New York Times'ın en çok satan yazarlarından

Esther ve Jerry Hicks



Yeter ki İsteyin!

İsteklerinizi Gerçekleştirmeyi Öğrenin

PEGASUS®

YETER Kİ İSTEYİN

Pegasus Yayınları: 110
Kişisel Gelişim: 18

YETER Kİ İSTEYİN

ESTHER - JERRY HICKS
Kitabın Özgün Adı: ASK AND IT IS GIVEN

Yayın Yönetmeni: İbrahim Şener
İngilizce'den Çevirenler: Esra Makaracı, Kader Ciddi
Bilgisayar Uygulama: Meral Gök
Kapak Tasarım: Esra Köymen
Film-Grafik: Mat Grafik
Baskı-Cilt: Kilim Matbaası

1. Baskı: Eylül 2007

ISBN: 978-9944-0021-0-3

©PEGASUS YAYINLARI

Türkçe yayın hakkı Akcalı Telif Ajansı
aracılığıyla alınmıştır. (Hay House)

Kısa tanıtım alıntıları dışında yayınevinden
yazılı izin alınmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

PEGASUS YAYINLARI
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 27/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

ESTHER ve JERRY HICKS

YETER Kİ İSTEYİN

İngilizce'den Çevirenler:
ESRA MAKARACI
KADER CİDDİ

PEGASUS YAYINLARI

Abraham'ın Öğretileri ve *Yeter ki İsteyin* için Övgü Sözleri

"Sade ve yalın... Şimdiye dek okuduğum en etkili kitaplardan biri... İçerdiği sözler itibariyle birinin yaşamını değiştirebilir. Üstelik nasıl bir aşkla kaleme alınmış! Bu kitap bir Yaşam Hazinesi..."

—Neale Donald Walsch, *Tanrı İle Sohbet* adlı kitabın yazarı.

"On yıldır Abraham'ın öğretilerinin büyük bir fanatiğiyim. Bana ve aileme büyük oranda destek oldular."

—Dr. Christiane Northrup, *Menopoz Gerçeği* adlı kitabın yazarı.

"*Yeter ki İsteyin*'in en değerli yanı Abraham'ın hedeflerimizi başarmamız için bizlere 22 farklı süreç sunuyor oluşudur. Nerede olursak olalım, yaşamlarımızı daha iyiye götürebilecek bir süreç her zaman vardır. Bu kitabı seviyorum; Esther ve Jerry Hicks'i seviyorum!"

—Louise L. Hay, *Düşünce Gücüyle Tedavi* adlı kitabın yazarı.

"Bu mükemmel bir kitap! Eşim ve ben yıllardan beri bu derin ve oldukça da pratik olan Abraham öğretilerini okumaktan keyif alıyoruz. Sizin de aynı şekilde fayda sağlayacağınızdan eminiz. Bu kitabı bütün arkadaşlarımıza tavsiye ederiz!"

—Dr. John Gray, *Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten* adlı kitabın yazarı.

". . . yayıncılıkta bir kilometre taşı . . . Sürekli olarak Enerji Kaynağıyla bağlantı kurabilenlerin düşünüş tarzını öğrenebilecek kadar talihlisiniz. Dahası, Ruhun bu konuşmaları sizin kolayca anlayabileceğiniz ve hemen o anda eyleme geçirebileceğiniz türden gerçekleşiyor. Size, kendi kaderinizi anlamanız ve yerine getirmeniz için hazırlanmış bir ozalit baskıdan daha azını sunmuyor."

—Dr. Wayne W. Dyer, *İstemenin Gücü* adlı kitabın yazarı.

"Abraham-Hicks öğretileri netlik, güven, gaye ve tutku açısından bakıldığında bana yepyeni kapılar açtı. Bu fikirleri sürekli olarak gözden geçiriyor ve mümkün olduğunca çok sayıda insana öneriyorum. Şimdiye dek karşılaştığım en güçlü ve en aktarılabilirler arasındalar. Onları yaşayın, böylelikle yaşamınız yeni ve inanılmaz derecede mutluluk dolu bir hal alacaktır."

—Alan Cohen, *A Deep Breath of Life* adlı kitabın yazarı.

"Abraham'ın bu inanılmaz ölçüde derin, aynı zamanda basit ve pratik öğretileri içinizdeki kılavuza yeniden güven duymanızı sağlayacak ve sizi hayal edilebilir en nefes kesici maceralara götürecektir. *Yeter ki İsteyin*, kişisel yükselişe ve daha keyifli bir hayata giden yoldur."

—Jack Canfield, *Tavuk Suyuna Çorba*® serisinin yardımcı yazarı.

"Bu, uzun zamandır kendini gösterme üzerine okuduğum en iyi kitaplardan biridir. Kitabın, akıl almaz doğruları ne denli duyarlı ve uygulanabilir bir şekilde vermiş olduğuna hayran kaldım! Kitabın dinlendirici tonu destekleyici, sevgi dolu ve tamamen olumlu... *Yeter ki İsteyin*'in kopyasını tanıdığım herkese veriyorum. Ben bu kitabı çok sevdim ve gerçekten önerebilirim."

—Dr. Doree Virtue, *Angel Medicine*'nin adlı bestseller kitabın yazarı.

❋❋❋

Bu kitap aydınlanma ve iyi olma arzusunu içinde duyan, içeriğinde yanıtlanmış olan soruları kendisine çoktan sormuş ya da sormakta olan ve kitabın sunduğu öğretilere örnek olarak giren üç harika çocuğumuza adanmıştır: Henüz unutmadıkları için istemeyi düşünmeyen Laurel (5); Kevin (3); Kate (2).

Ayrıca bu öğretiler özellikle İyi Olmanın kurallarını sorma ve öğrenme arzusu taşıyan -ve bu gezegene tohumlar ekmeyi sürdüren- Louse Hay'a adanmıştır. Bu özellikleri onun, Abraham öğretilerinden oluşan bu çok yönlü kitabı yaratmamızı istemesine neden olmuştur.

❋❋❋

İÇİNDEKİLER

Öndeyiş • 11

Önsöz • 15
Jerry Hicks

ABRAHAM'A GİRİŞ YAZISI • 19
Eshter Hicks

KISIM I
Bilmemiz gereken,
Unutmuş olabileceğimiz,
Sizin için önemli olan
Hatırlanması gereken şeyler

Bölüm 1 • 33
Kendini İyi Hissetmenin Gücü

Bölüm 2 • 37
Size Verdiğimiz Sözü Tutuyoruz -
Size Kim Olduğunuzu Hatırlatıyoruz

Bölüm 3 • 41
Kendi Gerçekliğinizi Siz Kendiniz Yaratırsınız

Bölüm 4 • 45
Buradan Yola Çıkarak
Oraya Nasıl Ulaşabilirim?

Bölüm 5 • 51
Anlamanın En Temeli
Her Şeyi Bir Araya Getirir

Bölüm 6 • 55
Evrendeki En Güçlü Yasa: Çekim Yasası

Bölüm 7 • 61
Sizler, Düşüncenin Merkezinde Duruyorsunuz

Bölüm 8 • 67
Titreşimsel Bir Alıcı ve Vericisiniz

Bölüm 9 • 71
Duygusal Tepkilerinizin Ardında Saklı Kalan Değer

Bölüm 10 • 75
Olmak, Yapmak ya da Elde Etmek İstediklerinize Doğru Üç Adım

Bölüm 11 • 81
Biraz Pratikle Neşeli ve Tedbirli Bir Yaratıcı Olursunuz

Bölüm 12 • 87
Duygusal Gidişatınız Kontrolünüz Dâhilindedir

Bölüm 13 • 93
İzin Verin Duygularınız Kılavuzunuz Olsun

Bölüm 14 • 99
Gelmeden Önce Bilmekte Olduğunuz Bazı Şeyler

Bölüm 15 • 105
Mükemmel Fakat Yine de Gelişen Bir Evrende, Mükemmel Fakat Yine de Gelişen Bir Dünyada, Mükemmel Fakat Gelişen Bir Varlıksınız

Bölüm 16 • 109
Görkemli ve Farklı Bir Evreni Yaratmaya Yardımcısınız

Bölüm 17 • 117
Neredesiniz ve Nerede Olmak İstersiniz?

Bölüm 18 • 121
Etkileşimsel Sıklığınızı Yavaş Yavaş Değiştirebilirsiniz

Bölüm 19 • 125
Kendinizi Nasıl Hissedeceğinizi Sadece Siz Bilebilirsiniz

Bölüm 20 • 129
Başkasının Özgürlüğünü Engellemeye Çalışmak, Her Zaman Sizin Özgürlüğünüze Mal olur

Bölüm 21 • 139
Bir Şeyi Gerçekleştirmek İçin,
68 Saniyeden Sadece 17 Saniye Uzaktasınız

Bölüm 22 • 143
Duygusal Kılavuzluk Ölçüsünün
Farklı Dereceleri

KISIM II
Hatırladığınız Şeye Ulaşmanıza Yardım Edecek Süreçler

Çekim Noktanızı Geliştirecek
Kanıtlanmış 22 Süreç • 157

Süreç#1 • 169
Takdir Etme Alışkanlığı

Süreç #2 • 177
Sihirli Yaradılışlar Kutusu

Süreç #3 • 183
Yaratıcı Atölye

Süreç #4 • 195
Edimsel Gerçeklik

Süreç #5 • 205
Refah Oyunu

Süreç #6 • 211
Meditasyon Süreci

Süreç # 7 • 221
Düşlerin Değerlendirilmesi

Süreç #8 • 227
Olumlu Bakış Açısının El Kitabı

Süreç #9 • 235
Senaryo Yazımı

Süreç #10 • 239
Tablo

Süreç #11 • 245
Tasarlama Segmenti

Süreç #12 • 253
Eğer . . . olsaydı, Hoş Olmaz mıydı?

Süreç #13 • 259
Hangi Düşünce Daha İyi Hissettirir?

Süreç #14 • 267
Berraklık için karmaşayı temizleme süreci

Süreç #15 • 273
Cüzdan Süreci

Süreç 16 • 277
Eksene Oturtmak

Süreç #17 • 285
İlerleyen Sürece Odaklanmak

Süreç #18 • 295
Hissetme Yerini Bulmak

Süreç #19 • 299
Borçlardan Kurtulmak İçin
Direnmekten Vazgeçmek

Süreç #20 • 307
Bunu Bir Yönetici Olarak Düşünün

Süreç #21 • 311
Kişinin Sağlık Durumunu İyileştirmek

Süreç #22 • 319
Duygusal Cetvele Doğru Yukarı Hareket

Son Bir Şey • 331

Sözlükçe • 332

Yazarlar Hakkında • 336

Öndeyiş

Dr. Wayne W. Dyer,
çok satan *İstemenin Gücü*
adlı kitabın yazarı

Şu anda ellerinizde tutmakta olduğunuz kitap günümüz dünyasında elde edebilecek olduğunuz en güçlü öğretileri içermektedir.

Şahsen ben, Abraham'ın kitap boyunca sunduğu mesajlardan, Esther ve Jerry'nin 18 yılı aşkın bir sürede tutmuş oldukları kayıtlardan oldukça etkilendim ve duygulandım. Aslında, Abraham'ın benden yayıncılık hayatında bir kilometre taşı olacağına inandığım bir kitaba önsöz yazmamı istemiş olmasından fazlasıyla gururlandım. Bu kitap, tüm yayınlar arasında eşsiz bir yere sahiptir—Sürekli olarak Enerji Kaynağıyla bağlantı kurabilenlerin düşünüş tarzını öğrenebilecek kadar talihlisiniz. Dahası, Ruhun bu konuşmaları sizin kolayca anlayabileceğiniz ve hemen o anda eyleme geçirebileceğiniz türden gerçekleşiyor. Size, kendi kaderinizi anlamanız ve yerine getirmeniz için hazırlanmış bir ozalit baskıdan daha azını sunmuyor.

İlk düşüncem şu oldu: Eğer bu mükemmel bilgeliği okumaya ve uygulamaya henüz hazır değilseniz, o halde sizi bu kitabı yalnızca birkaç haftalığına yanınızda taşımaya çağırıyorum. İçerdiği enerjinin bedeninizin / zihninizin sunacağı her bir direnmenin içine nüfuz etmesine, formu ve sınırları olmayan iç dünyanızda yankılanmasına -ki bu genellikle sizin ruhunuz olarak tanımlanır, fakat Abraham buna Kaynağınızla olan titreşimli bağı-

nız adını veriyor- izin verin.

Bu bir titreşim evrenidir. Einstein'ın bir zamanlar belirtmiş olduğu gibi, "Bir şey harekete geçene kadar hiçbir şey olmaz" Yani, her şey ölçülebilir bir sıklıkta gerçekleşir. Tüm dünyayı küçük ve incecik bileşenlere ayırın ve bütün gibi görünenin aslında bir dans -atomlar ve boşlukların dansı- olduğunu göreceksiniz. Bu atom parçacıklarından en minik olanını ele alın ve dünyanın başlangıç ve sonunu belirleyecek denli hızlı hareket eden bir kaynaktan kopup geldiğini keşfedeceksiniz. Bu en yüksek / en hızlı enerjiye Kaynak Enerji adı verilir. Siz ve herkes ve her şey bu hareketlilikten doğmuş ve sonra şeyler, vücutlar, zihinler ve egolar dünyasına yönelmiştir. Bu Kaynak Enerjiyi bedenimizde / zihnimizde terk etmiş olmakla bütün dünyamızı problemler, hastalıklar, yetersizlikler ve korkularla doldurmuş oluruz.

Abraham öğretileri gerçekte size her şeyin ondan doğduğu ve yine her şeyin ona döneceği Kaynağa gitmede -her bakımdan- yardımcı olmaya odaklanmıştır. Bu Kaynak Enerji benim *İstemenin Gücü* adlı kitabımda değindiğim türden bir yaklaşım sunuyor. Yine de Abraham, Kaynağa yüzde yüz oranda bağlı kalabilen biri olmanın yararıyla size aydınlatıcı bir bilgelik sunabilir —ki ben onun bu bağından asla şüphe etmem, zira kitabın her paragrafında bu durum gözler önüne serilmektedir. Kitabın yayıncılık alanında bir kilometre taşı olduğunu söylemem de bundan ileri gelmektedir.

Sizler, zihinlerinde yalnızca sizlerin iyi oluşunu barındıran dürüst, anlamsız bir toplulukla doğrudan ve bilinçli olarak bağlantı içerisindesinizdir. Size iyiliğin Kaynağından geldiğinizi hatırlatırlar. Sizler de bu yüksek oranda etkileşimsel enerjiyi kendinize davet edebilir ve yaşamınızın her alanına önünde engel olmadan girebilmesine izin verebilirsiniz ya da ona karşı direnir ve böyle yaparak sevgi dolu ve verici olandan bağımsız kalırsınız.

Buradaki mesaj oldukça çarpıcı ve aynı zamanda öyle-basit-tir-ki—siz Aşk ve iyi oluş Kaynağından doğarsınız. Barış ve sevginin bu enerjisine ortak olduğunuz zaman, Kaynağınızın gücünü

yeniden kazanırsınız—bu güç arzularınızı kontrol edebilme, iyiliği çağırma, azın önceden yerleştiği yerlere bolluğu çekebilme, Tanrı'nın doğru insanlar ve tam olarak doğru durumlar formunda karşınıza çıkabilecek kılavuzluğunu elde etme gücüdür. Kaynağınızın yaptığı tam olarak budur ve sizler de bu Kaynaktan doğduğunuzdan, aynısını yapabilirsiniz ve yapacaksınız da.

Abraham'la şahsi olarak bir tam günümü geçirdim, Esther ve Jerry ile akşam yemeği yedim ve Abraham'ın kayıtlarının yüzlercesini dinledim, bu nedenle bunu ilk elden alabilirsiniz—tanıştığım en samimi ve ruhani açıdan en saf iki insanın size önermiş olduğu yaşamınızı değiştirebilecek bir yolculuğa çıkmak üzeresiniz. Benim Abraham için bu önsözü yazmamda olduğu kadar, Jerry ve Esther Hicks de bu öğretileri ortaya çıkarmadaki rollerinin korku ve merakla karışık saygınlığını içlerinde taşıyorlar.

Size bu sözleri dikkatlice okumanızı ve hemen uygulamaya koymanızı öneriyorum. Yıllardan beri dile getirdiğim bir gözlemi özetliyorlar: "Bakış açınızı değiştirirseniz, baktıklarınız da değişir." Gözlerinizin hemen önünde değişen bütün yenidünyayı görmek ve tecrübe etmek üzeresiniz. Bu, sizden ona yeniden dönmenizi ve iyilikle dolu keyifli bir yaşam sürmenizi isteyen Kaynak Enerji tarafından yaratılan bir dünyadır.

Bu çok ama çok değerli kitapta bana da birkaç söz sarf edebilme fırsatı tanıdığın için teşekkürler Abraham.

Sizleri seviyorum—HEPİNİZİ.

Wayne

Önsöz

Jerry Hicks

Ben bu önsöze başlarken, güneş ışıkları Malibu sahiline akmaya başlıyor. Ve Pasifik Okyanusu'nun derin çivit rengi sabahın bu saatinde derin bir keyfe karşılık gelen sizin bu kitaptan alacağınız ifşaların değerini düşleyebildiğim kadar hissedebiliyorum.

Yeter ki İsteyin kesin olarak "sorumuza" "hepsi bu" cevabını vermekle ilgilidir. Fakat o öncelikli olarak, isteyip de bize verilenler -ve bizim onları nasıl isteyip nasıl elde edeceğimiz- hakkındadır. Her ne olmak, yapmak ve sahip olmak istiyorsak ona yönelik basit ve pratik bir formülü fazlasıyla net bir terminoloji ile bize vermesiyle de bir ilki teşkil etmektedir.

Yıllar önce "o"nun ne olduğuna dair bitmek bilmeyen sorularıma akla yatkın bir cevap ararken, "tarifsiz" (sözcüklerle ifade edilemez anlamında) sözcüğünü keşfettim. *Tarifsiz* ona yakın olarak biçimlendirdiğim bir sonuç ile çakıştı. Ona en yakın olarak teşkil edecek "fiziksel olmayan" sözcüğü ortaya çıktı, daha açık anlatabilmek için daha az kelime kullandık. Ve böylece, tam bilmenin herhangi bir durumu, bu yüzden, yine tanımsız olurdu. Başka bir deyişle, bu noktada bizim zaman-mekân gerçekliğinde fiziksel olmayan, fiziksel sözcüklerle açık bir şekilde açıklanamaz.

Fiziksel tarih boyunca milyarlarca felsefe, din, fikir ve inanışın içinden geçerek evrim geçirdik. Fakat milyarlarca düşünürün

fikirleri ile inançlarını nesilden nesle aktararak Fiziksel Olmayanı açıklamak için fiziksel bir dünya bulduk.

Kayıtlı tarih, biçimlenmiş bir birikimi elinde tutmaktadır. Fakat var olanın çok azı Fiziksel Olmayanla ilgilenir. Bazıları saygı gördü, diğer taraftan bazıları birileri tarafından lanetlendi. Çoğu, buna rağmen, fiziksel olmayan ile iletişimin farkında olsa da (belki de lanetlenme ya da dışlanma korkusuyla) keşfettikleriyle ilgili olarak susmayı tercih ettiler.

Musa, İsa, Muhammed, Joan D'arc, Joseph Smith... ve birçok isim var fakat çok azı İngilizce olarak biliniyordu. Fiziksel Olmayan aklın her bir temsilcisi, zamansız ve korkunç bir sonla karşılaştı. Ve böylece, her birimiz Fiziksel Olmayanın rehberliğini doğrudan çekmemize rağmen, sadece çok azımız var olan dünyamıza tercüme edilebilecek netlikte Fiziksel Olmayan düşünceler alıyoruz ve yine çok azımız kendi tecrübelerini başkalarına açma isteği duyuyor.

Eshter'in almış olduğu bu Fiziksel Olmayan düşünceyi mükemmel bir şekilde açıklamak için her zaman İngilizce kelimeler olmayabilir, hayata yeniden bakmanın yeni yolları için bazı kelime kombinasyonlarına başvuruldu aynı şekilde, standart kelimeler de yeni şekillerle (mesela, gerektirmediği halde büyük harflerle) kullanıldı. Ve bu nedenden ötürü, bize yabancı gelebilecek kelimeleri daha açık hale getirmek için kapsamlı bir sözlük hazırladık. Başka bir deyişle, çok kullanılan İyi Halde Olma ifadesi, mutlu olma, zengin ve varlıklı olmaya denk getirildi. Onu itmedikçe sonra İyi Halde Olma durumu hepimize gelecektir (Aynı zamanda parça içinde, anlamını sözlükten bulamayacağınız fakat aynı zamanda yabancı da kalmayacağınız kelimeleri de kullandık).

1986'dan beri, Eshter ve ben atölye çalışmaları sunmak için her yıl yaklaşık 50 şehri geziyoruz ve katılımcılar istedikleri her konuda soru sorabilmekte özgürdür; konu seçmede sınırlandırma yoktur. Atölyelerimize farklı etnik guruplardan, farklı hayat tarzlarına sahip, farklı felsefe birikimlerini kendinde barındıran

binlerce kişi, doğrudan ya da başkaları için dolaylı yollardan bir şekilde hayatlarını geliştirmek için gelmektedir. Ve daha fazlasını soran bu binlerce kişiye, Fiziksel Olmayan Akıldan yararlanan Esther Hicks tarafından cevap verilmektedir.

Ve böylece soru soranlara, sizin gibi daha fazla bilmek isteyenlere cevap olarak bu kitap ortaya çıktı.

Bu öğretilerin kalbini, evrenin en güçlü yasası olarak *Evrensel Çekim Yasası* oluşturmaktadır. On yıldan fazla bir süredir, hayatımızın çeyreğine girmiş olan Abraham'ın öğretilerinin çoğunu yayınladık, örnek olarak *Art of Allowing Workshop*'tan gelen katılımcıların sorularından yola çıkarak hazırlanan *The Science of Deliberate Creation* adlı kitapta en yeni perspektifler ön plana çıkarılmıştır.

Bu kitap size spritüel pratiklik konusunda eller havaya demektedir. Kitap sizi mutlu edecek olmak, yapmak ya da elde etmek istediğiniz şeyleri geniş çapta sunmaktadır. Aynı zamanda, bu kitap size hoşnut olmayacağınız şeyleri de olmamayı, yapmamayı, elde etmemeyi öğretiyor.

—Jerry

ABRAHAM'A GİRİŞ YAZISI



Eshter Hicks

Arkadaşlarımız dediler ki "O ruhlarla konuşur!" "O gelecek hafta burada olacak ve onunla bir görüşme ayarlayabilir ve ona istediğiniz her şeyi sorabilirsiniz."

Bu, yeryüzünde yapmak isteyeceğim son şeydi, diye düşündüm, fakat eşim Jerry "Evet kesinlikle bir görüşme ayarlamak isteriz. Peki, bunu nasıl yaparız?" demişti.

Tarih 1984 idi ve evleneli 4 yıl olmuştu, henüz hiçbir tartışmamız ya da anlaşmazlığımız olmamıştı. Mutlu bir hayata sahip birbiriyle anlaşan iki kişiydik ve neredeyse her konuda birbirimizi tamamlar nitelikteydik. Duyduğum tek rahatsızlık bir keresinde Jerry'nin 20 yıl önce Ouiju tahtası ile ilgili olarak başından geçen bir olayı arkadaşlarına anlatıyor olduğuydu. Eğer bir restoranda ya da açık bir alanda olsaydık bir özür dileyip bulunduğum yerden kalkar ve bara ya da başka bir yere geçerdim.

Sizin muhafazakâr bir kız diye nitelendireceğiniz tarzda birisi değilim, fakat kötülük ve şeytana karşı büyük bir korku geliştirmek için Pazar günü Okullarına yeteri kadar katıldım. Geçmişi düşündüğümde, Pazar günü okullarımızı düşündüğümde bize gerçekten şeytandan korkmamız öğretilmedi ya da benim aklımda kalan buydu diyorum. Fakat çoğu zaman geçmişten hatırladı-

ğım da bu oluyor.

Kısacası almış olduğum eğitim bu şekildeydi, diğer bir deyişle şeytan ile bağlantılı olabilecek her şeyi reddediyordum. Bir keresinde ben genç bir kızken, arabalı sinemaya gittiğimizde orda bir an için gözümü kaydırıp başka bir ekrana çevirdim ve *Exorsist* filminde şeytanı simgeleyen varlığı gördüm; ses efektlerini duymasam da çok etkilenmiştim ve bu yüzden haftalarca kâbuslar görmüştüm.

"Onun adı Sheila," dedi arkadaşımız Jerry. "Buluşmayı ayarlayacağım ve sizi bilgilendireceğim."

Jerry bir sonraki haftayı sorularını hazırlayarak geçirmişti. O, çocukluğundan beri sakladığı bazı soruları olduğunu söylerdi. Ben bir liste hazırlamadım. Bunun yerine, gitme fikriyle boğuşup durdum.

Arizone Phoenix'in merkezinde çok güzel bir evin yoluna saptık, Kendimi neyin içine atıyorum düşüncesi içinde olduğumu hatırlıyorum. Kapının önüne doğru yürüdük ve çok güzel bir kadın bizi selamlayarak görüşme için bekleyeceğimiz şirin salona kadar bize eşlik etti.

Ev geniş, sade ama güzel mobilyalarla kaplanmıştı ve oldukça sessizdi. Kutsal bir mekândaymışçasına derin bir saygı duyduğumu hatırlıyorum.

Daha sonra, büyük bir kapı aralandı ve üzerlerinde açık renkli pamuk işi bluz ve etek olan güzel giyimli iki hoş bayan içeri girdi. Görünüşe bakılırsa öğle yemeğinden sonra ilk görüşmesi olan bizlerdik; her iki kadın da mutlu ve hareketli görünüyordu. Kendimi biraz rahatlamış hissettim. Belki o kadar da fena olmayacaktı.

Hemen sonra yatak ucuna üç sandalyenin yerleştirildiği şirin bir yatak odasına davet edildik. Sheila yatağın kenarında ve asistanlarından biri de masanın üzerinde bir ses kayıt cihazıyla

onun yanındaki sandalyelerden birinde oturmaktaydı. Jerry ve ben diğer iki sandalyeye oturmuştuk ve ben kendimi olabilecek her şey için hazırlamıştım.

Asistan Sheila'nın rahatlamaya ve bilincini ortaya çıkarmaya gittiğini açıkladı; daha sonra Theo, Fiziksel Olmayan bir varlık bize gözükecekti. Bu olduğunda, arzuladığımız her şey hakkında konuşmak için özgür olacaktık.

Sheila bizim oturduğumuz yere sadece santimlerle ölçülecek mesafede yatağın sonuna doğru uzandı ve derin bir nefes aldı. Ardından, sıradışı bir ses ansızın "Bu başlangıç, değil mi? Sormak istediğiniz bir şey var mı?" dedi.

Jerry'e başlamaya hazır olduğu umuduyla baktım çünkü o an bizimle konuşan her neyse, onunla konuşmaya hazır değildim. Jerry öne doğru eğildi; belli ki ilk sorusunu sormaya niyetliydi.

Theo'nun sözcükleri Sheila'nın ağzından döküldükçe rahatlamaya başladım. Ve bu seslerin Sheila'nın ağzından çıktığını bilmeme rağmen, sanki onun çok ötesinde bir kaynak Sheila'dan farklı olarak bu muhteşem cevapları vermekteydi.

Jerry sorularını beş yaşından beri sakladığını söyledi ve soruları oldukça hızlı bir şekilde sordu. 30 dakikamız çabucak geçmişti, fakat bu süre zarfında, hiçbir şekilde tek kelime etmemiş olsam da, yaşanan bu tuhaf deneyime karşı duyduğum korkum ortadan kalkmış ve yerini o ana dek hissetmediğim olumlu duygulara bırakmıştı.

Arabaya geri döndüğümüzde, Jerry'e "Yarın tekrar gelmek istiyorum. Şu an ona sorabileceğim sorularım var" dedim. Jerry başka bir buluşma ayarlamaktan hoşnut görünüyordu çünkü listesinde soracak daha fazla sorusu vardı.

Ertesi gün paylaşmış olduğumuz zamanın yarısına gelmişken Jerry kendisine kalan dakikaları gönüllü olarak bana bıraktı ve ben Theo'ya "Amaçlarımızı nasıl daha etkili bir şekilde başarabiliriz?" diye sordum.

Cevap şöyleydi: "Meditasyon ve Olumlama ile."

Meditasyon fikri beni pek cezp etmemişti ve onu uygulayan

birini henüz tanımamıştım. Aslında, kelimeyi düşündüğümde, insanların ayaklarının üzerine oturarak yatakta durdukları ya da köz üzerinde yürüdükleri, yıllarca tek ayak üzerinde bekledikleri ya da yardım için dilendikleri aklımda canlanıvermişti. Bu yüzden "Meditasyonla neyi kastediyorsunuz?" sorusunu sordum.

Cevap kısaydı ve duyduğum sözcükler kulağa oldukça hoş gelmişti: "Sessiz bir odada otur. Rahat kıyafetler giy, düşüncelerin geziye çıkmışken hepsinden sıyrıl ve nefes alışına odaklan. Bunları bir arada yapman sana iyi gelecektir. Çok etkili olacaktır."

"Bizim için kıymetli olabilecek bir olumlama söyleyebilir misiniz?" diye sorduk.

"Ben kendimi [ismini söyle] ilahi aşk ve benim sürecim doğrultusunda aydınlanmayı arayan varlıklar doğrultusunda görür ve çizerim."

Kelimeler Sheila / Theo'nun ağzından dökülürken, onları içime işliyormuşçasına hissettim. İçimi önceden hiç olmayan bir şekilde bir sevgi duygusu kapladı. Korkum kaybolmuştu. Jerry ve ben kendimizi harika hissediyorduk.

"Sizi görmesi için kızımız Tracy'i getirebilir miyiz?" sorusunu sordum.

"Eğer bu onun isteği ise fakat bu da çok önemli değil çünkü siz ikiniz (Jerry ve Esther) birer kanalsınız."

Bu ifade benim için pek bir anlam teşkil etmemişti. Yıllarımı geçirmişken (30) bu yaşa geldiğime inanamıyordum. Önceden bilmiyor olsaydım buna inanmazdım.

Ses kayıt cihazı kapandı ve her ikimiz de bu olağanüstü deneyimin bitmiş olmasından dolayı tatlı bir hayal kırıklığı yaşamıştık. Sheila'nın asistanı bize son bir sorumuzun olup olmadığını sordu. Ardından "Ruhani rehberinizin adını öğrenmek ister misiniz?" diye sordu.

Bunu hiç sormadım çünkü Ruhani Rehberlik kavramını daha önce hiç duymamıştım ama yine de iyi bir soru gibi duruyordu. Koruyucu melekler fikri hoşuma gitmişti. "Evet, rica etsem bana ruhani rehberimin ismini söyler misiniz?" dedim.

Theo dedi ki, "Bize bunun size doğrudan anlatılacağı söylendi. Aydınlık-seyirci deneyimini yaşayacaksınız ve bileceksiniz."

Aydınlık-seyirci deneyimi nedir? Merak ettim, fakat sorumu soramadan önce, Theo son sözleri söyler tonda "Tanrı'nın şefkati daima üzerinizdedir," dedi. Ve Sheila gözlerini açtı ve oturdu. Theo ile olan sıradışı diyalogumuz bitmişti.

Jerry ve Ben evden çıktıktan sonra arabamızla Phoenix dağlarının eteklerine bakan bir noktaya gittik ve arabanın içinde arkamıza yaslandık ve uzaktaki günbatımını izlemeye koyulduk. O gün içimizde gerçekleşen dönüşümle ilgili hiçbir fikrimiz yoktu. Bildiğimiz tek şey kendimizi harika hissettiğimizdi.

Evimize döndüğümüzde iki güçlü eğilimim vardı: Meditasyona -dünyada ne anlama gelirse gelsin- ve ruhani rehberimin ismini bulmaya gidiyordum.

Böylece, elbiselerimizi değiştirdik, salondaki perdeleri çektik ve geriye doğru yaslanarak iki sandalyeye oturduk. Bunu yapmak için cesaretlenmiştik ama kendimizi tuhaf hissediyorduk.

Theo'nun direktiflerini hatırlıyordum: Sessiz bir odada oturun ve üzerinize rahat bir şeyler giyin ve nefes almaya odaklanın. Ve 15 dakikalığına saati kurduk ve ben gözlerimi kapatıp bilinçli bir şekilde nefes alıp vermeye başladım. Aklımda olan şu soruyu sordum: "Benim ruhani rehberim kim?" Sonra nefes alışlarımı saydım, içeri al, dışarı ver. Ardından bütün bedenimi uyuşmuş hissettim. Başparmağımı, burnumdan ayırt edemiyordum. Bu tuhaf ama rahatlatan bir duyguydu. Ve ben bundan hoşlandım. Oturuyor olduğumu bilmeme rağmen bedenim etrafta dönüyor gibiydi. Çalan alarm bizi korkuttu ve ben "bunu tekrar edelim" dedim.

Bir kez daha gözlerimi kapadım, nefeslerimi saydım ve baştan aşağı kendimi uyuşmuş hissettim. Alarm tekrar çalarak biz korkuttu. "Bunu yine yapalım" dedim.

Bu şekilde alarmı tekrar 15 dakikalığına kurduk ve ben tekrar vücudumu uyuşmuş hissettim. Fakat bu defa, bir şeyler ya da birileri, "bedenimi solumaya" başladı. Üstünlük konumumdan,

kendinden geçmiş bir aşk içinde gibiydim. Bedenimin derinliklerinden dışarı doğru hareket ediyordu. Ne harika bir duygu! Jerry daha sonra bana zevk içinde kıvranır göründüğümü söyledi.

Alarm sustuğunda meditasyondan çıkmıştım, dişlerim önceden hiç olmadığı gibi takırdamaya başladı. Vızıldadı desem daha doğru olur aslında. Yaklaşık bir saat, bilincim yerinde rahatlamaya çalışırken dişlerim vızıldadı.

O sıra, ne olduğunun farkına varamadım, fakat ilk defa Abraham ile bağlantı kurmuştum; o an onu anladım. Tam olarak ne olduğunu anlamamışken, ne tarz bir şey olduğunu anlamıştım—*İyi bir deneyimdi!* Ve onun yeniden yaşanmasını diledim.

Böylece, Jerry ve ben her gün 15 dakika meditasyon yapmaya karar verdik. Sonraki 9 ay içinde bunu bir gün bile ihmal etmedik. Her defasında bedenimin uyuştuğunu, bir süreliğine maddi dünyadan ayrılıyor olduğumu hissettim fakat meditasyon sırasında herhangi bir sıradışı olay yaşamadık. Ardından 1985 şükranlarımızdan önce, meditasyon yaparken, başım bir taraftan diğer tarafa hafifçe hareket etmeye başladı. Sonraki birkaç gün meditasyon esnasında başım yavaş yavaş dalgalanma moduna girdi. Uçma hissini yaşatan güzel bir duyguydu. Daha sonra, yeni akımın 3. gününde, meditasyon esnasında başımın hareket etmiyor olduğunun tesadüfen farkına vardım fakat burnum bir şeyleri telaffuz ediyor gibiydi. M, N, O, P bu benim fark ettiğim şeydi.

"Jerry" diye bağırdım, "Harfleri burnumla telaffuz ediyorum." Bu kelimelerle birlikte kendinden geçme hissi tekrar geri geldi. Fiziksel Olmayan Enerji üzerimde dalgalandığı için, baştan aşağı vücudum vuruluyormuş gibiydi.

Jerry çabucak defteri eline aldı ve burnumun havaya bir şeyler yazması gibi bir şeyler yazmaya başladı. "BEN ABRAHAM. SİZİN RUHANİ REHBERİNİZİM."

Abraham onlara kendileriyle birlikte birçok kişinin de toplandığını açıkladı. Onlar kendilerini çoğunluğun içinde görüyorlardı çünkü onlar Ortak Bilinçtiler. Onlar başlangıçta şunu açık-

ladılar "Ben Abraham" sözleri sadece benim tarafımdan konuşuldu çünkü ruhani rehberlik için beklentim tekildi fakat orada onlarla kelimenin duygusuyla, tek bir sesle ya da düşünce birliği içinde olan birçok kişi vardı.

Abraham'ın dediklerine göre: *Abraham kendinizi tek bir vücutta hissettiğiniz gibi tekil bir bilinç değildir. Abraham Kolektif Bilinçtir. Fiziksel olmayan Bilinç Akımı vardır ve biriniz soru sordukça, birçok bilinç noktası bir perspektiften bakmaya kanalize olur (Çünkü bu durumda ifade eden ve canlandıran bir kişi, Esther, vardır). Bu yüzden de bu durum size tekil görünecektir. Bizler bir bütünün parçalarıyız ve ortak bir bilince bağlıyız.*

Abraham'ın açıklamasına göre onlar benim daha sonradan diğerlerine tekrar ettiğim sözleri kulağıma fısıldamıyor, bunun yerine tıpkı radyo sinyalleri gibi benim bilinçaltı düzeyinde algıladığım düşünce blokları öneriyorlardı. Daha sonra bu düşünce bloklarını eşdeğeri olacak sözcüklere çevirdim. "Kelimeleri" bana konuşulduğu sürece duyuyor fakat çeviri süresince, herhangi bir farkındalık içinde ya da olanları aklımda tutmak için bir hafıza durumunda olmuyorum.

Abraham bana onların bu düşünceleri bir süreliğine sunduklarını söyledi fakat ben sıkı bir şekilde Theo'nun direktiflerini uygulamaya çalışıyordum. "Aklın etrafta dolaşırken -ki bunu yapacaktır- düşüncelerinden arın ve nefes almana odaklan." Ne zaman böyle düşüncelerden biri başlarsa bunlardan çabucak sıyrılıp nefesime odaklanacağım. Sanırım benim için bunu yapmamın tek yolu burnumdan konuşmaktır. Abraham diyor ki; bedenimi dalgalandıran bu harika duygular bilincimin bağlantıya geçmesinden kaynaklanıyordu.

Bizim iletişim sürecimiz sonraki haftalarda hızlı bir şekilde geliştirildi. Burnumla kelimeleri havaya telaffuz etmek çok yavaş bir süreçti, fakat Jerry kendisinin açık ve geçerli bilgi kaynağı konusunda o kadar heyecanlıydı ki gecenin bir yarısı beni uyandırıp Abraham'ın sorularını soruyordu.

Fakat daha sonra, kollarımda, ellerimde hatta tırnaklarımda

hareket eden çok güçlü bir duygu hissettim ve birlikte yataktan televizyon izlerken ellerim Jerry'nin gövdesine doğru gitti. Ellerim vurmaya devam ettikçe, bilgisayarıma gitmek istedim ve gittim parmaklarım klavyeye bağımsız olarak bir şeyler yazıyordu: *Ben Abraham. Sizin ruhani rehberiniz. Ben burada sizinle çalışmak için varım. Sizi seviyorum. Sizinle birlikte bir kitap yazacağız.*

Elimi klavyeye koyunca rahatladığımı hissettiğimi keşfettik, bunun aynısını meditasyon esnasında çok daha fazla yaşıyorum ve Abraham (bundan sonra bu kelime yerine onlar diyeceğiz) ardından Jerry'nin sorduğu her soruyu yanıtlamaktaydı. Bu ilginç bir deneyimdi. Onlar oldukça zeki, sevecen ve ulaşılabilirlerdi! Zaman ayrımı yapmaksızın, gündüz ya da gece istediğimiz her konuyu bizimle tartışıyorlardı. Daha sonra bir gün bir öğleden sonra arabamla yolda giderken ağzımda, çenemde ve boynumda kendimi esnemeye hazır hissettiğindeki gibi bir şeyler hissettim. Bu çok büyük bir dürtü idi; o kadar güçlüydü ki bastıramadım. İki kamyonun arasından köşeye dönüyorduk. İkisi de şerit çizgilerini ihlal etmişlerdi. Bir an için tepemize çıkacaklar diye düşünmüştüm. Tam o sırada Abraham konuştu ve "Bir sonraki çıkışa gir" dedi.

Yoldan saptık ve arabayı bir üst geçidin altına park ettik ve Jerry ile Abraham bizi saatlerce ziyaret ettiler. Gözüm sıkıca kapalıydı ve Abraham Jerry'nin sonu gelmeyen sorularını cevapladıkça başım aşağı yukarı ritmik bir şekilde hareket ediyordu.

Bu olağanüstü olay nasıl gerçekleşmişti? Bazı zamanlar bunun üzerine düşündüğümde, bunun doğru olduğuna bazen inanamıyorum. Bir masal ürünüymüş gibi—nerdeyse büyülü bir feneri çalarken bir dilek dilemeye benziyordu. Bazı zamanlarda ise hayatta gerçekleşmesi mümkün çok doğal bir şey gibi görünüyordu.

Bazı zamanlar bariz bir şekilde Abraham'ın hayatımıza gir-

mesinden önce yaşamımızın nasıl olduğu aklıma geliyor. Bazı istisnalar dışında genel olarak mutlu bir insan olmuşumdur. Belli başlı travmaların olmadığı harika bir çocukluk geçirdim ve iki kız kardeşimle birlikte sevgi dolu bir anne ve babaya doğmuştuk. Önceden de bahsettiğim gibi Jerry ve ben 4 yıldır çok uyumlu bir evlilik yürütüyoruz ve bundan dolayı hep mutlu oldum. Kendimi yanıtlanmamış soruları olan birisi olarak tanımlayamam. Aslında çok soru soran birisi değilimdir ve herhangi bir konuda da çok güçlü fikirleri savunmadım hiç.

Diğer taraftan Jerry büyük bir tutkuyla sormaktaydı. O sıkı bir okuyucuydu ve her zaman başkalarını daha mutlu edebilmek için araçlar ve yöntemler bulmanın peşindeydi. Bugüne kadar, ondan başkasının başarılı bir hayata sahip olması için bu kadar çalışan birini hiç rastlamadım.

Jerry ile mükemmel bir ikili olmamızın sebebini Abraham, Jerry'nin Abraham'a bağlanmak için duyduğu yüksek arzusu olarak açıklıyor; diğer taraftan benim çok fazla sabit fikirlerimin olmaması Jerry'nin bağlandığı yolun bilgisine dair beni iyi bir alıcı yapıyor.

Jerry Abraham ile olan ilk iletişiminde bile çok heyecanlıydı, çünkü o Abraham'ın derin bilgeliği ve sunduğu berraklığı anlamıştı. Geçen yıllar onun Abraham'ın mesajına duyduğu heyecanı hiç azaltmadı. Odada bulunanlar içinde kimse Abraham'ın söylediklerileyle ilgili olarak Jerry'den daha fazla zevk alamaz.

Abraham ile ilk etkileşim içine girdiğimizde ne olduğunu pek anlayamamıştık ve Jerry'nin gerçekten kiminle konuştuğunu bilmiyorduk fakat bu durum bizi oldukça heyecan verici, mükemmel ve harika duygular içerisine sokuyordu. Bu durum o kadar tuhaf görünüyordu ki tanıdığım birçok kişinin bunu anlamayacağı kesindi ve muhtemelen anlamak dahi istemeyeceklerdi. Sonuç olarak, bu ilginç sırrımız ile ilgili kimseye bir şey söylemeyeceğine dair Jerry'den söz aldım.

Tahminimce Jerry'nin bu söze sadık kalmadığı açıktır ama bunu için üzgünüm diyemem. Bir oda dolusu insanla oturup da

istediğimiz konuyu Abraham ile tartışmaktan daha keyif verici başka bir şey olamaz. Kitaplarımız, CD'lerimiz, videolarımız, atölyelerimiz ve web sitemiz aracılığıyla Abraham ile tanışan insanlardan en çok duyduğumuz söz: "Zaten bilmekte olduğum bir şeyi hatırlamamda bana yardımcı olduğunuz için çok teşekkür ederim." Ve "Bu bana, yol boyunca bulduğum gerçeklerin parçalarını birleştirmeme yardımcı oldu. Bu benim her şeye değer vermemi sağladı."

Abraham geleceğimizi tahmin etmek ile pek ilgili görünmüyordu, onların bizim geleceğimizi bir falcı kudretiyle, her şeye rağmen bildiğine inanıyorum, fakat bunun yerine onlar bizleri bulunduğumuz yerden gitmek istediğimiz yere varmak için bizi yönlendiren öğretmenlerimiz olurlar. Onlar bize ne istememiz gerektiği konusunda karar vermenin kendi işleri olmadığını söylüyorlar fakat onların işi arzuladıklarımızı başarmamız için bize destek olmaktır. Abraham'ın deyişiyle: *Abraham birini bir şeye yönlendirmek ya da ondan vazgeçirtmekle ilgilenmez. Biz sizin bütün kararlarınızı arzularınız doğrultusunda yapmanızı istiyoruz. Bizim sizin için olan tek arzumuz arzularınızı elde etmenin yollarını bulmanızdır.*

Abraham'la ilgili konuşulduğunu duyduğum en sevdiğim şey, Abraham'ın 10'lu yaşlardaki çocukların sorduklarına bazı cevaplar veriyor olduğuydu. Bunu bana bir çocuk söyledi. Çocuk, "İlk başta, Esther'in Abraham için konuştuklarına inanmadım. Ama daha sonra teypte dinliyorken Abraham'ın bu sorulara cevaplarını duyduğumda, Abraham'ın gerçek olduğunu anladım, çünkü hiçbir yargı yoktu. Herhangi birinin hiç yargısız bu kadar akıllı ve adil olabileceğine inanmam," dedi.

Benim için Abraham'la yolculuk, açıklamak için bulabileceğim sözcüklerden çok daha harikadır. Onlardan öğrendiklerimle elde ettiğim İyi Olma duygusuna bayılıyorum. Onların hoş rehberliklerinin, her zaman beni, kendini yetkilendirme duygusuyla bırakmasını nasıl seviyorum! Sevgili arkadaşlarımızın birçoğunun yaşamlarının, Abraham'ın onlara öğrettiklerini uygulamala-

rıyla geliştiklerini görmeyi çok seviyorum. Aklımın içindeki bu parlak ve sevgi dolu oluşun patlamasını seviyorum, çünkü ne zaman istersem isteyeyim, bizim bir şeyi anlamamıza yardım etmek için her zaman hazır ve isteklidir.

(Her şey bir yana, Sheila ve Theo ile toplantımızdan birkaç sene sonra Jerry, sözlüğümüzdeki *Theo*'nun anlamına baktı. "*Theo*'nun anlamı," neşeli bir şekilde "Tanrı'dır!" diye bağırdı. Bu ne kadar harika! Bizim için çok sıradışı bir dönüm noktası olan o mükemmel günü ne zaman düşünsem gülümserim. Oradaydım ve gerçekte Tanrı ile konuşma yolundayken, kötülükle iletişimde olmaktan endişelenmiştim!)

Abraham ile çalışmamızın ilk günlerinde, dinleyicilerimiz bizden Abraham ile ilişkimizi açıklamamızı istedi. "Karşılaşmanız nasıl oldu? Bağlantınızı nasıl sürdürdünüz? Neden sizi seçtiler? Böylesine etkileyici bir bilgeliğin sözcüsü olmak nasıl bir duygu?" Bu yüzden Jerry ve ben, her konuşma randevusunun başlangıcında ya da radyoda ya da o soruları cevaplayabileceğimiz en iyi yer olan televizyon görüşmelerinde birkaç dakika geçirdik. Ama her zaman, sunumumuzun o parçasında kendimi sabırsız hissettim. Sadece rahatlamak ve Abraham'ın Bilinçliliğinin akmaya başlamasını istedim ve orada durmamızın ve konuşmaya başlamamızın gerçek sebebi olan Jerry ve benim hissetmekte olduğumuz şeyle devam etmek istedim.

Şimdiden, insanların boş zamanlarında dinleyebileceği, Abraham deneyimlerimize nasıl başlayıp geliştirebileceğimin detaylarını açıklayan, *Abraham'a giriş* kasetleri yaptık (O 74 dakikalık *Giriş*'i, ücretsiz olarak, bizim kim olduğumuzu ve Abraham'la karşılaşmadan önce neler yaptığımızı anlatan, interaktif web sayfamız **www.abraham-hicks.com** adresine gönderdik). Her ikimiz de, Abraham'ın mesajlarını duyabileceği ve başkalarının, aynı zamandan bizim de, kullanabileceği bir formatta gösteren ve Abraham'ın mesajlarını her zaman en önemli olay olarak hissettiren süreçlerdeki rolümüzden çok zevk aldık.

Bu sabah, Abraham bana, *"Esther, biz, gezegenimizin bi-*

linçli kütlesinden yayılan sorulardan haberdarız ve burada, sizinle, keyif alarak bazı cevaplar bulacağız. Bu kitaptan yayılan lezzetin tadını çıkarın ve rahatlayın," dedi.

Bu yüzden burada rahatlayıp, Abraham'ın bu kitabı sizin için yazmaya başlamasına hemen izin vereceğim. Onların bakış açısından kim olduklarını anlıyorum, ama daha önemlisi, onların sizin kim olduğunuzu anlamanıza yardım edeceğine inanıyorum. Abraham ile tanışmanızın, o bizim için burada olmaya devam etikçe, sizin için anlamlı olması en büyük arzumdur.

Sevgilerle, Esther

KISIM I

Bilmemiz gereken,
Unutmuş olabileceğimiz,
Sizin için önemli olan
Hatırlanması gereken şeyler

Bölüm 1



Kendini İyi Hissetmenin Gücü

Fiziksel Olmayan boyuttan Abraham'a seslendik ve işte size söylüyoruz. Tabii ki sizler Fiziksel Olmayan bir boyuttan gelmekte olduğunuzu anlamalısınız, zira birbirimizden çok farklı değilizdir. Fiziksel dünyanız Fiziksel Olmayanın yansımasından ileri gelir. Esasında, siz ve sizin fiziksel dünyanız Fiziksel Olmayanın birer uzantısıdır.

Fiziksel Olmayan bu krallıkta, dile ihtiyaç duymadığımız gibi kelimeleri de kullanmayız. Birbirimizle mükemmel bir iletişim kurabiliyor olsak da, konuşmamızı sağlayacak dilimiz, duymamızı sağlayacak kulağımız yoktur. Fiziksel Olmayan dilimiz bir tür titreşimdir ve Fiziksel Olmayan Topluluklarımız ya da ailelerimiz niyet unsurlarıdır. Bir diğer deyişle, kendimizin ne olduğunu ve amaçlı olarak bir araya getirilmiş gibi görünen diğerlerini etkileşimsel olarak sunarız. Birçoğunuz bunun böyle olduğunu unutmuş olsanız da, bu durum sizin fiziksel dünyanız için de geçerlidir.

Abraham fiziksel uzantılarımızla size her şeyi kapsayan Evrensel Kanunları anımsatmaktaki güçlü niyetimizle doğal olarak bir araya getirilmiş Fiziksel Olmayan Varlıkların bir parçasıdır. Niyetimiz size Kaynak Enerjinin bir uzantısı; kutsanmış, sevilen Varlıklar; bu fiziksel zaman-mekân-gerçekliğini keyifle oluştur-

mak için öne atıldığınızı hatırlamada yardımcı olmaktır.

Fiziksel odaklı olan her şeyin Fiziksel Olmayan karşıtları vardır. Bu durumda bir istisna söz konusu değildir. Fiziksel odaklı her şey Fiziksel Olmayanı genişçe kavrayabilme özelliğine sahiptir. Bu durumda bir istisna söz konusu değildir. Fakat birçok fiziksel Varlığın dikkati gezegenimizin fiziksel doğası nedeniyle öylesine dağılmıştır ki kendi öz Kaynağınızla olan net bağlantınıza doğru güçlü direnişler geliştirirsiniz. Amacımız bu bağlantıyı hatırlamak isteyenlere yardımcı olmaktır.

Bütün insanlık Fiziksel Olmayanla net bir iletişim sağlarken, birçoğu bunun bilincinde değildir. Genellikle de, bunun mümkün olduğunun farkında olduğunuz zaman bile, düşünce alışkanlıklarınızı yeteneğinizin bilinçli etkileşimini engelleyen dirençler olarak tutarsınız.

Yine de, zaman zaman bir iletişim bulvarı açılır ve algılarımızı, onu alabilecek ve dönüştürebilecek kişiye etkileşimsel olarak ulaştırırız. Esther aracılığıyla olanlar da tam anlamıyla bu şekildedir. Bildiklerimizi titreşimsel radyo sinyalleri olarak algıladıklarınıza benzer bir yolla sunarız ve Esther bu titreşimleri alarak onları fiziksel dünyaya eşdeğer bir hale dönüştürür. Bildiklerimizi sizlere bu şekilde ve bu zamanda önerebilmenin keyfi ve hazzını dile getirebilmemizi sağlayacak yeterli oranda fiziksel sözcük yoktur.

Şu anda, hemen şu dakikada bulunduğunuz yerden memnuniyet duymanız en büyük arzumuzdur—nerede olduğunuz önemli değildir. Eğer olmak istediğiniz yerden çok daha uzak bir yerde duruyorsanız bu sözlerin size ne denli yabancı geliyor olduğunu anlamalıyız. Fakat ne olduğu önemli değil, kendinizi şu anda iyi hissetmenin gücünü anladığınız an, herhangi bir var oluşa, sağlık durumuna, refaha ya da arzu ettiğiniz herhangi bir başka duruma ulaşmanın anahtarını elinizde tutuyor olacaksınız—ki bu da sizlere mutlak önerimizdir.

Bu sayfalar kendinize ve çevrenizdekilere karşı daha iyi bir anlayış getirebilmeniz için özel olarak yazılmıştır ve bir kısmını

faydalı bulabilirsiniz, fakat kelimeler gerçekten de öğretmezler. En doğru bilgiyi kendi yaşam deneyimlerinizden elde edersiniz. Ve yaşamdan deneyim ve bilgi elde etmeye devam ederken, hayatınız yalnızca bunlardan ibaret değildir—bu memnuniyet, tatminkârlık ve haz ile alakalıdır. Yaşamınız gerçekte kim olduğunuzun süregelen bir anlatısıdır.

Yalnızca Duymaya Hazır Olduklarınızı Duyarsınız

Aynı zaman diliminde sizin farkındalığınızın çeşitli seviyelerine hitap ediyoruz, fakat sizler yalnızca almaya hazır olduklarınızı alıyorsunuz. Herkes bu kitaptan benzer çıkarımları elde etmeyecektir, fakat bu kitabı her okuyuşunuz size fazladan bir şey daha kazandırır. Bu kitap, onun gücünü anlayanlar tarafından birçok kez okunabilecek bir kitaptır. Fiziki Varlıkların TANRI ve GERÇEKTE-OLAN-HER-ŞEYLE olan ilişkilerini anlamalarında yardımcı olur.

Bu öyle bir kitaptır ki okuduğunuz zaman gerçekte kim olduğunuzu, daha önce kim olduğunuzu, ne olacağınızı ve ne olmaya devam edeceğinizi anlamanızı sağlar.

Bu kitap, tüm bunları asla ve asla bir başkasına yaptıramayacağınızı anlamanızı kolaylaştırır. Geçmiş ve geleceğinizle olan ilişkinizi anlamanızda size yardımcı olur—fakat daha da önemlisi, size güç potansiyelinizin farkındalığını kazandırır.

Nasıl kendi deneyiminizin yaratıcısı olduğunuzu ve neden bütün gücünüzün şimdide gizli olduğunu öğreneceksiniz. Dahası bu kitap sizi Duygusal Koruma Sisteminizi ve etkileşimsel eğilimlerinizi anlamaya götürür.

Bu kitapta, "Fiziksel Olmayan" yanınıza yeniden bağlanabilmenizi sağlayacak bir süreçler dizisi, arzu ettiğiniz herhangi bir şeyi elde etmede size yardımcı olacak süreçleri bulursunuz. Siz bu süreçleri uygularken ve zihniniz güçlü Evrensel Yasalara uyanırken yaşamdan aldığınız doğal lezzetler size geri dönecektir.

Bölüm 2



Size Verdiğimiz Sözü Tutuyoruz – Size Kim Olduğunuzu Hatırlatıyoruz

Ne istediğinizi biliyor musunuz? Kendi deneyimlerinizin yaratıcısı olduğunuzu biliyor musunuz? Arzularınızın değişiminin keyfini çıkarıyor musunuz? Kalp atışlarınızı hızlandıran yeni arzuların tazeliğini hissediyor musunuz?

Eğer, "Evet, arzularımın değişiminin keyfini çıkarıyorum. Arzu ettiğim birçok şeyi henüz bana gelmediği bu yerde beklerken kendimi harika hissediyorum," diyen nadir insanlardan biriyseniz o halde siz, kim olduğunuzu ve fiziki yaşamın getirilerinin gerçekte ne hakkında olduğunu anlıyorsunuz.

Fakat eğer, pek çok insan gibi siz de doyuma ulaşmamış arzularınızdan dolayı mutsuzsanız; daha fazla para kazanıyor olmayı diliyor, fakat kendinizi sürekli olarak yokluk içinde buluyorsanız; eğer iş durumunuzdan memnun değilseniz, fakat kendinizi çaresiz hissediyor ve hiçbir çıkış yolu göremiyorsanız; eğer ilişkileriniz tatmin edici değilse ya da hatırlayabildiğiniz sürece arzuladığınız hayalleriniz ulaşılamaz olmaya devam ediyorsa; eğer bedeniniz istediğiniz gibi olamıyor ve görünemiyorsa... O halde burada size sunmak isteyebileceğimiz oldukça önemli ve aynı zamanda anlaması-kolay bazı şeyler vardır.

Size bu bilgiyi vermek istiyoruz, çünkü sizi arzu ettiklerinize götürecek olan yolu bulmanızı istiyoruz. Fakat arzu ettikleri-

niz listesinde olan her şeyi elde ettiğiniz zaman bile onun yerini alacak daha uzun ve daha geniş kapsamlı bir başka liste olacağını bildiğimizden bunun, nedenlerimizin yalnızca bir kısmı olduğunu söyleyebiliriz. Öyleyse, bu çabanın imkânsız doğasını anladığımızdan dolayı bu kitap, listenizdeki her şeyi size getirmek niyetiyle yazılmadı.

Bu kitabı zihninizdeki gücü ve gerçekte kim olduğunuz olgusundan geçen kaçınılmaz başarıyı uyandırmak için yazıyoruz. Bu kitabı sizi iyimserliğinize, olumlu beklentilerinize ve artan keyiflerinize geri dönme konusunda desteklemek ve size olmayacağınız, yapamayacağınız, elde edemeyeceğiniz hiçbir şey olmadığını hatırlatmak için yazıyoruz. Bu kitabı yazıyoruz çünkü size tüm bunların sözünü verdik. Şimdiyse, sizler de bu kitabı elinizde tutuyorken, kendi sözünüzde duruyorsunuz.

Dediniz ki; "Ben Keyif İçinde Yaşayacağım!"

Dediniz ki; "diğer Varlıkların arasında ben, fiziksel zaman-mekân-gerçekliğine geçeceğim, net ve belirgin bir bakış açısıyla yeni bir kimlik edineceğim. Kendimi bu bakış açısından görmeyi öğreneceğim ve bu açıdan görülmekten büyük bir keyif alacağım."

Dediniz ki; "beni çevreleyen her şeyi gözlemleyeceğim ve gözlemlediklerime vereceğim tepki doğmak için gerekli değerli kişisel tercihlerime sebebiyet verecek."

Dediniz ki; "Tercihlerimin değerini bileceğim. Bakış açımın değerini bileceğim."

Sonra yine dediniz ki (ve bu diğerlerinden de önemliydi); "dünyanın kendi kararlarımdan çıkmasını sağlayana Fiziksel Olmayan Enerji için kendi kişisel bakış açımın doğrultusunda yaratmış olduğum niyet ve düşüncelerimin değer ve gücünü her zaman hissedeceğim."

Biliyorsunuz ki sizin fiziksel doğumunuzdan evvel bu fiziksel bedene özel olarak odaklanmış "Kaynak Enerjisisiniz" ve yine biliyorsunuz ki, olabileceğiniz fiziksel beden gelmekte olduğunuzun bir parçasıdır. İşte o an bu Kaynak Enerjiyle olan son-

suz bağınızı anlarsınız.

Dediniz ki; "kendimi fiziksel bedene, fiziksel zaman-mekân-gerçekliğine ulaştırmaktan keyif alacağım, zira çevresel etkenler aslında ben olan güçlü Enerjinin daha özel bir şeye odaklanmasını sağlayacak. Üstelik bu odak noktasının özel yanlarında ileriye dönük güçlü bir devimin ve haz olacak."

Kim Olduğunuzu Biliyoruz

Öyleyse sizler bu mükemmel bedene sizi oluşturan keyifli ve güçlü doğayı hatırlayarak, geldiğiniz Kaynağın görkemini her zaman hatırlamak isteyeceğinizi ve o Kaynakla olan bağlarınızı asla kaybetmeyeceğinizi bilerek geldiniz.

Pekâlâ, şimdi kendinizi şu anda nasıl hissediyorsanız hissedin, o Kaynakla olan bağınızı asla yitirmeyeceğinizi size hatırlatmak için buradayız.

Aslında kendiniz olan o güçlü doğayı anımsamanıza yardımcı olmak, size bu güven dolu, keyifli, dikkatini-her-zaman-bir-mükemmel-oluşa-verme-yollarını-arayan ve aslında "siz" olana geri dönüşünüzde destek olmak için buradayız.

Kim olduğunuzu bildiğimizden, kim olduğunuzu hatırlamanız konusunda size kolayca yardımcı olacağız.

Sizin geldiğiniz yerde olduğumuzdan, nereden gelmiş olduğunuzu size kolayca anımsatacağız.

Neyi arzuladığınızı bildiğimizden, arzu ettiklerinize ulaşmada size kolayca kılavuzluk edeceğiz.

Olamayacağınız, Yapamayacağınız ya da Elde Edemeyeceğiniz Hiçbir Şey Yoktur

Olamayacağınız, yapamayacağınız ya da elde edemeyeceğiniz hiçbir şey olmadığını size hatırlatmak ve tüm bunları elde etmede size destek olabilmek istiyoruz. Fakat siz sevememiş olsanız bile biz sizin şu anda bulunduğunuz noktayı seviyoruz, çünkü yolculuğun (olduğunuz yerden olmak istediğiniz yere doğru)

ne denli keyifli olabileceğini biliyoruz.

Gücünüzü ve keyfinizi sizden alan, fiziksel yolculuğunuz boyunca edindiğiniz tüm o algıları geride bırakmada size yardımcı olmak ve sizin aslında kim olduğunuzun temelinde yatan güçlü algıları canlandırmada sizi desteklemek istiyoruz.

Öyleyse rahatlayın ve kim olduğunuzu yeniden keşfetmede hızla akıp geçen bu yolculuğun tadını çıkarın. Bu kitabın sonuna vardığınızda, kendinizi bizim sizi bildiğimiz gibi bilecek, bizim sizi sevdiğimiz gibi sevecek ve bizim sizin yaşamınızdan keyif aldığımız gibi sizin de keyif alacak olmanızı arzu ediyoruz.

Bölüm 3

Kendi Gerçekliğinizi Siz Kendiniz Yaratırsınız

Çok değil kısa bir süre önce, arkadaşlarımız Jerry ve Esther şu deyişle tanıştırıldılar: "Siz, kendi gerçekliğinizin yaratıcısısınızdır."

(Jane Roberts tarafından kaleme alınan Seth'i keşfettiler.) Birçok fiziksel arkadaşımızın yapmış olduğu gibi kendi deneyimlerinin yaratıcı kontrolünü ellerinde bulundurmayı arzuladıkları, fakat bazı basit sorularla karşılaştıkları bu süreç, onlar için hem eğlenceli hem de endişe verici bir süreçti. Bu sorulardan bazıları '*Kendi yarattığımız gerçekliği seçmemiz gerçekten doğru mudur? Eğer böyle yapmamız uygun düşecekse, bunu yapmaya nereden başlayabiliriz?* gibi sorulardır.

Yaşamınızın Temeli Sonsuz Özgürlüktür

Sizler kendi gerçekliğinizi yaratabildiğiniz Allah vergisi bir bilgiyle dünyaya geldiniz. Aslında, bu bilgi içinizde öyle temel bir hal almış ki, bir kişi sizin kendi yaratmış olduklarınızı engellemeye teşebbüs ederse, kendi içinizde bir anlaşmazlığa düşersiniz. Kendi gerçekliğinizi yarattığınızın farkında olarak doğdunuz ve böyle yapabilme arzusu içinizde güçlü bir şekilde atıyor olsa

da, toplumun içine girmeye başladığınız zaman diğerlerinin, yaşamınızın gözler önüne serilmesini istediği benzer resmin büyük bir kısmını kabullenmeye başlarsınız. Fakat yine de, bugün sizin içinizde kendi yaşam deneyimlerinizin yaratıcısı olduğunuz ve sonsuz özgürlük duygusu gerçek deneyimlerinizin temeli çıktığı ve kendi yaşam deneyimlerinizin yaratısının tamamen ve yalnızca size ait olduğu bilgisi vardır.

Size ne yapmanız gerektiğini söyleyen insanlardan hiçbir zaman haz almazsınız. Kendi güçlü içgüdülerinizden vazgeçirilmek size asla keyif vermez. Fakat zaman içerisinde, çevrenizin kendi denemiş olduğu yolun sizinkinden daha geçerli olduğuna (öyleyse çok daha iyidir) ikna olmuş gibi görünen insanlarla sarılmış olmasının getirdiği yeterli baskıyla, kendi yaşamınızı yönetme kararlılığını elden bırakmaya başlarsınız. Olaylardan kendiniz çıkarım sağlamaya çalışmak yerine sizin için neyin iyi olduğuna dair onların edinmiş olduğu fikirlere uyum sağlamayı genellikle daha kolay bulursunuz. Fakat içinde yaşadığınız toplumun sizi yola getirmek için öne sürdüklerini uygulamaya koyarak ve daha az sorun için kendiniz çabalayarak en temel yanınızdan (yaratmaktaki sonsuz ve bütün özgürlüğünüz) kasıtsız bir şekilde feragat edersiniz.

Bu özgürlükten kolayca vazgeçemezsiniz; aslında, o özgürlük varlığınızın en temel parçası olduğundan onu hiçbir zaman gerçek anlamda bırakamazsınız. Yine de, ilerleyebilmek adına, ondan kurtulma denemeleriniz ya da güçlü seçme hakkını bırakmaktan başka bir şansınız olmadığına dair hissettiğiniz umutsuz geri çekilişi içinde... doğal halinize yan yollardan ve ruhunuza ters düşecek şekilde gitmişsinizdir.

Hiç Kimse Sizin Deneyiminizi Yaratamaz

Bu kitap, Kaynak Enerjiyle olan bağınızı yenilemek üzerinedir. Gerçekte olduğunuz netlik, iyilik ve güce sizi uyandırabilmek üzerinedir. Kendi kararlarınızı almada özgür olduğunuzu ve aslında şimdiye dek hep özgür olduğunuzu -her zaman özgür

olacağınızı- size, sunulan bilgiye bilinçli olarak gitmede yardımcı olmak için yazılmıştır. Bir kimseye sizin gerçekliğinizi yaratma fırsatı sunmanız memnun edici olmaz. Zira hiç kimse sizin gerçekliğinizi yaratamaz.

Sonsuz güçler ve Evrensel kurallarla, aslında siz olan Kaynağın ta kendisiyle bir kez olsun yenilendiniz mi, kendi deneyimlerinizin yaratıcısı yine kendiniz olduğunuzdan ve yaşamınızı istekli olarak kontrol altına alan öylesine bir memnuniyet duyulduğundan fiziksel tarifin de ötesinde, keyifli yaratı size bekler duruma gelir.

Sizler Fiziksel Form Halini Almış Sonsuz Varlıklarsınız

Sizler, çok sayıda mükemmel nedenden dolayı bu belirli fiziki yaşamda yer almayı seçen sonsuz Varlıklarsınız. Dünya Gezegenindeki bu zaman-mekân-gerçekliği belli bir yaratı amacıyla algılarınıza odaklandığınız bir platform sunar.

Sizler, son haliyle bu belli odak noktasının ve yaratının heyecanı ve neşesi için bu mükemmel bedende olan sonsuz Bilinçsiniz. Gerçekte sizin Kaynağınız olan Bilinç size doğru gelirken, "Siz" olarak tanımladığınız fiziksel varlık düşüncenin Can alıcı noktasında durur. Bu dile getirilemez mutluluk anlarında, tüm kapılarınızı ardına kadar açar ve Kaynağınızın içinizden geçmesini sağlarsınız.

Bazı zamanlarda Varlığınızın esas doğasına sizin içinizde yer edinme fırsatını tam anlamıyla verirsiniz ve bazı zamanlarda ise bu izni ona sunmazsınız. Bu kitap, size kendi esas doğanıza her zaman içinizde var olabilmesine izin verecek yeteneğiniz olduğunu ve Kaynakla olan bağınızı bilinçli olarak sağlamayı öğrenirken deneyiminizin gerçekten keyifli olacağını anlamanızda yardımcı olmak için yazılmıştır. Düşüncelerinizin gidişatını bilinçli olarak seçerek, Kaynak Enerji, Tanrı, neşe ve iyi olmak için gerekli olduğunu düşündüğünüz diğer her şeyle sürekli bir iletişim halinde olursunuz.

Mutlak İyilik Evreninizin Temelini Oluşturur

İyilik bu Evrenin temelidir. İyilik Her-Şeyin temelinde vardır. Size doğru ve size akar. Tek yapmanız gereken ona izin vermektir. Soluduğunuz hava gibi, yalnızca açık olun, rahatlayın ve onu Varlığınıza çekin.

Bu kitap, İyilik akışıyla olan doğal bağınıza bilinçli olarak izin vermeniz üzerinedir. Gerçekte kim olduğunuzu hatırlamanız, böylelikle kendi yaşam deneyimlerinizi fiziksel bedene kavuşmadan ve büyük deneyimin temeline ulaşmadan önce -ki orada özgürlüğünüzü sonsuz, keyifli, yaratıcı yollarla ifade edebilmeyi hedeflersiniz- niyetlenmiş olduğunuz gibi yaratabileceğiniz üzerinedir.

Ne kadar İyiliğin size doğru geldiğini anlayabiliyor musunuz? Sizin tarafınızdan bakıldığında ne kadar durum ve olayı uyum içerisinde ve elde edilebilir olduğunu anlıyor musunuz? Ne kadar sevildiğinizi anlıyor musunuz? Bu gezegenin yaratılışının, bu Evrenin yaratılışının sizin deneyimlerinizin mükemmelliği için nasıl da bir araya gelmiş olduğunu anlıyor musunuz?

Ne kadar aziz, ne kadar kutsanmış, ne kadar hayranlık duyulan biri ve bu yaratıcı sürecin ne kadar gerekli bir parçası olduğunuzu anlıyor musunuz? Biz size anlatabilmek istiyoruz. Varlığınızın kutsanmış doğasını anlamaya, bunun kanıtlarını aramaya başlamanızı istiyoruz, çünkü kendinizi bunu görme fırsatı tanıdığınız her an bunları size gösteriyoruz: âşıklar, para, memnuniyet verici deneyimler ve görmeniz gereken güzel olaylar dizisinde; durumlar ve olaylar dizisinde ve başka bir nedenden dolayı değil fakat memnuniyet, tatminkârlık elde etmek ve kendinizi an içerisinde mutlu ederek keyiflendirmek için birbirinizle buluştuğunuz hayranlık uyandırıcı yaratıcı deneyimler dizisinde...

İleriye doğru atılımlarınız kaçınılmazdır; olması gerekir. Bu duruma engel olamaz ve ileriye yönelirsiniz. Fakat buraya ileriye atılabilmenin araştırmasını yapmıyorsunuz—pek fena olan hazzı tecrübe edebilmek için buradasınız. İşte burada olmanızın nedeni budur.

Bölüm 4



Buradan Yola Çıkarak Oraya Nasıl Ulaşabilirim?

Bedenen var olan arkadaşlarımızdan sıklıkla duymakta olduğumuz soru belki de şöyledir: İstediklerime ulaşabilmem neden bu kadar zamanımı alıyor?

Alıyor çünkü ona ulaşmayı yeterince istemiyorsunuz.
Alıyor çünkü yeteri kadar zeki değilsiniz.
Alıyor çünkü yeteri kadar değerli değilsiniz.
Alıyor çünkü kader size karşı durumda.
Alıyor çünkü bir başkası çoktan sizin ödülünüzü kazandı bile.

Arzu ettiklerinize henüz ulaşamamış olmanızın nedeni kendinizi, arzularınızın titreşimlerine uygun düşmeyen bir titreşim içerisinde tutuyor olmanızdır. Bu tek nedendir—her zaman! Ve şu anda anlamanız gereken bir diğer önemli nokta da eğer duracak ve ona dair düşünecekseniz ya da daha da önemlisi, duracak ve onu hissedecekseniz, uyuşmazlığınızın temel nedenini ayırt edebilecek olduğunuzdur.

Öyleyse şimdi, tek yapmanız gereken engelleyici etkenler olan direnen düşüncelerinizi nazikçe ve azar azar, parça parça serbest bırakmaktır. İçinizde yükselen tedirginlik, öfke, kızgınlık gibi hisler direnmenin size geldiğini işaret ederken, artış gösteren rahatlığınız da direnmeyi bıraktığınızın bir göstergesidir.

İyilik Kapınızın Ardında Sıraya Girmiştir

Sıralayacaklarımdan herhangi biri sizin için bir anlam ifade etmeden önce anlaşılması gereken temel dayanak noktasını size hatırlatmak istiyoruz: İyilik akışkandır; İyilik sizi ister! İyilik kapınızın ardında sıraya girmiştir. Dile getirilmiş olsun ya da olmasın şimdiye dek arzu ettiğiniz her şey sizin tarafınızdan titreşimsel olarak iletilmiştir. Kaymak tarafından duyulmuş ve anlaşılmış ve yanıtlanmıştır ve şimdi siz aynı anda kendinizi ona almaya yöneltmeniz gerektiğini hissedeceksiniz.

Siz, Kaynak Enerjinin Fiziksel Bir Uzantısısınız

Siz Kaynak Enerjinin bir uzantısısınız. Düşüncenin Esas Noktasında duruyorsunuz. Zaman-mekân-gerçekliğiniz o sizin onu şu anda gördüğünüz fiziksel forma dönüşmeden önce düşünce gücü aracılığıyla harekete geçer. Fiziksel çevrenizde var olan her şey sizin Kaynak olarak nitelendirdiğiniz Fiziksel Olmayan algılardan yaratılır. Kaynak güç odaklı düşünce aracılığıyla sizi ve sizin dünyanızı yarattığı zaman, siz de bu zaman-mekân-gerçekliğinde durduğunuz Ana Noktadan kendi dünyanızı yaratmaya devam edersiniz.

Siz ve sizin Kaynak olarak nitelendirdiğiniz şey aynıdır.
Kaynaktan ayrılamazsınız.
Kaynak sizden asla ayrılmaz.
Sizi düşündüğümüz zaman, Kaynağı da düşünürüz.
Kaynağı düşündüğümüz zaman, sizi düşünürüz.
Kaynak sizden ayrılmasına yol açacak bir düşünceyi asla öne sürmez.

Tam bir ayrılık yaratacak olan bir düşünceyi öneremezsiniz (ayrılık sözcüğü oldukça güçlü bir sözcüktür), fakat Kaynakla olan doğal ilişkinizi engellemek için titreşimsel dünyada yeteri kadar farklı olan düşünceleri önerebilirsiniz. Biz bu duruma karşı koyuş diyoruz.

Direnişin tek formu ya da sizin Kaynak olanla bağlantınızın engellenişi fiziksel algılarınızla sizin tarafınızdan önerilmiştir. Kaynak sizin için her zaman erişilebilirdir, İyilik sürekli olarak size uzanır ve genellikle bu İyiliğe izin verir, fakat bazı zamanlarda da vermez haldesinizdir. Bizler Kaynakla olan bağınızı size bilinçli olarak sunabilmek istiyoruz.

Fiziksel Olmayan Enerjinin uzantıları olarak, daha önce orada olanın ötesinde bir düşünüş elde edersiniz—ve karşıtlık aracılığıyla, sonuç ve kararlara varırsınız. Arzularınızla aynı çizgide olduğunuz zaman, yaratmakta olan Fiziksel Olmayan Enerji size doğru yönelir—ki bu da heves, tutku ve zafer anlamına gelir. Bu sizin kaderinizdir.

Fiziksel Olmayandan, kendinizi yarattınız; şimdiyse fiziksel olandan, yaratmaya devam edersiniz. Her-Şey-Budur söyleminin devamı olarak kendi içimizde olan bizleri hissedebilmek adına hepimiz zilimizi çalan arzulara ve dikkat gerektiren nesnelere sahip olmalıyız. Bu arzu, sonsuza sonsuzluk katandır.

Kişisel Tercihlerinizin Evrimsel Değeri

Gezegeninizin değişimi arzularınızı canlı tutmaya devam eden Esas noktada bulunanlarınıza bağlı olduğundan, tercihlerinizin değerini küçümsemeyin. İçinde bulunduğunuz zıtlık ya da çeşitlilik kişisel tercihlerinizi oluşturmanız için gerekli mükemmel çevreyi sağlar. Siz zıtlığın tam ortasında dururken, yeni arzular Kaynak tarafından algılanan ve yanıtlanan titreşimsel işaretler halinde sürekli olarak sizden doğarlar—ve o anda, Evren genişler.

Bu kitap ne genişleyen Evren ne sizin her sorunuza yanıt veren Kaynak ne de değeriniz üzerine değildir—ki bunların hepsi bellidir. Bu kitap, kendinizi istediğiniz her şeyi algılamanın titreşimsel noktasına götürmenizle alakalıdır.

Bilinçli Yaratma Bilimi

Kendi gerçekliğinizi yaratıyor olmanın getireceği keyifli, bilinçli canlılığı tecrübe etmenizi istediğimizden, çevrenizin kaynağı olduğu ilhamlarınızın bilinçli farkındalığını yakalamanızı istiyoruz. Kendi gerçekliğinizi kendiniz yaratırsınız. Bunu bir başkası sizin için yapmaz.

Üstelik bunu yapıyor olduğunuzu anlamasanız bile kendi gerçekliğinizi yaratırsınız. Bu nedenle, genellikle farkında olmazsınız. Kendi düşüncelerinizin farkına bilinçli olarak vardığınızda ve yine kasıtlı olarak onları önerdiğinizde, kendi gerçekliğinizin kasıtlı yaratıcısısınızdır—üstelik bu, bu vücuda gelme kararı aldığınız zaman niyet ettiğinizdir.

Arzu ve inançlarınız yalnızca fikirlerden oluşur: "Yeter ki İsteyin." Dikkatiniz, istekleriniz, arzularınız aracılığıyla istersiniz—bu sormaktır (olmasını isteyin ya da istemeyin, bunu sorarsınız). Kelimelerinizi kullanmak zorunda değilsiniz. Bunu varlığınızda yalnızca hissedersiniz: Ben bunu arzu ediyorum. Ben buna tapıyorum. Ben buna hayranlık duyuyorum diye gider. Bu arzu, bütün çekimin başlangıcıdır.

Ortaya çıkan arzuların bir sonu olmadığından, hiçbir zaman bu büyümeden ya da yaratma eyleminden dolayı yorgun düşmezsiniz. Tecrübe etmek, sahiplenmek ya da bilmek istediğiniz her yeni fikirle birlikte... bunun edimselleşmesi ya da tezahür edişi gelecektir—ve bu tezahür edişle birlikte arzu edeceğiniz yeni bir algılayış daha doğar. Karşıtlık ya da çeşitlilik asla son bulmaz, bu nedenle yeni arzuların ortaya çıkışı da devam eder ve "istemek" asla tükenmez, "yanıtlar" akışını asla durdurmaz. Böylece, yeni bakış açıları her zaman sizin olur. Yeni karşıtlıklar ve ilham verici yeni arzular ve algılayışlar önünüze sonsuz bir şekilde serilir.

Olmaktan asla vazgeçmeyeceğiniz, yeni arzuların içinizde doğmaya devam edeceği, Kaynağın sizin arzularınızı yanıtlamaya asla son vermeyeceği ve bu noktada büyümenin sonsuz olduğu fikrine kapıldığınız zaman, eğer o anda arzu ettiğiniz bir şey he-

nüz meyve vermemişse, rahatlamaya başlayabilirsiniz.

Aynı zamanda daha fazlası için gönüllü olurken kim olduğunuz ve elinizde nelerin olduğu konusunda mutlu bir birey olabiliyorsanız, arzumuz gerçekleşti demektir. Bu en yüksek üstünlük derecesidir: Bilinçli Yaratma Biliminin en üst seviyesini algılamaya engel olan sabırsızlık, şüphe veya değersizlik duyguları olmaksızın istekli görünerek ve iyimser bir bekleyiş göstererek gelmekte olanın kenarında durmak.

Bölüm 5



Anlamanın En Temeli Her Şeyi Bir Araya Getirir

Her şeyin içinden geçen bir akım mevcuttur. Bütün Evrende ve Her-Şey-Bu söylemlerinde varlığını gösterir. Evrenin ve fiziksel dünyanızın temelidir. Bazıları bu Enerjinin farkındadır, fakat çoğu insan farkına varamaz. Yine de, herkes bundan etkilenir.

Kendi dünyanızın temelini anlamaya ve onu aramaya ya da daha iyi bir söylemle, her şeyin temeli olan bu Kaynak Enerjinin farkındalığını içinizde hissetmeye başladığınız zaman, kendi deneyimlerinize dair olan diğer her şeyi anlayacaksınız. Ayrıca çevrenizdekilerin deneyimlerini daha net bir şekilde algılayacaksınız.

Tutarlı Bir Reçete Tutarlı Sonuçlar Doğurur

Matematiğin temelini anlayıp da sonrasında uygulamalarının sonuçlarını başarıyla anlamak gibi şimdi, her zaman tutarlı olacak ve size tutarlı sonuçlar sunacak olan dünyanızı anlamak için bir formül elde edersiniz. Onlar öyle tutarlı olurlar ki, tam bir ihtimamla gelecek deneyimlerinizi önceden görebilecek ve daha önce uygulayabilir olmayan bir algılamayla geçmiş deneyimlerinizi anlayabileceksiniz.

Kendinizi hiçbir zaman yaşam deneyimine hücum eden is-

tenmeyen şeyler düşüncesinin gelecekte ya da geçmişte üstünü örten bir kurban gibi hissetmeyeceksiniz. Kendi yaşam deneyimiz üzerindeki bütün yaratıcılık kontrolünüzü nihayet anlayacaksınız. Sonra, dikkatinizi kendi yaratıcılık gücünüze verebilecek ve kendi özel arzularınızı yaratmada size yardımcı olacak her türlü seyir mutluluğunu tecrübe edeceksiniz. Herkes bu potansiyele sahiptir ve bazıları bunu fark ederler.

Yaşamakta olduğunuz birbirine karşıt yaşam deneyimlerinden doğacak olan kişisel arzularınızı tanımlamak ve bu arzuların her birinin tam anlamıyla farkına varılabileceğini bilmek oldukça tatmin edici bir deneyim olacaktır. Bu inanış ve her zaman tutarlı olan temel parçaları anlayabilme noktasından: Arzularınızın başlaması ve tam bir oluşumu arasında geçen süreyi artık daha kısa tutacaksınız.

Arzu ettiğiniz her şeyin kolayca ve hızlıca yaşam deneyimlerinizde yer edinebileceğini zamanla göreceksiniz.

Titreşimsel Çevrede Titreşimleri Olan Bir Varlıksınız

Kaynak Enerjiyle tam bir bağ sağlayıp sağlamadığınızı hissedebilirsiniz. Bir diğer deyişle, kendinizi ne kadar iyi hissederseniz, bağınızı o kadar iyi sağlarsınız; kendinizi kötü hissettikçe, bağınıza oluşum fırsatını vermezsiniz. İyi hissetmek bağlantıyı sağlamaya eşittir; kötü hissetmek ise bağlantıya fırsat vermemeğe denktir—kötü hissetmek Kaynağınıza olan bağlantınıza direniş göstermektir.

Siz deri, kemik ve kanın fiziksel tasviri içerisindeyken bile "Titreşimsel bir Varlıksınız" ve fiziksel çevrede tecrübe ettiğiniz her şey etkileşimseldir. Fiziksel dünyanızı anlayabilmeniz ancak titreşimi iletebilme yeteneğinizle gerçekleşir. Diğer bir deyişle, gözleriniz aracılığıyla titreşimi gördüklerinize iletirsiniz. Kulaklarınızı kullanarak, titreşimi duyduğunuz seslere iletirsiniz. Burnunuz, diliniz ve tırnak uçlarınız bile titreşimi dünyanızı anlamanıza yardımcı olan kokular, lezzetler ve dokunuşlara iletir. Fakat titreşimsel yorumcularınızın en karışık olanı duygularınızdır.

Titreşimsel Yorumcu Olarak Duygularınız

Duygularınızın verdiği sinyallere dikkat ederek, şu anda ya samakta olduğunuz ya da şimdiye dek yaşadıklarınızı bütün bir algıyla anlarsınız. Daha önce hiç yaşamamış olduğunuz bir doğruluk ve kolaylıkla, duygularınıza getirdiğiniz bu yeni algıyı sizi her konuda memnun edecek bir deneyim yaratmak için kullanabilirsiniz.

Nasıl hissetmekte olduğunuza dikkat çekerek, burada olma nedeninizi karşılayabilir ve niyet etmiş olduğunuz gelişimi niyet ettiğiniz keyifli yollarla devam ettirebilirsiniz. Sahip olduğunuz kimlikle aranızdaki duygusal bağı anlayarak, dünyanızda neyin oluştuğunu ve neden olduğunu anlamakla kalmaz, aynı zamanda iletişime geçtiğiniz diğer canlı Varlıkları anlarsınız. Bir daha asla dünyanıza dair cevaplanmamış sorularınız olmaz. Derin bir algı düzeyinden, Fiziksel Olmayana karşı geniş bakış açınızdan, kendi fiziksel deneyimleriniz aracılığıyla kim olduğunuz, önceden beri kim olduğunuz ve kim olacağınıza dair her şeyi anlayacaksınız.

Bölüm 6

Evrendeki En Güçlü Yasa: Çekim Yasası

Her düşünce etkileşir, her düşünce bir sinyal sunar ve her düşünce kendine denk düşen bir başka sinyali kendine çeker. Bu sürece Çekim Yasası adını veriyoruz.

Çekim Yasası der ki: Kendine denk düşen çekilir. Yani, güçlü Çekim Yasasını birbirine denk düşen her düşüncenin sıraya girdiğini gören bir tür Evrensel Yönetici olarak görebilmelisiniz.

Radyonuzu açıp da yayın kulesinden gelen sinyallerin alıcınıza geldiğini gördüğünüzde bu ilkeyi anlarsınız. Radyonuzun frekansı 98,6 FM'i gösteriyorken alıcınızın 101 FM'deki yayına ulaşmasını beklemezsiniz. Radyonun titreşimsel sıklığının birbirine denk düşmesi gerektiğini anlarsınız ve işte bu noktada Çekim Yasası size hak verir.

Bu nedenledir ki, deneyiminiz arzuların titreşimsel dalgalarını size getirirken, onları algılayabilmek adına kendinizi bütün o arzularla sürekli bir titreşimsel uyumluluk içerisinde tutabilmenin yollarını bulmalısınız.

Dikkatinizi Neye Veriyorsunuz?

Dikkatinizi her neye veriyorsanız o şey, bir titreşim yollamanıza neden oluyor ve sunduğunuz titreşimler isteklerinize denk düşüyor ki bu da çekim gücünüzü gösteriyor.

Eğer elinizde olmayan fakat arzuladığınız bir şey varsa, dikkatinizi ona çekmeniz yeterli olacaktır ve Çekim Yasası aracılığıyla o size gelecektir, zira siz arzu ettiğiniz şeyi ya da deneyimiz düşünürken bir titreşim sunarsınız ve sonra Yasa ile birlikte o şey ya da deneyim size gelir.

Yine de, eğer elinizde olmayan fakat arzu ettiğiniz bir şey söz konusuysa ve siz dikkatinizi ona sahip olamamış olmaya veriyorsanız, Çekim Yasası onun olmayacağı yönünde titreşimler alır, böylece siz de o arzunuza kavuşmamış olmaya devam edersiniz. Yasa böyledir.

Neyi Çekmekte Olduğumu Nasıl Bilebilirim?

Arzu ettiğiniz deneyime bir şey sunabilmenin yolu arzu ettiklerinizle titreşimsel bir uyumluluk elde etmenizden geçer. Titreşimsel uyumluluğu elde edebilmenin en kolay yolu ise onu elde etmiş olduğunuzu hayal etmek, çoktan tecrübe etmişsiniz gibi davranmak, düşüncelerinizi deneyimin hazzına yöneltmektir ve siz bu düşünceleri denerken ve sürekli olarak bu titreşimi önermeye başlarken, arzu ettiklerinizi kendi yaşamınıza çekebilirsiniz.

Pekâlâ, dikkatinizi duygularınıza vererek, dikkatinizi arzularınıza vermekte olduğunuzu ya da arzularınızın yokluğuna vermiş olduğunuzu kolayca anlarsınız. Düşünceleriniz arzu ettiklerinizle titreşimsel bir uyumluluk içerisindeyse, kendinizi iyi hissedersiniz—duygusal seviyeniz hoşnutluktan beklentiye, hevese, keyfe kadar gider. Fakat eğer ki dikkatinizi arzularınızın yetersiz oluşuna ya da yokluğuna veriyorsanız kötümserlik, endişe, hayal kırıklığı, öfke, güvensizlik, bunalım gibi duygular içinizde yer eder.

Böylelikle, bilinçli olarak duygularınızın farkına varırsanız, Yaratıcı Sürecinizle aranızın nasıl olduğunu her zaman bilirsiniz

ve şeylerin neden bulundukları yerden çıktıklarını bir daha asla yanlış anlamazsınız. Duygularınız size mükemmel bir kılavuzluk sistemi sağlar ve eğer dikkatinizi onlara verirseniz, kendinizi arzu ettiğiniz her şeye götürebilecek yetiye sahip olursunuz.

Onu İsteyin ya da İstemeyin, Zihninizden Geçen Sizin Olur

Güçlü Çekim Yasası ile yüksek oranda düşündüğünüzün temelini kendinize çekersiniz. Bu nedenle ağırlıklı olarak arzu ettiklerinizi düşünüyorsanız, yaşam deneyimleriniz bunları yansıtır. Aynı şekilde, eğer ağırlıklı olarak istemedikleriniz üzerine düşünüyorsanız, yaşama deneyimleriniz bunları yansıtır.

Hakkında düşündükleriniz gelecek bir olayın planını yapmak gibidir. Değerlendirirken, planlarsınız da. Endişelenirken, planlarsınız. (Endişe etmek, hayal dünyanızı istemediğiniz bir şeyi yaratmak için kullanmaktır.)

Her düşünce, her fikir, her Varlık, her şey titreşimseldir bu nedenle kısa bir süreliğine de olsa dikkatinizi belli bir şeye verdiğinizde, Varlığınızın titreşimi dikkatinizi verdiklerinizin titreşimini yansıtır. Üzerinde ne kadar düşünürseniz, titreşimlerinizi ona o kadar çok sunarsınız; ona ne kadar titreşim sunarsanız, onu daha fazla elde edersiniz. Bu çekim, tarafınızdan farklı bir titreşim sunulana dek artmaya devam eder. Farklı bir titreşim önerildiğinde, o titreşime denk düşen şeyler sizin tarafınızdan size yönlendirilir.

Çekim Yasasını anladığınız zaman, onun her küçük parçasının düşünce sürecinizle davet ettiğinizi de anladığınızdan, karşınıza çıkacak olanlar sizi şaşırtmaz bir hale gelir. Siz düşünce gücünüzle onu kendinize çağırmadığınızda, hayatınızda hiçbir yenilik oluşmaz.

Güçlü Çekim Yasasına karşı aykırılıklar söz konusu olmadığından, onun doğrudan algılanışı kolay elde edilebilendir. Ve üzerinde düşündüğünüzü alacağınızı bir kez anladığınız zaman ve aynı ölçüde öneme sahip olarak, düşündüklerinizin farkında

olduğunuzda, kendi deneyimlerinizin tam kontrolünü elinizde bulundurabilirsiniz.

Titreşimsel Farklılıklarınız Ne Derece Büyük?

İşte size birkaç örnek... Eşinize hayranlık dolu düşüncelerinizde ve ona dair yakalamak istediğiniz değişimleri kapsayan düşüncelerinizde oldukça büyük titreşimsel farklılıklar söz konusudur. Üstelik istisnasız olarak, eşinizle olan ilişkileriniz düşüncelerinizin üstünlüğünü yansıtır. Bu nedenle, siz bunu bilinçli olarak yapmıyorken de, kelimenin tam anlamıyla ilişkinizin var oluşa dönüştürürsünüz.

Gelişmiş bir finansal durum için olan arzunuz eğer ki siz komşularınızın iyi şansını sıklıkla kıskanıyorsanız size gelemez, zira arzunuz için olan titreşimle kıskançlık duygularınızın yaydığı titreşim farklı titreşimlerdir.

Titreşimsel doğanızı anlamak kendi gerçekliğinizi kolayca ve bilinçli olarak yaratabilme fırsatını size sunar. Sonrasında ise, zaman ve biraz da deneyimle elinizdeki tüm arzuların kolayca fark edilebilir olduğunu keşfedersiniz—çünkü olamayacağınız, yapamayacağınız, elde edemeyeceğiniz hiçbir şey yoktur.

Titreşimsel Enerjinin Habercisisinizdir

Siz Bilinçsiniz.
Siz Enerjisiniz.
Siz Titreşimsiniz.
Siz Heyecansınız.
Siz Kaynak Enerjisiniz.
Siz Yaratıcısınız.
Siz düşüncenin merkezindesiniz.

Sizler dünyaları yaratan, bu her zaman gelişen, sonsuzlukta var olan Evrende bulunan Enerjinin en belirgin, en aktif habercisi ve faydacısısınızdır.

Daha önce orada olmayanın da ötesinde bir düşünce edinmek amacıyla Merkezdeki bu zaman-mekân-gerçekliğinin yaratıcı düşüncede akıllıca dile getirilişisiniz.

Bu ilk başta size tuhaf gibi görünse de, kendinizi Titreşimsel bir Varlık olarak kabullenmek işinizi kolaylaştıracaktır, çünkü içinde yaşamakta olduğunuz Evren Titreşimseldir ve bu Evreni yöneten Kurallar Titreşimsel odaklıdır.

Evrensel Kurallarla bilinçli olarak bir olduğunuz zaman ve şeylerin verdikleri yanıtların nedenlerini anlamaya bir kez başladığınız zaman, bütün gizem ve kafa karışıklığı yerini açıklık ve algılara bırakacaktır. Şüphe ve korku yerini bilgi ve rahatlığa, belirsizlik yerini belirginliğe bırakacak ve keyif deneyimlerinizin en temel noktası haline gelecektir.

Arzu ve İnançlarınız Titreşimsel Bir Denge Kurduğunda...

İstenen şey çekime dâhil edildiğinden, arzularınızın sizin tarafınızdan tam olarak elde edilebilir olması için Varlığınızın titreşimsel boyutu arzularınızın titreşimine denk düşmelidir. Bir şeyi arzulayamaz, onun yokluğuna yoğun bir şekilde odaklanamazsınız. Onu alabilir olmayı kabullenin çünkü onun yokluğunun titreşimsel sıklığı ile varlığının titreşimsel sıklığı oldukça farklı zaman aralıklarıdır. Bunu söylemenin bir başka yolu ise şöyledir: Arzu ettiklerinizin elde edilebilir olması için arzu ve inançlarınız titreşimsel bir denge kurmalıdır.

İşte size daha belirgin bir örnek: Sizler burada kendi ilahi algılayışınız dâhilinde bilinçli olsun ya da olmasın kendi kişisel tercihlerinizi tanımlamanızı sağlayacak deneyimler ediniyorsunuz. Şimdi bu olurken, sizi duyan ve size hayranlıkla bakan Kaynak siz bunu bilinçli olarak seçilmiş anlamlı kelimelere sığdırabilseniz de sığdıramasanız da sizin titreşimsel, elektronik isteklerinizi anında yanıtlar.

Öyleyse ne isterseniz isteyin -ister bunu kelimelerle dile getirin isterseniz arzularınızı gizli bir sunuşla ortaya koyun- isteğiniz duyulacak ve hiç istisnasız her vakitte yanıt bulacaktır. İstediğiniz zaman, o her zaman için size verilir.

Her-Şey-Bu... Var Oluşunuzdan Bu yana faydalıdır

Belli bir arzunuzun sizin dâhilinizde yönetilmesine neden olan belirgin deneyimlerinize karşı duyduğunuz korunmasızlığınız ve Kaynağın sizi duyarak isteğinize yanıt vermesinden dolayı hepimizin odak noktası olan Evren, genişler. Ne mükemmel bir oluşum!

Edindiğiniz zaman-mekân-gerçekliği, kültürünüz, şeylere bakış açınız -algılarınızı oluşturan bütün her şey- sayısız kuşağa yayılır. Zira hemen şimdi ve burada eşsiz bakış açınızdan kaynaklanan bütün arzu, sonuç ve bakış açılarınızı yeniden gözden geçirmek mümkün olmaz. Fakat sizin duymanızı en çok istediğimiz şey sizin ortaya çıkmakta -ya da çıkmış- olan eşsiz bakış açınıza neden olur. Siz var olursunuz; düşünürsünüz; algılarsınız; istersiniz—ve yanıtlanırsınız. Her-Şey-Bu deyişi varlığınızdan ve bakış açınızdan yararlanır.

Öyleyse sorgulamakta olduğumuz şey sizin öneminiz değil. Bizler sizin o gerçek değerinizi tamamıyla anlıyoruz. Sizin değerli oluşunuz sorgulanamaz bile. Bütün arzularınıza yanıt olarak dünyaları yaratan Enerjiyi hak ettiğinizi biliyoruz—ve biliyoruz ki arzularınız yanıt buluyor, fakat birçoğunuz pek çok nedenden dolayı kendinizi isteklerinizi elde etmekten uzakta tutuyorsunuz.

Kendi Doğal İyiliğinize Fırsat Tanıyabilme Sanatını Yeniden Keşfedin

Evrenin, deneyiminize düzenli ve sınırsız olarak bir akış sağlamakta olan İyiliğine fırsat tanıma yeteneğinizi yeniden keşfedebilmenizi ve bu öğretiye Fırsat Tanıma Sanatı demenizi istiyoruz. Sizler var olmaya devam ederken içinizde akıp gitmeyi sürdüren İyiliğe -ki bu iyilik ne olduğunuz ve nereden geldiğinizi tam olarak anlamlandırır- olanak sunan Fırsat Tanıma Sanatıdır.

Pekâlâ, burada sunulanları almanız için bir hazırlık niteliğinde çalışmanız gereken öncelikli kurslar yoktur. Bu kitap, değeri bulunduğunuz yerden almaya başlamanızı sağlamak için yazıldı. Sizler şu an itibariyle bu bilgiye hazırsınız ve bu bilgi de size hazır.

Bölüm 7



Sizler, Düşüncenin Merkezinde Duruyorsunuz

Sizin durmakta olduğunuz yere Düşüncenin Merkezi demeyi tercih ediyoruz, çünkü siz orada durduğunuz sürece -fiziksel deneyiminizi edinirken fiziksel bedeninizde, fiziksel çevrenizde- sizler, bizlerin kim olduğundan en başta gelen bir uzantısınız.

Daha önce var olan her şey sizin şimdiki kişiliğinize katkıda bulunmaktadır. Doğumunuzdan şimdiki bedene kavuşuncaya dek geçen sürede edindiğiniz bütün deneyimler kim olduğunuzu belirler; Her-Şey-Bu inancıyla daha önce tecrübe edilmiş her şey şu vakitte Gezegen Dünyada tecrübe edilen fiziksel yaşamı etkiler.

Gezegeninizdeki her insan arzularının doğmasına neden olan deneyimler yaşarken, kelimenin tam anlamıyla gezegeninizin evrimine eşit olan bir oluşumun en büyük habercisidir. Böylelikle, siz ne kadar etkileşimde bulunursanız, kişisel tercihleriniz de o kadar iyi tanımlanır ve çevreyi aydınlatır—ve kişisel tercihlerinizle aydınlanan varlığınız daha iyi yanıtlar alır. Demem o ki, sizin kendi kişisel, bireysel tercihlerinizin algılanmasından önce güçlü bir Kaynak Enerji Akımı öne çıkar.

Bir diğer deyişle, birçok insanın yaşamış ve yaşamakta olduklarından ve onların arzularının haberci niteliğindeki gücün-

den dolayı, gelecek deneyiminizin İyiliği iyi bir noktada durmaktadır. Aynı şekilde, arzularınız geri dönüşümlü olarak fayda sağlayabilecegi gelecek kuşaklar için Enerji akımı sağlayacaktır.

Eğer Arzu Edebilirseniz, Evren Onu Sizin İçin Var Eder

Eğer zaman-mekân-gerçekliğinize olan katılımınız içinizde samimi bir arzu doğurursa, Evren sizin aradığınız sonuçları elde edebilmek için araçlar bulacaktır. Daha fazlasına erişme kabiliyetiniz daha önce var olan her başarıyla genişlediğinden, onun gücünü henüz anlayanlar için bu yayılma nefes kesici görünebilir, fakat bunu çoktan anlayabilmiş ve İyiliğin deneyimlerine olan akışını sürekli gözlemleyenler için son derece normaldir. Siz o sürecin farkında olmasanız bile İyilik Irmağı akmaya devam eder, fakat onunla bilinçli olarak sıralandığınız vakit, yaratıcı çabalarınız daha memnun edici bir hal alır ve sonrasında ortada arzu ettiğiniz fakat elde edemeyeceğiniz hiçbir şey olmadığını keşfedersiniz.

Bunu Anlayın ya da Anlamayın, Gerçekten İşe Yarıyor

Gelmekte olan fırsatlardan yararlanabilmek adına sonsuz bir şekilde genişleyen bu çevrenin karmaşıklıklarını tamamıyla anlamanız gerekmez, fakat sizden önce de var olan İyiliğin akımı için bir yol bulmanız gereklidir. Bu açıdan bakıldığında, bizler şu sözcükleri öneriyoruz: Akmakta olan yalnızca İyilik Irmağıdır. Onu fırsat da tanıyabilirsiniz, ona karşı da çıkabilirsiniz, fakat bu hiçbir şeyi değiştirmez.

İyi bir şekilde aydınlatılmış bir odaya gidip de ışığı söndürmek için "anahtarı" aramak istemezsiniz. Diğer bir deyişle, ışığın parlaklığını örtebilecek olan zifiri karanlığa ulaşmak anahtarını bulmayı beklemezsiniz—ışığı söndürecek bir anahtar bulursanız, çünkü ışığın yokluğunda gelecek olan karanlığın ta kendisidir. Aynı şekilde, "kötülüğün" de kaynağı yoktur, fakat inanmakta olduğumuz İyiye olan direniş vardır; tıpkı hastalığın Kaynağı olmayıp da doğal İyiliğe karşı direnişin olması gibi.

İstemezseniz, Cevap da Alamazsınız

Bazen insanlar Abraham'ın bilgeliğine erişebildiği ve bunu diğerlerinin alarak fayda sağlaması için kelimelere ya da konuşulan sözlere sığdırabildiği için Esther'e komplimanlarda bulunurlar—ki bizler de ona olan hayranlığımızı dile getiriyoruz. Fakat biz bir de Esther'in titreşimlerimizi algılayarak ilettiklerinin denklemin yalnızca bir parçası olduğunu da gösterebilmek istiyoruz. Onu takip eden istekler olmazsa, alınan yanıtlar da söz konusu olamaz.

Çağımız insanları sizden önce gelen kuşakların deneyimlerinden büyük oranda yarar sağlıyorlar, böylelikle yaşamış oldukları deneyim ve deneyimlerden oluşan arzular aracılığıyla hayırcılık başlıyor. Bugün ise sizler, önceki kuşakların istemiş olduklarının yararını edindiğiniz Düşünme Merkezinde duransınız; aynı zamanda, istemeye devam ediyor ve şu an itibariyle onu kendinize çağırıyorsunuz ve böylece süregeliyor. Öyleyse ona fırsat tanımanın bir yolunu bulabildiğiniz zaman, İyiliğin nasıl da parmak uçlarınızda olduğunu, sizin almanızı beklediğini ve onunla titreşimsel birlik içinde olan kendinizi görebiliyor musunuz? (Merkez noktada asla kalabalık yer etmediğinden tüm bunlara dair konuşabileceğiniz çok sayıda insanın neden orada olmadığını göremiyor musunuz?)

Bugünlerde, yoğun sıkıntı ve travmalar yaşayan bazı insanlar vardır ve şu durumda yaşadıkları şeylerden dolayı istekleri yüksek ve yoğun bir noktadadır. İsteklerinin yoğunluğundan dolayı ise, Kaynak onları nezaketle yanıtlar. İstemekte olan insanın genel olarak travmaya dâhil olmasına rağmen, gelecek nesiller -ya da şu sıralar buna fırsat tanımayan nesiller- istemenin faydasından yararlanabiliyorlar.

Bizler anlamanıza yardımcı olmak için bunu size veriyoruz: İyiliğin sınırsız bir Kaynağı vardır ve türlü şeylerin bolluğu her zaman elde edebileceğiniz durumdadır—fakat tüm bunları alabilmekle aynı çizgide olmanız gerekmektedir. Aynı anda hem onlara karşı çıkıp hem de onları alamazsınız.

Kapıları Açın ve İyiliğin İçeri Girmesini Bekleyin

Kendinizi İyiliğin güçlü Kaynağından yarar sağlamakta olan biri olarak bulunduğunuz yerde görün. Kendinizin bu güçlü ırmağın kaynağında keyiflendiğinizi hayal edin. Kendinizi bu sınırsız kaynaktan yararlanan Merkez noktada hissetmek için çaba sarf edin ve gülümseyin ve kendinizin bunu hak ettiğini kabullenmeyi deneyin.

İyiliğin güçlü Kaynağındaki kendi değerinizi hissedebilme yetiniz hiç şüphesiz hayatınızda şu anda olmakta olan olaylara dayanır. Kendinizi tamamıyla kutsanmış hissettiğiniz ve diğerlerinin sizin gibi hissetmediği bazı durumlarda kendinizi kutsanmış hissettiğiniz ve iyiliğin size doğru geleceği beklentisinde olduğunuz oranda algılarınızı açacak ve bu da sizin algılama derecenizi; kendinizi kutsanmış hissetmediğiniz ve iyiliğin size gelmesini ummadığınız durumlar ise sizin karşı çıkış derecenizi gösterdiğini anlayacaksınız—ki kitabı okudukça edinmenizi arzu ettiğimiz de tam olarak budur. Okumaya devam ettikçe de, Kaynağınızı engelleyişinizle sonuçlanan herhangi bir düşünce alışkanlığından kurtulabileceğinizi hissetmenizi arzuluyoruz.

İyilik Kaynağı ile titreşimsel bir sıralamada olmayan fiziksel çizginiz boyunca aldığınız karşı koyan düşünceler için olmasa bile, hemen şimdi kelimenin tam anlamıyla onun bir uzantısı olduğunuz için Kaynağın tam bir alıcısı olmanızı istiyoruz.

Siz (ve kendinizi nasıl hissettiğiniz), İyilik mirasına izin verip vermemeniz konusunda sorumlu olan tek şeydir. Üstelik çevrenizde olup bitenler bu Kaynağa izin verip vermemeniz konusunda sizi az ya da çok oranda etkileyebilirken gidişatın nasıl olacağı size kalmıştır. Bütün kapıları açabilir ve İyiliğin içeri girmesine izin verebilirsiniz ya da sizi kendinizin olandan uzak tutan düşünceleri tercih edebilirsiniz—ona izin verin ya da karşı çıkın, kaynak her zaman için size doğru akmaktadır. Asla son bulmaz asla yorulmaz ve her zaman sizin tekrar durup bir düşünmenizi bekler.

Bulunduğunuz Yerden Oraya Ulaşabilmek İçin Mükemmel Bir Noktadasınız

Hiçbir şey, siz İyiliğin Kaynağıyla olan bağınızı bilinçli olarak sağlayasınız diye sizi çevreleyen durum ve mekânlar dâhilinde değişmek zorunda değildir. Hapishanede olabilirsiniz; ölümcül bir hastalığa sahip olduğunuz durumu teşhis edilmiş olabilir; bir iflasla karşı karşıya kalmış ya da boşanmanın eşiğinde olabilirsiniz. Yine de, şu anda başlamak için mükemmel bir noktadasınız. Bu durum yalnızca Evrensel Kuralları iyice anlamayı ve fırsatları tanımak için ileriye atılma kararlılığı gerektirdiğinden bunun büyük bir zaman dilimi gerektiğini düşünmenizi istemiyoruz.

Aracınızı bir yerden bir başka yere sürerken, gittiğiniz yer olduğu kadar yola çıktığınız yerin de farkındasınızdır. Oraya anında ulaşamayacağınız gerçeğini kabul edersiniz; mesafeyi gideceğinizi kabul edersiniz ve hedefinize zamanında ulaşırsınız. Oraya ulaşma konusunda tedirgin olduğunuzda bile ve hatta yolculuktan sıkıldığınızda bile, geri dönerek başladığınız yerden yeniden yola çıkmak isteyecek kadar hayal kırıklığına uğramazsınız. Başlangıç noktanızdan yarı yola kadar geri ya da ileri, ileri ya da geri gitmez ve nihayetinde sonu gelmeyen bir yolculuğun içine düşmezsiniz.

Yolculuğunuzu tamamlayamayacağınız yolunda duyurular yapmazsınız. Başlangıç noktanızla gitmeyi arzuladığınız nokta arasındaki mesafeyi kabullenir ve çizginiz doğrultusunda hareket etmeye devam edersiniz. İsteneni anlar ve bunu yaparsınız. Bulunduğunuz yer ile olmak istediğiniz yer arasında geçen yolculuğun -her konuda- kolayca anlaşılabilir olduğunu artık anlamanızı istiyoruz.

Bölüm 8



Titreşimsel Bir Alıcı ve Vericisiniz

Pekâlâ, fiziksel yaşam deneyiminizi kontrol etme, yaratma ve ondan keyif almanızın en gerekli kısmını anlamaya hazır durumdasınız.

Kendiniz olarak bildiğiniz materyal varlıktan da daha fazla olarak siz Titreşimsel bir Varlıksınız. Bir kimse size baktığı zaman, gözleriyle sizi görür ve kulaklarıyla sizi duyarlar, fakat siz onların ve Evrenin önünde görülebilir ya da duyulabilir olandan daha etkili bir şekilde durursunuz: Siz titreşimsel bir vericisiniz ve varlığınızın her anında kendi sinyalinizi sunuyorsunuz.

Bu fiziksel bedene odaklandığınız ve uyanık olduğunuz zamanlarda sürekli olarak, anında algılanabilir, anlaşılabilir ve yanıtlanabilir olan oldukça belirgin, kolayca tanımlanabilir bir sinyal veriyorsunuz. O an içerisinde, şimdiki ve gelecekteki koşullarınız sunduğunuz sinyaller doğrultusunda değişmeye başlıyor. Böylelikle, bütün bir Evren, hemen şimdi sunmakta olduklarınızdan etki görüyor.

Dikkatini Yaşadığı An'a Vermiş Sonsuz Bir Kimliksiniz

Şimdiki ve gelecekteki zaman diliminde dünyanız, sizin şu anda sunmakta olduğunuz sinyaller tarafından doğrudan ve özel olarak etki almaktadır. Sizi tanımlayan kimliğiniz sonsuz bir kimliktir, fakat şu anda kim olduğunuz ve ne düşünüyor olduğunuz oldukça güçlü olan Enerjiye odaklanmayı doğuruyor. Dikkatinizi verdiğiniz bu Enerji, dünyaları yaratan Enerjinin ta kendisidir. Ve kendisi şu an itibariyle sizin dünyanızı yaratmaktadır.

Kendi içinizde odak noktanızın yönlerini olduğu kadar verdiğiniz sinyallerin gücü ve boyutunu anlamada size yardımcı olan göstergelerle birlikte yerleşik, kolayca-anlaşılabilen bir kılavuzluk sisteminiz vardır. Daha da önemlisi, seçmiş olduğunuz düşünce ile Enerji Kaynağının kendisi arasındaki bağı anlamanıza yardımcı olan da aynı kılavuzluk sistemidir.

Duygularınız, kılavuzluk sisteminizin temsilcisidirler. Diğer bir deyişle, kendinizi nasıl hissettiğiniz Kaynağınızla ve kendi niyetlerinizle -hem doğum öncesi hem de şimdiki- olan ilişkinizin gerçek göstergesidir.

Güçlü İnançlarınız Bir Zamanlar Hassas Düşüncelerdi

Daha önce zihinden geçmiş olan her düşünce hâlâ mevcuttur ve ne zaman bir düşünceye odaklansanız, kendi içinizdeki düşünce titreşimini hareketlendirirsiniz. Böylelikle, dikkatinizi vermiş olduğunuz şey harekete geçirilmiş bir düşüncedir. Fakat dikkatinizi o düşünceden aldığınız vakit o, hareketsizleşir ve donuk bir hal alır. Bir düşüncenin etkinliğini gidermek için bir başka düşünce aktive edilmelidir. Bir diğer deyişle, dikkatinizi bilinçli olarak bir düşünceden çekebilmenin yolu dikkatinizi bir başkasına yöneltmektir.

Dikkatinizi herhangi bir şeye verdiğinizde, titreşim başlangıçta güçlü değildir, fakat ona dair düşünmeye ya da konuşmaya devam ederseniz, titreşim daha güçlü bir hale gelir. Bu demek oluyor ki, herhangi bir konuya verilmiş yeterli bir dikkatle o,

egemen düşünce haline gelebilir. Herhangi bir düşünceye çok ama çok daha fazla dikkat verdikçe ve ona odaklandıkça ondaki titreşimi deneyin -düşünce titreşiminizin büyük bir kısmını oluşturur hale gelir- ve sonrasında bu önceden denenmiş düşünceye inanç adını verebilirsiniz.

Düşünceler Zihninizde Yer Ettikçe, Onları Daha Güçlü Hale Getirirsiniz

Düşüncelerinizin çoğalmasının ardında Çekim Yasası olduğundan, onunla belli bir oranda ilişki kurmadan dikkatinizi herhangi bir şeye vermeniz mümkün değildir. Yani, düşüncenin üzerinde ne kadar uzun süre durur ve onu ne kadar sıklıkla hatırlarsanız, titreşimsel bağınız da o kadar güçlenir.

Herhangi bir düşünceyle aranızda güçlü bir bağ yarattığınız zaman, kendi Kaynağınızla artan ya da azalan bağınızı gösteren duygularınızı hissetmeye başlarsınız. Bir diğer deyişle, dikkatinizin çoğunu herhangi bir konuya verdiğinizde, kim olduğunuzla uyumlu ya da uyumsuz bir duygusal okuyuşunuz güçlü bir hal alır. Eğer dikkatinizin kaynağı ile Varlığınızın Kaynağının bilmekte oldukları aynı çizgide yer alıyorsa, iyi hisler halini alan düşüncelerinizin uyumunu hissedersiniz. Fakat eğer ki dikkatinizin kaynağı Kaynağınızın olmasını düşündüğüyle aynı doğrultuda yer almıyorsa, kötü hisler halini alan düşüncelerinizin uyumsuzluğunu hissedersiniz.

Ona Olan Dikkatiniz Sizi Ona Çağırır

Dikkatinizi vermiş olduğunuz her düşünce yayılır ve titreşimsel bileşiminizin büyük bir parçası olur. Bu istediğiniz ya da istemediğiniz bir şeye dair düşünce olsun ya da olmasın ona olan dikkatiniz onu deneyimlerinizin içine katar.

İçinde yaşadığımız çekim-odaklı bir Evren olduğundan, dışlama diye bir şeyin varlığı söz konusu bile değildir. Her şey dâhil edilebilir. Bu nedenle, tecrübe etmek istediğiniz bir şey gö-

rür de evet diye haykırarak dikkatinizi ona verirseniz, onu deneyimlerinize dâhil etmiş olursunuz. Fakat tecrübe etmek istemediğiniz bir şey görür de dikkatinizi ona verirseniz ve hayır diye haykırırsanız, onu da deneyimlerinize dâhil etmiş olursunuz. Onu evet deyişinizle dâhil etmez ya da hayırlarınızla dışlamazsınız, çünkü bu çekim-odaklı Evrence dışlama diye bir şey söz konusu değildir. Onu odak noktanız haline getirişiniz başlı başına bir davettir. Dikkatiniz, davet ediştir.

Demem o ki, en iyi gözlemci olan insanlar iyi zamanlarda başarılı olur ve kötü zamanlarda acı çekerler çünkü gözlemledikleri şey çoktan titreşimsel bir hal almıştır ve onlar bunu gözlemlerken, o şeyi kendi titreşimler parçacıklarına dâhil ederler ve onu dâhil ettiklerinde Evren o şeyi kişinin çekim noktası olarak kabullenir—ve ona varlık verir. Böylelikle bir gözlemci için diyebiliriz ki; ne kadar iyi görürse o kadar iyi alır; ya da ne kadar kötü görürse, o kadar kötü alır. Yine de, önsezileri olan bir kimse her zaman başarılı işler çıkarır.

Herhangi bir şeye karşı denenmiş olan dikkatinizle, Çekim Yasası sizin artık alışkanlık halini almış egemen titreşiminizle eşleşecek olan durumları, koşulları, deneyimleri, diğer insanları ve türlü şeyleri alır. Düşüncelerinizle örtüşen şeyler etrafınızda dönüp durmaya başladığı zaman, çok ama çok daha güçlü titreşimsel alışkanlıklar ya da eğilimler geliştirirsiniz. Böylelikle, bir zamanlar küçük ve önemsiz olan düşünceniz artık güçlü bir inanış halini almıştır—ve güçlü inançlarınız her zaman için deneyimlerinizde yer edinirler.

Bölüm 9

Duygusal Tepkilerinizin Ardında Saklı Kalan Değer

Görme duyunuz duyma duyunuzdan farklıdır ve koku alma duyunuz ise dokunma duyunuzdan farklıdır, fakat birbirlerinden farklı olsalar bile, her biri titreşimsel yorumlardır. Diğer bir deyişle, yanan bir sobaya dokunduğunuz zaman, görme duyunuz size onun sıcak olduğunu anlatmaz; işitme duyunuz ya da tat veya koku alma duyularınız genellikle sıcak bir sobayı hissettiğiniz doğrultuda değildir. Fakat eğer ki o sobaya bedeninizi yaklaştırırsanız, derinizdeki alıcılar o sobanın sıcak olduğunu bilmenizi sağlarlar.

Titreşimlerin deneyimlerinizi anlamanıza ve tanımlamanıza yardımcı olacak duyarlı, gelişmiş, karışık iletkenlerle dünyaya geldiniz. Aynı şekilde beş duyu organınızı fiziksel yaşam deneyimlerinizi yorumlamak için kullandığınız gibi, sizler bir de yaşamakta olduklarınızı o an içerisinde anlamanıza yardımcı olacak daha ileri titreşimsel yorumlara sahip başka alıcılarla -duygularınızla- dünyaya geldiniz.

Duygular, Çekim Noktanızın Göstergeleridirler

Duygularınız her an dâhilinde Varlığınızın titreşimsel içeriğinin göstergeleridirler. Bu nedenle, duygularınızın farkına var

dığınız zaman, aynı zamanda titreşimsel sunuşların da farkına varabilirsiniz. Çekim Yasasına dair olan bilgilerinizi titreşimler sunumun ne olduğunu o-an-içinde fark edebilme yetisiyle birleştirdiğiniz vakit, kendi güçlü çekim noktanız üzerinde tam bir hâkimiyet kurarsınız. Bu bilgi dâhilinde, yaşam deneyimlerinizi seçtiğiniz doğrultuda yönlendirebilirsiniz.

Duygularınız -basit, yalın ve sade- Kaynağınızla ilişki içerisindedir. Duygularınız Kaynağınızla olan ilişkiniz hakkında bilmek istediğiniz ya da bilmeniz gereken her şeyi size anlattığından, duygularınızı genellikle Duygusal Kılavuzluk Sistemi olarak adlandırıyoruz.

Fiziksel vücuda gelme kararı aldığınız zaman, Kaynak Enerji ile olan sonsuz bağı tamamıyla anlayarak duygularınızın Kaynak Enerji ile ilişkinizde önemli göstergeler olduğunun farkına vardınız. Sonsuz bir başarı elde edeceğiniz güçlü kılavuzluk sistemini anlayarak risk alıyor olma ya da kafa karışıklığı hislerine değil ama valnızca macera ve doğru canlılık hislerine kapıldınız.

Duygular, Kaynak Enerji Olan Bağınızın Göstergeleridirler

Duygularınız Kaynak ile olan bağınızın derecesini gösterir. Kaynakla, ondan tamamen bağımsız olmanıza neden olacak böyle bir bütünsüzlüğü asla başaramayacak olmanıza rağmen, bir işe dikkatinizi vermek için seçtiğiniz düşünceler tam olarak sizin kim olduğunuzu gösteren Fiziksel Olmayan Enerji ile uyumlu ya da uyumsuz olmada sağlam bir alan sunar. Böylelikle, biraz zaman ve pratikle gerçekte kim olduğunuzla olan uyumluluk derecenizi her an bilmeye hazır olacaksınız, çünkü Kaynağınızın sahip olduğu Enerjiye tam bir müsamaha sergilerken bu uyumluluğa fırsat tanıdığınız oranda başarılı olur ya da olmazsınız.

Sizler güçlendirilmiş varlıklarsınız; yaratmak için tam bir özgürlüğe sahipsiniz ve bunu bildiğiniz ve titreşimsel olarak onunla uyumlu olan şeylere odaklandığınız zaman, gerçekten keyiflenirsiniz. Fakat bu doğruya karşıt olan düşüncelere daldığınız za-

man ise, karşıt duygular olan yetkisizlik ve kölelıği hissedersiniz. Ve bu alanda hazdan yetkisizliğe kadar her duygu bir yere dağılır.

İyiliğe Giden Yolda Duygularınızı Kullanın

Gerçekte kim olduğunuzla örtüşen bir düşünceye daldığınız vakit, bedeninizde canlanan uyumluluğu hissedersiniz: Neşe, sevgi ve özgürlük duygusu bu uyuma birer örnektir. Ve gerçekte kim olduğunuzla eşleşmeyen düşüncelere daldığınız vakit, bedeninizdeki uyumsuzluğu hissedersiniz. Üzüntü, korku ve kölelik hisleri bu uyumsuzluğa birer örnektir.

Nasıl ki bir heykeltıraş balçığa şekil vererek kendini memnun eden bir görüntü ortaya çıkarıyorsa, sizler de Enerjiye şekil vererek yaratma hissine ortak oluyorsunuz. Odaklanabilme gücünüz aracılığıyla -şeylere dair düşünerek, şeyleri anımsayarak ve düşleyerek- ona şekil veriyorsunuz. Konuşurken, yazarken, dinlerken, sessizce oturuyorken, hatırlarken ve düşlerken Enerjiye odaklanırsınız—düşüncenin yansımaları doğrultusunda ona odaklanırsınız.

Zaman ve pratikle kilden arzulanan bir şekli yaratabilmeyi öğrenen heykeltıraşlar gibi sizler de, zihninizin odak noktasını ayarlayarak dünyaları yaratan bu Enerjiye şekil vermeyi öğrenebilirsiniz. Yine, eserlerini yaratırken onu elleriyle hisseden heykeltıraşlar gibi sizler de İyiliğe giden yolda duygularınızı kullanabilirsiniz.

Bölüm 10



Olmak, Yapmak ya da Elde Etmek İstediklerinize Doğru Üç Adım

Yaratıcı Süreç kavramsal olarak basittir. Yalnızca üç ayrı adım içerir.

1. **Adım** (sizin işiniz): İstersiniz.
2. **Adım** (sizin işiniz değildir): Evren yanıtlar
3. **Adım** (sizin işiniz): Verilen yanıt alınmalıdır ya da ona fırsat tanınmalıdır (onu davet edersiniz).

1. Adım: İstersiniz

Odak noktanız olan mükemmel ve çeşitli çevre nedeniyle, 1. Adım kolayca ve kendiliğinden gelir ve bu da doğal tercihlerinizin nasıl doğduğunu gösterir. Her şey -saklı kalmış ya da bilinçaltınızdan kaynaklı arzularınızdan tutun da net, belirgin ve görülebilir olanlara kadar- günbegün edindiğiniz karşıt deneyimlerden sonuçlanır. Arzular (veyahut istemek) olağanüstü çeşitlilik ve zıtlığa sahip olan çevreye maruz kalışınızın doğal ürünüdür. Bu nedenledir ki, 1. Adım kendiliğinden gelir.

2. Adım: Evren Yanıtlar

2. Adım sizin için kolay bir adımdır, zira bu sizin işiniz değildir. 2. Adım Fiziksel Olmayanın, TANRI Gücünün yaptığıdır. Ufak ya da büyük olsun, istediğiniz her şey o an içerisinde anlaşılır ve hiç istisnasız olarak yanıt görür. Bilincin her parçacığı isteme hakkı ve yetisine sahiptir ve anında onurlandırılır ve yanıtlanır. İsterseniz, o size verilir. Her zaman.

Sizin "istemeniz" bazen kelimelerinizle anlatılabilir, fakat genellikle kişisel tercihlerin sürekli akımı şeklinde titreşimsel olarak sizden kaynaklanır. Her biri bir sonrakine katkıda bulunur ve her biri ayrı olarak saygı görür ve yanıt alır.

Her soru yanıtlanır. Her arzu karşılık bulur. Her dua yerine ulaşır. Her dilek onaylanır. Fakat birçoğunun kendi yaşam deneyimlerinizden memnuniyet sunmamış arzuları örnek olarak sunarak bu doğruya karşı çıkmasının nedeni büyük bir öneme sahip olan 3. Adımı anlamamış ve tamamlamamış olmalarıdır. Zira 3. Adım tamamlanmadığı takdirde, 1. ve 2. Adımların varlığı görmezden gelinecektir.

3. Adım: Onu Davet Edersiniz

3. Adım Fırsat Tanıma Sanatının uygulanışıdır. Gerçekte, kılavuzluk sisteminizin var olma sebebidir. Arzularınızın titreşimsel sıklıklarına denk getirmek için Varlığınızın titreşimsel sıklığını gözden geçirdiğiniz adımdır. Nasıl ki dinlemeyi istediğiniz frekansı bulmak için radyo alıcısıyla oynarsınız, aynı şekilde Varlığınızın titreşimsel sıklığı arzularınızın sıklığı ile denk düşmelidir. Bizler buna olanak Tanıma Sanatı diyoruz—yani, istediklerinize açık kapı bırakmak. Alıcı konumunda olmazsanız, yanıt bulmuş olsalar bile sorularınız size yanıtlanmamış görünecektir; dualarınız yanıt bulmamış gibi gelecektir ve arzularının memnuniyet verici olmayacaktır—dileklerinizin duyulmamış oluşundan değil, titreşimlerinizin uyuşmadığından ve siz onlara olanak tanımadığınızdan.

Her Konu Yalnızca İkiye Ayrılabilir: İstenenler ve İstenmeyenler

Her konu gerçekten de ikiye ayrılır: Bir yanda arzu ettiğiniz, fakat sizde olmayanlar vardır. Genellikle -arzuladığınız bir şey hakkında düşünüyor olduğunuza inandığınızda bile- düşündüğünüz şey tam olarak arzu ettiğinizin tam tersidir. Diğer bir deyişle, "Ben iyi olmak istiyorum; ben hasta olmak istemiyorum." "Finansal güveni elde etmek istiyorum; parasızlık çekmek istemiyorum." "Mükemmel bir ilişki yaşamak istiyorum; yalnız kalmak istemiyorum."

Düşündüğünüz ve elde ettiğiniz şeyler her zaman mükemmel bir titreşimsel dengeye sahiptirler, bu nedenle düşünmekte olduğunuz ve yaşam deneyiminizde belirgin olarak görülen arasında anlamlı bir bağlantı kurmak oldukça yararlı olabilir, fakat bu, siz gideceğiniz yere ulaşmadan önce bunu sezebilme yetisine sahipseniz çok daha yararlıdır. Onların size vermekte olduğu duygu ve önemli mesajları bir kez anladığınız, titreşimsel sunularınızın ne olduğunu anlamak için deneyimlerinize bir katkıda bulunulmasını beklemek zorunda kalmazsınız—hisleriniz doğrultusunda nereye gitmekte olduğunuzu dile getirebilirsiniz.

Dikkatiniz Onun Üzerinde Olmalı, Yetersizliğinde Değil

Siz bilinçli olarak onun farkında olun ya da olmayın, Yaratıcı Süreç kendini bir şekilde gösterir. Deneyimlerinizin çeşitlilik ve karşıtlığından dolayı, yeni tercihler daimi olarak kendini gösterir ve siz bunu bilmeden de, onları istek olarak sıralayıverirsiniz. Bir tercihinizi sunduğunuz her an dâhilinde, Kaynak Enerji titreşimsel taleplerinizi alır ve Çekim Yasası aracılığıyla sizin sonradan titreşimsel uyumluluk göstereceğiniz anlık yanıtlar sunar.

Arzularınızın karşılık bulduğunun her zaman farkına varmayışınızın nedeni istemenizin (1. Adım) ve davet etmenizin (3. Adım) arasında zamansal bir farklılık olduğudur. Daha önce düşündüğünüz bir zıtlığın sonucu olarak sizden belirgin bir arzu

doğmasına rağmen, sizler genellikle dikkatinizi yalnızca arzunun kendisine vermek yerine, arzunun doğuşuna neden olan karşıt duruma odaklanırsınız. Böyle yaparak, titreşiminiz arzunun kendisine dair olmak yerine daha çok arzu etme nedeninizle alakalıdır.

Örneğin; otomobiliniz eskimeye ve sıkça tamire gitme gereksinimi duymaya başlıyor. Siz ise onun kaybolan güzelliğinin farkına vardıktan sonra kendinizi yepyeni bir araba arzu ederken buluyorsunuz. Güvenilir yeni bir arabanın getirdiği rahatlık duygusuna kendinizi kaptırdıkça, sizden arzularınıza dair ani bir titreşim açığa çıkıyor ve Kaynak bunu alarak anında ve nazikçe yanıtlıyor.

Fakat sizler önceleri Evrenin Kurallarının ve Yaratmanın Üç Ayrı Adımının bilincinde olmadığınızdan, yeni ve canlandırıcı olan duygunuz sizi için kısa ömürlü oldu. Bu nedenle, dikkatinizi yepyeni arzuya çevirerek ve bu göz alıcı yeni araç fikrine yoğunlaşmaya devam ederek (kendi yeni fikrinizle titreşimsel bir uyumluluk sergiler), daha önce sahip olduğunuz araca yeniden bir göz atar ve yeni bir aracı arzulama nedenlerinize dikkat çekersiniz. Memnun edici olmayan arabaya bakarken titreşiminizi arzuladığınız yeni arabaya değil de eskisine doğrulttuğunuzun farkında olmayarak "Bu eski araba beni artık memnun etmiyor," dersiniz. Eski araçtaki ezik ve çatlaklara onun güvenilmez performansına işaret ederek, "Benim yeni bir arabaya gerçekten ihtiyacım var" diye de sonuca varırsınız.

Yeni bir araba için belirtilen her bir ihtiyaç ve gerekçe ile istemeden de olsa son zamanlardaki rahatsızlık verici durumunuzun titreşimini güçlendirirsiniz ve böyle yaparak, kendinizi yeni arzunuzla titreşimsel uyumluluktan ve istediğinizi alabilirlikten uzak tutarsınız.

Duruma bakıldığında istemediklerinizin farkına daha çok vardığınızda, istemekte olduklarınız size gelemez. Bir diğer deyişle, eğer yoğun olarak güzel, yeni arabanız hakkında düşünüyorsanız, o halde size gelmek için türlü yolları deneyecektir, fakat eğer ki yoğun olarak güvenemeyecek olduğunuz arabanızı düşünüyorsanız güvenebileceğiniz yeni arabanız size gelme yol-

larını bulamaz.

Yeni arabanızı düşünmek ve eski arabanızın fikrini zihninizden atabilmek arasındaki ayrımı yapabilmek zor görünüyor olabilir, fakat Duygusal Kılavuzluk Sisteminin farkına vardığınız zaman, bu ayrımı yapabilmek size çok daha kolay gelecektir.

Şimdi Her Arzunuzu Yaratmanın Anahtarını Elinizde Tutuyorsunuz

Düşüncelerinizin çekim noktanıza eşit olduğunu ve hislerinizin fırsat tanıma ya da karşı çıkma oranınızı gösterdiğinin farkına vardığınız zaman, arzu ettiğiniz herhangi bir şeyi yaratabilmenin anahtarını elinizde tutuyorsunuz demektir.

Tıpkı bir şeye dair sürekli olumsuz hisler besleyip de onu olumlu hale getirmek mümkün olmadığı gibi, bir şeye dair sürekli olarak iyi hisler beslemek ve sonrasında onu olumsuza çevirmek de sizin için mümkün değildir. Kendinizi hissediş şekliniz doğal İyiliğe izin verip vermediğinizi size söyleyecektir.

Ortada bir hastalık kaynağı olmamasına rağmen, iyiliğinizin doğal akımını engelleyen düşüncelere kapılabilirsiniz; aynı şekilde ortada bir yokluk kaynağı olmamasına rağmen, bolluğun doğal akımına düşüncelerinizle engel olabilirsiniz. İyilik sürekli olarak sizin yolunuza çıkmaktadır ve eğer onu yavaşlatacak ya da sınırlayacak düşünceleri öğrenmemişseniz, bunu yaşamınızın her alanında tecrübe edersiniz.

Arzu ettiğinizle olan ilişkinizde nerede durduğunuz önemli değildir. Kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat ederek ve düşüncelerinizi daha iyi hislere yönelterek size doğal gelecek olan İyilik ile titreşimsel uyumu yeniden yakalayabilirsiniz.

Unutmayın ki, sade ve olumlu Fiziksel Olmayan Enerjinin uzantısı olarak, Kendinizle ne derece titreşimsel bir uyumluluk sağlarsanız, kendinizi o kadar iyi hissedersiniz. Örneğin; bir şeye hayran kaldığınızda, gerçekte kim olduğunuzla titreşimsel bir uyum içerisindesinizdir. Bir kimseyi ya da kendinizi sevdiğiniz zaman, gerçekte kim olduğunuzla titreşimsel bir uyum içerisin-

desinizdir. Fakat eğer kendinizde ya da bir başkasında hata buluyorsanız, o an içerisinde siz gerçekte kim olduğunuzla örtüşmeyen bir titreşim sunuyorsunuzdur ve hissetmekte olduğunuz olumsuz duygular karşı çıkış titreşimi sunduğunuzun ve fiziksel siz ile kendinizin Fiziksel Olmayan yanı arasındaki saf Bağlantıya artık izin vermiyor oluşunuzun bir göstergesidirler.

Bizler bu duruma genellikle sizin Benliğiniz ya da Kaynağınız olarak bakarak, bunu Sizin Fiziksel Olmayan yanınız olarak tanımlıyoruz. Bu Enerji Kaynağına ya da Yaşam Gücüne sizin ne dediğiniz değil fakat onunla tam bir bağlantı sağlarken ya da onu bir şekilde engellerken bilinçli olmanız önemlidir—ve duygularınız, bu bağlantıyı sağlama ya da onu bir şekilde engelleme derecenizin sürekli bir göstergesidir.

Bölüm 11



Biraz Pratikle Neşeli ve Tedbirli Bir Yaratıcı Olursunuz

Kendinizi nasıl hissettiğinizi bilinçli bir şekilde değerlendirdiğinizde, Kaynak Enerjiyi yönetmede daha iyi bir hale gelir ve disiplinli, neşeli, temkinli bir yaratıcı olursunuz. Biraz pratikle, bu Yaratıcı Enerji üzerinde tam bir kontrol elde edebilir ve tıpkı yetenekli bir heykeltıraş gibi, dünyaları yaratan bu Enerjiyi şekillendirmekten keyif alacak ve onu kendi bireysel yaratıcı çabalarınıza yönlendireceksiniz.

Yaratıcı Enerjiye odaklandığınızda, değerlendirilmesi gereken iki etken olur: İlk olarak, Enerjinin yoğunluğu ve hızı ve ikinci olarak, ona fırsat tanıma ya da karşı çıkma dereceniz. İlk etken, arzunuzu düşünerek geçirdiğiniz zaman dilimi ve ne kadar net olduğunuzla alakalıdır. Bir diğer deyişle, bir şeyi uzun zamandan beri istiyorsanız, çekim gücünüz onu ilk defa düşünüyor olduğunuz zamankinden daha fazladır. Ayrıca, ne zaman onu bir süreliğine düşünecek olsanız, onun hakkında düşüncelerinizin daha netleşmesini sağlayacak zıt bir deneyimi yaşamanın ardından, arzunuz daha güçlü bir şekilde çekimde bulunur. Bir arzu böylesi bir gücü ya da hızı elde ettiği zaman, ikinci etkenle ne yapıyor olduğunuzu hissetmeniz büyük ölçüde kolaylaşacaktır: Eşitlemenin fırsat tanıyan ya da direnen tarafları.

Uzun zamandan beri istediğiniz bir şeye dair düşündüğünüz ve o anda onun henüz gerçekleşmediğini fark ettiğiniz zaman, titreşimsel bir uyumluluk sergilemediğiniz fakat oldukça güçlü bir enerjisi olan bir şeyi düşünüyor olduğunuzdan, güçlü bir negatiflik duygusu içinizde yer edinir. Yine de, eğer uzun zamandan beri istediğiniz bir şeyi düşünüyor ve gerçekleştiğini hayal ediyorsanız, bekleyiş ve istek duygularınız olur.

Böylece, hisleriniz doğrultusunda arzunuzla mı yoksa yokluğuyla mı uyumlu olduğunuz; arzunuza olanak mı tanıyor yoksa ona karşı direniyor mu olduğunuz ya da şu an itibariyle ona yardım mı ediyor yoksa onu gizliyor mu olduğunuzu söyleyebilirsiniz.

Bu, Düşünceleri Kontrol Etmek Değil, Düşüncelere Kılavuzluk Etmektir

Gezegeniniz çevresinde oluşan hemen her şeye anında ulaşma imkânınızın olduğu yüksek teknolojiye sahip toplumunuzda bazı zamanlar düşünce ve fikirler kişisel deneyimize doğru akın eder. Bu nedenle, size doğru akın eden çok sayıda düşünce olduğu vakit düşünceleri kontrol edebilme fikri imkânsız gibi görünüyor. Dikkatinizi yalnızca önünüzde durmakta olana vermeniz daha normal görünüyor.

Bizler düşüncelerinizi kontrol etme çabasına girmeniz konusunda sizi desteklemiyor, aksine düşüncelerinize kılavuzluk etmek için az ya da çok oranda çaba sarf etmeniz gerektiğini söylüyoruz. Üstelik bu düşüncelerinize kılavuzluk etmekle değil fakat daha çok bir hisse ulaşabilmekle alakalıdır çünkü içinizde duyumsamak istediğiniz hisse ulaşmak düşüncelerinizi inandığınız iyi şeylerle titreşimsel bir uyumluluk içerisinde tutabilmenin oldukça kolay bir yoludur.

Çekim Yasası çoktan beri düşüncelerinizi titreşimsel olarak kendine çekiyor ve organize ediyor, bu nedenle Çekim Yasası'nı tamamıyla anlayabilmek ya da onunla bilinçli bir şekilde çalışabilmek kendi düşüncelerinize kılavuzluk etme çabasında oldukça fayda sağlayacaktır.

Unutmayın ki, dikkatinizi ne zaman bir düşünceye verseniz, o düşünce hemen o anda içinizde canlanıyor, böylelikle Çekim Yasası yanıt veriyor. Bu da demek oluyor ki, sizin henüz canlandırmış olduğunuz düşünce ile titreşimsel bir uyumluluk sergileyen diğer düşünceler daha etkili, daha güçlü ve daha canlı bir düşünce oluşturarak sizin hareketlendirmiş olduğunuz düşünceye dâhil oluyorlar. Ayrıca siz dikkatinizi ona çekmeye ve düşünceleriniz de yayılmaya devam ettikçe, henüz harekete geçirmiş olduğunuz çok daha güçlü bir düşünce diğerleri tarafından izlenir ve bu böyle sürüp gider.

Denenmekte Olan Düşünce Egemen Düşünce Haline Geldiğinde...

Ne zaman düşüncelerinizi sürekli olarak bir konuya odaklıyor olsanız, o konu içinizde sürekli bir titreşimsel canlılığa neden olarak denenmiş ya da egemen düşünce halini alır. Bu bir kez olduğu zaman, ona denk düşen şeyler egemen düşünceniz etrafında kol geziyor. Tıpkı sizin önceki düşüncelerinizin onlara denk düşen başka düşüncelerden etkilenmiş olması gibi—şimdi egemen düşüncenize denk düşen şeyler deneyimleriniz ışığında kendilerini gösteriyor: Dergi makaleleri, arkadaşlarla muhabbetler, kişisel gözlemler... Çekim süreci daha net bir hal alıyor. Odaklanmış olduğunuz çekim noktanız içinizdeki egemen titreşimi yeterli oranda harekete geçirdiği zaman, şeyler -istenen ya da istenmeyen- kişisel deneyiminize doğru yol alırlar. Bu, yasadır.

Bilinçli Bir Yaratıcı Olmanın Etkili Yolları

Unutmayın, siz duygularınıza dikkat çekmekten etkili bir şekilde yarar sağlamadan önce, İyiliğin akmakta olan tek Irmak olduğunu kabul etmelisiniz. Bu Irmağa izin de verebilir ona engel de olabilirsiniz, fakat izin verdiğiniz zaman, iyisinizdir ve ona engel olduğunuz zaman ise hastalanırsınız. Diğer bir deyişle, sizin fırsat tanıdığınız ya da karşı çıktığınız tek bir kaynak vardır,

o da iyilik Irmağıdır ve bu şekilde neler hissettiğinizi dile getirerek de yapmakta olduklarınızı söyleyebilirsiniz.

Sizden canlanmanız beklenir. Kendinizi iyi hissetmeniz beklenir. Siz iyisinizdir. Sevilirsiniz ve İyilik sürekli olarak size doğru gelmektedir ve eğer ona fırsat tanırsanız, deneyiminizin her halinde kendini gösterecektir.

Dikkatinizi vermiş olduğunuz her neyse, o şey çoktan bir Enerji titreşimini açığa çıkarmıştır. Siz dikkatinizi ona çekiyorken, sanki o titreşim yapıyormuşçasına bir titreşim yaratırsınız. Dikkatinizi ona çektiğiniz ve bir titreşim sunduğunuz her vakit, bunu bir sonraki sefer de yapabilmek daha kolay görünür, ta ki zaman içerisinde titreşimsel eğilimin bir türünü geliştirene kadar. Bu herhangi bir şeyi deniyor olmak gibidir; zamanla çok daha kolay bir hal alır. O düşünceye yeterli oranda odaklanarak ve böylelikle bu titreşimi deneyerek inanç dediğiniz şeyi şekillendirirsiniz.

İnanç, yalnızca denenmiş bir titreşimdir. Diğer bir deyişle, bir kez olsun bir düşünceyi uzun süre denediniz mi, sonrasında bu düşünceye ne zaman ulaşsanız, Çekim Yasası sizi inancınızın tam bir titreşimine kolayca dâhil edecektir. Öyleyse, Çekim Yasası inancı odak noktanız olarak ele alır ve size bu titreşime denk düşen şeyleri getirir. Böylelikle, zihninizde tarttığınız düşüncelere denk düşen bir yaşam deneyimi ediniyorken, "Evet, bu doğru" diyerek sonuca varırsınız. Bu duruma "doğru" sıfatını yakıştırmak yanlış olmasa da, biz buna çekim ya da yaratı demeyi tercih ediyoruz.

Dikkatinizi verdiğiniz her şey kendi "doğrunuz" halini alır. Çekim Yasası bunun olması gerektiğini söyler. Yaşamınız ve diğer herkesin yaşamı düşüncelerinizin egemenliğinin yalnızca bir yansımasıdırlar. Bu durumda bir istisna söz konusu değildir.

Düşüncelerinizi Yönlendirmek İçin Kararlar Aldınız mı?

Kendi deneyiminizin temkinli yaratıcısı olmak için, düşüncelerini yönlendirme kararını vermiş olan kişi siz olmalısınız, çünkü yalnızca düşüncelerinizin yönünü temkinli seçtiğiniz za-

man çekim noktanızı da temkinli bir şekilde etkilersiniz.

Şeyleri daha önce yaptığınız şekilde tartışmaya, gözlemlemeye ve onlara inanmaya devam edemez ve çekim noktanızda (daha önce vurgulamış olduğumuz şekilde) radyo alıcınızı 630 AM'e ayarlayıp da 101 FM'den sinyaller alabilmenizden daha fazla olarak bir değişim yaratırsınız.

İçinizde yer edinen her duygu Kaynağınızın Enerjisi ile uyumluluk ya da uyumsuzluk içerisindedir. Duygularınız fiziksel Varlığınız ve İçsel Varlığınız arasındaki titreşimsel çeşitliliğin göstergeleridirler ve bu duygulara dikkat çekip de kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak duygulara odaklanmayı denediğiniz zaman, Duygusal Kılavuzluk Sisteminizi bu fiziksel vücuda kavuşmaya karar vermeden önce niyetlenmiş olduğunuz şekilde kullanırsınız. Yokluğunun getirdiği hisle karşılaştırdığınızda istediklerinizin gerçek düşünceleri arasında ayrıma varabilmek bazen zordur. Fakat arzularınızın düşüncelerine verdiğiniz duygusal tepki ile arzularınızın yokluğunda düşüncelerinize vermiş olduğunuz tepki arasında ayrıma varabilmek yapılması oldukça kolay olandır. Çünkü arzularınıza tam anlamıyla odaklandığınız (ve titreşimsel sunumunuz bunu yansıttığı) zaman, kendinizi harika hissedersiniz. Gerçekten istediğiniz bir şeyin yokluğuna odaklandığınız zaman, kendinizi berbat hissedersiniz. Duygularınız titreşimsel özelliklerinizi ne yönde kullandığınızı gösterir; duygularınız her zaman için çekim noktanızın ne olduğunu size belirtir ve böylece, duygularınıza dikkat çekerek ve hislerinize etki eden düşünceleri dikkatle sunarak kendinizi, herhangi bir arzunuzu size tam olarak sunacak olan titreşimsel sıklığa doğru bilinçli bir şekilde yönlendirirsiniz.

Kendinizi Titreşimsel Bir Varlık Olarak Kabul Edebilir misiniz?

Fiziksel dünyadaki arkadaşlarımızın birçoğu yaşamlarını titreşimsel boyutta gözlemlemeye ve büyük ihtimalle kendilerini radyo alıcı ve vericileri gibi görmeye alışık değiller—fakat sizler

Titreşimsel bir Evrende yaşıyorsunuz ve fark ettiğinizden de daha fazla Enerjiniz, Titreşiminiz ve Coşkunuz var. Bu yeni yönelmeye fırsat tanıyıp da kendinizi deneyimine gelen şeyleri çeken Titreşimsel bir Varlık olarak kabullenmeye başladığınız zaman, Temkinli Yaratıcılığa doğru keyifli yolculuğunuza da başlamış olursunuz. Düşünmekte olduğunuz, hissettikleriniz ve alıcısı oldukları-nız arasındaki ilişkiyi bir anladığınız zaman, onu elde edersiniz. Artık -her türlü konuda- bulunduğunuz yerden bulunmak istediğiniz yere gitmede size yardımcı olacak anahtarları elinizde tutuyorsunuzdur.

Bölüm 12



Duygusal Gidişatınız Kontrolünüz Dâhilindedir

Çoğu insan inandıklarını kontrol edebildiklerini kabullenmek istemezler. Çevrelerinde olan biteni gözlemler ve değerlendirirler, fakat genellikle de kendi içlerinde oluşan inançlar üzerinde kontrol sahibi olduklarını düşünmezler. Olayları iyi ya da kötü, istenen ya da istenmeyen, doğru ya da yanlış gibi kategorilere ayırarak yaşamlarını geçirirler—fakat nadir olarak, bu olaylarla olan bireysel ilişkilerini kontrol etme yetisine sahip olduklarını anlarlar.

Diğerlerinin Yaratmış Olduğu Durumları Kontrol Edebilmek İmkânsızdır

Birçok insan diğerlerinin yarattığı bazı durumları onaylayıp da diğerlerini onaylamıyor olduğundan, durumları kontrol etmeyi deneme gibi imkânsız bir görevi ele alırlar. Kişisel güç ya da zorlama aracılığıyla ya da daha fazla güç ve kontrol hislerini kazanmak için gruplar halinde toplanarak, koşulları tehdit edeceklerine inandıkları herhangi bir durumu kontrol altına alma yoluyla kendi İyiliklerini korumaya çabalarlar. Fakat dışlama gibi bir şeyin söz konusu olmadığı bu çekim-odaklı Evrende, istenme-

yenleri uzaklaştırmaya ne kadar uğraşırlarsa, istenmeyen tüm o şeylerle titreşimsel uyumu da o denli çok sağlarlar—ve böyle yaparak, istenmeyen şeyleri kendi dünyalarına daha çok davet ederler. Deneyimleriniz dâhilinde çok sayıda istenmeyen şey yer aldıkça da, hep bir araya gelerek istenmeyen şeylerle yola koyulmanın ne denli kötü ve istilacı olduğu konusunda başından beri haklı olduklarını gösteren kendi inançlarını oluştururlar (bunu kendilerine "kanıtlarlar"). Diğer bir deyişle, inançlarınızın ne kadar çok savunucusu olursanız, Çekim Yasası onları yaşamanız konusunda size yardımcı olur.

"Fakat Kimin 'Doğrusu' Gerçek DOĞRUDUR?"

Herhangi bir şeye yeteri kadar dikkat verdiğiniz takdirde, arzularınıza verdiğiniz dikkatinizin esasının fiziksel bir oluşuma dönüşmesine izin verirsiniz. Sonrasında; diğerleri kendi dikkatleri doğrultusunda sizin fiziksel oluşumunuzu gözlemlerken, bunun genişlemesine yardımcı olurlar. Sonra zaman içerisinde, bu istenen ya da istenmeyen olsun fark etmez, bu oluşum "Doğru" adını alır.

Kendi deneyimleriniz içerisinde yarattığınız "Doğrulara" dair çok sayıda seçeneğe sahip olduğunuzu hatırlamanızı isteriz. Herhangi bir kimsenin herhangi bir şeyi dikkatlerini o konuya yönelttikleri için tecrübe ediyor olduğunu anladığınız zaman, "Doğrunun" yalnızca kişi ona dikkat verdiğinde olacağını görmek kolaylaşır. Öyleyse "dikkatimi buna ve buna vermeliyim çünkü bunlar doğru" demeniz, "Bir kimse dikkatini istemediği bir şeye verdi ve vermiş olduğu dikkatle onu kendi deneyim çerçevesine aldı. Deneyimlerine istenmeyen bir şeyi almış olduklarına göre, ben de bunu yapmalıyım" demenize eşdeğerdir.

Doğrularınız yaptığınız çok sayıda mükemmellik vardır ve yine Doğrularınız yaptığınız çok sayıda o-kadar-da-mükemmel-olmayan şey vardır—Temkinli Yaratıcılık Doğrularınızı oluştururken deneyimleri bilinçli olarak seçebilmenizdir.

Çekim Noktanız Etki Altında Kalıyor

Harekete geçirmiş olduğunuz düşünceleriniz genel ve pek odaklanmamış olduğu zaman, önceki titreşimler küçük olmaya ve dile gelmelerini sağlayacak çekim ya da çekme gücüne henüz sahip olamamaya devam ederler. Böylelikle, bu ilk adımlarda, konuya vermiş olduğunuz dikkatinizin meydana getirilmiş herhangi bir kanıtını görme şansınız daha azdır. Fakat kanıtı henüz göremiyor olsanız bile, onlarla titreşimsel uyum sergileyen diğer düşüncelerin çekimi kendini gösterir. Diğer bir deyişle, düşünce daha da güçlenir; çekim gücü artar ve benzer başka düşünce titreşimleri ona dâhil edilir. Böylece, düşünce devinimlik kazandıkça, gelişmekte olan bu düşünce-titreşiminin Kaynak Enerjinizle ne kadar örtüştüğünün duygusal bir okuyuşunu gerçekleştirmeye başlarsınız. Eğer kim olduğunuzla eşleşiyorsa, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak olan duygular buna işaret eder. Eğer kim olduğunuzla eşleşmiyorsa, kendinizi kötü hissetmenizi sağlayacak olan duygular buna işaret eder.

Örneğin, küçükken büyükanneniz size şöyle söylemiş olmalı: "Sen ne harika bir çocuksun böyle! Seni çok seviyorum. Memnuniyet ve mutluluk dolu bir yaşam süreceksin. Senin çok fazla yeteneğin var ve dünya senin varlığından mutlaka yararlanacaktır." Bu sözcükler kendinizi iyi hissetmenizi sağlar çünkü her birinin sizin temelinizde yatan düşüncelerle titreşimsel bir uyumu söz konusudur. Fakat bir kimse gelip de size, "Sen kötüsün. Kendinden utanmalısın. Beni memnun edemedin. Uygun olan sen değilsin" dediği zaman, bu sözler kendinizi berbat hissetmenize neden olur çünkü onlara vermiş olduğunuz dikkatiniz gerçekte kim olduğunuzdan ya da gerçekte bildiklerinizden titreşimsel bir farklılığa kapılmanızı sağlar.

Kendinizi nasıl hissettiğiniz Kaynak Enerjiniz ile olan uyum ya da uyumsuzluğunuzun belirgin ve net göstergesidir. Diğer bir deyişle duygularınız, Kaynak ile olan bağlantınıza olanak tanıyıp tanımadığınızı bilmenizi kolaylaştırır.

Duygusal Gidişatınızın Göstergeleri Olarak Ruh Halleri

Düşüncelerinizi herhangi bir fikir üzerinde yoğunlaştırmaya devam ettiğiniz zaman, ona odaklanmayı sürdürmek gittikçe çok daha kolay bir hale gelecektir çünkü Çekim Yasası onun size uygun olabilmesi için daha fazla düşünce üretir. Böylece, duygularınızın dilinden konuşarak bir ruh hali ya da yaklaşım biçimi geliştirirsiniz. Titreşimsel konuşarak, alışılmış titreşimsel bir oluş -ya da bir gidişat- elde edersiniz.

Ruh haliniz deneyiminize davet ettiklerinizin iyi bir yansımasını gösterir. Ruh haliniz ya da bir şeye dair genel duygunuz denenmiş titreşimlerinizin belirgin bir göstergesidir. Diğer bir deyişle, ne zaman çevrenize maruz kalmanız sebebiyle bir konu harekete geçer, titreşiminizin o anda en denenmiş titreşimsel yerinize -ya da gidişatınıza- sıçrar.

Örneğin, diyelim ki siz çocukken ebeveyniniz finansal açıdan oldukça sıkıntılı bir dönem yaşadılar. Bu nedenle de, endişe ve korku duygularının da eşlik etmesiyle birlikte para yokluğu ya da arzulananları satın alamama yetersizliği evinizde sıkça tartışılan konular oldu. Genellikle, bir şeyi istiyor olmanıza cevaben size "para ağaçta büyümüyor" ve "istiyor olman onu elde edeceğin anlamına gelmez" ve "ailemizdeki her birey gibi sen de onsuz yapmayı öğreneceksin. Yetinmeyi bilmelisin..." dendi. Bu "yetersizlik" düşüncelerine yıllar boyu maruz kalmış olmanızdan dolayı, para konusundaki düşünme alışkanlığınız -Duygusal Gidişatınız- finansal başarının düşük beklentilerinden biri haline geldi. Demem o ki, ne zaman para ya da bolluk hakkında düşünseniz, ruh haliniz ya da tutumunuz o an içerisinde hayal kırıklığı, endişe ya da öfkeye dönüştü.

Veyahut siz küçük bir çocukken, belki de arkadaşınızın annesi bir araba kazasında öldürüldü ve sonrasında çocukluk döneminde böylesi bir sarsıntı yaşayan bir insanla olan yakın ilişkiniz sizin ebeveyninizin İyiliği konusunda endişe etmenize yol açtı. Ne zaman otomobille bir yere seyahat etseler, onlar dönene kadar korkuyla pencereden yollarını gözlediniz. Böylelikle, azar azar da oi...

içinizde, sevdiklerinizin İyiliği hakkında endişelenme alışkanlığı geliştirdiniz. Duygusal Gidişatınız bir güvensizlik halini aldı.

Veyahut siz bir ergen iken, belki de büyükanneniz ani bir kalp krizi sonucu vefat etti. Onun ölümünü takip eden yıllarda, annenizin benzer bir durumun kendi ya da çocuklarının (siz de buna dâhilsiniz!) başına gelmesinden ileri gelen endişesini dinlemek zorunda kaldınız. Ne zaman büyükannenizin sözü edilse, onun geçirmiş olduğu kalp krizi konuşmanın duygusal bir parçası oluverdi. Bedeniniz güçlüyken ve siz kendinizi fiziksel olarak iyi hissediyorken bile, fiziksel hassaslığınızla ilgili kendi endişeleriniz yüzeyin hemen altında gümbürdedi. Böylece, zaman içerisinde fiziksel hassaslığınızın Duygusal Gidişatını elde ettiniz.

Duygusal Gidişatınız Değiştirilebilir

Nasıl ki Duygusal Gidişatınız sadece iyi ve güven dolu olan bir duygudan kötü ve güvensizlik dolu bir duyguya doğru değişim gösterebiliyorsa, kendi gidişatınız da iyi hissetmiyor olmaktan iyi hissediyor olmaya doğru değişim gösterebilir, zira gidişatınız denenmiş düşünceleriniz doğrultusunda bir konuya verilen dikkatle oluşturulabilir.

Yine de, çoğu insan düşüncelerini temkinli bir şekilde önermez ve onun yerine, düşüncelerinin etraflarında olup bitenlere doğru yönelmesine izin vermeyi seçerler: Bir şeyler olur. Gözlemlerler. Gözlemlemekte olduklarına karşı içerisinde duyguların yer aldığı bir yanıtları vardır. Genellikle gözlemlediklerini kontrol etmede kendilerini yetersiz hissettiklerinden, gözlemlemekte olduklarınıza verebilecekleri duygu içerikli yanıt üzerinde bir kontrolleri olmadığı sonucuna varırlar.

Elde ettiğiniz gidişatlar üzerinde tam bir kontrolünü olduğunu anlamanızı istiyoruz. Gidişatı temkinli bir şekilde belirlemedeki olağanüstü değeri anlamanızı istiyoruz. Çünkü bir şeyi bir kez olsun istediğiniz zaman, o size gelir. Ayrıntıları farklı yollarla görülebilir—fakat titreşimsel varlık her zaman için doğru eşleştirme olacaktır.

Bölüm 13

İzin Verin Duygularınız Kılavuzunuz Olsun

Hatırlanması gerekli olan bir başka önemli dayanak noktası da sizin Kaynak Enerjinin fiziksel bir uzantısı olduğunuz ve sonsuz bir Kaynak Enerji Irmağının size doğru ve sizin içinizde aktığı ve bunun da siz olduğudur. Sizin kendiniz olarak bildiğiniz fiziksel Varlığın önünde akan bu Irmak kaynağından doğru ve sizin "ölüm" olarak adlandırdığınız deneyimleriniz olarak bildiğiniz fiziksel Varlığa doğru akmaya devam eder.

İnsan, hayvan ya da bitki olsun her canlı istisnasız olarak, ölüm olarak bilineni tadacaktır. Gerçekte kim olduğumuz olan Ruh, sonsuzdur. Bu nedenle ölüm yalnızca bu sonsuz Ruhun bakış açısının değişimi olarak adlandırılabilir. Bedeninizde duruyor ve bahsettiğim Ruh ile bilinçli bir etkileşim içerisinde oluyorsanız, o halde sonsuzluk sizin doğanızda var ve "sonluluk" korkusunu asla yaşamamalısınız, çünkü bu bakış açısından ele alındığında, ortada son diye bir şey yoktur (Sonsuz bir Bilinç olduğunuzdan, oluşumlara devam etmekten asla vazgeçmezsiniz).

Duygularınız şu an içerisinde elinizde bulundurduğunuz arzunun erdemiyle Kaynak enerjinin ne kadarını kendinize çağırdığınızı bilmenizi sağlar. Ayrıca, yoğun olan düşüncelerinizin arzunuzla mı yoksa arzunuzun yokluğuyla mı dengede olduğunu

bilmenizi kolaylaştırır. Örneğin, tutku ya da heyecan gibi duygular o an içerisinde odaklanmış olduğunuz oldukça güçlü bir arzunun varlığına işaret eder; öfke ya da intikam gibi duygular da yine oldukça güçlü bir arzunun var oluşunun bir belirtisidir; bezginlik ya da sıkıntı gibi duygular ise o an dâhilinde çok az odaklanmış olduğunuz bir arzunun sonucudur.

Gerçekten ama gerçekten bir şeyi istediğiniz ve arzunuzu düşündüğünüz, düşünürken keyif aldığınız zaman, düşünce titreşiminiz arzunuzla uyum içerisindedir—ve Kaynağınızdan almış olduklarınız sizden çıkarak hiçbir sınırlama ya da karşı direniş göstermeksizin niyetlenmiş olduğunuz arzularınıza doğru yol alır. Bizler buna şu adı veriyoruz: Olanak tanıma. Fakat gerçekten ama gerçekten bir şeyi istediğiniz ve öfke, korku ya da hayal kırıklığı gibi duyguları içinizde hissettiğiniz zaman bu demek oluyor ki siz, arzunuzun zıttı olan bir düşünceye dikkat çektiniz -ve böyle yaparak, karışıma uyumsuz olan bir başka titreşim katıyorsunuz- ve hissetmekte olduğunuz olumsuzlukların derecesi arzunuzu almaya karşı göstermekte olduğunuz direnişin derecesini işaret eder.

Duygularınıza Dikkat Çekmeyi Öğrenin

Kendinizi iyi ya da kötü hissetmenizi sağlasın, duygular güçlü olduğu zaman arzularınız da güçlüdür. Duygular güçsüzleşince, arzunuz da çok fazla güçlü olamaz.

Duygular olumlu olduğu zaman -güçlü ya da güçsüz olsun- arzularınızın tam bir oluşumuna fırsat tanıyorsunuz demektir.

Duygular olumsuz olduğu zaman -güçlü ya da güçsüz olsun- arzularınızın tam bir oluşumunu engelliyorsunuz demektir.

Duygularınız titreşimsel içeriğinizin doğru göstergeleridirler. Bu nedenledir ki, çekim noktanızın mükemmel birer yansıması da olurlar. Herhangi bir anda, arzularınıza fırsat tanıyıp tanımadığınızı bilmenize yardımcı olurlar.

Duygularınızı kontrol edemediğinize ya da duygularınızı kontrol etmeniz gerektiğine inanıyor olabilirsiniz, fakat bizler

duygularınıza karşı farklı bir yaklaşım sergilemenizi istiyoruz: Bu, kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat çekmek ve duygularınızın değerli göstergeler olmasına fırsat tanımanız konusunda size desteğimizdir.

Anlamsız Bir Duygu Size Önemli Bir Şey Anlatmaktadır

Aracınızdaki yakıt sayacı deponun boş olduğunu size gösterdiği zaman, göstergeyi eleştirmezsiniz. Onun size sunduğu bilgiyi alır ve depoya biraz daha benzin koymak adına bir şeyler yaparsınız. Aynı şekilde, olumsuz bir duygu düşünce seçimlerinizin son zamanlarda Enerji Akımı ile bağlantınızı tamamen kesmiş olduğunuz Kaynak Enerji ile uyum içerisinde olmayan bir titreşim sunmanıza neden olduğunun bir göstergesidir (Deponuzun boşalmakta olduğunu söyleyebilirsiniz).

Duygularınız çekmekte olduklarınızı yaratmaz, fakat işaret ederler. Eğer ki duygularınız düşünce seçimlerinizin gitmesini arzu ettiğiniz yönde gitmediğini bilmenize yardımcı oluyorsa, bu konuda bir şeyler yapmalısınız: Kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak duyguları tercih ederek bağınızı tazeleyin.

"Mutluluğunu Takip Et" Olumlu Bir Düşüncedir, Öyle Değil mi?

Daha önce değinmiş olduğumuz gibi, olumlu düşünce gücü üzerine çok yazıldı çizildi ve bizler kesinlikle bunların yandaşlarıyız. Arkadaşlarımıza "Mutluluğunu takip et" deyiminden daha iyi bir kılavuzluk sunulmadı, zira mutluluğa kararlı bir şekilde erişmede, Kaynak Enerji ile aynı hizada olmalısınız. Sürekli bir uyum dâhilinde, İyiliğiniz kesindir. Fakat size mutluluktan uzak olan bir titreşim sunmaya iten durumların içine çekildiğinizi hissettiğiniz zaman, mutluluğa erişmek imkânsız bir hale gelir, zira Çekim Yasası radyo alıcınızı 101 FM olarak ayarlayıp da 630 AM frekansında çalmakta olan bir şarkıyı dinleyebilmenizden öte bir titreşimsel sıçrama yapmanıza izin vermez.

Kendi Düşüncelerinizi Yönlendirme Yeteneğiniz Vardır

Kendi düşüncelerinizi yönlendirme yeteneğiniz vardır; şeyleri oldukları gibi gözlemleme ya da onları olmalarını istediğiniz halleriyle hayal edebilme opsiyonunuz vardır—ve gözlemleyin ya da hayal edin, seçmiş olduğunuz eşdeğer bir güce sahiptir. Bir şeyi göründüğü gibi hatırlama ya da tercih ettiğiniz gibi düşleme şansınız vardır. Sizi memnun eden bir şeyi ya da sizi memnun etmeyen bir şeyi hatırlama seçiminiz vardır. İstediğiniz bir şeyi ya da istemediğiniz bir şeyi bekleme seçiminiz vardır. Her koşulda, düşünceleriniz çekim noktanıza eşdeğer titreşimleri içinizde üretir ve sonrasında durumlar ve olaylar sunmuş olduğunuz titreşimlerle uyumda olmak için sıraya girerler.

Dikkatinizi karar verdiğiniz noktaya çekebilme yeteneğiniz vardır, bu nedenle kendinizi istenmeyen bir şeyden uzaklaştırarak dikkatinizi istenene vermeniz mümkündür. Fakat içinizdeki titreşim büyük bir oranını denemiş olduğunuz bir titreşim olduğu zaman, eğilim onu denediğiniz yönde titreşimler sunmaya devam eder—onun ne derece farklı olmasını umduğunuz önemli bile değil.

Titreşiminizin niteliğini değiştirebilmek zor değildir—özellikle de biraz zaman içerisinde bunu yapabileceğinizi anladığınız zaman. Titreşimlerin nasıl çalışmakta olduğunu, deneyimlerinizi nasıl etkilediğini ve daha da önemlisi duygularınızın titreşimleriniz hakkında ne dediğini anladığınız zaman, arzu ettiğiniz herhangi bir şeye doğru kararlı, hızlı bir süreç izleyebilirsiniz.

Eğer Biz Sizin Yerinizde Olsaydık

Bir şeyi var etmek sizin işiniz değildir—Evrensel Güçler bu görevi üstlenir. Çalışmanız neyi istediğinize karar vermektir. Tercihler listenizi sonlandıramazsınız, bu nedenle yaşam deneyimleriniz size, bilinç ve bilinçdışı seviyesinde neyi tercih ettiğinizi ve kişisel ve önemli bakış açınızdan yaşamın nasıl daha iyi olabileceğini belirlemenizde yardımcı olur—ve sizden gelen her bilinçli ya da bilinçdışı talepleriniz (ya da istekleriniz) Kaynak ta-

rafından yanıt bulur.

İstemediğiniz bir şeyi mübalağalı bir şekilde anlamanızı sağlayan bir deneyim yaşadığınız zaman, yine ne istemiyor olduğunuzu mübalağalı bir şekilde anlama fırsatı bulursunuz. Mümkün olabileceğine inanmadığınız bir şeyi arzuladığınız zaman, uyum içerisinde değilsinizdir. Ortada istediğiniz bir şey varsa ve siz ona sahip olmadığınız için kendinizi mutsuz hissediyorsanız, uyum içerisinde değilsinizdir; sizin uzun zamandan beri arzuladığınız bir şeye sahip olmuş olan birini görüp de onu kıskandığınız zaman, uyum içerisinde değilsinizdir.

Eğer biz sizin yerinizde olsaydık, dikkatimizi kendimizi arzu ve tercihlerimizle uyumlu hale getirmeye verirdik—uyumlu olmak için bilinçli yol alırdık.

Doğal Arzularınıza Ket Vurulamaz

Arzu, istek veya tercihlerinizin tamamı doğal ve sürekli olarak sizden doğar, çünkü siz Evrenin bunun böyle olmasını sağlayan Merkezinde bulunmaktasınız. Bu nedenle, arzularınıza ket vuramazsınız; Evrenin sonsuz doğası arzularınızın ön plana çıkması konusunda ısrarcıdır.

Sürekli olarak büyüyen Evrenin temeli şöyledir:

- Çeşitlilik derin düşünmeyi doğurur.
- Derin düşünme tercih hakkını beraberinde getirir.
- Tercih hakkı istemektir.
- İstemek her zaman yanıt bulur.

Kendi yaşam deneyiminizi yaratmanızı göz önüne aldığımızda söyleyebiliriz ki, sormamız gereken önemli yalnızca bir soru vardır: Deneyimlerimin beraberinde getirdiği arzularla titreşimsel uyumu nasıl yakalayabilirim?

Cevap basittir: Kendinizi nasıl hissettiğinize dikkat edin ve zihninizden geçtiği vakit kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan her konuda- düşünceyi temkinli bir şekilde seçin.

Bölüm 14



Gelmeden Önce Bilmekte Olduğunuz Bazı Şeyler

Kaynak Enerjiyi yaşam deneyimlerinize özgü bir hale getirebilmenin keyfini tecrübe edebilmek için Merkezdeki bu zaman-mekân-gerçekliğine gelen yaratıcılar olduğunuzu hatırlamak faydalı olacaktır.

Bu bedende hayat bulma kararını verdiğinizde, bir yaratıcı olduğunuzu ve Dünyanın sizin özel yaratınıza ilham kaynağı olduğunu biliyordunuz. Ne istiyor olursanız olun, onun size verileceğini de biliyordunuz. Kendi özel arzularınızı elde etmek için size ilham kaynağı olma ve Kaynağın arzularınızı tamamlayabilmeniz için size doğru akmasını anlama umudu içerisinde korku ve heyecana kapıldınız.

Üstelik bir de şunları biliyordunuz:

- Neşe ya da İyilik hissine ulaşarak, arzu ettiklerinize doğru her zaman ilerlersiniz.
- Arzularınıza yol alma sürecinde, hazzı da yaşarsınız.
- Dünya yüzeyinde, mükemmel bir yaşam deneyiminin çekimi ve titreşimlerinizi memnun edici bir şekle sokmak için gerekli olanaklara yeterli oranda sahipsinizdir.
- İyilik bu mükemmel Evrenin temeli olduğundan, kendi dü-

şüncelerinizi memnun edici yaşam deneyimlerine dönüştürecek yeterli fırsata -düşüncenin devam eden talepleri aracılığıyla- sahipsiniz.

- İyilik boldur, bu nedenle içine girmekte olduğunuz karşıt bir çevreye dair endişeleriniz ya da risk alma korkularınız yoktur.
- Çeşitlilik kendinize özgü yaşamı seçmenize yardımcı olur.
- Yaptıklarınız düşüncelerini yönlendirir ve bu şekilde, yaşamınız kanatlarını açar.
- Sizler, Kaynak Enerjinin sonsuz uzantılarısınız ve bunun temeli olan siz, iyisinizdir.
- Kendi köken ve Kaynağınızın İyiliğine sürekli olarak içinize akma fırsatını kolayca verebilme yetisine sahipsiniz.
- Hiçbir zaman Kaynağınızdan uzaklaşamazsınız ve asla kendinizi ondan tamamıyla alamazsınız.
- Düşüncelerinizin gidişatını anlamanıza yardımcı olacak anlık duyguları yaşarsınız ve duygularınız o anda arzuladıklarınıza doğru mu yoksa onlardan uzağa mı gittiğinizi size söyler.
- Hissetmeye başladığınız andan itibaren İyilik Irmağınızla ne derece bir bağlantı kurduğunuzu bilirsiniz. Böylelikle, mükemmel bir yaşam beklentisi içerisinde ve büyük bir istekle bu Dünyadaki deneyime doğru yol aldınız.
- Ayrıca bilirsiniz ki, herhangi bir düşüncenin anlık oluşumu diye bir şey söz konusu değildir, bu nedenle Yaratıcı Süreci şekillendirme, değerlendirme, ona karar verme ve ondan keyif alma gibi geniş bir fırsatlar çerçeveniz vardır.

Bir düşünceyi önermeniz ve onun fiziksel oluşumu arasında geçen zamana "zaman arabelleği" adını veriyoruz. Bu düşünce önerme, onun nasıl hissettirdiğini fark etme, daha iyi bir hisse ulaşmak adına düşünceyi yenileme ve sonra büyük bir beklenti içerisinde arzularınız olduğu sonucuna vardığınız herhangi bir şey ve her şeyin nazik, hızlı kanat açmalarının tadını çıkarma ile geçen harika zaman dilimidir.

"Eğer Çok Fazla Biliyorsam, Neden Başarılı Olamıyorum?"

Arzu ettiğiniz bir şeyi elde edememeniz için hiçbir neden yoktur. Arzulamadığınız bir şeyi de tecrübe etme gibi bir nedeniniz yoktur—çünkü siz kendi deneyimleriniz üzerinde tam bir kontrole sahipsiniz.

Bazen fiziksel dünyaya ait olan arkadaşlarımız bu güçlü ifadeye hak vermezler, çünkü kendilerini arzu ettiklerinden yoksun ya da arzu etmedikleriyle yaşıyor bir halde buldukları da oluyor. Bu nedenle de, bunu kendileri yapamamış olduklarından dolayı gerçekte kendi yaşam deneyimlerinin yaratıcısı olamayacaklarını öne sürüyorlar; eğer kontrol onlara ait olsaydı, her şey çok daha farklı olurdu.

Kendi yaşam deneyiminizin kontrol ve gücünü her zaman elinizde tuttuğunuzu bilmenizi isteriz. Arzu ettiklerinizin dışında bir şeyi tecrübe ediyor olmanızın tek nedeni dikkatinizin büyük bir kısmını arzu ettiğinizin dışında bir şeye veriyor oluşunuzdur.

"Çekim Yasasına Gerçekten Güvenebilir miyim?"

Çekim Yasası her zaman için size, düşüncelerinizin dengesinin temeline ulaştırır. İstisnasız bir şekilde... Onu isteyin ya da istemeyin, zihninizden geçeni alırsınız. Zaman içerisinde, biraz pratikle Çekim Yasası'nın her zaman tutarlı olduğunu hatırlarsınız. Sizi asla oyuna getirmez. Sizi asla aldatmaz. Asla kafanızı karıştırmaz, çünkü Çekim Yasası tam olarak sizin sunduğunuz titreşimlere yanıt bulmaktadır. Fakat birçoğu için kafa karışıklığı olabilir zira o kişiler sunduklarının bile farkında olmadıkları titreşimleri öne çıkarırlar. Bir arzuyu belirli bir yönde ele aldıklarını bilirler ve o arzunun henüz kendilerine gelmediğini de, fakat genellikle farkına varamadıkları şey düşüncelerinin büyük bir kısmını kendi arzularının zıddı bir yöne yoğunlaştırmış olduklarıdır.

Kendi Duygusal Kılavuzluk Sisteminizi anladığınız zaman, titreşimlerinizi bir daha asla cehalet içinde sunmazsınız. Yine zaman içerisinde, değerli olan duygularınızın öylesine farkına va-

rırsınız ki dikkatinizi vermekte olduğunuz düşüncenin sizi arzu ettiklerinize doğru mu yoksa onlardan uzağa mı götürdüğünü bilirsiniz. Kelimenin tam anlamıyla her konuda, arzu ettiğiniz şeyleri hissedebilmeyi öğrenirsiniz.

Dünyanızın temeli iyiliktir. Buna izin verirsiniz ya da vermezsiniz, fakat temel İyiliktir. Çekim Yasası der ki: Ona benzeyen, çekilir. Bu nedenle, dikkatinizi her neye veriyor olursanız olun o şeyin temeli sizin deneyimlerinizde hayat bulur. Bu da demek oluyor ki olamayacağınız yapamayacağınız ya da elde edemeyeceğiniz hiçbir şey yoktur. Bu, Yasadır.

"Fakat Phoenix'den San Diego'ya Gidemem ki!"

Pekâlâ, eğer bütün bunlar doğruysa -ki bunun doğru olduğu size verebileceğimiz mutlak vaattir- o halde nasıl oluyor da çok sayıda insan istemedikleri şeyleri tecrübe ediyorlar?

Şu soruyu bir düşünün: Eğer ben Phoenix, Arizona'daysam ve San Diego, Kaliforniya'da olmak benim arzumsa, San Diego'ya nasıl gidebilirim? Bu sorunun yanıtı kolayca verilebilecek türdendir: Ulaşımınız hangi yolla olursa olsun -arabayla, uçakla ya da hatta yürüyerek- eğer San Diego yönüne doğru gidecek ve o yönde hareket edecek olursanız, o halde San Diego'ya varabilmelisiniz.

Eğer San Diego tarafına yönelir fakat yön duygunuzu kaybeder ve geri Phoenix'e yönelirseniz, sonrasında tekrar arkanızı döner ve San Diego'ya doğru gidersiniz ve sonra aklınız yeniden karışır ve Phoenix tarafına yönelirsiniz. Yaşamınızın geri kalanını sadece ileri-geri giderek harcama ihtimaliniz var ve San Diego'ya asla ulaşamamanız da olasıdır. Fakat yön bilginizden dolayı ve tabelalarla diğer yolcuların yardımıyla San Diego'ya giden yolu bulmaya çabalarken Arizona çöllerinde sonsuza dek kayıp konumuna düşmeniz akıllıca değil. İki şehir arasındaki 400 millik mesafe kolayca anlaşılabilir ve eğer yolculuk yapmak sizin arzu ettiğiniz bir şeyse, bunu yapmanın yollarını bulursunuz.

Herhangi bir konuda nerede olduğunuz ve gitmeyi arzu et-

tiğiniz yer arasında gidilecek yolculuğun Phoenix'den San Diego'ya gidebilmek kadar kolay olduğunu anlamanızı istiyoruz—yeter ki yol boyunca nerede olduğunuzu nasıl ayırt edebileceğinizi anlayın.

Örneğin, iflas durumundan finansal açıdan bolluğa erişebilmenin zor görünmesin nedeni sizin, ne tarafa döndüğünüzü ve zıt yönde ilerlediğinizin farkında olmayışınızdır. Yolculuğunuzun sizi ilişkisizlikten arzu ettiğiniz mükemmel, memnun ve tatmin edici bir ilişkiye götürmemesinin nedeni, sizi tekrar Phoenix'e götürecek olan düşünce ve sözcüklerin gücünün farkında olmayışınızdır. Sizin Phoenix'den San Diego'ya götürecek olan tüm etkenleri net bir şekilde anlarsınız, fakat kendinizi hastalıktan inanılmaz bir sıhhate, istediğiniz ilişkinin yokluğundan mükemmel bir ilişkinin tatmin edici boyutuna ya da sadece gerçekten yapmak istediğiniz şeyleri yapabilme özgürlüğünü elde etmek için finansal bir sıçrayışa götürecek olan etkenleri anlamazsınız.

Duygularınızın sağladığı netliği bir kez olsun anladığınız zaman, zihninizdeki düşüncelerle nereye vardığınız sorusunu asla yanıtsız bırakmazsınız. O an içerisinde, niyet etmiş olduğunuz hedef ya da arzuya doğru ilerlediğinizin ya da onlardan uzaklaşmakta olduğunuzun her zaman farkında olursunuz. Hislerinizin farkında oluşunuz aradığınız netliği size verecektir—ve siz bir daha asla çölde kaybolmayacaksınız. Arzularınızın doğrultusunda ilerlediğiniz fikrine bir kapıldığınız zaman, bir parça olsun rahatlayabilir ve bu düşsel seyahatin tadını çıkarabilirsiniz.

Bölüm 15

Mükemmel Fakat Yine de Gelişen Bir Evrende, Mükemmel Fakat Yine de Gelişen Bir Dünyada, Mükemmel Fakat Gelişen Bir Varlıksınız

Şunları bilmeniz önemlidir:

- Siz, Kaynak Enerjinin fiziksel bir uzantısısınızdır.
- İçerisinde bulunduğunuz fiziksel dünya içinde yaratabileceğiniz mükemmel bir çevre sunar.
- Var olan çeşitlilik kendi kişisel arzu ve tercihlerinize odaklanmada size yardımcı olur.
- Eğer içinizde bir arzuya odaklanmışsanız, Yaratıcı Yaşam Gücünün çağrısı bir an evvel arzularınıza doğru yol almaya başlar—ve Evren gelişir. Bu da iyidir.
- Yaratıcı Süreci bilinçli fark edişiniz devam edebilmesi için gerekli değildir.
- Fiziksel olarak odaklanmış olduğunuz Merkez çevre, katılımın olacağı yeni arzuları harekete geçirmeye devam edecektir.
- Size ne kadar küçük ya da büyük görünüyor olursa olsun, her

arzu ya da tercih, Her-Şey-Bu kuralı tarafından anlaşılır ve yanıtlanır.

- Her arzu algılayıcısı tarafından yanıt bulduğundan, Evren gelişir.
- Evren geliştikçe, çeşitlilik artar.
- Çeşitlilik arttıkça deneyim çemberiniz genişler.
- Deneyim çemberiniz genişledikçe arzularınız gelişir.
- Arzularınız geliştikçe arzularınızın yanıt bulması kolaylaşır.
- Böylelikle Evren gelişir—ve bu iyidir. Aslında, bu mükemmeldir.
- İçinizde Kaynağın anında ve her zaman yanıtladığı yeni odaklanılmış arzuları sürekli olarak doğuran sonsuz gelişim içerisinde olan bir çevrede yaşıyorsunuz.
- Dilediklerinizi her elde edişinizde, hiç zaman geciktirmeden tekrar sorduğunuz yeni bir üstünlük noktası edinirsiniz.
- Böylece, Evrenin gelişimi ve sizin kişisel gelişimiz her zaman aşağıdaki gibidir:

  — Gelişen bir Evrende yaşıyorsunuz.
  — Gelişen fiziksel bir dünyada yaşıyorsunuz.
  — Gelişen bir Varlıksınız.
  — Siz bunu bilinçli olarak algılayın ya da algılamayın, her şey bu şekildedir.
  — Evren sonsuz bir şekilde gelişmektedir. Tabii siz de...
  — Bu da iyidir.

Kendi Enfes Gelişiminize Bilinçli Olarak Katılın

Kendi bakış açımızı size tek bir nedenden dolayı bu kadar istekle öneriyoruz: Böylelikle kendi enfes gelişimize bilinçli olarak dâhil olursunuz. Gelişiminiz size verilendir; zaman-mekân-

gerçekliğinizin gelişimi verilendir ve bu Evrenin gelişimi verilendir. Kendi enfes gelişiminize bilinçli ve temkinli bir şekilde dâhil olmak sizin için her zaman çok daha fazla tatmin edicidir.

Bölüm 16



Görkemli ve Farklı Bir Evreni Yaratmaya Yardımcısınız

Bir şeyi hayal edebiliyorsanız ya da onu düşünebiliyorsanız bile, evrenin onu size getirmek için, birçok beceri ve çaresi vardır. Çünkü evren, sizin kullanmanız için hayal edebileceğiniz bütün malzemelerle çok iyi bir şekilde depolanmış bir mutfak gibidir. Bu evrenin her parçasında, istenilen ve eksik olan şeyler vardır. Bolluğun ve eksikliğin bu perspektifi, odaklanılan çevre ve hangi odak noktasının *çekim yasasını* aktifleştirdiğini gösterir.

Eğer istediğiniz şeyin ne olduğunu bilemezseniz istemediğiniz şeyin ne olduğunu da bilemeyeceksiniz. Çünkü siz ne yapmak istemediğinizi bilmeden, yapmak istediğiniz şeyi de bilemezsiniz. Böylelikle, olası tercihlerinizin ortaya çıktığı hayat tecrübeniz tamamen açığa çıkmış olur. Aslında, yaşamınızın birçok döneminde, tercihleriniz günün her dakikasında sizden bir şeyleri açığa vurur. Vücudunuzla iyi uyumlu hücrelerinizin bile kendi yaşamları vardır ve onlar da kendi tercihlerini yaparlar. Hiç istisnasız, her tercih, sebeplerle ayırt edilir ve hemen cevaplanır.

İstenilene ulaşmak için, İstenmeyenlere izin verilmeli

Arkadaşlarımız, zaman zaman daha az farklı bir dünya için arzularını dile getirirler. Çok fazla istenmeyen şeyin olmadığı ve tercih ettiklerinin daha çok olduğu bir yer arzularlar. Sonsuzluğa yol açacağı için, gerçekleşmeyeceğiyle aynı görüşte olduğunuz, iyi fikirler için kullanılan ve bütün hayatınızda kullanmak istediğiniz fiziki deneyimlerinizin olmadığını her zaman ifade ederiz. Bu, genişleyen bir dünyadır ve dolayısıyla her şeye izin verilmelidir. Başka bir deyişle, anlamanız ve istediğiniz şeyde tecrübe sahibi olmak için, istemediğiniz şeyi bilmelisiniz. Seçip odaklanmak için, her ikisi de olmalı ve her ikisi de anlaşılmalıdır.

Bozuk bir dünyayı düzeltmeye gelmediniz

Fiziki deneyimleriniz sırasında söylediğiniz fiziksel olmayan enerji kaynağı olarak, deneyimleriniz, aslında genişlemenin en önemli kenarıdır. Yaratıcı düşüncenizi iyi ayarladığınız için, düşüncenizi daha önceden, hiç olmadığı kadar öteye götürürsünüz.

Aklınızda büyüleyici bir karara ulaşmak ve onu bu şekilde yaratmak için, fiziki olmayan üstünlük noktanızdan, bu dünyanın bozuk olmadığını, düzeltilmeye ihtiyacı olmadığını ve onu düzeltmek için gelmediğinizi anladınız.

Siz, bu dünyayı, sizin ve başka herkesin, kendini yaratıcı bir şekilde ifade edebileceği yaratıcı bir çevre olarak gördünüz. Başkalarının yaptıkları şeyleri durdurmaya çalışmak için gelmediniz. Siz, farklılık içindeki değeri ve çeşitlilik içindeki dengeyi anlamak için geldiniz.

Evrendeki her fiziksel Oluş, sizin yaratmaya yardımcı olan eşinizdir. Eğer, bunu kabul edecek ve inançların ve isteklerin çeşitliliğini takdir edecek olursanız, hepiniz daha engin, daha memnun olursunuz ve deneyimlerinizi icra edersiniz.

İstemediğiniz malzemeleri pastanıza koymayın

Hayal edebildiğiniz bütün malzemelerin olduğu ve son derece iyi depolanmış bir mutfakta kendinizi aşçıbaşı olarak hayal edin. Yapmayı arzuladığınız aşçılık eseriyle ilgili, güzel bir fikriniz olduğunu söyleyelim, o zaman istediğinizi yapmak için gereken, ulaşması kolay olan bu malzemeleri nasıl birleştireceğinizi anlayacaksınız. Siz ilerledikçe, eseriniz için uygun olmayan birçok malzeme olur, bu yüzden onları kullanmazsınız, ama onların varlığı sizi rahatsız da etmez. Kısaca, eserinizi zenginleştirecek malzemeleri kullanırsınız ve eseriniz için uygun olmayan malzemeleri, pastanızın dışına bırakırsınız.

Bu iyi depolanmış mutfaktaki malzemelerin bazıları, sizin eserinizle uyum gösterir, ama bazıları da hiç yakışmaz. Bu malzemelerin bazılarını eserinize eklemeniz, sizin pastanızı tamamen berbat etse bile, bu malzemeleri bir kenara koyma ya da onları mutfaktan atma ihtiyacı hissetmezsiniz, çünkü siz pastanıza onları koymadıkça, onlar yüzünden pastanızı bitirmek için hiçbir sebep olmadığını anlarsınız. Ve siz pastanızı hangisinin zenginleştireceğini, hangisinin işe yaramayacağını anladıktan sonra, kullandığınız malzemelerin çeşitliliği hakkında hiçbir endişe duymazsınız.

Bütün farklı düşünce ve deneyimleriniz için, Yeteri kadar boş yer vardır

Çevrenizdeki insanların sahip olduğu birçok farklı deneyim, inanç ve isteklerin, fiziksel olmayan perspektiflerini hayatınızdan çıkarma ya da bazılarını kontrol altına alma ihtiyacı hissetmemiştiniz. *Bu geniş evrende, bütün farklı düşünce ve deneyimler için yeterince boş yer olduğunu anlamıştınız. Kendi hayat deneyimlerinizi ya da kendi eserlerinizi, kendi yaratıcı kontrolünüzle ilgili olarak düşünme niyetiniz vardı, ama başkalarının eserlerini kontrol etmeye çalışmak gibi bir niyetiniz yoktu.*

Çeşitlilik sizi korkutmamıştı, tersine kendi deneyimlerinizin

her yaratıcısının, siz olduğunu bildiğiniz için size ilham vermişti ve karşıtlığı açığa çıkarmak için, içinizdeki özel yönlerin ilham olacağını anlamıştınız. Başkaları farklı bir yolla seçebilirler, ama bu, sizi haklı, onları haksız ya da onları haklı, sizi haksız yapmaz. Siz, çeşitliliğin değerini anlamıştınız.

Ufkunuzun genişlediği yol, işte buradadır

Çeşitlilik ya da karşıtlıklardan, kendi tercihleriniz ya da istekleriniz doğar. Tercihlerinizin ortaya çıkmaya başladığı her anda, kendilerini *çekim yasasına,* onu karşılaştıran öz varlığa, doğru çeker ve işte o zaman bir genişleme başlar.

Siz, hissettiğiniz yöne dikkat edip, yeni ortaya çıkan tercihlerinize bakarak, pozitif düşüncelerinize devam ettiğinizde onunla bağlantılı kalırsınız ve bu, tercihinizde hafif bir şekilde, kolayca görünür. İşte, şimdi isteğinizi yaratmış oldunuz. Ama yeni başarılan isteğinizin fiziksel görünüşü gelişmiş bir perspektifle beraber gelir. Bu yüzden, etkileşimsel özelliğiniz ve sizinle ilgili her şey bir şekilde değişmiştir. İçinizdeki yeni tercihlere tekrar ilham olacak yeni bir tezat duruma girdiniz, işte şimdi içinizdeki istek roketini oluşturma zamanıdır.

Bu yeni isteklerinizin ortaya çıktığı her an, kendini çok fazla etkileşimsel bir şekilde resmetmeye ve çok fazla genişlemeye başlar. Bu yüzden, şimdi hissettiğiniz şeye dikkatinizi sürdürdüğünüzde ve yeni ortaya çıkan tercihlerinize bakarak pozitif düşünceleri seçtiğinizde, onunla etkileşimsel bir şekilde bağlantılı kalırsınız. O, bu yüzden deneyimlerinizde hafif bir şekilde kolayca görülür. Yeniden, başka bir isteğinizi yaratmış olursunuz ve yeniden etrafınızdaki yeni bir istek roketinin ortaya çıkmasını sağlayacak başka yeni tezat faktörlerin olduğu, güçlü ve belirgin bir yeri elde etmiş olursunuz.

Evrenin nasıl genişlediğinin ve sizin, genişlemenin en önemli kenarında olmanızın sebebi budur. Değerli bir tezat, sonsuz yeni isteklerin ortaya çıkmasını sağlamaya devam eder ve her bir istek ortaya çıktıkça, kaynak isteğe cevap verir. Bu, hiç bitmeyen, her za-

man akan, saf ve pozitif bir enerji genişlemesidir.

Hiçbir Zaman Orada Olamayacaksınız, Öyleyse, Yolculuğunuzun Tadını Çıkarın

Kendi yaratıcı perspektifinizden, her yeni bir başarının nasıl başka yeni bir isteğe yol açtığını bilinçlice fark ettiğinizde, bu genişleyen evrende kendi yerinizi bizzat anlamaya başlayacaksınız. Zaman içinde, onu hiç yapmadığınızı hatırlayacaksınız, çünkü her zaman yeni bir fikrin ya da isteğin ortaya çıktığı yerin dışındaki tezatlığın farkında olmanızın hiçbir zaman önüne geçemeyeceksiniz. Bütün evren bu şekilde kuruludur. Sizin, sonsuz bir varlık olduğunuz fikrinde gevşemeye başladığınız için, istekleriniz hiçbir zaman durmayacaktır ve ortaya çıkan her bir istek, genişlemek ve kendini gerçekleştirmek için *Çekim Yasası'na* doğru bir güce sahip olur, o zaman evrenin üzerine kurulduğu kocaman varlığı hatırlarsınız ve sonra kendi varlığınızın ebedi yaradılışında rahatlayabilirsiniz. İşte, şimdi yolculuğunuzun tadını çıkarmaya başlayacağınız zamandır.

Eğer hedefiniz, bir kereliğine ya da her zaman için, istediğiniz her şeyi başarmaksa, bu evrenin genişleyen doğası o fikre karşı geldiğinden, bu hedefinizi gerçekleştirmek için kendinizi çaresiz hissedeceksiniz. *Hiçbir zaman öyle olmasını durduramayacağınız için, onu hiçbir zaman yapamazsınız ve ayrıca farkındalığınızın da önüne geçemezsiniz. Ama farkındalığınız her zaman başka sorular ortaya çıkaracak ve her bir soru, hep başka cevapları çağıracak.*

Genişlemenin biri, ebedi yaradılışınızdır ve bu yüzden genişleme, konuşulamaz bir sevinç için, bir potansiyeldir.

Çevrenizin mükemmelliğini ve dengesini hissedin

Tezatlıklar, içinizde yeni isteklerin doğmasına neden olur. Yeni istekler, sizden yayılır ve siz yeni isteğinizin etkisini gösterdiğinizde, bu istek cevaplanır. Her ne zaman sorsanız, mutlaka

cevap verilir.

Şimdi, bu sürecin mükemmelliğini düşünün. *Deneyimlerinizin gelişmesi için, sizden sürekli yeni fikirler doğar ve sürekli cevaplanırlar.*

Bu evrensel çevrenin mükemmelliğini düşünün. *Bilincin her noktası, tıpkı sizinki gibi, onun var oluş durumunu geliştirir, orada her istek anlaşılır ve cevaplandırılır ve her bakış açısına saygı duyulur ve ona karşılık verilir.*

Çevrenizin mükemmelliğini ve dengesini hissedin. *Bilincin her noktası, vücudunuzdaki bir hücrenin bilinci bile, gelişmiş bir var oluş durumu ister ve ona sahip olur.*

Her rica kabul edildiği için, Yarışa gerek yoktur

Her bakış açısına göre, her rica kabul edilir ve bu şaşırtıcı evren kesin olarak genişlediği için, evrensel zenginliklerin bu ricaları gerçekleştirmesi için son diye bir şey yoktur. Hiç bitmeyen bu soru baloncuklarını cevaplandırmak için bir son yoktur ve bu nedenle yarışa gerek yoktur.

Sizin için çok şey ifade eden bu zenginliklere ulaşmak, başka biri için mümkün değildir ve siz de başka biri için tasarlanan bu zenginlikleri bencilce boş yere harcayamazsınız. Bütün istekler cevaplandırılır ve bütün ricalar kabul edilir, hiç kimse cevapsız, hoşnutsuz ya da isteği gerçekleştirilmemiş bir şekilde bırakılmaz. Siz, enerji akışınızla bağlantılı kaldığınızda, her zaman kazanırsınız ve başka biri sizin kazandığınızı kaybetmek zorunda değildir. Onlar, her zaman yeterlidir.

Zaman zaman, arkadaşlarımız kendi hayatlarında bazı sıkıntılar geçirdikleri için ya da o sıkıntıları başkalarının yaşamlarında gördükleri için, bu gerçeği hatırlamakta zorlanırlar. Ama, onların tanık oldukları şey, bu sıkıntının ya da zenginliklerden yoksun olmanın kanıtı değildir; tersine, istenilen ya da cevaplanan zenginliklere ulaşılmasına izin verilmemesidir. **1. adımda**; sorular tamamdır. **2. adımda;** cevaplar tamamdır. Ama **3. adımda**; izin verilmemiştir.

Birisi istediği şeyi elde edemiyorsa, bu, zenginliklerin azlığı yüzünden değil, sadece o kişinin aklındaki istek ile kendi ricasının örtüşmemesi yüzünden olabilir. Bir şey için azlık ya da eksiklik yoktur. Zenginlikler için yarış yoktur. Sadece, istediğiniz şeye izin verilir ya da o şey, reddedilir.

Bölüm 17

Neredesiniz ve Nerede Olmak İstersiniz?

Küresel yer bulma navigasyon sistemlerinin bugün araçlarda olduğunu gördünüz mü? Aracın tepesindeki bir anten, bulunduğunuz konumu belirten bir sinyali, gökyüzündeki uyduya gönderir. Mini klavyesinden gitmek istediğiniz yeri girdiğinizde, bilgisayar bulunduğunuz yer ve gitmek istediğiniz yer arasındaki yolu hesaplar. Monitör, size ne kadar yol gitmek zorunda olduğunuzu söyler ve size gidebileceğiniz en iyi yolu tavsiye eder. Sistem, yola çıktığınızda, gitmek istediğiniz yeri gösteren özel yönleri (sözle ya da yazıyla) size belirtir.

Navigasyon sistemi, hiçbir zaman "Neredesiniz?" diye sormaz. "Neden bu kadar uzun sürdü?" diye de sormaz. Onun tek görevi, sizi bulunduğunuz yerden gitmek istediğiniz yere götürmek için, size yardım etmektir. Duygularınızın da ilk işlevi, sizi olduğunuz yerden, gitmek istediğiniz bir yere götürmek için size yardım etmek olduğundan, sizin için benzer bir rehberlik sistemi sağlar.

Nerede olduğun ve nerede olmak istediğin ilişkisini bilmeniz, sizi olmak istediğiniz yere daha çabuk ve etkili bir şekilde götüreceği için son derece önemlidir. Eğer yolculuğunuzda her-

hangi bir kasıtlı karar alırsanız, olduğun yer ve olmak istediğin yerin her ikisini de anlamak gereklidir.

Etrafınız, birçok etkiyle çevrelenir ve sık sık başkaları, onların deneyimlerini pozitif olarak etkilemek için farklı bir şekilde hareket ettiğinizi söyler ya da bunda ısrar ederler. Siz, başkalarının empoze ettiği yasalar, kurallar ve beklentilerle boğulursunuz, hemen hemen herkesin nasıl davranmanız gerektiğiyle ilgili bir fikri varmış gibi görünür. Ama siz, size rehberlik yapması için dışardan gelen bu tip etkileri kullanırsanız, nerede olduğun ve nerede olmak istediğin arasında durup kalmak sizin için imkânsızdır.

Sık sık, başkalarını memnun etmeye kalkışmak ve ne kadar sıkı çalıştığınızı anlamak için, bu yolda çekiştirilirsiniz. Tutarlı bir şekilde, hoşa gidecek herhangi bir yöne gidemezsiniz, bu yüzden sadece onları memnun etmeyin, ama sadece kendinizi de memnun etmeyin. Birçok farklı yöne çekiştirildiğiniz için, olmak istediğiniz yolda genellikle süreç içinde kaybolursunuz.

Verilebilecek en büyük hediye, mutluluğunuzdur

Başkasına verebileceğiniz en büyük hediye, sizin kendi mutluluğunuzdur. Neşeli, mutlu ya da bir şey için minnettar olduğunuzda, sade bir akıntıya, gerçekte sizin kim olduğunuzu belirten pozitif enerji kaynağına geçersiniz. O durumdayken, dikkat objeniz olarak baktığınız herhangi bir şey ya da kimse, sizin dikkatinizden yararlanır.

Başka hiç kimsenin, sizin onlara bir şeyler yapmanıza ihtiyacı yoktur, çünkü onlar da, sizin geçtiğiniz, iyi olma akışındaki, aynı süreci yaşamaktadırlar. Bu akışa geçenleri anlamayanlar, kendilerini bir şekilde iyi hissedemediklerinden, sık sık sıkıntı yaşarlar ve kendilerini daha iyi hissedeceklerine inandıkları şekilde hareket etmenizi isterler. Ama kendi neşelerinden sizi sorumlu tuttuklarından, sadece sizi rahatsız etmekle kalmayıp, aynı zamanda kendilerini de tutsak ederler. Başkalarının hareket ettiği gibi kontrol edemediklerinde, eğer mutlulukları için bu gerekliyse, gerçekten sıkıntıdasınız demektir.

Mutluluğunuz, başkalarınınkine bağlı değildir

Mutluluğunuz, başkalarınınkine değil, sadece sizin kendi titreşimsel dengenize bağlıdır. Başkalarının mutluluğu da size değil, sadece kendi titreşimsel dengelerine bağlıdır. Herkesin, her an hissettiği şey, sadece kendi enerji karışımlarıyla ilgilidir. Hissettikleriniz, basit, açık ve her zaman için istekleriniz ve başlattığınız üstünlük noktasındaki titreşimsel önerileriniz arasındaki titreşimsel dengenin göstergesidir.

Herkes için, tüm evrende, önerdikleri titreşimin onların istekleriyle nasıl uyuştuğunu anlamaktan daha önemli bir şey yoktur. Hissettikleriniz, kaynağa bağlantınızı izin vermeniz ya da vermemenizin göstergesidir. Her iyi his, her pozitif eser, bütün zenginliğiniz, açıklık, sağlık, hayat ve iyi oluş ve iyi olmak için düşündüğünüz her şey, şu an hissettiklerinize ve sizin gerçekte kim olduğunuz ve gerçekte ne yapmak istediğinizle ilgili titreşim hissi ilişkisine bağlıdır.

Her düşünce, sizi San Diego'ya daha yaklaştırır ya da oradan daha uzaklaştırır

Phoenix'ten San Diego'ya başarılı bir seyahati düşünmenizin kolay olduğu kadar, finansal olarak emniyetsiz ve emniyetli bir seyahati, hastalığı ve iyileşmeyi, karışıklık ve açıklığı düşünmeniz de kolay olacaktır... Phoenix'ten San Diego'ya seyahatinizde, iki şehir arasındaki mesafeyi anlamanız, nerede olduğunuzu bilmeniz, yanlış yöne götüren şeyin aslında sizin başarınız olduğunu anlamanız için, hiçbir önemli bilinmeyen şey olmayacaktır. Siz, kendi *duygusal kılavuzluk sisteminizi* anladığınızda, nerede olduğunuz ve nerede olmak istediğiniz ilişkisinde, hiçbir zaman aklınız yeniden karışmış olmayacak. Aynı zamanda, önerdiğiniz her bir düşünce sayesinde, istediğiniz yere yaklaşıp yaklaşmadığınızı ya da uzaklaşıp uzaklaşmadığınızı hissedeceksiniz.

Kılavuzluk kaynağı olarak, başka bir şey kullanırsanız, başkalarının, nerede olduğunuz ve nerede olmak istediğiniz arasın-

daki mesafeyi anlamaması için, kaybolacaksınız ya da izinizi kaybettireceksiniz. Yine de isteklerinizi tamamen anlayamazlarsa, kendi isteklerini karıştırmak için sürekli ilave yapacaklar. Böylelikle, sadece hissettiklerinize dikkat ettiğinizde, kendi hedeflerinize doğru, yavaş yavaş yol göstereceksiniz.

Bir şeye evet demek isterken, niçin ona hayır denir?

Titreşimsel evreninizde, temel olarak *Çekim Yasası* vardır. Bu, evreninizin dâhil olmak üzerine olduğu anlamına gelir. Dikkatinizi istediğiniz bir şeye verdiğinizde ve ona evet dediğinizde, onu etkiniz altına almış oluyorsunuz. Ancak istemediğiniz bir şeye baktığınızda ve ona hayır dediğinizde de, onu titreşiminize almış oluyorsunuz. Bir şeye dikkat etmediğinizde, onu dâhil etmezsiniz, ama dikkatinizi verdiğiniz hiçbir şeyi çıkaramazsınız, çünkü ona olan dikkatiniz, her zaman, hiç istisnasız, sizin etkiniz altındadır.

Bölüm 18

Etkileşimsel Sıklığınızı Yavaş Yavaş Değiştirebilirsiniz

Sadece farklı bir düşünce bulmaya karar verdiğiniz için, bu hemen şimdi, doğrudan o düşünceye gidebileceğiniz anlamına gelmez. Çünkü *çekim yasasının* olduğunuz yerden geçen düşünceler üzerine söyleyecek bir şeyleri vardır. *Elbette ki, neticede sahip olmadığınız hiçbir düşünce yoktur, tıpkı olduğunuz herhangi bir yerden, sonunda ulaşamadığınız hiçbir yer olması gibi. Ancak, genelde hissettiğiniz düşüncelerden çok farklı bir titreşimsel sıklığı olan bir düşünceye hemen atlayamazsınız.*

Bazen, şu anda sizden çok daha pozitif düşünen arkadaşlarınızdan biri, sizin bu kadar negatif düşünmenizi engellemek ve daha pozitif düşünmenizi sağlamak için sizi teşvik edebilir. Ancak, bu pozitif düşünen arkadaşınızın sizi oraya götüreceği anlamına gelmez, çünkü *çekim yasası,* genelde sürdürdüğünüz sıklıktan daha uzun olan bir titreşimsel sıklık bulmanıza izin vermez. Siz, daha iyi hissetmek istemenize rağmen, arkadaşınızın sizden istediği neşeli bir düşünce bulacağınızı hissetmeyebilirsiniz. Ama biz, sizin sonunda o düşünceyi bulabileceğinizi anlamanızı isteriz ve siz kasıtlı bir şekilde ve yavaşça sizin titreşimsel

sıklığınızı değiştirirsiniz. Bunu başardığınızda, daha pozitif bir durumu sürdürebileceksiniz.

Oluşunuzun titreşimsel içeriğini bilebileceğinizi anladığınızda, her zaman çekim noktasından haberdar olabilirsiniz, böylece kendi deneyimlerinizi bilinçli ve yaratıcı bir şekilde kontrol edebilirsiniz. Duygularınızın size, titreşimsel içeriğinizle ilgili özel bir geribildirim verdiğini anladığınızda, titreşiminizin kasıtlı ve aşamalı ayarıyla ilerleyebilirsiniz.

En pozitif düşünceye ulaşmak için, erişime sahipsiniz

Farklı bir düşünceyi seçerek, her zaman farklı bir duygusal cevap ortaya çıkarabilirsiniz. Bu yüzden, "Kendimi daha iyi hissetmek için, düşüncelerimi kasıtlı bir şekilde seçeceğim," diyebilirsiniz. Bu, sizin için iyi bir karar olurdu. Hatta daha iyi bir karar, birinin "İyi hissetmek istiyorum, pozitif olan bir düşünceyi seçerek, kendimi iyi hissetmeyi deneyeceğim," demesi, onun işini çok kolaylaştırır.

Kararınız, "mutluluğunu takip et" ise ve mutluluğun yakınlarda olmadığı bir hayata odaklanırsanız, 'mutluluğu takip et' kararınız başarısız olacaktır, çünkü *çekim yasası* böyle dramatik titreşimsel bir farkı olan bir düşünceyi iletemez. Ama kararınız, *en pozitif düşünceye ulaşmak için bir erişime sahip olmak* ise, bu karar kolayca başarılır.

Titreşimsel duygusal ölçeği kaldırmanın anahtarı, hissettiklerinizden bilinçli bir şekilde haberdar, hatta duyarlı olmaktır. Eğer nasıl hissedeceğinizi bilmezseniz, ölçekteki hangi yoldan gideceğinizi anlayamazsınız. (Farkında olmadan, Phoenix'e dönüş yolunda ve etrafında dönüp durabilirsiniz.)

Ama şu anda hissettiğiniz duyguları bilinçli bir şekilde belirlemenin zamanı geldiyse, negatif duygunuzu arttıran herhangi bir şey, sizin yanlış yönde gittiğiniz anlamındayken, hislerinizdeki herhangi bir gelişme, hedefinize doğru ilerlediğiniz anlamına gelir.

Bu yüzden, titreşimsel duygusal ölçeği hissetmenin iyi bir

yolu, her zaman için, daha dayanıklı bir düşünce ortaya attığınızda ve onu daha makul bir düşünceyle değiştirdiğinizde gelen inanç hissine ulaşmaktır. İyi olma akışı, her zaman size doğru gelir ve siz ona izin verdikçe kendinizi daha iyi hissedersiniz. Ama ona daha fazla direnirseniz, kendinizi daha kötü hissedersiniz.

Bölüm 19

Kendinizi Nasıl Hissedeceğinizi Sadece Siz Bilebilirsiniz

Bir şey beklediğinizde, bir şeye inandığınızda ya da bir şeyden korktuğunuzda, onlar gerçekleşmek üzeredir. Davranışlarınız ya da ruh haliniz, gelen şeye doğru yönelir, ama siz, hiçbir zaman, çekim noktanıza saplanıp kalmazsınız. Çünkü sizin, fiziksel denemeleriniz boyunca bu düşünceleri, inançları, davranışları ya da ruh hallerini toplamanız, sizin artık onlara cevap vermek zorunda olmadığınız anlamına gelmez. Kendi deneyimlerinizi yaratıcı bir şekilde kontrol edebilirsiniz. Kendi duygusal kılavuzluk sisteminize dikkat ederek, çekim noktanızı değiştirebilirsiniz.

Hayatınızda artık istemediğiniz deneyimleriniz varsa, inancınız değişmelidir.

Hayatınızda olmasını isteyip de, deneyimlerinizde olmayan şeyler varsa da inancınız değişmelidir.

Farklı düşünceleri seçerek, ters yüz edemeyeceğiniz kadar ciddi bir durum yoktur. Ama yine de, farklı düşünceleri seçmek odaklanma ve pratik gerektirir. Eğer olabildiği kadar odaklanmaya, olabildiği kadar düşünmeye ve mümkün olduğu kadar inanmaya devam ederseniz, o zaman deneyimlerinizde hiçbir şey değişmeyecektir.

Hayat Her zaman Hareket Halinde, Bu yüzden Ona Takılıp Kalmazsınız

Zaman zaman, arkadaşlarımız, "Takılıp kaldım! Uzun zamandır olduğum yerde sayıyorum ve bundan kurtulamıyorum. Takıldım kaldım!" diyeceklerdir.

Her zaman, aynı kalmanın ya da bir yerde takılıp kalmanın imkânsız olduğunu söyleriz, çünkü Enerji ve dolayısıyla hayat, her zaman hareket halindedir. Her şey, durmadan değişir.

Ama kendinizi takılıp kalmış gibi hissetmenizin sebebi, aynı şekilde düşünmeye devam ettiğiniz içindir. Her şey değişir, *ama onlar aynı şeyi tekrar tekrar değiştirirler.*

Eğer, farklı şeyleri değiştirmek isterseniz, farklı şekilde düşünmelisiniz. Bu, basit bir şekilde alışılmış konulara alışılmamış yollarla yaklaşmanın yollarını bulmayı gerektirir.

Başkaları Sizin İsteklerinizi ya da Hislerinizi Anlayamaz

Genelde, başkaları size yol göstermek için istekli olurlar. Hayatınızı nasıl yaşamanız gerektiğiyle ilgili sonsuz görüşleri, kuralları, gereklilikleri ve önerileriyle sonsuz insanlar vardır, ama onların hiçbiri isteklerinizi elde etmek için gereken tek şeyi dikkate almazlar: *Başkaları, isteklerinizin titreşimsel içeriğini ve bulunduğunuz yerin titreşimsel içeriğini anlamazlar, bu yüzden onlar size yol gösterecek kadar iyi donanımlı değillerdir. En iyi niyetleri olsa ve sizin kesin iyi olmanızı isteseler bile, bilmezler. Birçoğunun bencil olmamayı denemelerine rağmen, onlar için hiçbir zaman kendi isteklerinden, sizin için olanları ayırmak mümkün değildir.*

Sizin için uygun olanı başka hiç kimse bilmez

Bir şey istendiğinde, onun verildiğini hatırladığınızda, her bir özel perspektifin seçildiği çevrenizin mükemmelliğini hissetmez misiniz?

Abraham-Hicks Öğretileri Seminerine katılacağınızı hayal edin. Zamanı ve nerede yapılacağını biliyorsunuz ve ona katılmak için programınızı hazırlıyorsunuz. Kolaylıkla, sizin için doğru olan kararları alıyorsunuz.

Gelecek sene boyunca yapılacak yaklaşık 50 seminerlik listenin altına bakıyorsunuz ve size en cazip gelen zamanı ve yeri belirliyorsunuz. Oturduğunuz şehirde bir seminerin yapılacağını fark ediyorsunuz, ama onun tarihi, yapmayı planladığınız başka bir şeyle çakışıyor, bu yüzden başka bir alternatif arıyorsunuz. Sonra, sizin müsait olduğunuz zamana denk gelen başka bir tarih buluyorsunuz ve bu zaman şeridinde başka bir seminer arıyorsunuz ve en çok ziyaret etmek istediğiniz şehirde bir seminer buluyorsunuz. Bu yüzden Abraham Hicks Yayınlarını arayıp, seminer için bir kişilik yer alıyorsunuz.

Seminerin olacağı şehirde yaşamadığınız için, bir odaya ve oraya gitmek için bir şekilde ulaşıma ihtiyacınız olacağını fark ediyorsunuz. Özel isteklerinizi ve ihtiyaçlarınızı dikkate alarak, birkaç plan yapıyorsunuz ve zaman faktörü yüzünden hava yoluyla gitmeye karar veriyorsunuz ve seminerin yapılacağı otelin birkaç sokak ötesinde bir otel seçiyorsunuz, çünkü siz, artık onların ödül programının bir üyesisiniz ve böyle yaparak daha iyi bir derece elde edebilirsiniz (Aynı zamanda, özel oteller zincirlerinin sundukları yatak tipini tercih ediyorsunuz).

Seminerin yapılacağı şehre geldiğinizde, birkaç araba kiralama acentesinin arasında en beğendiğiniz bir tanesinden bir araba kiralıyorsunuz. Otele giderken, isteklerinizi harika bir şekilde karşılayan ve bütçenize çok uygun olan bir restoranda duruyorsunuz. Kendinize çok iyi baktınız. Gerçekten, son derece güzel bir zaman planladınız.

Ama ya Abraham Hicks Yayınları onların seminerler üzerine engin tecrübelerinden yola çıkarak, sizin için plan yapmanın daha iyi olacağına karar verdiyse... Seminerlerine katılan binlerce kişiden duyulan şeye bakılırsa, onlar, sizin planlarınızı yapacaklarına karar verdiler.

Adresinize bakarak, sizin kendi şehrinizde bir seminere katılmayı tercih edeceğinizi sanıyorlar ve bu yüzden isminizi oraya yazıyorlar. Ama sonra, siz çakışan bir programınız olduğunu açıklıyorsunuz ve böylelikle onlar tekrar karar verip, tercih ettiğiniz seminer şehri için size bir bilet gönderiyorlar.

Bu şekilde, onlar, sizin yerinize en uygun olan havayoluna, araba kiralama acentesine, uyuyacağınız otel odasına ve yiyeceğiniz yemeğe karar verdikleri için, onların seçimleri sizin memnun etmekten çok uzak kalıyor. Siz, kendiniz için bu kararları almakta çok daha iyi tercihler yapardınız.

Bir şey isteyen herkese, onun verildiğini hatırladığınızda, sizin için ne kadar harika ve uygun seçimler yapılmıştır. Evren, sizin adınıza aracılık eden kimse olmadan çok daha etkili bir şekilde çalışır. Sizin için uygun olanı, sizden başka hiç kimse bilemez. Her an, sizin için en iyi olan şeyi, her zaman siz bilirsiniz.

Bölüm 20

Başkasının Özgürlüğünü Engellemeye Çalışmak, Her Zaman Sizin Özgürlüğünüze Mal olur

Evet, bir şey istediğinizde, o her zaman verilir, ama onu deneyimlerinize katmadan önce, istediğiniz şeyle titreşimsel bir uyum olmalıdır. Birçok insanın hatırlamamasının ya da bütün istenilenlerin karşılanmadığına inanmamasının sebebi, onların bilinçli bir şekilde yaptıkları şeyden titreşimsel olarak haberdar olmamalarıdır. Onların düşünceleri, bu düşünceleri çağrıştıran sonraki hisleri ve meydana gelen belirtiler arasında bilinçli bir bağlantı kuramıyorlar. Bilinçli bir bağlantı olmadan, olduğunuz yer ve olmak istediğiniz yer arasındaki ilişkiyi bilemezsiniz.

Düşüncelerinizin gücünden ve istediğiniz şeylere izin verebildiğinizin farkında olduğunuzda, deneyimlerinizi yaratıcı bir şekilde kontrol edebilirsiniz. Ancak çoğunlukla düşüncelerinizi hissetme şeklinizden daha çok, odaklanmış düşüncelerin sonuçlarına odaklanırsanız, yolunuzu kaybetmek çok kolaydır.

Her "Gerçeklik" Birinin Oluşunda Odaklanır

İnsanlar, bazen "Ama Abraham, sana sadece ne olduğunu söylüyorum, ben sadece durumun gerçekliğiyle karşılaşıyorum," diye tartışacaklardır. Gerçekliği yarattığınızı bilmeden önce, gerçekle karşılaşmayı öğrendiğinizi söyleriz... Yaratmak istediğiniz

gerçeklik olmadığı sürece, gerçekle karşılaşmazsınız, çünkü her gerçeklik, sadece birisi onu oluş içinde odakladığı için var olur.

Birisi, "Ama bu gerçek bir şey, bu yüzden o benim dikkatimi çekiyor," diyecek ve biz dikkatinizi her neye verirseniz verin, o sizin gerçeğiniz olur deriz. Böylece, öncelikle, odaklanmanız göz önüne serildiği gibi belirtilere çok az dikkat ederken hissettikleriniz sizin için son derece yararlı olur. Her ne zaman ilk dikkatinizi olan şeylere verirseniz, onların genişlemesini engellersiniz.

Kendinizin ve başkalarının deneyimleri üzerinde toplanan bütün istatistikler, birisinin enerjiyi nasıl harcadığı ile ilgilidir sadece. Ne kadar sıkı, hızlı ve gerçek olduğuyla ilgili değildir.

Bugünkü toplumunuzda, insan deneyimlerini bir araya getiren birçok istatistik vardır. Onlar, deneyimlerini karşılaştırarak ve onları uygun ya da uygunsuz, doğru ya da yanlış olarak sınıflandırarak hayatlarını geçirirler. Lehtekileri ve aleyhtekileri, artıları ve eksileri, konu konu değerlendirirler, ama titreşimsel önerilerinin onların işine yaramadığını nadiren fark ederler. Onlarda kendi güçlerinin hiçbir duygusu yoktur, çünkü enerjilerini karşı yönde harcarlar. Yaşamları, onların kendi yarattıklarından daha çok onlarla aynı gezegende yaşayanların davranışlarını ve deneyimlerini sınıflandırmak üzerinedir.

Bu yüzden, mutluluklarının ya da iyi olmalarının başkalarının davranışlarına bağlı olduğuna inandıkları için, kendilerini çok rahatsız bir durumda bulurlar. İnsanları, davranışları ya da inançları belirlerler ve kendi deneyimlerine istemedikleri birçok şeyin titreşimini dâhil ettiklerinin farkında olmadan, onlara *hayır* diyerek, uygunsuz olarak adlandırırlar. Bu yüzden, bu istenmeyen şeylerin onların hayatlarına nasıl girdiğini bilmeksizin, gittikçe daha tedbirli ve korkulu olurlar.

İstenmeyen Şeyler, Hayatınıza Davetsiz Bir Şekilde Giremezler

Özgürlük, hiçbir zaman, istenmeyen şeylerin yaşanacağı korkusuyla, başkalarının isteklerini ya da davranışlarını kontrol

etmeye çalışarak elde edilemez. Özgürlük, sadece kendi titreşimsel çekim noktasını bularak elde edilir.

Çekim Yasası'nı bilmeden ve kendi titreşimsel çekim noktanızda ne yaptığınızın bilinçli olarak farkında olmadan, etrafınızdaki durumları kontrol altına almaya çalışmanızın nedeni çok anlaşılabilir. Ama etrafınızdaki bazı durumları kontrol edemezsiniz. Her nasılsa, *çekim yasasını* öğrendiğinizde ve düşüncelerinizi hissetmenin yollarını bildiğinizde, istenmeyen şeylerin hayatınıza gireceğinden hiçbir zaman, tekrar korkmayacaksınız. Siz çağırmadan, onların hayatınıza hiçbir şekilde giremeyeceğini anlayacaksınız. Bu evren temelli çekimde, hiçbir iddia olmadığı için, eğer titreşimsel uyumu elde edemezseniz, o şey size gelemez ve siz, onunla titreşimsel uyumu başaramadığınız sürece, onu elde edemezsiniz.

İçinizdeki en küçükler, bebekleriniz bile evrenle uyuşan titreşimi gösterirler. Aynı sizin gibi, küçüklerinizde onların etrafındaki titreşimlerden etkilenirler, ama onlar yine de, kendi gerçekliklerini yaratırlar. Sizin gibi, içlerindeki hayatı yaratmaya başlamamışlardır, ama onların doğumlarından uzun bir süre önce, şu anda yaşadıkları bu hayat deneyimini hareketlendirmişlerdir.

Fiziksel Olmayan ve nasıl burada oldukları, yaşadıkları ve yarattıkları arasındaki bağlantıyı anlamak isteyen arkadaşlarımızdan duyduğumuz en büyük şey; "Bu küçük bebeğin, dünyamızın onun kendi hayat eserinden sorumlu tutulacağı hakkında, gerçekten çok az şey öğrenmesi nasıl mümkün olur?" tartışmasıdır. Bu küçüklerin, sizin çevrenizde kendi hayatları için ne kadar iyi hazırlandıklarını anlamınızı isteriz, çünkü aynı sizin gibi, onlar da kendi yollarını bulmaya yardım edecek duygusal kılavuzluk sistemiyle doğmuşlardır.

Sizin gibi, bebekler de sizin hayat gerçekliğinize neşeli bir şekilde hoplaya zıplaya gelirler ve yeni bir karar vermek ve kendi enerji kaynaklarıyla yaşamak için sürekli fırsat yaratmaya isteklidirler. Onlar için ya da başkaları için endişelenmeyin. Sizin şu andaki üstünlüğünüz, her nasıl ortaya çıkarsa çıksın, iyi olmak

bu evrenin bir emridir.

Duygularınızın, enerji kaynağına bağlanmakla ilgili bilmeniz gereken her şeyi size söylediğini hatırlayın. Odaklandığınız isteğinize cevap vermek için ne kadar enerji kaynağı çağıracağınızı size söyleyecekler ve aynı zamanda düşünce ve duygu anında, istediğiniz titreşimsel uyumda olup olmadığınızı da size söyleyeceklerdir.

Hızınız mı, Yoksa Sadece Bir Ağaç mıydı?

Saatte 100 mil hızla gitseniz ve bir ağaca çarpsaydınız, çok büyük bir kaza geçirmiş olurdunuz. Ancak, aynı ağaca saatte 5 mil hızla giderken çarpsaydınız, sonuç çok daha farklı olurdu. Aracınızın hızının, isteklerinizin gücü gibi olduğunu görün. Başka bir deyişle, bir şeyi ne kadar çok isterseniz ya da istediğiniz şeye ne kadar odaklanırsanız, enerji o kadar hızlı gelir. Örneğimizde, ağaç, olabilecek direnci ya da çelişkili düşünceleri temsil eder.

Ağaca çarpmak, hoş bir durum değil ve aynı zamanda güçlü istekleri büyük bir direncin orta yerinde tutmak da hoş değildir. Bazıları, hızlarını yavaşlatarak bu dengesizliğe bir çare bulmaya çalışırlar. Başka bir deyişle, isteklerini reddeder ya da ondan kurtulmayı denerler ve bazen, büyük bir çabayla isteklerinin gücünü birkaç derece dağıtabilirler, ama şu ana kadar en iyi çare, direnç seviyenizi azaltmak olmuştur.

İstekleriniz, odaklandığınız farklılığın doğal bir sonucudur. Bütün evren, bir sonraki yeni isteğe ilham olmak için bulunur. Bu yüzden, eğer kendi isteklerinizden kaçınmaya çalışırsanız, evrensel güçlerin tersine hareket etmiş olursunuz. Orada ya da burada bir isteğinizi örtbas edebilirseniz, içinizde, sürekli daha fazla istek olur, çünkü siz bedeninizde ve bu mükemmel tezat çevrede, perspektifinizin lenslerine güçlü bir şekilde odaklanarak dünyayı yaratan enerjiye odaklanan açık bir maksatla ortaya çıktınız. Bu yüzden, tüm evrende başka hiçbir şey, sizin devam eden isteklerinizden daha doğal değildir.

Her İsteğin Arkasında, İyi Hissetmek için İstenen Dilekler Vardır

Herkesin, bir şeyin başarısında daha iyi hissedeceklerine inanmalarından başka bir sebeple diledikleri istekleri yoktur. Önemli bir obje, fiziksel bir durum, bir koşul ya da bir durum olsa da olmasa da, her isteğin derinliklerinde, iyi hissetmek adına istenen dilekler vardır. Bu yüzden, hayatta standart başarı, eşyalar ya da para değildir, standart başarı kesinlikle kendinizi ne kadar mutlu hissettiğinizdir.

Hayatın temeli, özgürlüktür ve hayatın sonucu genişlemedir, ama hayatınızın amacı mutluluktur. Temel olayların, hiçbir zaman görünmemesinin nedeni budur. Her an için, kendinizi iyi hissetmenin her zaman bir yolu vardır. Başka bir deyişle, istenenleri belirtmek ve dünyaları yaratan enerjiye bağlanmak ve onun, sizin dikkat objelerinize doğru gitmesi için -ama dikkat objeleri önemli olduğundan değil, enerji akışının hayat için gerekli olduğundan- fiziksel bir tezatlık diyarına geldiniz.

Takdirinize, karşı koymazsınız

Enerji kaynağının bir uzantısı olduğunuzu hatırlayın. Kaynağınıza, tam bir bağlantı sağladığınızda, kendinizi iyi hissedersiniz, ama bağlantınızı reddettiğiniz zaman kendinizi daha kötü hissedersiniz. Çünkü siz sade ve pozitif enerjiye sahipsiniz. Sevgi dolusunuz. İyi şeyler beklersiniz. Saygı duyar ve kendinizi seversiniz. Saygı gösterir ve başkalarını da seversiniz, çünkü siz doğuştan takdirkârsınız.

Takdir etme ve kendini sevme, geliştirebileceğiniz en önemli özelliktir. *Başkalarını ve kendinizi takdir etme, evrenin her yerinde tanık olduğumuz her şeyde, enerji kaynağına en yakın titreşimsel uyumdur.*

Takdir ettiğiniz bir şeye odaklandığınız her zaman, şimdiki düşünce seçiminiz gerçekte enerji kaynağı olarak kim olduğunuza çok benzer olduğu için, enerjinizde hiçbir aykırılık yoktur.

Takdir anlarınızda, kim olduğunuza hiçbir şekilde karşı koymazsınız, bu yüzden, sonuç olarak duygusal göstergeniz, sevgi, neşe, ya da takdir hislerinden biridir. Kendinizi iyi hissedersiniz.

Ama eğer birini eleştirseniz ya da kendinizde bir hata bulsanız bile, sonuç olarak iyi şeyler hissetmeyeceksiniz, çünkü eleştiri düşüncesinin etkileşimi, kaynağınızınkinden çok farklıdır. Başka bir deyişle, gerçekte sizinle uyuşmayan bir düşünceyi seçtiğinizde, duygularınızla seçiminizin uyuşmadığını o anda hissedersiniz.

Size tapan ve sizi takdir eden büyük anneniz, size ne kadar harika olduğunuzu söylerse, çok iyi hissedilen bu sözlerin sebebi, onların, gerçekte olduğunuz kişiyle sizi bağlayan bir yolda odaklanmanıza neden olmasıdır. Ancak, bir öğretmen ya da bir tanıdık, yaptığınız bazı hareketler yüzünden sizi cezalandırır, kendinizi kötü hissedersiniz, çünkü şimdi gerçekte olduğunuz kişiyle uyuşmayan bir düşünceyle etkilendiniz.

Duygularınız, her an, olduğunuz bağlantıya izin verip vermeyeceğinizi bilmenizi sağlar. Bağlantıya izin verdiğinizde, başarılı olursunuz, ama bağlantıyı reddettiğinizde başaramazsınız.

İyi Olmanızı Sağlamak İçin, Yeterince Bencil Olmalısınız

Ara sıra, birileri bizi bencilliği öğretmekle suçlayacaktır. Aynı fikirdeyiz. Gerçekte, bencilliği öğretiyoruz, çünkü enerji kaynağınızı düzene sokmak için yeterince bencil olmazsanız, size hiçbir şekilde verecek bir şey yoktur.

Bazıları, "İstediğim şeyi bencilce elde edersem, diğerlerinden onu aldığım için bu eşitsizlik olmayacak mı?" diye endişelenirler. Ama bu endişe, mevcut bolluğun bir sınırı olduğu üzerine kurulu bir yanlış anlaşılmadır. Pastadan çok fazla alırsan, diğerlerine hiçbir şey kalmayacak diye endişelenirler, ama aslında hepinizin titreşimsel istekleri oran içinde büyür.

Hiçbir zaman, "İyi bir sağlıkla yaşadığım için, kendimi suçlu hissediyorum, bu yüzden, hasta olan birisine benim sağlıklı olma hakkımı, kendine kullanmasını sağlamak için iki seneliğine hasta olmaya karar verdim," demeyin. Çünkü sizin iyi oluşunuz-

la, başkasının iyilik deneyiminden hiçbir şekilde mahrum bırakamayacağınızı anlayacaksınız.

Bencil bir kişinin, kasıtlı olarak başkalarına zarar verebilmesinden korkan bazı kişiler vardır, ama enerji kaynağına bağlı olan birinin başkasına isteyerek zarar vermesi, bu titreşimler uyum içinde olmadığı için imkânsızdır.

Bazıları, "Bir sürü katil gördüm, neşeli bakıyorlardı. Hiçbir vicdan azabı göstermiyorlardı ve yaptıkları şeyden çok zevk aldıklarını söylüyorlardı," derler. Ama onun hissettiklerini yaşamanın kesinlikle hiçbir yolu yoktur. Siz, istekleriniz ve konu üzerine şu anki düşünceleriniz arasındaki ilişki yüzünden, kendi duygularınızı yaşarsınız, ama kesin olarak onun duygularını hissetmenizin hiçbir yolu yoktur. Hiç kimsenin enerji kaynağına, başkalarına zarar vermek için bağlanmadığını, size kesin olarak söz veririz. Savunmasızlıklarına ya da bağlantısızlıklarına sıkı sıkıya bağlanırlar, ama bağlantılarından uzak dururlar. Bencilliğin son hareketinin, kendine bağlanmak olduğunu anlamalısınız. Böyle yaptığınızda, bedeninizde toplanan sade, pozitif enerjiye sahip olursunuz.

Gezegeninizdeki herkes, kendi enerji kaynağına bağlansaydı, hiçbir kıskançlık, güvensizlik ya da yarışmanın rahatsız edici hisleri olmayacağı için, hiçbir saldırı olmazdı. Herkes, kendi oluşlarının gücünü anlasaydı, başkalarınınkini kontrol etmeye çalışmazlardı. Güvensizlik ya da nefret hislerinin hepsi, sizin kim olduğunuz bağlantısından ortaya çıkar. İyi oluş ile bağlantınız size sadece iyi oluşu getirecektir.

Anlamanızı istediğimiz en önemli şey, herkesin, her ne için olursa olsun, harika bir deneyim yaşamak için burada ne öğrendiğinizi anlaması gerekmediğidir. Siz, kim olduğunuzu hatırladığınızda ve kasıtlı olarak olduğunuz kişiyle titreşimsel uyumunuzda, sizi saran düşüncelere ulaştığınızda, dünyanıza uyum sağlayacak ve iyi olmak, bütün hayat deneyiminizde size kendini gösterecektir.

Eğer bir şey beklemiyorsanız, Ona izin veremezsiniz

İstekleriniz sayesinde, her duygunun ne kadar enerjiyi çağırdığını ve o istekle ilgili baskın düşünce ve inançlarınızla enerjiye ne kadar izin verdiğinizi hatırlayın. Pozitif ya da negatif, güçlü bir duygu hissediyorsanız, bu, isteklerinizin etkili bir şekilde odaklandığı ve isteklerinize doğru büyük bir enerji kaynağını çağırdığınız anlamına gelir. Depresyon, korku ya da kızgınlık gibi güçlü duygular hissederseniz, bu, isteğinize karşı koyduğunuz anlamındadır. Tutku, büyülenme, umut ya da aşk gibi hissettiğiniz iyi duygular, isteğinize karşı koymadığınızı gösterir, bu yüzden isteğinize doğru çağırdığınız enerji kaynağı titreşimsel olarak sizinle mücadele etmez ve isteğinizin gerçekleşmesine izin vermiş olursunuz.

Bu yüzden, son derece yaratıcı bir durum, doğru bir şekilde inanılan bir şeyi gerçekten istemenin mümkün olduğu açıktır. İstek ve inançların bileşimi içinizde var olduğunda, bir şeyler çabucak ve kolayca hayatınıza yayılacaktır. Ancak, inanmadığınız bir şeyi istemeniz mümkün olduğunda ve beklemediğiniz bir şeyi istediğinizde, yeterince güçlü bir isteğin daha zayıf bir inancı önemsemeyebilmesine rağmen, kolaylıkla yayılamaz, çünkü siz onun hayatınıza girmesine izin vermezsiniz.

Masum Bir Arzuyu Hissetmek, Size İyi Gelir

Ne yazık ki, bazı insanlar yaşamayı ummadıkları bir şeyden duydukları rahatsızlık hissinin, istek duygusu olduğunu düşünürler ve artık gençken bildikleri ferah, istekli, beklenti duygusu kadar masum bir arzu hissetmezler. Masum bir arzu, sizin adınıza bir şeyleri eşleştirmek için *çekim yasasına* yollar hazırlayan, görülmemiş geleceğinizde sizden önce yayılan titreşimleri gösterdiği için her zaman çok güzeldir.

Duygularınızı belirten değer ve sonra kasıtlı olarak daha iyi duygular ortaya çıkarmak için bilinçli bir şekilde düşünceleri göstermeye çalışmak, gerçekte *bilinçli yaratmanın* ne olduğudur ve aynı zamanda *olanak tanıma sanatı* hakkındaki her şeydir.

Daha Yukarıda Olmayı Neden İsterdiniz?

Bazen, birileri, "Bulunduğum yerden mutlu değilim, daha yukarıda olmayı, hasta olmadığım ya da şişman olmadığım ya da daha çok paramın olduğu ve daha iyi ilişkilerimin olduğu yerde olmayı daha çok isterdim," diye söyleyecektir.

Ve biz, *Daha yukarıda olmayı neden istiyorsunuz?* diye sorarız.

Cevap, sıklıkla, "Çünkü olduğum bu yerden mutlu değilim" diye olur.

O zaman, "daha yukarıda" olmak ve "daha yukarıda" olmanın getirdiği hissi bulmaya çalışmak için inanılan şey hakkında konuşuruz. Birisi onun hakkında konuştuğu ve "daha yukarıda" olmanın ne olduğunu hissettiği sürece, "daha yukarıya" gitmek onlar için mümkün değildir.

Eğer, şu an durduğunuz yerle ilgili düşünmeye ve konuşmaya alışırsanız, etkileşimlerinizi aniden kaldırmak ve yeniden çok farklı bir şeyler düşünmeye ve konuşmaya başlamak kolay bir şey değildir. Aslında, *çekim yasası* son zamanlarda etkilendiğiniz yerden çok uzak olan düşüncelere ve hislere ulaşamayacağınızı söyler, ama biraz çabayla, başka düşünceler bulabilirsiniz. Daha iyi hissetmek için, bir kararlılıkla konuları değiştirebilirsiniz, bu yüzden daha iyi hisli titreşimlerle başka düşünceler bulursunuz, ama titreşimi kaldırmak genellikle aşamalı bir süreçtir.

Gerçekte, *çekim yasasına* hiç bakmayarak sürekli bir girişim, titreşimsel sıralara atlamaya çalışmak, insanların gerçekten kendi hayat deneyimlerini kontrol altına almamasını bitirmelerine neden olan cesaretsizlik hissinde önemli bir etkendir.

Bölüm 21



Bir Şeyi Gerçekleştirmek İçin, 68 Saniyeden Sadece 17 Saniye Uzaktasınız

Sadece birkaç saniyede bir konu üzerine dikkatinizi toplayarak, düşündüğünüz konunun titreşimini aktif hale getirirsiniz ve *çekim yasası* bu aktifleşmeye hemen karşılık verir. Bir şey üzerine dikkatinizi ne kadar çok toplarsanız, ona odaklanmanızı sürdürmeniz o kadar kolay olur, çünkü *çekim yasasına* doğru çekmeye başladığınız diğer düşünceler ve titreşimler, sizin düşüncenizin özleridir.

Bir şeye 17 saniye odaklanarak, uyumlu bir titreşim aktif hale gelmiş olur. Odaklanma daha etkili ve titreşim daha açık olduğu için, *çekim yasası* size, daha fazla uygun düşünce getirecektir. Bu noktada, titreşimin çok fazla çekim gücü yoktur, ama odaklanmanızı daha fazla sürdürürseniz, titreşimin gücü daha ileriye gidecektir. 68 saniye kadar az bir zamanda, herhangi bir düşünceye odaklanıp kalmayı başarırsanız, belirtileri başlayan titreşim, yeteri kadar güçlü olur.

Tekrardan, sade bir düşünceye geri döndüğünüzde, onu en az 68 saniye sürdürerek, kısa bir zaman periyodunda (bazı durumlarda saatler ya da birkaç gün), o düşünceyi baskın bir düşünce haline getirebilirsiniz. Baskın bir düşünce elde ettiğinizde, siz onları değiştirene kadar uyumlu belirtiler göreceksiniz.

Şunları hatırlayın:

- Düşünceleriniz, çekim noktanızla denktir.
- Düşündüğünüz şeye, isteseniz de istemeseniz de, sahip olursunuz.
- Düşünceleriniz, titreşime denktir ve *çekim yasası* o titreşime karşılık verir.
- Titreşim büyüyüp, daha etkili olduğunda, sonunda bir belirtinin ortaya çıkması için yeterince güçlü olur.
- Başka bir deyişle, düşündükleriniz ve dolayısıyla hissettikleriniz ve hayatınızda ortaya çıkan şeyler, her zaman titreşimsel bir uyumdur.

Kontrolsüz düşüncelerinizden korkmayın

Çekim yasasını anlayıp kabul ettiğinizde (ki, çevrenizde bir yerde onu çürütecek en ufak bir kanıt olmadığından genellikle çok uzun sürmez), birçok kişi kendi düşüncelerinden başlangıçta rahatsız olur. *Çekim yasasının* gücünü anladıklarında ve kendi akıllarının içindekileri incelemeye başladıklarında, kontrolsüz düşüncelerinin çekebileceği potansiyel şeylerden, bazen endişe duyarlar. Ancak onlar güçlü ve ani bir yıkıma neden olabilecek dolu bir silah gibi olmadığı için, endişelenmeye gerek yoktur. *Çekim yasası* çok güçlü olmasına rağmen, hayatınızın temelinde iyi oluş vardır. Düşüncelerinizin çekici bir etkisi olsa ve dikkatinizi arttırsalar bile, negatif bir duyguyu hissettiğiniz anda, daha dirençsiz düşünceleri seçmek için yeterince zamanınız vardır, bu yüzden daha istenen sonuçları elde edebilirsiniz.

Bir şeye izin verebileceğinizi ya da değişken düzeylerde ona direnebileceğinizi hatırlayın, ama iyi olma akışı her zaman vardır. Bu yüzden, küçük bir çabayla bile, daha pozitif bir düşünceyi seçtiğinizde, sizi net sonuçlara götürür. O adımı atıp, daha pozitif bir düşünceyi bulduğunuzda, herhangi bir konuda, olduğu-

nuz yerden, olmak istediğiniz bir yere gitmek için kendinize bilinçli bir özgürlük vermiş olursunuz. *Bir düşünceyi kasıtlı olarak seçtiğinizde ve gittiğiniz yolda bilinçli bir gelişme hissettiğinizde, kendi yol gösterme sisteminizi başarılı bir şekilde kullanmış olursunuz ve yapamayacağınız ya da sahip olamayacağınız hiçbir şey olmadığı için, hak ettiğiniz ve istediğiniz özgürlük yolunda gidebilirsiniz.*

Bölüm 22



Duygusal Kılavuzluk Ölçüsünün Farklı Dereceleri

Farklı duyguların, farklı titreşimsel sıklıkları olduğunu söyleyebilirsiniz, ama bunu daha kesin bir şekilde, duygularınızın titreşimsel sıklığınızın bir göstergesi olduğunu söyleyebilirsiniz. Enerji kaynağıyla uyuşma derecenizi gösterenin, duygularınız olduğunu bu şekilde daha iyi hissettiğinizi ve istediklerinizle uyuşmasına daha çok izin verdiğinizi hatırladığınızda, onun duygularınıza nasıl karşılık verdiğini anlamanız daha kolay olur.

Kendi enerji kaynağınızla kesin bir uyuşmayı sağlamanız, şunları bildiğinizi gösterir:

- Özgürsünüz.
- Güçlüsünüz.
- İyisiniz.
- Sevgi dolusunuz.
- Değerleriniz var.
- Amacınız var.
- Her şey çok güzel.

Gerçek yaradılışınızı bilmenize neden olan düşünceleri aklınızdan geçirdiğiniz her zaman, gerçekte olduğunuz kişiyle uyum içindesinizdir, çünkü bu tam bir uyuşma durumudur. Bu düşünceleri hissetme şekli, bağlantının son duygusudur. Arabanızda kalan benzin miktarını düşündüğünüzde, bu uyuşma durumu dolu bir depoyla aynı olurdu.

Başka bir deyişle, bir ölçü ya da ölçeği, derece derece değişmesiyle ya da derecesiyle düşünün. Bu, enerji kaynağıyla bağlantınızın (en fazla) izin verme durumunu ve enerji kaynağınızla uyuşmanızı en dirençli reddetmenin bütün yollarını gösterir.

İşte, duygularınızın ölçüsü, şunlar gibidir:

1. Haz / Bilgi / Yetkilendirme / Özgürlük / Aşk / Minnettarlık
2. Tutku
3. Büyülenme / İsteklilik / Mutluluk
4. Pozitif beklenti / İnanç
5. İyimserlik
6. Umutlanma
7. Memnuniyet
8. Usanç
9. Kötümserlik
10. Başarısızlık / Kızgınlık / Sabırsızlık
11. "Baskı altında hissetme"
12. Hayal kırıklığı
13. Şüphe
14. Endişe
15. Suçlama
16. Cesaretsizlik
17. Öfke
18. İntikam
19. Nefret / Hiddet
20. Kıskançlık
21. Emniyetsizlik / Suçluluk / Değersizlik
22. Korku / Üzüntü / Depresyon / Umutsuzluk / Güçsüzlük

Aynı sözcükler, sık sık farklı anlamlarda kullanıldığı için ve farklı sözcükler, aynı anlamda kullanıldığı için, duygularınızla ilgili bu sözcük isimleri o duyguyu hisseden herkes için kesin olarak doğru değildir. Aslında, duygulara isim vermek karışıklığa neden olabilir ve sizi, *duygusal kılavuzluk ölçüsünden* başka yöne çekebilir.

En önemli şey, gelişmiş bir hisse bilinçli olarak ulaşmaktır. Hisler için, sözler önemli değildir.

Duygusal Kılavuzluk Ölçüsünde Hareket Etmenin Bilinçli Bir Örneği

Hayatınızda, kendinizi çok kötü hissettiren bir şeyler olmuştur. Hiçbir şey size iyi gelmez, kendinizi iyi hissetmez ve boğuluyormuş ve her bir düşünce çok acı vericiymiş gibi gelir. Sizin, o anki durumunuzu hemen hemen en iyi tarif eden sözcüklerden biri *depresyondur.*

Eğer kendiniz için bir şeyler yaparsanız, kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz. Durmadan aklınızı kurcalayan şeyden uzaklaşır ve işinize odaklanırsanız, kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz. Size neşe veren ve sizi depresyondan uzaklaştıracak bazı düşünceler vardır. Her nasılsa, o anda onların çoğuna titreşimsel olarak ulaşamazsınız. Ama bir düşünce, kendinizi daha iyi hissettirecek herhangi bir düşünce bulursanız ve o düşünceleri nasıl hissedeceğinizi bilinçli olarak bilirseniz, duygusal kılavuzluk ölçüsünde hareket etmeye hemen başlayabilirsiniz. Bu gerçekten, bir düşünceyi, herhangi bir düşünceyi düşünme sürecidir ve o zaman, yeni düşüncelerin size, o düşünceden önce olduğunuz yerden gelen herhangi bir inanç hissi verip vermediğini bilinçli olarak değerlendirirsiniz. Bu yüzden, düşünür, hisseder, düşünür, hissedersiniz, ama sadece tek bir amaçla; en ufak bir inanç parçası bile olsa, onu hissetmek amacıyla.

Birinin sizi kızdıran bir şey söylediğini ya da birinin kendi sözünü tutmadığını söyleyelim. Siz, bu sizi kızdıran konuya odaklandığınız için, depresyonunuza bazı çareler bulduğunuzu

fark edersiniz. Başka bir deyişle, bu kızdırıcı düşüncenin en ortasında, hiçbir şekilde sıkıntı hissi duymazsınız. Klostrofobi hissi gider ve kendinizi hafifçe daha iyi hissedersiniz.

Burası, *duygusal kılavuzluk sisteminizi* etkili bir şekilde kullanmak için, önemli bir adımdır. Durun ve bunaltıcı depresyonun yerine geçen kızgınlık düşüncesinin, sizi daha iyi hissettireceğini bilinçli olarak kabul edin. Gelişmiş titreşimi bilinçli olarak tanıdığınızda, güçsüzlük hissiniz hafifler ve o zaman *duygusal kılavuzluk ölçüsünü* kullanma ve gerçekte olduğunuz kişiyle tam bağlantınıza geri dönme yolundasınızdır.

Neden Herkes Beni Kızgınlığımdan Vazgeçirmek İster?

Sık sık, depresyon ya da korku gibi çok direnen bir titreşimle, içgüdüsel, hatta bilinçsizce, kızgınlık düşüncenizi hafifleten acıyı öğrenmiş olacaksınız. Ancak kızgınlığınızın uygunsuz olduğuna sizi inandıran birçok kişi olur -ama elbette, içinizde değiller, bu yüzden kızgınlık düşüncesinin gerçekte olduğu gelişmeyi hissedemezler- ve onlar sık sık, kızgınlığınıza karşı ve sadece depresyondan önceki durumunuza geri dönmeniz için size öğüt verirler. Ancak, siz, kızgınlık düşüncesini seçtiğinizi ve onun size çare olacağını bilinçli olarak bildiğinizde, kızgınlık düşüncesinden, hayal kırıklığı gibi daha hafif bir düşünceye yöneldiğinizi bilinçlice anlayabilirsiniz ve sonra *duygusal kılavuzluk ölçüsüne* bakıp, tam uyuşmanıza geri dönersiniz.

En Ufak Gelişmenizin Bu Kadar Değerli Olmasının Nedeni

Olduğunuz yeri ve aynı zamanda olmak istediğiniz yeri bilinçli olarak bildiğinizde, olmak istediğiniz yerin yönünü belirleyip belirlememenizde, bir anlama yöntemine sahipsiniz, o zaman hiçbir şey sizi ondan alamaz. Hayat deneyiminizde kontrol eksikliği görmeniz, çoğunlukla hangi yöne baş koyduğunuzu fark etmediğiniz içindir. Kendi duygularınızın ve onların ne an-

lama geldiğinin bilincinde olmadan, genellikle gerçekte olmak istediğiniz yerden uzaklaşırsınız.

Duyguları anlatmak için kullanılan birçok sözcük vardır, ama aslında sadece iki sözcük vardır: İyi hissettiren ve kötü hissettiren duygular. Duygusal ölçek üzerinde artan her yer sadece, güçlü, sade, pozitif enerji kaynağına ne kadar izin verildiğini gösterir. Neşe, aşk, takdir, özgürlük ya da bilgi gibi hissedilen en yoğun bağlantı durumu, aslında kendine yetki duygusundan söz eder. Umutsuzluk, üzüntü, korku ya da depresyon gibi hissedilen en yoğun bağlantısızlık durumu, aslında sizin kendi yetkisizlik duygunuzdan söz eder.

Gittiğiniz yolda, en ufak bir gelişmeye bile kasıtlı olarak sebep olabildiğinizde, bu çok değerlidir, çünkü ufak bir duygusal gelişmede bile kontrol ölçünüzü yeniden kazanabilirsiniz. Kendinizi tüm gücünüzle tam bir bağlantıya tamamen geri getirmek için, kontrolünüzü tümüyle kullanmasanız bile, artık güçsüzlük hissetmezsiniz. Bu yüzden, duygusal ölçeğe geri yolculuğunuz sadece mümkün değil, aynı zamanda nispeten daha kolaydır.

Kızgınlığı Seçmenin Sizin İçin Uygun Olup Olmadığını Sadece Siz Bilirsiniz

Son derece depresif bir kişi, kızgınlık düşüncesinde bilinçli bir şekilde bir çare keşfedebiliyorsa ve daha önemlisi, bu kızgınlık düşüncesini kasıtlı olarak seçtiğini bilinçlice biliyorsa, kendi güç duygusunu hemen kazanacak ve depresyonuna son verecektir. Elbette ki, kızgınlık duygusuyla kalmamak çok önemlidir. Ama bu kızgınlık duygusundan, hayal kırıklığı duygusunu hafifletmeye geçmiştir.

Duyguların titreşimsel içeriğini henüz anlamayan (hatta duygunun ne olduğunu ya da onun oluş sebebini bilmeyen) ve kızgınlık duygusuna karşı büyük bir dayanıklılık göstermeyi öğütleyen birçok kişi vardır. Çünkü çoğu insan kızgın olan birinin yerinde olmaktan zevk almaz ve çoğu, kızgın kişinin onun güçsüz ve depresif durumuna geri dönmesini bencilce tercih

eder, çünkü onlar, kızgınlıklarını yakınlarındakilere karşı dışa vururken, depresyonlarını genelde kendi içlerinde yaşarlar.

Kızgınlık duygusunun, sizin için bir gelişme olup olmadığını dışınızdaki kişi bilmez; bulduğunuz çareyle, bir düşüncenin uygunluğunu sadece siz bilirsiniz. Hissettiğiniz şeyle kendinize yol gösterebileceğinize karar verene kadar, kendi istekleriniz için hiçbir ciddi ilerleme kaydedemezsiniz.

"En İyisini Yapmak İçin, Elimden Gelenin En İyisini Yapıyorum"

Sizi izleyenler, kızgınlık duygusuyla kalmak gibi bir niyetiniz olmadığını anlarlarsa, kendilerini daha iyi hissedebilirler. En büyük planınızın, kızgınlık duygusundan, hayal kırıklığına, baskıya, iyimserliğe, inanca ve bütün iyi bildiklerinize doğru ileriye gitmek olduğunu bilselerdi, sizin şu anda durduğunuz yer için daha sabırlı olabilirlerdi.

Depresyon hissinin güçsüzlüğünden ya da kendi yaşam mekanizmasının bir çeşidi olarak kızgınlıktaki korkudan doğallıkla uzaklaşan birçok insan vardır, ama onlar, aile bireylerinden, arkadaşlarından ve kızgınlıklarının uygunsuzluğu için saygılı olan danışmanlardan bu kadar fazla hoşnutsuzlukla karşılaştıklarında, kısır bir döngü gibi tekrar edip duran güçsüzlük duygusuna geri dönerler; depresyondan kızgınlığa, depresyondan kızgınlığa, depresyondan kızgınlığa diye sürüp gider...

Kişisel yetki ve kontrolünüzün harika duygusunu yeniden elde etmenin anahtarı, ne kadar iyi ya da kötü hissederseniz hissedin, hemen şimdi karar vermektir. En iyisini yapmak için, elinizden gelenin en iyisini yapacaksınız. Şu anda erişebileceğiniz en pozitif düşünceye ulaşın ve bunu tekrar tekrar yaptıkça, kısa bir süre içinde kendinizi çok iyi hissederken bulacaksınız. Bunu gerçekleştirmenin yolu sadece budur!

"Duygusal Olarak Başarabilirseniz, Her yere Gidebilirsiniz"

"Şu anda, mümkün olan en pozitif düşünceyi bulacağım. Daha fazla, daha fazla, daha fazla çare elde edeceğim."

Hatırlayın ki:

- Öfke; depresyon, üzüntü, umutsuzluk, korku, suçluluk ya da güçsüzlükten kurtulmaya çare olur.
- İntikam, öfke duygusundan kurtulmaya çare olur.
- Kızgınlık, intikam duygusundan kurtulmaya çare olur.
- Ayıplama, kızgınlık duygusundan kurtulmaya çare olur.
- Baskı, ayıplama duygusundan kurtulmaya çare olur.
- Sinirlilik, baskı duygusundan kurtulmaya çare olur.
- Kötümserlik, sinirlilik duygusundan kurtulmaya çare olur.
- Umut dolu olma, kötümserlik duygusundan kurtulmaya çare olur.
- İyimserlik, umut dolu olma duygusundan kurtulmaya çare olur.
- Pozitif beklenti, iyimserlikten kurtulmaya çare olur.
- Neşe, pozitif beklenti duygusundan kurtulmaya çare olur.

Zamanla, pratik yaparak, duygusal kılavuzluk sisteminizin size söylediği şeyi anlamakta çok iyi bir usta olacaksınız. Gelişmiş bir duygunun getirdiği çareye sürekli ulaşmak için, emin ka-

rarlar aldığınızda, çoğu zaman kendinizi iyi hissederken ve hayatınızda istediğiniz her şeye izin verirken bulacaksınız.

Size olan her şeyi anlamak için, nasıl hissettiğinize dikkat etmek çok gereklidir. Nasıl hissettiğiniz, daha pozitif düşünceye ulaşmak için bulduğunuz çareler, hayatınıza çektiğiniz şeylerin tek gerçek ölçüsüdür.

"İstememeyi İsteyenlere Ne Demeli?"

İstek duygusunu, yeni imkânların harika bir farkındalığı olarak anlatmıştık. İstek, harika büyümeler görmenin canlı ve özgür hissidir. *İstek* duygusu, aslında, size doğru gelen hayat duygusudur. Ancak bazı insanlar, *istek* sözcüğünü kullanırken, tamamen farklı bir anlamda kullanırlar. Onlar için, istek genellikle özlem duygusu gibidir, çünkü onlar istedikleri ya da sahip olmak istedikleri bir şeye odaklanırken, aynı derecede onun yokluğunun farkındadırlar. Bu yüzden, *istek* sözcüğünü kullanırlarken, bir titreşim eksikliği gösterirler. *İstek* duygusunu, sahip olmadıkları şeyleri istemek gibi düşünürler. Ancak aslında sade bir istekte, eksik olma duygusu yoktur.

Bu yüzden, her ne zaman olursa olsun, istediklerinizin her zaman verileceğini aklınızda tutarsanız, o zaman isteklerinizin her biri dirençsiz, sade bir istek olacaktır.

Bazı insanlar, şu an tamamıyla yaşamadıkları şeyleri isterler ve bazı durumlarda da onları, çok uzun bir zamandır isterler. Bu yüzden, istedikleri şeyleri düşünürler ve ona sahip olmadıklarını fark ederler. Zamanla, hissettiklerinin (istedikleri şeyleri düşündükleri için ve ona sahip olmadıklarını fark ettikleri için, onu nasıl elde edeceğini çözemezler), istedikleri şeyler olduğuna inanırlar. Fakat sade bir isteği değil, direnilen şeyi isterler. Genelde, titreşimleri, istediklerinin ne olduğundan çok, istedikleri şeyin yokluğu ya da eksikliği ile ilgilidir.

Ne yaptıklarının farkında bile olmadan, kendilerini titreşimsel olarak kendi isteklerinden ayrı tutarlar. Bu yüzden, zamanla, istediklerini elde edememenin getirdiği gerçekleşmemiş ve ha-

reketsiz hissin, aslında arzu duydukları şey olduğuna inanırlar.

Bize, "Abraham, herhangi bir şey için arzu duymanın, benim için uygun olmadığını düşündüm. Arzuların beni, varsayılan ruhsal olma duygusundan uzak tutacağını ve mutluluğumun, bütün bu istekleri serbest bırakmama bağlı olduğunu düşündüm," diye söyleyen birileri olur. Bizim cevabımız ise; *mutluluğunuz ya da ruhsallığınız arzu değil midir?* diye olur.

Sizi, arzularınız için yol göstermek ya da sizi arzularınızdan uzaklaştırmak için burada değiliz. Bizim işimiz, sizin, kendi hayatınızın yaratıcısı olduğunuzu ve arzularınızın, çevrenizde ve içinizde doğal olarak ortaya çıktığını anlamanıza yardımcı olmaktır. Bizim isteğimiz, arzularınızı yaratmayı başarmanız için, kaynakla mükemmel bir uyum içine girmenize yardımcı olmaktır.

İsteklerinizden kurtulmanın, sizi daha iyi hissettireceğini önermelerinin nedenini anlarız, çünkü negatif duygular hissediyor olmanız, şu anki titreşiminiz ve isteklerinizin titreşimi arasındaki titreşimsel fark yüzündendir. Fakat arzularınızdan kurtulmak, kendinizle uyum içine girmenizin en zor yoludur, çünkü tüm evren sizin başka yeni bir istekle ortaya çıkmanıza yardımcı olmak için hazır bulunur. Bu yüzden, kaynakla uyumu yakalamanızın ve dolayısıyla daha iyi hissetmenizin en kolay yolu, direnmenizden kurtulmaya çalışmaktır.

Arzularınız, Bir Sonraki Mantıklı Adımınız Gibi midir?

Hayal etme yeteneğiniz, bir sonraki mantıklı adımınızın daha çabuk gelmesini sağlayacaktır. Güçlükleri aklınızdan çıkarabilirsiniz; küçük şeyler ve daha büyük şeyler yapmak zorunda değilsiniz, aklınızdaki her şeyi yapabilirsiniz. Bir sonraki mantıklı adımınızdan değil, çok tanıdık gelen büyük hayalinizin belirtileri, bir sonraki mantıklı adımınız olana kadarki, hayalinizi kullanmaktan söz ediyoruz.

Örneğin, bir anne ve yetişkin kızı güzel bir bölgede, harika bir yatak ve kahvaltı kolaylığı sunan, güzel bir ev almayı tasarlıyorlardı. Kız, annesine, "Eğer, bunu gerçekleştirmenin bir yolu-

nu bulsaydık, geri kalan tüm hayatımda mutlu olurdum. Eğer böyle olsaydı, henüz gerçekleşmemiş isteklerimin hepsini elde ederdim," dedi.

Onun isteğinin titreşiminin, bu hayatın gerçekleşmesini sağlamak için, olması gereken sade bir yerde olmadığını belirttik. *İsteklerinizi ulaşılamayacak kadar yüksek bir yerde hissettiğinizde, bu bir belirti işareti değildir. İstekleriniz, size bir sonraki mantıklı adımınızmış gibi geldiğinde, işte o zaman, o, bir belirti işaretidir.*

Kontrolü Hissettiğinizde, Her şeyden Zevk Alacaksınız

Titreşiminizin, evrensel güçlerin size isteklerinizi getirmesini sağladığınız yerde olup olmadığını, hissederek söyleyebilirsiniz. Bir belirtinin kenarında ya da başlangıç seviyesinde olup olmadığını pratik yaparak bileceksiniz, ama en önemlisi, *kontrolü hissettiğinizde her şeyden zevk alacaksınız.*

- İsteğinizi tanımanıza yardım eden çeşitlilik ya da tezatlık açığından zevk duyacaksınız ve sizin değerli bakış açınızdan gelen ve sizde ortaya çıkan kendi istek duygunuzdan zevk alacaksınız.

- Kendi isteğinize uyan bir etkileşimde olmadığınızda, bilincinizin farkında olma duygusunu çok seveceksiniz ve isteğinizle titreşimsel uyuma kasıtlı olarak girme duygusundan zevk duyacaksınız.

- Şüpheler uzaklaştıkça ve onların yerini emin bir iyi olma hissi aldıkça, çareler bulacaksınız.

- Olmak üzere olan şeyleri hissederek ve başlayacak şeyleri görerek zevk duyacak ve isteklerinizin belirmesine tanık olarak çok seveceksiniz.

- Kendi ellerinizle, kilden bir heykel yapıyormuş kadar gerçek bir şekilde, isteklerinize kasıtlı olarak şekil verdiğiniz bilinçli farkındalıktan haz duyacaksınız.

- Kendi hayatınızın meyvelerini teker teker topladıkça, bu duygudan çok zevk duyacaksınız.

Tüm evren, içinize hayat veren yeni istekleri ortaya çıkarmanız için bulunur ve isteklerinizi kendi akışına bıraktığınızda, gerçekten canlılık hissedecek ve gerçekten yaşadığınızı hissedeceksiniz.

KISIM II

Hatırladığınız Şeye Ulaşmanıza Yardım Edecek Süreçler

Çekim Noktanızı Geliştirecek Kanıtlanmış 22 Süreç

Kitabın bu noktasına kadar geldiğiniz için size, her zaman bildiğiniz bazı şeyler hatırlatılacak: enerji kaynağının bir parçası olduğunuzu ve daha önceden olanların ötesinde, neşeli fikirler bulma amacıyla, gerçek zaman aralığının en önemli kenarında, içinizde oluştuğunu hatırlayacaksınız.

İçinizde, her an, bir şeyler bilmenize yardım eden bir kılavuzluk sisteminiz olduğunu ve kaynağınız olan bağlantınızın ne kadarına şu anda izin verdiğinizi hatırlayacaksınız.

Kendinizi ne kadar iyi hissederseniz, gerçekte olduğunuz kişiyle o kadar uyum içinde olduğunuzu ve kendinizi ne kadar kötü hissederseniz, önemli bağlantıları o kadar çok reddettiğinizi hatırlayacaksınız.

Yapamayacağınız ya da sahip olamayacağınız hiçbir şey olmadığını bilirseniz ve en önemli amacınız iyi hissetmek ve olduğunuz yerin en iyisini yapmaya çalışmak olursa, doğal neşenize ulaşmanız gerektiğini hatırlayacaksınız.

Özgür olduğunuzu (aslında, o kadar özgürsünüz ki, kendinize bir tutsaklık seçebilirsiniz) ve size gelen her şeyin düşündüğünüz fikirlere karşılık olduğunu hatırlayacaksınız.

Geçmişiniz, şimdiniz ve geleceğiniz hakkında düşünerek, *çekim noktanıza* denk gelen bir titreşim gösterip göstermediğinizi hatırlayacaksınız.

Çekim yasasının her zaman adil ve hiçbir zaman adaletsiz

olmadığını, size gelen her şeyin, düşündüğünüz fikirler yüzünden gösterdiğiniz titreşime karşılık olduğunu hatırlayacaksınız.

Ve en önemlisi, dünyanın temelinde iyi oluş olduğunu ve siz onu reddedecek bir şey yapmadıkça, onun sizin hayatınız olacağını hatırlayacaksınız. Bir şeye izin verebilir ya da onu reddedebilirsiniz, fakat iyilik akışı, zenginlik, açıklık ve istediğiniz bütün iyi şeyler size doğru gelir.

Hiçbir karanlık ve kötülük kaynağı ya da hastalık ve eksiklik kaynağı olmadığını hatırlayacaksınız. *İyi olmaya izin verebilir ya da direnebilirsiniz, ama size olan her şey, sizin yapmış olduklarınızdır.*

Geliştirmek İstediğim Bir Şey Var mı?

Şu anki hayatınız, size her şekilde hoş geliyorsa, daha sonrasını okumak için hiçbir sebebiniz olmayabilir. Fakat hayatınızla ilgili geliştirmek istediğiniz veyahut sahip olmak isteyip de kaçırdığınız bir şey ya da kurtulmak istediğiniz istenmeyen bir şey varsa, diğer süreçler sizin için çok değerli olacaktır.

Direnen düşünce alışkanlığınız, sizi istediklerinizden uzaklaştıracak tek şeydir. Siz, bu direnen düşünce şeklini kesinlikle bilinçli olarak geliştirmemenize rağmen, onları yol boyunca, parça parça ve deneye deneye toplarsınız. Ama çok açık olan bir şey şudur: *Eğer farklı bir titreşimsel öneriye neden olan bir şey yapmazsanız, hayatınızda hiçbir şey değişmez.*

Sonraki sayfalardaki süreçler, direnç şekillerinden yavaş yavaş kurtulmanıza yardım etmek için tasarlanmıştır. Siz, direnç şeklinizi bir an önce geliştirmediğiniz takdirde, onlardan hemen kurtulamayacaksınız, ama sonunda kurtulacaksınız. Süreç süreç, oyun oyun (oyun sözcüğünü süreçle yer değiştirebilir şekilde kullanıyoruz), gün gün, yavaşça ama durmadan, size doğru gelen sizin kendi doğal iyi oluşunuza izin veren bir kişi olmaya geri döneceksiniz.

Sizi gözlemleyenler, hayatınızda olanları görmeye başlayınca şaşıracaklar ve neşeniz açıkça yayılıyor olacak. Ve siz güven-

le ve kesinlikle "Doğallıkla iyi oluşuma izin verme yolunu buldum. İzin verme süreçlerini uygulamayı öğrendim," düşüncesiyle anlatacaksınız.

Bu Süreçlerden Faydalanmak İçin Bir Öneri

Süreçlerde kısaca takip etmenizi önerdiğimiz, büyük bir heves ve güçlü bir umuttur. Zamanınız olduğunda, önerilen hareketi uygulamadan her bir süreci okumanıza teşvik ederiz. Süreçleri okudukça, eğer sizin için bir değer taşıyorlarsa, onları uygulamak için güçlü bir istek hissedeceksiniz. Heves duyduklarınızı bir kenara koyabilirsiniz. Sonra, süreçleri uygulayacak zamanınız olduğunda, en çok heves duyduğunuz bir tanesiyle başlayın. Bu, başlamanız için en iyi seçim olur.

Aslında, rasgele bir süreç seçebilir ve onu uygulayabilirsiniz ve ondan olağanüstü yararlar elde edebilirsiniz, çünkü bu kitaptaki her bir süreç, direncinizden kurtulmaya ve titreşiminizi yükseltmeye yardım edecektir. Fakat isteğinizin gücü ve şu anki direncinizin seviyesi, sizin için bazı süreçleri, şu anda diğerlerinden daha değerli yapar.

Bu süreçleri ve söylenen uygulama örneklerini okudukça, kendi hayatınızda olanlarla benzer bir şeyler görebilirsiniz, bu yüzden aynı süreçleri uygulayarak faydalanabilirsiniz. Ancak, sizin kendi hayatınız, duygularınızınki kadar geniş bir deneyim spektrumu sunduğundan, özel deneyimlerinizde uygulamak için hangi özel sürecin sizin için en iyisi olduğuyla ilgili hiçbir sıkı ve sabit bir kural yoktur.

Yolumuzdan Ağaçları Kaldıralım

Süreçlerden bazıları, çekim noktanızın daha güçlü olmasını sağlayan isteğinize daha açık bir şekilde odaklanmanıza yardım edecektir. Ama her ne sebeple olursa olsun, eğer birçok direnci olan önerilerin en ortasındaysanız, sizin daha çok enerji çağırmanızı sağlayacak bir süreç, aslında sizin için ters etkili olabilir.

Daha önce, saatte 5 mil hızla gidip bir ağaca çarpmaktan çok daha büyük sorunlara neden olan saatte 100 mil hızla gitme ve ağaca çarpma örneğini vermiştik. Şimdi, bu örnekte, aracınızın hızı, istekleriniz yüzünden çağırdığınız yaratıcı enerjiye denktir ve ağaç da sizin çelişkili ya da direnen düşüncelerinize denktir. İnsanlar, sık sık, tek seçeneğin aracı yavaşlatmak olduğuna karar verirler, ama biz, ağaçları yolunuzdan kaldırmaya teşvik eden öğretmenleriz.

Bu kitapta anlattığımız süreçler, yolunuzdan direnmenizi kaldırmaya yardım etmek için hazırlanmıştır, çünkü ağaçsız bir yolda ve hayatınızda alıştığınız hızla gitmekten daha zevkli bir şey yoktur.

Duygularınız, Kılavuzunuz Olsun

Hiç istisnasız, hayat deneyiminizde duygusal karşılıklar yaşarsınız ve bu duygular, onlardan şimdi yararlanmak için hangi sürecin, sizin için en iyi olacağını bilmenin anahtarıdır. Genellikle, konuşmak sizi ne kadar iyi hissettirirse, o kadar az sayıda yöntem, sizin için yararlı olacaktır ve kendinizi ne kadar kötü hissederseniz o kadar çok sayıda yöntem size fayda getirecektir.

Bu süreçlerin herhangi birini uygulamadan önce kabul etmeniz gereken en önemli şey, şu anda kendinizi nasıl hissettiğiniz ve nasıl hissedeceğinizdir. Her sürecin başlangıcında, her biri için önerdiğimiz duygusal bir sıra göstermiştik. Şu anda hissettiğinize inandığınız, duygusal sıradaki herhangi bir süreç, başlamak için harika bir yerdir.

Hissiyatımızı Geliştirerek Başlayalım

Bazı süreçler, finansal ya da fiziksel durumunuzun iyi olması gibi, özel deneyimlerinize doğru yönelirler, ama bu süreçlerin çoğu herhangi bir durumda başarılı bir şekilde uygulanabilir.

Bu süreçleri uygulamanızla hayatınızın değişeceğine kesinlikle söz veriyoruz, çünkü hissedişinizi geliştirmeden süreçleri

uygulayamazsınız. Direnmenizden kurtulmadan ve çekim noktanızı geliştirerek hissedişinizi geliştiremezsiniz. Çekim noktanızı geliştirdiğinizde, *Çekim Yasası* size, durumlar, olaylar, ilişkiler, deneyimler, duygular ve titreşiminizdeki değişmenin güçlü bir kanıtını getirir. İşte bu, yasadır!

Bu süreçlerden bazıları, sizin favoriniz olacaktır. Bazılarını her gün kullanmak isteyecek, bazılarını hiç kullanmayacak, bazılarını başta kullanacak ve sonra gerekli bulmayacaksınız ve bazılarını özel durumlar olduğunda yeniden kullanacaksınız.

Bu süreçleri kullanmaya rahatlıkla başlamanızı isteriz, çünkü sizin hayat deneyiminizi pozitif yönde değiştirebileceklerini biliyoruz. Onlar, gerçekten sizin olan, enerjiyle yeniden uyum sağlamanıza yardım eden güçlü nedenler için bizim bakış açımızla hazırlandı. Bu süreçlerle, doğal neşenize geri döneceksiniz ve evet, istediğiniz herhangi bir şeyi elde etmenize yardım eden yararlı tarafları eklenmiş olacak.

Mutluluk Maskesini Yüzünüze Taktınız mı?

Kendi deneyimlerinizi bilinçli olarak kontrol etmede duygularınızın önemi büyüktür. Tabii onlar bir de, mutlu bir yaşam deneyimini muhafaza etmenizi sağlar.

Sıcaklığa karşı duyarlılığını azaltmak için parmak uçlarınızı köreltmeyeceğiniz ya da yakıt sayacını kapatmak için aracınızın cihaz tablosuna "Gülen Yüz" etiketi yapıştıracağınız gibi, gerçekte var olan hislerinizi farklı göstermeye çalışarak duygularınızın üzerini bir maskeyle örtmek istemezsiniz. Bu şekilde -miş gibi yapmak çekim noktanızın titreşimlerini değiştirmez ve siz titreşimsel sunuşlarınızı değiştirdiğiniz zaman, içinizde yer eden duygular da değişir.

Titreşimsel Sunuşlarınızı Değiştirmek İçin Enerjiye Odaklanmak

Önceden yaşamış olduğunuz bir olayı hatırladığınız zaman, Enerjiye odaklanıyorsunuzdur. Gelecekte başınıza gelebilecek

bir olayı zihninizde canlandırırken Enerjiye odaklanıyorsunuzdur ve tabii ki, şimdiki zamanda var olan bir durumu değerlendiriyorken Enerjiye odaklanıyorsunuzdur. Geçmişe, geleceğe ya da şimdiki zamana odaklanmakta olduğunuz bir şeyi değiştirmez, siz her halükarda enerjiye odaklanıyorsunuzdur—ve dikkat ya da odak noktanız çekim noktanız olan titreşimi sunmanıza neden olur.

Bir şeyi düşünüp taşınarak, hatırlayarak ya da düşleyerek zaman harcadığınız vakit, içinizde bir titreşim harekete geçer. Düşünceyi ne kadar sıklıkla ziyaret ederseniz, titreşim de içinizde egemen bir titreşimsel alan olana dek, o kadar tanıdık ve canlandırmanız için kadar kolay hale gelir. Bu durum titreşimsel alanınızda büyük bir role sahipken, onu denk düşen şeyler onu yaşamınızda görülmeye başlarlar.

Yani, titreşimsel sununuzun ne olduğunu anlamanın iki su götürmeyen yolu vardır: Deneyiminizde neyin olmakta olduğunu fark edin (çünkü dikkatinizi verdiğiniz ya da görülür olan şeyler her zaman titreşimsel bir dengeye sahip olurlar) ve kendinizi nasıl hissettiğinizin farkına varın (çünkü duygularınız titreşimsel sununuz ve çekim noktanız hakkında size sürekli bir geribildirim sunacaktır).

Temkinli Bir Yaratıcı Olmak İçin Bilinçli Bir Farkındalık Kazanmalısınız

Düşünmekte ve hissetmekte olduğunuzla görülebilir olan arasında bağıntı kurmaya başlamanızın mükemmel olduğunu düşünüyoruz. Zira bu bilinçli farkındalık içerisinde, çok daha memnun edici bir şeyi kendinize çekebilmek için düşüncelerinizi temkinli bir şekilde değiştirirsiniz. Fakat Temkinli Yaratıcılığın en tatmin edici yanı, zihninizden geçen düşüncelerin kedinizi nasıl hissetmenizi sağlayacakları konusunda duyarlı olmaktır, sonrasında olumsuz bir duygusu çok daha iyi bir hale getirmek ve bununla beraber istenmeyen bir şey kendini göstermeden çekim noktanızı geliştirmek mümkün olur. Düşüncelerinizin yönünü daha olumlu duygular doğrultusunda temkinli bir şekilde -is-

tenmeyen fiziksel bir oluşum söz konusu olmadan- değiştirmek çok daha kolaydır.

Temkinli Yaratıcılığın düşüncelerinizi olumlu duygular yönüne temkinli bir şekilde yönlendirmenizle alakalı olduğu anlayacaksınız. Kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak bir düşünceyi temkinli bir şekilde seçmenin memnuniyetini yaşayacak ve sonra onu takip edecek olan iyi duyguları değerlendirmenin keyfine varacaksınız. Pek-de-iyi-olmayan düşünceyi fark etmede ve sonrasında beraberinde gelen pek-de-iyi-olmayan-oluşumları gözlemlemek bile memnun edicidir, zira güçlü Çekim Yasasının bilinçli olarak farkına varmak size kontrol hissini verecektir. Düşünceleriniz, duygularınız ve var olan belirtilerin arasında bir bağıntı kurmadan, deneyimlerinizde nelerin olduğunun bilinçli bir kontrolünü elinizde tutamazsınız.

Diğerlerini Kontrol Etmeyi Denerken Bir Başka Kontrol Edilemez Durum Her Zaman Vardır

Birçok insan düşünce titreşimlerinin büyük bir kısmını gözlemledikleri bir şeye yanıt olarak sunuyor. Mükemmel bir şeyi gözlemledikleri zaman, kendilerini mükemmel hissederler; berbat bir şeyi gözlemledikleri zaman, kendilerini berbat hissederler, fakat hisleri üzerinde kontrol sahibi olduklarına inanmazlar çünkü gözlemlemiş oldukları durumları kontrol edemediklerinin farkına varırlar.

Birçok insan yaşamlarının büyük bir kısmını durumları kontrol etmeye çabalayarak geçirir çünkü durumları kontrol ederken kendilerini daha iyi hissettiklerine inanırlar. Fakat diğerlerinin davranışları üzerinde ne kadar bir kontrol elde ederlerse etsinler, bu asla yeterli olmaz—çünkü ortada her zaman kontrol edilemez bir başka durum vardır.

Diğer insanların yaşamları üzerinde yaratıcı gücünüz yoktur, zira nasıl ki siz kendi çekim noktanıza denk düşen kendi titreşimlerinizi sunuyorsanız onlar da kendi çekim noktalarına denk düşen titreşimleri sunuyorlar.

Temkinli Yaratıcılık Daha Olumlu Düşünceler Seçmekle Alakalıdır

Birçoğu der ki; "Bu koşullar bir değişsin, kendimi daha iyi hissedeceğim. Daha fazla param olduğu ya da daha iyi bir eve taşındığım ya da daha iyi bir iş veyahut daha iyi bir eş bulduğum zaman, kendimi çok daha iyi hissedeceğim." Fakat memnun etmeyen bir şeyi değil de memnun edici bir şeyi gözlemlemenin kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacağına hak vermiyoruz, zira bu oldukça gerilere yönelmek olur.

Temkinli Yaratıcı, koşulları değiştirerek sonrasında değişmiş olan koşullara yanıt olarak daha iyi bir hisse erişmenizle alakalı değildir. Temkinli Yaratı, seçtiğiniz zaman kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak bir düşünceyi tercih etmeniz ve sonrasında bu düşüncenin koşulları değiştirmesi ile alakalıdır. Mesela, yakınında ne tür belirtiler kendini gösteriyor olursa olsun koşulsuz aşk, bağlantınızı sağlayan düşünceleri temkinli bir şekilde seçmede aşk Kaynağınızla bağlantıda kalmayı çok fazla istemenizle alakalıdır. Daha olumlu düşünceleri temkinli bir şekilde seçerek çekim noktanızı kontrol edebilecek yetiyi elde ettiğinizde, etrafınızı çevreleyen koşullar değişmeye başlayacaktır. Çekim Yasası değişmeleri gerektiğini söyler.

Düşünceleri Yalnızca Titreşimsel Dağılımınız Dâhilinde Çekersiniz

Bazıları der ki; "Temkinli Yaratı üzerine söylenen her şey kulağa oldukça kolay geliyor, fakat uygulamaya koyarken neden bu kadar güçlük çekiyorum? Düşüncelerimi kontrol etmede neden bu kadar zorlanıyorum? Görünen o ki benim düşüncelerim iktidardalar! Görünen o ki, düşüncelerim kendilerini düşünüyorlar!"

Pekâlâ, Çekim Yasası'nın güçlü bir Yasa olduğunu ve eğer şu anki titreşimsel gidişatınız o düşünceden oldukça farklıysa, bir düşünceyi bulmak ve elde tutmanın sizin için mümkün olmadığını unutmayın. Yalnızca şu anki titreşimsel dağılımınızda bir

yerlerde olan titreşimlerin düşünceleri elde edebilirsiniz.

Hiçbir melodinin keyfini çıkarıp da sonra aynı melodiyi duyduğunuzu, fakat bu sefer önceki kadar keyif almadığınızı hatırlıyor musunuz? İlk dinlediğinizde gülümsüyor ve belki müzikle dans ediyordunuz, fakat bir sonraki dinleyişinizde melodileri rahatsız edici ve öfkelendirici buldunuz. Fark etmekte olduğunuz şey, müzikle olan titreşimsel uyumunuzdur. Diğer bir deyişle, gerçekten kim olduğunuzla yakın bir uyum içerisinde olduğunuz zamanlarda, müzik içinizdeki iyi duygularla birleşiyor. Fakat gerçekte kim olduğunuzla uyum içerisinde olmadığınız zamanlarda, müzik size yalnızca gerçekte kim olduğunuzu size gösteren İyiliğin titreşimi ile sizin o andaki direnen titreşiminiz arasındaki farklılığa dikkat çeker.

Arkadaşlarınızın sizi daha olumlu hissettirecek duygulara yönlendirebildiği ya da sizi kışkırtabildiği durumlar olur, fakat bazı zamanlarda da kendinizi çok kötü hissetmenizi sağlayacak kışkırtma ve dürtüklemelerde bulunurlar. Kendinizi iyi hissetmeniz konusunda elde ettikleri herhangi bir başarı, çoktan sahip olduğunuz kimlikle uyum içerisinde olmaktan çok uzaktır, çünkü ufak titreşimler sıçramalar yapmak kolay olsa da daha büyük sıçramaları gerçekleştirmek zor, hatta imkânsızdır.

Bu Süreçlerin Amacı Direnişlerden Kurtulmanızdır

İlerleyen sayfalarda titreşimsel çekim noktanızı sürekli olarak geliştirme konusunda size yardım olarak sunulan süreçler bulacaksınız. Şu anki titreşimsel var oluşunuz kişiden kişiye, zamandan zamana değişen türdendir, bu nedenle şu anda bunun sizin için uygun süreç olup olmadığını -yalnızca süreci tecrübe ederkenki hisleriniz aracılığıyla- bilirsiniz.

Gözlemleme, hatırlama, düşünüp taşınma ve tartışma yoluyla şimdilerde çekim noktanıza egemen hale gelmiş olan daha güçlü düşünce ve inançlar olabilecek düşünceleri denediniz. Zihninizden geçirdiğiniz ya da odak noktanız haline getirdiğiniz her bir düşünce duygusal bir yanıt vermenize neden oluyor.

Böylelikle, zaman içerisinde belli şeyler hakkında belli duyguları hissedebilmeye başlıyorsunuz. Bizler buna Duygusal Gidişatınız diyoruz.

İleriki süreçler 1'den 22'ye kadar numaralandırılmıştır. Şu anda İyilik Kaynağınızla olan titreşimsel uyuma ne kadar yakın olursanız, düşük numaralı teknikler de size uyumu yeniden sağlayabilmenizde daha etkili birer yardımcı olurlar. Şu anda Kaynakla olan titreşimsel uyumunuza ne kadar uzaksanız, yeniden uyum sağlayabilmek için daha çok süreci gözden geçirmelisiniz.

Pekâlâ, genellikle İyilik Kaynağınız ile yakın uyum içerisinde olabilirsiniz—ki 12. süreç olarak adlandırılmış olanın ilerisindeki süreçlerden nadir olarak faydalanırsınız. Fakat titreşiminizin genel bağlantı dağılımınızda uzak kalmasına neden olan bazı özel durumlar olmuş olabilir ve eğer bu böyleyse, o halde yüksek numaralı süreçlerden birinden yararlanabilirsiniz—fakat bu sizin için bir istisna olacaktır.

Bugünkü Duygusal Gidişatınızda Temkinli Olarak Değişim Yaratmak

Diğer yanda, kendini en son ne zaman iyi hissettiğini hatırlamayan biri olabilirsiniz. Gözlemlemekte olduğunuz yaşam koşullarınız aracılığıyla sizi İyiliğinizle olan bağınızın dağılımının sürekli olarak dışında tutan bir gidişatı geliştirmiş, bu nedenle de ilk beş ya da altı süreç konusunda rahat olmadığınızı keşfetmiş olabilirsiniz. Bir de, eğer burada önerdiğimiz son süreçlere henüz başlamamışsanız yalnızca hafif bir rahatlık duygusu hissedebilirsiniz. Fakat farkına varmanızı istediğimiz en önemli şey, onu ne kadar iyi ya da hızlı hissettiğiniz değildir—önemli olan, ne kadar hafif olursa olsun bilinçli olarak bir rahatlama duygusu hissetmeniz ve rahatlığınızın sunduğunuz temkinli gayretin bir sonucu olduğunu anlamanızdır. Rahatlama duygusuna eriştiğiniz zaman, kendi deneyimleriniz üzerindeki yaratıcı kontrolü yeniden kazanırsınız ve sonrasında arzu ettiğiniz yöne doğru ilerlersiniz.

Unutmayın ki, her bir sürecin amacı titreşimsel sıklığınızı arttırmaktır. Bunu söylemenin bir başka yolu ise şöyledir: Her bir sürecin amacı direncinizi serbest bırakmaktır ya da Sürecin amacı dirençten rahatlık elde etmektir, ya da Sürecin amacı geliştirilmiş bir histir, ya da Sürecin amacı Duygusal Gidişatımı geliştirmektir.

Eğer, süreç içerisinde geçirdiğiniz beş dakikanın ardından kendinizi başladığınız andakinden daha iyi ya da mükemmel hissetmiyorsanız, sadece ona devam edin ve daha yüksek numaralı bir başkasını tercih edin.

Hemen Şimdi Aydınlanın ve Bütün Bunların Keyfini Çıkarın

Süreç, teknik ya da oyun gibi sözcükleri değişimli olarak kullanıyoruz çünkü tüm bunlar size arzu ettiğiniz herhangi bir şeyi elde etmede yardımcı olarak güçlü süreçlerken, eğer onlara karşı esprili bir tutum sergilerseniz, onları kırılmış bir şeyi tamir eden aletler olarak görmekten daha az bir direniş gösterirsiniz. Bu süreçlerde bulacağınız başarının anahtarı gerçekte dirençten kurtulma yeteneğinize dayanmaktadır ve siz ne kadar esprili olursanız, o kadar az direniş gösterirsiniz.

Bu süreçlerin temkinli kullanımı Duygusal Gidişatınızı ilerletmenize ve böylelikle çekim noktanızı değiştirmenize yardımcı olacaktır. Bir anda oluşan gelişimi değerlendirmeye başlarsınız—bu oyunları uygulamaya başlamanızın ilk gününde bile. Daha çok pratikle, çekim noktanızı yaşamınızın her alanında geliştirirsiniz.

Şu Anda Siz, Kendi Gerçekliğinizin Yaratıcısısınız

Bunu bilseniz de bilmeseniz de siz, kendi deneyimlerinizin yaratıcısısınızdır. Yaşam deneyiminiz siz bunu bilseniz de bilmeseniz de düşüncelerinizin bir sonucu olarak yansıyan titreşimlere olan tam bir yanıtını gözler önüne sermektedir.

Burada önerdiğimiz süreçler kendinizi, kendi gerçekliğini isteksiz ya da varsayımlarla yaratan biri olmaktan çıkararak kendi gerçekliğinin temkinli bir yaratıcısı olan biri haline getirme konusunda size yardımcı olacaktır. Sizin bu süreçlerden faydalanmanız kendi yaşam deneyimlerinizin her alanında size belli bir kontrol kazandıracaktır.

Bizler bu yaşam-değiştiren süreçleri size büyük bir aşk ve şevkle sunuyoruz. Burada büyük bir aşk var. Sizin için...

Süreç#1

Takdir Etme Alışkanlığı

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- İyi bir ruh halini daha iyi bir hale dönüştürmek için yatırımda bulunduğunuz zaman
- Bir kimse ya da bir şeyle olan ilişkinizi güçlendirmek istediğiniz zaman
- Şu anki olumlu gidişatınızı temkinli olarak elde tutmak istediğiniz zaman
- Şu anki iyi duygularınızı elde tutmak ya da geliştirmek istediğiniz zaman
- Gidişatınıza fayda sağlayacak bir odak noktasını temkinli olarak geliştirmek istediğiniz zaman
- Araba kullanırken, yürürken ya da sırada beklerken ve yaratıcılık açısından verimli olabilecek bir şey yapmak istediğiniz zaman
- Görüş alanınızda sizi olumsuz bir duyguya sürükleyecek bir şey olduğu ve kendi titreşiminizin kontrolünü elinizde tutmak istediğiniz zaman

- Bir kimse hakkındaki düşünce ya da sözcükleriniz olası negatif yönlerde başladığı ve sizin onun yönünü kontrol etmek istediğiniz zaman

- Olumsuz bir duygu tecrübe ettiğinizin farkına varıp da hislerinizi değiştirmek istediğiniz zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Takdir Etme Alışkanlığı Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

(1) Haz / Bilgi / Yetkilendirme / Özgürlük / Aşk / Minnettarlık
Ve
(5) İyimserlik

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Öyleyse, izin verin Olumlu Beklentiler içerisinde olduğunuzu söyleyelim. Olumlu Beklenti sıralandığından (4) ve Takdir Etme Alışkanlığı için şu anki Duygusal Gidişat Dağılımını öneren (1) ile (5) arasına denk geldiğinden bu süreç, hemen şimdi kullanabileceğiniz en değerli süreçlerden bir tanesidir.

Bu Takdir Etme Alışkanlığı oyunu herhangi bir yerde ve herhangi bir zaman diliminde oynanabilir çünkü yalnızca zihninizdeki memnun edici düşünceleri yönlendirerek kolayca oynanan bir oyundur. Eğer düşüncelerinizi kâğıt üzerine yazacak olsanız, bu durum sürecin değerini arttırabilir, fakat gerekli de değildir.

Hâlihazırdaki çevrenize bakarak ya da sadece sizi memnun eden bir şeyi fark ederek işe başlayabilirsiniz. Onun ne kadar mükemmel, güzel ve faydalı olduğunu düşünürken dikkatinizi bu memnun edici objeye vermeyi sürdürmeye devam edin. Ne

kadar uzun süre ona odaklanırsanız, ona dair içinizde oluşan olumlu hisleriniz de o kadar artış gösterecektir.

Pekâlâ, gelişen hislerinizi fark edin ve kendinizi nasıl hissediyor olduğunuza saygı gösterin. Sonra, iyi hisleriniz başladığınız andakinden fark edilebilir bir şekilde daha güçlü bir hal almışsa, çevrenize bir bakının ve olumlu dikkatiniz için memnun edici bir başka obje seçin.

İçinizde kolayca takdir uyandıracak dikkat çekilen objeleri seçmeyi tarafsızlaştırın zira bu, altüst olmuş bir şeyi bularak onu yerine koyma süreci değil ama daha yüksek titreşimleri tecrübe etmek sürecidir. Kendinizi iyi hissettiren şeylere ne kadar uzun süre odaklanırsanız, bu iyi hissettiren titreşimsel sıklıkları korumak da sizin için o kadar kolay hale gelir. Ve bu iyi hissettiren sıklıkları ne kadar korursanız, Çekim Yasası da size denenmiş titreşiminizle uyumlu olan çok sayıda başka düşünceler, deneyimler, insanlar ve şeyler sunar.

Bu sizin öncelikli niyetiniz olduğundan, takdirinizi sunacağınız bir şeylere arayarak gününüzü yaşarken, daha az direnişin titreşimini hisseder ve Kaynak Enerji ile aranızdaki bağı daha güçlü bir hale getirirsiniz.

Takdir etme titreşimleri fiziksel olan sizle Fiziksel Niteliği Olmayan siz arasındaki en güçlü bağıntı olduğundan, bu süreç aynı zamanda sizi İçsel Varlığınızdan daha belirgin bir kılavuzluk alma durumuna getirir.

Ne kadar çok takdir ederseniz, kendi titreşimsel sıklıklarınız dâhilinde daha az dirençe sahip olursunuz. Daha az dirençe sahip oldukça da, yaşamınız çok daha iyi bir hale gelir. Ayrıca, bu Takdir Hissiyatını yaşayarak, daha yüksek titreşimlerin hislerine alışkın olmaya başlarsınız, böylelikle eğer titreşiminizde dirençe neden olan eski bir konuşma alanına geri dönerseniz, titreşim daha güçlü bir hal almadan onu erkenden fark edersiniz.

Takdir edecek ne kadar çok şey bulursanız, kendinizi daha iyi hissedersiniz; kendinizi daha iyi hissettikçe, bunu yapmayı daha çok istersiniz; bunu ne kadar çok yaparsanız, kendinizi da-

ha iyi hissedersiniz; kendinizi daha iyi hissettikçe de... bunu yapmayı daha çok istersiniz. Çekim Yasası siz kalbinizi, çok az bir çaba ve zamanla gerçekte kim olduğunuzla keyifli bir uyum içerisinde bulana dek bu olumlu düşünce ve hislerin güçlü devinirliğine destekte bulunur.

Hiçbir direniş yer almayı bu mükemmel hissettiren titreşim içerisinde, fırsat tanımanın mübalağalı bir konumunda olursunuz; arzu ettiklerinizin deneyimlerinize kolayca katılabileceği titreşimsel noktada olursunuz. Ne kadar iyi olursa, o kadar iyi olur!

Eğer ki siz oyuna başladığınız zaman titreşiminiz bu yüksek titreşimlere oran bakımından yeterli yakınlığı kazanırsa ve siz kendinizi daha olumlu hislerin olduğu yere kolayca ve çabucak götürebiliyorsanız—o halde zamanınız olduğu ve kendinizi iyi hissettiğiniz sürece Takdir Etmeye devam edin.

Eğer bu oyuna başlar ve kendinizi iyi hissetmezseniz, siz ardı ardına çok sayıda mutlu düşünceye odaklanıyorken var olan devinirliği hissetmiyorsanız -yani, eğer süreç bir şekilde sizi rahatsız ediyorsa- o halde ona devam etmeyi bırakın ve daha yüksek numaralı bir başka süreci tercih edin.

Çekim Yasasından hiçbir şey anlamıyorsanız bile ve hatta Kaynak Enerjiniz ile olan bağınıza dair hiçbir şey anlayamıyorsanız dahi, bu süreci denemek, siz farkında olmadan da Olanak Tanıma sanatını denemenize neden olur. Takdir duyguları içerisinde olduğunuz zaman, titreşiminiz dâhilinde bir direniş söz konusu değildir. Kendi direniş başarınız ise, arzu ettiğiniz herhangi bir şeyden sizi ayrı tutan tek şeydir.

Takdir Etme Alışkanlığında, aslında titreşimsel sıklığınızı deneyiminize çağırdığınıza fırsat vermede kullanırsınız. Yaşadığınız her günde istersiniz ve Kaynak hiç istisnasız bir şekilde sizi yanıtlar. Şimdi, takdir duyguları içerisindeyken, alabilirliğinizi deniyorsunuz. Şu an itibariyle Yaratma sürecindeki son adımınızı atıyorsunuz (ve Yaratmaya izin veriyorsunuz).

Başlangıçta, bu süreci uygulayabilmek adına günde 10 ya da 15 dakikayı özenle ayırabilmek iyi bir fikir olabilir. Temkinli bir

şekilde başarıya ulaşmak ve artan bir titreşimi elde tutmaktan yarar sağlıyor olmaktan alınan keyfin birkaç gün sonrasında, sadece kendinizi iyi hissetmenizi sağladığı için bunu her gün, birkaç saniye burada ve birkaç saniye orada diyerek çok kere yapıyor halde buluyorsunuz.

Örneğin, postanede sırada bekliyorken, şöyle düşünebilirsiniz:

Bu çok hoş bir bina!
Burayı böylesine temiz tutmaları ne harika!
Postane çalışanlarının arkadaş canlısı tutumlarını sevdim.
O annenin çocuğuyla olan ilişkisine takdir ettim.
O ceket iyi görünüyor.
Günüm gerçekten güzel geçiyor.

Arabanızla işe giderken, şöyle düşünebilirsiniz:

Arabamı seviyorum.
Bu yeni çevre yolu harika!
Yağmur yağıyor olsa da, güzel vakit geçiriyorum.
Aracımın bu denli güvenilir olması hoşuma gidiyor.
İşimden memnunum.

Takdir ettiğiniz objelerin herhangi birini daha yakından ele alabilir ve takdir etmek için çok daha fazla neden bulabilirsiniz. Mesela:

Bu çok hoş bir bina...
Burada, eski postanenin olduğu yerden çok daha fazla park alanı var.
Buradaki gişe sayısı daha fazla ve sıra daha öncekinden çok daha hızlı bir şekilde ilerliyor.
Büyük pencereler, bu odanın daha ferah olmasını sağlıyor.
Bu yeni çevre yolu harika...
Hızımı kesecek trafik ışıkları burada yok.
Daha önce olduğundan çok daha hızlı bir şekilde seyahat

edebilirim.

Bu yol böylesi güzel bir görünüm sunuyor.

Takdir edebileceğiniz şeyler bulmaya bir kez yönlendiğiniz zaman, gününüzün bu tür şeylerle dolu olacağını göreceksiniz. Takdir dolu düşünce ve hisleriniz doğuştan beri mevcuttur. Genellikle de, bir kimse ya da bir kişiye karşı gerçek takdir duyguları besliyorken, kaz vuruşunu hissedersiniz—bu tür duygular Kaynak ile olan uyumunuzu teyit ederler.

Abraham, Takdir Etme Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Ne zaman bir şeyi takdir etseniz, ne zaman bir şeyi methetseniz, ne zaman bir şey hakkında kendinizi iyi hissetseniz Evren şöyle sesleniyorsunuzdur: "Daha da fazlası, lütfen." Bu niyetin bir başka sözlü beyannamesini asla yapmanız gerekmez ve genel olarak takdir duyguları içerisindeyseniz, iyi olan her şey size doğru gelir.

Bize sıklıkla şu sorular soruluyor: Aşk takdirden daha iyi bir sözcük olmaz mı? Aşk, Fiziksel Olmayan Enerji deyiminden daha açıklayıcı olmaz mı? Bizler de diyoruz ki; aşk ve takdir gerçekten de aynı titreşimlere sahiptirler. Kimisi minnettarlık sözcüğü ya da şükür hissini kullanıyor, fakat bütün bu sözcükler İyiliğin tanımlayıcısıdırlar.

Takdir etme arzusu güzel bir ilk adımdır ve sonrasında karşılığında "Teşekkürler" diyebileceğiniz daha fazla şey buldukça, bu durum hemen bir devinirlik kazanır. Takdir hissini içinizde duyumsamak istediğiniz zaman, takdir edilebilecek bir şeyi kendinize çekersiniz. Onu takdir ettikçe, zaman içerisinde Takdir Etme Alışkanlığını elde edene kadar takdir edilecek bir başka şeyi çekersiniz.

Diğerlerinin Kendilerini Nasıl Hissediyor Olduğunu Kontrol Edemezsiniz

Gününüzü yaşarken geçimsiz, hayal kırıklığına uğramış ya da acı çekmekte olan mutsuz insanlar görebilirsiniz ve onlar olumsuz duygularını size yöneltirken onları takdir edebilmeniz oldukça zordur. Sonrasında ise, onların size olan olumsuz tutumlarına rağmen onları takdir edemeyecek kadar güçsüz olduğunuz için kendinizi suçlayabilirsiniz. Pekâlâ, tam olarak istemediğiniz ve onu düşününce kendinizi iyi hissetmediğiniz şeylere bakabiliyor olmanızı asla önermiyoruz. Bunun yerine, onları bulduğunuz zaman kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan şeyleri arayın ve sonra Çekim Yasası onun gibi birçok şeyi size getirecektir.

Ne zaman çevrenizde takdir edecek bir şeyler arasanız, kendi titreşimsel sununuz ve çekim noktanız üzerinde kontrole sahipsinizdir, fakat başkalarının sizi nasıl görüyor olduğuna yanıt verdiğiniz zaman, kontrol sizin elinizde olmaz. Yine de, diğerlerinin sizi nasıl gördüğüyle değil de sizin kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgilendiğiniz zaman, kendi deneyimlerinizi kontrol edebilirsiniz. Onların köpeklerine bugün kimin saldırdığını ya da kimin onlardan boşandığını ya da banka hesaplarından parayı kimin aldığını bilemezsiniz. Onların nasıl bir yaşam sürüyor olduklarını da bilemezsiniz, bu nedenle neden o şekilde tepki veriyor olduklarını anlayamaz—ve bunu kontrol edemezsiniz.

Hiçbir şeyin kendinizi iyi hissediyor olmanızdan daha önemli olmadığını anladığınız zaman ve o gün içerisinde takdir edeceğiniz bir şeyleri bilinçli olarak aramaya karar verdiğiniz zaman, dikkatinizi çeken obje artık içinizde bir takdir duygusuna dönüşmüş demektir. Takdir edilen obje ile aranızda bir devre geliştirmişsinizdir. Çekim Yasası hemen bu durum üzerinde çalışmaya başlar ve böylelikle anda takdir edilebilecek çok sayıda şey de sizlerin gözüne çarpar.

Takdirkâr İken Savunucu Olamazsınız

Deneyiminize etki eden tek şeyin Enerjiye nasıl gittiğiniz olduğunu anlamıyorsanız; bunun şan, kısmet, tesadüf, istatistik ya da ortalama bir durum olduğunu düşünüyorsanız, o halde çevre bölgelerde arabadan vahşice attığı kurşunlarla elini kolunu sallayarak gezen bir katil olduğu haberini televizyonda gördüğünüz zaman, kendinizi savunmasız hissedersiniz çünkü mutluluğunuzun ya da İyiliğinizin o kişinin davranışlarına bağlı olduğunu düşünmeye başlarsınız. Fakat eğer ki İyiliğiniz onun davranışlarına bağlıysa ve siz onu kontrol edemiyorsanız, hatta nerede olduğunu bilmiyor ve bu nedenle onu alıp götürmeleri için polis memurlarına seslenemiyorsanız... Savunmasızlık hissiniz artış gösterir.

Fiziksel Olmayan Enerji ile bağlantıda kalmanın değerini hissetmenizi istiyoruz—ki takdir etmek bunun en kolay ve en hızlı yoludur. Fiziksel Olmayan Enerjiyle ilişkilenme arzunuz yeterli oranda olduğu zaman, takdir etme yetinize ulaşmanın düzinelerce yolunu günün her saatinde bulursunuz.

Bunun, herhangi birinin size nasıl geleceğini konusunda hiçbir değişim sağlamayacağını hatırlamanız gerekir, aksi takdirde savunucu bir hal alırsınız—ve aynı anda hem savunan hem de takdir eden olamazsınız. Dikkatinizi takdir edebilme üzerinde topladığınız zaman, takdir etme geri dönecektir. Fakat aslında takdir duygusunun size gelmesini beklemiyorsunuz; o duygunun sizin içinizde yer etmesini istiyorsunuz.

Günü yaşamaya devam ederken ve istemediğiniz bir şeyin farkına varmaya başlarken, istediğiniz bir şeyin arzusu netliğe kavuşacaktır. Şimdi ise, Takdir Etme alışkanlığını edinmekte olduğunuzdan istemediğinizin farkındalığını istediğiniz bir şeyin farkındalığına kolayca yeniden varabilirsiniz. Artık olmayı denediğiniz aktif yaratıcısınız.

Yaşam yarını beklemez, şimdide vardır. Yaşam, Enerjinizi nasıl şekillendirmekte olduğunuzla alakalıdır!

Süreç #2

Sihirli Yaradılışlar Kutusu

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Dünyaları yaratan Enerjiyi kişisel tercihlerinizin belli yönlerine odaklayacak olan memnun edici faaliyet için gerekli ruh hali içinde olduğunuz zaman

- Evrenin Yöneticisine sizi memnun eden şeylerin ayrıntıları hakkında daha belirgin bilgiler vermek istediğiniz zaman

Mevcut Duygusal Gidişatınızın Dağılımı

Sihirli Yaradılışlar Kutusu, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere sahip olan şeylerden biri olacaktır:

(1) Haz / Bilgi / Yetkilendirme / Özgürlük / Aşk / Minnettarlık
Ve
(5) İyimserlik

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Eğer hisleriniz (1) Haz ve (5) İyimserlik arasında bir yer edinebiliyorsa, o halde bu Yaradılışlar Kutusu Süreci hemen şimdi

yararlanabileceğiniz iyi bir süreçtir.

Bu sürece başlamak için, güzel görünümlü, baktığınız za man sizi memnun edebilecek türden bir kutu bulun. Kapağın üzerine, kolayca görebileceğiniz dikkat çeken bir yere şöyle ya zın: Bu kutuda her ne yer alıyorsa—IS!

Bir sonraki adım olarak dergiler, kataloglar ve broşürler to parlayın ve deneyiminize eklemek istediğiniz her ne ise, sakince onları araştırın. Sonra, arzularınızı örneklendiren herhangi bir resmi kesin: Mobilya, giysi, manzara, binalar, yolculuk istikametleri, araç resimleri; fiziksel karakteristik imgeleri; birbiriyle etkileşimde olan insanların fotoğrafları... Eğer bir şekilde sizi derinden sarsabiliyorsa onu kesin ve Yaradılışlar Kutunuzun içine atın. Bunu yaparken de şöyle söyleyin; Bu kutuda her ne yer alıyorsa—IS!

Kutunuzdan uzak kaldığınız zaman, daha fazla resim biriktirmeye devam edin ve sonra onları eve geri döndüğünüzde kutunun içine atın. Eğer tecrübe etmek istediğiniz bir şeye tanık olursanız, onun kısa bir tanımını bir kâğıda yazarak kâğıdı kutuya atın.

Kutunuz için ne kadar çok resim ve yazı bulursanız, Evren de onlara denk düşen o kadar çok fikri size sunacaktır. Kutunuza ne kadar çok fikir sığdırırsanız, arzularınıza o kadar yoğunlaşırsınız. Arzularınıza ne kadar yoğunlaşırsanız, kendinizi o kadar canlı hissedersiniz—zira içinizde akıp gitmekte olan Enerji yaşamın ta kendisidir.

Eğer bir parça direniş gösteriyorsanız ya da hiç göstermiyorsanız—diğer bir deyişle, bu şeyleri elde edeceğinize dair hiç şüphe duymuyorsanız, deneyim size zindelik sağlayacaktır. Ne kadar çok keserseniz, kendinizi o kadar iyi hisseder ve bu şeylerin kanıtlarının deneyimlerinize gittikçe daha yakın bir hal aldığını görürsünüz. Bunların birçoğu hemen şimdi kolayca gelebileceğinden onları mümkün kılabilmek için kapılar açılmaya başlayacaktır.

Süreç, arzularınıza odaklanmanız konusunda size yardımcı

olacaktır ve böylelikle 1. Adımı (İsteyin) bilinçli olarak güçlendirmiş olursunuz ve şimdi, direnç yokluğunuzda, olaylar çabuk gerçekleşmeye başlar.

Kutuya atmış olduğu şeyleri elde edememiş olmaktan dolayı mutsuz olma gibi güçlü alışkanlıklar geliştirmemiş ve kendini genel olarak iyi hisseden bir bireyseniz, yaşama daha fazla odaklanma ve ondan daha çok heyecan duyma hislerinizin anında beliren olumlu sonuçlarını tecrübe edersiniz ve Yaradılış Kutunuza yerleştirmiş olduğunuz şeyler kendilerini bir an evvel deneyimlerinizde göstermeye başlar. Diğer bir deyişle, direnme gibi düşünceleri yaşamamış bir insan için bu süreç asla elde edemeyeceğiniz mükemmel bir yaşamdan başka bir şey olmaz: İstersiniz; Kaynak sizi yanıtlar; ona izin verirsiniz. İstersiniz ve o size verilir.

Eğer bu süreçten keyif alıyorsanız, size güçlü bir yolda hizmet ediyor demektir; arzu ettiklerinize odaklanmanız konusunda size yardımcı oluyordur; arzularınıza denk düşen sürekli bir titreşimine erişebilmiş olmayı yaşıyorsunuzdur ve Temkinli Yaratıyı tecrübe ediyorsunuzdur. Daha da önemlisi, olumlu duygularınız sizin şu anda alıcı durumunda olduğunuzu size anlatmaktadır. Bu sürece olan dikkatiniz istediklerinizi deneyimlerinize katabilme fırsatı için gerekli titreşimsel sıklığı korumanız konusunda size yardımcı olmaktadır—siz, Olanak Tanıma Sanatını deniyorsunuz.

Abraham, Bize Yaradılış Kutusundan Daha Fazla Bahsetmelisin

Sandalyenizde oturuyor olduğunuzu hayal edin. Sandalyenizin hemen yanında oldukça iyi boyutlara sahip bir kutu yer almakta. Üstelik siz bir yaratıcı olduğunuzu ve o kutunun da sizin yaratınız olduğunuz biliyorsunuz; demem o ki, bu sizin dünyanız. Bu devasa koltukta oturan bir dev gibisiniz ve bu fiziksel Evrenin her alanına ulaşabilme yetiniz var ve her ne istiyor olursanız olun onu koparark kutuya atabilirsiniz.

Güzel bir ev alıyor ve onu sizi memnun eden bir kentin içine yerleştiriyorsunuz. Kendinize ve belki de eşinize gelir kaynağı alıyorsunuz. Yapmaktan hoşlandığınız her şeyi bu küçük dünyaya dâhil ediyorsunuz—orda ve şurada bulduğunuz güzel şeyler, sevinç ve duyarlılık hisleri ve istediğiniz diğer her şey... Bütün bunları Yaradılış Kutunuzun içine atıyorsunuz.

Bu oyunu yalnızca zihinsel bir oyun olarak oynayabilirsiniz, fakat eğer gerçekten de bir kutu alır ve içerisine arzularınızı temsil eden şeyleri atarsanız, bu oldukça eğlenceli olabilir. Direniş niteliği olmayan bir şeyi Yaradılış Kutunuzun içine yerleştirirken Evrenin o şeyi size hemen sunacağını fark etmeye başlarsınız. Direniş gösterdiğiniz şeyleri kutuya atarsanız da, onları elde etmeniz daha fazla zaman alır.

Tasavvur Ederken Tam Bir Yaratıcı Kontrole Sahipsiniz

Süreç size tuhaf gelebilir fakat bu güçlü bir süreçtir, zira tasavvur edebilme yeteneğinizi geliştirir. Çoğu insan titreşimsel sunularını gözlemlediklerine yanıt olarak gösteriyorlar, fakat bu durumda yaratıcı bir kontrol söz konusu değildir. Yaratıcı kontrolünüz yalnızca düşünceyi temkinli olarak önermeden geliyor—ve siz tasavvur ederken, tam bir yaratıcı kontrole sahipsiniz.

Esther, Jerry ile birlikte bir gün eve gitmek için New York City'den San Antonio'ya yolculuk ederken Yaradılış Kutusu oyununu oynuyordu. Hava limanına gitmek üzere eşyalarını toparlar ve hazır olurken, zihnindeki kutuya bir şeyler atıyordu—örneğin, güzel bir gökyüzü; güzel, aydınlık bir gün (LaGuardia Havaalanından ayrılırlarken bundan keyif alıyor ve bilmek ve farkına varmak üzere olduğu her sınırı görebiliyordu.) Ne kadar güzel bir yer, ne kadar çok köprü ve o ışıldayan sular ve bütün o görkemli binalar... Mutlu uçuş görevlileri, etrafında gördüğü keyifli yolcular ve seyahat sırasındaki eğlencelere dair düşündü. Sonra düşündü, "Umarım bu Birleşik Devletler buluşması tüm yan yolları kapatmaz". Sonra Esther dedi ki, "Pekâlâ bu, kutuma alacağım tuhaf bir şey olur; Bunu kutumda istemiyorum."

Yaradılış Kutunuza özenle bir şeyler yerleştiriyorken, tecrübe etmek istemediğiniz bir şeyi ne zaman düşünüyor olduğunuzu daha çok fark edersiniz. Yaradılış Kutusu ile olan bu ilişkiniz düşüncelerinizin sahip olduğu gücü fark etmenize yardımcı olur.

Bir başka örnek: Jerry ve Esther evleri için Doğuya özgür bir halı arıyorlardı. Bir gün uçaktayken, Esther Yaradılış Kutusu için birbirinden çok farklı olan şeyleri dergi sayfalarından kesiyordu ve üzerinde çok güzel bir halı resmi olan bir sayfayı kesti. Eve vardıklarında, düzenlemeleri gereken çok sayıda posta kutusu vardı ve Esther bir kutuya uzanarak San Antonio'daki yeni halı şirketinden gelen bir kartpostalı eline aldı ve kartpostalın üzerinde aynı halının resmi vardı. Ve haykırdı; "Bakar mısın nasıl da hızlı çalışıyor!" Alabileceği kolay ve hızlı bir araç olmadan 24 saat önce bu resim onun kutusunda değildi.

Sürecin keyfini çıkarmanızı ve eğlenmenizi istiyoruz. Genellikle, istemekte olduğunuz bir şeyi elde ettiğiniz zaman, sevinç duygularınız uzun sürmez, fakat bu oyun size uzun zamandan beri arzu ettiğiniz şeylerin tadını çıkarma fırsatını sunar. Sonrasında ise, kısa olsa bile oluşumun heyecanı daha da tatlanacaktır.

Bu sürece başladığınız zaman, titreşimsel isteklerinizi yanıtlayan Fiziksel Olmayan muazzam bir değneğin etkileyiciliği ve verimliliği tarafından canlandırılacaksınız. İstediğiniz zaman, o size verilir ve siz Yaradılış Kutusu oyununu oynarken, ona izin vermeyi öğrenirsiniz.

Süreç #3

Yaratıcı Atölye

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Kişisel olarak baktığınızda size göre en önemli olana odaklanmak istediğiniz zaman
- Yaşamınızın öncelikli alanlarını daha özenli kontrolünü elinize almak istediğiniz zaman
- Fırsat tanıma durumunuzu geliştirerek deneyiminize çok daha mükemmel şeylerin gelmesini istediğiniz zaman
- Egemen çekim noktası haline gelene kadar, olumlu bir çekim noktasını denemek istediğiniz zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Yaratıcı Atölye Süreci sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere sahip olan şeylerden biri olacaktır:

(1) Haz / Bilgi / Yetkilendirme / Özgürlük / Aşk / Minnettarlık
ve
(5) İyimserlik

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Burada sunulan diğer birçok süreç gibi bu da, yazarak ey-

lemde bulunduğunuz zaman en etkili halini alabilir, fakat araba sürerken ya da yürürken ya da yalnızken ve rahatsız edilmeyeceğinizden emin olduğunuz birkaç dakikanız varken bu oyunu zihninizde oynayabilmek de önemlidir.

Bu Yaratıcı Atölye Sürecine dört parçaya bölünmüş bir kağıdı elinize alarak başlayın. Her bir sayfanın en tepesine şu başlık veya kategorilerden birini yazın: Bedenim. Evim. İlişkilerim. İşim.

Pekâlâ, şimdi de, ilk konuya odaklanın (Bedenim) ve ilk sayfanıza şöyle yazın: Bunlar bedenime baktığımda arzu ettiklerim... Bu liste üzerinde fazla durmayın. Eğer hiçbir şey düşünemiyorsanız, bir sonraki kategoriye geçin. Hemen şimdi bedeninizle ilgili arzuladıklarınız olarak aklınıza kolayca gelen şeylerin kısa bir listesini çıkarın. Örneğin;

İdeal kiloma geri dönmek istiyorum.
Mükemmel bir saç kesimi istiyorum.
Mükemmel yeni elbiseler bulmak istiyorum.
Kendimi güçlü ve sportif hissetmek istiyorum.

Şimdi de bedeninizle ilgili olarak yazmış olduğunuz arzuların her birine odaklanın ve bütün bunları neden istiyor olduğunuzun sebeplerini yazın. Örneğin;

İdeal kiloma geri dönmek istiyorum...

...çünkü o kiloda olduğum zaman kendimi çok iyi hissediyorum.
...çünkü sevdiğim giysilerimden bazılarını giyebilmeyi istiyorum.
...çünkü yeni bir dolap için alışverişe çıkmak eğlenceli olacak.

Mükemmel bir saç kesimi istiyorum...

...çünkü iyi görünmek istiyorum.
...çünkü güzel bir kesim her zaman daha kolay yönetilebilir.
...çünkü saçım güzelce kesildiği zaman, iyi görünmeye çalışmak daha az vaktimi alıyor.

Mükemmel yeni elbiseler bulmak istiyorum...

...çünkü yeni giysiler kendimi iyi hissetmemi sağlıyor.
...çünkü iyi görünmeyi seviyorum.
...çünkü insanların bana olumlu yaklaşımlarda bulunması hoşuma gidiyor.
...çünkü bana her zaman taze bir görünüm kazandırıyorlar.

Kendimi güçlü ve sportif hissetmek istiyorum.

...çünkü kendimi dayanıklı hissetmeyi seviyorum.
...çünkü yapmak istediğim her şeyi yaparken içimdeki enerjiyi duyumsamayı seviyorum.
...çünkü kendimi iyi hissetmek kendimi gerçekten de iyi hissettiriyor!

Bu Yaratıcı Atölye Süreci yaşam deneyiminiz için en acil ve en önemli alanlara odaklanmanızda size yardımcı olur. Yaşamınızın en temel dört konusunu tanımladığınız zaman, Enerjiye odaklanma süreci doğar. Arzularınızın daha belirgin bir anlatımını yaptığınız zaman, bu konuların çevresindeki Enerjiyi daha fazla harekete geçirirsiniz. Bu şeyleri neden istediğinizi düşündüğünüzde, düşüncelere daha iyi bir netlik ve güç katarken konu çerçevesindeki direnişi de genellikle yumuşatırsınız. Bir şeyi neden istiyor olduğunuz neyi istiyor olduğunuzun özünü tanımlar. Evren her zaman için size arzularınızın titreşimsel esasını sunar.

Bir şeyi neden istiyor olduğunuzu düşündüğünüz zaman, genellikle direnişi azaltırsınız, fakat onun size ne zaman geleceğini ya da gelmesinde kimin yardımcı olacağını düşündüğünüz zaman, genellikle direniş eklersiniz, özellikle de bu sorulara verilecek yanıtınız hâlâ yoksa.

Şimdi diğer üç kategoriyi tamamlayın: Evim. İlişkilerim. İşim.

Hemen şimdi evinizle ilgili arzuladıklarınız olarak aklınıza

kolayca gelen şeylerin kısa bir listesini çıkarın. Örneğin;

Gerçekten harika görünümlü mobilyalar bulmak istiyorum.
Daha düzenli bir alan istiyorum.
Tavalarımı koyduğum dolaplarda sürgülü raflar istiyorum.
Banyomda güzel fayanslar istiyorum.

Pekâlâ, şimdi de, bunları istiyor olmanızın nedenlerini sıralayın.

Gerçekten harika görünümlü mobilyalar bulmak istiyorum...

...çünkü değişim yaratmak çok keyifli oluyor.
...çünkü misafir ağırlamayı seviyorum ve evimin iyi hissettirmesini istiyorum.
...çünkü düzenli olmanın daha kolaylaşacağını düşünüyorum.
...çünkü mobilya bir evi çok değiştiriyor.

Daha düzenli bir alan istiyorum...

...çünkü her şey yerli yerinde olduğu zaman kendimi çok daha iyi hissediyorum.
...çünkü dağınık olmayan bir ortamda daha iyi çalışıyorum.
...çünkü her şey düzen içerisinde olduğu zaman onları bulmam kolaylaşıyor.
...çünkü çok daha fazlasını elde edebilirim.

Tavalarımı koyduğum dolaplarda sürgülü raflar istiyorum...

...çünkü ihtiyacım olanı bulmak daha kolay bir hale gelecek.
...çünkü daha sık yemek yapmak isteyeceğim.
...çünkü işlerim bittiği zaman tavaları ortadan kaldırmak çok daha uygun olacak.
...çünkü mutfak daha ferah bir yer haline gelecek.

Banyomda güzel fayanslar istiyorum...

...çünkü bu banyomu daha canlı yapacak.
...çünkü evime değer kazandıracak.
...çünkü temizlik daha kolay sağlanacak.
...çünkü bu fayanslara baktığımın zaman bile kendimi iyi hissedebileceğim.

Hemen şimdi ilişkilerinizle ilgili arzuladıklarınız olarak aklınıza kolayca gelen şeylerin kısa bir listesini çıkarın (şu anda gözünüze en çok çarpan ilişkiyi tercih edin).

Birlikte daha fazla zaman geçirebilmek istiyorum.
Birlikte daha çok şeyden keyif alabilmek istiyorum.
Birlikte dışarıya çıkarak daha çok yemek yiyelim istiyorum.
Daha fazla rahatlamak ve daha sık eğlenmek istiyorum.

Birlikte daha fazla zaman geçirebilmek istiyorum...

...çünkü birlikte olduğumuz zamanlarda kendimi inanılmaz mutlu hissediyorum.
...çünkü ondan başka yanında olmak isteyebileceğim kimse yok.
...çünkü konuşurken eğlenebileceğimiz çok fazla ortak noktamız var.
...çünkü o insana çok aşığım.

Birlikte daha fazla şeyden keyif alabilmek istiyorum...

...çünkü birbirimize âşık olurken fark ettiğimiz ilk şey buydu.
...çünkü gülmeyi seviyorum.
...çünkü keyifli olan daha fazla şey bulmaya bayılıyorum.
...çünkü eğlenmek kendimi iyi hissettiriyor.

Birlikte dışarıya çıkarak daha çok yemek yiyelim istiyorum...

...çünkü bu bana ilk buluştuğumuz zamanı hatırlatıyor.
...çünkü yemeği bir başkasının yapması lüksünü seviyorum.
...çünkü hoş bir mekânda rahatlamayı ve dikkatimi onun üzerinde toparlamayı seviyorum.
...çünkü yenecek çok sayıda mükemmel şey var.

Hemen şimdi işinizle ilgili arzuladıklarınız olarak aklınıza kolayca gelen şeylerin kısa bir listesini çıkarın.

Daha fazla para kazanmak istiyorum.
Yapmakta olduğum işten heyecan duymak istiyorum.
Birlikte çalıştığım insanlarla keyifli vakit geçirmek istiyorum.
Bana güçlü duygular katan gayelerim olsun istiyorum.

Daha fazla para kazanmak istiyorum...

...çünkü yeni bir araba satın almak istiyorum.
...çünkü elde ettiklerimle gurur duyuyorum.
...çünkü gidilecek birçok keyifli yer ve yapacak birçok ilginç şey var.
...çünkü faturaların bir kısmını ödeyebilmek hoş olur.

Yapmakta olduğum işten heyecan duymak istiyorum...

...çünkü iş yaşamımın büyük bir kısmını oluşturuyor ve orada mutlu olmak benim için önemli.
...çünkü yapmakta olduğumla gerçekten ilgileniyor olmak kendimi iyi hissetmemi sağlıyor.
...çünkü kendimi zinde hissettiğim zaman gün çabuk ilerliyor.
...çünkü kendimi iyi hissetmek kendimi gerçekten de iyi hissettiriyor!

Birlikte çalıştığım insanlarla keyifli vakit geçirmek istiyorum...

...çünkü onlar yaşamımın büyük bir kısmını oluşturuyorlar.
...çünkü birbirimiz için büyük değerlere sahip olabiliriz.
...çünkü etkileşim inanılmaz bir potansiyele sahip.
...çünkü diğerlerinin enerjisini yükseltmeyi seviyorum.

Bana güçlü duygular katan gayelerim olsun istiyorum...

...çünkü bir değişim gerçekleştirmek istiyorum.
...çünkü bir fikri sahiplenerek onu gerçekleştirmeye çalışmayı seviyorum.
...çünkü işe gitmeyi istiyor olmayı seviyorum.
...çünkü yepyeni ve mükemmel bir fikir edinme deneyimini seviyorum.

Bu süreç özsuyunuzun kişisel deneyiminizin ana maddeleri üzerinde odaklanan Enerjiye doğru akmasında size yardımcı olur. Bizler bu oyunu bir ay için haftada bir kere ve sonrasında ayda bir kere oynamanızı öneriyoruz.

Dört ana maddeye bakarak istediğiniz her şeyi bir kâğıda yazmaya kalkmayın. Yalnızca zihninizde hemen yapılmayı bekleyenleri not edin.

Bu rahat ve basit süreç birçoğunuz için önemli olan şeylerin hareketliliğini arttırmaya neden olur ve sizler de bu maddelerle ilişkilendirilen durum ve olayların hareketliğini arttırmada daha fazla kanıt görmeye başlarsınız.

Abraham, Bize Yaratıcı Atölye Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Tıpkı bir mıknatıs gibi, sizler de düşünceleri, insanları, olayları, yaşam şekillerini -yaşamakta olduğunuz her şeyi- kendinize çekiyorsunuz. Böylelikle, şeyleri oldukları gibi gördükçe de ben-

zer olanı kendinize çekiyorsunuz. Fakat şeyleri olmasını istediğiniz şekilde gördükçe, onları olmasını beklediğiniz şekilde çekiyorsunuz. En iyinin en iyiyi çekmesi ya da en kötünün daha da kötüye gitmesi bundandır—insanlar daha çok olana bakma eğilimi gösterirler.

Yaratıcı Atölye Süreci ne tür bir mıknatıs olduğunu seçmeniz konusunda size yardımcı olacaktır. Böylelikle, diğerlerinin inandıkları, istedikleri ya da gördüklerine maruz bırakılmıyor olduğunuzda, kendinizin ve kendi deneyimlerinizin güçlü, Temkinli Yaratıcısı olursunuz.

Dünya Gezegenine Hoş Geldin Küçük

Eğer fiziksel deneyiminizin ilk gününde sizinle konuşma fırsatımız olsaydı, size şöyle derdik: Dünya Gezegenine Hoş Geldin Küçük. Olamayacağın, yapamayacağın ya da elde edemeyeceğin hiçbir şey yok. Muhteşem bir yaratısın ve burada olmak için hissettiğim güçlü ve bilinçli arzularınla buradasın. Temkinli Yaratının harikulade yasasına özellikle başvurdun ve bunu yapabilme yeteneğinle sen buradasın.

İlerle ve ne istediğine karar vermede sana yardımcı olması için yaşam deneyimlerini etkile. Bir kere karar verdin mi, düşüncelerini yalnızca buna ver. Zamanının çoğu istediğinin ne olduğuna karar vermede sana yardımcı olarak bilgiler toparlamakla geçer, fakat gerçekte yapman gereken ne istediğine karar vererek sonrasında ona odaklanmaktır, çünkü ancak ne istediğine odaklanarak onu kendine çekersin. Bu, yaratma sürecidir.

Fakat bizler yaşam deneyiminizin ilk gününde sizinle konuşabilme fırsatı elde etmiyoruz. Bir süredir buradasınız ve birçoğunuz kendini yalnızca kendi gözleriyle değil -esasen, öncelikli olarak kendi gözleriyle bile değil- fakat aynı zamanda diğerlerinin gözüyle görüyor. Bu nedenle de, pek çoğunuz şu anda olmak istediğiniz yerde değilsiniz.

Yaratıcı Atölye Süreci, kendi seçiminiz olan var oluşu elde edebildiğiniz bir süreçtir, böylelikle Evrenin gücünü bilinçli ola-

rak kavrar ve gerçekliğiniz olduğunu düşündüğünüzü değil de arzularınızı çekmeye başlarsınız. Biz öyle sanıyoruz ki, şu anda var olanla -ki siz buna gerçeklik diyorsunuz- gerçekte sizin gerçekliğiniz olan arasında büyük farklılık söz konusudur.

Sizler orada sağlıklı olmayan bir beden içinde ya da tercihiniz olan boyut ya da şekil ya da hayatiyet olmayan bir beden içinde, sizi memnun edemeyecek olan bir yaşam şekli içerisinde belki de sizi utandıran bir aracı sürüyor ya da size memnuniyet sunmayan insanlarla etkileşim içinde kalıyorken, bu sizin var oluşunuz gibi duruyor ve olması gerekmiyor olduğunu anlamanızı istiyoruz.

Bizler burada gün içerisinde daha az zaman harcamayı gerektiren bir süreci sizlere sunuyoruz. Bilinçli olarak deneyiminize iyi bir sağlık, zindelik, mal varlığı ve diğerleriyle olan pozitif etkileşim sizin için en mükemmel yaşam deneyiminin ne olduğu konusunda görüşünüzü belirlemenize yardımcı olan her şeyi dâhil ediyorsunuz.

Yaratıcı Atölye Üzerine Bir Başka Örnek

Her gün atölyeye gitmeniz konusunda sizi yüreklendiriyoruz, fakat yalnızca kısa bir zaman zarfı dâhilinde. On beş ya da yirmi dakika yeterli olacaktır. Bu, kendinizi rahatsız hissetmediğiniz herhangi bir yerde zihninizde yapılabilecek olsa da, oturup da yazabileceğiz bir yerde bulunmanız iyi olur. Fakat bu bilincin değiştirilmiş haline asla sahip olmayacağınız bir yer değildir; düşünce dolu bir yer değildir. Bu, istediğinize gideceğiniz ve belirli bir düşünce yükleyebileceğiniz bir yerdir; öyle ki içinizde olumlu duygular doğurur. Canlılık ve kaygısız bir şekilde atölyenize gidin. Eğer mutlu değilseniz, Yaratıcı Atölye için doğru zaman diliminde değilsiniz demektir.

Bu atölyedeki işiniz gerçek yaşam deneyiminizden edindiğiniz verileri özümsemek ve verileri sizi memnun eden ve keyiflendiren bir resimde bir araya getirmektir. Gününüz boyunca, ne yapıyor olursanız olun -işinize giderken, evinizin çevresinde

çalışırken, arkadaş ve ailenizle etkileşimde bulunurken- daha sonra atölyenize götürebileceğiniz şeyler üzerinde veriler toplayın.

Neşeli bir kişiliği olan bir kimseyi görebilirsiniz. Bu veriyi alın ve daha sonra kendi atölyenize taşıyın. İstediğiniz bir arabayı sürmekte olan birini görebilirsiniz; veriyi alın. Sizi memnun eden bir uğraş görebilirsiniz. Sizi memnun ettiğini düşündüğünüz her ne görüyor olursanız olun, onu unutmayın ve hatta bir kağıda not edin ve sonrasında atölyeye gittiğiniz zaman veriyi özümsemeye başlayabilirsiniz. Bu şekilde yaparak da, kendi deneyiminize çekeceğiniz bir resminizi çizersiniz.

İşte Yaratıcı Atölyenizin daha geniş bir örneği:

Burada olmayı seviyorum, çünkü bu anın güç ve değerini fark ediyorum. Burada olduğum sürece kendimi oldukça iyi hissediyorum. Kendime bakarken, kendimi kendi yaratım ve kesinlikle kendi tercihim olduğunu bildiğim bir ambalaj olarak görüyorum. Enerji doluyum, yorulmak nedir bilmiyorum ve gerçekten bir direnç göstermeden yaşam deneyimi içimde hissediyorum. Kendimi bu benlik resminde süzülürken, arabama binerken ve arabamdan inerken, binalara girerken ve binalardan çıkarken, odalara girerken ve odalardan çıkarken, muhabbetler içinde ve dışındayken, yaşam deneyimlerini tadıyor ve tatmıyorken görüyorum. Çaba sarf etmeden, rahatça ve mutlu bir şekilde süzülüyorum.

Kendimi yalnızca şu anki niyetimle uyum içerisinde olanlarla etkileşimde olurken görüyorum. Arzu ettiklerim konusunda daha bilinçli bir hale geliyorum. Arabama binip de bir yere gidiyorken kendimi o yere sağlıklı, yenilenmiş ve orada yapmak üzere olduğum her neyse ona hazır olmuş bir şekilde zamanında orada varmışken görüyorum. Kendimi, kendi seçimim olan kıyafetler içerisinde mükemmelliğe uzanırken görüyorum.

Üstelik diğerlerinin ne yapıyor olduğunun ya da yaptıklarım hakkında ne düşünüyor olduklarının önemli olmadığını bilmek

güzeldir. Önemli olan kendimden memnun kalabilmemdir. Ve ben kendimi bu benlik resminde görürken, gerçekten de memnun kalıyorum.

Yaşamımın her alanında sınırsız olduğumu fark ettim. Limitsiz bir banka hesabım var. Finansal açıdan kendime sınırlar koymuyorum. Kararlarımı bir şeyi nereden elde edebileceğime göre değil de o şeyi tecrübe edip etmek istemediğime dayalı olarak alıyorum. Refah, sağlık ya da tercih ettiğim ilişkileri kendine çeken bir mıknatıs olduğumu biliyorum.

Mutlak ve süregelen bir bolluk tercih ettim, çünkü Evrende zenginliğe sınırlama getirilmediğini ve bolluğu kendime çekerek bir başkasını sınırlandırmıyor olduğumu anladım. Herkes için yeterli kadar vardır. Bu, büyük olanı saklamakla alakalı değil. Çünkü ne istersem isteyeyim ya da neye ihtiyaç duyarsam duyayım, onu deneyimlerime kolayca dâhil edebilirim. Elde edebileceğim sınırsız bir para kaynağı ve mal varlığı mevcuttur.

Çevremde tıpkı benim gibi büyümeyi arzu eden, onlara olma, yapma ya da istedikleri şeyi alma fırsatı tanıma isteksizliğim doğrultusunda bana yönelen insanlar var. Kendimi diğerleriyle etkileşim halindeyken görüyorum—konuşurken, gülerken ve onlar bende mükemmel olan şeyin keyfini çıkarırken onların mükemmel yanlarından keyif alırken. Birbirimize hayran oluyoruz. Hiç kimse istenmeyen şeyleri ne kınıyor ne de fark ediyor.

Kendimi, mutlak bir varlık içinde fiziksel Varlık olmaya karar verdiğimde çok istediğim kişisel yaşam deneyimini sağlıkla takdir ederken görüyorum.

Burada fiziksel beynimle kararlar almak fakat Çekim Yasası'nın gücü aracılığıyla Evrenin gücüne ulaşıyor olmak harika. İşte var oluşun bu görkemli konumundan benzer olanını kendime çekiyorum. Bu güzel. Bu eğlenceli. Ben bunu çok seviyorum.

Şimdi, bugünkü işim tamamlandı. Birazdan Yaratıcı Atölyemi terk ederek bugünden bana kalan hoşlandığım daha çok şey arama girişiminde bulunacağım. İşim tamamlandı.

Çoktan beri kendinizi iyi hissediyorken atölyenize girdiği-

nizde, sonrasında yaşam deneyiminin sizi memnun eden belirli yanlarını atölyenize götürürsünüz ve bu şeyleri daha ayrıntılı bir biçimde tasavvur ettiğinizde, atölye dışındaki yaşamınız Yaratıcı Atölyenizde yarattığınız imgeleri yansıtmaya başlayacak. Bu, kendiniz için mükemmel bir yaşam yaratmada size yardımcı olacak güçlü bir araçtır.

Süreç #4

Edimsel Gerçeklik

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Kendinizi iyi hissettiğiniz ve fırsat tanıma titreşimini tecrübe etmek istediğiniz zaman
- Kendinizi güzel bir deneyimi hatırlarken bulduğunuz ve o hissiyatı daha uzun sürece ve hatta daha iyi bir noktaya taşımayı isterken bulduğunuz zaman
- Fazladan zamanınız olduğu ve o zamanı daha hoş bir şekilde değerlendirmek istediğiniz zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Edimsel Gerçeklik Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere sahip olan şeylerden biri olacaktır:

(1) Haz / Bilgi / Yetkilendirme / Özgürlük / Aşk / Minnettarlık
ve
(8) Usanç

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Unutmayın ki siz Titreşimsel bir Evrende yaşıyorsunuz ve her şey Çekim Yasası tarafından yönetiliyor. Üstelik isteseniz de

istemeseniz de zihninizden geçenleri elde ediyorsunuz, çünkü ne zaman ki dikkatinizi verdiğiniz için bir şeyle titreşimsel bir uyum yakalıyorsunuz, onun titreşimsel varlığı bir şekilde yaşam deneyiminizde kendini göstermeye başlıyor.

Yani Evrenin titreşimsel sununuza, çekim noktanıza, zihninizden geçen düşüncelerinize ve kendinizi hissediş şeklinize yanıt verdiğini söyleyebilirsiniz. Evren, deneyimlerinizdeki olumlara değil fakat şu anda sunmakta olduğunuz titreşime yanıt verir. Evren, sizin elinizdeki milyon dolarlar ve milyon dolarlar kazanmaya dair düşünceleriniz arasında bir ayrım gözetmez. Çekim noktanız ortaya koyduklarınızla değil de düşündüklerinizle alakalıdır.

Edimsel Gerçeklik Süreci kırılmış olan bir şeyi tamir etmeye uğraştığınız bir süreçtir. Harekete geçirmiş olduğunuz sahneyle titreşimsel bir uyum önermenize neden olacak bir şekilde zihninizdeki bir sahneyi özenle canlandırdığınız süreçtir—ve siz zihninizde hoş sahneler canlandırıyorken, bu iyi duygulardan oluşan titreşimler yeni gidişatınız oluverirler.

Birçoğu titreşimsel sunularının büyük bir kısmını gözlemledikleri şeylere, insanlara ya da koşullara yanıt olarak veriyor. Böylelikle de, birçok insanın yaşamı günden güne yaşanan hiçbir değişiklik olmaksızın olduğu gibi görünmeye devam ediyor. Bunun nedeni daha önce tecrübe edilenden çok da farklı olmayan düşüncelerin önerilmiyor oluşudur. Yine de, Edimsel Gerçeklik oyunu bu durumu değiştirecek, çünkü bu sürecin tercih etmiş olduğunuz herhangi bir konu üstüne uygulanması titreşiminizin şu anda bulunduğunuz noktanın çok daha ilerisine gitmenizi sağlar. Evren -şu anda yaşıyor olduklarınıza değil de- titreşiminize yanıt verdiğinden, daha önce öyle olmamış olsa bile şaşırtıcı şeyler yaşam deneyiminize akmaya başlar.

Genellikle sizi yukarılara taşıdığını gördüğümüz, karşıtlık içerisinde -ki bu arzularınıza yol açarken size yardımda gerekli ve değerli olandır- genellikle karmaşık Enerjinin birçok türünün harekete geçiriliyor oluşudur. Genellikle, bir şeyi istiyor olduğu-

nuzu bilebilmeniz için, size neyi istemediğinizi bilmede yardımcı olacak olay ve detaylar üzerine daha çok eğilmelisiniz. Diğer bir deyişle, en çok ne zaman iyi olmayı istediğinize dair konuşuyorsunuz? Genellikle gerçek anlamda iyi olmadığınız zamanlarda, yanılıyor muyum? Daha fazla para kazanmaya dair güçlü arzunuz gerçekte en çok ne zaman üst sınıra çıkıyor? Büyük bir olasılıkla yeterli paranız olmadığı zamanlarda. Aklınızın karıştığı zamanlar daha fazla netlik istediğiniz zamanlardır, öyle değil mi? Daha fazla huzuru bunaldığınız zaman istemez misiniz? Peki ya sıkıldığınız zaman istediğiniz şey daha fazla uyarım değil midir?

Unutmayın ki, Yaratıcı Atölye Süreci üç adımı içinde barındırır: (1) İsteyin (bu kolaydır, bunu her zaman yaparsınız). (2) Yanıt verilir (bu sizin işiniz değildir -Kaynak enerji bunu sizin için yapar). (3) Olanak Tanıyın (istediklerinizi alabilir konumda olmaya gayret gösterin).

1. ve 3. adımın birbirinden farklı olduğunu fark etmeniz önemlidir. Gerçekten istediğiniz veya ihtiyacınız olan bir şeye odaklandığınız zaman ya da o şey için dua ediyorken genellikle isteğiniz olanla titreşimsel uyum içerisinde değilsinizdir. Bunun yerine, onun yokluğu ile uyum gösterirsiniz.

Faturaların hepsi bir seferde geldiğinde, onları ödeyecek yeterli para olmaz ve korku endişe gibi duygulara kapılarak "Daha fazla paraya ihtiyacım var," dersiniz ya da "Daha fazla para istiyorum" gibi daha olumlu sözcükleri kullanmaya çalışırsınız. İşte bu noktada siz, 1. Adımı atıyorsunuzdur: Arzunuzu ön plana çıkarıyorsunuz. Fakat 3. Adıma henüz geçmediniz, bu nedenle kendinizi istemekte olduğunuzdan ayrı tutuyorsunuz.

Sürekli olarak istersiniz. İstemekten vazgeçemezsiniz; tezatlıklar içinizdeki arzuyu uyandırır. Gerçek uğraşınız, alıcı konumunda olmanın yollarını bulabilmektir. Bu, bir uydu ya da radyo sinyali almak istemekle aynıdır. Böyle yaparak, verici ya da siz sabit olurken alıcınızı aynı frekansa ayarlamak durumunda kalırsınız; net bir sinyal alacaksınızdır. Aynı şekilde, duygularınızın uyumunu içinizde hissederek kendi (alınan ve verilen) sinyalle-

rinizin uyumunu fark edersiniz. Diğer bir deyişle, kendinizi yıp ranmış ve öfkeli ve kızgın ve incinmiş hissettiğiniz bu eski yerden ayrıldığınız zaman, uyum içerisinde olmaktan da uzaklaşırsınız.

Kendinizi olumsuz duygular içerisinde bulduğunuzda rahat lamanızı ve kendinize çok fazla yüklenmemenizi istiyoruz. Olum suz bir duygu, kim olduğunuzla uyum içerisinde olmanız için iste nen bazı dürtüleri bilmenize olanak sağlayan iyi bir şeydir.

Eğer eşzamanlılıktan gerçekten uzaksanız; diğer bir deyişle, eğer kendinizi olumsuz duygular içerisinde görebiliyorsanız, sonrasında bunu bizim Meditasyon olarak önerdiğimiz sakinleş tirici süreç kendini gösteriyordur. Çünkü zihniniz sessizliğe gö müldüğünde, düşünmeyi bırakırsınız ve düşünmeyi bıraktığınız da titreşiminiz otomatik olarak yükselişe geçer.

Tabii ki, eğer odaklanabileceğiniz bir şey -ki bu kolayca takdir edebileceğiniz bir şey olur- bulabiliyorsanız, o halde Tak dir Etme Sanatı daha iyi bir hal alabilir, zira kim olursanız olun bunu her türlü koşul altında yapabilirsiniz. Fakat bu Edimsellik Gerçekliği süreci size iki belirgin yolda yardımcı olacaktır: dire niş olmayan yerde kendinizi nasıl hissettiğinize alışırsınız, böyle likle direniş dolu bir düşünceye girdiğinizi ilk anda, geri dönüş yapılabileceği anda fark edersiniz. Direnç göstermediğiniz her an, Çekim Yasası size olumlu bir yanıt sunacaktır.

Abraham, Bize Edimsel Gerçeklik Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Edimsel Gerçeklik, tıpkı sinemadaki bir yönetmenin yapacağı gibi o anda yaşanacak her şeyi zamanında tercih ettiğiniz bir süreç tir. Bu sürece başlamak için, ilk olarak şuna karar verirsiniz: Bu sah ne nerede yer alacak? Size gerçekten iyi görünen bir yeri seçin. Zi yaret etmiş, hakkında bir şeyler duyduğunuz, bir filmde gördüğü nüz ya da zihninizde canlandırdığınız bir yer olabilir.

Kapalı mı yoksa açık bir alanda mı? Günün hangi zamanın da? Sabah, öğle ya da akşam? Güneş yeni mi doğuyor, yoksa bat mak üzere mi? Gün ışığı geniş bir alana mı yansıyor? Hava nasıl

peki? Sıcaklık yoğun mu? Üzerinize ne giydiniz? Orada kim var? Size iyi gelen bir şeyleri seçin.

Yalnız mı olduğunuz, yoksa yanınızda birinin mi olduğu sorun değil, fakat eğer bir kimseyi Edimsel Gerçekliğinize dâhil etmek istiyorsanız, onu orada görmek kendinizi iyi hissetmenizi sağlıyor mu sağlamıyor mu önemlidir.

Ruh haliniz ne durumda? Gülüyor musunuz? Oturuyor ve sessizce düşünüyor musunuz? Sahneyi ayarladığınız zaman, birbirinize neler söyleyebileceğinizi hayal edebilirsiniz.

Edimsel Gerçeklik Sürecinin amacı sizi İyi Oluşa olanak tanıma konumuna koyan içinizdeki titreşimleri harekete geçirmenizi sağlamaktır. Böylelikle su sızdıran bir çatısı olan bir ev inşa ettiğiniz ve sonrasında o çatıyı tamir ettirmek için Edimsel Gerçekliğinize insanları dâhil ettiğiniz bir Edimsel Gerçeklik yaratmazsınız. Kötü görünümlü bir duvar kâğıdını alıp da onu değiştirmesi için bir başkasını çağırmazsınız. Edimsel Gerçekliğiniz sahilinde, bunu tam olarak istediğiniz şekilde yapabilirsiniz.

Bu süreci var olan belli bir durumu geliştirmeye çalışmak için kullanmayın, çünkü bir şeyi düzene koyma denemenizde var olan titreşimi Edimsel Gerçekliğinize katarsınız ve böyle yaparak, Edimsel Gerçeklik Sürecinin gücünü kaybedersiniz.

Hiçbir Şey Kendini İyi Hissediyor Olmaktan Daha Önemli Değildir

İyi Oluşun siz kötü bir ruh hali içerisinde ya da öfkeli ya da bir şey için endişelenmekte olduğunuz zamanlar dışında, istediğiniz şeyler olarak tanımladıklarınıza yanıt olarak net bir ayrıntı içine akmaması için hiçbir neden yoktur.

Edimsel Gerçeklik alıştırması daha uzun zaman sürecinde kendinizi daha iyi hissetmek için eğitmenize yardımcı olacaktır. Tıpkı bir kas üzerinde çalışmak gibi, bunu ne kadar çok yaparsanız, size o kadar çok fayda sağlar.

Esther bir keresinde Jerry ile birlikte içinde yolculuk ettikleri koca otobüsü sürerken bu Edimsel Gerçeklik oyununu dene-

mişti. O sahneye hemen girerek kendini gerçekten iyi hissettir mesi ve sonrasında oradan ayrılmasının ona oldukça yarar sağla dığını keşfetti. Eğer çok uzun süre orada kalsaydı, daha pratik olacak ve insanları daha iyi bir duruma getirmeyi ya da bir şeyle ri düzene koymayı deneyecekti. Fakat kalbinin melodiler mırıl danmasını sağlayan bir şeyi ele alarak iyi hissiyatların nereye ka dar gideceğine henüz karar vermişti... Oraya kimin gitmekte ol duğuna karar vermiş, onların ne tür ruh hali içerisinde oldukla rını belirlemiş ve sonrasında birkaç sözcük içeren bir diyalog kurmuş -ve dışarı çıkmıştı- bu mükemmeldi.

Araba sürüyorken, bir sırada bekliyorken ya da yatağınızda öylece uzanıyorken ya da bunu yapmak için bir zaman ayırıyor ken bile bu oyunu oynamanızı tavsiye ediyoruz. Kendinizi iyi hissettirecek olan bu sahneleri yaratırken, iyi duygular içeren bir titreşimi harekete geçirirsiniz ve sonrasında Çekim Yasası bu tit reşime uyum sağlar. Kendinizi daha iyi hissetmekten önemli baş ka hiçbir şey yoktur—ve kendinizi iyi hissettirecek imgeler ya ratmaktan daha iyi bir şey yoktur.

Esther, araba sürüyorken, havanın nasıl olduğu hakkında düşünürken bazen ona hafif bir nem sağlayabilir; bazı zamanlar da ise hava öyle kuru olur ki rüzgârın ona doğru esmesi kendini iyi hissettirir; bazen 40 derece olur ve neredeyse hiç nem olmaz. Hava sıcaklığı, nem ve günün düşünebildiği zamanının hoş bir birleşimini düşündü.

Sonra sevecen arkadaşlarını içeri aldı ve onunla oynamala rını sağladı. Hep birlikte mükemmel deneyimin her türlüsünü yaşadılar. Edimsel Gerçeklik de öyle iyiydi ki orada daha uzun süre kalabilmeyi istiyordu, çünkü bu oyunu oynadığı zamanlar da her şeye dair olan diğer her şeyi kontrol edebiliyordu.

Kötü Hissettiren Her Düşünce Kötüdür

Evren, herhangi bir an içerisinde titreşiminizin neden oldu ğunu bilmez (ya da buna dikkat etmez). Diğer bir deyişle, dok torlar bir önceki gün hastalığınızın şiddetlendiği şeklinde bir teş

histe bulunmuş olabilirler ve siz bugün Edimsel Gerçekliğin bir tür fantezisi içerisinde caddeden aşağıya doğru gidiyor olabilirsiniz (Esther'ın yapmış olduğu gibi). O anda, bedeninizde hiçbir hastalık belirtisi olmaz. Eğer bu titreşimi hastalığın farkındalığını koruduğunuzdan daha uzun süre korursanız, bedeninizde yer bulamaz. Sadece oradadır çünkü bir şekilde, hiç bilmeden de, hastalığın özüyle titreşimsel bir uyum içinde olan düşünceleri tercih edersiniz.

Hastalıkla titreşimsel bir uyumu olan seçmiş olduğunuz her düşünce... düşündüğünüz zaman kendinizi kötü hissetmenize neden olur. Öfke, kızgınlık, pişmanlık, suçlama, suçluluk ya da korku duyguları getirir. Bu düşünceler sizin için iyi değildir ve siz de onların sizin için iyi olmadığını söyleyebilirsiniz çünkü düşündüğünüz zaman kendinizi kötü hissetmenize neden olurlar. Aynı şekilde bu etkilidir de sıcak suyu hissetmek incitmesi gibi olumsuz düşünceleri hissetmek de incitir.

Uzun bir süre önce yaşamış olduğunuz fakat titreşiminizde harekete geçmemiş olan ya da dün yaşamış olduğunuz fakat şu anda düşünmediğiniz bir şeyin çekim noktanızda titreşimsel hiçbir ağırlığı yoktur. Bu nedenle kendinizi bütün olumsuz duygulardan alamazsınız.

Bazı zamanlarda, diğerleriyle etkileşim halindeyken harekete geçtiği zaman kendinizi hiç de iyi hissetmenize neden olmayan titreşimi yaratacak bir şeyi duyar, görür ya da koklarsınız. İşte o anda şöyle söylersiniz; "Ah, kılavuzluk sistemim çalışıyor. Bana yaramayan bir şeyin içimde harekete geçtiğini hissedebiliyorum. Çünkü bu titreşimin harekete geçişinde, bana aksi bir durumda burada olabilecek olan İyi Oluşu imkânsız kılan bir direniş var.

Yani daha olumlu bir düşünce tercih etme vakti geldi. Eğer Edimsel Gerçekliği denemişseniz, daha olumlu bir hisse ulaşmak sizin için çok daha kolay olacaktır. Fakat eğer denememişseniz, olumsuz bir düşüncenin tam ortasındayken gidecek hiçbir olumlu yer bulamazsınız. Böylelikle o düşünce yavaş yavaş son bulana kadar beklemek zorunda kalırsınız.

Edimsel Gerçeklik Sürecine Bir Başka Örnek

Edimsel Gerçeklik sürecini ne kadar çok denerseniz, direniş belirtisi olmayan bir titreşimi de o kadar çok denemiş olursunuz; böylesi bir titreşimi ne kadar çok denerseniz, kendinizi daha iyi hissedersiz ve tabii ki, istediğiniz şeyler de deneyiminize gelmekte o kadar kolaylık çeker. Örneğin, şu sahneyi bir hayal edin:

Yer: Hoş, beyaz bir kumsal.

"Mevsimlerden kış, fakat hava mükemmel... Dağınık bulutlarla sıcaklık 20 dereceye bulurken rüzgâr tenime hafifçe dokunmakta.

"Ayaklarımda ayakkabı yok ve ben soğuk, temiz olan kumları ayaklarımın altında hissederken keyifleniyorum. Giysilerim bol ve oldukça rahat ve ben bedenimdeki rahatlığı tadabiliyorum. Kumsalda aşağı tembel adımlarla yürürken güçlüyüm ve mutluyum ve güvendeyim.

"Beş yaşındaki torunum benimle ve o da tıpkı benim gibi bu mükemmel günden keyif alıyor. Benimle olmak hoşuna gidiyor, fakat onu eğlendirmem için bana ihtiyaç duyuyormuş gibi görünmüyor; kumun üstünde koşarken, kumları kazarken ve bu güzel kumsalın tadını çıkarırken onun o mutlu ve güçlendirilmiş hareketliliğini görmek gerçekten güzel. Buraya geldiğimiz için mutluyum. Bu, güzel bir seçimdi.

"Torunum elinde henüz keşfettiği bir deniz kabuğuyla bana doğru koşuyor. O neşeli tatlı sesi ve ışıl ışıl bakan gözleriyle yanıma geliyor ve diyor ki, 'Büyükanne, burada olduğumuz için çok mutluyum. Bizi buraya getirdiğin için teşekkürler.' Ve ben ona diyorum ki; 'Sen bana sefa getirdin, tatlı kız. Burada seninle olmayı seviyorum.'"

Artık gitmek için iyi bir zaman.

Üzücü ya da Heyecan Verici, Hayalleriniz Yerini Buluyor

Tuchson'da, iyi bir dost Esther'e otomobil ön camı için alet kutusu verdi. Ve Esther şöyle düşündü: Bunun nasıl çalıştığını

merak ediyorum. Talimatları okudu ve 'Bu mükemmel bir şey' diye düşündü. Onu ne zaman eline alsa, 'Bu ne kadar zekice' diye düşündü.

O ve Jerry yolda giderlerken, yaklaşık on dakika içerisinde bir kamyon onları hızlıca geçti ve büyük bir taşın aracın ön camına çarpmasına neden oldu. O anda, Esther hayalinde canlandırdığı şekilde ön camın tamiratı ihtiyacını hissetti.

Edimsel Gerçeklikten endişe edin ya da keyif alın, Çekim Yasası'na denk düşen bir titreşim geliştirirsiniz.

Biri bize demişti ki, "Abraham, tasavvur ederken zorlanıyorum. Edimsel Gerçekliğe gitmeyi düşündüğüm zaman, benim için ortada bir boşluk hissi oluyor. Bunun nasıl yapılacağını bilmiyorum."

Ve biz dedik ki; Meydana gelen olayları hatırlayabiliyor musunuz? Eğer hatırlayabiliyorsanız, o halde Edimsel Gerçekliği yapabilirsiniz, çünkü hiçbir şey şu anda ve burada var olmaz ve siz anımsadıkça, onu bir şeyden yeniden üretirsiniz.

Demem o ki tasavvur etme ya da Edimsel Gerçeklik daha farklı değildir. Büyüleyici, fakat bu şekilde yaparken kendinizi memnun etmenin tek kastıdır.

Bu süreci yaşar ve hayal gücünüzü daha canlı tutmaya çabalarken, sürecin yalnızca zaman geçirmenin harika, iyi hissettiren bir yol olduğunu fark etmezsiniz. Çok sayıda konu üzerine olan egemen titreşiminizin değişmekte olduğunu fark edersiniz ve yaşam deneyiminiz bu göz alıcı gelişimi yansıtmaya başlar.

Süreç #5

Refah Oyunu

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Hayal etme yetinizi geliştirmek istediğiniz zaman
- Arzularınıza daha fazla netlik ya da belirginlik kazandırmak istediğiniz zaman
- Deneyiminize gelen para akışını arttırmak istediğiniz zaman
- Çeşitliliğe duyduğunuz saygıyla bolluk akışını arttırmak istediğiniz zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Refah Oyunu, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

(1) Haz / Bilgi / Yetkilendirme / Özgürlük / Aşk / Minnettarlık
ve
(16) Cesaretsizlik

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızın nasıl olduğundan emin değilseniz, 22. Bölüme geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk

Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Bu sürece hayali bir deneyim raporu hazırlayarak başlarsınız. Diğer bir deyişle ortada gerçek bir banka olmayacak, fakat sanki bu gerçekte var olan bir hesapmışçasına depozit girişleri ve çek teslimatlarını yaparsınız. Artık kullanımda olmayan eski çek defteri sistemini kullanabilirsiniz. Bilgisayarınızda bir hesap bakiyesi olabilir ya da hatta çek defteri edinerek ve sayfalarında depozit giriş ve çıkışlarınızı yazabileceğiniz boş alanları kullanarak tam bir sistem oluşturabilirsiniz. Bu süreci kendinize mümkün olduğunca gerçekçi göstermek sizin işinize yarayacaktır.

İlk gün depozit 1.000 dolar. Onu harcayın. Diğer bir deyişle, çek defterinize 1.000 dolarlık bir depozit girişi yapın, sonra bu dolarları harcamak üzere çekler yazın. Tek bir çeki kullanarak paranızı tek bir seferde harcayabilir ya da çok sayıda farklı çekler kullanarak paranızı farklı alanlarda değerlendirebilirsiniz. Oyunun amacı satın almak istediğiniz şey üzerine düşünerek eğlenmek ve gerçekten çekler yazıyor olma sürecinden keyif almaktır.

Çekin kısa not bölümünde tanımlayıcı olun. Örneğin: Güzel bir yazı kalemi ya da Mükemmel koşu ayakkabıları ya da Gordon's Health Spa'da bir Üyelik. Parayı bütün gün harcayabilir ya da bir kısmını sonraki gün için bir kenara ayırabilirsiniz. Yine de onu bugün harcayarak en iyinizi gerçekleştirmeniz konusunda sizi teşvik ediyoruz, çünkü yarın bir başka mükemmel depozit kullanıyor olacaksınız.

İkinci gün, depozit 2.000 dolar.

Üçüncü gün, depozit 3.000 dolar.

Dördüncü gün, depozit 4.000 dolar.

50. güne yaklaştığınız zaman, depozit 50.000 olur. 300. güne yaklaştığınızca depozit 300.000 olur. Eğer bu oyunu yılın her günü oynarsanız depozitinizi bir kenara ayırmış ve 66 milyondan daha fazla para harcamış olursunuz.

Hayal gücü yetinizi geliştirerek kendinize fayda sağlamış olursunuz. Diğer bir deyişle birkaç haftalığına bu oyunu oynadığınız zaman çok daha fazla para harcamanın gerçek bir dikkat is-

temeye başladığını keşfedersiniz. Böylelikle hayal edebilme yetiniz büyük oranda artış gösterir.

Fiziksel olan birçok arkadaşımız gerçekten de hayal güçlerini çok fazla denemiyorlar. Çoğu insan titreşimlerinin tamamıyla gözlemlediklerine yanıt olarak sunuyor fakat bu oyunu oynayarak yeni fikirlere erişmek üzere olduğunuz fark eder ve zaman içerisinde arzu ve beklentilerinizin gelişimini hissedersiniz. Bu şekilde yaparak çekim noktanızı yükselterek kendinize fayda sağlarsınız.

Görüyorsunuz ki Evren, şu anki var oluşunuza değil fakat titreşimsel sunularınıza yanıt veriyor. Yani, eğer dikkatinizi yalnızca şu anki duruşunuza verirseniz geleceğiniz de benzer durumları içerir. Fakat eğer dikkatinizi bu oyunun sizde uyandırdığı mükemmel bir şekilde gelişim gösteren fikirlere verirseniz, Evren bu düşüncelerinizin titreşimlerine yanıt verir.

Evren, yaşamakta olduklarınıza yanıt olarak sunduğunuz titreşimler ile hayal ettiklerinize yanıt olarak sunduğunuz titreşimler arasında ayrım gözetmez, bu nedenle Refah Oyunu Süreci çekim noktanızı yükseltebilmek için güçlü bir araçtır.

Oyunu kısa bir süreliğine ya da bütün bir yıl boyunca, hatta daha uzun bir zaman zarfında oynayabilirsiniz. Hangisini seçmiş olursanız olun uygun olacaktır. Başlangıçta tuhaf gelecektir, fakat oyunu ne kadar çok oynarsanız, hayal gücünüz de o kadar genişlemeye devam eder. Hayal gücünüz genişledikçe ve siz eğlence ve gelişimin ruhuna odaklandıkça çekim noktanız yükselir.

Çekler yazarak, hayal gücünüzü kullanarak, kısa notlar tutarak, yazdıkça odaklanarak ve yine fazla harcama yapma gibi bir korku duymaksızın çekleri yazdıkça direnç hissetmeyerek, herhangi bir şeyi elde etmede gerekli olan her neyse onu alırsınız: Direnç göstermediğiniz zamanlarda arzularınızı dile getirirsiniz veya daha iyi bir söylemle, fırsat tanıma konumunda olabilirsiniz.

Böylelikle sadece genişlemekte olan hayal gücünüzden yararlanmakla kalmaz, aynı zamanda çekim noktanızı da yükseltirsiniz ve yaşam deneyiminiz de buna bağlı olarak yükselme gös-

terir. Yalnızca maddi durumunuz gelişmez, fakat aynı zamanda keyifle odaklandığınız şeylerin bütün halleri deneyiminize gelmeye başlar.

Oyunu başlatabilir de onu sonlandırabilirsiniz de ve onu istediğiniz şekilde oynayabilirsiniz. Kurallar yoktur; yapmanız ya da yapmamanız gerekenler diye de bir şey yoktur. Diğer bir deyişle, oyunu ele alın ve oynamaya başlayın. İstediğiniz kadar harcama yapın. Fakat önemli olan şey şudur: Hayal gücünüzü kullanırken elinizden gelenin en iyisini yapın.

Eğer heykel yaptığı ilk günü yaşayan bir heykeltıraşsanız, büyük bir parça kili alarak onu masaya fırlatıp da "Ah, doğru şekle girmedi" demezsiniz. Onu şekle sokması gereken sizsinizdir. Bu işte daha iyi bir hale gelirsiniz. Daha fazla kil almak istersiniz. Farklı renklerde kil kullanırsınız. Yine de, iş dünyaları yaratan Enerjinin hamurunu şekillendirmekteki yaratıcılığa geldiği zaman, birçoğunuz düşüncelerinizi yönlendirmek için bilinçli bir çaba sarf etmezsiniz. Diğer bir deyişle, kili sanki bir başkası eline alıyor da yere bırakıyormuş gibidir ve şimdi siz sadece onun nasıl göründüğüne dair yorumlarda bulunarak yaşamınızı harcıyorsunuz.

"Pekâlâ, bu pek de iyi bir sonuç vermedi. Ebeveynim bu konuda çok daha başarılı olacaktır" ya da "Ekonomi bundan daha iyi bir sonuç verecek olmalı" ya da "bu haksızlık ya da adaletsizlik" ya da "Bir başkasının bu konuya yaklaşım biçimini sevmiyorum." Bizler de diyoruz ki; Kendi kilinizi kendi ellerinizle şekillendirin! Arzularınızın gücünden Enerjiyi alın ve onu hayal edebilme yetinizle yoğurun.

Geçtiğimiz günlerde bir arkadaşımız, "Abraham, sevgilim bana asla gelmezse senin bunu önemseyeceğini sanmıyorum. Zannediyorum onu hayal etmede çok iyi olmamı ve böylelikle onun yokluğunu fark etmememi istiyorsun," dedi. Bizler de dedik ki, bu tamamıyla doğru, çünkü onun burada olduğunu düşlersen, o anki keyifle titreşimlerini TANRININ Gücünü -Yaşam Gücünü- çağırdığın ve ona senin içinde doğması için izin verdi-

gin yere gönderirsin.

Sonra dedik ki; Ah, bu arada, sen oraya vardığın zaman, o gelemiyor olur. Fakat eğer onun gelmesine karşılık arzuların onun gelmiyor oluşunun farkındalığından daha güçlü olursa, sadece o değil, aynı zamanda o anda hissetmekte olduğun gizem de sana gelmez çünkü arzunun çağırdığı Enerjiye fırsat vermeyen bir titreşimi seçiyorsundur.

Refah Oyununu keyifle oynuyor olmak sadece var oluşunun finansal durumunu geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda yaşamının her alanını geliştirir. Yalnızca istemekte olduklarına dair olan titreşimlerini harekete geçirmene yardımcı olmaz, aynı zamanda istediklerinin yaşam deneyimine gelmesi için daha uzun süre odaklanmanı kolaylaştırır.

Bu oyunu oynamak daha geniş, umut dolu bir titreşim sunmanızı sağlayacaktır. Ve söz veriyoruz ki, değişen titreşimlerinize karşılık olarak oluşumlar meydana gelecektir.



Süreç #6

Meditasyon Süreci

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Direnmekten kurtulmak istediğiniz zaman
- Titreşiminizi anında yükseltebilmenin daha kolay bir yolunu aradığınız zaman
- Genel titreşim oranınızı arttırmak istediğiniz zaman
- İçsel Varlığınızda bir farkındalık hissetmek istediğiniz zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Meditasyon Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

(1) Haz / Bilgi / Yetkilendirme / Özgürlük / Aşk / Minnettarlık
Ve
(22) Korku / Üzüntü / Depresyon / Umutsuzluk / Güçsüzlük

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızın nasıl olduğundan

emin değilseniz, 22. Bölüme geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Düşünmeye devam ettiğiniz herhangi bir fikre, inanç adı verilir. İnançlarınızın birçoğu sizi gerçekten iyi olana yönlendirir: Kaynağa dair bilginizle uyum içerisinde olan ve kalbinizdeki arzulara denk düşen düşünceler... Fakat inançlarınızın bir kısmı ise size iyi yönde hizmet sunmaz: Yetersizliğinize ya da değersizliğinize dair düşünceler bunların bir örneği sayılabilirler.

Pekâlâ, Çekim Yasası'nı anlayarak ve düşünceleri bilinçli seçmek için biraz olsun istekli davranarak engelleyici her inancı yaşam veren inançlarla doğru zamanda değiştirebilirsiniz; işte bu süreç size inançlarınızı en kısa sürede değiştirebiliyor olmanın yararını anında sağlayacaktır. Bizler bu sürece Meditasyon diyoruz.

Kendi arkadaşlarımıza Meditasyon sürecini öğretme deneyimimizi eğlenceli bir şekilde anlatıyoruz, çünkü bu hepiniz için zihninizi arındırmayı kolaylaştırır; hiçbir şey düşünmenize izin vermez ve sizin tamamen yalın, olumlu düşünceleri zihninizden geçirmeniz içindir. Zihninizi sessizliğe bürüdüğünüzde, hiçbir düşünceye mahal bırakmazsınız; böyle yaptığınız zaman ise, hiçbir şekilde direniş göstermezsiniz ve hiçbir şekilde direniş göstermediğiniz zaman, Varlığınızın titreşimi yüksek, hızlı ve yalın olur.

Bir şişe mantarının suyun üzerinde patladığını hayal edin (Bu, gerçekte size doğal gelen yüksek, yalın, hızlı titreşimin bulunduğu yeri simgeler). Şimdi, şişe mantarını suyun altında tuttuğunuzu hayal edin (İşte bu, direniştir). Şimdiyse, şişe mantarını patlattığınızı hayal edin—ve suyun yüzeyine çıkışını seyredin.

Tıpkı su yüzeyine kendiliğinden çıkan bir mantar gibi, dirençten uzak bir yerlerde yüksek, hızlı, yalın titreşimi denemek de sizin için doğaldır. Ve tıpkı bir mantar gibi, eğer sizi suyun altında tutan hiçbir şey yapmıyorsanız, hemen o anda ait olduğunuz yüzeye çıkarsınız. Diğer bir deyişle, sizin için doğal olan bu yüksek titreşimde olabilmek için çalışmanız gerekmez, çünkü bu doğaldır ve kendiliğinden gelir. Fakat titreşiminizin düşmesine

sebebiyet veren düşünceleri zihninizden artık atabilmelisiniz. Bu durum, mantarınıza yüzeye çıkma fırsatı tanımayan ya da ona, gerçekte kim olduğunuzla uyum içerisinde olmayı engelleyen şeylere daha fazla dikkat vermemekle alakalıdır. Eğer yalın arzularınızın tam tersi konumda olan istenmeyen şeylere odaklanırsanız, hiçbir şekilde direniş titreşimini harekete geçirmezsiniz—ve başarı ile İyi Oluşun doğal halini tecrübe edersiniz.

Karar arzunun titreşimine odaklanmaktır ve karar noktası arzu yeterince güçlendiği zaman oluşur. Yapmanızı istediğimiz şey, hiçbir şeyin sizin kendinizi daha iyi hissediyor oluşunuzdan daha önemli olmadığı ve daha iyi hissettirecek fikirler bulacağınıza dair karar vermeyi denemeniz olacaktır. Mantarınızın yüzüyor olması yapılacakların en değerlisidir.

Meditasyon sürecinin inançlarınızı değiştirmenin kestirme yolu olduğunu söyleyebilirsiniz, zira düşüncenin yokluğunda, içinizde hiçbir direniş göstergesi olmaz ve mantarınız kendiliğinden yüzeye çıkar.

Pekâlâ, şimdi Meditasyon sürecine başlayın; dikkatinizin dağılmayacağına inandığınız bir yerde sessizce oturun. Üzerinize rahat giysiler giyin. Yere mi yoksa bir sandalyeye mi oturduğunuz ya da hatta yatağınızın üzerine uzanıyor mu olduğunuz hiç önemli değildir (tabii böyle yaparken uyuyakalmazsanız). Önemli olan bedeninizin rahatlığıdır.

Şimdi gözlerinizi kapatın, rahatlayın ve nefes alın. Havayı yavaşça ciğerlerinize çekin ve sonrasında o havanın rahatça dışarıya verilmesinin tadını çıkarın (bu noktada kişisel rahatınız önemlidir).

Zihniniz rahatken, herhangi bir düşünceyi usulca sunun, ya da en azından düşünüp tartın ve yeniden nefes alıp verişlerinize odaklanın.

Sizler, yaradılış olarak odaklanmayı isteyen canlılarsınız ve bu nedenle başlangıç olarak, bu Meditasyon süreci doğal gelmeyecektir ve siz daha önce odaklandığınız konulara odaklanmak isteyeceksinizdir. Bu yaşandığı zaman rahatlayın ve tekrar nefes

alın ve sonra düşünceyi açığa çıkarmayı deneyin.

Başka ilginç bir şeyin uzantısı olacak konumda bulunmayan önemsiz düşünceleri seçerseniz eğer, zihninizi sessizliğe o kadar kolay alıştırırsınız. Kendi nefes alışlarınıza odaklanabilirsiniz. Nefes alıp verişlerinizi zihninizden sayabilirsiniz. Bir musluğun su damlatmasını dinliyor olabilirsiniz. Hafif, yorucu olmayan bir düşünceyi seçerken, direnişle ilgili tüm düşünceleri ardınızda bırakırsınız ve titreşiminiz (tıpkı bir mantar gibi) kendiliğinden yükselir.

Bu, arzularınız üzerinde çalıştığınız bir süreç değildir, fakat bunun yerine zihninizi dinlendirmek sürecidir. Böyle yaparak, her bir direniş geri planda kalır ve titreşiminiz kendi doğal, yalın haline yükselir.

Zihninizi sessizliğe alıştırdığınız zaman, kendinizi fiziksel olarak ayrılmış hissedersiniz. Örneğin, ayak parmağınız ve burnunuz arasında hiçbir fark göremiyor olabilirsiniz. Bazen derinizin altında seğirtme ve kaşınmaları hissedersiniz. Genellikle de, direnişi açığa çıkarıp da kendi yalın, yüksek titreşimlerinize doğru bir yol aldığınız zaman bedeninizde gönülsüz bir hareketlilik hissedersiniz. Yanlara, ileriye ya da geriye doğru yavaşça gidip gelebilir ya da başınız usulca sağdan sola hareket edebilir. Veyahut yalnızca bir hareketlilik hissi ya da esneme arzusu duyumsayabilirsiniz. Fakat bu his ya da hareketlerin her biri Meditasyon halini yakaladığınızın birer göstergesidirler.

Çekim noktanız artık değişebilir ve olanak tanıma durumunuz bunun yerini alır. İstemekte olduğunuz şeyler -her biri verilmiştir- artık deneyimlerinize usulca varmaktadır. Ve meditasyon durumunuzdan çıktığınız zaman, bu fırsat tanıma durumu siz titreşimsel sıklığınızı değiştiren bir şeye odaklanana dek sürer gider. Fakat biraz pratikle, bu yüksek sıklıklar size öyle tanıdık hale gelir ki ne zaman tercih etseniz yeniden isteme fırsatı bulabilirsiniz.

Zaman içerisinde, eğer düzenli olarak meditasyon yaparsanız, yüksek orandaki sıklıkların bedeninizde hissediliş şekli ko-

husunda oldukça duyarlı olursunuz. Diğer bir deyişle, ne zaman titreşiminizde oyuğa neden olan herhangi bir şeye odaklansanız, oyuk daha belirgin hale gelmeden bunu erkenden ustalıkla fark edersiniz—ve dengenizi korumak adına direniş gösteren düşüncelerinizi kolayca değiştirebilirsiniz.

Abraham, Bize Meditasyon Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Çoğu eğitmen ve onların arasında olan bizler Meditasyonu titreşimi yükseltmek için oldukça iyi bir süreç olarak öğretir. Etkili bir meditasyon titreşiminizde direnişe neden olan herhangi bir fiziksel farkındalıktan sizi alıkoyandır, zira dikkatinizi titreşimi düşük noktada tutandan aldığınız zaman titreşim kendiliğinden yükselir. Bilincin geri çekilimi gibidir, fakat siz hâlâ uyanıksınızdır. Uyuyorken, Bilinci de geri çekersiniz, fakat uyukluyorken yüksek titreşim içerisinde olmanın nasıl hissettirdiğinin bilincinde olursunuz. Uyanık ve meditasyon halinde olduğunuz zaman, yüksek titreşimde olmanın nasıl hissettirdiğin bilinçli olarak farkına varırsınız. Zaman içerisinde ise, titreşiminize karşı yeni bir duyarlılık geliştirirsiniz ve böylelikle direnişe neden olan bir şeye ne zaman dikkat çekseniz bunu anında bilirsiniz.

Bazen insanlar der ki; "Abraham, Meditasyon Sürecine başlandığında kişinin yaşamında bir gevşeklik hissedilmesi normal midir?" Bizler 'evet' yanıtını veririz, çünkü kendinizi yüksek oranda duyarlılığa götürürsünüz ve böylelikle önceden elde edilmiş düşük titreşimler size artık daha rahat gelmeye başlar.

Titreşiminizi Yükseltmek İçin Diğer Başka Yollar

Pekâlâ, titreşiminizi yükseltebilmek için Meditasyondan başka yollar da vardır -kalbinizin melodiler mırıldanmasına neden olan müzikleri dinlemek, kedinizi beslemek, köpeğinizi gezdirmek gibi. Direnişten kurtulmak ve titreşimi yükseltmek için gerekli pek çok hoş aktivite daha vardır. Genellikle aracınızı sü-

rüyorken Kaynak Enerji ile yüksek bir bağ kurarsınız. Caddenin ritmi, sizi rahatsız eden şeylerden uzaklaşma ve yeni bir yere gidiyor olma fikri genellikle sizi sıkan şeyleri düşünmeyi bir kenara bırakmanızı sağlar.

Amacınız direnişe neden olabilecek her düşünceden uzaklaşmaktır—ki böylelikle yalın, olumlu düşünceler içerisinde olursunuz. Eğer zihninizi tamamıyla sessiz tutamazsanız bu o kadar da önemli değildir—tabii zihniniz olumsuz düşüncelerle ilgilenmiyorsa. Eğer ki Meditasyon sırasında hoş şeyler hakkında sakince düşünüyorsanız, bu işinize yarayacaktır.

Örneğin, hayranlık duydukları bir aileyle biraz zaman geçirmelerinin ardından Jerry ve Esther günün mükemmelliğine dair düşünerek ve sohbetler ederek oldukça hoş vakit geçirdiler. Ne zaman kendilerini iyi hissetmek isteseler, o güne dair bir şey hatırlamaları onlara yetti—içlerinden birinin söylediği bir şey, çocuklardan birinin yapmış olduğu bir şey, havanın güzelliği, leziz yemekler, ağaçlar arasında yapılan zindelik verici bir yürüyüş...

Diğer bir deyişle, yalın, olumlu Enerji olan bir şey bulmak oldukça kolaydır. Evcil hayvanlarınız hakkında düşünmek olumlu düşünce için iyi bir kaynak olabilir çünkü hayvanlar sevgilerini koşulsuz olarak sunarlar. Sadece düşündüğünüz zaman kendinizi iyi hissetmenizi sağlayarak herhangi bir düşünce bulun ve onunla uyumlu olana dek onu deneyin. Sonrasında ise, diğer iyi düşünceler onu takip edecektir.

Meditasyon Sürecine Dair Bir Başka Örnek

Öyleyse işte size, eğer sizin yerinizde olsaydık denemek isteyeceğimiz bir süreç: Her gün, 10 ya da 15 dakika ve lütfen bundan uzun süre olmasın, dikkatimizin dağıtılmayacağı hoş bir yerde sessizce otururuz—belki bir ağacın altı, belki banyo ya da bahçe olabilir. Fiziksel duyularımızı kapatmak için en iyi yolu deneriz. Diğer bir deyişle, eğer gün ışığı çok keskinse perdeyi kapatırız; gözlerimizi kapatırız; sessiz bir yer tercih ederiz.

Ciğerlerimizdeki havanın farkına varırız ve nefes alıp veriş

lerimiz bilinçli hale gelir. Uzun uzun nefes alıp vermeye konsantre oluruz. Havayı içimize çekeriz ve ancak ciğerlerimizin tutabildiği zamanın ardından daha fazla havayı nazikçe dışarı veririz. Sonrasında ise, ciğerlerimizin daha iyi çalışabileceği bir yerde havayı dışarı vererek uzun, yavaş, güzel anlar yaşarız. Amacımız o anı yaşıyor olmaktan ve nefes almak dışında hiçbir şey yapmayıp da nefes alıp verişlerin bilinçli olarak farkına varmaktan başka bir şey değildir—kahvaltı hazırlamak, saç taramak, bir kimsenin ne yapıyor olduğunu merak etmek, dünü düşünmek, yarın için endişe duymak, o an içerisinde alınan ve verilen hava dışında başka bir şeye odaklanmak değildir.

Bu, yalnızca birkaç dakikalığına şov yapmayı bıraktığınız bir fırsat tanıma durumudur. Bir şeylerin olmasını denemeye bir son verirsiniz. Bu, Kaynak Enerjinize, Benliğinize, Tanrınıza (ya da ona her ne diyorsanız) şöyle söylediğiniz andır: İşte buradayım; fırsat tanıdığım anda. Kaynak Enerjinin içimden akıp gitmesine izin veriyorum.

On beş dakikalık bir çaba yaşamınızı değiştirecektir çünkü içinizde var olan Enerjiyi açığa çıkarma fırsatı doğurur. O anda kendinizi çok daha iyi hisseder ve o anı yaşadıktan sonra daha enerji dolu olursunuz.

15 Dakika Bu Kadar Değişiklik Yapabilecek mi?

Hemen fark edeceğiniz ilk yarar, istemekte olduğunuz şeylerin kendilerini göstermeye başladığıdır. Pekâlâ, neden böyle? "Her şeyden önemlisi," diyebilirsiniz, "Abraham, ben oturmadım ve niyetlenmedim de. Oturmadım ve kendime hedefler belirlemedim. Oturmadığım ve ne istediğimi netleştirmedim. Evrene ne istediğimi söylemedim. Neden var oluşun yalnızca 15 dakikası bu tür şeyleri harekete geçirebiliyor?" Çünkü siz önceden beri istiyorsunuz ve şimdiyse Meditasyon sırasında o şeyleri sizden uzak tutan direnişe bir son verdiniz. Denenmiş Meditasyonunuzdan dolayı, arzularınızın deneyiminize gelmesine fırsat tanımıyorsunuz.

İçinizde var olan sonsuz arzular olmaksızın bu fiziksel çevrenin bir parçası olamazsınız. Bu arzular sizin içinizde doğduğundan, bir kediyi besliyor, nefes alıp verişlerinizi olsanız, suyun akışını ya da rahatlatıcı bir müziği dinliyor da ya da Çekim Noktası üzerinde bulunuyor da olsanız, bu fırsat tanıma sürecinde istemekte olduğunuz şeylere karşı direnmeyen bir titreşim oluşturursunuz.

"Pekâlâ, Abraham, eğer 50 yıldır gerçekten olumsuz olmuşsam, bütün her şeyi düzeltmek bir 50 yılımı daha mı alacak?" Hayır, yalnızca 15 dakika bunu yapmaya yeter.

"15 dakika içinde öğrenmiş olduğum tüm karşı çıkışlardan vazgeçebilirim, öyle mi?" 15 dakika içinde fırsat tanıyabilirsiniz—hiçbir şeyden vazgeçmeniz gerekmez.

"Peki, öyleyse peki ya olumsuzluk için güçlü alışkanlıkları gerçekten de geliştirmişsem? Bu 15 dakika bunları değiştirmeye yetecek mi?" Büyük ihtimalle hayır. Fakat bu olumsuz düşüncelerden birini aklınızdan geçirdiğiniz bir sonraki sefer, bunun daha çok farkında olursunuz. Kılavuzluk sisteminiz geliştirilir ve böylelikle Fiziksel Olmayan Enerjiniz ile ne yapıyor olduğunuzun -belki de hayatınızda ilk kez- farkına varırsınız.

Bu önemlidir, çünkü sizin ve tanıdıklarınızın başına gelen her şeyin nedeni çağırdığınız ve fırsat tanıdığınız ya da tanımadığınız Enerjidir. Her şey Enerji ile olan ilişkiyle alakalıdır. Yaşamlarınızın onlara getirdiği odaklanılmış arzular ve olanak tanıma durumu ya da an içindeki direnişlerinden dolayı, tanıdığınız, bildiğiniz her deneyimi edinen insanların hepsi bunu yapar.

30 Günde Neleri Başarabilirim?

İnsana özgü ölümcül hastalıklardan birini (ve henüz bilinmemiş olanları) şu anda vücudunuzda hissedebileceğinizi ve yarın Enerji akışını öğrendiğiniz takdirde onların hepsinin gidebileceğini biliyor musunuz? Bizler bu miktarda sıçramaları gerçekten de desteklemiyoruz; bunlar biraz da rahatsız edicidir. Gerçekte destekliyor olduğumuz şey, her gün "Hiçbir şey kendimi

daha iyi hissediyor olmamdan önemli değil. Ve ben bugün bunu yapmanın yollarını arayacağım. Güne meditasyon yaparak ve kendimi Kaynak Enerji ile uyuma sokarak başlayacağım. Günü yaşıyorken ise, takdir edebileceğim fırsatlara bakacağım, böylelikle uzun bir gün süresince kendimi Kaynak Enerjiye yakın tutacağım. Eğer ortada şükredilecek bir fırsat varsa şükredeceğim. Eleştiri fırsatı doğduğunda, ağzımı sıkı tutacağım ve meditasyon yapmayı deneceğim. Eğer eleştirmek istersem de, "İşte yavru kedicik... Bu duygular kaybolana dek kedimi besleyeceğim" diyeceğim.

İyi bir çabanın harcandığı 30 gün içerisinde, gezegendeki en çok direnen insanlardan biri olmaktan çıkar ve en az direnen insanlardan biri olursunuz. Sonrasında ise, sizi seyretmekte olanlar fiziksel deneyiminizde görülen oluşum sayılarından etkileneceklerdir.

Bizler şu anda bir şekilde size yukarıdan bakıyoruz ve sanki siz kapalı kapının bir tarafında yer alıyorsunuz da istediğiniz şeyler kâğıdın diğer tarafına sırtlarını vermiş sizin o kapıyı açmanız için bekliyorlar. Onları istediğiniz ilk andan beri oradalar: Sevgilileriniz, mükemmel vücut şekilleriniz, ideal meslekleriniz, asla hayal edemeyeceğiniz para, şimdiye dek istediğiniz her şey! Küçük ve büyük şeyler, sıradışı ve belirgin olarak nitelendirdiğiniz şeyler ve çok belirgin olmadığını belirttiğiniz şeyler -istediğinizi düşünerek tanımladığınız her şey- kapının ardında sıraya girdiler.

Kapıyı açtığınız ilk anda, istediklerinizin tamamı size doğru gelecektir. Sonra bizler "Size Doğru Gelen Şeylerin Tamamının Oluşumuyla Nasıl Başa Çıkılır?" konulu bir seminer düzenleyeceğiz.

Süreç # 7

Düşlerin Değerlendirilmesi

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Belli bir rüyayı neden görüyor olduğunuzu anlamak istediğiniz zaman

- Çekimin titreşimsel noktasını anlamak istediğiniz ve gerçek yaşam deneyiminiz içinde onun gerçekleşmesinden önce yaratım süreci içinde olduğunuz zaman.

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Meditasyon Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere sahip olan şeylerden biri olacaktır:

1) Haz / Bilgi / Yetkilendirme / Özgürlük / Aşk / Minnettarlık

Ve

22) Korku / Üzüntü / Depresyon / Umutsuzluk / Güçsüzlük

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızın nasıl olduğundan emin değilseniz, 22. Bölüme geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Sizin hakkında düşündüğünüz şey ve yaşam deneyimi için-

de gerçekleşen şey her zaman için titreşimsel bir uyumdur ve aynı şekilde hakkında düşündüğünüz ve rüyalarınızda gerçekleştirdiğiniz şey her zaman için titreşimsel bir uyumdur.

Sizin baskın düşünceleriniz her zaman için görünümleriniz le uyum içindedir ve böylece bir kez kendi düşünceleriniz arasındaki mutlak ilişkileri anladığınız zaman, nasıl hissettiğinizi ve deneyiminiz içindeki görünümleri anladığınız zaman, sizin yaşamınızda başınıza gelecek olan her şeyi kesin olarak öngörebilirsiniz.

Siz kendi düşüncelerinizden haberdar olduğunuz zaman ve bunun sonucunda onun gerçekleşmesinden önce yarattığınız şeyin ne olduğunun farkında olduğunuz zaman bu aynı zamanda bir değere aittir ve bir şeyin gerçekleşmesinden sonra ortaya çıkar. Başka bir deyişle, kendi düşünceleriniz, duygularınız ve görünümleriniz arasında bunların gerçekleşmesinden *önce* ve gerçekleşmesinden *sonra* bilinçli bir birleşim yapabilirsiniz. Her ikisi de faydalıdır.

Bir şeyin rüyasını gördüğünüz zaman, o her zaman düşünüyor olduğunuz düşünceler için bir uyumdur. Ve böylece, rüyalarınızın her biri aslında sizin yaratımınızdır. Sizin kendi düşünceleriniz aracılığıyla yaratmadığınız herhangi bir şey hakkında rüya görmeniz olanaksızdır. Kendi rüyalarınızda gerçekleşen olgu ona belirli bir düşünce vermiş olduğunuz anlamına gelmektedir.

Düşündüğünüz şeyler hakkında hissettiğiniz şeyin özü, nihayetinde sizin gerçek yaşam deneyiminiz içinde ortaya çıkacaktır. Ancak onu kendi rüya durumunuz içinde daha az zaman ayırmış ve daha az dikkate almış olabilirsiniz. Ve bu nedenle, sizin rüyalarınız uyanıklık durumu içinde yaratımın sürecinde bulunduğunuz şeyi anlamanıza yardımcı olacaktır. Eğer istemediğiniz bir şeyi yaratma süreci içindeyseniz, onun gerçekleşmesinden önce düşüncelerinizi değiştirerek onun gerçekleşmesini engellemeniz olanaklıdır.

Rüyaların Gerçekleşmesi süreci aşağıdaki gibidir: Yattığınız zaman bilinçli olarak kendi düşüncelerinizi kesin olarak yansıtan rüyalar ortaya çıkmaktadır. Kendinize şöyle söyleyin, *Benim*

amacım kendimi iyi hissetmek ve uyandığımda tazelenmiş olmaktır. Ve benim için önemli olan herhangi bir şey varsa, ben uyandığım zaman onu çekmiş olacağım.

Ardından, uyandığınız zaman, kalkmadan önce, birkaç dakika boyunca uzanın ve kendi kendinize *'Ben herhangi bir rüyamı hatırlıyor muyum'* diye sorun. Gün boyunca rüyalarınızın farklı parçalarını hatırlasanız bile genellikle bunları en iyi hatırlama dönemi sabahleyin uyandığınız andır. Rüyalarınızın birini anımsaya başladığınız zaman, rahatlayın ve rüya sekansı sırasında kendinizi nasıl hissettiğinizi hatırlamaya çalışın. Duygularınızı anımsayarak rüyalarınızın ayrıntılarını anımsamaktan daha fazla bilgi elde etmiş olacaksınız.

Kendi deneyiminiz içinde gerçekleşmesi için yeterince güçlü olan herhangi bir konu için dikkatinizi yoğunlaştırmalısınız. Ve biraz dikkatle kendi rüya durumunuz içinde gözükmeye başlayan konu üzerinde yoğunlaşın. Böylece sizin anlamlı rüyalarınız güçlü bir duygu ile işbirliği içinde olacaktır. Duygu sizi iyi ya da kötü hissettirebilir—ancak o her zaman tanımlayabileceğiniz şekilde güçlü olacaktır.

"Bunlar olup biterken kendimi nasıl hissederim?" Eğer iyi hissettiğiniz bir rüyadan uyanmışsanız, konunun etrafındaki düşünceler hakkında güven dolu olabilirsiniz, konu istediğiniz şeye doğru yönelmiş olacaktır. Kendinizi kötü hissettiğiniz bir rüyadan uyandığınız zaman, süreç içindeki baskın düşüncelerin istemediğiniz bir şeyi çekmiş olduğunu bilirsiniz. Bulunduğunuz nokta ne olursa olsun, siz her zaman için yeni bir karar verebilirsiniz ve sizin daha hoşunuza gidecek bir şekilde bir şeylerin gidişatını değiştirebilirsiniz.

Bu gerçekten bilinçli olarak sürekli olarak daha tatminkâr senaryolarla sizin yaşamınızı dolduracaktır. Eğer istemediğiniz bir şeyden uzaklaşmak istiyorsanız, yapmanız gereken şey istemediğiniz duygulardan uzak durmaktır. Bunlar bir kez gerçekleştiği zaman, bu durumda siz düşünce alışkanlığı olarak bunları çekmeye başlarsınız.

Rüyalarınız, gerçekten hissettikleriniz ve yarattığınız şeylerin mükemmel yansımalarıdır, bu nedenle kendi rüyalarımızı pozitif olarak etkileyebilmek için düşüncelerimizi değiştirmemiz gerekmektedir. Pozitif bir rüya gördüğümüz zaman, bilirsiniz ki daha pozitif gerçek-yaşam görünümlerinin yolu üzerindesinizdir.

Eğer kötü bir rüya görerek uyanmışsanız, kaygılanmayın; bunun yerine, istemediğiniz şeylere dikkatinizi yoğunlaştırmaktan sakının. Nasıl ki deriniz çok sıcak bir şeye yaklaştığınız zaman bunu hissediyor ve kendini bu kaynaktan uzaklaştırıyorsa, düşüncelerinizle de bu istenmeyen şeylerden kendinizi uzaklaştırın.

Şimdi, siz rüya görürken yaratım yapmazsınız. Sizin rüyanız uyanık olduğunuz zaman düşündüğünüz şeylerin tezahürüdür. Ancak, bir kez uyandığınız zaman ve şimdi onun hakkında düşündüğünüz ya da tartıştığınız zaman, bu düşünceler sizin gelecek yaratımlarınızı etkileyecektir.

Rüyalarınızı yazılı bir şekilde kayıt altına almak faydalıdır, fakat ayrıntıların en ince noktasına kadar kaydedilmesi gerekmemektedir. Rüyalarınızda olayların meydana geldiği yerleri kaydedin, rüyanızda gördüğünüz temel insanları kaydedin, rüyanızda ne yaptığınızı kaydedin ve daha önemli olarak rüyanız sırasında kendinizi nasıl hissettiğinizi kaydedin.

Siz rüya içinde bir duygudan daha fazlasını keşfedebilirsiniz. Fakat duygular birbirinden çok farklı olmayacaktır. Örnek olarak, siz aynı rüyada hem coşkulu hem de korkmuş olma duygusunu hissetmezsiniz. Çünkü bu duyguların titreşim frekansları aynı rüyada bir arada bulunmak için birbirinden son derece uç noktalardadır. Böylece siz bir kez rüyada nasıl hissettiğinizi tanımladığınız zaman, eğer bu duyguyu değiştirmek ya da zenginleştirmek istiyorsanız, 22 numaralı süreci takip edebilirsiniz.

Abraham Bize Rüyaların Gerçekleşmesi Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Rüyalar titreşimsel varlık durumu hakkında mükemmel şeyler anlatmaktadır. Fiziksel olmayan düşüncenin engellemeleri-

nin bir rüyasını çağırdığınız zaman kendi rüya durumunuz ile etkileşim içinde bulunursunuz. Uyuduğunuz zaman, Fiziksel olmayanın Enerjisini yeniden üretmiş olursunuz ve konuşmalara sahip olursunuz (bunlar sözcüklerle yapılan konuşmalar değildir, titreşimsel konuşmalardır). Daha sonra, uyandığınız zaman, bunları kendi fiziksel denklemine tercüme edersiniz.

Bazen uzun zaman boyunca bir şey istediğinizde, hiçbir şekilde onun gerçekleşmesini görmezsiniz, rüyanızda ise bunun gerçekleştiğini görebilirsiniz. Ve ardından, rüyaların yeniden düzenlenmesi durumunda, siz direncin kendi titreşimini yumuşatırsınız—ve böylece sizin arzunuz gerçekleşmiş olur.

Uzun yıllar önce, Jerry ve Esther karşılıklı olarak bir iş girişiminde bulunuyorlardı, fakat onlar birbirlerine karşı romantik duygular içinde değillerdi. Onların birbirlerine karşı hissettikleri ilk şeyler romantizmden çok uzaktı. Her biri koşul ve inançlarına bağlı olarak birbirlerinin düşünce alanına doğru yaklaşmaya başladılar.

Bir akşam, Esther rüyasında Jerry'yi gördü (onu belirgin bir şekilde görmüştü). Yatağın kenarında diz çökmüş ve kendisini yanağından öpüyordu. Bu, çocukluklarında dinledikleri peri masallarına benziyordu ve onun dudakları yüzüne dokunduğu zaman, onun aracılığıyla olağanüstü bir duygu hissetmeye başladı. Bu tanımlanamayan bir duyguydu. Bu, uykudayken ya da uyanıkken daha önce hiç hissetmediği bir duyguydu. Uyandığı zaman, rüyasını düşünmekten kendisini alamıyordu ve bir daha asla rüya görmeden önce olduğu şekilde Jerry hakkında duygu ve düşüncelere sahip olamayacaktı. Bu rüya onda daha önce hiçbir zaman olmadığı şekilde bir duygu bırakmıştı. O çok zevkli olduğundan aynı rüyayı görmek için tekrar tekrar denemelerde bulundu. Bunu yapamasa bile, artık yalnızca onu anımsamaya çalışacaktı. Rüyadaki hissettiklerini yeniden yaşamak istedi ve bu titreşim onları bir araya getiren bir katalizör oldu.

Esther *'Ben bundan sonra hep mutlu olarak yaşamak istiyorum. Ben beni takdir eden bir eşim olmasını istiyorum. Neşeli bir yaşam deneyimi istiyorum'* gibi düşünceler içindeydi. Her ne

kadar yaşamı boyunca bunlardan çokça yoksun yaşamış olsa da, onun *İçsel Varlığı* bu istediklerini duydu ve görsel ve duyusal olarak onun unutmamasını sağlayan bir şey sundu. Ve bu onu çağırmayı sürdürmek için yeterli olan bir potansiyele sahipti. Böylece ona doğru bir Enerji akışı oldu.

Geleceğinizi Gördüğünüz Rüyalar

Şimdi eğer istediğiniz bir şeyler varsa, fakat onlar sizin kendi yaşantınız içinde herhangi bir kilometre taşı oluşturmuyorsa . . . örneğin, siz kendinizi iyi hissetmek istersiniz, fakat hiçbir zaman böyle hissetmiyorsunuzdur; ya da siz zengin olmak istiyorsunuzdur fakat hiçbir zaman zengin olmuyorsunuzdur; ya da bizi seven bir eşe sahip olmak istiyorsunuzdur fakat hiçbir zaman buna sahip olmuyorsunuzdur. . . . bu durumda *İçsel Varlığınız* ile *ne* istediğiniz ve onu *neden* istediğiniz hakkında konuşun. Ve bırakın *İçsel Varlığınız* onu size sunsun. Rüya durumunda olduğunuz zaman görüntüler size doğru akan Enerjidir. Ve daha sonra Çekim Yasası onu size getirecektir.

Sizin rüyalarınız sizin titreşimsel çekim noktasının görünümleridir, böylece siz kendi titreşiminiz ile gerçekten yaptığınız şeyi belirleyecek rüyalarınızı değerlendirmiş olursunuz. Sizin rüyalarınız gelecek olanın bir tür ön izlemesidir. Rüyalarınızın içeriklerini bu şekilde değerlendirdiğiniz zaman sıklıkla rüyanızda gördüğünüz şeylerin dışında yaşamak istemezsiniz. Siz bunu değiştirmek için bir şeyler yapabilirsiniz.

Etrafınızda olup bitenlerin bir sonucu olarak bir finansal felakete doğru Enerji akışı içinde de olabilirsiniz. Bu enerjinin sizin isteğinize doğru akması için doğru bir tutum içinde olmanız gerekmektedir. İçsel Varlığınız gelecekteki hastalıklardan sizi koruyacak bir farkındalığa sahiptir. Uyandığınız zaman *'Hayır, ben bunu istemiyorum!'* dersiniz. *'Benim istediğim şey nedir?'* ve *'ben bunu neden istiyorum?'* diye sorun. Ve ardından Enerjinizi istediğiniz yöne doğru akıtmaya başlayın, bu sizin gelecek deneyiminizi değiştirecektir.



Süreç #8

Olumlu Bakış Açısının El Kitabı

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Dikkatinizi verdiğiniz olumlu bir düşünceye yanıt olarak olumlu duygular size geldiği ve sizin de bu olumlu, insana kendini iyi hissettiren duygu dalgasını daha uzun süre yaşamak istediğiniz zaman

- Sürekli olarak dikkatinizi isteyen fakat kendinizi iyi hissettirmeyen bir konunun farkında olduğunuz ve titreşiminizi o konu üzerinde geliştirmek istediğiniz zaman

- Odaklanmış olduğunuz birçok konunun size iyi geldiği, fakat daha iyi bir şekle sokmak istediğiniz rahatsız edici birkaç şey olduğu zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Olumlu Bakış Açısı El Kitabı, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

(1) Haz / Bilgi / Yetkilendirme / Özgürlük / Aşk / Minnettarlık
Ve
(10) Başarısızlık / Kızgınlık / Sabırsızlık

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Olumlu Bakış Açısı El Kitabı sürecine başlamak için, elleriniz arasında tuttuğunuz zaman kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan bir not defteri satın alın. Yazı şeklinize uyum sağlayan bir şeridi olan, kaleminizin üzerinde rahatça gezinebileceği bir kâğıda sahip ve rahatlıkla açılan ve düz, hoş renkte bir defter tercih edin.

Bu sürece dâhil edilecek hareketlerden dolayı, yalnızca geliştirilmiş bir odak garanti değildir, aynı zamanda bu odak noktası beraberinde netlik ve yaşıyor olma hissiyatınızda artışı da getirecektir.

Pekâlâ, şimdi, defterinizin kapağına şöyle yazın: Olumlu Bakış Açısı El Kitabım.

İlk gününüzde bu sürece en az 20 dakika ayırmanız fayda sağlayacaktır, fakat ondan sonra zamanla küçük artışlar yaparak devam edebilirsiniz. Yine de, bu sürecin getirilerinin ödüllendirici ve süreçteki olumlu duyguların oldukça tatmin edici olduğunu ve ona çok daha fazla zaman ayırmak istediğinizi keşfedebilirsiniz.

Şimdi, not defterinizin ilk sayfasının en üstüne düşündüğünüz zaman kendinizi iyi hissettirecek olan bir kimse ya da bir şeyin kısa tanımını ya da adını yazın. Bu, sevimli bir köpeğin, en yakın arkadaşınızın ya da âşık olduğunuz insanın adı olabilir. En sevdiğiniz kent ya da restoran da olabilir. Yazmış olduğunuz isim ya da başlığa odaklandığınız zaman, kendinize şu soruları yöneltin: Senin hangi yanını seviyorum? Seni neden bu kadar çok seviyorum? Senin olumlu yönlerin neler?

Sonra, usulca ve kolaylıkla, sorularınıza karşılık olan aklınıza gelen düşünceleri not ederek işe koyulun. Bu fikirleri zorlamayı denemeyin, fakat sayfanın üzerinde kolayca yer edebilmelerini sağlayın. Düşüncelerin geldiği uzunlukta yazın ve sonra

yazmış olduklarınızı okuyun ve kendi sözlerinizden keyif alın.

Pekâlâ, şimdi de bir sonraki sayfaya geçin ve düşündüğünüz zaman kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak olan bir başka kişinin ya da bir başka şeyin adını ya da başlığını yazın ve sonra 20 dakika geçene dek süreci tekrar edin.

İlk oturuşta bile ne kadar güçlü takdir etme ve İyi oluş titreşimlerini harekete geçirdiğinizi ve böylelikle de Olumlu Bakış Açısı El Kitabınız için başka isim ya da başlıkların size doğru gelmekte olduğunu keşfedebilirsiniz ve böyle olduğu zaman eğer yapabiliyorsanız bu başlıkları defterinizin diğer sayfalarının da en üstüne yazmak için zaman ayırın. Eğer soruları sormaya vaktiniz olduğunu düşünüyorsanız: Senin hangi yanını seviyorum, seni neden bu kadar çok seviyorum, senin olumlu yönlerin neler? Sonra o anda bunu yapmayı deneyin; eğer yapamıyorsanız, sürece yeniden başlatabileceğiniz ertesi güne kadar bekleyin.

Ne kadar olumlu bakış açısı ararsanız, o kadar çok bulursunuz ve çokça olumlu bakış açısı buldukça, daha fazlası için daha çok araştırırsınız. Süreç dâhilinde, kendi içinizde İyi Oluşun yüksek titreşimini harekete geçirirsiniz (bu da gerçekte kim olduğunuzla uyum içerisindedir). Ve kendinizi harika hissedersiniz. Daha da iyi olarak: bu titreşim öyle denenmiş hale gelir ki sizin egemen titreşiminiz olur ve deneyiminizin her alanı bu yüksek titreşimi yansıtmaya başlar.

Not defteriniz dolar dolmaz, içinizde bir başka defter daha alma istediği duyacak olmanız muhtemeldir, zira yazma eyleminde gerçek bir odaklanış söz konusudur ve yazarken size kendinizi iyi hissettiren şeyleri not alıyor olmak Kaynak Enerji ile olan bağınızı da güçlendirir.

Bu sürecin çok sayıda yararı vardır: Süreç sırasında kendinizi harika hissedersiniz. Şu anda ne derece iyi olursa olsun, çekim noktanız gelişmeye devam eder. Not aldığınız her bir konuyla olan ilişkiniz daha zengin ve tatmin edici bir hale gelir—ve Çekim Yasası sizi keyiflendirecek daha mükemmel insanlar, mekânlar, deneyimler ve şeyleri size sunar.

Abraham, Bize Olumlu Bakış Açısı El Kitabı Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Güzel bir kent hayal edin. Büyük bir kent değil, mükemmel bir kent. Trafik güzel bir akış içerisinde olsun. İlgi çekici güzel yerler var. Bu şehirde yaşıyor ve çalışıyor olmak mükemmel bir deneyim. Siz, tarif ettiğimiz şekliyle bu şehri düşünüyorken, orada sonsuza dek mutlu yaşayabilirim diyor olabilirsiniz. Ah, fakat vurgulamayı unuttuğumuz bir şey var: Altıncı Caddede koca bir çukur var.

Pekâlâ, eğer bu şehrin olumlu yanlarına odaklanmak üzereyseniz, beklentimiz şu ki; eğer o şehirde yaşayacak olsanız, orada sonsuza dek mutlu olursunuz. Pek çok insan onun olumlu yanlarını kendilerine gösterebilecek bir insanla henüz karşılaşma fırsatı bulmadılar; bunun yerine, birçoğu 'Altıncı Caddedeki o büyük çukura dikkat!' diyen insanlarla sıklıkla karşılaştı. Böylelikle, etraflarını saran olumsuz yönlendirmelerden dolayı birçoğu o çukur yüzünden tüketildi.

Diyelim ki bir kimsenin amansız bir hastalığa yakalandığı söylendi; doktoru onun öleceğini söylüyor. Yine de, onun bedeninin büyük bir kısmı, yüzde 99'u bu sihirli kente benziyor—oldukça iyi hareket ediyor. Bütün anayollarda trafik oldukça iyi işliyor. Doktorun ona vermiş olduğu dikkatten dolayı, o da şu anda tüm dikkatini "çukura" veriyor—nihayetinde o kentini tüketene kadar.

Dikkatinizi Kentin Çukurlarından Alın

"Ne istediğime odaklandığım zaman, kendimi iyi hissediyorum. İsteğimin yokluğuna odaklandığım zaman, kendimi kötü hissediyorum."

Pekâlâ, daha ileri bir noktaya gidelim. Aynı anda birden fazla şey üzerinde yoğunlaşabilir misiniz? Hayır yapamazsınız. Aynı anda iki duyguyu içinizde taşıyabilir misiniz? Aynı anda hem iyi hem de kötü olabilir misiniz? Hayır olamazsınız. Bu nedenle -Ce-

kim Yasasının yönergesine denk geldiğinden- eğer ne istiyor olduğunuza odaklanırsanız, aynı anda istemediğinize odaklanmıyor oluşunuz mantıklı değil midir? Ve eğer istediklerinize odaklandığınız zaman kedinizi iyi hissedecekseniz; eğer kendinizi hissettiğiniz zaman çekim noktasında olumlu bir yer edinecekseniz, o halde en önemli işiniz her şeyin olumlu yanına bakmak, size gelenlerin parçalarını incelemek ve dikkatinizi çukurlardan almak değil midir?

Bazen, Bilinçli Yaratıya dair ilk bilgileri edinirken, fiziksel konumda olan arkadaşlarımız endişe ederler. Akıllarından geçirdikleri her olumsuz düşüncenin kâinata ulaşacağı ve yaşam deneyimlerine kâbusları getireceği inancıyla korkarlar. Düşüncelerinizin dengesini yaşıyor olduğunuzu ve bu nedenle bir durum deneyiminizde yer almadan önce düşünceye ihtiyaç olduğunu size hatırlatarak korkunuzu yenebilmenizi istiyoruz. Fakat ağırlıklı olarak eleştiriye ve yanlış olana yönelmiş, her zaman gerçeklerle yüzleşmek isteyen bir toplum içinde yaşamış insanlar olarak kendi düşünceleriniz dâhilinde dahi ağırlıklı olarak her şeyin iyi olduğunu bilen değil de endişe duyan biri olur çıkarsınız.

Dikkatinizin çoğunu -her düşünceyi kontrol etmeniz gibi radikal bir şeye değil de- kendinizi iyi hissettirene vermeniz konusunda sizi teşvik etmek istiyoruz. Tek yapmanız gereken görmek istediğinizi arama kararına varmaktır. Bu, alınması zor bir karar değildir, fakat yaşam deneyiminize dâhil ettikleriniz konusunda büyük bir değişime neden olabilir.

Dikkatinizi İyi Olana Verin

Gerçekliğin ta kendisi olan bir şey dikkatinizi hak ediyormuş gibi görünür. "Bu doğru, her şeyden önemlisi bu doğru... Bunu belgelememeli miyim? Önemsememeli miyim? İstatistiğini yapmamalı mıyım? Bunu diğerlerine anlatmamalı mıyım? Çocuklarımı bu konu hakkında uyarmamalı mıyım?"

İstemediğimiz şeyleri dile getirmemeli miyiz? Çünkü onlar gerçekliktir ve bu onları daha gerçek hale getirir. Ve biz sorarız,

bunu neden yapmak istiyorsun? Neden yaratıcılığın verilerini gözden geçirmiyor ve yinelemek istediğiniz gerçekleri seçerek elemiyor ve bunu dile getirmiyorsunuz? Yanıtınız hiçbir zaman yeterli ölçüde iyi olmayacak: "Bunu yapıyoruz çünkü bu gerçek lik. Bunu yapıyoruz çünkü bir başkası bunu yaptı."

Eğer biz sizin yerinizde olsaydık, bir şeyin gerçekliğinin dikkatimizin temel noktası olmasına izin vermezdik; onun titreşimsel özelliklerini temel alırdık. Bu nedenle ne yapıyor olduğumuzu bilmekle ilgilenen herhangi birine şöyle söyleyerek başlayabiliriz: "Eğer iyi hissettiriyorsa, bütün dikkatimi ona veririm; eğer hissettirmiyorsa, ona daha fazla bakmam."

Ve onların size ne söyleyeceğini biliyor musunuz? "Gerçekle yüzleşmelisin!" O halde onları şöyle yanıtlayın; "yapıyorum—bunu her zaman yapıyorum. Yalnızca, yüzleştiğim gerçekler konusunda daha seçici oldum hepsi bu. Çünkü fark ettim ki yüzleştiğim gerçeklik ne olursa olsun, -ne tür bir gerçeklik hakkında düşünüyorum, konuşuyorum, ne tür bir gerçekliği hatırlıyor, defalarca dile getiriyorum; ne tür bir gerçekliğin istatistiğini çıkarıyorum; ne tür bir gerçekliği titreşimimde uzun süre tutuyorum-benim kendi gerçekliğim haline geliyor. Böylelikle deneyimlerimde sürekli olarak dile getirdiğim gerçeklikler konusunda daha titiz davranıyorum çünkü gerçeklik yaratabileceğimi fark ettim. Ben gerçekliği yaratabilirim! Gerçekliği yaratabilirim—ve yaratmakta olduğum gerçekliği seçebilirim!

Nereye Giderseniz, Orada Olursunuz

Jerry ve Esther, Austin, Texas'da onların gitmekte olduğunu sıklıkla unutmuş görünen oteldeki atölyeleri bırakıyordu. Kontratlar imzalanmıştı ve Esther'ın gidiş gününde onaylamak için aramış olmasına rağmen oraya vardıkları zaman masanın arka tarafındaki tatlı kız her zaman sürprizler içinde davranıyordu. Sonra atölyelerindeki her şeyi hazır hale getirmek için her zaman bir telaş yaşanırdı. Esther bize şöyle söylemişti; "Belki başka bir otel aramalıyız!" Biz de bunun tek yol olduğunu fakat bek-

lentimizin nereye giderse gitsin içindeki titreşimsel alışkanlık ve örneklerin titreşimlerini gittiği her yere taşıdığından, kendisini de beraberinde götüreceğini ona söyledik.

Yani onlara bir not defteri satın almalarını ve hemen üstüne büyük harflerle Olumlu Bakış Açısı El Kitabım yazmalarını istedik. Sonra ilk sayfayı açarak Austin'deki Southpark Otel'in Olumlu Yanları yazmalarını söyledik. Ve Esther yazmaya başladı: "Burası güzel bir tesis. Yeri oldukça iyi ve eyaletler arası yolculuk yapması, yönlendirmeler yapılması oldukça kolay. Park alanı yeterli büyüklükte ve uygun... Odamız her zaman oldukça temizdir. Her boyutta oda mevcut, bu nedenle nasıl bir büyüklükte olmasını biz seçebiliyoruz."

O, bu sözleri not ederken kendini yeni bir otel bulmayı neden aklından geçirdiğini merak ederken buldu. Diğer bir deyişle, olumlu bakış açılarına vermiş olduğu dikkat, otel hakkında öyle olumlu duygulara kapılmasını sağladı ki (bu bizim bildiğimiz) otelde iyi olmayan bir şeyi kendine çekemedi bile. Demem o ki, -bu kitaba bilinçli olarak yazmanın erdemiyle- dikkatini çukurdan aldı.

Bu Bir Telkin mi, Yoksa Bir Motivasyon mu?

Buna iki farklı açıdan bakabilirsiniz: Eğer böyle böyle yaparsam bu iyi şeyler meydana gelir, ya da Eğer böyle böyle yapmazsam, bu kötü şeyler kendini gösterir. İlki sizi olumlu bir noktadan harekete itiyor. İkincisi, size olumsuz bir noktadan harekete geçmek konusunda motivasyon sağlıyor.

Olumlu Bakış Açısı El Kitabınız her ne arzuluyor olursanız olun sizin onu kendinize çekmenizi -ilham kaynağı olmuş olumlu duyguların erdemiyle- çok ama çok fazla kolaylaştırır.

Süreç #9

Senaryo Yazımı

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Kendinizi iyi hissettiğiniz ve yaşam deneyiminizde yaratmakta olduklarınıza belirleyici özellikler katmak istediğiniz zaman
- Tecrübe etmek istediğiniz şeyleri tanımlayıp yazmanın ve sonrasında Evren'in tarif etmiş olduğunuz ayrıntıları size verdiğini görmenin heyecanını tatmak istediğiniz zaman
- Özel olarak odaklanılmış düşüncenizin gücünü bilinçli olarak tecrübe etmek istediğiniz zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Senaryo Yazımı Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarınız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere sahip olan şeylerden biri olacaktır:

(2) Tutku
Ve
(6) Umutlanma

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Bir akşam Esther televizyonu açtı ve o bulduğunda epey

ilerlemiş olan bir film tarafından anında esir alındı. Filmde, başarısız görünen bir senaryo yazarı bir anda yazı makinesinin sihirli olduğunu keşfediyor. Her gün, o sahneleri tarif ettikten ve aktörlerin söyleyebileceği sözleri yazdıktan sonra, benzer şeyler onun deneyimine girmeye başlıyor. Böylelikle, eğer bir şey istediği gibi gitmezse, yazı makinesinin yanına gidiyor ve daha geliştirilmiş bir versiyonunu yazıyor ve daha sonra bu yeni sahne onun yaşamında yerini buluyor.

Esther filmi seyrederken ona dedik ki; "Olaylar gerçekten de bu yönde işliyor. Kişi arzu ettiklerine gerçekten odaklandığı ve direniş içermeyen ters bir titreşimi elinde bulundurmadığı zaman -ne arzularsa arzulasın- gerçek oluyor. Çünkü istendiğinde istisnasız her zaman verilir." Eğer arzu ettiğiniz bir şey gelmiyorsa, bunun nedeni kendi arzunuza ters düşecek düşünceleri zihninizden geçirerek ona fırsat tanımıyor oluşunuzdur. Hiçbir şey sizi bir düşün farkına varmaktan alıkoyamaz.

Demem o ki, Senaryo Yazımı Süreci de bu şekilde çalışır: Bir yazar olduğunuzu ve ne yazıyor olursanız olun yazdığınız andan itibaren onu yaşadığınızı düşünün. Tek işiniz her şeyi tam olarak olmasını istediğiniz şekilde detaylı bir şekilde tarif etmektir.

Bu oyundan keyif alırken ve çok da fazla ciddiye almazken, gizli kalmış inançlarınız çok nadir olarak harekete geçirilir. Diğer bir deyişle, yazı makinenizin, işlemcinizin, bilgisayarınızın ya da not defterinizin sihirli olduğunu ve ne yazarsanız yazın farkına varılabileceğini varsayarak herhangi bir şeyi elde etmede gerekli olan iki şeyi başarırsınız: Arzunuzun merceğine odaklanır ve hiçbir şekilde direniş göstermezsiniz.

Bu süreç, arzu ettiklerinize büyük oranda bir netlik katarak arzularınızı daha belirgin kılmada size yardımcı olacaktır ve sizler de bu belli odak noktasının gücünü hissedeceksinizdir. Bir konuya ne kadar uzun süre odaklanırsanız ve ona ne kadar ayrıntı katarsanız, Enerji de o kadar hızlı hareket eder. Biraz pratikle, arzunuzun devinirliğini içinizde hissedersiniz; Evrensel Güçlerin birleşmesine şahit olursunuz. Genellikle, yalnızca hislerinizin za-

feri doğrultusunda da olsa bir atılım ya da oluşumun eşiğinde olduğunuzu bilebilirsiniz.

Bu oyunun mizahi yaklaşımından dolayı, şüphe ya da inançsızlık gibi hisleri odaklandığınız düşüncelere dâhil etmezsiniz. Aydın ve keyifli kaldıkça, direnişin yokluğunda belli bir odak noktasını elinizde tutabilirsiniz ve yine, herhangi bir şeyi yaratıyor olmak için mükemmel bir denge kurmuş olursunuz.

Eğer bu oyunu sıkça oynar ve her seferinde bundan keyif alırsanız, oyunun gücü doğrultusunda şaşırtıcı durumlara şahit olmaya başlarsınız. Yazmış olduğunuz şeyler siz oyunu bir sahnede yönlendirirken yaşam deneyiminize giriverirler. Ve etkileşimde bulunduğunuz biri size yazmış olduğunuz sözleri söylediği zaman, niyet etmenin gücünü gördükçe bundan keyiflenirsiniz.

Sizler, kendi yaşam senaryonuzun titreşimsel yazarlarısınız —ve Evrende bulunan herkes sizin onlara verdiğiniz rolü sahnelemektedir. Arzu ettiğiniz herhangi bir yaşam tarzını kaleme alabilirsiniz ve siz olacaklara karar verdikçe de Evren size insanları, mekânları ve olayları getirir. Kendi deneyiminizin yaratıcısı yine kendiniz olduğunuzdan tek yapmanız gereken karar vermek ve olmasına fırsat tanımaktır.

Abraham, Bize Senaryo Yazımı Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Senaryo Yazımı, Evrene istediğiniz gidişatları söyleyebilmeniz için size sunmuş olduğumuz süreçlerden biridir. Eğer arzu ettiklerinizle çoktan bir uyum yakalamışsanız, bunun nasıl yapıldığını biliyorsunuzdur, çünkü arzunuz çoktan fiziksel gerçekliğe geçmiştir. Fakat eğer henüz meyve vermemiş olan istekleriniz söz konusuysa, o halde Senaryo Yazımı oluşumu gerçekleştirmenin iyi bir yolu olacaktır. Senaryo Yazımı size, şeyler hakkında oldukları gibi konuşma alışkanlığını bir kenara bırakıp onların olmasını istediğiniz durumlar hakkında konuşmaya başlamanız konusunda yardımcı olacaktır. Senaryo Yazımı, titreşiminizi bilinçli bir şekilde sunmanıza yardımcı olacaktır.

Yaşamak İstediğiniz Senaryoyu Kaleme Alın

İşe kendimizi ana karakter ilan ederek başlayacağız; sonra sında senaryodaki diğer ana karakterleri tanımlayacağız ve işte artık senaryoyu yazma işlemine geçebiliriz (Eğer bunu yazarsa nız daha etkili olur -özellikle de başlangıçta- çünkü yazmak si zin en güçlü odak noktanızdır. Fakat bunu sürekli olarak yazma ya devam etmezsiniz).

Bir gün, bir bayan senaryo yazılarından bir tanesini bizimle birlikte deniyordu ve şöyle söyledi; "Kumsaldan aşağıya doğru yürümekte olan iki insan görüyorum." Ona takılmak istedik ve şöyle sorduk: "Pekâlâ, onlardan biri de sen misin?" Vurgulamak istediğimiz nokta, senaryo yazımının bütün amacının yaşam deneyimlerini istediğiniz gibi tecrübe etmeye başlamak olduğuydu.

Bu sürecin amacı, yaşamak istediğimiz hayat tarzını denemektir. Eğer titreşimini sunduğunuz şey yaşamakta olduğunuza ya da hayal ettiklerinize birer yanıt olduğunu bilmez ve önemsemez—zira her iki şekilde de, Evren onu size getirir.

Eğer senaryonuzu sıklıkla gözden geçiriyorsanız, bunu gerçeklik olarak kabullenmeye başlarsınız ve eğer gerçekliği kabullendiğiniz gibi onu da kabullenirseniz—Evren buna inanır ve aynı şekilde yanıt verir.

Süreç #10

Tablo

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Evrenin Yöneticisinden daha etkili bir şekilde yararlanmak istediğiniz zaman
- Enerji akışı aracılığıyla kendi gerçekliğinizi yaratmak istediğiniz zaman
- Kendi hareketlerinizin sunumu aracılığıyla -ki bu nadir gerçekleşir- kendi gerçekliğinizi yaratmak istediğiniz zaman
- Çok fazla yapacak şeyiniz olduğunu hissettiğiniz zaman
- Size keyif veren çok sayıda şeyi yapmak için daha fazla zamana ihtiyaç duyduğunuz zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Tablo Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere sahip olan şeylerden biri olacaktır:

(2) Tutku
Ve
(11) "Baskı Altında Hissetme"

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Jerry ve Esther'in yaşamları değişirken, fikir ve projeleri gelişirken Esther yapmaya ihtiyaç duyduğu şeylerin bir listesini içeren bir not defteri taşımaya başladı. Liste birkaç sayfaya dağılıyor ve komik bir şekilde "Bugün Yapılacak Şeyler" başlığı taşıyordu. Pekâlâ, on insan bu listeyi yalnızca bir günde tamamlayamaz.

Listesine yazdığı her yenilikle birlikte, Esther daha fazla yükün altına girerek kendini daha az özgür hissetmeye başladı. Değerli olma çabasından ve arzulayan doğasından dolayı, büyük bir sorumluluk duygusu yarattı ve özgürlük duygusu bunun ağırlığı altında ezildi.

Bir restoranda oturuyor ve yemeklerinin masaya getirilmesini bekliyorken, Esther listesinin yazılı olduğu sayfaları gözden geçiriyordu. Ara sıra çoktan elde etmiş olduğu bir şeyin üzerini çiziyor ve hemen o anda her çıkarılmayla birlikte listesine ekleyebileceği üç ayrı şey düşünüyordu. Bir umutsuzluk duygusu yüreğine çöreklendiği vakit bize şöyle sordu: "Abraham, ne yapmalıyım?"

Bu büyük tabloyu alın ve biz de size kılavuzluk edelim. Tablonun tam ortasından aşağıya doğru bir çizgi çizin ve çizginin sol tarafına başlık olarak 'Bugün Yapacağım Şeyler' yazın. Çizginin sağ tarafına ise 'Evrenin Yapmasını İstediğim Şeyler' başlığını atın.

Şimdiyse, uzun Bugün Yapacağım Şeyler listenize bir göz gezdirirken yalnızca gün içinde gerçekten yapmayı isteyeceğiniz şeyleri seçin. Yapmanız gerektiğini düşündüğünüz şeyler. Yapmayı gerçekten istediğiniz şeyler. Ne olduğu önemli değil, yalnızca bugün niyet etmiş olduklarınızı içlerinden seçin ve onları 'Bugün Yapacağım Şeyler' başlığı altına, hasırınızın sol tarafına yazın. Sonra da, diğer bütün işleri hasırınızın Evren bölümüne not edin.

Esther listeye şöyle bir göz attı ve o gün içinde yapmaya gerçekten ihtiyaç duyduğu az miktarda şeyi seçti. Sonra kalan önemli görevlerin yazılı olduğu o uzun listesini Evrenin tarafına

geçirmeye başladı. Görevlerini bir bir çizginin diğer tarafına yazdı ve yazdığı her görevle birlikte, kendini daha hafif hissetti.

Esther'e herhangi bir şeyi başarmak için öncelikli olarak yapması gereken iki şey olduğunu açıkladık: Arzu ettiği objeyi tanımlamalı ve daha sonra onun oluşumuna fırsat tanımalıydı. Diğer bir deyişle, iste ve sonra ona olanak tanıyan titreşimi elde etmenin bir yolunu bul—çünkü ne zaman istiyor olursanız olun, o size her zaman verilir.

Esther sorumlu olduğu görevler listesini gözden geçirirken hiç kuşkusuz formülün istenen tarafını güçlendiriyordu, fakat kafa karışıklığı ve rahatsızlık hissiyatı istemekte olduğuyla titreşimsel bir uyum içerisinde olmadığının göstergesi olan duygulardı.

Bütün bu maddeleri Evren'in tarafına geçirme süreci sırasında, direnişi hafiflemeye başladı ve titreşimi yükseldi. Kendisi bunu o anda fark etmiyorken, çekim noktası yükselişe geçti ve hemen o anda arzularının farkındalığına olanak tanımaya başladı.

Esther'in sonraki birkaç gün içinde yaşamış oldukları onu şaşkınlığa düşürdü. Yalnızca kısa ve elde edilebilir listesini kolaylıkla başarmakla kalmamış, aynı zamanda Evrenin payına düşen görevleri de elde edebilmişti—fakat bunlar Esther'in zamanına, dikkatine ya da hareketine ihtiyaç duymaksızın olmuştu. Telefonla ulaşma şansı bulamadığı insanlar onu aramıştı. Onun için çalışanlar bir şekilde yardım etme isteği duyuyorlar ve Esther'in listesinde olan bir şeyi elde ediyorlardı; sonrasında ise Esther'in dikkati ya da ricası olmadan bunun yapıldığını ona iletiyorlardı. Görünüşe bakılırsa zaman daha fazlasının yapılması için fırsat tanıyordu ve onun insanlarla ve mekânlarla ve trafikle olan zamanlaması yüksek ölçüde gelişiyordu.

Tablo Süreci, Esther'in arzularına daha belirgin bir şekilde odaklanmasını sağladı ve ilk kez direnişine yol verdi. İstediğiniz zaman, o size her zaman verilir—fakat siz de ona fırsat tanımalısınız.

Abraham, Bize Tablo Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Çok sıklıkla, Esther ve Jerry ne zaman kahvaltı ediyor olsalar, Esther cüzdanından büyük parça bir kâğıt çıkarır ve sonra kâğıdın tam ortasına bir çizgi çizerler. Sol tarafa 'Bugün Yapılacak Şeyler: Jerry ve Esther' yazarlar. Kâğıdın sağ tarafına ise, 'Yapılacak Şeyler: Evren' yazarlar. Sayfanın kendilerine ayırdıkları kısmına o gün içinde yapmayı planladıkları şeyleri yazarlar. Diğer tarafa ise, Evrenin yapmasını istediklerini yazarlar.

Esther her zaman için söz konusu listeyi yazmaktan çekinmez. 'Bugün Yapılacaklar' listesine genellikle yaklaşık on günlük işi sığdırır. Oldukça sıklıkla da liste, çok fazla rahatsızlık duyulduğundan dolayı eleştirilir. Diğer bir deyişle, yapması mümkün olmayan yapılacak onca şeyle birlikte 'Bugün Yapılacaklar' listesi ona zahmet vermiş olur. Fakat şimdi fark ediyor ki listesine yazmış olduğu şeyler aslında niyet ettikleriymiş. Bu şekilde, orta da oldukça düşük bir direniş ve hatta yapacağı şeylere duyduğu saygı olur. Yapmayı istediği herhangi bir şey söz konusu olduğu zaman -belki bugün, belki tam bir yıl sonra, belki de on yılın sonunda- listenin sağ tarafına not alır—ve Evrenin tüm bunlarla ilgilenmesine izin verir.

Bir gün restorandan çıkıyorlarken Jerry 'Bu tabloyu yanına almayı istiyor musun?' diye sordu ve Esther şöyle cevapladı: 'Bu işin en iyi tarafı, süregelmek yoktur.' Listeyi masaya bıraktı; onun orada Evren tarafından ilgilenilmesine fırsat tanıdı. Süregelmek yoktur. Görüyorsunuz ya, yanında sürükleyeceği ya da onun peşini bırakmayacak bir şey söz konusu değildir. Demem o ki bunlar, İyi Oluş Irmağının sürekli ve düzenli bir şekilde size geldiğini anladığınız zaman orada yapmayı isteyeceğiniz türden şeylerdir.

'Tercih ederim' ya da 'severim' ya da 'onur duyarım' ya da 'isterim' dediğiniz anda, gökyüzü sizin için ayrılır ve Fiziksel Olmayan Enerjiler o andan itibaren arzunuzun oluşumu için işbirliğine girer. Hemen o anda! Sizin konuşmanızdan da hızlı bir şe

kilde Enerji, akışını sürdürmeye başlar ve koşullar ile olaylar size tam olarak istemekte olduğunuz şeyi verebilmek adına tanımlayamayacağımız bir birlik içerisinde yerine giderler. Ve eğer direnişiniz söz konusu olmazsa, her şey gerçekten de hızlı bir şekilde oluşur.

Ne İstediğiniz Konusunda Düşüncelerinizi Netleştirebildiniz mi?

Evrene ne istediğinizi söyleyip duramazsınız; Evrene yalnızca bir kere söylersiniz. Fakat bu konuya dair konuşmayı sürdürmenin tek avantajı, bu konuda fikirlerinizin daha netlik kazanacak olmasıdır. Genellikle ilk söylem dâhilinde istediğiniz her şeyi net bir şekilde ortaya koyamazsınız, bu nedenledir ki bu konuda ne kadar çok konuşursanız, uygulamaya da o kadar iyi koyarsınız. Fakat siz 'ben bunu istiyorum' dedikçe Evren onu oluşturmaya başlar ve sonrasında şöyle dersiniz; "Onun bu şekilde gerçekleşmesini istiyorum." Evren bunu değiştirir. "Bunun bir kısmı da olsa hoş olurdu," dersiniz ve Evren... nereye varmak üzere olduğumuzu görüyor musunuz? Ne istediğiniz konusunda düşünceleriniz bir kez netlik kazandığı zaman; sıfır noktasına yaklaşıp da ne istediğinizi çözdüğünüz zaman size doğru yol alır. Yapılır. Onun oluşumu ise büyük ihtimalle daha sonra tezahür edecektir. Yine de, oldukça sıklıkla anında alabileceğiniz yeterli oranda bir direniş her zaman vardır.

Süreç #11

Tasarlama Segmenti

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Gününüzün önemli bir kısmında, etkinize hâkim olmak istediğiniz zaman,

- Yolunda gitmeyen bir şeyin potansiyelini fark edip, istediğiniz şekilde gittiğinden emin olmak istediğiniz zaman,

- Zaman ya da paranın sizin için çok önemli olduğu ve onun çoğunu elde etmek istediğiniz zaman.

Mevcut *Duygusal Gidişat* Dağılımınız

Bu *Tasarlama Segmenti Süreci*, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

(4) Pozitif beklenti / İnanç
Ve
(11) "Baskı Altında Hissetme"

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Yeni, daha güçsüz bir fikirle başlamak ve sonra ona odaklanmak ve genişlemesini sağlamak daha kolaydır. Başka bir de-

yişle, başka bir gelişmiş deneyim yaratmak, şu anda var olan deneyiminizi değiştirmekten daha kolaydır.

Eğer, dikkatinizi ele alan bir durum yaşıyorsanız, dikkatinizden şu anki durumunuza, gelecek deneyiminize onu yansıtırsınız. Ama başka bir farklı deneyime odaklanarak, şu anda o farklı deneyiminizi aktif hale getiriyorsunuz ve o değişmiş deneyiminizi geleceğinize yansıttıkça, şu anki deneyiminizi geride bırakırsınız.

İşte, *Tasarlama Segmenti* sürecinin gücü budur. Bu süreç sayesinde, içine girdiğiniz zaman aralığının titreşimsel özelliğini belirtirsiniz. Konuşmak daha kolay ve daha eğlenceli olduğu için, bu, titreşimsel yolunuza bir ön hazırlık yolu olur.

Kötü bir ruh hali içindeyseniz, titreşimsel sıklığınızda çok fazla direnç olduğu için ve şu andakinden daha farklı düşüncelere ulaşamadığınız için, genellikle, o aynı titreşimsel beklentinizi, içine girdiğiniz segmente yansıtırsınız. Bu sebeple, kendinizi zaten iyi hissettiğinizde *Tasarlama Segmenti* uygulamanıza teşvik ederiz. Şu anda, kendinizi kötü hissediyorsanız, şu anki ruh halinizi ve çekim noktanızı geliştirmek için diğer süreçlerden birini deneyin. Sonra, kendinizi daha iyi hissettiğinizde, bu güçlü *Tasarlama Segmenti* sürecine geri dönebilirsiniz.

Bu süreç, düşüncenize odaklanırken çok daha temkinli olmanıza yardım edecektir. Düşüncelerinizin şu an nerede olduğundan daha haberdar olmanıza yardımcı olacak ve önerdiğiniz fikri daha düşünceli bir şekilde seçebilmenize yardım edecektir. Zamanla, yeni bir segmente girdiğiniz anda ve kendi tasarı ya da beklentilerinizi yönettiğiniz anda durmanız size çok doğal gelecektir.

Tasarılarınızın değiştiği her zaman yeni bir segmente giriyorsunuz: bulaşık yıkıyorsanız ve telefon çalıyorsa, yeni bir segmente girersiniz. Arabanıza bindiğinizde, yeni bir segmente girersiniz. Başka biri odanıza girdiğinde, yeni bir segmente girersiniz.

Yeni segmentinize girmeden hemen önce başladığınız beklenti fikrine ulaşmak zaman alacaksa, segmentin içine yürümek ve onu olduğu gibi gözlemlemeye başlamaktansa, segmentinizin ayarını daha özel bir şekilde ayarlayabileceksiniz.

Örneğin, yemek yapıyor ve bu ritim ve zaman akışından keyif alıyorsunuz. Her şey programlı ve her şeyin tam zamanında olmasını beklersiniz.

Telefon çalar. (Yeni bir segmente girersiniz.) Telefona cevap vermemeyi düşünürsünüz. Telesekreterinizin aramayı kaydedeceğini ve zamanınız olduğunda onu dinleyebileceğinizi düşünürsünüz.

Bu yüzden, yemek hazırlığınızın ritmi ve akışı bozulmaz, segmentiniz hafifçe değişti ama siz dengenizi korudunuz, her şey çok iyi.

Ya da, telefon çalar. (Yeni bir segmente girersiniz.) Önemli bir telefon beklediğinizi hatırlarsınız ve onu kaçırmak istemezsiniz. Segmentin, etkili ve kısa olacağını ve bilgilerin çabuk ve kolay bir şekilde bir arada toplanacağını düşünürsünüz. Sahip olduğunuz pozitif akış yüzünden, pozitif beklentileriniz harika bir şekilde tam uyar, bu yüzden, telefonu kaldırmadan hemen önce, pozitif duygularınızla uyumlu bir konuşma hazırladınız.

Aslında, sürekli öyle yaptığınızı bilmeden, gelecek deneyimlerinizin ön hazırlığını yapıyorsunuz. Beklentilerinizi, sürekli gelecek deneyimlerinize yansıtıyorsunuz ve bu Tasarlama Segmenti süreci, bilinçli bir şekilde ne yansıttığınızı düşünmenize yardımcı olur ve size gelecek segmentlerin kontrolünü verir.

En yakın olan ya da daha uzak gelecek deneyimlerinizin ön hazırlığını yapabilirsiniz ve düşünceli fikrinizin hayatınızı nasıl pozitif bir şekilde etkilediğini görme fırsatınız olduğu zaman, bunu daha çok yapmak isteyeceksiniz. Bütün yöntemler gibi, onu ne kadar çok uygularsanız, o kadar çok becerikli olursunuz ya da ondan o kadar çok zevk alırsınız ve o kadar çok etkili sonuçlar alırsınız.

Yeni segmentte, yapmaktan hiç zevk almadığınız bir şey varsa, Tasarlama Segmenti uygulayacağınız en iyi süreç değildir. Elbette ki, hiçbir kasıtlı tasarınızın olmamasından daha iyidir, ama fırsatınız olduğunda, o konuya uygun (13. ve 22. süreçler) daha ağır sorumluluğu olan süreçlerden birini seçmeniz daha de-

ğerli olacaktır.

Örneğin, sizi hiç sevmediğine inandığınız kayınvalidenizi ziyarete gidiyorsunuz ya da birçok şekilde canınızı sıkan biriyle çalıştığınız iki kişilik ofisteki işinize gidiyorsunuz...

Nasıl hissettiğiniz ve segmenti nasıl yaymak istediğiniz hakkındaki tasarılarınızı düşündüğünüz her zaman, kendinizi pozitif senaryolarla mücadele ederken bulmanız her zaman yararlı olur ve sürece devam etmezsiniz. Aklınızdaki konuyu değiştirin ve daha güzel bir şey hakkında düşünün ve daha sonra başka bir süreci uygulayın.

Abraham, Bize Tasarlama Segmenti Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Mükemmel bir zamanda ve tüm dünyadan düşünce etkileşimlerine ulaşabileceğiniz yüksek teknolojili bir toplumda yaşıyorsunuz. Hepsinden yararlanırsınız, çünkü size çok fazla gelişme fırsatı sağlarlar, ama aynı zamanda bu düşünce titreşimlerinin bazı dezavantajlarını da yaşarsınız, çünkü bu dezavantajlar kargaşadan ileri gelir. Daha küçük konulara odaklanmanız, açıklık getirirken, birden fazla şeye odaklanmanız kargaşayı getirir.

Yeni fikirlere açık birisiniz. Düşünce süreçleriniz çok hızlıdır. Bir konu üzerine düşünürken, herhangi bir şeye bakarak onu elde edene kadar, size o konuya gittikçe daha fazla açıklık getiren *Çekim Yasası'nın* gücünü kullanabilirsiniz. Fakat çok fazla düşünce etkileşimlerini kullandığınızdan, ulaşması yeterince uzak olan bir şeye çok az odaklanmış kalırsınız. *Çoğunuz, birçok düşünceden o kadar fazla etkilenirsiniz ki, herhangi bir düşüncenizi büyük bir ölçüde geliştirme fırsatı yakalayamazsınız.*

Bir şeyi Bilinçli Yaratmanın Anahtarı

Tasarlama segmenti sürecinin önemi, istediğiniz bir şeyin çekimini kasıtlı olarak başlatabilmeniz için, ne istediğinizi açıkça tanımlamaktır.

İşte bir şeyi *bilinçli yaratmanın* anahtarı: Kendinizi, zaman içinde belli bir noktada hissettiğiniz şeyler üzerine çeken bir mıknatıs olarak düşünün. Açıklığı ve kontrolü hissettiğinizde, açıklık durumlarını çekeceksiniz. Kendinizi mutlu hissettiğinizde mutluluğu, kendinizi sağlıklı hissettiğinizde sağlığı, kendinizi zengin hissettiğinizde zenginliği, aşık olduğunuzu hissettiğinizde aşkı, kendinize doğru çekeceksiniz. Hissettikleriniz, aslında sizin çekim noktanızdır.

Bu yüzden, *Tasarlama Segmenti* sürecinin değeri, sizi gün içinde, "Hayatımın bu aralığında istediğim şey bu, onu istiyorum ve o yüzden bekliyorum," demek için birkaç kere durup düşünmenize teşvik etmektir. Bu etkili sözleri söylediğinizde, *seçici eleyici* dediğimiz şey olursunuz ve hayatınıza istediklerinizi çekersiniz.

Fakat segmentlerin bu kadar etkili olmasının nedeni, düşünmek istediğiniz birçok şey olmasına rağmen, onların hepsini aynı anda düşünmeye çalıştığınızda, kendinizi baskı altında kalmış ve şaşırmış olduğunuz içindir. Segment tasarlamanın önemi, bir kerede çok fazla şey düşünmeye çalışmamanızdır. "Şu anda istediğim, nedir?" dersiniz.

Aynı anda bir sürü şey isterseniz, kargaşa çoğalır. Ama sadece, özel bir anda istediğiniz şeye odaklanırsanız, o, size yaratmanız için açıklık, güç ve dolayısıyla hız getirir. İşte Tasarlama Segmentinin önemi; yeni bir segmente girdiğiniz için, dikkatinizi daha fazla ona verebilesiniz (ve dolayısıyla onun gücünü çekebilesiniz) diye, en çok istediğiniz şeyi tanımlamak için durmaktır.

Bazılarınız, günlük hayatınızın sadece birkaç segmenti boyunca odaklanır. Ama gününüzün çoğunda odaklanan çok az kişi vardır. Bu yüzden, bir segmentin tanınması -ve bu segmentlerden en önemlisini tanımlamak amacıyla- sizi, bilinçli olma, manyetik olarak çekici ya da gününüz boyunca her bir segmentte yaratıcı olma pozisyonuna götürecektir.

Sadece daha verimli olmakla kalmayıp, aynı zamanda kendinizi daha da mutlu bulacaksınız, çünkü bilinçli olarak tasarlıyor-

sunuz ve izin verip alıyorsunuz, bundan büyük bir memnuniyet duyacaksınız. Oluşunuzu arayan bir yetişkinsiniz ve ileri gittiğinizde en mutlu anınızda olacaksınız. Ama durgunluk hissi duyduğunuzda, en mutlu anınızda değilsinizdir.

Gün *Tasarlama Segmentine* Bir Örnek

Yeni bir segmente geçtiğinizi fark ederken, bilinçlice tasarlayabileceğiniz bir günün örneğini sizlere göstermek isteriz. Günün sonunda, yatmadan önce bu süreci uygulamaya karar verdiğinizi ve uykuya geçerken yeni bir hayat segmenti olacağını fark ettiğinizi söyleyelim. Bu yüzden, yastığa kafanızı koyduğunuzda uykuya hazırlanırken, huzur verici bir uyku çekmeyi düşünün. Kendinizi yenilemeyi düşünün ve ertesi güne kendinizi zinde hazırlanmış bir şekilde hayal edin.

Sabah gözlerinizi açtığınızda, yeni bir hayat segmentine girdiğinizi ve yatakta kaldığınız süreden, bir segmentten kendinizi çıkarana kadarki süreyi fark edin. O zaman için, "Burada yatıyorum, bugünün güzel bir resmini yapmayı düşünüyorum. Bugün için neşeli ve heyecanlı olmayı düşünüyorum," diye düşünün. Sonra, orada uzanırken, gelecek gün için güçlenme ve coşku duygusunu hissetmeye başlayacaksınız.

Yataktan kalkarken, yeni bir hayat segmentine girdiniz. Bu, kendinizi o gün için hazırladığınız segment olabilir. Dişlerinizi fırçalarken ya da duş alırken ya da bu segmentte yapmak istediğiniz bir şeyi yaparken, tasarılarınızın etkili olmasını, kendinizi eğlendirmeyi, sizi güne hazırlayan zevk verici bir zaman geçirmeyi sağlayın.

Kahvaltınızı hazırlarken, planınızın etkili olmasını ve o zaman aralığında, sağlığınız için en besinli ve dengeli olanını seçmeyi sağlayın. Zevk almak için, yeniden hayat bulmanıza ya da tazelenmenize izin verin. Bu tasarıyı düşünürken, yemek yediğinizi, daha fazla dinçlik hissettiğinizi, daha fazla hayat bulduğunuzu daha çok yenilendiğinizi fark edeceksiniz. Bu şekilde düşünmemenizden daha çok, yemek yemekten zevk alacaksınız.

Telefon çalarken, yeni bir segmente girmek üzere olduğunuzu fark edin. Telefonu kaldırırken, kim olduğunu ve konuşmaya başlamadan önce tasarınızı açık bir şekilde düşünün. Arabanıza binerken ya da işyerinize giderken ya da her nereye gidiyorsanız, tasarınızın bir yerden başka bir yere güven içinde gitmesi için, giderken güçlenmiş ve mutlu hissetmek için ve trafikte daha akıcı, güvenli ve etkili olmanız için, diğer sürücülerin bir şeyler düşünüp düşünmediğini bilmenizi sağlayın.

Arabanızdan çıktığınızda, başka bir yeni segmente girdiniz. Bu yüzden, bir an için durun ve kendinizi olduğunuz yerden gitmek istediğiniz yere gitmek için yürürken ve kendinizi yürürken iyi hissettiğinizi fark ederken, bir yerden bir yere etkili ve güvenli bir şekilde gittiğinizi düşünürken ve aparatlarınızın gerekliliğini hissettiğinizi ve düşünce mekanizmanızın açıklığını hissettiğinizi düşünürken ve girmek üzere olduğunuz gelecek segment için vizyonunuzu ya da tasarılarınızı ayarlarken hayal edin. Sekretere, patrona ya da işçilere selam verirken hayal edin. Kendinizi başkalarına neşe getiren biri olarak görürken ve yüzünüzde hazır bir gülümsemeniz varken, tanıdığınız herkesin, onların tasarılarında bilinçli olmadığını fark ederken ama sizin kendi bilinçli tasarılarınızı bilirken hayal edin, hayatınızı kontrol altına almış olacaksınız ve başkalarının çelişkileriyle, tasarılarıyla ya da etkileriyle sallanmayacaksınız.

Elbette, segmentleriniz önerdiğimiz kadar yeni olmayacak, günden güne değişecekler. Başlangıçta, segmentlerinizi tanımakta çok hızlı olmadığınızı anlayacaksınız, ama bir süre yaptıktan sonra alışacaksınız. Bazıları için, küçük bir defter taşımanın, bir süre durmak ve segmenti tanımlamak için, sizin de yaptığınız gibi, planlarınızın listesini deftere yazarak, daha etkili ve verimli olacağını anlayacaksınız ve kendinizi açıklığın en güçlü noktasında ve en güçlü odak noktanızda bulacaksınız. Bu yüzden, bu bilinçli *tasarlama segmentinin* başlangıcında, çok güzel ve değerli bir varlık olarak bir defter bulabilirsiniz.

Böyle bir günü yaşarken, gücü ve tasarılarınızın momentu-

munu hissedeceksiniz, kendinizi bir yenilmez olarak hissedecek ve olamayacağınız, yapamayacağınız ya da sahip olamayacağınız hiçbir şey olmadığını hissedeceksiniz, çünkü kendinizi, tekrar tekrar kendi hayatınızı yaratıcı bir şekilde kontrol altına alınış olarak göreceksiniz.

Süreç #12

Eğer . . . olsaydı, Hoş Olmaz mıydı?

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

• Kendinizi negatifliğe doğru yaslanırken bulduğunuzda ve dolayısıyla direnmeyi seçtiğinizde ve onu daha pozitif bir şeylere doğru çevirmek istediğiniz zaman

• Kendinizi şimdiden iyi hissettiğinizde ve daha iyi bir şeyler yapmak için hayatınızın bazı dönemlerinde daha özel bir şekilde odaklanmak istediğiniz zaman

• Negatif ya da potansiyel olarak negatif olan konuşmayı, sizin yararınız için ya da yavaşça başka birine yol göstermek için, hafiften daha pozitif hale getirmek istediğiniz zaman

Mevcut *Duygusal Gidişat* Dağılımınız

Eğer . . . olsaydı, Hoş Olmaz mıydı?, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere sahip olan şeylerden biri olacaktır:

(4) Pozitif Beklenti / İnanç
Ve
(16) Cesaretsizlik

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bö-

lüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

"Bu henüz gerçekleşmeyen şeyin olmasını istiyorum" dediğinizde, sadece isteğinizin etkileşimini aktif hale getirmezsiniz, aynı zamanda isteğinizin yokluğunun titreşimini aktifleştirirsiniz, bu yüzden sizin için hiçbir şey değişmez. Sık sık, cümlenizin ikinci yarısını söylemediğinizde bile, sadece "Bunun olmasını istiyorum" dediğinizde, içinizde, isteğinize izin vermeyerek, sizi sarmaya devam eden konuşulmamış bir titreşim olur.

Fakat "Bu isteğim gerçekleşseydi, hoş olmaz mıydı?" dediğinizde, doğada, daha az direnç gösteren farklı bir çeşit beklentinizi elde edersiniz.

Kendinize sorduğunuz soru, sizden doğal bir şekilde daha pozitif ve beklenen bir cevap çıkarır. Bu yüzden, bu basit ama etkili oyun, çekim noktasındaki titreşiminizi geliştirmenizi sağlayacak, çünkü istediğiniz şeyler doğal olarak size doğru yönelir. *Eğer . . . olsaydı, hoş olmaz mıydı?* Bu *süreç*, her konuda, istediğiniz şeylere izin vermenize yardımcı olacaktır.

Bu arkadaşlarla hiç olmadığı kadar iyi vakit geçirmiş olsaydık, hoş olmaz mıydı?

Trafik hafif olsa ve harika bir seyahat etsek, hoş olmaz mıydı?

İş yerinde, gerçekten verimli bir gün geçirseydim, hoş olmaz mıydı?

Ya da, yeni güzel bağlantılar bulunabilecek konular. Örneğin:

Bana tapan ve aynı şekilde benim de ona taptığım olağanüstü bir eş bulsam, hoş olmaz mıydı?

Birini bulsam ve güneşin batışında beraber vals yapsak, hoş olmaz mıydı?

Aynı benim gibi birini arayan biri olsa, hoş olmaz mıydı?

Eğer . . . olsaydı, hoş olmaz mıydı? Bu oyunun, bu kadar önemli ve etkili olmasının sebebi, '*Eğer . . . olsaydı, hoş olmaz mıydı?*' dediğinizde, istediğiniz bir şeyi seçmeniz ve onun için daha yumuşak ve nazik olmanızdır. Başka bir deyişle, dünyanın sonu değildir. Bu çok daha yumuşak bir etkileşimdir.

Örneğin, kilo vermek istediğinizi söyleyelim. İşte, '*Eğer . . . olsaydı, hoş olmaz mıydı?*' Sizin için, bir örnek:

Metabolizmam, benimle biraz daha işbirliği içinde olsa, hoş olmaz mıydı?

Uzun zamandır, bir el feneri gibi, zirveye çıkmasını istediğim istekler, hoş olmaz mıydı?

Onların işine yarayan bir şey bulan ve içimdeki yangını hafifletecek biriyle tanışsam, hoş olmaz mıydı?

Böyle bir yaşta, aldığım bu kiloları versem, hoş olmaz mıydı?

Aynı bu resimde yaptığım gibi dursam, hoş olmaz mıydı?

Mantığınız, size "Hey, uzun zamandır buradayım, nasıl yapılacağını bilsem ya da neyde iyi olduğumu bilsem, onları çoktan yapardım," diyecek. Bu yüzden, kendi isteğinizle çelişiyorsunuz. Bu yüzden, kendinizi o titreşimde tutuyorsunuz. Fakat, siz, *Eğer . . . olsaydı, hoş olmaz mıydı?* oyununu oynadığınızda, bu titreşimin çoğu dağılır.

Fiziksel görünüşüm, hayallerimle uyuşsa, hoş olmaz mıydı?

Bunun, önceden hiç olmadığı kadar kolay olacağını bilsem, hoş olmaz mıydı?

Enerji uyumuna girsem ve etrafımdaki her şey onunla etkileşimsel bir uyum içinde olsa, hoş olmaz mıydı?

Hücrelerim, tuttuğum zihinsel görüntümle beraber çalışsa, hoş olmaz mıydı?

Vücudumda rahatlık hissetsem, hoş olmaz mıydı?

Vücudum, yediklerime farklı bir şekilde karşılık verse, hoş olmaz mıydı?

Egzersizlere daha fazla ilgi duymaya başlasam, hoş olmaz mıydı?

Vücudumun, yediklerimi yakma özelliği yüksek hızda olsa ve bu süreç, kolay ve hemen hemen çabasız bir senaryo olsa, hoş olmaz mıydı?

Yemek hakkındaki fikirlerim uyum içinde olsa, vücudumun istediği ve ihtiyacım olan şeylerle gerçekten etkileşimsel bir uyumda olan yiyeceklerden çok zevk alsaydım, hoş olmaz mıydı?

Bu oyunu oynadığınızda olan şeyler, kendinizle uyum içinde tuttuklarınızdır. Yapabileceğiniz bir diğer şey, o konudan tamamen uzak durmak ve onun hakkında hiçbir şey düşünmemektir. Ama bunu yapmak zor bir şeydir, çünkü vücudunuz gittiğiniz her yere gider. Başka bir deyişle, onları aklınızdan çıkarmak zor bir şeydir. Bu yüzden, onları aklınızdan çıkarmak zor olduğu için, neredeyse kendinizi, *'Eğer . . . olsaydı, hoş olmaz mıydı?'* düşüncesini seçmeye zorlamak zorunda kalabilirsiniz.

Bir şey daha: Hemen sonuç beklemeyin. Onun harika bir zamanda olacağını bilin. Başka bir deyişle, düşünce ve davranışlarınızı, hücrelerinizin yok olmak üzere olan büyük bir parçasını teşvik etmektesiniz. Bu yüzden, yer değiştiren bazı hücreler vardır ve bütün hücreler beraber çalışmaya hazırdır. Onlar, kurban etmiyorlar; küçük ölü hücreleri tutmuyorlar. "Bizim yüzde yirmi beşimiz ölecek," diye yas tutmuyorlar.

Burada olan şey, kolektif bir uyum çeşididir. Gördüğünüz gibi, hücreleriniz hazırlanıyorlar. Bu hazırlıkta, bütün hepsi uyum içine girmeye başlıyor; deneseniz bile, çok iyi sonuca ulaşamayacağınız şeyler var. Vücudunuz ne yapacağını bilir, vücudunuz tüm bunlarla aktif bir anlaşma ve uyum içindedir.

Bu yüzden, siz nazikçe *'Eğer . . . olsaydı, hoş olmaz mıydı?'* oyununu oynadığınızda, fiziksel aparatlarınızın geri kalanını, bilinen hücrelere bırakın, çünkü sizin işiniz yemek polisi olmak ve polis egzersizleri yapmak değildir, sizin işiniz hücrenin gitmek zorunda olduğuna karar vermekten daha fazlasıdır.

İstediğiniz şey her ne olursa olsun, oynadığınız *'Eğer . . . olsaydı, hoş olmaz mıydı?'* oyununa karşılık gelecek bir uyarlama vardır. Bu yüzden, her ne zaman bu oyunu oynarsanız ve başka her şeyin uyum içinde olacağına güvenirseniz, bu olacaktır.

Süreç #13

Hangi Düşünce Daha İyi Hissettirir?

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Şu anda, bir şey için gerçekten nasıl hissettiğinizi bilinçlice bilmek istediğiniz zaman
- Bir kararla karşılaştığınızda ve mümkün olan en iyi yöne gitmek istediğiniz zaman
- Şu anki *Duygusal Gidişatınızı* belirlemek istediğiniz zaman
- Duygusal Rehberlik Ölçüsünden bilinçli bir şekilde haberdar olmak istediğiniz zaman

Mevcut *Duygusal Gidişat* Dağılımınız

Hangi düşünceler daha iyi hissettirir süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

(4) Pozitif Beklenti / İnanç
Ve
(17) Öfke

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Her konunun aslında iki konusu vardır: İstediğiniz bir şey

ve olmayan bir şeyi istemeniz. Eğer, bunların çok farklı etkile şimsel aralıkları olduğunu anlamazsanız, istediğiniz bir şeye odaklandığınıza inanabilirsiniz, ama aslında zıt yönde bir şeye odaklanmış olabilirsiniz.

Bazıları, sağlıklı bir bedene sahip olduklarına odaklanırlar ama tersine, hasta bir bedenin korkusuna odaklanmışlardır Bazı larıysa, finansal durumlarını iyileştirdiklerini düşünürken, aslın da yeterince paraları olmadığına odaklanmışlardır.

Fakat konu para ve sağlık olduğu için, her zaman konuya odaklandıklarına inanırlar, istedikleri şeyleri düşünürler. Genel de, bu sorun değildir. İnsanlar, sık sık, "Bunu kendimi bildim bi leli istedim, neden henüz olmadı?" derler. Çünkü onlar her ko nunun aslında iki farklı konusu olduğundan haberdar değiller dir: istenenler ve eksik olanlar... Örneğin, para hakkında ve iste dikleri şeyler hakkında konuştuklarını düşündüler, ama aslında istedikleri şeyin tersine odaklanmış oldular. Sadece, duyarlı bir şekilde hissederek, titreşimsel içeriğinizin ne olduğunu biliyor musunuz gerçekten. Ama biraz pratikle, nereye odaklandığını tam olarak bilerek, her zaman çok becerikli olursunuz.

Hangi düşünce, daha iyi hissettirir? Bu süreç, şu anki düşün cenizin titreşimsel sıklığını tanımlamanıza bilinçli bir şekilde yar dımcı olacak. Yalnız olduğunuzda, oyun çok etkili bir şekilde oy nanır, çünkü hiç kimse, aslında hangi düşüncenin sizin için uygun olduğunu bilemez ya da anlayamaz. Sık sık, başkalarıyla iletişimde olduğunuzda, düşüncenizin size iyi hissettirip hissettirmediğini ya da düşüncenizin, onu önerip önermediğine kafanız karışabilir, çünkü başka birinin yapmak istediği seçimi düşünürsünüz.

Kendiniz için nasıl hissettiğinizi belirlerken, herkesin fikir lerini, arzularını, görüşlerini ve inançlarını bir yana bırakmak çok önemlidir.

Bu Oyunu Ne Zaman Oynayacaksınız?

Sınırsız konuda düşünebileceğiniz, sınırsız sayıda düşünce olanağı vardır, ama sizin kendi hayat deneyiminiz ve yaşadığınız

tezatlıklar hangi konuya odaklanabileceğinizi belirlemenize yardımcı olacaktır.

Bu oyun, gözle görülür derecede negatif duyguya neden olan hayat deneyiminizde bir şey oluştuğunda, özellikle çok yardım severdir.

O negatif duyguyu anlamak, direnmenin bir göstergesidir ve dahası, bu direnmenin sizi gerçekten istediğiniz şeylerden ayrı tutan tek şey olduğunu anlamanız, size yeni harekete geçmiş bu konu üzerinde, direnmenizden kurtulmak için bir şey yapmaya karar verdirebilir.

"Hangi Düşünce, Daha İyi Hissettir?" Üzerine Bir Oyun

Bu süreç, eğer birkaç dakika oturup düşüncelerinizi kâğıda yazabilirseniz, en iyi şekilde işler. Zaman içinde, oyunu etkili bir şekilde oynadığınızda, başarıyı, sadece aklınızda düşüncelerinizi yuvarlayarak bulacaksınız, ama onları kâğıda yazmanız, seçtiğiniz düşünceyi hissetmenizi daha kolaylaştıran, çok daha etkili bir odak noktasını size sağlar.

Başlangıç için, şu an konu üzerine nasıl hissettiğinizle ilgili kısa bir madde yazın. Ne olduğunu anlatabilirsiniz, ama en önemlisi, nasıl hissettiğinizi anlatmaktır.

Sonra, nasıl hissettiğiniz açık olarak ayrıntılarıyla anlatan başka bir madde yazın. Bu, sizin, bu süreçte yaptığınız her gelişmeyi kolaylıkla fark etmenize yardım eder.

Örneğin, kızınızla daha yeni tartıştınız, çünkü o ev işlerine yardım etmek için hiçbir çaba göstermez. Kendi kişisel eşyalarına bile bakmaz ve kendi odası korkunç dağınıktır. Siz, düzenli bir şekilde etrafı toplarken, onun hiçbir çaba göstermediği görünür. Sadece, size yardım etmemesiyle kalmayıp, aynı zamanda, kasıtlı bir şekilde size engel olmaya çalışırmış gibi görünmektedir. Bu yüzden ona şöyle bir şey yazarsınız:

O, [ya da kızınızın ismini yazın] kasıtlı bir şekilde hayatımı zorlaştırmaya çalışıyor.

Bana, hiç bakmıyor.

İş paylaşımı yapmaya yaklaşmıyor bile.

Gerçekte, şu anda nasıl hissettiğinizi gösteren birkaç madd de yazdığınızda, kendinize bu maddeyi yazın: *Bu konuda biraz daha iyi hissettirecek bazı düşüncelere ulaşacağım.* Şimdi, her bir düşüncenizi yazdığınızda, kendinizi en başta olduğundan daha iyi, aynı ya da daha kötü hissedip hissetmediğinizi değerlendirin. Bu yüzden şöyle yazın:

O, beni hiçbir zaman dinlemez. (aynı)
Daha sorumlu olmasını istiyorum. (aynı)
Onun peşinden, evi toplamak zorunda olmamalıyım. (aynı)
Ona daha iyi öğretmiş olmalıydım. (daha kötü)
Keşke, babası beni daha fazla desteklese. (daha kötü)
Temiz bir ev, benim için çok önemli. (hafifçe daha iyi)
Aklında çok şey olduğunu biliyorum. (daha iyi)
O yaşlarda olmanın nasıl bir şey olduğunu hatırlıyorum. (daha iyi)
Onun, küçük ve tatlı bir kız olduğu zamanı hatırlıyorum. (daha iyi)
Keşke, hep, o küçük kız olarak kalsaydı. (daha kötü)
Bu konuda ne yapacağımı bilmiyorum. (daha kötü)
Her şeyi bugün öğrenmek zorunda değilim. (daha iyi)
Ona taptığım birçok şey var. (daha iyi)
Bir hayatın, temiz bir evden daha önemli olduğunu biliyorum. (daha iyi)
Temiz bir ev istemem anlaşılmalı. (daha kötü)
Evimin temiz olmasını istemekte haklıyım. (daha iyi)
Şu anda, bunlara bakmaması güzel. (daha iyi)

Burada, hiçbir haksız ya da yanlış cevap olmadığını ve hiç kimsenin size hangi düşüncenizin size daha iyi ya da daha kötü

duygular getirdiğini bilemeyeceğini hatırlayın. Bu sürecin önemi, düşüncelerinizi nasıl hissedeceğinizden haberdar etmektir, böylelikle pozitif düşüncelerinizi seçmekte daha becerikli olacaksınız.

Birçoğu, "ama kızımın dağınık alışkanlıklarıyla ilgili, daha iyi hissettirecek olan iyi nedir? diye soracaktır.

Düşüncelerinizin, sizinle bir şeyler yapmak zorunda olan herkesin ve her şeyin davranışını değiştireceğini size söylemek isteriz. Sizin kesin düşünceleriniz, çekim noktanıza denktir ve kendinizi ne kadar iyi hissederseniz, etrafınızdaki her şey ve herkes o kadar çok gelişir. Gelişmiş bir duygu, şartlar ve durumlar bulduğunuz her an, duygularınıza uymak için değişir.

Hangi düşünce daha iyi hissettirir? oyunu, etrafınızdaki her şeyi etkilemek zorunda olan sizin kendi düşüncelerinizin gücünü fark etmeye başlamanıza yardımcı olacaktır.

Abraham, Bize Hangi Düşünce Daha İyi Hissettirir? Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

"Daha iyi bir şeye ulaşmak için hiç durmayacak mıyım?" Hayır. Zamana ya da paraya denklemin dışında sınırlamalar koyduğunuzda ve evrenin, meydana koyacağınız her fikri gerçekleştirmek için elbirliği yapacağına güvendiğinizde, fikirlerinizin patlamasına izin verin. Ama sınırlamalar hissettiğiniz sürece, onları yönetmeye çalışırsınız ve onları yönetmek, onları yönetmek diye devam eder...

Belki, "Şu anki durumumuz, bize gerçekten istediğimiz bütün eşyaları almak için para kazanmamıza izin vermez. Mutfağımızı yeniden döşemek istiyoruz ve büyük bir borca girmemek hakkındaki kararımız, onu çiğnemek istemediğimiz kadar açıktır. O halde, bu patlayan fikirlerle ne yapalım?" diye söyleyebilirsiniz. *Bizim cevabımız ise; onların her biri hemen şimdi gerçekleşmek zorunda mıdır? Ya da fikrin kendisinden zevk almaya başlayabilir misiniz? diye olur.*

"Şimdi değilse bile, çok yakında, onu, bunu, şunu yapacağız," diyebilir misiniz? Böylelikle, büyüyen fikrinizden zevk al-

maya başlayabilirsiniz, ama kendinize son tarihin olduğu bir program yaptığınızda, çok sık bir şekilde, zaman ya da para azlığı olduğundan daha büyük görünür ve sizi mutsuz ederek, enerjiyle tezat oluşturur. Aynı zamanda, fikirlerinizi büyütmeye hiç başlamamanızı ister. Ama o zaman, "Mutfakların da bir hayatı vardır ve şimdi bunun görünüşünden çok memnunuz ve gelecek için ne fikirler meydana koyuyoruz!" diyebilirsiniz. Sonra, bir gün, yeni bir eve taşınıp, içinde sizin daha önceden yaptığınız her şeyin çoktan olduğu bir mutfakla şok olabilirsiniz. Yeterince paranız ve zamanınız olduğunda, o şey gerçekleşecektir. Başka bir deyişle, evren, sizin ortaya çıkardığınız ve özgürce akmasına izin verdiğiniz fikirler karşılık bulacaktır.

Bunda Hiçbir Doğru ya da Yanlış Yok

Bütün bunlara yaklaşmanın iyi bir yolu şudur: Eğer arzular size iyi gelirse, her şey harika gider. Eğer arzular rahatsız ediciyse, inancınız arkasında bir yerde duran bir arzunuz olduğu anlamına gelir, ama sonra, "Biz, onu şu dakikada doğru yapmak zorunda değiliz. Gelecek bir fikir olarak bunu tutacağız. O fikirden vazgeçmeyeceğiz, çünkü onun iyi bir fikir olduğunu biliyoruz. Şu anda durduğumuz yer için harika bir uyum yok, ama bazı günler onun parçası olacak. Şu an için, bu tamamen memnun edici bir şeydir," diyerek sakinleştirecekler.

Hangi düşünce daha iyi hissettirir? Şu anda ona sahip olmak ve borca girmek ya da "Bu, bizim uzun zamandır olmasını beklediğimiz bir şey..." demek mi daha iyi bir düşüncedir?

Jerry ve Esther bunu her zaman yapıyorlar, çünkü Esther her şeyi istiyor ve şu anda istiyor. Şu anda sahip olmaması için, bir zevk düşkünüyle evlenmesinin haricinde hiçbir olası neden yok. Jerry, paranın biteceğinden korkmaz, fikirlerin biteceğinden korkar. Başka bir deyişle, o fikirleri o kadar hızlı kullanmak istemez. Kurtulabileceği her bir şey için, ondan faydalanmak ister. Esther ise, tepeye sıçramak ister. Ve Jerry pastanın son parçasını kurtarana kadar, pastanın ilk parçasını Esther yemek ister.

Ama Esther, son parçayı ısırana kadar, artık onu istemeyeceğine endişelenir, bu yüzden ilk o yer.

Bu yüzden, Esther ve Jerry her ikisi de kendi yollarını bulur. Burada hiçbir doğru ya da yanlış bir şey yoktur. Jerry'ye, fikirlerinin hiçbir zaman bitmeyeceğini söyleyebiliriz, bu yüzden eğer isterse en tepeye atlayabilir. Sonra, o bize, "Ama ben işimi onun gelişimi içinde yapmayı seviyorum, yarattıklarımın içinde ne kadar çok samimi durursam, onlardan o kadar çok memnuniyet duyarım," diyecektir. Bu yüzden, biz, *O zaman sizin için doğru olan yol budur. Bunda doğru ya da yanlış hiçbir şey yok. Hangisi daha iyi hissettirir?* deriz.

Hangi düşünce daha iyi hissettirir? Borca girmek mi, yoksa biraz daha beklemek mi? *Daha sonrasına kadar beklemek.* Daha azını ödediğini söylemek mi, yoksa bunun gelecek deneyiminizin bir parçası olduğunu söylemek mi? *Bunun, gelecek deneyimimin bir parçası olduğunu söylemek.* Mutfağın olabileceği kadar modern olmadığı için kendinize kızmak ya da şu anda aynı sizin büyüdüğünüz gibi her zaman büyüyen harika bir mutfağı kabul etmek mi? Hangi düşünce daha iyi hissettirir?

Hangisi daha iyi hissettirir, takdir etmek mi, yoksa kınamak mı? Hangisi daha iyi hissettirir, yaptığınız şeyi alkışlamak mı, yoksa yeterince yapamadığınız şeyi eleştirmek mi?

Bunu düşünün: *Hangi düşünce daha iyi hissettirir?*

Süreç #14

Berraklık için karmaşayı temizleme süreci

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Düzensiz olduğunuz durumlarda kendinizi stres altında hissettiğiniz zaman

- Ayrıntılar üzerinde çok fazla zaman kaybettiğinizi düşündüğünüz zaman

- Başka yerler daha iyi hissettirdiği için kendinizi evi ihmal ediyor bulduğunuz zaman

- İhtiyacınız olan her şeyi yapmak için yeterli zaman bulamadığınızı düşündüğünüz zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Berraklık için Karmaşadan Kurtulma Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

(4) Pozitif Beklenti / İnanç
Ve
(17) Öfke

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Karmaşık bir ortam karmaşık çekim yasası noktasına neden olabilir. Kendinizi bitirilmeyen işler, cevapsız sorular, tamamlanmamış projeler, ödenmemiş faturalar, başlanmamış görevler içinde buluyorsanız; ayıklanmış kâğıt yığınları; başıboş dergiler, kataloglar ve karmaşık bir yapıda olan bir durum içinde olmanız hayatınızı negatif şekilde etkileyebilir.

Her şey kendi titreşimini beraberinde taşıdığı ve hayatınızdaki her şey birbiriyle bağlantılı olduğu için, kişisel eşyalarınızın düşünme biçiminizde ve çekim noktanızda bir etkisi vardır.

Karmaşıklıkları temizlemenin önünde duran iki temel engel vardır; ilk, bir şeyi atmayı hatırlayabilirsiniz, daha sonra keşfedersiniz ki buna gerçekten ihtiyacınız varmış. Ve şimdi siz hiçbir şeyi atmaya istekli değilsiniz. İkincisi ortalığı toparlamak için kendini hazır hissetme planı gerçekleştirmeden daha fazla zaman alacaktır. Bu yüzden, ortalık daha büyük bir karmaşaya terk edilecektir. Berrak bir süreç için kargaşadan kurtulmak bu engelleri eler çünkü o daha sonra ihtiyaç duyacağınız değerli şeyleri eleme olasılığını ortadan kaldıran bir sınıflandırma prosedürüdür.

Sürece başlamak için bol miktarda kapaklı sağlam karton kutular sağlamanız lazım (Bu iş için banka kutuları oldukça uygundur). Hepsinin aynı renk ve boyutta olması çok iyi olur. Bu şekilde daha iyi istiflenir ve daha güzel görünür. Size en az 20 kutu ile başlamanızı tavsiye ederiz, fakat bu sürecin üretkenliğinin farkına vararak daha fazla kutu kullanabilirsiniz (Aynı zamanda sıralı alfabetik kartlar ve elle tutulur ölçülerde ses kayıt cihazı edinin).

İlk olarak kutuları bir araya getirin ve organize etmek istediğiniz 5-6 tanesini odanın ortasına yerleştirin. Sonra bu kutuları kendine özgü rakamlarla numaralandırın, 1'den 20'ye ya da devam edecek şekilde. Şimdi, odaya etraflıca bakın ve bir nesne üzerine odaklanız ve kendinize şu soruyu sorun: "Bu nesne ha-

yatım için aciliyet teşkil edecek şekilde önemli mi?" Eğer cevap evet ise onu orada bırakın. Eğer cevap hayır ise onu kutunun birinin içine yerleştirin. Bu şekilde oda içindeki nesnelere aynı süreci uygulayın.

Bu sürecin büyük avantajı şu an için büyük bir sınıflandırma yapmıyor olmanızdır. Bu gerçek olarak etrafınızdaki kargaşayı ortadan kaldırma sürecidir.

Nesneleri kutu içine yerleştirdikçe ses kayıt cihazına konuşun mesela şunu söyleyin, "Açılmamış gitar teli paketi, 1 numaralı kutu" ya da "cep telefonu, 1 no'lu kutu" 5-6 kutuyu aynı anda açarak genel bir sınıflandırma yapmış olursunuz. Başka bir deyişle bütün dergiler bir kutuya, giyim eşyaları bir kutuya, ayrıntı teşkil eden küçük ayrıntılar bir kutuya girebilir—fakat bu süreçle çok fazla vakit kaybetmeyin, nesneyi kaldırın aciliyet teşkil eden bir önemi yok ise kutuya atın ve ses kayıt cihazına neyi hangi kutuya attığınızı kaydedin. Ve daha sonra, bir saat geçtikten sonra, ses kaydını açıp duyduklarınıza göre kutuları alfabetik olarak kodlayabilirsiniz. Örnek olarak, A harfi Ayakkabılar kutusu için, B harfi banyo eşyaları için C harfi cep telefonu için kullanılabilir...

Doğrudan sınıflandırmadığınız için, bu süreç hızlı işleyecektir. Etrafınız karmaşadan kurtuldukça kendinizi daha iyi hissedeceksiniz ve aradığınızı bulamadığınızda yaşadığınız telaşı artık yaşamayacaksınız çünkü her şeyin nerede olduğunu kayıt altına aldınız.

Şimdi, evinizde ya da garajınızda bu kutuları dizebilecek bir duvar bulun ve önem arz ettiğinde bir şeye kolayca erişmenin rahatlığını hissedin. Eğer yeni gitar tellerine ihtiyacınız olursa alfabe size onun nerede olduğunu söyleyecektir.

Birkaç hafta sonra, 3 no'lu kutuda olan eşyalara ihtiyacınızın olmadığını fark ettiğinizde, bu eşyaları evinizin daha da ücra yerlerine kaldırabilir ya da onlardan kurtulabilirsiniz ve kutunuz yeni nesneler gelecek şekilde 3 rakamı ile boş kalabilir. Ve siz bu süreci sürdürdükçe, etrafınızdaki nesnelerin kontrolünü elinde tutmanız sizi rahatlatacaktır.

Bazı zamanlar, insanlar bize karmaşanın onları rahatsız etmediğiniz söylerler ve bu yüzden biz onlara diyoruz ki, bu süreç sizin için önemli olmayacaktır. Buna rağmen, her şeyin her parçası bir titreşim taşıdığı için, hemen hemen herkes karmaşık olmayan bir çevrede kendini çok daha iyi hissedecektir.

Abraham, Bize Kargaşadan Kurtulma Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Fiziksel var oluşun çevresindekileri toplamak gibi bir alışkanlığı vardır. Çoğunuz bunu yapıyorsunuz çünkü bu puan toplamanın yollarından biri, zamanı doldurmanın yollarından biri. Başka bir deyişle, fiziksel bir dünyada yaşıyorsunuz ve fiziksel gerçeklik sizin için önemli oldu, fakat daha sonra siz bu gerçekliğin içine gömüldünüz.

Çoğunuz zamanınızı bir şeylere arayarak geçiriyorsunuz ve bu sadece birçok şeyi sınıflandırmak zorunda olduğunuzdan değil, her şeyin içinde özgürlüğe zıt olan ve her şeyde var olan şeyleri toplamaktan kaynaklanır. Boşluk hissettiren üzüntü duygusundan bahsetmiştik. İnsanlar bu boşluğu bir şeylerle doldurmak isterler. Ekstradan bir şey daha alırlar ve eve getirirler, ya da bir şeyler yerler ve başka deyişle bu boşluğu doldurmak için birçok yaratıcı yolu vardır. Ve böylece, *Hayatınızda şimdinize önem teşkil etmeyen her şeyden kurtulmak* için burada iyi bir teşvik olma söz konusudur.

Eğer giymediğiniz, kullanmadığınız eşyalardan kurtulma yoluna girebilirseniz ve hayatınızı daha açık, sade hale getirebilirseniz daha sonra her şey daha uyumlu olmaya başlayacaktır ve hayatınızda şimdiyi yaşamak sıklaşacaktır. *Çekim için bütün kapasiteye sahipsiniz ve süreciniz artık istemediğiniz eşyalardan kaynaklı olarak tıkanırsa, yeni çekim daha yavaş olacaktır ve sonuç olarak kendinizi kaygı içinde ve yorulmuş bulursunuz.*

Kendiniz Karmaşanın Olmadığı Bir Ortamda Hayal Edin

Jerry ve Esther şimdilerde enerjinin daha hızlı hareket ettiği yorumunu yapıyorlardı, aynı şekilde düşünceleri de daha hızlı meyve vermeye başladı—bu da onların daha fazla maddeye gömüldüğü anlamına gelmekteydi. Başka bir deyişle, madde onlara daha hızlı gelmekteydi. Her türlü madde? Ve daha sonra bunu bir sonuca bağlamak gerekir. Onun sınıflandırılması, dosyalanması, okunması ya da atılması—bir şeylerin yapılması gerekir.

Yaşadığınız alanın aklınızdaki resmi daha öncesinde hiç bu kadar önemli olmamıştır. Bu yüzden, kendinizi büyük bir berraklığa sahip—her şeyin bir düzende olduğu ve her şeyin nerede olduğunu bildiğiniz bir ortamda hayal edin. Ve her şeyi rahatlıkla organize edebileceğinizi düşünün. Başka bir deyişle sadece hayal edin. Bu burada hedeflediğiniz şeydir: *rahatlama hissetmek.*

Eshter her an ve her zaman annesinin resmini aklında tutuyor. Eshter çocukken annesi sürekli çalışmaktaydı ve onlar çok büyük bir servete sahip oldular. Annesi kocaman ekininin çoğunu kendi biçerdi ve o zamanlar bu işi yapan araçlar yoktu—en azından onlar hiç görmediler fakat Eshter annesini ekin biçerken hatırlıyordu. Ve daha sonra, Esther'in en çok aklında kalan ekinler biçildikten ve sulama başladıktan sonra annesinin verandada oturup manzarayı seyretmesiydi. Eshter de annesinin yanına geçip taze ekinleri koklamak ve annesinin duyduğu tatlı yorgunluğu paylaşmaktı.

Ekinlerin biçilmesinin bittiği vakit, daima neşe dolu bir gün olmuştur çünkü bütün işlerin bitmiş olması ve karşısına geçip oturmanın annesi için hissettirdiği bir keyif vardı. Bu harika bir şeydi. Bu iyi çıkartılmış bir iş gibiydi. Bu, her şeyin birbiriyle uyum içinde olmasıydı.

Bu yüzden sizin yapmak istediğiniz, yüksek derecede, bu hissi yakalamaktır. Ve eğer bunu yakalarsanız, Enerji peşinizden gelecektir ardından berraklık, fikirler, fiziksel gerçekleşmeler için yardımlar gelecektir.

Eğer bir anda bir şeyi bir kutuya atmaya sürecine karar bas ladığınızda sadece bir ya da iki saat içinde odanızdaki karmaşa yı kutulayabilirsiniz. Ve her şeyin nerede olduğunu ayrıntılarla yazdığınız için, çünkü her şey ses kayıt cihazınızda olduğu için, daha sonra bir akşam vakti dikkat gerektirmeyen bir işe kalkış tığınızda, ses kayıt cihazınızdan yardım alabilirsiniz. Ve küçük bir kart dosyayla, banyo gereçlerinizin kutu numarası 1'de oldu ğunu gösterebilir ve böylece ona ihtiyacınız olan her kâğıt dos yayı bulursunuz ve o size banyo gereçlerinizin nerede olduğunu anlatır.

Berraklık İçin Karmaşadan Kurtulma Süreci'nin gücü bunu hızlıca yapabilmenizdir. Ve daha az direnç olacaktır çünkü ara dığınız her şey parmaklarınızın ucunda olacak. Başka bir deyişle, her şeyin nerede olduğuna dair elinizde bir kayıt olacak.

Bu sisteme başvuran büyük çoğunlukta insanların kutulara doldurdukları şeylere ondan sonra pek ihtiyaç duymadıklarını keşfettik. Böylece, birkaç yıl sonra kutulanmış eşyalarınızın ol duğunu ve bunlara artık ihtiyacınızın olmadığını fark ettikten sonra onları birine bağışlamakta ya da atmakta özgürsünüz bu arada, hayatınız karmaşadan kurtulmuş olur ve zamanınızın bü yük çoğunluğunda size gereksiz çağrışım yapan her şeyden kur tulmuş olursunuz.

Süreç #15

Cüzdan Süreci

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Hayatınızda daha fazla para kazanmak istediğiniz zaman
- Hayatına olan akışını daha fazla artırmak için yakın zamanda para ile ilgili hissettiklerinin yolunu geliştirmek istediğin zaman
- Özel isteklerinin gerçekleşmesi için bütün kapıların aralanmasını istediğinde
- Hayatında parasız kalma durumu olduğunu hissettiğiniz zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Bu Cüzdan Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

(6) Umutlanma
Ve
(16) Cesaretsizlik

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Belki de kültürünüzde, parayla ilgili olandan daha fazla uygulanan titreşim yoktur çünkü çoğu onu fiziksel iyi halin sağlayan olduğunu düşünür.

Birçok kişi buna rağmen, bunun farkında olmadan, hayatlarında paranın varlığından çok yokluğuna odaklanmışlardır. Böylece onlar arzuladıkları şeyleri tanımlarlarına rağmen onlar kendilerini isteklerinden uzak tutarlar çünkü kendilerini doların varlığından çok yokluğunu görmeye alışmışlardır. Tekrar; her şeyin iki gerçek olduğu ya istenilen ve istenilenin yokluğu.

Bütün bolluklarn hayatınıza kolayca akma eğilimi oldukça doğaldır. Ve cüzdan süreci size parayı elinizin tersiyle itmeniz yerine onu çekmeniz konusunda yardımcı olacak.

Bu süreç: başta bir yüz dolar edinin ve onu cüzdanınıza koyun. Onu her zaman cüzdanınızda tutun ve her cüzdanınıza dokunduğunuzda onun orada durduğunu hatırlayın. Onun orada durmasından mutlu olun ve onun orada durmasının size verdiği güveni unutmayın.

Şimdi, normal gününüzün seyrinde, o yüz dolar ile alabileceğiniz birçok şeyin listesini yapın: İyi bir restoranın yanından geçerken eğer gerçekten istiyorsan durup lezzetli bir yemek yiyebilirsin. Mağazanın vitrininde bir şeyler gördüğün zaman gerçekten onu satın alabileceğini çünkü cebinde 100 dolar olduğunu hatırla.

Cebinde 100 dolar tutup harcamayarak onun titreşimsel avantajını sürekli olarak alırsın ve sürekli onu düşünürsün. Başka bir deyişle, eğer 100 dolarını hatırlamak zorunda kalsaydın ve onu ilk fark ettiğin şey için harcasaydın finansal açıdan rahat olmanın yararını bir kereliğine yaşamış olursun. Fakat yüz doları gün içinde zihinsel olarak 20-30 defa harcarsan 2000-3000 dolar harcamanın titreşimsel hissetmenin avantajını alırsınız.

Her seferinde cüzdanınızın içinde, satın almak ya da yapmak için bir daha ve daha duygularınıza finansal rahatlığı ekleyeceksiniz ve güce sahip olduğunuzu anlayacaksınız böylece çekim noktanız değişmeye başlayacak.

Görüyorsunuz, bolluğu çekmek için varlıklı olmak zorunda değilsiniz fakat varlıklı olduğunuzu hissetmek zorundasınız. Bunu söylemenin daha açık yolu bolluktan yoksun olmayı hissetmek bolluğun önünü tıkayan bir dirence neden olur.

Bu yüzden, zihinsel olarak bu parayı tekrar tekrar harcayarak iyi olmayı, güven hissetmeyi, varlıklı olmayı, maddi olarak güvende olmanın titreşimini uygularsınız ve evren buna gerçeğe dönüştürerek cevap verir.

Görünür bir şekilde, finansal bolluğun olağanüstü hissini kazandığınız zaman mucizevi şeyler meydana gelmeye başlar: Yakın zamanlarda kazandığın para gittikçe büyümeye başlar. Hayatınızda beklenmedik büyüklükteki paralar birdenbire karşınıza çıkar. İşvereniniz size daha fazla para vermeye ilham alır alacağınız ürünler indirime girer. Şu an için tanımadığınız insanlar bile size para teklif ederler. İstediklerinizi keşfetmeye başlarsınız—dolarlarınızı uğruna harcamayı düşündüğünüz şeyler karşılıksız olarak size gelir. Kazanması mümkün olduğunu düşündüğün her zenginlik fırsatı sana sunulacaktır. Zaman içinde zenginlik sular seller gibi akmaya başlar ve siz bu kadar zenginliğin bu kadar zamandır nerede gizlendiğini merak edersiniz.

Ona sahip olabilirim. Ona sahip olabilirim. Onu satın alma kabiliyetine sahibim...

Ve bunu yapmak için büyük sebebiniz var çünkü siz olmayan bir şeyi varmış gibi yapmıyorsunuz, şimdi zenginlik akıntısının suyunu çamura bulayan engel ve şüpheler yok.

Bu basit ama etkili bir süreçtir ve finansal çekim noktanızı değiştirir. Finansal durumunuz geliştikçe, 100 dolarlık birikiminiz 1000 dolara, daha sonra 10.000 dolara çıkabilir. Evrenin sizin sakınacağı hiçbir şey olmamasına rağmen hayatınıza akışının devam etmesi için paranızla ilgili olarak iyi hissetmek zorundasınız.

Büyük zenginliğin keyfini çıkarmanın Büyük zenginlik için iyi hissetmek zorundasınız.

Abraham, Bize Cüzdan Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Bu tahterevallide bir dengeyi tutturmuş olduğunuzu unutmayın, böylece yoksunluk düşüncelerinin hepsini durdurmak zorunda değilsiniz çünkü onlar sürünecektir etki etrafınızdadır. Sizin yapmanız gereken bilinçli bir şekilde düşüncelerimizi zenginlik etrafında toplamaktır; kendinize daha bilinçli fikirler sunun; istediğiniz zenginliğe yönelik fiziksel olmayan bilinç gücünüzü kullanın. Ve bu şekilde, normal bir gününüzü yaşarken 100 USD ile ne kadar fazla şey satın alabileceğinizin farkına vararak, zenginlik duygunuzu yükseltmek için bilinçli bir şekilde fiziksel olmayan enerjinizi harekete geçirmiş olursunuz.

Adamın biri günün birinde "Abraham, yakın zamanda fiziksel olamadın, 100 dolar ile çok şey yapamazsın," dedi ve biz dedik ki; *Şunu gözden kaçırmışsın. 100 doları bir gün içinde bin defa harcadın ve bu yaklaşık 100.000 dolar yapar. Ve bu senin zenginlik duygularını cesaretlendirecek, göreceksin. Nasıl hissedersen çekim noktan o şekilde olur.*

Adamın biri bize "Peki ben 100 doları cebime koymuyorum, bir fatura koyuyorum, şimdi ne olacak?" *Ve biz dedik ki sen kendi faturana inanmamalısın, çünkü IOU senin zenginlik duygunu artırmaz. IOU seni çevrende başka borçlarının da olduğu hissini verir.*

Cüzdan Süreci, size kendinizi iyi hissettirenlere bilinçli bir şekilde dikkat verme anlamına gelir.

Süreç 16

Eksene Oturtmak

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Hayatınıza çekmek istediğinize aykırı bir beyanda bulunduğunuz zaman
- Gelişmiş bir çekim noktası kurmak istediğiniz zaman
- Açık bir şekilde kendini iyi hissettiğin zamanlarda daha iyi olabileceğini anladığınızda ve onu daha iyi yapmaya çalıştığınız zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Eksen Üzerinde Dönme Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

(8) Usanç
Ve
(17) Öfke

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Kim olduğunu, ne istediğini bilmeden titreşimsel karşı oluşa odaklanmak mümkündür. Bu bir çubuğun karşıt iki ucuna benzer. Bir çubuğu elinize aldığınızda, iki ucu da elinize almış olursunuz. Bahsettiğimiz eksen üzerinde dönme süreci bu sıralar sizin hangi ucu harekete geçirdiğiniz konusunda bilincinizi yükseltmekte size yardımcı olacak. Uç sizin ne istediğinizle ya da istediğiniz şeyden yoksun olmakla ilgilidir ve siz bu fiziksel yapı içindeyken uyum içinde olmayan bir düşünceye bilinçli olarak odaklanmışken, Zaman-uzay-gerçeklik zıtlığı sizin için olağanüstü derecede faydalıdır çünkü zıtlık düşüncelerinize odaklanmanızda yardımcı olur. Neyi istemediğini bildiğinde ne istediğini daha net ortaya koyarsınız ve ne istediğini bildiğinde ne istemediğini de daha net ortaya koyarsınız. Ve böylece zıtlığa karşı savunmasızlığınız odaklanmanızı keskinleştirir ve yeni seçenek ve arzuların doğmasını sağlar. Gerçekte bu değerli zıtlık, Hepsi bu büyümesini garanti altına alır.

Eksene Oturtma Süreci, her zaman için salınım alışkanlığınızı değiştirmeye başlamanın ilk adımıdır, çünkü bu süreç kesin olarak ne istediğini belirlemene yardımcı olur. Fakat genellikle iki uçta titreşimler geniş ölçüde çeşitlilik gösterdiği için sadece isteme haline girmeye yönelik hemen titreşimler değiştirmezsiniz.

Örnek olarak, hasta olduğunuzda çok açık bir şekilde iyi olmayı istersiniz. Ya da paranız olmadığında çok net olarak para istediğinizi bilirsiniz. Şimdi dikkatinizi istediğiniz şeylere çekerek ve bu dikkati sürdürerek orada titreşim göndermeye başlarsınız.

Başta, ne istediğinizin farkında olmanız ne istediğinizi belirlemenize yardımcı olurlar; başka bir deyişler arzularınızı dile getirdiğinizde, titreşiminiz sözlerinizle karşılaştırılamayabilir; fakat eksene oturtma sürecine devam ederseniz, ne zaman size istenmeyen bir duruma odaklandığınızı gösteren negatif duygular hissetseniz durup şunu söyleyeceksiniz. Ne istemediğimi biliyorum peki istediğim şey nedir? Daha sonra zamanla, bu konuya olan titreşiminiz değişecektir. Küçükten başlayarak titreşimi yeniden yönlendirirsiniz ve sonuç olarak, gelişmiş salınım sizin baskın

düşünceniz olur.

Eksene Oturtma Sürecini, çekim noktanızın giderek değişen bir olgu olarak görün ve takip etmesi gereken pozitif sonuçların tadını çıkarın. İsteyip de elde edemediklerinizi üzerine daimi olarak dikkat toplamak mümkün değildir çünkü Çekim Yasası ağırlıklı olarak odaklandığımız hayatımıza akacaktır.

Abraham, Bize Eksene Oturtma Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Unutmamanız gereken önemli bir şey de hayatınıza çeken kişi sizsinizdir ve siz onu sunduğunuz düşüncelerin erdemiyle çekersiniz. Düşünceler manyetiktir ve sizin bir düşündüğünüz ardı sıra diğer düşünceleri düşündüğünüzün konusunun titreşimsel özünün çekecektir.

Eğer negatif olduğunu düşündüğünüz bir duygu (bunu korku, kızgınlık, şüphe, ya da yalnızlık olarak tanımlayabilirsiniz—negatif duygularınızı tanımlamanın birçok yolu vardır) yaşadıysanız (yaşadığınız biliyoruz) bu negatif duygu ile yaşamış olduğunuz şey sizin düşündüğünüz düşüncelerle içsel var oluşunuzun nerede ya da kim olduğunuzla uyum içinde olmasıyla sıklıkla titreşim içine girmemesinden kaynaklanır.

Gördüğünüz üzere, fiziksel olsun ya da olmasın bütün yaşam tecrübelerine göre, iç var oluşunuz ve bütünüyle kendiniz bilmenin ve istemenin yerine gelmelisiniz ve siz bu fiziksel yapı içindeyken uyum içinde olmayan bir düşünceye bilinçli olarak odaklanmışken, daha sonra içinizdeki sonuç duygu negatif duygudur.

Eğer ayağınızın üzerine oturup kan akışını keserseniz ya da boynunuzu bir iple sıkıp oksijeni keserseniz anında bu eylemin etkisini yaşarsınız. Ve benzer bir şekilde, büyük bilincinizle uyum içinde olmayan düşünceleri düşündüğünüzde hayatın gücünün akışı -içsel var oluştan fiziksele dönüşen enerji- ya boğulur ya da kısıtlanmış olur. Ve ortaya çıkacak sonuç negatif duygudur. Ve eğer bunun uzun süre devam etmesine izin verirseniz fiziksel çöküş yaşamaya başlarsınız. İşte bu yüzdendir ki biz has-

talığın sebebinin negatif duygular olduğunu söyleriz.

Bir duygunun negatif enerjisini anlamanız büyük bilinçle uyum içinde olmadığınızın göstergesidir, birçoğunuz, Zamanın büyük çoğunluğu iyi hissetmek istiyorum sonucuna ulaşırız. Ve bunun muazzam bir cümle olduğunu söyleriz çünkü İyi hissetmek istiyorum dediğinizde gerçekten pozitif çekimin olduğu yerde olmak istiyorum ya da düşündüğüm düşüncelerin büyük bilinçle uyum içinde ve iyi hissettiren bir yerde olmak istiyorum, demiş olursunuz.

İstenmeyenden İstenene Merkeze Oturtmak

Birçoğunuz negatif etkilerin olmadığı bir ortamda iyi hissetmekte güçlük çekmez. Fakat düşüncelerin etkisinin çok fazla olduğu bir boyutta yaşadığınız için, sizi olmak istemediğiniz bir yerden almayı destekleyen bir süreç oldukça değerlidir ve merkeze oturtma bu süreçlerden bir tanesidir.

Negatif bir duygu hissettiğinizde, ne istediğiniz belirlemek için çok iyi bir pozisyonda olursunuz. Çünkü istediğiniz bir şey hakkında net olmak için istemediğiniz bir şeyi yaşadığınız bir andan daha iyi bir an asla yoktur. Ve böylece, o an durup Burada önemli bir şey var yoksa böyle negatif bir duygu hissetmezdim; istediğim şey üzerine odaklanmalıyım, dediğinizde ve dikkatinizi istediğiniz üzerine topladığınızda -dikkatinizin yönünü değiştirdiğinizde- negatif duygu ve negatif çekim kesilecektir. Ve Negatif çekimin kesildiği anda pozitif çekim devreye girecektir. Ve duygularınız iyi hissetmemekten iyi hissetmeye doğru geçiş gösterecektir. Bu, merkeze oturtma sürecidir.

Saf pozitif duygu ve saf pozitif enerjiye asla ulaşamazsınız çünkü istediğiniz her şeyin içinde, istediğinizin yoksunluğu olan, doğal ve otomatik bir denge vardır. Ve böylece, işiniz istediğiniz şeyin ne olduğunu tanımlamak ve daha sonra, bilinçli olarak, düşüncelerinizi arzuladıklarınız doğrultusunda tutmaktır. Ve negatif ya da pozitif hissettiren iç var oluşunuzdan kaynaklanan duygusal rehberlik, size bu dengenin hangi tarafında oldu-

ğunuzu bilmede yardımcı olacak; İstediğinizi mi yoksa istemediğinizi mi düşünüyorsunuz?

Genç bir baba çağırdı ve söyledi, "Abraham, çocuğum altını ıslatıyor ve bunun için artık büyük sayılır. Bildiğim her şeyi denedim ve artık tükenmiş bir vaziyetteyim. Ne yapacağımı bilmiyorum." Ve biz dedik ki Sabah yatak odasına girdiğin zaman ne oluyor? Ve o dedi ki, "Sabah içeri giriyorum ve ne olduğunu biliyorum; odanın kokusu da ortada zaten. Ve biz diyoruz ki Bu noktada ne hissediyorsun? Ve o diyor ki "Hayal kırıklığı ve kızgınlık hissediyorum daha sonra korkuyorum çünkü devam ediyor ve çözüm bulamıyorum."

Ve biz dedik ki, İşte bu olayın devam etmesine sebebiyet veren kişi sensin. O "Ne yapmam gerekir" diye sordu. Biz de Çocuğuna bu konuda söylediğin nedir? dedik. O da "Öncelikle ona ıslanmış olan elbiselerini çıkarmasını ve banyoya gitmesini söylüyorum, ardından ona bunun için oldukça büyüdüğünü anlatıyorum; bunu önceden de konuşmuştuk," dedi. Ve biz dedik ki senin de fark ettiğin gibi odaya girdiğinde bu durumun tekrar etmesini istemediğin şeyin gerçekleşmesi negatif hissetmeni durdur ve kendine şunu sor benim olmasını istediğim şey ne? ve buna odaklan ardından olacaklardaki gelişmeleri gör.

Böylece, babasına bu deneyimden ne istediğine yönelik ne çıkarttığını sorduk. O dedi ki "Çocuğumun utanarak değil mutlu, altı kuru ve kendisiyle gurur duyarak uyanmasını isterim." Bizde iyi dedik, Bu tarz düşünceler içinde olduğun için daha sonra senin dışında gerçekleşecek olaylar isteğinin dışında değil sen istediğin sürece uyum içinde olacaktır. Ve gittikçe daha pozitif, güçlü ve etkili bir şekilde senin ufaklığı olumlu yönde etkilemiş olacaksın. Ve daha sonra bu sözcükler gelişmelerin bir parçası olacak. Hepimiz buna bağlıyız. Ve çok hızlı bir şekilde ilerleme kaydedeceksin. Şimdi 'ıslak elbiselerini çıkar ve banyoya git' ifadesinden kurtul." Ve birkaç hafta sonra genç baba ile karşılaşıldığında o çocuğunun artık altını ıslatmadığını söyledi.

Görüyorsunuz bu o kadar basit. Kötü hissettiğinizde sizi

hoşnut etmeyecek durumları çekersiniz. Bunun sebebi de bir şeyi istemenize rağmen onun sizin olmadığına odaklanmanızdır. Ve böylece, merkeze oturtma süreci, gerçekten ne istediğinize bilinçli karar verme sürecidir. Negatif duygunun çok kötü olduğunu vurgulamak istemiyoruz, çünkü sıklıkla, negatif duygu hissederken aslında negatifliği çekme yönünde alarm vermiş olursunuz. Ve bu çalan bir uyarı zili gibidir. Bu da uyarı rehberliği sisteminizin bir parçasıdır.

Negatif duygu hissettiğinizde, kendinize dönüp saldırmamanız için sizi etkili bir şekilde cesaretlendiriyoruz. Fakat en yakın zamanda, durabilir ve istemediğim şeyleri çekme süreci anlamına gelen bazı negatif duygular hissediyorum. İstediğim şey ne peki?

Çok basit bir süreç olan Merkeze oturtma, İyi hissetme istiyorum cümlesiyle eşdeğerdir. Eğer kendinize bunu sunarsanız düşünceler size dengenin pozitif tarafından gelecektir. Ve bir düşünce diğer bir düşünceyi çektiği için siz sıklıkla büyük bilinci çok sık bir şekilde hayatınıza çağırmış olacaksınız. Ve sonrasında gerçekten etrafınızı pozitif var oluş kuşatacak.

Zincirleme Düşünceler Birbirini Çeker

Arkadaşımız Jerry, düşüncelerin birbirine bağlı olmasının sırrının en güçlü analojisini sundu. O bize büyük bir geminin iskeleye yanaşmasından bahsetti. Bu geminin çok güçlü bir iple bağlanması gerekmekteydi aynı şekilde bu ipi atacak kişinin de cüsseli ve güçlü olması gerekmekteydi. Ve böylece küçük ip parçalarının birbirine bağlanmasıyla meydana gelen güçlü ip bu iş için yeterli olacaktı. Ve aynı şekilde benzer küçük düşüncelerimizin birbirine uyumlu bir şekilde bağlanması güçlü ip örneğine benzemektedir.

Bazı konular üzerine, daha uzun bir negatif ip bağladığınız için negatif düşünceleri çekmeniz gayet normaldir. Bunu çeken çok küçük bir yerlerden gelen bir söylem, bir anı ya da bir tavsiye sizi negatif gidişatın içine sürükleyebilir ve böylece, bazı za

manlar negatif ipten sıyrılmak zor olabilir.

Ve böylece *Eksene Oturtma* ve *Pozitif Açılar Kitabı* Süreçlerinin her ikisi negatif ipleri birbirine doladığınızı (erken ve zor aşamalarda) ve bu yüzden doğru olan pozitif ipleri birbirine dolamanız gerektiğini vurgulamaktadır.

Düşüncelerin birbirileriyle bağlantılı olduklarından bahsettiğimiz için, size gözden kaçırmış olabileceğiniz bazı noktalardan bahsetmek istiyoruz: *Sizi mutlu eden, daha çok mutlu eden ve daha çok mutlu eden bir şeyin küçük düşüncesinden yola çıkmak daha kolaydır—daha sonra, kendinizi kötü hissettiğiniz bir durumda olmak ve daha sonra sizi daha iyi hissettiren yere doğru gitmektir asıl olan.*

Dünyayı Korumaya Çalışmayın; Kendinizi Koruyun

Düşüncelerin çok fazla *çekme* özelliği (olduklarından çok daha fazlasını çektikleri anlamına gelir) olduğu için, iyi hissetmemenizi sağlayan düşüncelere yöneldiğinizde, daha büyük bir negatif enerji miktarına sahip olunca bu düşünce trenine odaklanmak sizin için olan *Eksene Oturtma*'dan daha kolay gelecektir.

Ve bu nedenden ötürü, biz *Eksene Oturtma Süreci* ile ilgili olarak size önerebileceğimiz en büyük egzersiz için sizi teşvik ediyoruz. Başka bir deyişle, gününüze devam etmekten çok, ne istediğiniz ile ilgili olarak net düşüncelere sahip olmaksızın ve hoşlanmadığınız şeylerin etkilerinin size dokunmasını bekleyerek, negatif yanıtı hissederek ve negatifi eksene oturtmaya karar vermekten ziyade gününüze pozitif açılardan kararlar vererek devam etmek çok daha üretken bir yaklaşımdır.

Dünyayı korumaya çalışmayın; kendinizi koruyun. Bu sizin daha iyi hissetmenizi sağlayacak şeylere odaklanmanız anlamına gelir. *Eksene Oturtma Süreci,* size istediğinizi getirecek bir araçtır. Bu sizin bilinçli bir şekilde karar vermenizdir: *Evet istediğimiz peşine düşmek istiyorum ve artık onun yokluğu yönünde düşünmeye son vereceğim.*

Eksene Oturtma süreklidir, saat saat, kısım kısım pozitifi

seçtiğiniz bir süreçtir. Bu iyi hissetmeyi elde ettiğiniz bir yoldur—ve bu her istediğinizi elde ettiğiniz bir yoldur.

Süreç #17

İlerleyen Sürece Odaklanmak

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

• Mevcut *Titreşimsel Çekim Noktanızın* istediğiniz gibi olmadığını fark ettiğiniz zaman

• Önemli bir şeye negatif duygular hissettiğinizi ve yerine pozitif duyguyu bulmak istediğinizi anladığınız zaman,

• Sevmediğiniz bir şey olduğunda, aklınızdayken ve çekim noktanızı değiştirerek tekrar gerçekleşmemesi için düşünmek istediğiniz zaman,

• Ferahlık duygusunu aradığınız zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

İlerleyen Sürece Odaklanmak Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

(8) Usanç
Ve
(17) Öfke

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Hayat tecrübelerinin keşfi içinde insanlar bazen onları titre-

şimsel model içinde tutan kanılara varırlar, bu onların arzu ettiklerini almalarına izin vermez. Bu kanılar onlara yardım etmemesine rağmen birçok insan sürekli bunların tatsız olaylara dönüştüğünü saklar, tartışma, "ne de olsa, onlar doğru."

Bir şeyin tek nedeninin fiziksel, akla yakın (somut), tanımlanabilir ile ispat edilen gerçek olduğunu çünkü buna yeterli dikkati vermiş kişinin bunu yapabildiğini hatırlatmak isteriz. Bu sebepten kendi doğrusunu yaratmaya güdülenmiş başka birisi sizinle veya sizin yaratacağınızla hiçbir ilişkisi yok demek değildir.

Zamanınızın olay ve sonuçlarını belgelendirme tecrübesiyle, bazen de ne yaptığınızı bilmeden kendi hayat tecrübenizle saptadığınız "gerçeği" (veya mütalaa ettiğiniz diğer olayı) güvenilir kılmak için kendinizi titreşimsel model içinde tutarsınız. Yadsınamaz bir gerçek bunun sebebi tanıklık etmeniz değil, ona olan çekim ve titreşimsel uyumunuzla üstesinden gelmenizdir, yani Çekim Yasası size karşılaştırma deneyimi sunar.

Bazen birileri bize "Fakat Abraham, doğru olduğu için bunu görmezden gelemem" der ve biz de bu sadece doğru, çünkü birisi ona *dikkatini vererek onu doğru kılmıştır* deriz. Anladığınız gibi, aslında söylediğiniz, "Çünkü bir başkası ona dikkatini verdi ve bu nedenle çekim kanunuyla onu kendi tecrübesine davet etti, sanırım bunu ben de yapabilirim. Bir başka deyişle, her ne kadar istemesem de bunu kendi gerçeğimde yaratmaya mecburum çünkü bir başkası başardı."

Gerçekten arzuladığınız birçok şeyin olmasının doğru olmasının yanında gerçekten arzulamadığınız birçok şeyin olması da doğrudur. Bu arzu ettiğiniz şeylere çekiminizi vermeniz için cesaretlendirmedir—ve bu muhteşem şeyleri hayat deneyiminizin gerçeği yapın.

Çoğu insan ise kasten düşüncelerini iyi hissettiren şeylere yönlendirmiyor ve ne yaptıklarını bilmeden tekrarlamaya devam ettikleri düşünce kalıpları oluştururlar.

Tabiî ki düşünce kalıplarınızın bazıları sizin için son derece faydalı. Diğerleri ise değil. Ve İlerleyen Sürece Odaklanmak size

faydası olmayan belirli konularda titreşimsel kalıplarınızı değiştirmede yardımcı olmak için tasarlandı. Bu süreç yardımıyla düşüncelerinizi daha iyi duygular içinde tam olarak uygulayabilirsiniz—ve bunun için daha iyi bir çekim noktası gerekir.

Gerçekleşen bir olay karşısında kuvvetli negatif duygular hissettiğinizde veya belirginlik duygunuzu arttırmak istediğinizde bu sürece 15 veya 20 dakikanızı ayırmanızı tavsiye ediyoruz.

Artan negatif duygunuz, enerjinizi bir konuya çevirmede iyi bir fırsat olarak her zaman öne çıkar çünkü yaşıyor olduğunuz şey sizi ayrıntılı olarak odaklanmış pozisyona getirir. Ve bunun üzerine İlerleyen Sürece Odaklanmayı uygulayabildiğiniz kadar düzelmeyi hissedebilecek ve daha enerjik bir yolla üstesinden gelebileceksiniz. Herhangi bir anda şiddetle istemediğiniz bir şeyin farkına vardığınızda İlerleyen Sürece Odaklanmayı kullanmanızı tavsiye ediyoruz. Bu arzunuza zıt olan genel bir tespit yaptığınız andır. Başka bir deyişle, zıddına ulaşmış olursunuz. Ve böyle bir tanesine ulaştığınızı nasıl anlayacaksınız? Anlarsınız çünkü imdat sinyalleri vermektesiniz. Başka bir deyişle, tespitinizi sizi teskin etmektedir; biraz olsun daha iyi hissedersiniz. Ve bir kez olsun bunu bulduğunuzda, ona biraz odaklanabilir ya da onu büyütür ya da abartabilir ya da buna bağlı olarak bir şeyleri hatırlayabilirsiniz... Sonuç olarak, eğer yönetebilirseniz, kendinizi daha rahatlatıcı bir durum içinde bulabilirsiniz, bu ana en az 17 saniye takılmak beraberinde başka düşünceleri getirecektir... ve daha sonra bu sizin yeni inanışınızı yükselişe geçirecektir.

İlerleyen Sürece Odaklanmaya Bir Örnek

Burada İlerleyen Sürece Odaklanmaya nasıl başlanır: Bir kâğıt üzerine büyük bir daire çizin. Daha sonra bu dairenin içine biraz daha küçük bir daire çizin. Geriye yaslanın ve küçük daireye bakın ve gözlerinizi ona odaklayın.

Şimdi gözlerinizi bir süreliğine kapatın ve dikkatinizi başınıza gelen negatif bir olay üzerine yönlendirin. Tam olarak ne istemediğinizi belirleyin.

Bu noktada, açıkça kendinize şunu söyleyin, *Pekâlâ, açık bir şekilde ne istemediğimi biliyorum. İstediğim şey ne?*

İstediğinizi belirlemek gibi istemediğinizi belirlemekte yardımcı size hissetmek istediğiniz ve yönelik yardımcı olur.

Örnek olarak,

Kendimi kilolu hissediyorum, daha zarif olmak istiyorum.
Kendimi beş parasız hissediyorum, para kazanmak istiyorum.
Kendimi aşksız kalmış hissediyorum, sevilmek istiyorum.
Kendimi kandırılmış hissediyorum, saygı görmek istiyorum.
Kendimi hastaymışım gibi hissediyorum, daha iyi hissetmek istiyorum.
Kendimi güçsüz hissediyorum, gücümü hissetmek istiyorum.

Sonra, istediğinize yakın karşılık gelen ifadeleri dairenizin dışına yazın. İstediğinize karşılık gelene yakın bir ifade bulduğunuzda bunu anlayacaksınız. Başka bir deyişle, ifadenizin sizi savurup savurmayacağını ya da arzuladığınız şeye yakın olup olmadığını anlayacaksınız.

İlerleyen Sürece Odaklanmanın nedeni çok etkilidir çünkü oraya yazmış olduğunuz şeyler isteyerek seçmiş olduğunuz şeylerdir. Onlar zaten inanmış olduğunuz arzularınıza karşılık gelen genel ifadelerdir. Ve bunun işliyor olmasının nedeni, bir düşünceyi aklınızda minimum 17 saniye tuttuğunuz zaman diğer benzer bir düşünceyi de beraberinde getiren Çekim Yasasının çok güçlü olmasıdır ve bu iki düşünce bir araya gelmesiyle birlikte düşüncelerinizin olduğundan çok daha güçlü olmasını sağlayan bir ateşleme olur.

Ne zaman genel ifadeler belirtirseniz, düşüncelerinizde daha net olursunuz daha sonra daha özel bir ifade belirttiğinizde İlerleyen Sürece odaklanma daha da güçlenecek ve zaten inandığınız genel bir ifadeyi dile getirmiş olacaksınız ve her birini en az 17 saniye aklınızda tuttukça, o size arzunuza yönelik oldukça belirgin saf titreşim sunma fırsatını verir.

Ve izin verin bu sürece hazırlandığınızı söyleyelim ve kendinizin nihayetinde neyi yazma eğiliminde olduğunuzu biliyorsunuz: "Bedenimle ilgili olarak kendimi iyi hissediyorum" ya da "Dizim iyi." Fakat siz " İyi hissediyorum" küçük cümleciği ile bu şekilde başlarsanız.

Şimdi deneme ve yanılma ile başka bir ifadeyi seçebilirsiniz. "Biliyorum fiziksel bedenim düşündüklerime cevap veriyor," şeklinde cümleler söyleyebilirsiniz. Peki, bu daha hafif bir ifadedir ve siz zaten bunu inanıyordunuz, fakat bu sizi sizinle ilgili olarak deli ediyor. Öyleyse bu başlamak için iyi bir nokta değildir. Etrafınızda bir şeyler hissedersiniz ve "Çoğunlukla bedenim çok iyi işliyor," gibi şeyler söylersiniz. Peki, şimdi bunlara inanın. Bu ifade iyi hissettirir. Tadını çıkarabilirsiniz.

Dairenizin etrafına yazdıkça ve bunlara odaklandıkça, daha da rahatlayacaksınız. Ve ardından başka bir sonuç çıkartırsınız. Mesela "Evren titreşimlerimize cevap verir, buna inanıyorum" tarzında şeyler söyleyebilirsiniz. Bu ifadenin işe yaradığına kesinlikle inanabilirsiniz. Ardından "Bu fiziksel beden benim için çok iyi oldu," ifadesini dile getirirsiniz. Buna inanırsınız. Bu ifade kalıcıdır. Biraz daha iyi hissetmeye başlarsınız. Rahatlama duygusunu yaşamaya başlarsınız. Kendinize kızmanıza gerek yok. Titreşiminiz işlemekte.

Ve böylece, Bu ilerlemeye odaklanma sürecine biraz daha güç ekleyelim: İyi hissettiren düşünceler buldukça, bunları dairenizin dışına yazmaya devam edin.

Bazı zamanlar düşünceleriniz hareket ile birlikte döndüğü için onları değiştirmeyi düşünseniz bile atlayacak yer bulamazsınız, bu ileriye odaklanma oyunu şu ana en yakın düşünceyi bulmaktır ve bu şekilde çalılara savrulmaktan kurtulmuş olursunuz ve hissetmek istediğiniz noktaya doğru yol almaya başlarsınız. Bu harika bir köprüdür.

Mesela kendinizin şişko birisi olduğunuzu düşünün. Hayatınızda bir şey yaşadınız ve bu durum an içinde sürekli aklınıza geliyor ve sizi çok güçlü negatif duygular içine itiyor. Bir boş kâğıt

alın ve içine ortasına bir daire çizin ve dairenin ortasına: *Ben zayıflamak istiyorum* cümlesini yazabilirsiniz.

Şimdi, elinizde olanlara odaklanmaya çalışın ve nasıl hissetmek istediğinize karşılık gelecek düşünceleri bulmaya çalışın, siz onları düşünürken kendinizi iyi hissedeceksiniz. Sizi savuracak düşüncelerden uzaklaşın.

Ben kilolarımdan kurtulabilirim.

(Bu düşünce gerçekten şu an için inandığınızdan oldukça uzaktır ve siz buna inanmak isteseniz de olmuyordur. Ve siz başarısız olacağınıza inanırsınız. Ve bu düşünce sizin iyi hissetmenizi sağlamadığı için sizi savuran bir düşüncedir.

Kız kardeşim zayıf ve güzeldir.

(Bu düşünce de aynı şekilde iyi hissettirmez. Bu başkalarının başarısını vurgular ve kendinizin başarıdan yoksun olduğunuz hissine kapılmanızı sağlar. Bu düşünce de savrulmanıza neden olur.)

Kendim için işe yarar bir şeyler bulacağım.

(Bu düşünce öncekilere oranla biraz daha iyi hissetmenizi sağlasa da istediğinizi vermeyecektir. Birçok şey denediniz ama işinize yarayacak hiçbir şey bulamadığınıza inandınız, bu yüzden bu düşünce size geçmişteki hatalarınızı hatırlatmaktan başka bir şey yapmaz. Bu düşünce de savrulmanıza neden olacaktır.)

Benim şu an içinde bulunduğum pozisyonda olup kendilerine bir yol bulan kişiler olduğunu biliyorum. (Bu düşünce ile birlikte bir rahatlama duygusu hissetmiş olabilirsiniz. Biraz daha iyi hissediyorsunuz. Burada nihai çözümü aramıyoruz, bunu unutmayın. Burada daha iyi hissetmenizi sağlayacak düşünceleri arıyoruz. Ve bu düşünce sizi savurmamalı. Bu yüzden bunu sayfanıza saat 12 pozisyonunda yazın ve şimdi daha çok iyi hissettiren düşüncelere ulaşın.)

Bunu bütün gün boyunca yapmak zorunda değilim.

(Bu başka işe yarayanlardan biri. Bunu saat 1 pozisyonuna yazın.)

İşe yarayacak bir diyet bulacağım.

(işe yaramaz)

Elbiselerim içinde kendimi iyi hissetmiyorum

(işe yaramaz)

Yeni elbiseler almak çok eğlenceli olacak. (saat 2 yönüne)

(işe yarar)

Bedenim yenilenmiş olacak. (saat 3 yönüne)

(işe yarar)

Kendimi daha canlı hissedeceğim. (saat 4 yönüne)

(işe yarar)

Yeni fikirler edineceğim (saat 5 yönüne)

(Şu an yuvarlanmaya başladınız)

Size yardımcı olacak bazı şeyleri önceden biliyordunuz (saat 6 yönüne)

(Evet, daha iyi hissettirir.)

Hayatımın kontrolünü elimde tutmayı seviyorum (saat 7 yönüne)

(İşe yarar)

Bu değişimi bekliyorum. (saat 8 yönüne)

(İşe yarar.)

İyi hissetmek hoşuma gidiyor.

(Bu işe yarar. Bunu saat 9 yönüne yazın)

Kendi bedenimde iyi hissetmek hoşuma gidiyor. (saat 10 yönüne)

(İşe yarar.)

Kendi bedenimle ilgili olarak kendimi iyi hissediyorum. (saat 11 yönüne)

(Evet! Şimdi 11.00 yönündekini yazdıktan sonra odak dairenize yazdığınız düşünceleri yuvarlak içine alın ve birkaç dakika önce yanından bile geçmezken şu an bu düşüncelerle titreşim desteğine daha yakın hissettiğinizin farkına varın.)

Abraham, Bize İlerlemeye Odaklanma Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Bizi gücün şu anın içinde olduğunu söylerken duymuşsunuzdur çünkü belki geçmişi düşünüyor ya da şu anı ya da geleceği düşünüyor olabilirsiniz—fakat hepsini şu an yapıyorsunuz. Siz şu anı titreştirirsiniz. Titreşim şimdidir. Titreşimin sundukları şu an içindir. Peki, olanlar nedir? Herhangi yaratıcı gerilimin hayat gücünü çağırması ile sana doğru akmasına izin vermektir (çağırtmak ve izin vermek) hepsi an içinde gerçekleşir.

İşte önümüzdeki birkaç gün için odaklanmanızı isteyeceğimiz kelimeler. İşte canlı bir yerde duruyorsun. Durduğun yerin canlılığını severiz. Ve şu an bu canlı yerde nasıl durulacağını ve canlı enerjinize canlı arzuyla nasıl destekleyeceğinizi ve bunların nasıl canlı ve kolay sonuçlar getireceğini size göstermek istiyoruz.

İlerleyen Sürece Odaklanmak arzularınıza karşılık gelecek inanç köprüsünü inşa etmede size yardımcı olacaklar arasında bulmuş olduklarımızın en iyisidir. Şimdi bununla neyi kastediyoruz: Bir şeyleri gerçekleştirmenin formülü; *Arzuyu belirle, ardından ona karşılık gelen titreşimi kazan.*

İlerleyen Sürece Odaklanmaya Başka Bir Örnek

Şimdi, sizi ilerletecek olan cümleyi bulmaya çalışarak başlayın. Önceden inanmış olduğunuza yeterince yakın cümleler yazın ki sizi çalılıklara savurmasınlar, işin açıkçası. Başka bir söylemle, Eğer "Görevlerimi yerine getirmeyi seviyorum," derseniz savrulmaktan kurtulmuş sayılırsınız. Eğer "Hükümet benim paramı aldı ve gereksiz yerlere harcadı," diye düşünürseniz, çalılara savrulmaktan kurtulursunuz. Ve böylece, amaç sizin daha iyi hissetmenizi sağlayan, arzunuza karşılık gelecek bir şeyler yazmaktır. Mesela şöyle bir şey yazabilirsiniz: "Hayatımın zirvesinde olmak istiyorum. Hayatıma dair verdiğim kararları gerçekleştirmek iyi hissetmemi sağlıyor. Her şeyi zamanında yapmak hoşuma gidiyor. Yaşamımda her şeyin düzenli ve organize bir şekilde ol-

masını seviyorum."

Şimdi, o çok güçlü bir ifade olmuş olabilir. Bileceksiniz. Hissettirdiği ölçülerde kalıp kalmayacağını anlatabilirsiniz. Bu yüzden deneme yanılma yöntemiyle sadece denersiniz. Bu yüzden daha sonra, "Etrafta benim gibi hisseden şu anda onu elinde tutan birçok kişi var." Bu sizi ilerletecektir! IRS vergi sistemi, mükemmel değildir bu hükümetimizin yürüttüğü bir mekanizmadır." Şimdi bunun üzerine savrulmaktan kurtuldunuz mu? "Her yıl bunun üzerine biraz daha iyi oluyorum. Her şeyi daha rahat kontrol ediyorum. Onu daha rahat yapmanın yollarını bulacağım. Vatandaşlık sorumlulukları organize olabilmeniz için yardımcı olacak iyi bir teşviktir.

Daha İyi Hissettikçe Daha İyisini Alırsınız

Şimdi, sizin duymanızı istediğimiz bir şey: Hiçbir şeyi çözmedik. Başka bir deyişle, aslında hiçbir şey değişmedi. Hâlâ yerine getirmeniz gereken vatandaşlık yükümlülükleriniz var. Fakat duyurmaya çalıştığımız şey şu an durduğunuz yer önceden durduğunuz yerden çok farklıdır. Başka bir deyişle, berraklık size öncekinden daha kolay gelecek. Hafıza öncekinden daha kolay gelecek. Bir şeyi nereye bıraktığınız düşüncesi önceki olduğundan daha kolay gelecek. Başka bir deyişle, hayatınızın bütün dağınık parçaları, destelerde, kutular, dosyalar ya da cüzdanınızın derinlikleri -bütün bu dağınık parçalar buradadır ve oradadır- zihninizle birlikte gelmektedir. Başka bir deyişle, iç dünyanız, kararlı bir şekilde sizi beslemeye başlayacaktır; bu yol önceden hiç yaşamadığınız az zaman alan arzunuza enerji desteği olan bir yoldur.

İster kale ister kulübe olsun, eğer dikkatinizi çekecek bir öğe olarak kullanıyorsanız, o, hayat gücünü size çağıracaktır ve hayat gücünü hissetmenin hayatla ilgili bir şey olduğunu gösterecektir. Onu çağırmanızın nedeni onun önemsiz olmasıdır. Başka bir deyişle, vatandaşlık sorumluluğunuzu yerine getirmenin her aşamasında yat seyahatinde olduğu gibi keyif almalısınız.

Şu an için buna inancınız olmayabilir çünkü direnç olmaksızın dikkat vermeye enerjinizi akıtmaya izin vermediniz. Enerjiyi çağırırsınız çünkü yapmak zorunda olduğunuzu yapmak istersiniz fakat daha sonra enerjinin yönünü değiştirirsiniz çünkü bütün bu alışkanlıklara sahipsiniz ya da enerjinin akmasına izin vermeyen ifadeleri uygularsınız. Üzerinize akan enerji olduğu zaman ve siz buna izin vermediğinizde, iyi bir şekilde üzerimize çalkalanır. Ve şimdi, Siz kasıtlı olarak daha iyi hissetmenizi sağlayan düşüncelerin peşine düşmüşken İlerleyen Sürece Odaklanmak size normalde olduğundan daha fazla zaman içinde özel bir şeye odaklanmanıza neden olduğu için çekim noktanız değişir.

Bu basit ve güçlü *İlerleyen Sürece Odaklanma Süreci'ni* hayatlarınızda var oldukları için farklı alanlarda uygulayarak, sizin için önemli olan her şeye yönelik etkili bir şekilde çekim noktanızı güçlendirebilirsiniz.

Süreç #18

Hissetme Yerini Bulmak

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

Bir durumu ileriye taşımak istediğiniz zaman
Daha fazla para kazanmak istediğiniz zaman
Daha iyi bir iş istediğiniz zaman
Daha mutlu ilişkiler istediğiniz zaman
Kendinizi daha iyi hissettiğiniz bir bedene sahip olmak istediğiniz zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Bu Hissetme Yerini Bulma Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

(9) Kötümserlik
Ve
(17) Öfke

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Hayatınızın farklı yönlerine dikkatinizi çektiğiniz için şu anı yaşamaktasınız. Ne yaşarsanız yaşayın yaşamak istediğiniz şeyler için daha çok titreşimsel yoğunluk taşıyın. Başka bir ifadeyle, şu aşamada epeyce kilolu olmanıza rağmen narin bir fizik yapısına

sahip olmak istiyorsanız yeni hayatınızda kilo vermenin zihinde canlandırılması ve bu yönde titreşimler olacaktır.

Sıklıkla insanlar "Burada mutlu değilim, orada olmak isterdim," derler fakat orada arzulamış olduklarının ne olduğu ile ilgili bir soru sorulduğunda, onlar genellikle burada olan yanlışlıklardan bahsedip duracaklardır. Buna rağmen "Orada olmak istiyorum" ya da "Orada var olan şeyi istiyorum," demeye devam ederler fakat titreşimler olmak istedikleri yerden çok burası üzerinde yani şu anda vardır.

Daha önceki "gaz ölçüsü" örneğinde olduğu gibi, eğer kendinizi mutlu hissetmiyorsanız mutlu bir yüz maskesi takmanın hiçbir anlamı yoktur. Çekim Yasası sizin sözlerinize değil yaydığınız titreşime cevap verir.

Hissetme yerini Bulma Süreci titreşim yayıp yaymadığınızdan emin olmak için size en çok yardım edecek olan süreçtir, bu süreç size neyi çekeceğinizin farkına varmanız konusunda size yardım edecek. Hayal gücünüzü kullanma yöntemlerinden biri de arzularınız gerçek olmuş ve şu an onu tüm detaylarıyla yaşıyormuş gibi davranmaktır.

Arzularınızı yaşamanın nasıl bir şey olduğunu hissetmeye odaklanarak, aynı zamanda arzunuzun gerçekleşemeyeceği düşüncesini rafa kaldırmış olursunuz, bu uygulama ile ibreyi yükseltmiş olursunuz, işin özüne değinmek gerekirse, henüz arzularınız gerçekleşmemiş olsa bile onlar gerçekleşmiş gibi davranarak titreşim yayar ve gerçekleşmesini bir zorunluluk haline getirmiş olursunuz.

Tekrar, evren titreşim sunduğunuzu bilmez çünkü yaşadığınızı yaşarsınız ya da hayal ettiğinizi yaşarsınız. İki durumda da evren titreşimlerinize cevap verir—ve gerçekleşme de onu takip etmek zorundadır.

Örnek olarak, internet adresinizdeki posta kutunuzu kontrol ederken ikinci bir borç ihbarnamesini gördüğünüzü bir düşünün ve mesajı açarken kendinizi çok rahatsız hissedersiniz çünkü şu an için onu nasıl ödeyeceğinizi bilemiyorsunuzdur—

Bu borcun ödenme tarihi çoktan geçmiştir bu yüzden kendinizi cesareti kırılmış ve bitkin hissedersiniz. 'Daha çok para istiyorum,' dersiniz. Daha büyük bir vurguyla 'Daha çok para istiyorum,' dersiniz." Fakat boş ve değersiz kelimeler kullanmış olursunuz -bunların çekim noktanıza hiçbir etkisi yoktur- çünkü söylemiş olduğunuz sözler çekim noktanız değildir. Çekim noktanız Evren'e sunduğunuz titreşimlerin uygulanmasıdır ve hissettiğiniz durum çekim noktanızın ne olduğunun gerçek göstergesidir. Hemen şimdi paranızın yetersiz olduğu durumuna karşılık gelen duygulardan kurtulun.

Bu süreçte, amacınız, paranın gelmesine izin verecek titreşimleri ortaya çıkarmanıza neden olacak imajları edinmektir. Amacını iyi hissetmenizi sağlayan imajlar yaratmaktır. Amacınız yeteri kadar paraya sahip olmanın nerede olduğu ve paranın olmadığının tersine olduğunun hissetme yerini bulmaktır. Şimdi daha çok paraya sahip olduğunuz dönemleri hatırlayabilirsiniz en azından faturaların üzerinize yapmış olduğu baskıdan kurtulmuş olursunuz. Ve bu anıları hatırladığınızda ayrıntılara daha çok odaklanın ki o anı daha iyi yaşayın.

Dilediğiniz gibi harcayabileceğiniz çok paranız varmış gibi davranabilirsiniz; o kadar çok paranız var ki onları nereye saklayacağınızı bile bilmiyormuş gibi davranın; kilerinizin ya da yatağınızın altının para ile dolu olduğunu hayal edin. Kendinizi elinizde bir sürü çeki bankaya nakit dolara dönüştürmeye gittiğinizi hayal edin.

Kredi kartınızın kolay ödenebilir ve limitsiz olduğunu düşünün, bu her gün içinde çok kullandığınız bir tür sihirli kart olsun çünkü bu çok etkilidir ve sonra, bütün bu borçları kapatmanız için bir çek yazacakmış gibi hareket edin. Bu ay kredi kartınız için ödeyeceğiniz paranın Hayatınız için basit bir miktar olduğunu düşünün.

Hissetme yerini Bulma Süreci oyununu oynadıkça gittikçe bu işte daha iyi olacaksınız ve oyun gittikçe daha eğlenceli bir hal almaya başlayacak. Role büründüğünüzde ya da seçerek ha-

tırladığınızda yeni titreşimleri aktif hale getirirsiniz ve çekim noktanız değişir. Ve çekim noktanız değiştiğinde bulmuş olduğunuz yeni hissetme yerine bağlı olarak hayatınız gelişmeye başlar.

Süreç #19

Borçlardan Kurtulmak İçin Direnmekten Vazgeçmek

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Borcunuzun olmadığı rahatlığını yaşamak istediğiniz zaman
- Kazandığınız ve harcadığınız arasında büyük bir sıçrayış gerçekleştirmek istediğiniz zaman
- Para konusunda kendinizi daha iyi hissetmek istediğiniz zaman
- Deneyimleriniz aracılığıyla para akışını hızlandırmak istediğiniz zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Borçlardan Kurtulma Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

(10) Başarısızlık / Kızgınlık / Sabırsızlık
Ve
(22) Korku / Üzüntü / Depresyon / Umutsuzluk / Güçsüzlük

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22

ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Borçlardan Kurtulmak İçin Direnmekten Vazgeçme sürecine başlamak için aylık harcamalarınız kadar sütunu olan sütunlar halinde hazırlanmış bir not defteri edinin. Pekâlâ, şimdi en sol köşedeki sütundan başlayarak en son aylık giderinizi tarif eden bir başlık yazın. Örneğin, eğer her ay yazdığınız en büyük çek sizin ev kiranızsa, başlık olarak şöyle yazarsınız: "Ev Kirası." Sonra, başlığın altındaki ilk sıraya o evin kirasının dolar oranını yazın. Şimdi her ay ödemeniz gereken oranı gösteren bu oranı daire içine alın ve üçüncü satıra bu "Ev Kirası" kategorisi için göze çarpan borcun tamamını not edin.

Sonra, ikinci sütuna ikinci en büyük ödemenizi, üçüncü sütuna üçüncü en büyük ödemenizi girin ve bu böylece devam etsin. Sütunlara ayrılmış olan defterinizin en üstüne ise şu onaylamayı yazın: Bütün bu finansal yaptırımlara baktığımda sözümü tutmak benim arzumdur ve bazı durumlarda gerekenin iki katını dahi yapabilirim.

Bir fatura aldığınız zamanlarda, sütunlara ayrılmış defterinizi cebinizden çıkarın ve eğer gerekiyorsa gerekli olan aylık minimum oranı ayarlayın. Eğer oran değişmezse, aynısını yeniden yazın.

İlk kez fatura aldığınızda ya da defterinizin en sağındaki sütuna yazılı olan kategorinin ödeme zamanı geldiğinde (bir diğer deyişle, her ay yaptığınızın minimum ödeme), çeki istenenin tam iki katı olarak yazın. Böyle yaparak, bu göze çarpan dengenin yeni oranını not alın.

Oyunu oynamaya başladığınız ilk zamanlarda bu size biraz tuhaf gelebilir, fakat her sütunda yer alan ödemeler için gereken yeterli paraya sahip değilseniz bile, en sağ sütunda yer alan ödemeyi yine de iki katına çıkarın. Sonra borçlu olduğunuz her şeyi ödemek için elinizden gelenin en iyisini yapacağınıza ve hatta bazı durumlarda o oranı iki katına çıkacağınıza dair kendinize vermiş olduğunuz sözü tuttuğunuz için mutlanın.

Maliyenize yeni bir bakış açısıyla bakıyor olduğunuzdan, titreşiminiz hemen o anda yön değiştirecektir. Sözünüzü tuttuğu-

nuz için bir parça da olsa gururlandığınızdan dolayı, titreşiminiz yön değiştirecektir. Ödemelerinizi ikiye katlama sözünüzü tuttuğunuzda, titreşiminiz yine yön değiştirir. Az da olsa bu yön değiştirme ile mali durumunuzdaki şeyler değişmeye başlar.

Sütunda yazılı olan borçlarınızın hepsini gerçekten yazma fırsatı bulursanız, yeni odaklanılmış dikkatiniz paranın çevresindeki durumları sizin için olumlu bir şekilde harekete geçirmeye başlar. E-posta kutunuzdan bir başka borcu henüz görmüşken kendinizi bezgin hissetmektense, borcu not defterinize girmek için isteklilik hissedeceksiniz. Tutun ve titreşimlerdeki bu yön değiştirmelerle birlikte, mali tablonuzdaki şeyler değişmeye başlayacaktır.

Ummadığınız para deneyimlerinizde kendini gösterir. Anlaşmalar açığa çıkar ve böylelikle dolarlar sandığınızdan da ileri gider. Her türlü alışılmamış mali durum meydana gelir ve onlar belirdiğinde tüm bunların sizin yeni odaklanılmış dikkatinize ve titreşiminizde oluşan yön değiştirmelere yanıt olarak ortaya çıktığının bilinçli olarak farkına varırsınız.

Ekstra para söz konusu olduğunda, en sağ sütundaki bir başka ödemeyi gerçekleştirmek için istekli olduğunuzu fark edersiniz. Sonra yakın zaman içerisinde, o borç ödenir ve siz o sütunu not defterinizden silersiniz. Gelir ve giderleriniz arasındaki mali boşluk açıldıkça sütunlar ardı ardına yok olur. Mali açıdan iyi oluş hissiniz oyunu oynamaya başladığınız ilk günde gelişme gösterir. Eğer oyunu ciddiye alırsanız, para etrafında seyreden titreşiminiz öyle belirgin bir şekilde yön değiştirir ki, kısa bir zamanda borçlarınızdan kurtulabilirsiniz—tabii eğer arzu ettiğiniz buysa.

Borç problem değildir, fakat eğer borcunuz ağır bir hal alırsa, para etrafında seyreden titreşiminiz bir tür direnişe dönüşür. O ağırlık ortadan kalktığı ve siz kendinizi daha hafif ve özgür hissettiğiniz zaman, direnişiniz de ortadan kalkar ve sizler de deneyimlerinize zengin bir şekilde akabilmeniz için gerekli İyiliğe fırsat tanıma konumuna gelirsiniz.

Abraham, Bize Para ve Ekonomi Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Süreç 17'de üzerinde durmuş olduğum gibi bu, temelde kaleler inşa etmek kadar kolaydır. Sizin temele mi yoksa kaleye mi odaklanmış olduğunuzla alakalıdır, fakat bir temel kadar bir kale yaratmak da memnun edici olabilir. Bu ister bir kale isterse bir temel olsun, eğer onu dikkatinizin odak noktası olarak kullanıyorsanız bu, Yaşam Gücünü çağırır ve Yaşam Gücü hissi ise yaşamın ne hakkında olduğudur; onu çağırıyor olmanızın nedeni önemsizdir.

Öyleyse mali bolluğun oldukça olumlu halini yaratmaya ne demeli? Paranın kolayca size geldiğini tasavvur etmekte iyi olmaya ne demeli? Para harcamaya ve çok sayıda insana fırsat tanımaya ne demeli? Bir kimsenin daha fazla insana işveren ekonomiye vererek para biriktirmesinden daha iyi bir yol ne olabilir? Ne kadar harcama yaparsanız, o kadar çok insan fayda sağlar ve oyuna girer ve size uyum sağlar.

Sizin rolünüz Enerjiyi kullanmaktır. Var oluş sebebiniz budur. Siz Enerji-akımı olan bir Varlıksınız—bir odaklanan, algılayan. Siz bir yaratıcısınız ve bütün bir Evrende arzunun kolayca doğduğu, fakat Enerjinin arzularınıza akımının engellendiği, bütün karşıtlıklara sahip bir çevrede olmaktan daha zor kötü bir şey yoktur. Bu tam anlamıyla yaşamı israf etmek demektir.

Yüksek çalışma ya da düşük çalışma diye bir şey yoktur. Yalnızca odaklanılması gereken fırsatlar vardır. Bir başkasında olduğu gibi herhangi bir konuda kendinizi tatmin ve memnun olmamış hissedebilirsiniz, çünkü düşüncenin Merkezindesinizdir ve Kaynak sizin içinizde akmaktadır—çabanızın ne olduğu önemli değildir. Enerjinin akımına fırsat tanımaya karar verdiğiniz her gayretten bir keyif alabilirsiniz. Maddiyata karşı olan maneviyat tercih değildir. Bu fiziksel, oluşumsal deneyimdeki her şey manevidir. Tüm bunlar Ruhun bir ürünüdür. Kanıtlayacak hiçbir şeyiniz yoktur. Ruhani olun ve fiziksel bir kötü ruh gibi yaratın.

Maddiyatınızdaki Düşüş Yoksullaşanı Yücelmez

Birkaç yüz yıl önce ekonominin bu ulusla nasıl bir durumda olduğunu bir düşünün. Ne değişti? Diğer gezegenlerden daha fazla kaynak mı elde edildi? Veyahut arzu etmekte olduğu daha çok şeyi tanımlayan bu kadar insan ve sonsuz, sınırsız olan ve bunu tedarik eden Fiziksel Olmayan Enerji yok muydu?

Hiçbirinizin "Pekâlâ, birkaç yıldır öyle iyiydim ki diğer insanların da iyi olması için bir süreliğine hasta olmaya karar verdim" dediğinizi hiç duymuyoruz, çünkü siz iyi olsanız da olmasanız da bu durumun diğerlerinin yeterli iyiliği elde edip etmemesiyle hiçbir ilgisi olmayacağını biliyorsunuz. İyiliği kullanıp da onları bundan yoksun bırakmıyorsunuz. Aynı durum bolluk için de geçerlidir. Bolluk ile titreşimsel uyumu yakalamış olan insanlar -ki böylelikle bolluk onlardan ve onlara akıyor- hiç kimseyi bu bolluktan mahrum etmiş olmuyorlar. Yoksul insanların iyiye gitmesine yardımcı olarak yeteri kadar yoksullaşamazsınız. Ancak iyiye giderseniz başkalarına da iyiyi önerebilirsiniz. Eğer diğerlerine destek olabilmeyi istiyorsanız, mümkün olduğunca bağlantı kurun, ayarlayın ve açın.

İyilik örnekleri sunanları takdir edin. Eğer çevrenizde bunun bir örneği yoksa mal varlığının elde edilebilir olduğunu nereden bilebilirsiniz? Bu, arzularınızı güçlendirmede size yardımcı olan bir tezattır. Para mutluluğun kaynağı değildir, fakat aynı zamanda kötülülüğün de kaynağı sayılamaz. Para, bir kimsenin Enerji ile uyum sağladığının bir sonucudur. Eğer para istemiyorsanız, onu kendinize çekmeyin. Fakat sizin parası olanlara dair eleştirilerinizin sizi iyilik, berraklık ve İyi olmak gibi istediğiniz şeylerin oraya götürdüğünü fakat tüm bu isteklerin size ulaşamadığını size söylüyoruz.

Eğer para konusunu düşündüğünüz zaman sizi rahatsız ediyorsa bu durum, ortada ona dair hissedilen gerçekten, gerçekten, gerçekten olmasını söyleyen güçlü bir arzunun olmadığı anlamına gelir. Öyleyse onu düşünmenin ve kendinizi iyi hissetmenin bir yolunu bulmak sizin işinizdir. Fakat herhangi bir şey hak-

kında düşünüp de kendinizi iyi hissedebilmeniz ve ona olanak vermeniz de aynı ölçüde etkilidir. Parayı elde etmek için parayı düşünmek zorunda değilsiniz. Yalnızca paranın yokluğunu düşünerek onu elde edebileceğinizi sanmayın, hepsi bu.

Başarı, Aldığınız Keyifle Alakalıdır

Sizi bir başkasının başarısını alkışlarken görmek hoşumuza gidiyor çünkü bu durumla içten bir şekilde heyecanlandığınız zaman kendiniz için doğru olan yoldasınız demektir. Pek çoğu başarının istedikleri her şeyi elde etmek olduğunu düşünür. Bizler de diyoruz ki, bu ölümün ne olduğudur ve böylesi bir ölüm diye bir şey yoktur. Başarı, onun yapılabilirliğini sağlamak değildir. Hâlâ düşlüyor olmak ve gelişirken olumlu düşünüyor olmaktır. Yaşamdaki başarı ölçüsü, para ya da yapılan iş değildir—başarının ölçüsü tamamıyla içinizde hissettiğiniz hazzın oranıdır.

"Başarılı insanlara baktığımda -ki bununla zengin insanları kastediyorum ve evet mutlu insanları işaret ediyorum- bazı zamanlarda zengin ve mutludurlar. Başarılı insanlarla konuştuğum zaman, demek istediğim gerçekten mutlu olan insanlar—gerçekten keyif alan, günlerini iyi geçirmeye hevesli insanlar. Hiç istisnasız olarak neredeyse onların tamamı kendilerini içsel olarak güçlü rakiplere dönüştüren iyi başlangıçlara adım atmışlar. Sonra doğuştan edindikleri İyi Olma haklarını hissederken rahatlama yollarını bulmuşlar," gibi söylemlerde bulunuyor olabilirsiniz (Başarı mutlu bir yaşam, mutlu anlardan oluşan mutlu bir yaşam demektir. Fakat çoğu insan mutlu anlara fırsat tanımaz çünkü mutlu bir yaşam elde etmeye çabalamakla oldukça meşguldürler).

Bolluğu "Kazanmak" Yerine, Bolluğunuza "Fırsat Tanıyın"

Davranışlarınızı bolluğunuzla hiçbir alakası yoktur! Bolluğunuz titreşiminize verilmiş bir yanıttır. Tabii ki inancınız titreşiminizin bir parçasıdır, bu nedenle hareketin sizi bolluğa götürenin bir parçası olduğunu düşünüyorsanız, bundan kurtulmalısınız.

Kazanmak sözcüğünü kelime dağarcığınızdan ve algılarınızdan tamamen silmenizi ve onun yerine fırsat tanımak sözcüğünü almanızı istiyoruz. İyi Oluşunuza fırsat tanımayı istiyorsunuz; bu sizin kazanmaya ihtiyacınız olan bir şey değil. Tek yapmanız gereken neyi tecrübe etmek istediğinize karar vermek ve sonrasında onu alabilmek için ona fırsat tanımaktır. Bu, sizin uğruna mücadele etmeniz ya da çabalamanız gereken bir şey değildir. Sizler hepiniz değerli Varlıklarsınız ve bu İyi Oluşu hak ediyorsunuz.

İsteyeceğiniz ya da ihtiyaç duyacağınız bütün kaynaklar sizin parmak ucunuzdadır. Tek yapmanız gereken onunla ne yapmak istediğinizi belirlemek ve sonrasında o şey gerçekleştiğinde içinizde hislerin neye benzeyeceğini denemektir. Olamayacağınız yapamayacağınız ya da elde edemeyeceğiniz hiçbir şey yoktur; sizler kutsanmış Varlıklarsınız ve bu fiziksel çevreye yaratmak üzere getirildiniz. Sizin zıtlaşan düşünceleriniz haricinde sizi geride tutan başka hiçbir şey söz konusu değildir. Ne zaman bu tür duygulara kapılsanız duygularınız size olan biteni açıklayacaktır. Yaşam keyif alınması gerekendir—ondan iyi hissettirmesi beklenir! Sizler güçlü birer Yaratıcısınız ve planlananın doğru noktasındasınız.

Daha çok tadını çıkarın; daha az saptayın. Daha çok kahkaha atın; daha az ağlayın. Olumlu bir şekilde daha fazla umun; daha azını bekleyin. Hiçbir şey kendinizi iyi hissediyor olmanızdan daha önemli değildir. Bunu yalnızca deneyin ve nelerin olduğunu seyre dalın.

Süreç #20

Bunu Bir Yönetici Olarak Düşünün

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Yapacak çok şeyiniz olduğunu hissettiğiniz zaman
- Keyif aldığınız daha çok şeyi yapabilmek için daha fazla zaman istediğiniz zaman
- Olmak üzere dünyaya getirildiğiniz güçlü yaratıcı halini almak istediğiniz zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Bir Yönetici Olarak Düşünme Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

(10) Başarısızlık / Kızgınlık / Sabırsızlık
Ve
(17) Öfke

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Oldukça büyük bir kuruluşun sahibi olduğunuzu ve binlerce insanın orada sizin için çalıştığını hayal edin. Ürünlerinizi

imal etme ve pazarlamada katkıda bulunan insanlar var ve yine orada muhasebeciler, hesap uzmanları ve danışmanlar var. Sanatçılar, reklâm uzmanları var—her biri sizin şirketinizi başarıya yükseltmek için çalışan binlerce insan.

Pekâlâ, şimdi de, bu insanların hiçbiriyle kişisel olarak çalışmadığınızı fakat sizin bunu yapan bir yöneticinizin olduğunu ve onun çalışanları anladığını, onlara tavsiyelerde bulunduğunu ve onları yönlendirdiğini hayal edin. Böylelikle, ne zaman bir şey hakkında düşünecek olsanız, bunu "Hemen bir hal çaresine bakacağım" diyen yöneticinize söylersiniz. O da söylediğinin arkasında durur. Verimli bir şekilde... Etkili. Tam olarak. Tam da sizin istediğiniz haliyle...

Şu anda kendinize "böyle bir yöneticim olmasını isterdim—güvenebileceğim, benim adıma çalışacak biri," diyor olabilirsiniz.

Bizler de size diyoruz ki; Bunun gibi olan ve hatta daha fazla niteliklere sahip bir yöneticiniz zaten var. Çekim Yasası adı verilen yöneticiniz daima sizin adınıza çalışıyor ve isteklerinizin gerçekleşmesi için bu Evrensel Yöneticiye danışmanız yeterli olacaktır.

Fakat birçoğunuz bu yöneticiyi bu şekilde görmezsiniz. Evet, böyle bir yöneticiniz vardır, fakat sorumluluğu kalbinizde tutmaya devam eden yine siz olursunuz. Diğer bir deyişle, "Ah pekâlâ, Çekim Yasası hemen oracıkta, fakat bütün işi kendim yapmalıyım," dersiniz. Bizler de diyoruz ki; Pekâlâ, öyleyse Çekim Yasasının iyi olan yanı nedir? O tıpkı sizin yılda 500.000 dolar ödediğiniz ve size yalnızca, "Yapmamı istediğiniz bir şey var mı?" diye soran bir yöneticiye sahip olmaya benziyor. Siz ise şöyle yanıtlıyorsunuz: "Hayır, hayır, hayır. Sana bu unvanı verdiğim için bile mutluyum." Bu arada, sizler de bütün bilgisayar ve ofis işlerini yapar halde etrafta geziniyorsunuz... Kendinizi unuturcasına çalışıyor ve yöneticiniz plajın bir köşesinde güneşin tadını çıkarırken siz sürekli yorgun oluyorsunuz.

Bunu yapamazsınız, öyle değil mi? Yöneticinizi çalıştırmak istersiniz. Alma beklentisi içinde isteklerde bulunarak o kişiyi

yetkili olarak atarsınız. Çekim Yasasına yaklaşım şekliniz de böyledir. Sonuçlar bekleyerek isteklerde bulunun. Bu şekilde yetkilendirdiğiniz zaman, Temkinli Yaratıda istenen yalnızca iki şeyi yapıyorsunuzdur: Arzu ettiğiniz objeyi tanımlıyor ve Evren'e size onu getirme fırsatı tanıyorsunuz.

Demem o ki, hedefler belirlemek Evrensel Yöneticiyi yetkilendirmek gibidir. Fırsat tanıma titreşimini sağlamak ise geri planda durarak her şeyi düzene koymada, sizden bir şey istendiği vakitlerde dikkatinizi ona çekmede yöneticinize güvenirsiniz. Diğer bir deyişle, sizden bir başka karar almanız istendiği zaman, bunun farkında olursunuz.

Kendi yaşamınızı yetkilendirmezsiniz—yaşamınızı yaratırsınız. Yaratıcı konumunda "harekete geçen" olmak yerine "ileriyi gören" olursunuz. Fakat yine de yapmak istediğiniz bazı şeyler olmaya devam edecektir. Bizler hiçbir şekilde sizi hareketleriniz konusunda yönlendirmek istemeyiz. Hareket keyiftir. Bütün bir Evrende uyum içerisinde olduğunuz bir arzuya sahip olmaktan ve -bu uyum içerisinde varlığınız Kaynak Enerjiyle ilişki halindedir- harekete geçmeye teşvik edilmekten daha hoş bir şey yoktur. Bu, Yaratıcı Sürecin en ileri uzantısıdır—Bütün bir evrende harekete geçmeye teşvik edilmekten daha hoş bir şey yoktur.

Süreç #21

Kişinin Sağlık Durumunu İyileştirmek

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Kendinizi iyi hissetmediğiniz zaman
- Tedirgin edici bir teşhis konduğu zaman
- Acı hissettiğiniz zaman
- Kendinizi daha yaşamsal hissetmek istediğiniz zaman
- Bedeninize ilişkin belirsiz bir korku hissettiğiniz zaman

Mevcut Duygusal Gidişat Dağılımınız

Kişinin Sağlık Durumunu İyileştirmek Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

(10) Başarısızlık / Kızgınlık / Sabırsızlık
Ve
(22) Korku / Üzüntü / Depresyon / Umutsuzluk / Güçsüzlük

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Bu süreci rahat bir yerde uzanırken yapın—ne kadar rahat olursa, o kadar iyidir. Yaklaşık olarak 15 dakika boyunca sizi ra-

hatsız eden herhangi bir şeyden uzak olmaya dikkat edin.

Şimdi, sizin için okuması kolay olacak bir yere koyacağınız kısa bir liste hazırlayın ve uzandığınız zaman onu kendi kendinize yavaşça okuyun.

Benim bedenimi iyi hissetmem doğaldır.

Kendimi daha iyi hissetmek için ne yapmam gerektiğini ben bilmesem bile vücudum bunu bilecektir.

Ben bireysel bilinçliliğe sahip trilyonlarca hücreye sahibim ve onlar kendi bireysel dengelerini nasıl oluşturacaklarını biliyorlar.

Bu koşul başladığı zaman, ben şimdi ne bildiğimi bilmiyorum.

Eğer o zaman şimdi bildiklerimi bilmiş olsaydım, bu koşul başlayamazdı.

Bu hastalığın sebebini anlamak zorunda değilim.

Bu hastalık deneyimini nasıl yaşadığımı açıklamak zorunda değilim.

Ben yalnızca kibarca, bu hastalıktan kurtulmalıyım.

Onun nasıl başladığının önemi yoktur, çünkü o şimdi olan şeyin tersidir.

Ben iyileşme düşüncelerini geliştirmeye başladıktan sonra iyileşmenin biraz zaman alması doğaldır.

Bunun hakkında hiçbir aceleciliğe gerek yoktur.

İyileşmek benim için doğaldır.

Benim içsel Varlığım benim fiziksel bedenimin karmaşıklığının farkındadır.

Benim hücrelerim gelişme gereksinimi hissetmektedir ve Kaynak Enerjisi bu isteklere yanıt vermektedir.

Ben çok iyi ellerdeyim.

Şimdi rahatlayacağım ve bedenim ve Kaynağım arasında iletişime izin vereceğim.

Benim yapmam gereken tek şey rahatlamak ve nefes almak.

Ben bunu yapabilirim.

Ben bunu kolaylıkla yapabilirim.

Şimdi yalnızca uzanın ve rahatlayın—ve nefes almanız üzerine odaklanın. Sizin amacınız mümkün olduğunca rahat olmaktır.

Rahat konumunuzu sürdürürken mümkün olduğunca derin bir şekilde nefes alın. Kendinizi buna zorlamayın. Herhangi bir şey yapmaya çalışmayın. Rahatlamak ve nefes alıp vermekten başka yapmanız gereken herhangi bir şey yoktur.

Kendinizi yumuşak, kibar ve enerji dolu hissedin. Gülümseyin ve bunun Kaynak Enerjinin sizin iyileşme sürecinde size yardımcı olmasına minnettarlık duyun. Siz artık iyileşme sürecini hissediyorsunuz. Buna yardımcı olacak ya da onu yoğunlaştıracak herhangi bir şey yapmaya çalışmayın. Yalnızca rahatlayın ve onun olmasına izin verin.

Eğer uzandığınız zaman acı deneyimi yaşıyorsanız, aşağıdaki sürecin aynısını izleyin. Eğer buna rağmen acı hissediyorsanız, yazılı ya da sözlü listenizdeki bu sözcükleri eklemeniz size faydalı olacaktır.

Bu duyum kaynağın benim hücresel Enerji isteklerime yanıt verdiğinin bir göstergesidir.

Bu acı duyumu bu yardımın işe yaradığının mükemmel bir göstergesidir.

Ben bu acı duyumunun gelişimi ifade etmesi nedeniyle bu konuda rahat olacağım.

Şimdi, eğer yapabilirseniz, uykuya dalmaya çalışın. Kendinizi iyi hissettiğiniz için gülümseyin. Nefes alın ve rahatlayın—ve güvenin.

Abraham, Bize Kişinin Sağlık Durumunu İyileştirmek Sürecinden Daha Fazla Bahsetmelisin

Bir dahaki sefer kendinizi rahatsız hissettiğiniz zaman, bunun ortasında durun ve kendi kendinize şöyle söyleyin: "Benim hissettiğim bu rahatsızlık direnmenin farkında olmaktan başka bir şey değildir. Benim için rahatlamak ve nefes almak, rahatla-

mak ve nefes almak, rahatlamak ve nefes almak zamanıdır." Ve siz saniyeler içinde kendinizi rahatlamış ruh haline geri getirebilirsiniz.

Bedeninizdeki her hücre Yaratıcı yaşam Gücü ile doğrudan bir ilişkiye sahiptir ve her bir hücre bağımsız olarak buna yanıt vermektedir. Kendinizi neşeli hissettiğiniz zaman, bütün devreleriniz açıktır, böylece Yaşam Gücü tam olarak alınabilir. Kendinizi suçlu, korku dolu ya da kızgın hissettiğiniz zaman, devreler kapalıdır ve yaşam Gücü etkin bir şekilde akamaz. Fiziksel deneyim bu devrelerin görüntülenmesi ve onların mümkün olduğunca açık tutulması hakkındadır. Sizin hücreleriniz ne yapacağını bilmektedir; onlar enerjiyi çağırmaktadır.

Sizin düzenleme yapabileceğiniz hiçbir koşul yoktur, bu hiçbir resmin yeniden resimlenememesi gibidir. İnsan çevresi içinde çok sayıda sınırlandırıcı düşünce bulunmaktadır. Bunlar tedavi edilemez hastalıkları ya da değiştirilemez koşulları olarak gözükmektedir. Oysa bunların "değiştirilemez" olmasının tek nedeni böyle olduğuna inanılmasıdır. Bize "Kişinin iyileşme yeteneği konusunda herhangi bir sınırlama var mıdır" diye sorulduğunda, bizim yanıtımız "Hayır, inanmaktan başka hiçbir sınırlama yoktur" olmaktadır. Ve "Öyleyse insanlar neden yeni uzuvlara sahip olamıyorlar?" sorusuna yanıtımız ise "Çünkü hiç kimse bunun olabileceğine inanmıyor" şeklindedir.

Peki ya Sağlıksız Küçük Bebek Hakkında Ne Denebilir?

Soru genellikle şu şekilde gelmektedir: "Peki ya küçük çocuklar için ne demeli? Sağlık bebekler hakkında ne söyleyebilirsiniz?" Ve biz onların bir titreşime maruz kaldıklarını söyleriz?" Onlar ana rahminde bile kendilerini sağlıklı olmaktan alıkoyabilecek bir titreşime maruz kalabilirler. Ancak onlar doğdukları zaman bu yetersizlikleri ne olursa olsun, eğer onlar sağlıklı olacakları şekilde düşünmeye yönlendirilirlerse, beden tam olarak biçim aldıktan sonra bile, sağlıklı olmaya yönelik olarak düzenleme içinde olacaklardır.

Mutlak olarak sağlıklı olmak sizin için doğaldır. Sizin için verimli olmak doğaldır. Sizin için yumuşak hissetmek doğaldır. Kafanızı karışık hissetmeniz ya da kendinizi yoksun veya suçlu hissetmeniz de doğaldır. Doğal olmayan bir şey Sizin Siz olmamanızdır. Ancak onlar sizin fiziksel yargılamalarınız boyunca toplanmış olan kendinizin çok sayıda örneğinin bir doğallık türü olarak görünmesidir.

Siz herhangi bir türden fiziksel bir rahatsızlık hissettiğiniz zaman, bunu ister duygusal, isterse bedeniniz içindeki fiziksel acı olarak adlandırın, o her zaman *her zaman* aynı anlama gelmektedir: "Benim Enerjiyi çağırmak için bir arzum var, fakat ben buna olanak tanıma inancına sahip değilim, böylece ben kendi bedenim içinde bir direnç yarattım." Çözüm, her tek zaman içinde, rahatsızlık kaynağı ya da acıdan kurtulmak için bir çare duygusu ve arayışı içinde olmaktır.

Bize "Eğer hiçbir hastalık kaynağı yoksa bu durumda neden bu kadar çok sayıda hasta insan var?" diye sorulmaktadır. Bunun nedeni onların sağlıklı olmak ile titreşimsel uyumsuzluk içinde kendilerini tutacak çok sayıda bahaneleri olmasıdır. Onlar bunun içeri girmesine izin vermemektedir. Ve onlar sağlıklı olmanın içeri girmesine izin vermedikleri zaman, onun yoksunluğu hastalık gibi görünmektedir. Ve onlardan yeterince çok olduğu zaman, siz "Hey, çok sayıda hastalık kaynağı olmalı" dersiniz. Aslında, buna bir etiket verelim. Onu kanser olarak adlandıralım. Onu korkunç şeylerin tüm çeşidi olarak adlandıralım" Ve onun asla insan deneyimi içinde olmadığını düşünelim. Bu yalnızca insanların öğrendikleri, birbiriyle çarpışan bir düşüncedir. Düşünce örnekleri içimize girmektedir.

Sağlıklı olmanın içeri girmesine izin vermediğiniz zaman, o sizin yaşamınızda gölgeler içinde kendini gösterecektir ve bu bedende hastalık olarak belirecektir. Bu, sizin istediğiniz şeylerden yoksun olmanız durumudur. Zaman geçtikçe siz inanmaya başlarsınız ve bu bir yerde bir kaynağı olan bir gerçekliktir. Ve daha sonra kendinizi "kötü kaynaklardan" koruyacak bilgi yapısını geliştirirsiniz.

Eğer Korkutucu Bir Teşhis Konulmuşsa?

Eğer sizin duymak istemeyeceğiniz korkutucu bir teşhis konulmuşsa, buradaki eğilim "Ey tanrım! Ben senden neden böylesine uzaklaştım?" demektir. Ve biz bunun çok büyük bir şey olmadığını söyleriz—o yalnızca küçük şeylerin bir dizisidir. Bu, "Ben kendimi iyi hissettirecek bu düşünceyi seçebilirdim ya da bu düşünce beni iyi hissettirmiyor, fakat ben kendimi iyi hissettirmeyen bir düşünce geliştirdim. Böylece günlük dozajlar ile azar azar bu düşünce yapısına girmiş oluruz."

Ve hepsi bundan ibarettir! Böylece sizi korkutan bir yerde durmamış olursunuz. Bütün bunların kaynağı istediğiniz şey hakkında size daha güçlü bir açıklık vermesidir. Ve en önemlisi, sizin bir alan ruh hali içinde olup olmamanızdır.

İçeri girmesine izin verilen sağlık ya da inkâr edilen sağlık, bütün bunlar zihin durumuna bağlıdır. Ruh haliniz, tavrınız ya da pratik düşünceleriniz etken rol oynamaktadır. Herhangi bir insan ya da hayvanda bunun bir istisnası yoktur çünkü siz onları teker teker birleştirirsiniz ve onların zihninin doğal ritimleri için geriye dönen başka bir yol bulursunuz. Bedeni iyileştirmek zihni iyileştirmek gibidir. Bu tamamen psikosomatiktir—her bir parçasıyla. Hiçbir istisna yoktur.

İyileşme için yeniden yönlendirilemeyecek hiçbir şey yoktur. Ancak bunun için sizin kendinizi iyi hissettirecek düşünceler içinde bulunmanız gerekmektedir. Biz burada çok belirgin bir ifade kullanacağız: *Birkaç gün içinde herhangi bir hastalık iyileşecektir. Bunun için gerekli olan tek şey farklı bir titreşimdir.*

Hastalık Negatif Duygunun Bir Uzantısıdır

Fiziksel acı yalnızca duyguların bir uzantısıdır. Bunun hepsi aynı şeydir; iki duygu vardır—biri iyi hissettirir ve diğeri kötü hissettirir. Bu sizin kendi Enerji Akımınıza *bağlanmış* olduğunuz anlamına gelmektedir. Hastalık ya da acı negatif duyguların yalnızca bir uzantısıdır ve siz artık buna karşı herhangi bir direnç

hissetmezsiniz.

Sizin olmak istediğiniz şekilde bedeniniz hakkında belli pozitif düşünceler hakkında düşünmek zorunda mısınız? Hayır. Fakat belli negatif düşünceleri düşünmek zorunda değilsiniz. Eğer sizin bedeniniz hakkında asla yeniden düşünmezseniz ve bunun yerine yalnızca hoşnutluk veren düşünceleri düşünürseniz, sizin bedeniniz kendi doğal sağlıklılık halini geri çağıracaktır.

Siz rahat, neşe, esneklik ve sağlıklılık içinde yaşayabilirsiniz. Bunun için yaşamınız boyunca bunu çağırmanız gerekmektedir. İnsanlar zaman geçtiği için ölmezler. Onlar ölürler çünkü bu alana harekete geçirici kararlara izin vermezler. İnsanların ölmelerinin tek nedeni burada bulunmak hakkında kararlarını sonlandırmış olmalarıdır, ya da Fiziksel-Olmayan bir varlık olma hakkında kararlar vermiş olmalarıdır.

Bu Bedenler İçinde Sonsuza Kadar Kalabilirsiniz

Biz eğer bu beden içinde fiziksel olarak kalmaya odaklanırsanız, bunun olmasını sürdürebilirsiniz mi demek istiyoruz? Yanıt . . . kesinlikle evettir. Ve bu sizin tutarlı bir şekilde fiziksel olarak var olmayı istemeniz kararına bağlıdır. Hemen herkes gördükleri şeylere karşı bir yanıt vermekte ve buna göre titreşim yaymaktadır. Peki bu durumda çözüm nedir? Daha fazla hayal kurun. Etrafınıza daha az bakın. Daha fazla hayal kurun. Sizin hayal gücünüz sahip olduğunuz en bilindik titreşimdir.

Siz eğer yeni, devam eden, yaşam çağırıcı, saf, dirençli olmayan arzuyu üretmeyi sürdürmek için kendi çevresine izin verseydi, bu bedenler için sonsuza dek kalabilirlerdi. Siz sürekli olarak yapmak için sonsuza dek yeni şeyler bulmak konusunda kendi girdabınızı açık tutabilirsiniz ve sizin aracılığınızla Yaşam Gücünü çağırmayı sürdürebilirsiniz. Başka bir deyişle, siz gürültülü bir şekilde yaşıyorsunuz; siz neşeli bir şekilde yaşıyorsunuz; siz şamatacı bir şekilde yaşıyorsunuz ve siz tutkulu bir şekilde yaşıyorsunuz . . . ve ardından, aynı çerçeveden, siz kendi geçişinizi yapmak için bilinçli bir karar veriyorsunuz.

Her Ölüm Kendi Sorumluluğunu Taşır

Fiziksel olmayana geçiş yapmak için en iyi neden fiziksel olanın sefillik olması değildir. Bunun nedeni siz fiziksel içinde bir tamamlama duyusuna sahipsinizdir—ve siz başka bir avantaj noktasına bakmaktasınızdır. Ölüm, Bilinçliliğin geri çağrılmasıdır; o dikkatin buradan alınması ve başka tarafa aktarılması gibidir.

Her ölüm Varlığın titreşiminin birikimidir. Bunun istisnası yoktur. Hiç kimse, hayvan ya da insan, kendi içlerinde titreşimsel uzlaşma olmaksızın Fiziksel-olmayan geçiş yapmayacaktır. Bu durumda her ölüm bir intihardır çünkü her ölüm kendi sorumluluğunu taşır.

Siz Fiziksel-olmayandan her zaman için kendinizi koruyan sonsuz bir varlıksınız ve bazen bu koruma zaman zaman fiziksel bir kişiliğe bürünür. Fiziksel kişilik bu kez tamamlanmıştır, daha sonra odaklanmadan bir geri çekilme vardır. Bu, şöyle bir şeydir: Siz burada otursunuz, ardından siz bir sinemaya gidersiniz ve bir zaman sonra sinemadan geri gelirsiniz, fakat siz her zaman sinemaya gitmek isteyen kişisinizdir, siz sinemada olun ya da olmayın orada bulunmak isteyen kişisinizdir.

Burada size yardımcı olacak bir başparmak kuralı vardır: Eğer bir şeyin iyi olduğuna inanırsanız ve bunu yaparsanız, o size faydalı olur. Eğer bir şeyin kötü olduğuna inanırsanız ve onu yaparsanız, o sizin için zarar veren bir deneyim olacaktır. Kendinize bundan daha kötüsünü yapamazsınız. Sizin çatışmalarınız, titreşim içindeki çatışmanın çoğunluğunun nedenidir.

İstediğiniz şey hakkında bir karar verin, burada dikkatinizi odaklayın ve onun hissetme yerini bulun—ve siz hemencecik oradasınızdır. Herhangi bir şey için acı çekmek ya da herhangi bir şey için mücadele etmenin nedeni yoktur.

Süreç #22

Duygusal Cetvele Doğru Yukarı Hareket

Bu süreci ne zaman kullanacaksınız?

- Kendinizi kötü hissettiğiniz zaman ve iyi hissetmekte zorlandığınız zaman
- Size ya da sizin yakınınızdaki birine bir şey olduğu zaman (birin ölümü, sevdiğinin onu terk etmesi, bir köpeğin onu kovalaması gibi)
- Bir kriz ile ilgilenmenin gerekli olduğu zaman
- Korkutucu bir hastalık teşhisi konduğu zaman
- Sizin sevdiğiniz birisine korkutucu bir hastalık teşhisi konduğu zaman
- Çocuğunuz ya da size yakın olan biri bir travma ve kriz deneyimi yaşadığı zaman.

Mevcut Duyusal Gidişat Dağılımınız

Bu Duygusal Cetvel Süreci, Duygusal Gidişatınız sıralayacaklarımız arasında bir yere dağılım gösterdiği zaman sizin için en büyük değere olan şeylerden biri olacaktır:

17) Öfke
Ve
22) Korku / Üzüntü / Depresyon / Umutsuzluk / Güçsüzlük

(Eğer mevcut Duygusal Gidişatınızdan emin değilseniz, bölüm 22'ye geri dönün ve Duygusal Kılavuzluk Ölçüsündeki 22 ayrı kategoriyi gözden geçirin.)

Böylece sizin yaşam deneyiminizdeki karşıtlık sizin tercih ve arzularınızı belirlemenize yardımcı olacaktır. Ve siz onları yüksek sesle tekrar edin ya da etmeyin, Kaynak sizin tercih ve arzularınızın her birini duyar—onun he denli küçük ya da büyük olduğu önemli değildir. Onlar mutlaka yanıtlanacaktır. Ve *Çekim Yasası* olarak adlandırılan yönetici koşulları, olayları, diğer insanları ve arzularınızın yerine gelmesini sağlayacak başka insanlara ilişkin her şeyi belli bir sıraya koyacaktır. Başka bir deyişle, siz istemişsinizdir ve o verilmiştir—ancak şimdi sizin bunun içeri girmesine izin vermeniz gerekmektedir.

Hatırlayın, hiçbir Fiziksel Olmayan karanlık, hastalık, karmaşa ya da kötülük kaynağı yoktur. Yalnızca İyilik Akıntısı vardır ve o her zaman size doğru akmaktadır. Ve siz ona karşı direnç göstermedikçe, siz onun tam bir alıcısısınızdır ve sizin duygularınız bu akıntının içeri girmesine izin veren ya da ona direnen varlık halindedir. Başka bir deyişle, kendinizi ne kadar iyi hissederseniz, o kadar daha az direnirsiniz; kendinizi ne kadar kötü hissederseniz, o kadar fazla direnirsiniz.

Duyusal Cetvelin Üzerine doğru hareket etme süreci sizin nerede durduğunuzu, ne yarattığınız ve ne hissettiğinize bağlı olmaksızın akıntının geçmesine izin verme durumunuzu geliştirmenizi sağlayacaktır—ve ferahlamanın her bir duygusu sizin direncinizin ortaya çıkışının bir göstergesi olacaktır.

Biz sizin Önceden Düşünülmüş bir Yaratım olduğunu anlamanıza yardımcı olmak istiyoruz. Bir duygusal durumu başarmak için gerçekten önceden düşünülmüş olması gerekmektedir. Örnek olarak:

Sizin yeterli miktarda paranız olmadığı zaman, siz daha fazlasını istersiniz. Ancak biz sizin anlamanızı istiyoruz ki sizin yolculuk ettiğiniz mesafe paraya ulaşmak için yeterli mesafe değil-

dir, fakat bunun yerine bir güvenlik duygusu ile güvensizlik duygusu arasındaki bir mesafedir. Bir kez tutarlı olarak kendinizi daha güvende hissettiğiniz bir düşüncenin alıştırmasını yaptığınızda bunu para takip edecektir.

Siz hasta olduğunuz zaman, siz iyi olmak istersiniz fakat kat ettiğiniz mesafe hastalıktan sağlığa giden mesafe değildir—fakat korkudan güvene giden mesafedir. Bir kez kendinizi daha güven içinde hissedeceğiniz düşüncelerinizi uyguladığınız zaman, bunu fiziksel gelişim izlemelidir.

Partneriniz olmadığı zaman ve birini bulmak istediğiniz zaman, gerçekte kat ettiğiniz mesafe yalnız olmak duygusundan heyecan ya da tatmin duygusuna geçiştir. Bir kez heyecan ya da bekleme hissettiğiniz zaman mükemmel bir eş bunu izleyecektir.

Siz *'ben yeni bir araba istiyorum'* diyebilirsiniz, fakat Evrenin duyduğu şey şudur:

Ben şimdiki arabamdan memnunum.

Ben şimdiki arabamdan utanıyorum.

Ben daha iyi bir arabam olmadığı için hayal kırıklığı yaşıyorum.

Ben komşumun benden daha iyi bir arabası olduğu için kıskançlık hissediyorum.

Ben daha iyi bir araba almaya param yetmediği için kızgınlık hissediyorum.

Siz *'ben iyi olmak istiyorum'* diyebilirsiniz, fakat Evrenin duyduğu şey şudur:

Ben bedenim hakkında kaygılıyım.

Ben kendime ilişkin olarak hayal kırıklığı içindeyim.

Ben sağlığım hakkında kaygıyım.

Ben annemin yaşadığına benzer kötü bir deneyim yaşamaktan korkuyorum.

Kendime daha fazla özen gösterememekten dolayı kızgınım.

Siz *'ben daha iyi bir iş bulmak istiyorum'* diyebilirsiniz, fakat Evrenin duyduğu şey şudur:

Ben kızgınım çünkü benim işverenim değerimi anlamıyor.

Ben kendimi sıkıntılı hissediyorum.

Ben şimdiki maaşımla kendimi mutsuz hissediyorum.

Ben onların beni anlamaması nedeniyle hayal kırıklığı yaşıyorum.

Ben yapılacak çok iş olması nedeniyle bunalıyorum.

Siz ya da başka birisi onu gerçekleştirmek için kendinizi daha iyi hissedeceğinizi düşündüğünüz başka bir nedene sahipsinizdir. Bilinçli olarak mevcut duygu durumunu tanımladığı zaman, siz ister sizin arzu ettiğiniz amaca yakın olan isterse bu amaca uzak olan düşünceleri seçmiş olun, onu anlamak sizin için daha kolay olacaktır. *Eğer gelişmiş his ve duygularınızı sizin gerçek amacınız yaparsanız, bu durumda istediğiniz her şeyin hızlı bir şekilde elde edersiniz.*

Aşağıda duyguların temel listesi (aynı liste 22. bölümde de vardır) bulunmaktadır. Bunlar en az direnç gösterilenden başlayacak en fazla direnç olana doğru düzenlenmiştir. Duyguların çok benzer titreşimleri olduğu zaman, biz onları aynı çizgide gösteririz. Bu duygular Kaynak Enerjiden güçlü bir şekilde çıkış noktalarına uzanmaktadır. Bir uçta neşe / yetkilendirme varken, diğer tarafta depresyon / güçsüz hissetme vardır.

Bu duygulara ilişkin olarak verilen sözcükler ya da başlıklar mutlak olarak kesin değildir çünkü farklı insanlar duygular hakkında farklı şeyler hissederler. Ancak Evren sizin sözcüklerinize yanıt vermemektedir; o mutlak olarak ve her zaman birlikte bulunan duygulara titreşimler sunmaya yanıt vermektedir.

Böylece, hissettiğiniz duyguyu tanımlamak için mükemmel sözcüğü bulmak bu süreç için yaşamsal değildir, fakat duygunun kendisi önemlidir—ve duyguyu geliştirmenin yollarını bulmak daha önemlidir. Başka bir deyişle, bu oyun sizin hissettiğiniz duyguları incelikli olarak keşfetmek ile ilgilidir.

Sizin Duygularınızın Ölçüsü aşağıdaki gibidir:

Haz / bilgi / Yetkilendirme / Özgürlük / Aşk / Minnettarlık
Tutku
Büyülenme / İsteklilik / Mutluluk
Pozitif beklenti / İnanç
İyimserlik
Umutlanma
Memnuniyet
Usanç
Kötümserlik
Başarısızlık / Kızgınlık / Sabırsızlık
"Baskı Altında Hissetme"
Hayal kırıklığı
Şüphe
Endişe
Suçlama
Cesaretsizlik
Öfke
İntikam
Nefret / Hiddet
Kıskançlık
Emniyetsizlik / Suçluluk / Değersizlik
Korku / Depresyon / Üzüntü / Umutsuzluk / Güçsüzlük

Burada, bu güçlü süreci uygulamanın yolları bulunmaktadır.

Siz bazı güçlü negatif duygulara sahip olduğunuz zaman, bu duygunun ne olduğunu tanımlayın. Bilinçli olarak onun hakkında düşünün. Canınızı sıkan bu duygunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışın.

Bu duygu cetvelinin iki uç noktasını göz önünde bulundurarak, kendi kendinize 'Ben kendimi güçlü mü hissediyorum yoksa güçsüz mü hissediyorum?' diye sorun. Siz gerçekte bu duyguların kesin olarak birisini hissediyorsunuzdur. Hissettiği-

niz duygunun tam olarak ne olduğunu ve duygular çizgisinde nerede bulunduğunu anlamaya çalışın. Böylece, bu örnek içinde, eğer sizin yanıtınız *güçsüz* ise, bu durumda sıralama alanını daraltın ve kendi kendinize 'Ben bir güçsüzlük mü yoksa hüsran mı hissediyorum' diye sorun. Hâlâ güçsüzlük hissediyorsunuzdur. Ardından alanı biraz daha daraltın. 'Bu duygu güçsüzlük mü yoksa kaygıya ilişkin midir?' diye sorun. Devam ettiğinizde durum hakkında daha fazla belirleme yapmış olacaksınız.

Bir defa Duygusal Ölçünüzdeki yerinizi bulduktan sonra, sizin çalışmanız kolaylaşacaktır. Yüksek sesle konuşarak ya da yazarak hissettiğiniz duyguyu daha belirgin hale getirmiş olursunuz. Niyetinize ilişkin ifadeler kullandığınızda, direnç ortaya çıkmaya başlayacaktır ve böylece titreşim cetvelinde daha iyi bir duygunun yerine geçeceksiniz. Gelişmiş bir duygunun bir direncin ortaya çıkması anlamına geldiğini hatırlayın. Ve bir direncin ortaya çıkması sizin gerçekten istediğiniz şeye olanak tanıyan şeye izin verilmesinin daha büyük bir durumu anlamına gelmektedir.

Böylece, Duygusal Ölçüyü kullanarak ve bulunduğunuz yerden başlayarak tam olarak olduğunuza inandığınız duyguya göz atın ve daha az dirençli varlık durumuna doğru yavaş yavaş geçiş yapın.

Örnek olarak, babasının ölümü nedeniyle kendisini korkunç bir direnç ve acı durumu içinde bulan bir kadın düşünün. Her ne kadar babası ciddi bir şekilde hastalanmış olmasına ve bunun beklenen bir durum olmasına karşın o kendisini derin bir depresyon içinde bulmuştur. Kadın kendisini güçsüz ve üzüntü içinde hissetmektedir.

Babasının ölümünden önceki günlerde, bu kadın tamamen kendi köşesine çekilmiştir, ancak o bilinçsiz olarak babası ile birlikte olamamıştır. Ve babası ölmeden önce kendisini uyandıramamıştır. Yalnızca son bir konuşma için orada bulunmamıştır, korkunç suçluluk düşünceleri hissetmektedir. Onun kendisini suçlu hissetme şekli onun için önemli bir titreşimsel geçiştir. O bilinçsiz bir şekilde kendisini suçlu hissetmiştir. Onun bu düşün-

celeri güçlü bir kızgınlığa dönüşmüştür. O bilinçsiz olarak babasının ölümünden kendisini sorumlu tutmaktadır. Babasıyla son konuşmayı yapmadığı için büyük bir vicdan azabı çekmektedir.

O bunu o anda anlayamamıştır, fakat suçluluk, öfke, kızgınlık ve utanç duygusu direncin titreşimsel durumu üzerinde her biri belirli gelişimler sağlarlar. O suçluluğu içinde kendisini daha iyi hissetmemiştir. Ancak en azından nefes alabilmiş ve artık uyuyabilir duruma gelmiştir.

Tabii ki, o her zaman ümitsiz bir şekilde duygu durumunu gerçekleştirdiği zaman her zaman daha iyi olur. Ancak bu durumda bile, gelişmiş duygular doğal olarak ve bilinçsiz olarak keşfedildiği zaman, her bir gelişim daha gelişmiş olan bir şey için geçiş sağlar.

Bir kez kızgınlık ve suçluluk hissettiğiniz zaman, daha hızlı bir şekilde titreşim cetvelinde hareket edebilirsiniz. Ve bir ya da iki derece titreşim cetvelinde yukarı doğru hareket ettiğiniz zaman, örneğin (22) üzüntüden (21) suçluluğa gittiğiniz zaman (18) İntikama (17) öfkeye (15) suçlamaya gittiğiniz zaman kendi kaynağınız ve yetkilendirme duygularınızla bağlantınızı çağırmış olursunuz ve bu daha kısa bir zaman içinde neredeyse herhangi birinin farkına varacağı bir değişiklik gösterir.

Ben babama yardım etme konusunda yapabileceğim her şeyi yaptım, fakat o yeterli değildi. (Üzüntü)

Ben onu çok ihmal ettim. Onun gitmiş olmasına katlanamam.
(Üzüntü)

Annemi nasıl teselli edeceğim?
(umutsuzluk)

Her sabah uyandığım zaman, farkına vardığım ilk şey babamın artık yaşamadığı olacak.
(Üzüntü)

Duş almak için eve gitmemeliydim.
(Suçluluk)

Eğer onun yanından ayrılmasaydım ona elveda diyebilirdim.
(Suçluluk)

Onun ölmesinin ne kadar yakın olduğunun farkına varmalıydım
(Suçluluk)

Gece gündüz oradaydım, buna rağmen ona elveda diyemedim.
(Öfke)

Onunla kalan kadın neler olup bittiğini çok iyi biliyordu.
(Öfke)

Babamın bir ayağının çukurda olduğunu ve komaya girmek üzere olduğunu nasıl anlamadığının hesabını verecek?
(İntikam)

O çok sayıda insanı ölürken görmüştü ve beni bunun yaklaştığına dair uyarmalıydı.
(Kızgınlık)

Sanırım bunu biliyordu ve benim orada bulunmamı istemiyordu.
(Kızgınlık)

Ölümünü kolaylaştırmak için ona ihtiyacı olduğundan daha fazla ilaç verildi.
(Suçlama)

Ona elveda diyebilmiş olabilmeyi isterdim.
(Hayal kırıklığı)

Yerine getirilmesi gereken çok fazla ayrıntı var ve buna benzer şeyleri yapabileceğimi sanmıyorum.
(Baskı Altında Hissetme)

Hayatım boyunca çok sayıda şeyi önemsemedim; bunları yeniden düşünüp organize etmeliyim.
(Baskı Altında Hissetme)

Sağlık-bakım profesyonelleri hasta ve ölmek üzere olan kişilerin ailelerine karşı duyarsızlar.
(Hayal kırıklığı)

Onlar kişilerin nasıl hissettiklerinden çok oksijen tüpleri ile ilgilidir.
(Öfke)

Benim kendi ailemle daha fazla zaman geçirmem iyi olacak.
(Umutlanma)

İşyerinde olan şeyler hakkında daha hoşgörülü olmalıyım.
(Pozitif Beklenti)

Zaman içinde kendimi daha iyi hissedeceğimi biliyorum.
(Pozitif Beklenti)

Daha önce daha iyi hissettiğim şekilde hisseder miyim bilmiyorum fakat zaman içinde kendimi daha iyi hissedeceğimi biliyorum.
(Pozitif Beklenti)

Yapılacak çok fazla şey var ve yapmak istediğim çok fazla şey var.
(Pozitif Beklenti)

Eğer ben etrafa karşı gülümsersem ve olumlu düşünürsem, gerçekten de böyle hissederim.
(Pozitif Beklenti)

Ben kocamı çok takdir ediyorum. O bana her konuda çok fazla yardımcı oldu.
(Memnuniyet)

Ben babam ve annemin bakımı üstlenmiş ve yardımcı olmuş tüm insanları takdir ediyorum.
(Büyülenme)

Ben kız kardeşlerimi takdir ediyorum. Biz hepimiz ebeveynlerimizi seviyoruz ve hepimiz birbirimizi seviyoruz.
(Memnuniyet) (Aşk)

Her şey göz önüne alındığında gerçekten mükemmel bir hayat biz yaşadık ve yaşıyoruz.
(Memnuniyet)(Aşk)

Ölüm yaşamın bir parçasıdır.
(Bilgi)

Biz gerçekten sonsuz varlıklar olduğumuz için, gerçekte "ölüm" diye bir şey yoktur.
(Bilgi)

Babam bir şeye gitmedi çünkü "ölüm" diye bir şey yoktur.
(Bilgi)

O, üzüntünün olmadığı bir yerde bulunuyor.
(Bilgi)

Burası mükemmel bir yerdir.
(Haz)

Onun son derece iyi ve güzel bir yerde bulunmasından memnunum.
(Haz)

Ben böylesine görkemli bir Dünya deneyimi yaşamaktan dolayı mutluyum.
(Haz)

Bütün bunların uyum içinde olmasında dolayı memnunum.
(Haz)

Babam gibi mükemmel bir insanı tanıdığım için memnunum.
(Haz)

Bütün bunlar iyiydi.
(Haz)

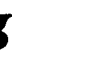
Bu iyidir.
(Haz)

Şu an titreşimde bulunan duygular için geçiş noktasına sahip olmadığınızı hatırlayın. Her ne kadar siz tıpkı bir davul çalmak gibi gün boyunca duygularınızı açığa çıkartsanız bile, ertesi gün farklı bir yaklaşım konusunda yalnızca küçük bir ilerleme kaydetmiş olacaksınız.

Eğer olumsuz duygular hissediyorsanız, siz duygusal cetvelde farklı bir seviyeye gidersiniz. Eğer son derecede ciddi bir deneyim yaşıyorsanız ya da yıllar boyunca böyle bir deneyim içinde bulunmuşsanız, duygusal cetveldeki durumunuzu değiştirmek için 22 günlük bir çalışma yapmanız gerekmektedir. Her

gün En Güçsüz olandan yukarıya doğru ilerlemek için çalışmanızı sürdürmeniz gerekmektedir.

Artık amacınızın daha iyi bir duyguya ulaşmak olduğunu anladınız. Bu süreçten beklentiniz kendinizi negatif duyguların yarattığı sorunlardan kurtarmak olmalıdır. Siz kibarca ve yavaş yavaş bilmeden yıllar boyunca toplamış olduğunuz direnci kıracaksınız. Ve yaşam deneyimlerinizde gelişimlere tanık olacaksınız.



SON BİR ŞEY

Bütün bunları gözünüzde büyütmeyin. Siz yaşamı çok fazla ciddiye alma eğilimindesiniz. Yaşam neşeli olabilir, biliyorsunuz.

Biz yaşam içindeki yaratımlarımız içinde sevgi ve takdir görmek isteriz. Siz kendi çevrenizde olumlu şeyler yaşamak istersiniz.

Bunun için öncelikli olarak kendinizi sevmeli ve takdir etmelisiniz. Bu sizin kendinize olan güveninizi arttıracaktır.. Biz sizin kendi yaşamınız için sevgiyi hissetmenizi istiyoruz. Etrafınızdaki dünyayı ve her şeyden önemli olarak kendinizi sevmenizi istiyoruz.

Burada sizin için büyük bir sevgi bulunmaktadır.

Ve . . . şimdi . . . biz tamamlandık.

SÖZLÜKÇE

Her şey yolunda: Her şey yolundanın temeli mutlu olmaktır. Kendinizi iyi hissetmekten başka hiçbir kaynak yoktur. Eğer kendinizi iyi hissetmekten başka bir deneyim yaşadığınıza inanıyorsanız, bunun tek nedeni akan doğal mutluluğa ulaşmanın uzağında olduğunuzdur.

Fırsat Tanıma: Mutluluğun size ulaşmasına fırsat tanıma Kaynaktan gelen mutluluğun size gelmesini olanak tanımak anlamına gelmektedir. Mutlu olmanın doğal kaynağı ile bağlantılı olabilmek için buna "olanak tanıyan" bir titreşim içinde olmanız gerekmektedir. Hoşgörü, fırsat tanımaktan farklı bir durumdur.

Her-Şey-Bu: Her şeyin aktığı Kaynak ve bu Kaynaktan akan her şey.

Fırsat Tanıma Sanatı: Dikkat konularınızı seçmenin pratik oluşumu, bu bakış açısının sizi nasıl hissettirdiğine ilişkin keskin bir farkındalık. Kendinizi iyi hissettiren düşünceleri seçerek Kendini İyi Hissetme Kaynağınız ile titreşimsel bir düzen geliştirebilirsiniz.

Olma (isim): Kaynak enerjisi belli bir bakış açısı içinde odaklanmıştır. Fiziksel olmayan varlık Fiziksel olmayan bakış açısından algılanan Bilinçliliktir. Fiziksel Varlık, ya da insan varlığı fiziksel bakış açısı aracılığıyla Fiziksel olmayan Enerji algılamaktadır.

Kolektif Bilinç: Hâlâ var olan ve şimdiye kadar düşünülmüş olan tüm düşünceler. Algılayabilen herkes ve algılanabilen her şey... Düşüncenin bu yapısı Kolektif Bilinçlilik olarak var olur.

Bağlantı: Kaynağınızı ile titreşimsel düzenlilik içinde olma.

Bilinçlilik: Farkındalık.

Yaratıcı Enerji: Var olan her şeyin temelindeki elektrik akımı.

Yaratıcı Yaşam Gücü: Var olan her şeyin temelindeki elektrik akımı.

Yaratım Süreci: Var olan her şeyin temelindeki elektrik akımı, özellikle konulara ya da fikirlere yönelik olarak akış.

Yaratıcı: Yaratıcı Enerjiye odaklanmış olan kişi.

Bilinçli Yaratı: Bilinçli olarak kişinin Kaynağı ile olan bağlantı ve kişinin titreşimsel oluş durumuna niyetli olarak odaklanma.

Arzu: Çatışan bir çevre içinde yaşamanın doğal sonucu. (bu bütün çevreleri içermektedir).

Duygu: Bedenin dikkatinizi yoğunlaştırdığınız şeyin titreşim durumuna olan fiziksel, iç organlara ilişkin yanıtı.

Duyusal Kılavuzluk: Farklı şeylere dikkatinizi yoğunlaştırdığınız zaman hissetmiş olduğunuz çekim durumunun farkındalığı.

Duygusal Gidişat: En fazla sıklıkla uygulanan duygu.

Enerji (Fiziksel Olmayan): Var olan her şeyin temelindeki elektrik akımı.

Enerji Akımı: Var olan her şeyin temelindeki elektrik akımı.

Öz: Uyumlu titreşim niteliklerine sahip olmak.

Kılavuzluk Sistemi: Kaynak ile uyumlu olduğunuz zaman ya da uyumlu olmadığınız zaman var oluşunuzun enerjik durumunun karşılaştırmalı duygusu.

İçsel Varlık: Şimdiye kadar sahip olduğunuz tüm algılarınızın sonsuz parçası. Eğer ona "izin verirseniz" bir bakış açısı her zaman için uygundur.

Çekim Yasası: Dünya, Evren ve Her Şey temelinde, her şeyin birbirini çektiği titreşime benzer şeydir.

Bilinçli Yaratma Yasası: Kişinin kendi arzusu ile uyum içinde hissetme niyeti ile düşünceye odaklanılması.

Yasalar: Sonsuz olarak tutarlı yanıtlar.

Merkez Nokta: Yeni keşfin niyeti ile fikirlerin rahatlamış ve düşünülmüş olarak göz önünde bulundurulması.

Yaşam Gücü: Sonsuz bilinçlilik üzerine odaklanma.

Kitle Bilinçliliği: Algılayıcıların büyük bir birleşik farkındalığı. Genellikle fiziksel dünyanın insan farkındalığına ilişkindir.

Meditasyon: Kişinin zihnini dinginleştirmesi durumudur ve böylece kişinin Kaynağından genel titreşimsel düzenlemelerin girişine izin vermeyen herhangi bir dirençten kurtulunur.

Fiziksel Olmayan: Sonsuz bilinçlilik, fiziksel olan ve fiziksel olmayan her şeyin temelinde bulunmaktadır.

Yoğunlaşmak: Arzu ettiğiniz üzerine odaklanmış olmak ve aynı zamanda onu gerçekleştirme durumu içinde olmak.

Alma Modu: Var olma, direnç olmaması ve bunun sonucunda Kaynak ile mutlak bir uyum içinde titreşimsel bir durumunda olmak.

Benlik: Farkındalığın herhangi bir noktası. Tüm algıların akma noktası.

Kaynak (isim): Sonsuz olarak her şeyin aktığı ve kendinizi iyi hissettiren titreşimsel akım.

Kaynak Enerji: Sonsuz olarak her şeyin aktığı ve kendinizi iyi hissettiren titreşimsel akım.

Bilinçlilik Akıntısı: Sonsuz olarak her şeyin aktığı ve kendinizi iyi hissettiren titreşimsel akım.

İyilik Akımı: Sonsuz olarak her şeyin aktığı ve kendinizi iyi hissettiren titreşimsel akım.

Toplam Siz: Siz, kendi insan biçiminizde, kendinizi iyi hissetme durumu içinde ve bunun sonucunda gerçekten olduğunuz şeyden ayrılmayı getiren hiçbir direncin olmaması durumu.

Evren: Belirlenebilir uzamsal deneyimin yaşandığı yer.

Titreşim: Her şeyin her şeye uyum ya da uyumsuzluk yanıtı...

Titreşimsel düzenleme: Bakış açısı uyumu.

Titreşimsel Frekans: Bir titreşim durumu.

Titreşimsel Uyum: Bakış açısı uyumu.

İsteme: Herhangi bir karşılaştırmalı iyinin evrensel doğal durumu.

İyi hissetme: Kendinizi iyi hissetmenin evrensel doğal durumu.

Siz: Daha geniş bir bakış açısından, fiziksel bakış açınızdan ve hatta kendi hücresel bakış açısından bile daha geniş olarak algılayan Sonsuz bir bilinçlilik.

YAZARLAR HAKKINDA

Jerry ve Esther Hicks *Abraham* olarak adlandıran öğretilerini 1986 yılında oluşturmaya başlamışlardır.

Kendilerinin yaşadıkları ve başkalarından edindikleri pratik sonuçları göz önünde bulundurarak finans, bedensel koşullar ve ilişkiler üzerine anlamlı soruların yanıtlarını aramışlardır . . . ve daha sonra başarılı bir şekilde Abraham'ın yanıtlarını kendi durumlarına uyarlamaya başlamışlardır. Jerry ve Esther Abraham'ın öğretilerinin daha iyi bir yaşam yaşamak için önceden düşünülmüş kararları ortaya koymuşlardır.

Jerry ve Esther Teksas'taki San Antonio Konferans Merkezi'ni temel alarak 1989'dan beri yılda yaklaşık 50 şehri ziyaret ederek düşünce akışını sağlayan atölye çalışmalarında bulunmaktadır. Bu çalışmalar zaman içinde dünyanın her yerinden ilgi görmüştür ve bu konu hakkında yazılan çok sayıda kitap en iyi satanlar listelerine girmiştir. Konu hakkında yeterli bilgi sahibi olan kişiler bu metinlerden çok fazla fayda gördüklerini belirtmişlerdir.

Abraham -Fiziksel olmayan öğretileri içeren bir grup- Esther Hicks aracılığıyla daha geniş bir bakış açısından konuşmaktadır. Ve bunun sayesinde bizim Toplam kendimizden kişisel yetki sahip olmaya yükseleceğimiz bir içsel varlık için açık bir bağlantıya bizi yönlendirmektedir.

"**Yeter ki İsteyin** hakkında en önemli şeylerden biri, hedeflerimize ulaşalım diye, Abraham'ın 22 farklı ve etkili yöntemi bize sunmasıdır. Nerede olursak olalım, hayatımızı daha iyi yapmak için her zaman bir yöntem vardır. Bu kitabı ve Esther ve Jerry Hicks'i seviyorum!"
- Louise L. Hay, You Can Heal Your Life'ın yazarı

"...Bir dönüm noktası... Enerji kaynağına bağlı olanların düşünceleriyle bağlantı kuracağınız için çok şanslısınız. Üstelik, ruhun bu sesleri anlayabileceğiniz ve hemen hayata geçirebileceğiniz bir dili konuşuyor. Size, kendi kaderinizi anlamak ve uygulamak için ayrıntılı bir plandan daha fazlasını sunuyorlar."
- Dr. Wayne W. Dyer, The Power of Intention'ın yazarı

"Uzun zamandır okuduğum arzularınızı gerçekleştirme hakkındaki en iyi kitaplardan biri...
Kitap'ın canlandırıcı, destekleyici, sevgi dolu ve tamamen pozitif. **Yeter ki İsteyin**'i tanıdığım herkese tavsiye ediyorum."
- Dr. Doreen Virtue, Goddesses & Angels'ın yazarı

"Şu ana kadar okuduğum en etkili kitaplardan biri.
Bir insanın bütün hayatı bu kitaptan öğrendikleriyle değişebilir.
Ve her şey öyle bir sevgiyle anlatılmıştır ki, bu kitap bir hayat hazinesidir."
- Neale Donald Walsh, Conversation with God'ın yazarı

"Harika bir kitap! Eşim ve ben, bir kaç senedir, son derece pratik ve etkileyici kitaptan çok keyif aldık. Sizin de ondan faydalanacağınıza eminiz ve bu kitabı bütün arkadaşlarımıza tavsiye ediyoruz."
-Dr. John Gray Men Are From Mars, Women Are From Venus (Erkekler Mars'tan, Kadınlar Venüs'ten) kitabının yazarı

"İnanılmaz etkili, ama basit ve pratik olan eser, içinizdeki sese tekrar güven verecek ve sizi hayal edebileceğiniz en canlı maceralara götürecek. **Yeter ki İsteyin**, iyileştirici ve keyifli bir yol haritası."
- Jack Canfield, Chicken Soup for the Soul (Tavuk Suyuna Çorba) serisinin yardımcı yazarı"



www.pegasusyayinlari.com
ISBN 978-9944-0021-0-3

