşamımızda, annemin beni boğmak için bir göle attığında hissettiğim derin bir şok ve korkuyla iletişime geçmiştim. Küçük bir kızdım ve beni göle atarken "Sadece bir kız çocuğu," diye bağırmıştı.

O hayatta da şimdi olduğu gibi annemdi. O yaşamımda, kızların değerli kabul edilmediği Hindistan'da, kadınların değersiz görüldüğü bir ailede doğmaya seçmiş olmam şaşırtıcı değildi.

Bir akşam bir grup insan yemek masamızın çevresinde oturup beş saat boyunca aklımıza gelen her düşünceyi yazdık. Bunun amacı, eleştirel sansürden vazgeçip düşüncelerimizle nasıl karma yarattığımızın farkına varmaktı. Bunun güçlü bir alıştırma olduğunu fark ettim.

İki ya da üç saatlik bir yazma faaliyetinin ardından kendimi aynı hayatta buldum ve bu sefer hikâye kalemimden aktı gitti. Bu bellekle tekrar bağlantı kurduğumda, o küçük kızın bir şekilde özürlü olduğunun ve kabileye ayak bağı olduğumun farkına vardım. Annemin beni boğduğu için kalbinin kırıldığını hissedebiliyordum ama kabilenin iyiliği için başka bir seçeneği olmadığını hissettim. Davranışlarını akla uygun hale getirmesinin tek yolu, sadece bir kız olduğumu düşünmekti. Yaşadığı acıyı çok iyi anlıyordum. Onun acısına ve benim zihinsel anlayışıma rağmen, ona karşı şefkat hissetmedim. Kalp çakramda öfke yüzünden oluşmuş dört katı yumrunun varlığını hissedebiliyordum.

Yazdıkça diğer bağlantıların farkına vardım. Kızlarımdan biri

küçükken menenjit geçirmişti ve bize aldığı hasarın ciddi zekâ geriliğine yol açacağı söylenmişti. Ailenin bununla başa çıkamayacağını hissettim ve haberi aldığımız ilk gün, uzun umutsuz saatler boyunca, herkesin iyiliği için onu boğmak zorunda olduğumu düşündüğümü hatırlıyorum. Kalemim yazmayı sürdürdükçe, bu anıların bende uyandırdığı kederin acısını hissettim çünkü bu çocukla çok kuvvetli bir sevgi bağı kurmuştum.

(Bu düşünce, *Light Up Your Life*'ta da açıkladığım üzere asla düşünce olmaktan öteye geçmedi ve kızım mucizevi bir şekilde tamamen iyileşti.)

Şimdi anlıyorum ki, Hindistan'da sürdürdüğümüz yaşamda annemin kendini nasıl beni boğmaya mecbur hissettiğini anlamama yardımcı olması için bunu tecrübe etmiştim ve böylelikle içimde merhamet ve bağışlayıcılık buldum. Yazmaya son verdiğim ve hikâyenin zihnimden akmayı bıraktığı anda bile, affedemediğim için kalbimdeki sert yumruları hissedebiliyordum. Meditasyon yaparak bundan kurtulmaya çalıştım ama göğsümdeki inatçı yumrular gerçeği açığa çıkardı. Hâlâ affedemiyordum.

Kendime oldukça kızgındım ve sabırsızdım. Zihnim affetmek istiyor, ancak bedenim acıya tutunmaya devam ediyordu. Kendimi affetmeye zorlayamayacağımı biliyordum, bu yüzden her gece uyumadan önce annemin af ve merhamet bulması ve benim rahatlamam için dua ettim. Bu üç hafta sürdü ve sonra annem hakkında inanılmaz bir rüya gördüm. Ona karşı büyük bir şefkat ve sevgi duygusuyla uyandım. Kalbim yumuşamıştı. Sonunda içimde bir şeyler çözülmüştü.

-15-

Beden Hatırlar

Vücudumuzun her hücresinin merkezinde ilahi bir alev vardır. Rahatımız yerinde olup her açıdan mutlu olduğumuzda, her hücrenin merkezindeki ilahi bilgelik ulaşılabilir hale gelir ve sıhhatimizin tadını çıkarırız.

Her hücredeki bu ilahi alevi hapsedebilecek tek şey korkudur. Öfke, incinme, eleştirme, kıskançlık ve olumsuz düşünceler korkudan kaynaklıdır. Bunlar, vücudumuzun gergin olmasına yol açar, böylelikle ilahi bilgelik engellenir ve bizim için kullanılamaz hale gelir. Gerginliğin geçmesine izin verir vermez, sevgi, affetme, merhamet, farkındalık ve anlayış sayesinde, ilahi enerji tekrar akmaya başlar ve biz şifa buluruz.

Hücrelerimiz sürekli ölür ve yerlerini yeni hücreler alır. Yedi yıl içinde vücudumuzun bütün hücreleri yenilenmiş olur, bu yüzden en azından yedi yıl içinde vücudumuzu tamamen dönüştürme imkânına sahibiz. İyileşmememizin nedeni, eski acı verici hatıralara tutunmamızdır. Bastırdığımızda bunlara tutunmaya devam ederiz. Dolayısıyla bastırdığımız herhangi bir duygusal veya fiziksel acıyı bilinçaltımızda ve vücudumuzun hücresel hafızasında saklarız.

Birisi düşüp ayağını kestiğinde, o sırada bilincinde tuttuğu bir

şey yüzünden belirli bir şekilde ve belirli bir yerden keser. Bu belirgin inancı zihninde tuttuğu sürece yara izi kalıcı olacaktır. Sebebini ortadan kaldırdığında ise yara iyileşir. Yaşamlar boyunca taşınan kabul edilmemiş ve açığa vurulmamış duygusal acı, sonunda fiziksel bir acıya dönüşür.

Anbean bedenlerimizi inşa ediyoruz. Edindiğimiz inançlarla kemik yapımızı inşa ediyoruz. Her düşünceyle vücudumuza bir parça ekleriz. Her bir duyguyla vücudumuzdaki dolaşım sistemlerini yaratırız.

Ayrıca bedenlerimizi inşa ederken, zayıflıkları, uyumsuzlukları, yağları, hastalıkları da inşa ederiz.

Bedenlerimize sevmediğimiz bir şey inşa ettiğimizde bu bize farkındalık için bir fırsat sunar. Her hastalık dönüşüm için bir fırsattır.

Birtakım bastırılmış duygular fiziksel olarak oldukça hızlı bir şekilde ortaya çıkar. Üzgün hissederiz ve o öğleden sonra vücudumuzda kızarıklıklar ortaya çıkar. Birine tarif edilemeyecek kadar kızarız ve ertesi gün sesimiz kısılır. Daha derine bastırılmış duygunun hastalığa dönüşmesi genellikle altı ay sürer. Kanser hastalığı genellikle, travmadan veya sevdiğimiz birinin ölümünden iki yıl sonra gelişir.

Bazı insanlar sevdikleri biri öldüğünde veya travmadan sonra yaşama isteklerini kaybeder ve böylece kansere davetiye çıkarırlar. Tatildeyken bir kanser dayanışma grubunun yöneticisiyle sohbet ediyordum. Kanseri genellikle intiharın saygın bir biçimi olarak gördüklerini söylemişti.

Sonra bana hikâyesini paylaşmak için dayanışma grubuna gelen genç bir annenden bahsetti. Genç kadın onlara birkaç yıl önce stresli bir dönem geçirdiğini ve hamile olduğunu fark ettiğini söylemiş. Evliliği pek iyi gitmiyormuş. Kendini eşinin ailesinin baskısı altında hissediyormuş. Kocasına, "Ya ben ya bebek," demiş.

Kocası ve kocasının ailesi bebeği istediklerini açıkça belirtmişler.

Sonradan, yaşamını sona erdirmeye işte o anda karar verdiğini fark etmiş. Oğlu doğduktan kısa bir süre sonra kanser gelişmeye başlamış. Hastalık hızla yayılmış ve iyileşme ihtimali zayıfmış. Çocuktan ve aileden nefret ettiği için bunu pek umursamamış.

Bu noktada kapsamlı bir danışmanlık hizmeti almış. Hayatı ve ilişkileri hakkında farklı seçimler yapabileceğini fark etmiş. Hayatta kalabileceğini ve hayattan zevk alabileceğini fark etmiş. Danıştığı süre boyunca çocuğunu sevmeyi öğrenmiş. Kocasına güçlü olduğunu göstermiş ve onu da sevmeyi öğrenmiş.

Kanseri yavaş yavaş gerilemiş ve sonunda tamamen iyileşmiş.

Ayrıca, daha derin bir seviyede, diğer yaşamlardan serbest bırakılmamış hücresel anıları, üzerinde çalışmak için şimdiki yaşamımıza getiririz.

Ruhumuzun üzerinde çalışmaya hazır olduğumuz herhangi bir anısı, dikkat çekmek için vücudumuzda birdenbire ortaya çıkar. Acı ve hastalıklar bunun gelişmesi için fırsat yaratırlar.

Geçmiş bir yaşamda duygularımızın üstesinden gelmemişsek, bu konuyu yeniden incelemek üzere tekrar gündeme getiririz. Sözgelimi, ölüm ânında ifade edemeyeceğimiz kuvvetli duygulara sahip olursak, kendimize onları bilinç seviyesine geri getirme fırsatı verene kadar onlarla ilgili anıları bilincimizde saklı tutarız. Vücudumuzu inşa ederken, bilincimiz ruh hafızasını, vücudumuzun asıl travmayı tuttuğumuz bölümünün hücrelerine inşa edecektir.

Yani asıldıysak, idam edildiysek veya boğulduysak muhtemelen boyun problemleri yaşarız.

Üzüntümüzü hiç açığa vurmamışsak depresyon, astım, kronik nezle veya sinüzit problemlerine sahip olabiliriz.

Tecavüze veya cinsel tacize uğramışsak, bu cinselliğimizi kö-

reltmiş olabilir veya ağrılı âdet kanaması geçirebilir ya da iktidarsız olabiliriz.

Bu şartlar, ruh belleğini tetikleyecek bir şey vuku buluncaya kadar ortaya çıkmayabilir.

Dolayısıyla başka bir yaşamda öfke, kıskançlık, incinme veya korkunun etkisiyle felç olmuş gibi hissetmişsek, bu hayatta benzer bir durumla karşılaştığımızda omuz ağrısı çekebilir, çocuk felcine veya belki de Parkinson hastalığına yakalanabiliriz.

Ruh anıları, farkına varmasak da başka bir yaşamdan tanıdığımız biriyle karşılaşmamızla, bir radyo veya televizyon programı aracılığıyla, bir yer, olay veya kişi hakkında bir kitap ya da makale okumamızla, bir kaza sonucunda veya sadece içeri bakmaya hazır olmamızla tetiklenebilir.

Graham bir süredir beni görmeye geliyordu. Çok hassas, farkındalığı kuvvetli ve spritüal bir adamdı. Bir gün bedeninin yan tarafında hissettiği bir acıdan bahsetti. Acı, apandisit ameliyatı yarasının hemen üzerindeydi. Orayı şiş ve rahatsız hissediyordu. Acıya neden olan şeyle hemen bağlantı kuramadı, ancak on yaşındayken apandisini aldırdığını hatırladı.

Bilinçli bir düzeyde, o sırada ailesinde neler olup bittiğini hatırlayamadı, ancak gözlerini kapatıp ameliyattan hemen önceki halini hayal ettiğinde, babasının üzerinde kurduğu baskıyı hissedebiliyor ve algılayabiliyordu. Çalışıp sınavlarını geçmek zorundaydı. Sıkışmış ve tuzağa düşmüş hissediyordu. Başarısız olmaktan ve ailesini hayal kırıklığına uğratmaktan korkuyordu. Bunlar, bir çocuğun başa çıkamayacağı kadar güçlü duygulardı ve baskıyı zayıf bölgesinde, apandisinde hissetmişti. Graham, sorunun kaynağını ortaya çıkarmak istedi ve kendini bir prensliğin hükümdarı olduğu geçmiş bir yaşamda buldu. Adil ve namusluydu, herkes ona güveniyordu. Bir gece bir toplantıya giderken, ihanete uğrayıp pusuya düşürülmüştü. Tam apandis bölgesinden bıçaklandı.

Ölüm anında, aciz bir öfke içerisinde, pusuya düşürülüp öldürüldüğü için halkını hayal kırıklığına uğrattığını hissetmişti. Bu duyguları bilincinde saklamış ve babası bu yaşamda aynı duyguları tetiklediğinde vücudunun hücresel hafızası karşılık vermişti. Bu sefer apandisi sorun çıkarmıştı.

Graham, önceki hayatında dile getiremediği öfke ve kızgınlığı, bu geri dönüş tecrübesinde dile getirdi. Sonra öbür tarafa geçip tüm durumu daha üst bir perspektiften gözden geçirdi. İlk kez o cinayetin ruhlar arasında bir sözleşme olduğunu fark ederek, o yaşam için yaptığı bu seçimin daha yüce nedenini inceledi. Yönettiği insanların refahı için sorumluluk aldığını ve bu yüzden kendileri için sorumluluk almayı asla öğrenmediklerini fark etti. Bunu anladığı ve ölümünün onların öğrenme süreçlerinin bir parçası olduğunu fark ettiği için, katilleriyle ruhsal düzlemde tanışıp onları affedebildi.

Öfkesini kabul etmesi, ölümünün spritüal sebeplerinin bilincine varması, bu duruma affedici ve anlayışlı bir tutumla yaklaşması, apandis bölgesinde tutulan bastırılmış duyguları salıvermişti. Enerji, vücudunda daha önce tıkalı olan o bölgeye artık akabiliyordu.

Enerji akarsa sağlığımıza kavuşuruz.

Gözlerini açtığında, acı ve şişkinlik hissetmesine şimdi neyin neden olduğuyla bağlantı kurup kuramayacağını sordum. Kederle gülümsedi ve işyerindeki belli bir durumun farkına vardı. Acı ve şişkinlik hissi ertesi gün geçmişti.

Graham yalnızca bir geçmiş yaşamını incelemişti. Bazı insanlar tüm hayatlarında aynı bedensel problemleri yaratırlar.

Hannah'dan hoşlanmıştım. Çok nazik ve kibar biriydi. İçgüdüsel olarak kimseye ya da hiçbir şeye zarar veremeyeceğini hissetmiştim. Geçmiş yaşamlarına dair birçok anıya ve farkındalığa

sahipti ve kendi üzerinde epeyce çalışmıştı. Bir diş tedavisi görmek zorunda olduğu için, telefon edip randevu almak istedi. Diş tedavisi esnasında ağzının tıkandığını, boğulduğunu hissettiği için ilk iki seans aşırı derecede travmatik geçmişti. Bunun birtakım derin meselelerle ilgisi olduğunu hissetmişti.

Haklıydı. Soruna eğildiğimizde, çocukluğunda başından geçen, çok hasta annesinin neredeyse onu boğduğu travmatik bir olaya geri gitti. Daha sonra genç bir adam olarak Yunanistan'daki bir stadyum kazasında ezildiği bir geçmiş yaşamına döndü. Kendini ölmeye hazır hissetmiyor, vücudu ezilirken yoğun bir korku ve dehşet duyuyordu.

Ezilmiş bedenini terk edip Işığa geçtiğinde onu karşılayan ve korkunç ölümüyle başa çıkmasına yardımcı olan ruh, bu hayatında onu boğmaya çalışan annesiyle aynı kişiydi. Aralarında güçlü bir ruhsal bağ olduğu belliydi. Hannah, dini kabul törenine girecek genç bir çocuk olduğu, Mısır'daki yaşamına geçiş yaptı. Bu kabul törenleri çok dikkatli bir şekilde hazırlanmaktaydı ve elbette başarısızlık ölüm demekti. Mısırlı genç çocuğu hazırlayan rahip, yine aralarında güçlü bir karmik bağ bulunan annesiydi.

Bu genç çocuk çok uzun zaman önce transa girmeyi öğrendiği bir mezara gömülmüştü. Trans halindeyken son derece yavaş nefes alacak, böylelikle sınırlı oksijenle saatlerce hayatta kalabilecekti. Fakat paniklemiş ve boğularak ölmüştü. Hannah bu ölümün dehşetini yeniden yaşadı ve tüm hislerinin akmasına izin verdi. Ayrıca paniklediği için kendini ve yaşadığı olaydaki payından dolayı rahibi affetti.

Birkaç ay onu görmedim. Görüştüğümüzde, artık dişçi koltuğundayken tıkanma ve boğulma hissine kapılmadığını söyledi. Diş tedavisinin geri kalanı sorunsuz ilerlemişti.

Görünüşe göre, başarısızlıkla sonuçlanan dini kabul törenleri, muhtemelen utanç ve başarısızlık duygusu çok güçlü olduğu için kaçınılmaz olarak sorunlara sebep oluyor.

George'un boğaz çakrasında bir tıkanıklık vardı. Kendini kekemelik olarak belli ediyordu. Yine bazı geçmiş hayatlara geri dönerek, onun tuzağa düştüğünü ve yardım için bağırmaya cesaret edemediğini, bu anının boğaz enerjisinin tıkanmasına yol açtığını gördük. Daha sonra, kabul törenine katılmaya hazırlanan genç bir Amerikan yerlisi olduğunu gördü. Başka birinin kabul törenine yardım etmeye çabalarken kendisi başarısız olmuş ve bu yüzden karanlıkta tek başına bırakılmıştı. Başarısızlığından dolayı acı çekerken, bir yılan sürünerek gelip onu boğazından ısırmıştı. Yardım isteyemeden ölmüştü.

Engellenen enerjinin serbest kalmasına izin vermek, kekeleme problemine önemli ölçüde yardımcı oldu, ancak stresli durumlarda boğaz çakrasının hâlâ zayıf olduğunu hissediyor.

Şu anda başka vücutlarda hayat bulmuş binlerce ruh, önceki yaşamlarında şifacı olduğu için zulüm görmüştür. Bunların büyük bir kısmı cadı oldukları için ölüme mahkûm edilmiştir. Ve şimdi bu insanlar doğal terapilerde çalışmaya ilgi duymaktadır. Birçoğu, başlarına gelen yanma, asılma, boğulma, canlı gömülme veya diğer gaddarlıkların derin hücresel anılarını taşımaktadır.

Birkaç yıl önce bir atölye çalışmasındaydım. Rehber eşliğinde gerçekleştirdiğimiz bir meditasyonun ortasındaydık ve kendi iç yolculuğum rotasından saptığı sırada, atölye lideri aniden bana seslenmişti. "Şu anda gördüğünüz şey göz problemlerinizin sebebidir." O anda kazığa bağlanarak yakılan bir cadı olduğumu görüyordum.

Bu görüntü zihnimde kaldı. Bu, miyopluğumun sebebini kısmen açıklıyor. İnançlarım ya da çalışmalarımdan dolayı kazığa bağlanıp yakılabileceğim bir gelecek görmekten belirli bir seviyede korkuyorum. Görme becerim gelişti ancak hâlâ keşfetmem gereken daha fazla şey, gelişimim için değerlendirmem gereken daha fazla fırsat var.

Carl, kendini işine adamış çok hassas bir terapistti. Kristallerle, renklerle, enerji dengelemeleriyle ve ezoterik sanatlarla ilgili pek çok alanda çalışıyordu. Aynı zamanda çok çekici ve yetenekli bir adamdı. Yıllarca boyun problemi çekmişti. Ailesine olan öfkesini araştırdık ama buradan özel bir bilgi edinemedik. Ancak sorunun kaynağına baktığımızda, kendini kadın bedeninde bir cadı olarak buldu.

Akıllı bir kadındı, nazik bir şifacıydı ve evrensel bilgeliği öğretmişti. Ama köylüler onu anlamamıştı. İçlerinden biri öldüğünde, şifalı bitkiler ve büyücülüğün ince tedavi yöntemleri üzerinde çalışan sessiz ve nazik münzeviyi suçladılar. Bir çukur kazarak onu boynuna kadar gömdüler. Acı ve hayal kırıklığı içinde yavaşça ölürken, ona hakaretler ettiler. Carl kendini bu durumda gördüğünde boynundaki şiddetli ağrıyı hissedebiliyordu. Çok öfkeli, çok aşağılanmış ve yanlış anlaşılmış hissediyordu. Ölürken, o işkencecilere karşı hiç bitmeyen derin bir öfke hissetti.

Meseleyi olay yerine geri dönüp köylülerin korkusunu incelediğinde anlamaya başladı. Korkularının cahillikten kaynaklandığını gördü. Korkularının, bu nazik yaşlı münzevi olarak hissettiği korkunun bir yansıması olduğunu fark etti.

O zamanki kişiliğini anlamaya ve ona ışık yaymaya başladı. Bunu yaparken, yaşlı münzevi olan kişiliği, içinde köylüler için acıma duygusu uyandığını hissetti. Bir anlığına, onlarla tam bir birlik içinde olduğunu hissetti. Yaşlı münzevinin onları affettiğini hissettiğinde, Carl boyun ağrısının geçtiğini fark etti.

Affetme, hücrelerimizde tutulan ilahi enerjiyi salıvererek bizi tam ve iyileşmiş bir hale getirir. Bu ilahi enerji, daha sonra evrene bir dalga gibi akar ve Işık yolundaki herkesi temizler.

Şimdi affetme zamanı. Şimdi Dönüşüm zamanı.

-16-

Gücümüze Sahip Çıkmak

Şimdi kadınların kadınlıklarına sahip çıkma zamanı. Aynı zamanda erkeklerin de erkekliklerine sahip çıkma zamanı.

Kadınlar çok uzun zamandır kendilerinin kullanılıp istismar edilmesine izin verdiler ve güçlerinin farkına varmadılar. Biz bunun olmasına izin verdik. Kadınların güçsüz oldukları inancı, kolektif bilinçaltında saklıdır. Bir kadın gücüne her sahip çıktığında veya eski uygunsuz inançları benimsemeyi bıraktığında bunu tüm kadınlar için yapar.

Nihayetinde bunu tüm erkekler için de yapar, çünkü denge sağlandığında herkes kazançlı çıkar.

Kadınlar güçlerinden vazgeçtiklerinde, bunun intikamını almak için geleneksel olarak manipülasyona, azarlamalara ve sevgilerini göstermeme yöntemlerine başvurdular. Bu güçsüzlük silahları artık işe yaramıyor.

Erkeklere kızgın kadınlar, dünyaya erkek çocuklar getirdiklerinde, bu çocuklar incelikle cezalandırılırlar. Bu yüzden, bir şekilde yeterince iyi olmadıklarını hisseden erkeklere dönüşürler.

Sevilmediklerini, yönlendirildiklerini veya basitçe kadınları asla memnun edemeyeceklerini hissedebilirler. Bazı ailelerde bunun tersi olur ve erkek çocukları el üstünde tutulup ailenin umu-

du haline gelir. Bu, riskli bir pozisyondur ve çok korkutucudur. Çoğu zaman o kadar incelikle yapılır ki, kimse ne olup bittiğinin tam olarak farkında değildir.

Ve bu erkekler, özlemini duydukları sevgiyi ve anaçlığı annelerinden, kız kardeşlerinden, eşlerinden ve kızlarından elde edemeyip kendilerini güçsüz ve öfkeli hissederler. Bazıları, içlerindeki sevgi yoksunluğunu kadınları cinsel yönden kullanıp istismar ederek gidermeye çalışır. Ya da gerçek sevgiyi elde edemediklerinden dolayı savaşlar vererek veya insanları kontrol ederek öfkelerini saptırırlar.

Bu savunmalar artık uygun değildir. Bunlar erkekliğin inkârı anlamına gelir. Kadın olmak bir engel kabul edildiği için, biz de kadınlığımızı inkâr ediyoruz. Kadın olduğumuz için tacize uğrar veya değersiz görülürsek, kadın olarak yol alamayız. Kadınlığın rahatsız edici olduğunu düşünürsek, aybaşı problemleri yaşarız.

Gill, yıllarca âdet öncesi gerginlik sıkıntısı çekmişti. Her ayın bir haftası tamamen mahvoluyordu ve son derece spritüal bir birey olarak, kendisi için sorumluluk alma zamanının geldiğini biliyordu. Birkaç seans beraberce çocukluğunda yaşadığı kafa karışıklıkları ve istismarlar üzerine çalıştık. O dönem kâhin bir arkadaşıyla görüştü. Bu arkadaşı ona aurasında başka bir hayattan kalma, iyileşmemiş kahverengi bir leke olduğunu söyledi.

Bir sonraki seansına geldiğinde bilinçaltı, âdet öncesi gerginliğini etkileyen iki geçmiş yaşam anısının olduğunu gösterdi. Biri yirminci yüzyılın başlarına, diğeriyse on sekizinci yüzyıla aitti.

Çabucak yirminci yüzyılın başlarına döndü. Ergenliğin başlangıcında masum bir kızdı. Bir çiftlikte yaşıyordu. Bir gün evlenmeyi umduğu genç bir adamla ilişkisi vardı. O gün tartışmışlardı, kendini mutsuz ve çaresiz hissediyordu.

Öğleden sonra, şimdiki hayatında bile hâlâ duyduğunda onu

dehşete düşüren, ağır botların çıkardığı ayak seslerini duymuştu. Beş askerden oluşan bir çete, çiftliğe gelerek yiyecek istemişti. Kısmen kendini mutsuz hissettiği, kısmen de annesine zarar vereceklerinden korktuğu için onlara kaba davranmıştı. Askerler onu yakalayıp ahıra sürüklemişti. Beşi de ona tecavüz etmişti. Öfkesi ve tecavüzü hissedişi inanılmazdı. Gözlerini sıkıca yumup dişlerini sıkarak, "Kendimi güçlendireceğim. Kimse beni bir daha incitmeyecek," diye yemin etmişti.

Tecavüzden sonra genç sevgilisini bir daha görmemişti. Sevgilisi savaşa gidip orada ölmüştü. Hayatının geri kalanında tüm erkeklerden nefret etmişti. Annesi onunla ilgilenip yardım etmeye çalışsa da kızı yaşamak istememişti.

O hayattan Işığa geçtiğinde, askerleri içeri alıp onlara cömertçe yiyecek verseydi, onların kendisine hiçbir şekilde zarar vermeyeceklerini fark etti.

O seanstan sonra kendini çok daha iyi hissetti, ancak sol omzu, boynu ve sol bacağı acımaya başladı. Bu bölgelerde garip bir ağrı hissediyordu. Bunun yaptığımız çalışmayla bağlantılı olduğuna ve daha derinlerde bir şeylerin yüzeye çıkmak istediğine emindi. Bu yüzden Gill'i çetenin tecavüzüne uğradığı hayata tekrar geri döndürdüm. Bu sefer sırasıyla tecavüze uğrarken erkeklerin onu sol tarafından tuttuklarını gördü.

Adamlardan birini temsil eden bir minderi pataklarken duygularıyla gerçek bir bağlantı kurdu ve yaşadıkları yüzünden feryat ve küfürler etti. Sol bacağıyla o öfkeyi gerçekten hissettiği sırada yapamadığı bir şekilde defalarca tekme attı. Bu bastırılmış duyguların serbest bırakılmasından sonra omzunu, boynunu ve sol bacağını çok daha iyi hissediyordu.

Gill zarif bir kadındı ve kullandığı dili hatırladığında biraz dehşete kapılmıştı; ancak ona geçmiş yaşamından kalan derin öfkeyle temasa geçtiğini ve o çiftlik kızının sahip olduğu kişiliğin şu

anki kişiliğinden çok farklı olduğunu hatırlattım.

Bu ikinci seansta, ona tecavüz eden adamlardan birinin bu hayattaki eşi Andrew olduğunu fark etti.

İlginçtir ki Andrew'un babası, Birinci Dünya Savaşı sırasında bir kadına tecavüz ettikleri için birkaç adamı bir ahırda vurmuştu. Andrew tüm hayatı boyunca babası tarafından vurulduğu rüyalar görmüştü. Babasının tecavüzcüleri öldürmesi, Andrew doğmadan on altı yıl önce gerçekleşmişti.

Bu bilgiler, Gill'in Andrew ile olan ilişkisinde birçok şeyi farklı bir açıdan görmesine yardımcı oldu. Gücünün farkına varmaya başladı. Birkaç hafta sonra ilişkisini sona erdirdi ve asla pişman olmadı. Karmik döngünün tamamlandığını hissetmişti.

Gill, o hayattaki genç sevgilisinin bu hayattaki eski bir erkek arkadaşı olduğunu fark etmişti. Birkaç yıl önce Gill'den bağımsız olarak geçmiş yaşamına geri döndüğü bir seansa katılmış, kız arkadaşıyla kavga edip savaşa gittiğini görmüştü. Sırtına süngü yiyerek bir siperde ölmüştü. Gill'in kâhin arkadaşı bir sonraki görüşmelerinde, aurasındaki kahverengi lekenin neredeyse tamamen kaybolduğu söyledi.

Âdet öncesi gerginliği de çok daha ufak bir sorun haline gelmişti, ancak on sekizinci yüzyıldaki hayatını da keşfetmek istiyordu. Bu hayatını, Fransa'da sürdürmüştü. O ve ikiz kardeşi Pierre, hizmetkârlardan başka kimseyle görüşmedikleri büyük bir şatoda yaşıyordu. O ve Pierre, yalnızca birbirlerine güveniyorlar ve her şeyi birlikte yapıyorlardı. Pierre on üç yaşındayken savaşa gitmek zorunda kalmıştı. Gill'in karın boşluğunda hissettiği ağrı dayanılmazdı ve kadın olduğu için kızgındı. Kardeşinin yanında savaşmasını engelleyen âdet dönemlerine kızgındı. Ayrıca çok korkuyordu.

Pierre savaşta ölmüş ve asla geri dönmemişti. Kız kardeşin-

den ise güçlü olması bekleniyordu. Asla kederini ya da korkusunu göstermemiş ve hayatının geri kalanı acı veren bir keder, boşluk içinde geçmişti.

Gill, eski deneyimi tekrar yaşarken o zamanlar içinde sakladığı derin gözyaşlarını bırakıverdi. Ölüm yoluyla öbür tarafa geçtiğinde ikizi Pierre'in onu selamlamak için orada olduğunu gördü. Yaşadığı sevinçle değişim geçirdi ve Pierre ona tüm kederin gereksiz olduğunu ve kadınlığını kabul etmenin zamanı geldiğini söylediğinde, kardeşinin haklı olduğunu biliyordu.

Utanç veya suçluluk duygusu hissedersek bilinçsizce kendimizi cezalandırırız. Açlık, kadınlığı önlemek için kişinin kendi kendine uyguladığı bir cezadır. Birçok anoreksiya hastası, geçmiş yaşamında istismar edilmiştir.

Sophie büyümekle baş edememişti. Bir erkek arkadaş edinme düşüncesi onu paniğe sürüklüyordu. Nasıl başa çıkacağını bilmiyordu, bu yüzden âdet görmeyi bırakıncaya dek kadar kendini aç bıraktı. Annesi kadınlığını veya cinselliğini asla gerçekten kabul etmemişti, bu yüzden Sophie'nin kadınlık konusunda rahatça örnek alacağı bir rol modeli yoktu. Babası asabi, otoriter ve mesafeliydi, bu yüzden bir erkek olarak yeterince teselli edici değildi.

Bir kıza, kadın olarak kabul edilebilir olduğunu gösteren ilk kişi babasıdır. Ona kız olarak doğduğu için kendini iyi hissettirebilirse, kızının erkeklere karşı güven duygusu geliştirebilir. Baba, kendi erkekliği karşısında rahatsız ve güçsüz hissediyorsa, kızını da bir kız olarak onaylayamaz.

Bu yüzden Sophie'nin babası, Sophie'nin kendini kabul edilebilir hissetmesine ya da bir kadın olmanın ve bir erkekle sevgi dolu bir ilişki kurmanın güvenli olduğunu hissetmesine yardımcı olamamıştı. Sophie, gelişme aşamasındaki bir kadın olarak kadınlığın tehlikeli olduğunu öğrenmişti. Büyümeye cesaret edemiyordu.

İç dünyasını keşfettikçe, kendisine yönelik inançlarını değiş-

tirmeye başladı. Ailesiyle daha rahat ve huzurlu bir hale geldi. Ancak, âdet dönemlerinin başlamasına izin verecek kadar da güvenli hissetmedi.

Birlikte çalışmamızın bu noktasında, genç bir kız olarak tecavüze uğradığı ve öldürüldüğü başka bir yaşamına kendiliğinden geri döndü. Sonra henüz on beş yaşındayken doğum sırasında öldüğü bir yaşamını hatırladı. Üçüncü seansta ise, bir yaşamında efendisi tarafından taciz edilen genç bir hizmetkâr olduğunu hatırladı. Efendisinden bir çocuğu doğmuş ve sokaklara düşüp dilenmek zorunda kalmıştı. Bebeğini kaybetmişti.

Kadın olmaktan korkmasına şaşmamalı. Bilinçaltı seviyesinde kadın olmanın taciz edilmek, kayıp vermek ve ölüm anlamına geldiğine inanıyordu. Ve birçok istismara uğramış kadın gibi bilinçaltında, başına gelen tüm istismarlar için bir şekilde suçlanacağına inanıyordu.

Başına taciz vakaları gelmişti. Bunun için suçlanamazdı. Utanç kurbanın değil failindir. Bununla birlikte bir şeyden dolayı suçlu hissedersek diğer insanlar suçluluk duygumuzu sezip bilinçsizce bizi suçlayarak bunu bizim karşımıza çıkarırlar. Bu nedenle bizi bir şekilde cezalandırırlar ve biz de onlara izin veririz.

Artık Sophie her şeyi geçmişte bırakabilirdi. Bundan sonra başkalarının onu sinsice eleştirerek ya da güçsüzleştirerek cezalandırmasına izin vermeyecekti. Artık kendini aç bırakarak cezalandırmasına gerek kalmamıştı. Üçüncü kez geçmiş yaşama dönüşünden sonra, âdet dönemleri tekrar başladı.

Daha sonra onu evli, mutlu, çocuk sahibi ve gönül rahatlığıyla kadın olmaktan keyif aldığı birtakım hayatları deneyimlemesi için geçmişe götürdüm. Yavaş yavaş kilo alıp toparlamaya başladı.

Ruhunda hâlâ çözülmesi gereken çatışmalar var. Bununla birlikte o; açık, sevgi dolu, sevilen bir kadın olmak için gücünü

ortaya koymaya kararlılıkla çalışan yaşlı bir ruhtur. Kadınlığını tamamen kabul ettiğinde erkekleri güçlendirebilecektir.

Malcolm ilk randevusu için içeri girdiğinde oda buz gibi soğudu. Zor bir işin beni beklediğini hissettim.

En belirgin sorunu, elinde ve bazen de ayaklarında tam bir uyuşmanın meydana gelmesiydi. Her türlü tıbbi kontrolden geçmiş, ancak hiçbir şey çıkmamıştı. Ayrıca kadınlara karşı duygularını ele aldık. Onlara çok kızgındı. En azından annesine karşı derin bir öfke duyuyordu ve bunu genel olarak tüm kadınlara yansıtmıştı. Kadınlardan nefret etmesi ve onlara güvenmemesi, bir erkek olarak rahat hissetmesine engel oluyordu.

Katıldığı terapilerin hiçbirinde ortaya bir şey çıkmadığı için, sorunlarının kaynağının bu yaşamdan önceki deneyimlerinde yattığından emindi.

İlk seans sırasında önceki yaşamlarıyla çok az temasa geçmesine rağmen, bu onun içinde bir merak uyandırarak başka bir seansa daha katılmaya karar vermesine yetti. Sonunda uzak anılarıyla bağlantı kurabildiğinde, geçmişteki tüm hayatlarında kadınlar tarafından sevilmediğini ve reddedildiğini öğrendi.

Birinde annesi o daha çocukken ölmüştü. Bir diğerinde terk edilmişti. Bir başkasında hemşiresi onu istismar etmişti. Ona sevgi dolu, şefkatli olmak ve anaçlık gibi kadınsı özellikleri gösterecek kimsesi yoktu. Ve her durumda, duygularını gömmek zorunda kalmıştı. Kendi duygularımızı hissetmediğimiz zaman başkalarının duygularını da hissetmeyiz. Bu yaşamların her birinde içindeki yaralı çocuğu inkâr etmek için çok acımasız bir hale gelmişti.

Barbarca kavga ederek geçirdiği bir yaşamında, acımasızlığıyla o kadar ün salmıştı ki, kendisini tuzağa düşürüp yakalayan düşmanın ellerini kesip ganimet olarak saklamıştı.

Başka bir hayatta hırsızlık yaptığı için elleri kesilmişti. Bir

başkasında ise esir alınmış, ölünceye kadar elleriyle ayaklarından acımasız bir şekilde bağlanmıştı.

Her yaşamda kendini dışarıya karşı cesur ve maço göstererek kadınlarla ilgili acılarını gömmeye çalışmıştı. İntikam almak için tecavüz edip yağmalamış, ama hiçbir şey acısını dindirmemişti.

Yaptığımız çalışmalarda aşırılıklarını hissetmeye başladı. İçindeki acınası çocuğu kabul etmeye başlamasının daha da önemli olduğunu düşünüyordu. Önceki hayatlarının hiçbirinde tecrübe etmediği biçimde, biriyle ilgilenmesine ve kendisiyle ilgilenilmesine izin veren dişil yanını kabul etmeye başladı.

Bu da bir erkek olarak daha güvenli ve rahat hissetmesini sağladı. Erkekliğini kabullenince kadınlarla ilişki kurabilmeye başladı.

Bir adam erkekliğine sahip çıktığında kadınları onurlandırabilir.

Bir kadın kadınlığına sahip çıktığında erkekleri onurlandırabilir.

Böylelikle Yeryüzünde barış hâkim olur.

Her birimiz için kendimizi sevmeyi öğrenmenin zamanı geldi. Zaman artık, hepimizin kendini bir erkek ya da kadın olarak güçlendirmesinin zamanıdır, böylece bu dönüşüm şimdi gerçekleşebilir.

-17-

Takıntılar

Herhangi bir takıntılı, zorlayıcı veya bağımlılık yapan davranış, kabul edilemez duyguları uzak tutmanın bir yoludur.

İster kendini tekrar eden bir düşünce ister eylem olsun, bir ritüeli tekrarlayarak zihnimizi temelde yatan derin ihtiyaçlardan uzaklaştırır ve kendimizi güvende tutarız.

Birçoğumuz, bir tür ritüel davranışına başvurarak altta yatan umutsuzluk, panik, yalnızlık, değersizlik hislerinden veya yaşamın anlamsızlığından kendimizi korumaya çalışırız.

Bazılarımız bunu bağımlılık yapıcı şeyler yiyip içerek, sigara kullanarak, uyuşturucu alarak yapar. Diğerleri kumar, gevezelik, suçlama, müsriflik, seks, çok hızlı araç kullanma gibi dürtüsel davranışlara başvurur. Kıskançlık, öfke, suçluluk duygularını veya bir kişiyi takıntı haline getirmiş olabiliriz. Sorunun üstesinden gelmek için yardıma ve desteğe ihtiyacımız olabilir.

İşkoliklik sosyal açıdan kabul edilebilir görülse de alkolizm veya bulimya hastası olmak böyle kabul edilmez. Hepsi yıkıcıdır ve savunmasız iç kişilikleri acı hissetmekten korumaya hizmet eder. Bu savunmalar aynı zamanda dengeli insanlara dönüşmemizi de engellemektedir. Bunlardan kurtulmamız gerekir.

Bağımlılığı, düşkünlüğü ve hatta saplantıları olan çoğu insan,

bunlardan çevrelerindeki kişiler yüzünden kurtulamaz.

Bir alkoliğin genellikle, içkiye düşkün kişiyi idare ederek ona göz yuman ama aynı zamanda sürekli ona kötü olduğunu söyleyerek o kişinin kendisi hakkında kötü hissetmesini sağlayan bir hayat arkadaşı olur. Göz yuman kişi her zaman öfkesinden kendini kaybetmiş bir haldedir. Kendisine ihtiyaç duyulduğunu hissedebilmek için alkoliğin bağımlı kalmasına bağımlıdır. Dikkatini dışarıdaki partnerine odakladığı için, kendi duygularını ve davranışlarını incelemek zorunda değildir.

İşkolikler genellikle yakınındakilerin beklentileri tarafından yönlendirilir. Birçoğu gizlice ebeveynlerinin onayını almaya çalışır. Ebeveynleri uzun zaman önce ölmüşse bile durumda değişiklik olmayabilir. Son derece başarılı ve tam anlamıyla işkolik olan büyük bir iş adamının karısı, kocasının ailesine terfilerinden veya başarılarından asla bahsetmediğini söylemişti. Eşi, ailesinin bununla ilgilenmeyeceklerini düşünüyordu. Başka bir işkoliğin babası, oğlunun Cambridge'de birincilik kazanmasından çok memnun olduğunu söylemişti. "Oğlum bunu sadece benim için yaptığını söyledi." Bu yetişkin çocuk, hâlâ takıntılı bir şekilde babasını memnun etmeye uğraşıyordu.

Öfke bağımlıları, ailelerinin ve başka insanların onlara karşı duydukları korkudan güç alırlar. Güçsüzlük duygularını örtbas etmek için öfkeye başvururlar. Başkalarının kendilerinden korkmasından beslenirler ve bu onlara açık bir güç hissi verir. Kaçınılmaz olarak, daimi öfkeleri, en yakınlarının onlara güvenmediği anlamına gelir. Öfke onları birbirinden ayırır. Bu tutumları, mevcudiyetlerinin merkezinde yer alan korku ve sevgi yoksunluğu hislerini güçlendirir.

Cinselliğe, para harcamaya, hızlı araba kullanmaya veya kumar oynamaya odaklandığımızda, gerçekliğin acısını algıladığımız gibi hissetmek zorunda kalmayız. Bir şeye takıntılı hale gel-

diğimizde, kendi olumsuz düşünce formlarımızın kölesi oluruz.

Saplantılı düşüncelerin gücünü asla küçümsemem, çünkü yıllar önceki boşanmamdan kısa bir süre sonra çok kötü bir deneyim yaşadım.

Daha sonra, erkeklere ve özellikle eski kocama çok uzun zamandır ne kadar kızgın olduğumu fark ettim. O dönem "iyi huylu" olmaya çalıştım. Öfkeyle nasıl başa çıkacağımı bilmiyordum. Gücümü ortaya koyup öfkemi yenme konusunda hiçbir bilgim veya yeteneğim yoktu. Hal böyle olunca bu hisleri bastırdım. Bastırılan öfkeli düşünceler, bir insan şeklinde, büyük bir karanlık enerji bulutu yarattı. Bir gece öfkem üzerine kara kara düşündüğümde, bu büyük olumsuz düşünce formuna enerji verdim.

O gece yarı uyku halinde yatakta uzanıyordum. Pencereden tırmanıp yavaş yavaş bana doğru yürüyen, yaklaşık üç metre boyunda muazzam bir adamın gölgesini fark ettiğimde dehşete düştüm. O anda küçük oğlumun beni korumak için yanıma uzandığını hissettim. Gerçekten de fiziksel varlığına dokunabildim ve onu hissedebildim. Aslında kilometrelerce uzakta yatılı okuldaydı. Sonra vücudumdan kurtulup banyoya kaçtım.

Daha sonra bedenime geri dönüp tamamen uyandığımda, olaydan dolayı çok sarsılmış hissettim. Yaşadığım şeyin erkeklere karşı hissettiğim negatif enerjimin yansıması olduğunu fark ettim. Kocaman bir erkek şekline bürünüp bana saldırmaya geliyordu. Oğlum tehlikeyi ruhen hissetmiş ve beni korumak için astral düzlemde benim yanıma gelmişti. Fiziksel bedenini hissedebildiğim için hayrete düşmüştüm.

Sonra gözlerimi kapatıp olumsuz düşünce bulutunu zihnimde canlandırdım ve bunu altın ışınla dağıtmaya başladım. Aynı zamanda uygulamalı bir şekilde öfkemle başa çıkmaya, hayatımı daha eğlenceli ve daha dengeli hale getirmenin yollarını aramaya ve bulmaya başladım.

Şimdi, o zamanlar hissettiğim nefret, öfke, ıstırap ve acıların alt çakralarımda nasıl saklandığını görebiliyorum. Işığı görmeye, meditasyon yapmaya, titreşimlerimi artırmaya çalıştığımda, alt çakralarımda tutulan ağır titreşimler artık orada kalmayı sürdüremedi. Sonra onların üstesinden gelmem gerekti.

Bir salıncak hayal edin. Öne doğru hareket ettiğimizde güneş ışığına ulaşırız. Arkaya doğru salındığımızda ise bir ağacın gölgesinde kalırız. Gelişimimiz boyunca aynı süreçten geçeriz. Eğer ışığa doğru salınarak daha yükseğe ulaşmayı hedeflersek, aynı zamanda karanlığa veya negatifliğe doğru da daha fazla salınmamız gerekir. Birini deneyimlemeden diğerine ulaşamayız. Işığı hedeflediğimizde gölgemizi kabul etmek zorundayız. Auramız zayıf, incecik ve griyse etrafımızdaki tüm olumsuz düşüncelere açığız demektir.

Güçlü bir aura bir yağmurluk gibi koruyucudur ve olumsuzluğu geçirmez.

Saplantılı bir duygunun boyunduruğu altına girdiğimizde auramızı güçlendirmemiz gerekir.

Auramızı güçlendirmek için şunları yapmamız gerekiyor:

Eğlenin ve bol bol kahkaha atın.

Bolca egzersiz yapın ve dans edin.

İlham verici müzikleri ve konuşmacıları dinleyin.

İlham verici kitaplar okuyun.

Heyecan verici ve ilginç şeyler yapın. Rutinin dışına çıkın.

Yeni insanlarla tanışın.

Keyifli ve olumlu şeyler düşünün.

Çaresizce sevilmeye ihtiyacımız varsa, ihtiyaçlarımızı karşılıyormuş gibi görünen bir insana bazen saplantılı hale geliriz.

Inge uzun yıllar boyunca, belki de hiçbir zaman tatmin edici bir ilişki yaşamamıştı. Fakat birçok kişisel gelişim çalışmasına katılmış, kendisiyle ilgili gerçekten rahat hissetmeye başlamıştı. İlgi alanlarını oluşturmuş ve her iki cinsiyetten de çok sayıda arkadaş edinmişti.

Sonra Keith'le tanıştı. Âşık oldu. İlk karşılaşmalarından sonra ondan başka bir şey düşünemez hale geldi. Her zaman aklındaydı. Keith onda tam bir saplantı haline geldi.

Neyse ki Inge normalde çok dengeli ve mantıklı bir kadındı. Takıntının ortadan kalkmadığı, sonraki birkaç buluşmalarının ardından aralarında başka bir hayattan kalma, çözüme kavuşmamış bir mesele olması gerektiğini fark etti. Terapist bir arkadaşını arayıp ondan geçmiş ilişkilerini keşfetmesine yardım etmesini istedi. Sonra bana şu hikâyeyi anlattı:

Keith'in başka bir hayatta kocam olduğunu keşfettim. Erkeklerin birden çok karısının olduğu bir kabilenin üyesiydim. Çok gençtim ve onun üçüncü eşiydim. Ama birbirimizi çok seviyorduk. Çok şefkatliydi ve benimle ilgileniyordu. Köyün bilgesi ona beş oğul doğuracağımı söylemişti. Üç güzel oğlumuz vardı ve dördüncüsüne hamileydim. Çok mutluydum ve benim için her şey yolundaydı.

Sonra kocamın bir yılan tarafından ısırılarak öldüğü haberini aldım. İnanamadım. Şoktaydım. Bilge adam bana beş erkek çocuğu dünyaya getireceğimi söylemişti. Bir terslik vardı. Sonradan, kocamın ölümünün ardından ikizlere hamile olduğum anlaşıldı. Ancak acımın asla üstesinden gelemedim.

Çok sık yaşandığı üzere, başka bir yaşamda bir şeyler eksik kaldığında onu tamamlamak isteriz. Inge, Keith'le tanıştığında bir zamanlar keyfini çıkardıkları bu güzel ilişkinin anısı ve özlemi tarafından tamamen ele geçirilmişti.

Inge geçmiş yaşamın farkına varır varmaz saplantısından tamamen kurtuldu. Arkadaş olabildiler. Bu olaydan birkaç hafta sonra Inge, bu hayatta çok az ortak noktalarının olduğunu fark etti. Keith'e çekim duymasını sağlayan, onun hatırladığı niteliklerydi. Çok sakin bir şekilde ona yazarak artık onunla görüşmek istemediğini söyledi.

Bazen geçmiş yaşam keşifleri, ailemizin nesiller öncesinden kalma bir sorununu çözme görevini üstlendiğimizi ortaya çıkarır. Karen, erkek arkadaşı Malcolm'a saplantılıydı. Malcolm onunla ilişkisini sonlandırınca Karen üzüntüden kendini kaybetmişti. Hiçbir şey onu teselli edemiyordu ve çalışamadığı için, doktoru sakinleştirici kullanmasını önermişti.

Onun bağlantıları anlamasına ve kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olmak için birkaç seans birlikte çalıştık. Sonra daha fazla farkındalık kazanmak için geçmiş yaşamını keşfetmeye yöneldi.

Kendini, takıntılı bir şekilde kocasına âşık olduğu, bu aşk yüzünden ikisi erkek ve üçü kız olmak üzere, beş çocuğunu kendinden uzaklaştırdığı bir hayatta buldu. O hayattaki kocasının Malcolm olduğunu fark etti. Kocasının ölümünün ardından teselli bulamayacak kadar büyük bir acının pençesine düşmüştü. Çocukları perişan hale düşmüştü ve onu tanımak bile istemiyorlardı. Sonunda perişanlık ve yalnızlık içinde ölmüştü.

Karen, bu seansın etkisinden ve görüntülerin canlılığından dolayı öylesine ürkmüştü ki olayları anlatmak için annesini aradı. Annesi de irkilmişti. Kızına, "Büyük büyükannenin hikayesini ayrıntılı olarak anlatıyorsun," dedi. Karen'in büyük büyükannesi, iki erkek ve üç kız çocuğunu ihmal etmişti ve kocasına takıntılıydı. Kendini dış dünyaya kapatmış ve yalnız geçirdiği yıllar sonrasında kalbi kırık bir şekilde ölmüştü. Karen, tüm ailesi için bir duygusal temizlik görevini üstlendiğini fark etti.

Dünya düzlemi, onu algılamak için titreşimlerimizi yükseltmeye hazır olduğumuzda güzel ve sevinç dolu olabilir. İçimizdeki olumsuzluk kazanının kapağını kaldırabilir ve kökten farkındalıklar ve değişiklikler yaratabiliriz.

Vivienne yıllardır ara sıra görüştüğüm bir danışanımdı. Ne zaman bir kriz içinde olsa birkaç seansa katılırdı. Her konuda endişeye kapılıyordu. Soğuk algınlığı varsa zatürreye dönüşmesini beklerdi. Kanser olduğunu düşünerek geceleri uyuyamazdı. Küçük bir leke ona göre bir tümör belirtisiydi. Hissettiği her acının sonunu getireceğine ikna olmuştu.

Sağlığı hakkındaki saplantılı korkusunun yanı sıra, her olasılık karşısında dehşete kapılırdı. Ailesinin ölmesini bekliyordu. Sürekli her şeyin ters gideceğini zannediyordu. Endişeli olmaya bağımlıydı.

Onunla bir çocukluk sorunu üzerine çalışıyordum. Daha sonra, onu şimdiki yaşamından önceki koridora geri döndürmem gerektiği izlenimini edindim. Kendini kapılarla dolu bir koridorda buldu. Ondan hayatında kendine yardımcı olmasına ihtiyaç duyduğu bilgiyi bulmaya uygun herhangi bir kapıyı açmasını istedim. Bir kapıyı açtı ve içeride kör edici bir ışıkla karşılaştı. Nasıl hissettiğini sordum. Endişe verici olduğunu söyledi. Bilge bir insanın, Işığı kalbinde tutmasına ve orada kalmasına yardımcı olduğunu söyledi.

Sonra şu cümleyi tekrarladı. "Işığa doğru yüürüyüp onu kabul edebilmek için korkudan kurtulmaya çalışıyorum… Ah yapamıyorum. Korkular üzerime geliyor."

Onu Işığa doğru ilerlemeye teşvik ettim ama yapamayacağını söyleyerek ağlamayı sürdürdü.

"Evet, *yapabilirsin*," diye bağırdım.

Bunun üzerine Işığa yöneldi. Vücudu sarsıldı. Nefesi kesildi.

Yanaklarından gözyaşları döküldü. "Çok güzel. Çok güzel bir yer," diye bağırdı.

Orada kalmak istedi ve ben de onu bir süre huzur içinde yalnız bıraktım. Sonra Işığı hayatına geri getirmesini istedim. Parladı. Işık saçtı. Tekrar tekrar, "Bu dünyaydı, bu dünyaydı," dedi.

Bana bu deneyimi burada, şu anda dünyada tecrübe ettiğini söyledi ama her şey altındandı. Her şeyi farklı algılıyordu. "İnanıyorum ama bu inanılmaz," dedi. "Hayat, önceden düşündüğümden farklı. Her şey farklı."

Bu deneyim Vivienne'ın hayatını değiştirdi. Hiçbir şey bir daha eskisi gibi olmadı. Deneyimini paylaştığım için kendimi ayrıcalıklı hissettim.

İlahi Enerji ile çalışmanın güzel tarafı, her zaman şaşırtıcı şeylerin olmasıdır.

-18-

Dramlarınızı Yazmak

Kendinden bahseden biri, kısa süre içinde hayatındaki pozisyonuyla ilgili bir şeyler söylemeye başlayacaktır. Bunlar yaşamla ilgili sahip olduğu inançlardır.

Hangi inançlara sahip olursak olalım, onları konuşmalarımızda birer olumlama gibi sürekli tekrarlarız ve bunlarla hayatımızın senaryosunu yazarız. Hepimiz kendi yaşam hikâyemizi bu inançlara dayanarak yazarız. Bazı inançlar bize kötü hizmet eder ve sürekli mutsuz, şiddet içerikli veya alçakça eylemlerde bulunuruz.

İnsanların konuşmalarını dinleyip hikâye temalarını seçmek oldukça büyüleyici bir iştir.

Birçok insan ihanet ifadelerinde bulunur. Bu insanların yazmayı seçtikleri dramanın, çalışma ortamlarında veya ilişkilerinde hayal kırıklığına uğramalarını konu alacağından emin olabiliriz. Bu senaryoların yazarları şaşmaz bir şekilde paranoyaktır.

Hiç kimseye güvenemezsin.

Seni sırtından bıçaklarlar.

Ona zerre kadar güvenmiyorum.

Seni her zaman yüzüstü bırakırlar.

Erkeklere/kadınlara güvenemezsin.

Gözlerini dört açıp onları izlemek zorundasın.

Birçoğumuz evimiz, işimiz ve arkadaşlarımızla kurduğumuz küçük dünyamızda kendimizi güvende hissederiz, fakat "dışarıdan" çok korkarız. Bu senaryo şu cümlelerle yazılır:

Hayat zor.

Dünya büyük ve kötülük dolu bir yer.

Ev gibisi yok.

Çoğu zaman eski bir hikâyede, bir başka hayatta köylerinin dışına çıktıklarında başlarına korkunç bir şeyler gelmiştir.

Benzer şekilde, başarısız olduğumuz ve belki de kendimizi hayal kırıklığına uğrattığımızı hissederek öldüğümüz hayatlar yaşadıysak, başarısızlık senaryoları yazmaya devam ederiz. Hatta kendimize imkânsız bir görev vererek başarısızlığı garanti edebiliriz. Şu gibi ifadeler kullanırız:

Yeterince iyi değilim.

Hiç umut yok.

Denemenin faydası yok.

Tam bir fiyaskoyum.

Ne faydası var?

Asla yapamayacağım.

Birini hayal kırıklığına uğrattıysak veya belki de yarı yolda bıraktığımızı düşünüyorsak şöyle söyleriz:

Hiçbir şey hak etmiyorum.

Bu benim hatam.

Her zaman hata yapıyorum.

Diğer uç noktaya gidebilir ve enerjik bir şekilde mücadele eden, daha çok uğraşmaya kararlı ve gerginliğe bağımlı senaryo yazarları olabiliriz.

Daha çok denemeliyim.

Hiç kimse beni durduramaz.

Bunu ya yapacağım ya denerken öleceğim.

Yoksulluk yazarları der ki:

İki yakamı bir araya getirmekte zorlanıyorum.

Elindeki hiçbir zaman yetmez.

Zor zamanlar için biriktirmek lazım.

Ve elbette ki tehlikeye inandığımızda şöyle söyleriz:

Sonradan üzüleceğime şimdiden önlem almalıyım.

Dışarıda her tür tehlike kol geziyor.

Senaryolarımızda olumlu yaşam ifadeleri kullanmak ve hayatımızın hikâyesinin sorunsuz, mutlu ve başarılı bir şekilde nasıl akmaya başladığını izlemek aynı miktarda enerji harcamamızı gerektirir.

Başarılı insanlar sürekli şöyle söyler:

Sonunda daima başarılı olurum.

Bunu yapabilirim.

Bir istek varsa yol da vardır.

Hep dört ayağımın üstüne düşerim.

Mutlu insanlar umut ışığının peşindedir.

Şanslıyım.

Herkesin içinde iyilik var.

Çevrede pek çok iyi insan var.

İyi dostlara sahip olmak harika.

Arkadaşlar onlara ihtiyacınız olduğunda her zaman oradadırlar.

Tanrı benim yanımda.

Refah içinde yaşayan insanlar kendi hayatlarını şu cümlelerle yazarlar:

Herkese yetecek kadar var.

Bunun geldiği yerde daha fazlası var.

Pauline ilişki sorunları yüzünden benimle görüşmeye gelmişti. Sevimli, yuvarlak yüzlü, hafif dalgalı saçlı ve kadınsıydı. Ailesi ve işi hakkında konuşmasını dinlerken, kullandığı ifadelerin bağlama uygun olmadığını, tuhaf kaçtığını fark ettim. Konuşması askeri terimlerle doluydu.

Hataya yer yok.

İkinci bir şansın yok.

Dikkatli olmazsan seni haklarlar.

Siper alman gerekir.

Ona ailesinin askeri bir bağlantısı olup olmadığını sordum, ama hiçbir bağlantının olmadığını söyledi. Sorunlarının kaynağını bulmak için gözlerini kapattığında, ona bu askeri terimleri tekrarladım ve derhal kendini bir erkek bedeninde buldu. Savaşta bir askerdi. Ormanda geçen eski savaş sahnelerini yüzüne yansıyan dehşet ifadeleriyle betimledi.

Genç bir asker olarak çok korkmuştu. Düşmanları doğuluydu. Saldırı aniden ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşmişti. Askerler her an tetikte ve uyanık olmalıydı. Yakalanmak korkunç sonuçlara katlanmak anlamına geliyordu.

Genç asker bu hayatta duygusuzlaşmış ve yaralanmıştı. Geride bıraktığı nişanlısıyla evlenmek için evine döndüğünde, eski savaş inançlarını geride bırakamamış ve nişanlısını yürekten sevmesine rağmen ilişkileri yürümemişti. Umutsuzluk içinde yeniden askere yazılmış ve kendini ölebileceği, tehlikeli bir pozisyona kasten sokmuştu.

Pauline, bu meseleleri yeniden gözden geçirebilmek için askerin senaryosunu şimdiki hayatına uyarlamıştı.

Tüm bu farkındalıklar ortaya çıktıkça Pauline, kalbini açmaya ve dönüşmeye başladı. Ertesi hafta birkaç kişinin ne kadar farklı olduğunu belirttiğini söyledi. Onu tekrar görmek istemediğini söyleyerek onunla buluşmayı reddeden erkek arkadaşı, onu görmeye gelmiş ve tekrar iletişim kurmaya başlamışlardı.

Bazen eski senaryolarımıza tutunmaya kararlı gibi görünürüz. Bunlar, hâlâ bir ihtiyaca hizmet ederler ve bunun sonuçlarına göre davranmaya devam etmemiz gerekir.

Bir tanıdığımın iletişim kurma becerisi çok zayıftı. Bu yüzden işyerinde zorlanıyor ve çok sayıda yanlış anlaşılmayla karşı karşıya kalıyordu. Bir düzeyde bunu değiştirmek, sıcak ve net bir şekilde iletişim kurmak istiyordu. Sorunu hakkında benimle derinlemesine konuştu.

Telefonda konuşurken ne kadar çekindiğini söyleyip durdu. Telefondan nefret ediyordu. Onu on tonluk canavar olarak adlandırıyordu. Telefonu, kendisi ve müşterileri arasında aşılması gereken bir engel olarak tanımlıyordu.

Ona hayat senaryolarını sürekli nasıl yeniden onayladığını gösterdim. Sonuçta, telefonun kendisi ve müşterileri arasında bir köprü olduğunu da düşünebilirdi. Telefon görüşmelerine başlamadan önce olumlu bir onaylama yapmanın yardımcı olabileceğini söyledim.

Ona şu cümleyi tekrarlamasını önerdim:

Telefonda samimi ve dostane bir tonda konuşuyorum.

Gözlerimin içine dik dik bakıp, "Aptal olma. Sana söylemiştim. Telefonda çaresizim," dedi.

Dersini gerçekten zor yoldan öğrenmek istiyordu.

Birçok insan anlaşılmamaya dair senaryolara sahiptir. Bunu değiştirmek zor olabilir, çünkü kimsenin bizi anlamadığını hissedersek sürekli kendimizi açıklamaya çalışırız. Diğerleri ne kadar anlamaya çalışsa da, ne kadar çok dinlese de, bu yöndeki inancımız yüzünden anlamadıklarını hissetmeyi sürdürürüz.

Eski hikâyelere bakmak bu inancın değişmesinde yardımcı olabilir. Susannah'yı dinlerken, sürekli yinelediği iki cümle kullandığını fark ettim: "Artık bıktım," ve "Beni anlamıyorlar."

Sürekli mağdur olduğunu ve desteklenmediğini hissettiği için evliliği sallantıdaydı. "Ona bundan bıktığımı söyleyip duruyorum," diye tekrar ediyordu. Eş ve anne olarak oynadığı rol hakkında kafası çok karışıktı. Hayal kırıklığı çok büyük ve yıkıcıydı. Daha kendi kendini anlamazken, kocasının onu anlamasını bekliyordu.

Daha sonra oğlunun nasıl içe dönük ve sessiz biri olduğundan bahsetmeye başladı. Onu çok sinir bozucu buluyordu. Odasını dağınık bırakmasına sinirleniyordu. Müzik çalışmalarına da katlanamıyordu. "Ona, 'Bıktım,' deyip duruyorum ama anlamıyor ve ondan hiçbir karşılık alamıyorum," dedi.

Kalbini açmasına ve küçük oğlunun hayatında gerçekten neler olduğunu görmesine yardım ettim. Böylece oğlunun annesi tarafından terk edilmekten ne kadar korktuğunu fark etti. "Artık bıktım," ifadesinin ve etrafa yaydığı hayal kırıklığı titreşimlerinin çocuğu bir nevi felç ettiğinin ve çocuğun bildiği tek yolla (sessiz kalıp geri çekilerek fark edilmemeyi umut etmek) hayatta kaldı-

ğının farkına vardı. Ayrıca, kendi sevgi ve ilgi ihtiyacının ne kadar fazla olduğunu ve sergilediği tutumların bu ihtiyaçların giderilmesini tamamen engellediğini fark etti.

Bu farkındalıklara ulaştığında, "Bıktım," ve "Kimse anlamıyor," gibi ifadeleri ona tekrarladım ve bu inançların kaynağıyla ilgili bir anıyı ortaya çıkarmasını istedim.

Kendini başka bir hayatta gördü. Bu hayattaki oğlu, o hayatta kocasıydı. "Kızgın ve sinirli hissediyorum. Ona istediğimi yaptıramıyorum. Durmadan, 'Anlamıyorsun,' diyorum ama o, ne yapacağını bilmiyor. 'Artık bıktım,' diyorum ama kendini değiştirmiyor. Kavga etmeye devam ediyoruz çünkü ne istediğimi anlamıyor. Sessizleşiyor, sessizleşiyor ve daha çok geri çekiliyor. Sanki aramızda büyük bir duvar varmış gibi davranıyor."

Sonra kocasının öldüğü zamana gidip yürek parçalayıcı bir şekilde ağladı. "O öldü. Aramızdaki duvar yok oldu. Beni seviyor. Beni hep sevdi. Beni ne kadar çok sevdiğini hiç fark etmedim. Onu terk etmemden korkuyordu."

Hayal kırıklığının ve öfkesinin onu bir duvarın arkasına ittiğini net bir şekilde gördü. Bu hayatta kocasına aynı şeyi yaptığını ve aynı döngüyü o yaşamdaki kocası, şimdiyse oğlu olan kişiyle tekrar ettiğini anladı.

Kendi duygularının sorumluluğunu üstlenerek aydınlandığı bir andı. Yumuşadı ve sanki yüreğinden bir yumru kalkmış gibi hissetti. Onu sonraki görüşümde oğlunun kabuğundan çıktığını ve her şeyin çok daha iyi göründüğünü söyledi.

Benimle görüşmeye geldiğinde Geraldine'i pek tanımıyordum. Üst orta sınıf bir aileye mensup, kibar bir kadındı. Fiziksel yönden çekiciydi ve bir peri gibi hareket ediyordu. Çok yaratıcı, sanatsal yönü kuvvetli, açık bir şekilde çok hassas ve güçlü sezgilere sahip olduğunu anlamıştım.

İnsanların yanındayken özgüvensiz hissettiğini ve şirketteyken sık sık bir uyumsuzluk hissine kapıldığını söyledi. İnsanlar tarafından kabul edilmediği hissine kapıldığında, boğazında bir yumru hissedip ağlamak istiyordu. Küçük bir çocukken ailesi, Amerika'da yaşıyordu. Burada çok mutlu ve rahattı. Altı yaşında İngiltere'ye taşındıklarında uyumsuzluk hissi baş göstermişti. Okulda aksanı yüzünden farklı olduğunu hissediyordu. Oraya ait değildi. İki dönemden sonra ailesi taşınmış ve başka bir okula alışmaya çalışmıştı. Ancak kendini buraya da ait hissedememişti.

Daha önceki bir seansta altı yaşındaki duygularına odaklandığımızda, sorunun kökenine bir adım yaklaştığımızı hissetmişti. Şimdi ondan boğazında hissettiği yumruya ve aşina olduğu şu düşüncelere odaklanmasını istedim: "Ben uyumsuz biriyim. Ben farklıyım. Kimse beni istemiyor."

Geraldine, boğazındaki yumru yine varlığını hissettirirken, boynundaki bir ip tarafından sürüklendiğini hissetti. Kendini melez bir erkek olarak gördü. Annesi siyahiydi ve siyahiler topluluğuna kabul edilmişti. Ancak zeki ve açık sözlüydü. Beyazlar tarafından da kabul edilmek istiyordu. Tutumu nedeniyle beyaz topluluk ondan korkuyordu.

Aniden Geraldine'in bedeni, o eski yaşamın eziyetini yeniden yaşarken çaresizlikle sertleşti ve kaskatı kesildi. "Beni asıyorlar… İki beyaz adam… Ama ben yapmadım. Ben masumum." İp nefesini kestiği için bağıramamış veya herhangi bir şey yapamamıştı.

Tuzağa düştüğünü fark etmişti. Bertaraf edilmesini istedikleri için onu hırsızlıkla suçlamışlardı. Asılmak üzere sürüklenirken beyaz kadınlar onunla dalga geçiyorlardı.

Sandalyede oturan kadın, bilinçaltında hâlâ canlı olan travmayı yeniden yaşarken nefessiz kalıp öğürdü. Sonra eski hikâyedeki o genç adam olarak ölüme sürüklendiğini hissetti. Ölürken melez olmak ve kabul edilmemek konusundaki derin kızgınlı-

ğının, saldırgan ve açık sözlü olmasına yol açtığını fark etmişti. Beyaz insanların ona karşı hissettikleri korkunun ne kadar köklü olduğunun farkına vardı.

Şimdi daha üstün bir anlayış noktasından kendini o hayatta hayal etti. Bu kez olan biteni acıma veya kızgınlık duymadan izledi. Özdeğer ve güvenle doluyken kimseye bir tehdit oluşturmadığını ve her iki tarafın da onu olduğu gibi kabul ettiğini deneyimledi.

Geraldine, gözlerini açtığında az önce kazandığı farkındalığı hayretle karşıladı. Hemen daha fazla bağlantı kurdu. İngiltere'de okula ilk başladığında, okulda siyah bir kız çocuğuyla tanıştığını ve onunla arkadaş olduklarını söyledi. Bu küçük siyah çocuk, onun kabul gördüğünü hissetmesine çok yardımcı olmuştu. Daha sonra başka bir okula gittiğinde, melez bir çocukla yakın arkadaş olmuştu.

Hayatı boyunca yakın arkadaşlarının çoğunun siyahi olduğunu söyledi. Giderek daha fazla farkındalık kazandı. O dönem yarı siyahi bir kuzeni onun ailesiyle birlikte yaşıyordu.

Görünüşe göre kendisi ve bütün ailesi kabul edilmeye dair pek çok seviyede dersler alıyordu.

Önceki hayatına dönüş sırasında kazandığı farkındalıklardan sonra Geraldine, kendi içinde çok daha sakin ve rahat hissetti. Gerginliği azaldı. Hayatı için kabul edilme duygusu ve özgüvenle dolu yeni bir senaryo yazmaya başladı.

-19-

İlişkiler

Hepimiz geçmiş yaşamlarımızda travmalar ve zor ilişkiler yaşadık. Hafızamıza kaydedilen ve daha sonra sorunlara neden olan aslında başımıza gelenler değil, tutumlarımız ve o sıradaki düşüncelerimizdir.

Biri bizi öldürürse, pek ihtimal dâhilinde olmasa da, o kişi için tam bir anlayış ve bağışlama duygusu hissedebiliriz. Bu durumda bu bizim için bir travma değildir ve bunu kişisel kayıtlarımıza kaydetmediğimiz için aynı koşulları yeniden yaratmaz veya bunları kendimize yeniden çekmeyiz.

Hz. İsa'nın çarmıhta yaptığı şey budur. Kendine zulmedenlere karşı öfke ve nefret beslemek yerine onları affetmiştir. Böylece karma oluşmamıştır. İnayetle tüm yaşananlar serbest bırakılmıştır.

Ancak bize zulmedenler karşısında nefrete ve intikam arzusuna kapıldıysak *bu* içimize kaydedilir. Ve içimizde tuttuğumuz bastırılmış nefret ve intikam arzusu, serbest bırakmamız gereken kuvvettir. Sonraki yaşamlarda bilinçaltında aynı enerji gücüyle şu kaydı oynatırız: "Senden nefret ediyorum. İntikam almak istiyorum." Bu bilinçsiz programlama yüzünden düşmanlar ediniriz.

Eğer kafamızda intikamcı bir avcı yaratırsak acımasız oluruz.

Nefretimiz ve intikam arzumuz genele yönelik olabilir veya bize zulmeden asıl kişiyle karşılaştığımızda harekete geçebilir.

Yani bize ne yapılırsa aynı insanlara ya da başkalarına aynısını yaparız.

İki kutup her zaman bizimledir. Katil ve maktul, fail ve kurban, ihanet eden ve ihanete uğrayan olmak arasında gidip geliriz. Ve bu şekilde bir uçtan diğer uca sallanma, gezegenin evrimi açısından çok uzun süredir devam etmektedir. Bilincimizi daha yüksek seviyelere yükselterek gelişebilelim diye, çoktandır süregelen bu negatif kalıplara odaklanmaya ve onları durdurmaya çağrılıyoruz.

Bu bilinç artışının bir parçası olarak Kova Burcu çağının enerjisini hissediyoruz. Bu Kova enerjisi, insanları sarsıp onların titreşimlerini artırıyor. Enerji yükselmeye başladıkça gitgide daha fazla insan geçmiş yaşamlarına erişebiliyor.

Resmin tamamını gördüğümüzde her şey hakkında farklı hissetmek çok daha kolaydır. Daha sonra gelgitin ortasında oturarak her iki tarafı da kabul edip affederiz. Artık ne o tarafta ne de öbür tarafta otururuz. Bu noktada tamamen bilinçli farkındalığa sahip oluruz.

Saf bilinçli farkındalık, Tanrı'ya özgü İnayet noktasıdır. Bu dersi "aldık". Bunu bir daha asla yapmak zorunda değiliz ve Işığa giden yolculuğumuzda ileriye doğru adım attık.

Queenie, tam bir döngüyü bilinçli farkındalık sayesinde açığa çıkarıp arapsaçına dönmüş karma düğümünü alçakgönüllülük ve sevgiyle çözdü. Queenie doğuştan medyumdu. Ayrıca çok sevecen, eğlenceli ve son derece sevimliydi.

Ancak çok şişmandı. Bunun farkındaydı ancak elinden bir şey gelmiyordu. Olaya espriyle yaklaşarak dış dünyayla başa çıkıyordu. Dış görünüşüyle dalga geçilmesine aldırış etmiyormuş gibi davranıyordu. Bu sayede acısını dünyadan gizliyordu. İnsanlar

onunla dalga geçince doğal olarak öfkeden kuduruyordu. İçten içe onları iğneleyici sözlerle cezalandırmak istese de, işi şakaya vurup tatlılar ve çikolata ile öfkesini yutuyordu.

Bana çok bunaltıcı bir tuzağa düşme hissine kapıldığını söyledi. Evliliğinde, çocukları tarafından, kader tarafından kapana kısıldığını hissediyordu. Annesi yirmili yaşlarındayken evli bir erkekle ilişki yaşayıp Queenie'ye hamile kalmıştı. Babası, eşi ve ailesiyle kalmayı seçmişti, bu yüzden bu hayatında hiçbir zaman onun yanında olmamıştı.

Queenie'nin annesi kendini üzgün, öfkeli ve ihanete uğramış hissediyordu. Bırakın çocuğu, kendine bile güç bela vakit ayırıyordu. Bu yüzden Queenie istenmediğini hissetmişti. Ayrıca babası tarafından kabul edilmediğini hissetmiş, bu da içinde derin bir gücenmeye sebep olmuştu.

Bu yüzden kendisiyle birlikte bu yaşama getirdiği eski kayıtlar şöyleydi: "Tuzağa düştüm", "Kimsem yok", "Onaylanmıyorum." Zihninde sürekli tekrar eden bu düşünceler, evliliğinde ve ailesiyle ilişkisinde soruna sebep oluyordu.

Bana hikâyesini anlattığında kalbinin merkezine giden yolu açmasına yardım ettim ve bir anda aydınlandı. Gerçek kimliğine, Işık ve Sevgiden doğmuş bir varlık olduğuna dair tüm hatıralar, Spritüal Yasaların tüm bilgisi, bu enkarnasyonumuz için maddi dünyada tezahür eden ruhlar olduğumuza dair tüm anlayış orada saklıydı. Sadece hatırlatması gerekiyordu.

Önümüzdeki birkaç hafta boyunca kendisiyle ve dolayısıyla ailesiyle olan ilişkisini iyileştirmek için çalıştık. Queenie kendine ket vurarak gelişimini engellemişti. Her öfkeden kudurduğunda kendini eleştirmiş, bu yüzden eski yaraları iltihaplanmış ve soyulmuştu. Her kalbini açtığında ve kim olduğu gerçeğiyle yeniden bağlantı kurduğunda bir şeyleri iyileştirdi. Ülkenin başka

bir bölgesine taşındığı için, beraber sadece iki seans daha gerçekleştirebileceğimizi biliyordum. Bu seanslardan en yüksek faydayı sağlamak için rehberlik istedim. Bu seansların ilkinde sağ kolunun üstündeki ağrılardan ve boynunun sertleşmesinden şikâyet etti. Kolunu zorlukla hareket ettirebiliyordu ve sancılar sanki bıçak saplanması gibiydi. İkinci çocuğu doğmadan önce bir kez daha bu acıları yaşamıştı. Acıya odaklanıp neler olduğunu görmesini istedim. Kendini, etrafı mızraklı savaşçılarla çevrili bir erkek olarak gördü. "Ortalarındayım. Hepsi benim etrafımda. Koluma mızrak saplıyorlar. Ah çok acıyor! Öleceğim diye korkuyorum… Kapana kısıldım. Kapana kısıldım." Ölüm anında şiddetli bir öfke hissetmişti. Öfkeyi serbest bırakmaya çalıştık. Sonra resmin tamamını görerek daha yüksek bir perspektiften olayı inceledi. Artık savaşçıların hissettiği korkuyu fark edebiliyordu. Onların geçmişlerini ve inançlarını algılayabiliyor, bir şefkat ve affetme dalgasının içinde yükseldiğini hissedebiliyordu. O hayat akıp gitti ve çocuğunun doğumu esnasında kapıldığı hislere odaklandı. "Masanın üstündeyim. Kapana kısıldım. Nigel burada olmalı. Nerede o?" Kocası Nigel'a kendisine destek vermek üzere orada olmadığı için kızgındı. Aslında hemşire sözünü tutmamış, Queenie'nin doğum yaptığını Nigel'a haber vermemişti. Belirli bir düzeyde bunun kocasının hatası olmadığını biliyordu, ancak tüm hayatı boyunca yanında olmadığı için babasına kızgındı ve doğal olarak, hepimizin yaptığı gibi, gerçekleri göz ardı ederek öfkesini kocasına aktarmıştı. *Birçok kişi, eşinin bir ebeveyne yönelik öfkesi yüzünden ağır bedeller öder.* O anda gerçeği fark etti. Bebeğinin doğumu sırasında kendisine destek vermek üzere kimsenin olmadığı inancını o kadar güçlü bir biçimde yaymıştı ki, fiziksel olarak kendi yalnızlığını yaratmıştı. Yaşananlara kendisinin sebep olduğunu kabul etti. Açık kalple dersini aldı ve kocasını affetti. Yüzü kızarıp aydınlık bir ifadeye büründü. Sonra kendini bir manastırda buldu. Titriyordu. Bu gerçekten karanlık bir hayattı. "Biçimsiz doğdum… Sağ

kolum kesildi… Buradan çıkamıyorum. Bir keşiş olmam için… Bir hücreye kilitlendim." Acıyla bağını koparırken geçmiş zaman ekleri kullanarak konuşmaya başladı. "Yapabileceğim hiçbir şey yoktu… Doğuştan beri oradaydım." Enerjisi bir anda geri döndü. "Onlardan nefret ediyorum. Kolum çok kötü. Acıyor." Gardiyanına seslendi. "Bırak gideyim. Bırak gideyim." Çaresizlik onu ele geçirirken yeniden geçmiş zaman ekleri kullanmaya başladı. "Benim suçum yoktu." Ardından hayretle iç çekti. "Adam benim babam." Sesi şaşkın ve dehşet doluydu. Babası gardiyanıydı.

Gardiyanı, o hayattaki babasıydı. Queenie'yi onu tanıyıp tanımadığına bakması için yönlendirdim ve o kişinin şimdiki hayatıntaki dedesi olduğunu gördü. "Beni kabul etmeyecek. Edemez. O bir keşiş ve hiyerarşide güçlü bir pozisyonu var." Bu adama doğru çılgın darbeler savurmak için sağ kolunu kullanmaya başladı. "Onu itmek istiyorum. Ondan nefret ediyorum. Ondan nefret ediyorum. Annemi öldürdü." O hayatta doğduğu âna geri döndü ve bana, "Annem ölmem gerektiğini biliyordu," dedi. Ayrıca annesinin şekli bozuk bir çocuk doğurduğu için duyduğu korkuyu ifade etti. Babasını affetmenin ona zor geldiğini fark etti. Ama sonunda affettiğini düşündüğünü söyledi. En azından ona karşı daha iyi niyetli olduğunu hissediyordu. Sonra ölüm döşeğinde yattığı sahneyi gördü. Yavaşça ölürken, "Ölmek istemiyorum. Yeterince yaşamadım," diye bağırdığını deneyimledi. Daha sonra, "Yeterince yaşamadım," ifadesini ve çektiği ıstırabı incelediğimizde, zamanının olduğunu, ancak motivasyonunun olmadığını gördü. Aynı şeyi şimdiki hayatında da yaptığını fark etti. Bu farkındalıkla şimdiki hayatında ne yapmak istediğine dair gerçek kararlar aldı. Üst düzey bir keşiş olan babasını, tüm manastırın önünde kendisini oğlu olarak kabul ederken zihninde canlandırdı. Bu çok faydalı oldu. *Geçmişteki bir değişikliği zihnimizde canlandırdığımızda, depolanmış yaşamlarımızın mikrofilminde yeni resimler yaratırız ve bu, yaşamlarımızı olumlu yönde etkiler. Bize korku veren insanları*

yuhalayıp sonra da gülmek gibi, görünüşte basit bir şey yapmak bile içimizde bir enerji değişiminin meydana gelmesine ve hafiflememize sebep olur. Seans sonuna doğru Queenie'nin kolu artık acımıyordu ve boynunu daha rahat hissediyordu. Seansın sonunda önemli bir yükü temizlediğini hissederek olumlu bir şekilde ayrıldı. Ertesi hafta son seansı için geldiğinde kolunun daha iyi olduğunu söyledi. Sadece bir ya da iki kez sancı hissetmişti. Şimdi sırt ağrıları çekiyordu ve her gece savaşçılar tarafından mızrakla öldürüldüğü hayatı ve kapana kısılmış bir keşiş olarak geçirdiği ömrü hakkında rüyalar gördüğünü söyledi. Savaşçı hayatının yüklerinden kendini tamamen arındırdığını hissediyordu, ancak keşişin babasını affetmede büyük zorluk çekiyordu. Bir keşiş olarak geçirdiği hayata geri döndüğünde, kendini kafese kapatılmış bir hayvan gibi gördü ve hissettiği kırgınlığı karnında gergin bir top varmış gibi duyumsadı. Şimdiki yaşamındaki olaylar karşısında, öfkesiyle başa çıkma yöntemleri üzerinde çalışmıştı. Şimdi gücünü ve yetkisini geri kazanmak için, geçmiş yaşam öfkesini şifalandırmak üzere bu yöntemleri uygulamaya döktü. Gözlerini kapattı. Onu, o şanssız keşiş olarak sahneye soktum. Sakince, tuzağa düşmüş, hapsedilmiş, kabul edilmemiş, biçimi bozuk keşiş olarak duygularını inceledi. Bu duyguların altında yatan nedenlerden tam olarak emin olduğunda, babasının sahneye çıktığını zihninde canlandırıp ondan kendisini dinlemesini istedi. Onu suçlamadan veya yargılamadan, nasıl hissettiğini dikkatlice açıkladı. Babasının onu dinlemesine ve sakin kalmasına çok şaşırdı. "Kabul ediyor… ve midemdeki sancı azaldı. Gözlerindeki sevgiyi görebiliyorum ve beni özgür bırakıyor. Ondan gelen sevgiyi hissedebiliyorum. Sevgiyi hissedebiliyorum." Queenie içinde bir enerji akışı hissetti ve "Artık o karmadan kurtuldum... Tamamen özgür olduğumu biliyorum. Bu harika bir şey," dedi. Bunun üzerine ona, tutsaklıkla geçirdiği bir hayatı seçmesine sebep olan, bir önceki yaşamına gitmesi için talimat verdim. Bir yerlerde bunun zıddını tecrübe etmiş olması

gerektiğini biliyordum. Queenie kendisini bir koridorda, bir aşağı bir yukarı yürürken buldu. "Bir kadınım ve birini koruyorum. Bacağıma değen anahtarları hissediyorum. Birisinin yöneticisiyim… Bir kişi… Bir kız. Pencerenin yanında duruyor. Ah benden *nefret* ediyor. Ben acımasızım… Zihinsel olarak zalimim. Ona hakaret ediyorum. Kız hamile." Durdu ve farklı bir ses tonuyla, "Bu kız, şimdiki yaşamımda annem," dedi. Hikâyeyi anlatmaya devam etti. "İhmalimden dolayı kaçıyor. Kendimi sokaklara atıyorum… Aman Allah'ım vicdansız biriyim. Şefkat nedir bilmiyorum. Ben bakireyim. Bu kadar namuslu olduğum için kendimle gurur duyuyorum. İnsanları yargılıyorum… Sokaklarda bir başımayım. Hayatta kaldım ama ders almadım." Acımasız, kalpsiz, yalnız bir kadına dönüşmesine neyin sebep olduğunu anlaması için, o hayattaki çocukluğuna dönmesini istedim. Queenie sahneyi görünce haykırdı. "Ah, annem ve babam beni dövüyor. Sırtım yara bere içinde. Herkesten intikam almak istiyorum. Babam erkeklerden korkmama yol açtı. Onlar canavarlar." Yetişkin haliyle o hayata girmesini ve o yaralı, dövülmüş, intikam arayan küçük kızla konuşmasını önerdim. Bunu yaptı, çocuğun sırtını iyileştirdi. Ayrıca çocuğun ruhunun iyileşmesine, sevildiğini ve güvende hissetmesine yardımcı oldu. Daha mutlu ve kendine, daha önce niçin öyle davrandığına karşı daha anlayışlı hissettiğinde, gardiyanı olarak çok acımasız davrandığı hamile kızı sahneye soktuk. Kıza çocukluğunda neler yaşadığını açıkladı ve ona çok çok üzgün olduğunu söyledi. Queenie derin nefes aldı. "Ah, bana kollarını açıyor. Beni affediyor." Kalbinin ısındığını ve açıldığını hissetti. Artık o hayattaki ebeveynlerinin yüzlerini görebiliyordu. Onları şimdiki hayatından tanıyamadı. Ve ikisini de tamamen affedebildi. Queenie gözlerini açtı. Sırt ağrısı hafiflemişti ve gerçekten huzurlu hissediyordu. Tuzağa düşüren ve tuzağa düşmüş, zalim ve kurban olmayı canlı bir şekilde deneyimlemişti. Denge açısından, bu yönlerini kabul edip yeniden bütünleştirdiği için, şimdiki ya da bundan sonraki yaşamlarında yeniden dışarı vurmasına gerek kalmamıştı.

-20-

Duygular

Spritüal düzeyde her şey mükemmel ve İlahi Doğru düzenindedir. Burası, her şeyi ruhlarımızın gelişmesi için planladığımız yüksek bir titreşim seviyesidir. Bu seviyede gerçekleşmesine rıza göstermediğimiz hiçbir şey başımıza gelemez. Bununla beraber, gerçekte hayatlarımızı yeryüzünde sürdüren canlılar olarak, duygularla başa çıkmak zorundayız. Bunlar daha ağır bir titreşim seviyesindedir ve onları temizlemezsek içimizde patlamayı bekleyen bir saatli bomba gibi durur veya Işığın bize ulaşmasını engelleyen bir pelerin gibi asılı kalırlar. Duygularımızı serbest bırakmazsak sonunda daha yoğun, daha ağır titreşimlere dönüşüp hastalık veya rahatsız olarak açığa çıkarlar. Fiziksel beden en yoğun titreşime sahiptir.

Duygular, ruhsal ve fiziksel olarak vücudun akışkan sistemleri aracılığıyla serbest bırakılır. İdrarla dışarı atılır, ter ve gözyaşlarıyla dışarı salınır. Kan, bir yarayı temizlemek için akar. Tükürük ve sindirim sıvıları yiyecekleri parçalamak için salgılanır. Kulağımızda kulak kiri akar.

Duygular anlama ve kabul etme yoluyla da dağılabilir. Ağır enerji bu yolla dönüşüm geçirir. Ama kesinlikle kabul edilmeleri gerekir. En yüksek spritüal düzeyde, yakının kaybı üzerine tutulan yas, saf bencilliktir. İlahi Plan, ruhumuzun dersler çıkarabilmesi

için mükemmel bir şekilde işler. Kendi bencil kaybımız için yas tutarız. Yeryüzü genellikle hapishane gemisi olarak adlandırılır, çünkü hepimiz ağır titreşimler içinde hapsedilmişizdir. Bir an için hapishanede bir süreliğine hizmet verdiğinizi ve oradaki birine sevgi beslediğinizi hayal edin. O kişi özgür bırakılsaydı, onu sizinle birlikte hapiste tutmak istemeniz açıkça bencillik olurdu. Hapishanede bırakılmanıza üzülmek doğal bir davranış olsa da, sevdiğiniz kişi özgürlüğüne kavuştuğu için mutlu olurdunuz. Ölüm de aynı şeydir. Ölüm, Işığın özgürlüğüne kavuşmak için dünya hapishanesinden ayrılmak demektir. Bu yüzden spritüal düzeyde bir kişinin vefat etmesine seviniriz. Bununla birlikte duygusal düzeyde işler çok farklıdır. Hissederiz, yas tutarız, acı çekeriz. Acımızı kabul edip serbest bırakmazsak kendimiz için çok büyük sorunlara sebep oluruz.

Araştırmalar, bir ebeveynini kaybeden çocukların yas tutmalarına izin verilmezse yarısının bunu asla atlatamadıklarını göstermektedir. Bu çocuklar hiçbir zaman sağlıklı ilişkiler kuramayabilirler. Birçok insan sevdiği birinin ölümünden iki yıl sonra kansere yakalanmaktadır. Yani, acıyla baş etmemek duygusal ve fiziksel sorunlara neden olur.

Açığa vurulmamış acı, üstesinden gelinebilmesi için diğer hayatlardan getirilebilir. Ken hayatı boyunca bir dereceye kadar depresyon halindeydi. Gözyaşları her zaman yüzeyin hemen altındaydı ve hatırlayabildiği kadarıyla kendini bildi bileli böyleydi. Geleneksel terapi onu güçlendirmeye kısmen yardımcı olmuşsa da, üzüntüden dolayı boğazında sürekli bir yumru ve her zaman bir suçluluk duygusu hissediyordu. Yıllarca iş yerinde kontrollü görünmeye çalışırken acı çekmişti.

Bu hayattan önceki bir kaynağa bakınca, kendini bir yerli köyünde yaşayan bir çocuk olarak buldu. Köyü yağmalanmış ancak o kaçmayı başarmıştı.

Katliamdan tek kurtulan kişi olarak bir süre tek başına dolanmış ve en sonunda başka bir kabile tarafından kabul edilmişti. Bu kabileye kendini kabul ettirmiş olsa bile acısı her daim taze kalmış, ancak yeni kabilesi tarafından reddedilme korkusuyla bunu gösterememişti.

Bu anılar ortaya çıkınca hıçkıra hıçkıra ağladı. Evine gitti ve feryat etti. İki gün boyunca iyileştirici gözyaşlarını salıverdi ve bundan sonra kendini daha iyi hissetmeye başladı. Yüzeyin altındaki gözyaşları kayboldu.

Elbette ki acıyı ve üzüntüyü hissetmek, Spritüal Gerçeklerin farkında olmaya, diğer bir deyişle büyük Planın ayırdına varmaya büyük ölçüde yardımcı olabilir. Aynı şekilde, karanlık bir tünelden geçmek zorunda kalırsak, tünelin sonundaki Işığı görebilmemiz ilerlememize yardımcı olur.

Ancak acı tünelinin karanlığından kaçınarak doğrudan spritüal gerçeklere yönelirsek, duygusallığımızı reddederiz ve herhangi bir baskılama biçiminde olduğu gibi, kabul edilmemiş enerjiyi içimizde tutmaya devam ederiz.

Linda spritüal gerçekliğin son derece farkındaydı. İlahi Planın mükemmel olduğunu biliyordu. Çok kısa ama sevgi dolu bir evlilikten sonra, kanser hastalığı boyunca kocası Robert'ın hastabakıcılığını üstlendi. Bu hikâyeyi kitabıma dâhil edip edemeyeceğimi sorduğumda, Robert'a ve onun hayatına bir hürmet ifadesi olarak gerçek isimleri kullanmamı istedi.

Enkarne olmadan önce ruhsal bir düzeyde Robert ile bu kısa sözleşmeyi yaptığını söyledi. Robert, kanseri yayılarak güçten düşünce, Linda benden onunla arasındaki enerji bağlarını çözmemi istedi, çünkü Robert ölmeye hazırsa, onu istemeden de olsa dünya hapishanesinde tutmayacağından kesinlikle emin olmak istiyordu.

Light Up Your Life adlı eserimde spritüal bağları birtakım ay-

rıntılarıyla ele alıyorum, ancak burada da kısaca bahsedeceğim. Bir başkasına düşünceler gönderdiğimizde, bu düşünceler diğer kişiye uzanan bağlar yaratır. Bu bağlar aracılığıyla duygusal olarak birbirimizi çekip yönlendiririz. Ayrıca onlar aracılığıyla enerji alışverişi de yaparız. Tıpkı bir başkasının kanı gibi, bir başkasının enerjisi de bizim için doğru olmayabilir. Ve her birimizin, kendi enerjimizle geçinmeyi öğrenmesi önemlidir.

Serbest bırakma egzersizi, kendimizi bir daire içinde otururken ve serbest bıraktığımız kişiyi başka bir daire içinde otururken zihnimizde canlandırmayı içerir. Sonra bir sekiz şeklinde iki dairenin etrafında dönen bir ışığı gözümüzde canlandırırız. Bunun amacı, bilinçaltımıza diğer kişiyi salıvermeye hazırlanmasını, kendi enerjimizi bize geri çekmesini ve enerjilerini onlara geri göndermesini söylemektir.

Bir defasında bir danışanımın annesiyle bağını koparıyordum. O kadar fazla enerji alışverişinde bulunmuşlardı ki, birbirleri gibi davranıyorlardı. Danışanım sekiz rakamını zihninde canlandırırken bana büyük bir mıknatıs gösterildi ve danışanımı bu mıknatısı karın çakrasının önünde tutmaya davet etmem istendi. Mıknatıs, danışanımın kendi titreşimi için özel olarak yüklenmişti. Mıknatısı tutarken kendi enerjisi annesinden ona geri çekildiğinde karın çakrasında güçlü bir akış hissedebiliyordu. Daha sonra annesinin bir mıknatıs tuttuğunu zihninde canlandırdı. Bu mıknatıs yalnızca annesinin enerjisi için özel olarak yüklenmişti. Yabancı enerji vücudundan ayrılırken daha da güçlü bir akış hissetti.

O günden beri gerek gördükçe, bu mıknatısı bağ koparmalarda kullanıyorum. Daha sonra danışanlarımdan, onlardan diğer kişilere ulaşan kabloları zihinlerinde canlandırmalarını istiyorum. Ardından bu kablolar kesiliyor ve yavaşça vücuttan çekilip yakılıyor. Yaralar uygun bir şekilde şifalandırılıyor.

Linda'yı bu süreçten geçirdim ve ondan bağları zihninde can-

landırmasını istedim. Gördüklerine çok şaşırdı. Duygusal düzeyde kocasına tutunduğunu gördü. Ruhsal seviyede gitmesine izin vermişti. Duygusal bir düzeyde umutsuzca onun yanında kalmasını istiyordu. İçinde boş bir çukur olduğunu hissedebiliyordu. Bunu altın ışıkla doldurdu. Sonra duygusal bağları serbest bırakıp sevgili kocasını özgür kıldı. Robert birkaç gün sonra öldü. Linda onun yanında oturabildi. Onu tutup bedeninden çıkaran ruhani varlıkları hissettiği için bu ona büyük bir huzur verdi.

Kocasının ağzından çıkan son sözler, karısına onu sevdiğini söylemekti. Sonra, *"Önemli olan tek şey Sevgidir. Sevgi, önem taşıyan tek şeydir,"* diye ekledi.

Linda kocasına aşkı nasıl ifade edeceğini öğretmek için onun hayatında olduğunu hissetti. Robert ise ona sevmeyi ve bırakmayı öğretmek için karısının hayatındaydı.

Kısa süren bu evlilikte birlikte olmak üzere, kendisiyle kocasının ruhsal seviyede bir anlaşma yaptıklarına dair içsel bilgisi, Linda'nın yaşadığı büyük kayba dayanmasını sağladı.

Haliyle hassas ve sevgi dolu bir ruh olarak acı, keder ve kayıp hissetti, ancak Hakikati bilmek ona çok yardımcı oldu. Tünelin sonundaki Işığı görebiliyordu. Tasarıdaki Amacı görebiliyordu.

Linda'nın netliği, duygularını kabullenmeye ve ifade etmeye hazır olması ve aynı zamanda Işığın farkında olması benim için gerçek bir ilham kaynağıydı. Linda'nın başkaları için yolu aydınlattığına ve yasla ilgili kolektif bilinçaltı inançlarda bir değişim yarattığına inanıyorum.

Sevilen biri öldürüldüğünde şiddet, nefret ve dehşet duygusu muhakkak hissedilir. Ve herhangi bir yakının kaybında olduğu gibi, bu duyguların yanı sıra öfkenin, kederin ve acının serbest bırakılabilmesi için, önce kabul edilip dışarı vurulması gerekir. Cinayet, spritüal düzeyde iki kişi arasındaki bir sözleşmedir.

Hiç kimse ruh seviyesinde iznimiz olmadan bize bir şey yapamaz.

Kocamla bir gece televizyon izlerken, birdenbire birçok insanın öldüğü korkunç bir kaza son dakika haberi olarak yayınlandı.

Kocama, "Sanıyorum bu gece yapacak işimiz var," dedim.

Genellikle gece çalışmalarıma dair hiçbir bilinçli anıyı zihnimde taşımam, ama bu olayda, bu kazada ölen bir gencin birkaç yıl önce ölen büyükannesini bulmasına yardım ettim. Büyükannesi bunun olacağını biliyor ve onu bekliyordu.

Birbirlerini görür görmez, daha önce iki ruhun yeniden birleşmesinde hiç tecrübe etmediğim türden yoğun bir sevinç ve mutluluk hissi ortaya çıktı. Yoğun sevinç hissini ertesi gün boyunca hissetmeye devam ettim.

Pek çok şey göründüğünden farklıdır. Oğlu akıl hastası olan bir kadınla konuşmuştum. Çocuğunun hayatı gittikçe daha kısıtlı hale geliyordu ve çoğu zaman bir akıl hastanesinde kalıyordu. Annesi oğlunu tanınmış ve saygın bir medyuma götürmüştü. Bu medyum çocuğun akaşik kayıtlarına[5] baktı. Çocuğa, yaşamı boyunca insanlığın toplu karmasından devasa bir parçanın yükünü taşımayı üstlendiğini söyledi. Herkese yardım etmek için hayatını feda etmişti. Bu, ruh seviyesinde bir seçimdi ve bu yüzden durumuna yardımcı olmak için hiçbir şey yapılamazdı. Ne zaman bir başkasını yargıladığımı fark etsem, yalnızca bu adamı düşünüp yargılamayı bırakıyorum.

Nasıl ki kolektif bilinçaltında devasa düşünce biçimleri varsa, bir aileye musallat olmaya devam eden aile sıkıntıları, büyük karmik olumsuzluk dalgaları vardır.

Bunlardan bazılarının artık temizlendiğini hissediyorum.

5 Akaşa kayıtları, evrende meydana gelen hiçbir olayın, hiçbir hareketin yok olmadığını, hepsinin izlerini bıraktığını ve kaydolduğunu ileri süren teozoflarca kullanılan bir terimdir. (ç.n.)

Görünüşe göre genellikle ailedeki bir kişi, ailenin toplu karmik yükünü üstleniyor. Tecrübelerime göre, kendini ortaya atan kişiler gerçekten gelişkin ruhlar. Başka türlü bu kadar büyük bir sorumluluğu nasıl üstlenebilirler?

Merina ailesindeki altı çocuktan biriydi. Annesi güçlü, baskın ve çılgındı. Babası zayıf ve etkisizdi. Merina annesinin deliliğinin hedefiydi. Baba, çocuğunu hiçbir şekilde koruyamazken anne çocuğa taciz edip ona korkunç şekillerde işkence ediyordu.

Merina büyüdüğünde kapsamlı bir terapiden geçmişti. Ayrıca bu anneyi seçmesinin karmik nedenlerinin farkındaydı. Tüm ailenin şiddet ve delilik öyküsü vardı. Birbirlerine benzer korkunçluklar yapmak üzere tekrar tekrar birlikte hayat bulmuşlardı.

Benimle görüşmeye geldiğinde duygusal dehşet ve nefret üzerine çalıştık ve birçok konuda anlayışın spritüal boyutlarına ulaştık. Sonunda annesinin gözlerinin içine baktığı bir an geldi. İlk başta sadece kendi korkusunun bir yansıması olan korkuyu görebiliyordu. Sonra annesinin gözlerindeki Işık titremesinin farkına vararak iç çekti. Işık büyüdü ve annesinin ruhunun İlahi merkezine baktı.

O anda ailesinin tutsağı olduğu, karmanın yapışkan örümcek ağını dağıtmaya başladı.

Her ruhun merkezinde İlahi Işık vardır.

-21-

Doğum Tercihleri

İçimizdeki kişilikler kendilerini, doğumda veya daha öncesinde göstermeye başlar. Birçok anne öfkeli veya tedirgin bir bebeğin topuklarını vuruşunu daha rahmindeyken hisseder!

Kısa süre önce torununun bu dünyaya gelmesine yardımcı olan biriyle konuştum. Doğum esnasında kızına aromaterapi masajı yaparak kasılmalar arasında onu sakinleştirmiş. Bütün hemşireler, bebeğin doğduğunda ne kadar sakin olduğunu söylemişler. Dünyaya böylesi bir sevgiyle geldiğinizi hissetmek ne kadar da güzel bir şey.

Yaşam koşullarımızı seçerken, neyi deneyimlememiz gerektiğine göre doğumumuzu da seçeriz. Bebek doğum seçimini annenin de razı olmasıyla yapar.

Bununla demek istediğim, doğmakta olan ruhun, annenin Yüksek Benliğiyle bir anlaşma yaparak doğum geçişini seçiyor olmasıdır.

Anne, bebeğin dünyaya gelmek için seçtiği araçtır ve dünyaya gelen ruha Dünya Okulu için en iyi hazırlığı sunmak adına, bu aracı zihinsel, duygusal, fiziksel ve ruhsal olarak düzene koymak onun sorumluluğudur.

Bu hayata gelmeye isteksiz olan birçok ruh, zavallı anneyi

uzun bir doğum sürecine sokarak bunu belli eder. Ve ruhsal düzeyde, dünyaya gelen ruhla yeniden bir yaşam deneyimlemeye isteksiz olan birçok anne, bebeği güç bir duruma sokabilir.

Bebeğin deneyimlemesi gereken şey buysa, dünyadaki bütün hazırlıklar bile sezaryeni durduramaz.

Görünüşe göre, genellikle bitmemiş bir işi tamamlamak için, başka bir hayattan ayrıldığımız biçimde yeni bir hayata başlamayı tercih ediyoruz. Yani bıçaklanarak öldürülmüşsek sezaryeni seçebiliriz. Asılarak öldürülmüşsek, göbek kordonunun boynumuza dolanmasını tercih edebiliriz. Ezilerek ölmüşsek zor bir doğum mücadelesi sonucu morarmış bir bedenle doğabiliriz.

Bir atölye çalışmasını özellikle hatırlıyorum. Katılımcılardan biri sezaryenle dünyaya geldiği doğum anına kendiliğinden geri dönmüştü. Dünyaya o kadar öfkeli bir halde gelmişti ki, ondan önceki hayatındaki ölümüne geri dönmesini istedim. Bir ara sokakta bıçaklanarak öldürüldüğünü görüp dehşete düştü. İhanete uğramış, kızgın ve aldatılmış hissediyordu.

Bu hayata, ihanete uğradığına ve aldatıldığına dair bir inançla, büyük bir öfke ve mücadele duygusuyla gelmişti. Ayrıca son derece mantıksız bir şekilde, bıçaklardan her zaman korktuğunu söyledi.

Önceki hayata dönüşünün ardından bıçak korkusu geçmiş olsa da, ihanete dair inancı onu sürekli bunaltmayı sürdürüyordu. Derine yerleşmiş inançlarıyla başa çıkmak için sessiz bir alan yaratması gerekiyordu.

Bıçaklarla ilgili tekrar eden rüyalar gören insanlar, genellikle sezaryenin ve geçmiş yaşamdaki ölümlerinin eski travmalarını yeniden yaşarlar. Rahimde geçirmeyi seçtiğimiz süre, doğum deneyimimiz ve hayatlarımızı nasıl yaşadığımız arasındaki bağlantı oldukça tutarlı görünüyor.

Brian çok öfkeli bir gençti. Ölme arzusu çok fazlaydı. İntihar etmesini engelleyen şeyin ne olduğunu bilmiyordu. Bu, her gün yönelebileceği bir seçenek ve çıkış yoluydu. İntihar düşüncesi onun kaçış sığınaydı.

Brian yirmili yaşlarının ortalarındaydı. Yakın zamanda evinden uzakta bir işe başlama cesaretini toplamıştı. Ancak işler yolunda gitmemişti. Üç hafta sonra eve döndüğünde, kız kardeşinin onun odasına, bir kiracının da kız kardeşinin odasına taşındığını gördü. Brian oturma odasında yatmak zorunda kalmıştı. Dişlerini sıkarak, "Burada bana yer yok," diye homurdanmıştı.

Bir seans esnasında rahimde olmayı yeniden deneyimledi. Hissettiği tek şey dehşet oldu. Doğmak istemiyor, ancak geri de dönemiyordu. Rahimde ona yer yoktu. Rahimde daha fazla yer olmadığı için dünyaya gelmek zorunda kaldı.

Çocukken ailesinin yaşamında ona yer olmadığını hissetti. Fiziksel olarak o kadar küçük bir karavanda yaşıyorlardı ki, ona yer yoktu. Annesi onu dışarıda oynamaya zorluyordu. Ve şimdi de bir yatak odası yoktu. İnancını dış dünyaya yansıtmaya devam ediyordu.

Başkalarının bize hak ettiğimize inandığımız şekilde davranmasını sağlayabilecek kadar güçlüyüz. Bize farklı davranılmasını istiyorsak, inançlarımızı değiştirmek bizim sorumluluğumuzdur.

Telefon çaldığında prematüre doğmayı seçen bebekler hakkında düşünüyordum. Arayan Pattie idi. Kendisi aylardır görmediğim bir danışanımdı. Bana televizyonda kadın sünnetiyle ilgili bir program izlemeye başladığını söyledi. İzlerken o kadar hasta hissetmişti ki neredeyse bayılıyordu ve bunu keşfetmenin önemli olduğundan emindi.

Pattie, seansa geldiğinde multiple skleroz hastalığı iyice ilerlemiş olan teyzesinden bahsetmeye başladı. Bana doktorunun hatta

hastanelerin, felçli ve acı çeken teyzesini tedavi ediş yöntemleri hakkında hikâye üstüne hikâye anlattı. Anlaşıldığına göre kadına tam bir ihmalkârlık ve hatta vurdumduymazlıkla muamele ediyorlardı. Pattie, bu insanlık dışı muameleden dolayı açık bir şekilde üzgün ve kızgındı.

Uzun zaman önce öğrendiğim şudur ki, biri bir konuyla başa çıkmak için randevu aldığında ve hararetle başka bir konudan bahsettiğinde, bu iki konu ya birbiriyle bağlantılı oluyor ya da yeni konunun daha önce ele alınması gerekiyor. Pattie'nin teyzesinin Pattie'nin hikâyesine dâhil olup olmadığını merak ettim. Gözlerini kapatmasını ve kadın sünnetiyle ilgili programı gördüğü zamanki hislerine geri dönmesini istediğimde, Pattie kendini başka bir hayatta beş yaşındaki Hintli bir kız olarak buldu.

Hintli bir kadın kilden bir kap içinde kırmızı bir şey karıştırıyordu. "O kadın kötü. Kötü şeyler yapıyor. Onu sevmiyorum." Beş yaşındaki çocuk haliyle, bir kanepeye yerleştirildiğini izlerken, oturduğu koltukta korkuyla büzülüyordu.

"Kötü" kadın çocuğun klitorisini almaya hazırlanırken, şimdiki hayatında da annesi olan, o hayattaki annesi çocuğu ayak bileklerinden bastırarak tutuyordu. Diğer kadın elindeki bıçakla çocuğa yaklaştı.

Pattie, o Hintli çocuk olarak acıyla sarsıldı. Yüzünü buruşturdu. Sonra hareketsiz kaldı. "Kafamda mor bir ışık var. Beni vücudumdan ayırıyorlar. Geri dönmek istemiyorum."

Vücudundan ayrılmış, altındaki sahneye bakıyordu. "Annem korkuya kapılmış. Beni sallıyor. Geri dönmek istemiyorum."

Sonunda bedenine dönerken, koltuktaki bedeni titremeye başladı. "Uzun süredir hastayım. Karnım ağrıyor. Susadım. Çok susadım. Ateşim var."

Annesi ve kız kardeşi onunla ilgileniyordu. Babası harap ol-

muştu ve kız çocuğunu sünnet ettirdiği için karısına çok öfkeliydi.

Pattie beş yaşındaki hayret dolu sesiyle tekrarlayıp duruyordu. "Anlamıyorum. Anlamıyorum."

Kızgın ve afallamış hissederek ölmüştü. Ölümü sonrasında, yaşadığı bütün bu olaylara korku, iğrenme ve inançsızlıkla bakmıştı.

Annesine ve "kötü kadına" zamanında gösteremediği tüm öfkeyi ifade etmesi için onu o hayata yönlendirdim. Bu kez ölüm anından geçerken kendini çok daha iyi hissetti.

Bu sefer, güç sahibi olma amacı güderek sünnetini yapan "kötü kadının" bu hayattaki teyzesi olduğunu fark etmişti. Bir anda, o "kötü kadının" geçmiş yaşantılarında ne kadar öfke ve nefret hissettiğini ve bu hislere tutunduğunu fark etti. Teyzesinin kalbinde ışık olduğunu da algıladı ve bir kavrayış selinin kendine doğru aktığını hissetti.

"Benim görevim ona şifa ve sevgi vermek. Onu tutup kucaklamak istiyorum." Kendine bir süreliğine teyzesini tutup kucaklamak için izin verdi. Ona karşı sıcak ve sevgi dolu hissetti. Pattie'deki dönüşümü görmek harikaydı. Tüm incinme, öfke ve korku hisleri yumuşamıştı.

Teyzesinin hastalığı vasıtasıyla karmasıyla uğraşıp, diğer hayatlarda kendisinin yaptığı gibi, tıp mesleğindekilerin kötü tedavilerini hayatına çekip çekmediğini merak ettim. Pattie'nin merhametinin, kendisininki kadar teyzesinin karmasını da çoğunlukla çözdüğünü hissetmek istedim.

Pattie ile onun deneyimi hakkında konuşurken, Pettie prematüre doğduğunu ve annesinin yaşadığı kan zehirlenmesi yüzünden doğum sırasında neredeyse öleceğini fark etti.

Şimdi o doğumu seçtiğinin farkındaydı. Muhtemelen Hintli yaşamının yarım kalmış duygularıyla başa çıkmasına yardımcı

olmak için bunu tercih etmiş ve elbette, annesi daha yüksek bir seviyede vücudunu feda edip Pattie'nin ihtiyaç duyduğu doğumu deneyimleyebilmesi için, bedeninin zehirlenmesine izin vermişti.

En büyük kızımı doğururken kan zehirlenmesi geçirmiştim. Kızım Hollanda'da prematüre doğdu ve birkaç hafta kuvözde kaldı. Başka bir yaşamda onu bebekken kurban etmiştim ve ihtiyacı olan doğumu deneyimleyebilmesi için, bedenimi feda ettim. İkimiz bazısı iyi, bazısı kötü olan her türlü karmik bağa sahibiz. Birbirimize birçok karmik bağ ve gelişim için birçok fırsat sunuyoruz. Aynı zamanda onun güzel bir ruha sahip olduğunu biliyorum ve onu çok seviyorum.

İlginçtir ki, iş hayatına ilk atıldığında, doğduğu ülke olan Hollanda'ya gitti. Geçmişte Hollanda'da birlikte geçirdiğimiz yaşamlar sürmüştük. Derslerimizi öğrenme çabası içinde, hepimiz eskiden bulunduğumuz yerlere ve durumlara geri dönmeye devam ederiz.

Doğum hikâyemiz genellikle yaşamlarımızı nasıl yaşadığımızın bir metaforudur. Yavaş ve isteksizce doğan bebekler, genellikle hayatta yapmaları gerekeni yaparken de yavaş ve isteksizdirler. Daha fazla zamana ihtiyaç duyduklarını hissedenler aceleye getirildiklerini hissetmeye devam ederler.

Hayata acele içinde gelirsek genellikle aceleci ve çabalayan kimseler oluruz. Sıkışmış bir şekilde hayata gelirsek, hayatta da sık sık sıkışıp kaldığımızı hissederiz.

Evren, bu yaşam pozisyonlarını dikkatimize sunmanın çok akıllıca yollarına sahiptir.

Bir arkadaşım sıkışıklık hissi üzerinde çalışıyordu. Bir otoyolun orta şeridinde ilerliyormuş. Sağ ve sol şeritler hareketsizmiş. Orta şerit yavaş hareket ediyormuş. Bir araba selektör yakıp söndürerek ve kornasını çalarak hızla arkasından geliyormuş. Çok telaşlanmış. Olabildiğince hızlı hareket ediyormuş. Şimdi arkadan

itiliyormuş ve gidecek başka hiçbir yeri yokmuş.

Kendini, "Beni itme, beni itme," derken bulmuş ve bunun sıkça kullandığı bir ifade olduğunu fark etmiş.

Üzerinde çalıştığı doğum travmasıyla aradaki benzerliği fark ettiğinde, panik yapmayı bırakmış. Bir kez daha önemli bilgilerle donatıldığının farkına varmış. Artık işine yaramayan ve bilinçsizce tutulan mesajlardan kurtulmasına yardımcı olmak için yeniden doğum seanslarına katılmasının uygun olduğuna karar vermiş.

Evren her zamanki eşzamanlılığıyla ona yardımcı olmuş. Bu bölümü yazdığım süre içerisinde, üç kişi benimle ters doğumlar hakkında konuştu. Birincisi, bana her zaman dar suyollarından, özellikle de eklüz[6] kapaklarından korktuğunu söyledi. Ne zaman bir kanalın kıyısında yürüse eklüz kapaklarını görür görmez dönüp oradan uzaklaşmak istiyordu.

Bana rüyasında bir kanalda su akışı yönünde aşağıya doğru yürüdüğünü gördüğünü söyledi. "Eklüz kapakları açık, su yükseliyor ve ben son eklüz kapağına doğru yürüyorum. Orada başka insanlar var ama inanılmaz bir korku hissediyorum ve dönüp ters yönde ilerliyorum. İki kibar adam beni almaya geliyor. Baba sağ elimi, oğlu sol elimi tutuyor. Sonra korku içinde uyandım."

Bebekliğinde dünyaya gelirken fikrini değiştirdiğini ve geri dönerek uzaklaşmaya çabaladığını, ancak çok geç kaldığını hissetmiş.

Peki ya geç doğan bebekler? Dünyaya gelme konusunda ya isteksizler ya da buna hazır değiller.

Betty, normal süreden bir ay geç doğmuştu. Ailesiyle hiçbir zaman geçinememişti. Babası, sadece yaşlılığında kendine bakacak birileri olsun diye çocuk sahibi olduğunu söylemişti. İstenmediğini hissetmiş ve ailesinin kendisini hiç anlamadığını veya

6 Kanal veya nehirdeki suyu kesmek için yapılan açılır kapanır yapılar. (ç.n.)

ona hiç karşılık vermediğini düşünmüştü. Doğal olarak kendisini anlayamayan veya ona cevap vermeyen ebeveynlerinin olduğu bu hayata gelmekte isteksizdi, bu yüzden olabildiğince uzun süre beklemiş ve hatta suni sancı verilerek doğumunun başlatılması gerekmişti. O zamandan beri hayatla uğraşmak istemediğini fark etmişti.

Dengeli, mutlu ebeveynler ve ilginç bir yaşam seçmiş olsak da dünyaya gelmekte isteksiz olabiliriz. Işığın anısı her zaman daha caziptir.

İnsanlar bana sık sık, niçin evlat edinilmeyi seçmiş olabileceklerini soruyor. Ruhun neden belirli bir seçim yaptığını bilmek her zaman kolay ve hatta mümkün değildir.

Evlat edinilmiş yetenekli bir medyum ve şifacı tanıyorum. Üvey ailesi katı ve ağırbaşlı insanlar olarak, yaratıcı ve hassas kızlarını anlayamamışlardı. Kızları yıllarca yanlış anlaşıldığını hissetmiş ve öfkelenmişti. Büyüdüğünde biyolojik annesinin izini sürmüş ve onun hayatla baş edemeyen sıradışı bir medyum olduğunu keşfetmişti. Öz erkek kardeşiyse bir akıl hastanesinde kalıyordu.

Daha sonra onu katı ve ağırbaşlı bir aileye yerleştiren sosyal hizmet görevlisinin bilgeliğini fark etmişti. (Bu, elbette, Yüce Benliğinin onayıyla gerçekleşmişti.) Medyumluğunu ve şifa gücünü kullanıp aklı başında kalabilen, dengeli bir insan haline gelmişti. Biyolojik ailesiyle kalsaydı, bunu başarması mümkün olamayacaktı.

Birçok ruh, evlat edinilmek üzere hayat öncesi seçimler yapar, çünkü genetik kan bağının değil, sadece spritüal bağların olduğu bir yaşamı deneyimlemeleri gerekir. Bu, her zaman kolay bir seçim değildir.

Genç bir adam bana, Sevginin Sevgi olduğunu ve ebeveynliğe bakılmaksızın yalnızca Sevginin önemli olduğunu öğrenmeye ihtiyaç duyduğu için evlat edinilmeyi seçtiğini söylemişti.

-22-

Örtü İncedir

Dünyaya gelmeye hazırlanan ruh, doğumdan önce isim titreşimini rehberlik eşliğinde seçer. Daha sonra bu titreşimi telepatik olarak ebeveynlerine iletir. Ebeveynler genellikle iyi dinleyicilerdir, ancak bazen biri bu işe diğerinden daha yatkındır. Ebeveynler bazen bir isim seçer, ancak çocuk doğup onu kucaklarına aldıklarında, başka bir isim konması gerektiğini bir şekilde "hissederler."

Ebeveynler bebeğin telepatik mesajına kulak vermeyi reddederse çocuk adıyla çelişebilir ve adını daha sonra değiştirebilir.

İlk çocuğumu cinsiyetinin bilinmesinden çok önce, hamileliğimin çok erken safhasında düşük yaparak kaybetmiştim. Erkek olsaydı adını Russell koymaya karar vermiştim. İki kızım vardı ve oğlum doğduğunda onun Russell olmadığını biliyordum. Bu yüzden ona Justin adını verdik.

New Age farkındalığına geçip medyumlarla, psişiklerle ve spritüal insanlarla tanışmaya başladığımda, bana birçok kez ruh âleminde bir oğlum olduğu söylendi, bu sayede düşük yaptığım çocuğum doğsaydı, onun erkek olacağını fark ettim. Ama bir gün meditasyon yaparken onun varlığını hissedene kadar ona adını sormadım. Hemen, "Russell," yanıtını aldım. Elbette! Bunu fark etmem gerekirdi.

Ölüm ister kürtaj, ister düşük vasıtasıyla, ister doğum esnasında veya birkaç gün sonrasında gerçekleşsin, bebeğin adını öğrenip onu kabul etmenin bu acılı süreçte pek çok insana yardımcı olduğuna inanıyorum.

Acıyı bastırdığımızda içimizde gömülü tutarız ve bu acı çoğu zaman uygunsuz bir şekilde ortaya çıkar veya bir sonraki acılı durumun duygularını yoğunlaştırır. Başa çıkılmadığı sürece bütün yaslar birikir.

Özellikle erkekler, kürtaj, düşük ve ölü doğumlarla ilgili duygu besleme haklarının olduğunun genellikle farkında değildir. Sık sık yorgunluktan veya sıkıntıdan şikâyet eder ve elbette kendi hislerini kabul edemezlerse, duygularıyla başa çıkma konusunda eşlerine yardımcı olamazlar.

Diana, birkaç yıl önce gerçekleşen acı kaybının üstesinden gelememişti. Hayatından bahsederken, hayatta kalan çocukları doğmadan önce bir kez düşük yaptığını ve ölü doğan ikizleri olduğunu öğrendim. Bu kayıplar neredeyse hiç kabul edilmemiş ve hakkında nadiren konuşulmuştu.

Bebeklerin ölü bedenlerine ne yapıldığını, belgelerde ne yazdığını, ikizler için doğum veya ölüm belgesi düzenlenip düzenlenmediğini bile bilmediğini fark etti. Kocası her şeyi halletmiş ve Diana ona sormak istememişti.

Şimdi, yirmi dört yıl sonra, içine attığı duygularıyla baş etmeye çalışıyordu. Kocasıyla konuştu ve hastaneye bebek cesetlerine nasıl bir işlem uygulandığını sordu. Hoş olmayan bir şeyi bilmek bile hiç bilmemekten çok daha iyidir.

İkizlere isimlerini sormaya hazır olduğunda karşılığını hemen aldı (Amy ve Emily) ve yüzü aydınlandı. O ve kocası, aile fotoğraflarını koymak için boşlukları olan bir çerçeve satın alıp içine herkesin bir fotoğrafını yerleştirdi ve sonra ikizlerin adlarını

iki boş alana yazdı. Böylelikle onları gerçekten kabul etmiş oldu. Amy ve Emily'nin ruhen bağlantıyı, yakınlığı ve kabul edilmişliği hissettiklerinden ve daha mutlu olduklarından hiç şüphem yok.

Sonunda gerçekten kabul edilmiş hissedebilmeleri için, Diana kitabımda kendisinin ve ikizlerin gerçek adlarını kullanmamı istedi.

Kürtaj, düşük, ölü doğum veya erken ölüm sebebiyle kaybettiğimiz bir çocuğumuz varsa, bizimle ruhen büyümeye devam eder. Elbette ki bu çocukların fiziksel bir vücudu yoktur, ancak kendilerini bize gösterdiklerinde onları genellikle yaşıyor olsalardı olacakları yaşta görürüz.

Bir akşam rüyalarla ilgili bir konuşma yaptım. Bu konuşmada uyku sırasında sevdiklerimizle ruhen nasıl temas kurduğumuzu açıkladım. Bu buluşmaları bazen rüya olarak hatırlarız. Sevdiğimiz birini kaybettiysek çok sık onlarla ilgili çok gerçekçi rüyalar görürüz, çünkü uyku sırasında gerçekten onlarla beraber oluruz.

Bu özel konuşmanın ardından pek çok kişi vefat etmiş arkadaşları veya akrabalarının rüyalarında onları nasıl ziyaret ettiklerini paylaştılar. Konuşmanın sonunda birisi utangaç bir şekilde yanıma gelip şöyle dedi: "Konuşmanız bana ne kadar yardımcı oldu anlatamam. Küçük torunum yedi yıl önce uykusunda beklenmedik bir şekilde öldü. Bunu asla atlatamadık ve bu hepimiz için korkunç bir acı oldu."

Sonra bana, yıllar boyunca küçük bir kızın açık kollarına doğru koştuğu çok canlı bir rüya gördüğünü anlattı. "Çocuk eskiden oldukça küçüktü. Geçen hafta onu rüyamda gördüm. Yaklaşık yedi yaşındaydı. Çok güzel ve mutlu görünüyordu. Bu geceye kadar rüyamdaki çocuğun kim olduğunu asla fark etmemiştim."

Ruh formundaki çocuklar törenleri ve kabul edilmeyi severler. Russell ve ruh formundaki diğer tanıdığım çocuklar için Noel ağacına bir biblo koyarım.

Onlara gösterdiğimiz sevginin karşılığını verdiklerinden eminim. Bir gece çok derin uykudaydım ve bedenimden çok uzaktaydım. Kocam Hindistan'da bir iş gezisindeydi ve sabahın erken saatlerinde dönmesini bekliyordum. Ancak uçuşu erkene alınmıştı.

Rüyamda üç çocuğun yatak odamın kapısını tekrar tekrar çaldığını gördüm. Yataktan kalktım ve kapıyı açtım. Bana kalkmam gerektiğini söylediler. Onların ruh formunda çocuklar olduğunu fark edip teşekkür ettim ve onları ön kapıdan uğurlarken, ufak bir hediye verdim.

Hâlâ "rüya" halindeyken yatağa geri döndüm. Sonra uyandım.

Kocam on dakika sonra eve vardı. Üç saat erken gelmişti. Ben uyanıktım ve onu karşılamaya hazırdım. Eğer ruh formundaki çocuklar gelip beni bulunduğum yerden nazikçe geri döndürmeselerdi, bedenime bu kadar çabuk dönmeye çalışırken kötü bir sarsıntı yaşayabilirdim.

Doğmuş ve henüz doğmamış bebekler ebeveynlerinin davranışlarını etkileyebilir. Tammy, psişik hislere sahipti ve medyum özellikleri çok gelişkindi. Çok fazla cinsel ve fiziksel istismara maruz kaldığı bir hayat seçmişti.

Tammy'nin babası, annesi kendisine hamileyken başka bir kadınla ilişki yaşıyordu. Annesi babasına doğum yapmak üzere olduğunu söyleyip onunla hastaneye gelmesini istediğinde kocası bunu reddetmişti. Bunun yerine geceyi metresiyle geçirmişti. Böylelikle Tammy dünyaya geldiğinde babası, onu karşılamak üzere orada değildi.

Babası annesiyle birlikte yaşamaya devam etmiş, ancak Tammy babasının annesiyle ilgilendiğini hiç hissetmemiş ve babası o çocukken ölmüştü.

Tammy beni görmeye geldiğinde çok öfkeliydi. Henüz yürümeye yeni başlayan bir çocukken babasının birden fazla kez cinsel

organına dokunduğuna dair bir anıya temas etmişti. Cinsel tacizi gerçekten hissetmişti.

Bana bu anıları ve hislerini anlatınca, babasının güven duyduğu ağabeyi olduğu geçmiş yaşama kendiliğinden geri döndü. Bu hayranlık uyandıran güvenilir erkek kardeş ve sırdaş, on beş yaşındayken onu taciz etmeye başlamıştı. Ona sürekli tecavüz etmişti. Tammy incinmiş ve afallamıştı, yardım isteyebileceği kimsesi yoktu.

Bu anılar su yüzüne çıktıkça çaresizlik içinde öfkeyle çığlık attı. Bir süre duygularını açığa çıkardı. Sonra enerjisini kalp çakrasına yükseltmesine ve sevilen biri olduğunun tamamen farkına varmasına yardımcı oldum.

Kendini, ağabeyinin genellikle ona tecavüz ettiği ahırda otururken gördü; ancak şimdi koşulsuz sevgi enerjisini deneyimliyordu. Ağabeyinin artık kendisine cinsel olarak daha fazla dokunmaya ihtiyaç duymadığını hemen hissetti ve anladı. Birlik anlayışıyla beraberce oturdular. Bağışlanacak bir şey yoktu. Taciz olayı sanki hiç yaşanmamış gibi, her şey çözüme kavuşmuştu.

Anne karnında yeniden doğmayı beklediği zamana doğru ilerledik. Öfke ve tecavüzle ilgili eski anılarını hâlâ taşıyordu. Babasının telepatik olarak onun öfkesini nasıl algıladığını ve onu doğumda karşılamak istemediğini gördü.

Daha sonra cinsel tacize uğrayan, yürümeye yeni başlamış çocuk haliyle bağlantı kurdu. Geçmişle ilgili bir görüntüde, babasının metresinden ayrıldığını ve cinsel yönden kendisini güçsüz hissettiğini fark etti. Cinselliği güçle birbirine karıştırmış ve ailesi üzerinde güç sahibi olmak istemişti.

Enerjisini kalp çakrasına yükselterek koşulsuz sevgi enerjisi yayarken babasının ona cinsel olarak dokunmaya ihtiyaç duymadığını bir kez daha fark etti. Sadece eski öfkesini ve güçsüzlüğünü

etkin hale getirdiğinde, babası onunla o seviyede bir bağlantı kuruyordu.

Babasının kendisini reddedişini anne karnında bile tetiklediğini ve daha sonra yürümeye yeni başlamış bir çocukken babasının onu taciz etmesine sebep olacak mesajlar gönderdiğini fark etti. Şimdi onunla kalp seviyesinde bir birlik kurabilmişti.

Tammy bir bilinç değişikliği sürecini başlattığında, ona tecavüz edecek bir adamı kendine çekmeye bir daha asla ihtiyacı olmadığını fark etti.

Sorumluluk aldığımızda, dünyaya gelen yeni bir ruh olarak ebeveynlerimizin bize karşı davranışlarını etkilediğimizi kabul ederiz. Bu bize serbestlik, gelişim ve özgürlük şansı verir.

Bazen, bir ruh dünyaya gelmeye gönülsüz olduğunda çocukluk döneminde Eve dönmek için çaba gösterecektir.

Bunlar, Mavis'in eve dönme özlemiyle geçirdiği çocukluğuna dair kazandığı farkındalıklardır.

Mavis, beden haritalarımızı çizdiğimiz bir atölye çalışmasına katılmıştı. Boğazına çizdiği bir yara izi hakkında yorum yaptım. Bana her zaman boğaz problemleri yaşadığını ve bademcik iltihabı olduğunu söyledi. Üç yaşındayken bademcikleri alınmış, ancak ameliyat sırasında gözlerini açmıştı. Bu, cerrahı o kadar sarsmıştı ki bıçağı kaydırıp boğazına zarar vermişti. Bademciklerinin bir kısmı boğazında kalmış ve o bölgede tekrar eden sorunlara sebep olmuştu.

Başka bir olayda, bebekken dünyaya gelmek istemediğinin ve doğduğunda da dünyada kalmak istemediğinin farkına varmıştı. Doktorlar yaşayamayacak kadar hasta olduğunu söylemiş, ama bir şekilde yaşama tutunmuştu.

Boğaz problemlerine dair farkındalığı konusunda biraz daha çalışma yapmak için bir seansa katıldı. Gevşeyip çocukluğuna geri

döndü. Kendini, üç yaşında bademciklerinin alınması için hastaneye gitmek üzere anaokulundan eve koşarken buldu.

"Nasıl hissediyorsun?" diye sordum. Korktuğunu veya isteksiz olduğunu söylemesini bekliyordum. "Mutlu hissediyorum," dediğinde oldukça şaşırdım.

"Mutlu mu?" diye karşılık verdim. "Evet mutluyum. Bu son. Geri gelmeyeceğim. Daha önce bulunduğum mutlu yere geri dönebilirim."

Onu operasyona götürdüm ve ameliyat masası üzerindeki vücudunu gördü. Vücudundan ayrıldı ve cerrahın bıçağını kaydırarak onu serbest bırakmasını istedi.

Vücudunun dışından masadaki fiziksel bedenine odaklandı ve cerrahı ürkütecek şekilde fiziksel gözlerini açılmaya zorladı. Bu gerçekleşip cerrahın eli kayınca Işığa yönelmek için döndü. Ama Işık yoktu. Orada yalnızca, ona henüz zamanın gelmediğini ve gelecekle yüzleşmek zorunda olduğunu söyleyen yardımcılar vardı.

Ayrılamadığı için yüzü öfke ve hayal kırıklığıyla kıpkırmızı kesildi. Bilge Koruyucusu çocuğun yanına gelip ona neden kalması gerektiğini açıkladı.

Üç yaşındaki sesiyle şöyle söyledi: "Ne söylediğini duyuyorum ve başımla onaylıyorum. Ama elimden geldiğince çabuk ayrılmaya çalışacağım."

Yetişkin haliyle, beş yaşındayken nefes almayı bıraktığını ve yaşama döndürülmesi gerektiğini söyledi. Daha sonra, yirmi yaşındayken bir otobüs yolculuğuna çıkmayı planlıyordu. Son dakikada bir şey gitmesine engel olmuş ve başka bir kişi onun yerini almıştı. Otobüs kaza yapmıştı. Onun yerinde oturan kişi ölmüştü. Yine Yuvasına gitmesine izin verilmemişti!

Şimdi ona, üç yaşında bir çocuk olarak, seçtiği hayatla bir amaç doğrultusunda yüzleşmesini sağlamak için neye ihtiyaç

duyduğunu sordum. Koruyucusu onu gelecekteki iyi zamanlarını göstermek üzere alıp götürdü. Tüm bunların yaşamaya istek duyması için yeterli olduğuna hâlâ ikna olmamıştı.

Bunun neden bu kadar gerekli olduğunu anlaması için, geçmiş ve gelecekteki yaşamlarının dokusunu görmesine izin verilmesini istemesini önerdim. Geçmişin ve geleceğin renkleriyle dokunmuş kilimi önüne seren Varlıklar gördü. Şimdiki hayatının dokunması gereken yer boştu.

Bu hayatı yaşamadan geleceğe ulaşamayacağını fark edince kahkaha atmaya başladı. Gelecekteki yaşamlarının parlak renklerini görünce, yaşama karşı isteksizliğinin bir pelerin gibi sırtından aşağıya kaydığını hissetti.

-23-

Ölüm Geçidi

Tıpkı doğumumuz gibi, ölümümüzü de seçeriz. Yolculuğumuzda keşfetmemiz gereken bir sonraki odaya açılan kapıdan nasıl geçeceğimizi seçeriz.

Biri yatakta sessizce ölmeyi seçer. Başka biri, muhtemelen ailesine ölümüne alışmaları adına bir şans vermek için hasta olmaya ya da birkaç hafta içinde yavaş yavaş dünyadan ayrılmaya karar verir.

Bir başkası gösterişli bir şekilde yaşayıp, tıpkı yaşadığı gibi, çok dramatik bir şekilde bu dünyadan göçmeye karar verebilir.

Birçoğumuz, başkalarına belirli bir zamanda ölmeyi amaçladıklarını söyleyen ustaları okuruz. Kendilerini hazırlayarak, o zaman geldiğinde ruhlarını bedenlerinden ayırırlar. Tek fark, bunun bilinçli olarak yapılmasıdır. Çoğumuz ölüm tercihlerimizi bilinçli bir şekilde yapmayız.

Kimi zaman bir sebepten dolayı işi uzatırız. Örneğin bir anne, kızı dünyanın öbür ucundan gelene kadar ona veda etmek için bekleyebilir.

İnsanlara bağlı oldukları ve onları bırakmak istemedikleri için bu dünyada kalmayı sürdüren insanlar vardır. Sevdikleri de onlara tutunarak olmaları gereken yere gitmelerini engelliyor olabilir.

Tanıdığımız biri ölüyorsa, ona sunabileceğimiz en büyük hediye onu engellemediğimizden emin olmaktır.

Bir adam bana gelip annesinin ölmekte olduğunu söyledi. Bütün aile gibi annesini çok seviyordu ve ona tutunduklarını hissediyordu. Annesinin bu dünyadan ayrılma zamanı geldiğinde, onu burada tutmanın sorumluluğunu almak istemiyordu.

Ondan gözlerini kapatmasını ve zihninde annesini canlandırmasını istedim. Sonra kendini, erkek ve kız kardeşlerini gördü. Her birinden annesine uzanan bir bağ olduğunu fark etti. Bu bağlar annelerine engel oluyordu. Onların, annesinin öbür tarafa geçmesini engelleyen ipler olduğu hissine kapıldı. Annesine duyduğu sevgi ve saygıdan dolayı bağını kopardı ve içten bir şekilde, onu sevdiğini ve onu serbest bırakmaya hazır olduğunu söyledi. Ona tutunan diğerlerinin de annesini bırakabilmesi için dua etti.

Daha sonra o gün ailenin davranışlarında bir değişiklik olduğunu ve bir hafta içinde yaşlı kadının yolculuğuna çıkmak üzere serbest kaldığını söyledi.

Bunun tersi de olabilir. Ölen biri hayattaki birisine tutunup onu kötü bir şekilde etkileyebilir. Bana danışmaya gelen genç bir adam, ölen annesi tarafından sık sık ziyaret ediliyordu. Anne, her şeyin olduğu gibi kalmasını ona tembih etmek için her gece oğlunun rüyalarına giriyordu. Ayrıca gittiği her yerde annesinin öfkeli varlığını hissediyordu.

Annesi ve babası ayrılmıştı. Babası annesini başka bir kadın için terk etmişti ve annesi babasını asla affetmemişti. Hayata küskün bir şekilde ölmüştü ve diğer kadının asla kabul görmemesi gerektiğini kafaya koymuştu.

Annesi bu dünyadan temelli gitmeyi kabul etmediği için genç adamın işyerindeki sosyal ilişkileri ve babasıyla olan ilişkisi berbat olmuştu. Babasını seviyor ve yeni karısıyla tanışmak istiyordu, an-

cak rahmetli annesinin gazabını üstüne çekecek bir şey yapmaya cesaret edemiyordu.

Çok güçlü bir medyum olan bir arkadaşıma anneye müdahale etmesi için danıştım. Ondan anneyi yoluna devam etmeye ve oğlunun hayatına karışmamaya ikna etmesini istedim. Ancak arkadaşım, bana bunun anne ve oğul arasındaki çok güçlü bir karmik sorun olduğunu ve kadının gitmek istemediğini söyledi.

Bu yüzden aylarca genç adamla çalıştım, onu güçlendirdim. Gerçeğin her zaman sevgi, takılı kalmanınsa korku olduğunu görmesine, annesi ve babasıyla ilişkisine yeni bir bakış açından bakmasına yardımcı oldum. Annenin etkisi yavaş yavaş zayıfladı.

Ayrıca, kendisi şifa buldukça ruhlar âlemindeki annesinin de şifa bulduğunu rüyalarından öğreniyorduk. Sonunda annesi yolculuğunun bir sonraki aşamasına geçti ve oğlunu rahat bıraktı. Babasını ve üvey annesini, öz annesini sevdiği gibi sevme özgürlüğüne sahip hale geldi. Şimdi annesi sevgi mesajlarıyla onu rüyalarında ziyaret etmeye başladı. Ve özel durumlarda, oğlu onun varlığını sıcak, sevgi dolu bir his olarak algılıyor.

Bazen insanların ruhları bedenlerini terk ettiğinde onları yaşam desteği ile yapay olarak canlı tutarız. Bunun spritüal yasaya aykırı olduğunu düşünüyorum. Ruhu vücuda bağlayan gümüş bağ kopmuş ve böylelikle ruhsal olarak vücudundan kurtulmuş olsa da, çok az ruh haftalar, aylar veya yıllar boyunca bir hastane yatağında yatan fiziksel bedenini sürekli dönüp ona bakmanın çekimine kapılmadan terk edebilir.

Ötenazi sıklıkla tartışılır. Biri ölüm döşeğindeki ebeveynini onu acıdan ya da onur kırıcı durumundan kurtarmak için öldürüyorsa dikkate alınan şey niyettir. Eylem özverili nedenlerle yapılmışsa karma yaratmaz.

Bununla birlikte, genellikle en önemli derslerimizi ölümden

önceki son haftalarımızda, günlerimizde, saatlerimizde ve hatta dakikalarımızda alırız. Ölüm ânı çoğu zaman en büyük aydınlanma ânıdır.

Dolayısıyla kişi hayatını gözden geçirip ölüm döşeğindeki ebeveynini önemli bir ders almaktan alıkoyduğunu fark ettiğinde, bu dersi başka bir vesileyle öğrenmesine yardımcı olmak isteyecektir.

İnsanlar maddiyata bağlı yaşıyorlarsa, öldükten sonra yeryüzünden kopamayabilirler. Ölmüş olduklarının gerçekten farkına varamayabilirler. Bu çok üzücü bir durumdur. Hayaletlerin genellikle üzgün olmasının sebebi budur.

Bazı insanlar, böyle mutsuz ruhları diğer tarafa düzgün bir şekilde geçmeye ikna etmek için, kurtarıcı medyumlar olarak çalışırlar. Çok azımız, benzer işler yapan onlarca insan olduğunu fark etmektedir. Bunun sebebi bu işi uykularında yapıyor olmalarıdır. Günün yirmi dört saati yeryüzü okulundayız. Uyku anlarımız genellikle en çalışkan zamanlarımızdır!

Genç bir adam, sabahları uyanamama problemi çektiği için beni aradı. Rehberim bana, genç adamın uyku halindeyken ruhların diğer tarafa geçmesine yardımcı olduğunu ve çok yoğun çalıştığını söyledi. Ermenistan'daki depremden kısa bir süre sonra, ölen birçok ruhun yaşadığı şok yüzünden yönünü kaybettiği ve diğer tarafa geçmesi için yardıma ihtiyacı olduğu bir dönemden geçiyorduk. Sorunun nedenini anlayabilsin diye, ona bunu açıklamam gerektiği söylendi.

Seansa gelen kişi, iri yarı genç bir inşaatçıydı. Böyle bir mesaj vereceğim son kişiydi. Seans boyunca yol gösterici sesimle mücadele ettim.

Rehberim, "Ona her gece Ermenistan'da çalıştığını söyle," diye ısrar ediyordu. "Ona Noel'den önce bu yüzden hastalandığını söyle."

Bu düşünceyi çılgınca reddetmeye devam ettim. "Hayır, bunu asla yapamam."

Sonunda boyun eğdim. Noel'den hemen önce hasta olup olmadığını sordum ve zatürre olduğunu doğruladığında biraz rahatladım. Böylelikle ona uyku sırasında hepimizin çalıştığını anlattım. Vücudumuzdan ayrılıp çeşitli şeyler yaptığımızı açıkladım. Ermenistan'da çalıştığını, bazıları derin şok geçiren ve direnen depremzedelerin diğer tarafa geçmesine yardım ettiğini söyledim. İç düzlemlerde kendine fazla yüklendiği için Noel'den önce hasta olduğunu belirttim.

Söylediklerimi dikkatle dinledi. Sonra, "Ah anneme de ruhların diğer tarafa geçmesine yardım ettiği söylenmişti. Benim de aynı şeyi yaptığımı hiç fark etmemiştim!" dedi.

Böylelikle vücuduna geri dönmeden önce şifa bulmasını ve sabah kalkması gereken saatte uyanabilecek halde bedenine dönmesini sağlamak üzere bilinçaltını düzenlememiz için yalnızca iki seans yeterli oldu. Artık uyanırken sıkıntı yaşamıyordu.

İşte rehberlerime güvenmem için bir başka ders daha!

Birçoğumuz, kendimizi bu kadar zorlamayı bırakmamız için bu dersten kendimize pay çıkarabiliriz. Sabahları yorgun bir şekilde uyandığımız zamanlar vardır ve çok yorucu bir gece çalışması gerçekleştirmiş olabiliriz. Bazılarımızın bedenimizden epey uzaklaşarak çok önemli şeyler öğrendiği Öğrenim Salonlarına gittiği ve farklı titreşim seviyelerinde çok uzaklara yolculuk ettiği kimi zamanlarda uyanmakta güçlük çekebiliriz.

Bu bölüm üzerine düşünürken kulağıma sürekli intihar hikâyeleri geldi. Tüm hayatım boyunca intiharı bir kaçış olarak değerlendirdim ve yapmaya geldiğimiz şeyi yapmaya karşı duyduğumuz isteksizliğin dışavurumu olduğunu düşündüm. İntihar genellikle budur ve sonucunda hayatın yeniden yaşanması gerekir.

Bununla birlikte evrenin farkındalığımıza dikkat çekmek için türlü yöntemleri vardır. Birkaç ay içinde, üç farklı arkadaşın üç farklı intihar hakkında bana anlattıklarını sizinle paylaşacağım.

Genç bir adam, bir arkadaşımın bahçesinde kendini asmıştı. Arkadaşım intihar eden kişiyi ve ailesini birkaç yıldır tanıyordu. Arkadaşım bir medyumdu, bu yüzden ona genç adamın neden intihar ettiğini sordum. Aldığım cevap beni şaşırttı. "Bu hayatta yapması gerekeni tamamlamıştı ve intihar onun gezegenden çıkış yoluydu."

Bir süre sonra, medyum olan başka bir arkadaşımla arkadaşının intiharı üzerine konuşuyordum. Ona da sebebini sordum. Yanıtı benzerdi: "Bir düzeyde geri çağırıldığını fark etti, belki bilinçli bir şekilde değil, ama çağrıyı duydu ve ona cevap verdi."

Başka bir intihar olayını sorduğum üçüncü arkadaşım ise oldukça basit bir şekilde, "Zamanının geldiğini biliyordu ve bu dünyadan ayrıldı," diye yanıt verdi.

Ayrıca, intihar eden insanların çoğu, artık başa çıkamayacaklarını hissettikleri için intihar eder. Öbür tarafa geçtiklerinde ceza almazlar. Geri dönmeden önce şifa bulup sevgiyle karşılaşırlar.

Var olan tek ceza, intiharlarının sevdikleri üzerindeki etkisini izlemenin berbatlığıdır. Gidişlerinden dolayı kafası karışmış ve incinmiş eşlerinin, küçük çocuklarını tek başına yetiştirmek için mücadele etmesini veya yetişkin çocuklarının zamansız ölümünden dolayı kendilerini suçlayıp acı çeken yaşlı ebeveynlerini sık sık izlerler.

İntihar eden bir aile üyesiyle ilgili yardım almak isteyen bir arkadaşıma, ölen kişinin derin uykuda olduğu, şifa bulduğu ve nazikçe korunduğu söylendi. Arkadaşım, yakını uyandığı zaman etrafının onu seven ruhlar tarafından sarılacağı ve tekrar sevgiye açılmayı öğrenebileceği konusunda güvence aldı.

Birçok insan için sevdikleri birinin ölümünün verdiği keder, onun acı içinde öldüğü inancıyla iç içe geçer. Sevdikleri kişinin rüyalar ve medyumlar aracılığıyla veya doğrudan yaslı insana geri döndüğü sonsuz örnek vardır. Ölümlerinin sadece görünüşte acı verici olduğunu söylemek isterler. Gerçekte hiçbir şey hissetmemişlerdir.

Acı içinde kıvrandığını gördüğümüz için kişinin onu hissettiğini varsayarız. Genellikle ruh bedeni terk eder ve fiziksel beden kendiliğinden tepki verir, ancak bilinç ruhla olduğu için hiçbir şey hissetmez.

Bir anne, araba kazasında ölen oğlunun o sırada ne hissettiğine dair endişeliydi. Bunu zihninde tekrarlayıp duruyordu. Ancak oğlu çabucak ona gözükerek, başkalarının üzerine gelen bir araba görmüş olabileceğini ama kendisinin sadece bir Işık küresi gördüğünü söyledi.

Yaşamlar arası durum hakkında bildirilen pek çok vaka vardır. Öyle görünüyor ki, duygusal durumumuzdan ya da fiziksel bir hastalıktan dolayı şifa bulmaya ihtiyacımız olduğunda, ruhumuz beslenip şifa bulabileceğimiz bir yere gider. Şifa enerjisi renk ışınları ve sevgi dolu düşünce titreşimleri vasıtasıyla ruha ulaşır.

Fiziksel düzlemde olmasa da, sevdiklerimizle karşılaşırız. Fiziksel varlık artık gerekli değildir. Olumsuz duygusal bağlar çözüldüğüne göre, gerçekten sevgi dolu ilişkileri deneyimleyebiliriz.

Ayrıca insanları, insani inançlarının sınırlamaları olmadan gerçekten oldukları gibi görebiliriz. Böylelikle huysuz ve kırıcı komşuyu bir neşe kaynağı olarak, ıstırap içindeki bir akrabayı sağlıklı, sevgi saçan bir varlık olarak görebiliriz.

Elbette aramızda fiziksel bir konuşma gerçekleşmez. Daha yüksek titreşimlerde iletişim telepatik yollarla olur. Bu, tam dürüstlük demektir. Düşünmek iletişim kurmaktır. Hareket için de

aynı şey geçerlidir. Kendinizi bir yerde düşünmek orada olmaktır.

Burada olduğu gibi başka âlemlerde de faydalı olabiliriz. Öğrenebilir ve öğretebiliriz. Bir sonraki ziyaretimizde onu bizimle birlikte dünyaya geri getirmek için bir dersi geliştirebiliriz. Dünya düzleminde olan birine rehberlik etme ayrıcalığına sahip olabiliriz. Hazır olduğumuzda, titreşimlerimizi geliştirip daha hafif hale geldiğimizde, daha yüksek ve daha yüksek düzlemlere geçmeye devam ederiz.

Birkaç yıl önce gerçekten yaşlı bir ruha sahip bir arkadaşımla yürüyüşe çıkmıştım. Kendisi bu dünyada karşılaştığım tek gönüllüydü. Yani Dünya'ya geri dönmek zorunda değildi. Yalnızca başkalarına yardım etmek için dünyaya gelmeye gönüllü olmuştu.

Bana diğer tarafa geçtiğimde ne yapmak istediğimi sordu. Bunu düşünmediğimi söyledim. Ölen yeni doğmuş bebekleri diğer tarafta karşılamak ve derslerini anlamalarına yardımcı olmak için, yarı zamanlı çalışmak istediğini söyledi.

Ölüm kapısından gök katmanına ve daha sonra daha yüksek düzlemlere geçiş yaptığımızda, hakkında fikir sahibi olmadığımız sevgi ve şefkat titreşimlerini tecrübe ederiz. Renkler, kokular ve müzik öylesine farklıdır ki, bunları hayal bile edemeyiz. Dört gözle bekleyecek çok şey vardır.

Ölümün kıyısından dönmüş ve Işığı görmüş insanların tüm ölüm korkularını kaybetmesi şaşırtıcı değildir. Bu insanlar böylelikle, ölümün yeni bir yaşama giriş kapısı olduğunu öğrenmişlerdir.

-24-

Dönüşüm Zamanı

Hepimiz biriz. Okyanusun suları buharlaşıp yağmur olarak dünyanın her yerine düştüğünde, her bir damlacık kaynağı olan okyanusla aynı öze sahiptir. Her damlacık bir şekilde oraya geri dönmenin yolunu bulacaktır.

Aynı şekilde, hepimiz Dünya'ya yayılmış ilahi Kaynağın bir parçasıyız. Hepimiz birbirimizle ve Kaynakla aynı ilahi öze sahibiz. Şimdi bu birliği tanıma zamanı.

Kova Çağında, inayet karmayı sona erdirir, böylece hepimiz birlik içinde yaşayabiliriz. Yeni Çağda birbirimizle uyum, eşitlik ve sevgi içinde yaşayacağız. Doğaya hizmet edeceğiz ve doğal dünyayla uyum içinde yaşayacağız.

İçimizdeki ruhun heyecanını hissettiğimiz an, kulak verme zamanıdır. Daha sonra En Yüce olandan gelen eylem çağrısını duyacağız ve buna yürekten karşılık vermek zorundayız.

Çağrılar, bireyleri Işığı hedeflemeye çağırdığına göre, başlamanın zamanı gelmiş demektir.

Gerçek benliğimiz, ölümsüz, ezeli ve ebedidir. Şimdi çağrıya kulak vermemiz, daha yükseğe, kişiliğimizden daha ötesine, varlığımızın bilge ve affedici parçasına ulaşmamız isteniyor.

Amacımız, Tanrı ve insanın birlikte çalışıp sevgi, bolluk ve mutluluk dünyasını birlikte yaratabilmesi için, Kaynağımızla uyum içinde olmaktır.

Dönüşüm sırasında her şeyin adil ve mükemmel olduğunu kabul etmeliyiz. Spritüal Yasalar, her şeyi yoluna koyar. Tanrı, her şeyi dengelemek için sonsuz yönteme sahiptir.

Öyleyse kabul edin, birisi çukura düşmüşse, aynı çukura girip onunla acı çekmek tam bir zaman ve enerji kaybıdır. Çukurun tepesinde oturup ona acımak anlamsızdır. Çukura geri atlayacaksa onu dışarı çıkarmak manasızdır.

Bize düşen içimizdeki derin bilgeliğe başvurmak ve yapabileceğimiz bir şey olup olmadığını sormaktır. Cevap "evet" ise, çukura düşen sanki kendi çocuğumuzmuş gibi, büyük bir enerjiyle onu dışarı çıkarmak için harekete geçmeliyiz.

Cevap "hayır" ise dostlarımıza saygı göstermeli ve sıkışıp kalma veya kendi yollarıyla gelişme haklarına saygı duymalıyız.

Yapabileceğimiz şey duruma Işık tutmaktır. Bunu yaptığımızda vücudumuzdaki her hücre açılıp ilahi enerjiyi dışarı çıkartır. Auramız parlak ve aydınlık hale gelir. Bu Işık, ilgili kişilerin kalplerine ve zihinlerine dokunur. Böylelikle hayal edebileceğimizden çok daha iyisini yapmış oluruz.

Biz kendimizi açıp ışık yaymaya başladığımızda Yüce Güçler Işığımızı görürler. Işığımızın niteliği vasıtasıyla kullanıma hazır olduğumuzu bilirler. Böylelikle insanlara ve meselelere dokunmak ve mucizeler yaratmak için daha yüksek enerjilerini bizim üzerimizden iletebilirler.

Evrende şu anda uzanıp onları insanlığın iyiliği için kullanmamızı bekleyen ham haldeki düşünceler, yeni fikirlerin ve kavramların nüveleri ve harikulade enerjiler mevcuttur.

Yeni fikirler ve buluşlar, bunu yapmaya hazır olan birileri tarafından anlaşılmak üzere her daim evrende bekleyiş içerisinde olagelmiştir. Fikirler ulaşılır hale gelince insanlar onlara ulaşabilmiştir. Dünyanın farklı yerlerinde buluşların ve keşiflerin aynı anda yapılmasının sebebi budur. İnsanlar bunu tesadüf diye adlandırıyorlar!

Bununla birlikte şu anda, ulaşılmayı bekleyen ham haldeki düşünceler, her zamankinden daha fazladır. Fevkalade, harika enerjiler bizi beklemektedir. Gittikçe daha fazla kişinin onlara ulaşıp onları benimsemeye hazır hale gelmesi, henüz kavrayamadığımız bilinç ve farkındalık alanlarına yükselmemize yardımcı olacaktır.

Öyleyse egomuzu, kişiliğimizi ve farklılıklarımızı bir kenara koyup küçük şeylerle uğraşmayı bırakalım ve spritüal benliğimizin güzelce parlayıp ışık saçmasına izin verelim. Yapmamız gereken tek şey, düşüncelerimizi antenler gibi bu büyük yeni enerjilere yöneltmek ve onları varlığımıza davet etmektir. Düşüncelere karşılık vermeyecek hiçbir şey yoktur. Sevginin ve Işığın bu yeni enerjileri içimize girip etkilerini göstermeye başlamalıdır. Bunlar bizi daha yüksek düzlemlere taşıyacaktır.

Dünya düzlemi çok uzun zamandan beri karanlıklar içinde. Şimdi bireysel ve fiziksel duvarlar yıkılıyor. Gücümüze sahip çıktığımızda diktatörlükler etkisini yitiriyor.

Işık yoğunlaştıkça içimizdeki karanlığa odaklanır. Bu artık kontrol altına alınamaz ve titreşimlerimizi artıramadığımız yerlerde çatışmalar devam eder. Pek çok kişi Işığa ulaşmaya çalışırken büyük dramalar yarattığı için önümüzdeki günlerde kaos, felaket ve karışıklık yaşanacağı söylenmektedir.

Ve yol gösterici olanlar, Hakikatin verdiği güven içerisinde, kaos ve karışıklığın ortasında güçlü ve istikrarlı bir şekilde ayakta durmayı sürdürmektedir.

Yeni Çağın daha yüksek titreşimlerine hazır olmayan birçok kişi göçüp gidecektir. Ve daha da fazla insan gezegeni terk edecektir.

Hazır olanlar, ruhlar âleminden yardımcı olabilmek için öteki tarafa geçmeyi seçecektir. Birinin Yeni Çağa hazır olmadığı için öldüğünü asla söylemeyin. Onları gittikleri yere çağıran harika işler olabilir.

Bizler sadece kendi Işığımızı artırmaya odaklanmalıyız.

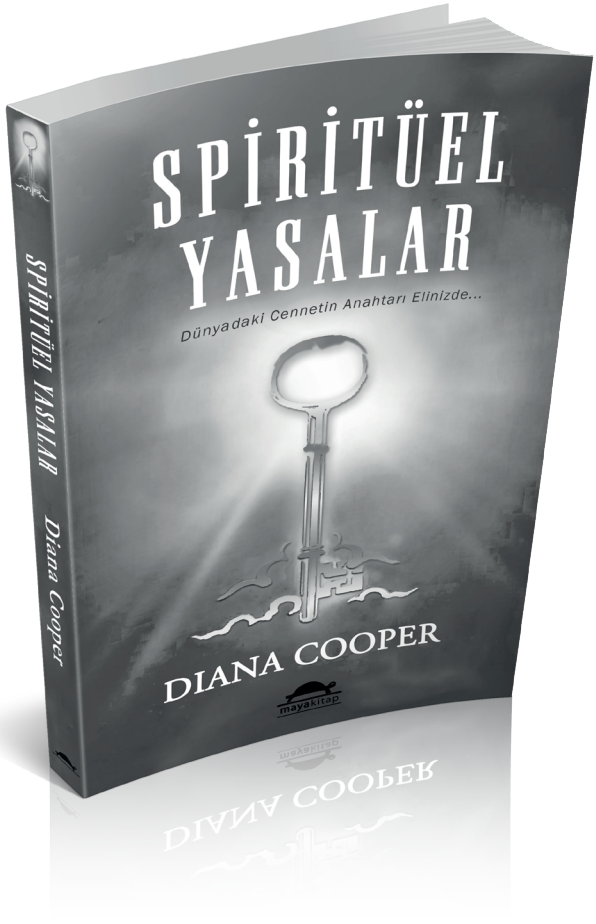
Bu bir Dönüşüm Zamanıdır. Kaynağa Giden Yolu temizleme zamanıdır. Şimdi hepimiz kendimizi değiştirmeye ve yükseltmeye davet ediliyoruz.

Şimdi Kaynaktan yayılan bu ve benzeri kitapları okumaya çekim duyan kişiler, bu süre zarfında dünyaya liderlik etmeye hazırlanıyorlar. Başkalarına şifa vermek, önderlik etmek ve ilham vermek bir onur ve ayrıcalıktır.

İyileşme ve öğretme arzumuzun egomuzdan kaynaklı olup olmadığını merak ederek enerjimizi israf etmemeliyiz. Yolumuzda ilerlemeye devam etmeliyiz.

Şimdi bizler Işığın yol göstericileri olmaya ve başkaları için yolu aydınlatmaya çağırılıyoruz.

Spiritüel Yasalar



Diana Cooper, dünyadaki yaşamı yöneten yasaları açık ve basit bir şekilde gözler önüne seriyor. Metaforlar ve başka insanların hayatlarından örnek hikâyeler kullanarak, 36 spiritüel yasaya uyarak nasıl refaha, başarıya, minnettarlığa ve inayete ulaşabileceğinizi gösteriyor. Yasaları en yüksek seviyede uygulamaya başladığınızda, dünyadaki cennetin anahtarı elinizde olacak.

Basit Düşün



Dünyanın ilk Dürtme Ekibi'nde çalışan Owain Service ve Rory Gallagher, küçük şeylerin nasıl büyük sonuçlar yaratabileceğini biliyor ve insan davranışları üzerine bilimsel kavrayışımızı esas alarak para biriktirmekten daha iyi bir yönetici olmaya ya da gelecek seçimlerde oy oranlarınızı yükseltmeye kadar pek çok konuda nasıl ilerleme kaydedebileceğinizi anlatıyor. Hayatınızda büyük değişiklikler yaratacak olan Basit Düşün, etkisi bilinen yaklaşımları kolay anlaşılır ve uygulanabilir bir çerçeveyle sunan ilk kitap.