YAŞAMINIZDA
Feng Shui



FİZİKSEL, ZİHİNSEL RUHSAL DAĞINIKLIĞINIZA FENG SHUI İLE SON VERİN. YAŞAM ENERJİNİZİ ÖZGÜR KILIN

Karen Kingston

... ÖTESİ

YAŞAMINIZDA

Feng Shui

Yazan
Karen Kingston

Türkçesi
Seda Toksoy

... ÖTESİ

©PEGASUS AJANS

Yaşamınızda
FENG SHUI
Karen Kingston

KİTABIN ÖZGÜN ADI
Clear Your Clutterwith Feng Shui
Broadway Books
•Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla•

TÜRKÇESİ
Seda Toksoy

YAYIN KOORDİNATÖRÜ
Nil Gün

YAYIN YÖNETMENİ
Seda Toksoy

YAYINA HAZIRLAYANLAR
Gülşen Sayın - Uğur Alkapar

KAPAK
Uğur Alkapar

İstanbul 2000
ISBN 975-8363-18-2

BASKI
Kitap Matbaacılık
Tel: 0212. 567 48 84

CİLT
Fatih Mücellit
Tel: 0212. 501 28 23

ÖTESİ YAYINCILIK
Sinan Ercan Cad. No: 34/33 81080 Erenköy-İstanbul
Tel: 0216. 445 22 14 - 380 29 24 Faks: 0216. 410 52 99
email: otesi@kuraldisi.com
www.kuraldisi.com

Yazar Hakkında

Karen Kingston, Feng Shui ve Alan Arındırma'nın Batılı uygulamasında yirmi yıldır öncülük yapmakta. Dünyanın her yanında düzenlediği atölye çalışmaları ve seminerler kitaplarının kaynağı oldu.

Karen'in en tanınmış semineri olan Alan Arındırma (daha önce Kutsal Alan Yaratma olarak biliniyordu) Alan Arındırma sanatını öğretiyor ve dağınıklığı giderme alanında son derece yüreklendirici olan bir konuya ağırlık veriyor. Bu çalışmalarından Dağınıklığınızı Feng Shui ile Giderin başlıklı workshopu (atölye çalışması) ve elinizdeki kitabı doğdu, geliştirildi. Günümüzde yazar bir dizi Feng Shui ve Alan Arındırma workshopu düzenliyor, Alan Arındırma ve dağınıklık giderme konusunda danışman yetiştiriyor.

İngiltere'de doğup büyüyen Karen 1990'dan bu yana Bali'de oturuyor. Yılın altı ayını burada geçiriyor, geri kalan zamanda Batı'da yolculuklara çıkıyor, ders veriyor.

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir

İçindekiler

Teşekkürler • 7
Giriş • 8

Birinci Bölüm
Dağınıklığı Anlamak

1
Feng...ne? • 10

2
Dağınıklık Sorunu • 16

3
Dağınıklığı Gidermenin Etkisi • 19

4
Tam Olarak Nedir Dağınıklık • 22

5
Dağınıklık Sizi Nasıl Etkiler • 26

6
Peki Neden Dağınık Yaşar İnsanlar • 38

7
Bırakmak • 48

İkinci Bölüm
Dağınıklığı Tanımlamak

8
Dağınıklık ve Feng Shui Bagua'sı • 52

9
Evinizdeki Dağınıklık Alanları • 61

10
Koleksiyonlar • 73
11
Kağıt Dağınıklığı • 77
12
Çeşitli Dağınıklık • 85
13
Lenduhalar • 92
14
Başkalarının Dağınıklığı • 94
15
Dağınıklık ve Feng Shui Sembolojisi • 99

Üçüncü Bölüm
Dağınıklığı Gidermek

16
Dağınıklığınızı Nasıl Giderebilirsiniz • 106
17
Dağınıklıktan Uzak Kalmak • 120
18
Bedeninizi Arındırma • 125
19
Zihinsel Dağınıklığı Gidermek • 138
20
Duygusal Arınma • 145
21
Ruhsal Dağınıklığı Giderme • 150

Ek
Temel Alan Arındırmanın 21 Adımı • 153
Kitapça • 156

TEŞEKKÜRLER

Sürekli genişleyerek çevremi kuşatan, sevgi dolu, destekleyici ışık işçisi ağına şükran duyuyorum. Her biri bu kitabın oluşmasına bir katkıda bulundu. En içten, sıcak duygularla kucaklıyorum, teşekkürlerimi sunuyorum hepsine, özellikle de katışıksız sevgileri, arkadaşlıkları ve eşsiz katkılarından ötürü sevgili dostlarım Gemma Massey'ye, Rowan Hart-Williams, Niyoman Ayu ve Richard Norris'e. Cathryn McNaughton, Anna Mackenzie, Jean Devlin, Jill Newberry, Katharina Otremba, Kay Tom, Thea Bennett, Nuala Kiernan, Joan McNicholas, Piatkus ve Broadway Books'un bütün çalışanları ve yol boyunca karşılaştığım, kitaplarım ve kurslarımı büyük bir yakınlıkla karşılayan, yolculuğumu sözcüklerin ötesinde zenginleştiren bütün olağanüstü insanlar, sizlere de kucak dolusu sevgiler, teşekkürler.

GİRİŞ

İlk kitabım olan Creating Sacred Space with Feng Shui'nin yayınlanmasının ardından okurlardan kitabı ne kadar sevdiklerini dile getiren, içerdiği bilgiyi yaşamlarına geçirdiklerinde aldıkları önemli sonuçları paylaştıkları mektuplar yağdı. Kitabın özellikle bir bölümü üzerine diğerlerine göre çok daha fazla mektup, faks, telefon ya da e-mail aldım. "Dağınıklığı Gidermek" idi bu bölüm. Anlaşılan herkesin yaşamında bir miktar dağınıklık vardı!

Bu nedenle konuya ilişkin başlı başına bir kitap yazmak sürecin doğal bir aşaması oldu.

DAĞINIKLIĞI GİDERMEDE
MUTLU ÇALIŞMALAR!
Karen Kingston

BİRİNCİ BÖLÜM

DAĞINIKLIĞI ANLAMAK

1
FENG... NE?

Bir zamanlar bir kadın tanımıştım. Elinde bir sonra gideceği yerin bileti dışında pek bir şey olmaksızın dünyayı dolaşıyordu. El falına bakmak gibi olağan dışı bir yeteneği vardı. Nereye giderse gitsin konaklayacağı yer ya da yiyecek konusunda hiçbir sıkıntı çekmiyordu. Kendisine bir otel ya da restoran seçiyor, gidip yöneticisini buluyor, yemek, konaklama ya da küçük bir ücret karşılığı konukların el fallarına bakmayı öneriyordu. Onunla karşılaştığımda bu işi üç yıldır yapmaktaydı. Bir düzineden çok ülke gezmişti, hayatın tadını çıkarıyordu.

Feng Shui'nin de aynı evrensel çağrı olduğunu gördüm. İnsanlar evlerinin kendilerini olumlu ya da olumsuz ne denli etkilediğini gördüğünde hevesle daha fazlasını öğrenmek istiyor.

FENG SHUI

Feng Shui'nin yakın geçmişte yaşadığı yükseliş, giderek daha da popüler hale gelmesi olağanüstüydü. 1970'lerin sonlarında büyük bir coşkuyla yapılarda uygulamaya başladığım Feng Shui konusunda 1993'ten bu yana ders veriyorum. İnsanlar bana geçimimi neyle sağladığımı sorduğunda verdiğim yanıtı şaşkınlıkla dinliyor "Feng..ne?" diyorlardı. Oysa artık neyin söz

konusu olduğunu bilerek başlarını sallıyorlar, söyleşi de doğallıkla akıp gidiyor. Günümüzde hemen herkes bu konuda bir şeyler duymuş gibi.

Feng Shui, yaşamlarımızda olumlu etkiler yaratmak amacıyla çevremizdeki doğal enerjilerin denge ve ahenge getirilme sanatıdır. Eskiler bu doğal enerji akımlarını iyi bilir ve anlarlardı. Buna ilişkin bilgi günümüzde kimi kültürlerde yaşamaya devam ediyor. Sözgelimi yılın yarısını geçirdiğim Bali'de insanlar hem görünür olan fiziksel dünya hem de gözle görülmez enerjilerin eterik dünyası ile ahenk içinde yaşıyor. Her evin sunağında yapılan sunular ile adadaki yirmi bin yerel tapınakta gerçekleştirilen sonsuz sayıda güzel, etkili ve son derece gelişkin tören denge ve uyumun korunmasını güvenceye alıyor. Benim için bu katışıksız Feng Shui'dir. Belirli bir sonuç için tek bir yapıda izlenen bir dizi ilke değil söz konusu olan; üç milyonluk nüfusuyla bütün bir ada halkının toprağın kutsallığı ve bir yaşama biçimi olarak Feng Shui ile uyum içinde yaşaması.

FENG SHUI'YE BENİM YAKLAŞIMIM

Benim Feng Shui'ye yaklaşımım diğer uygulamacılardan farklı. Çünkü ben doğrudan her bir mekanın enerjisiyle çalışıyorum. Yirmi yılı aşkın bir sürede enerjiyi görmenin, işitmenin, hissetmenin koku ve tadını almanın etkili yöntemlerini geliştirdim. Bir yapının enerji taranmasında çoğunlukla ilk yaptığım, yapının içini gezerek ellerimle enerjisini okumak oluyor. Olayların tarihi ince düzeyli elektromanyetik izler olarak duvarlara, eşyalara sinmiştir. Bu izleri okuyup değerlendirerek o mekanda olmuş hemen her önemli olayı sezebilirim. Sarsıcı ya da tekrarlayan olaylar en derine işleyenlerdir; mekanın güncel kullanıcıları üzerinde en büyük etkisi olanlar da onlardır. Binanın enerjisinin tıkalı olduğu yerleri de bulabilir, enerji akışını iyileştirmek için yapılması gerekeni belirleyebilirim.

Dağınık bir alanın enerji alanı hataya yer vermeyecek kadar açıkça okunur. Enerji akışı karşısında bir engel oluşturur dağınıklık. Buradaki enerji, görünmez bir örümcek ağı gibi nahoş, yapışkan, kirli bir şeye dokunmak gibi bir duygu verir. Dağınıklığın insanların yaşamlarında sorunlara yol açtığının bilincine varmama ilk yol açan da bu duygu olmuştu. Dağınıklığın gözlerden saklandığı bir eve girdiğimde yine de algılayabildiğim kendine özgü, yaygın bir küf kokusu vardır. Kendimi buna uyarladığımda kokuyu o mekanda yaşayan insanın aurasından (bedenini saran enerji alanı) da alabilirim; çünkü dağınıklığın bu kokusu auraya da sinmiştir. Ama günün birinde benimle karşılaşacak olursanız bu konuda tasalanmanıza hiç gerek yok, çünkü dünya öylesine dağınıklıkla dolu ki, kendimi dağınıklığın auradaki kokusunu algılamaya uyarlamam öyle sık olmuyor ve pek de kolay değil!

İşin iyi yanı, dağınıklığın giderilmesinin ardından sağlıksız, durağan enerjisi ve kokusunun çabucak kaybolması.

FENG SHUI BAGUA'SI

Feng Shui'nin, benim de bu kitapta üzerinde en çok duracağım en ilginç yönlerinden biri de "bagua" şemasıdır (daha ayrıntılı bilgi ve basitleştirilmiş diagramı sekizinci bölümde görebilirsiniz). Bu şemayı kullanarak yaşamınızın her bir yönünün içinde yaşadığınız mekanın neresine karşılık geldiğini görebilirsiniz.

Sözgelimi evinizde bolluğa ilişkin bir alan vardır. Feng Shui konusunda kitaplar okuyan, atölye çalışmalarına katılan çoğu kişi, ilk yapmaları gerekenin dağınıklığı gidermek olduğunu bilmeksizin coşkuyla kolları sıvar, öğrendiklerini uygulamaya koyulur. Bolluk köşesine bir ayna yerleştirmenin daha fazla refah çekeceğini duymuşlardır. Ama ortalık ıvır zıvır doluysa ne olacaktır? Oraya ayna asmak ne yazık ki parasal sorunlarını ikiye katlamaktan başka işe yaramaz.

Bu kitapta Feng Shui'nin tek bir yönü üzerine yoğunlaşacağız, uygulanmasında yaşamsal bir önemi olan dağınıklıkların giderilmesi üzerinde. Kitap, konuyu bu bağlamda derinlemesine ele alan ilk çalışma. Feng Shui'ye yeni başlayanlar için ideal bir giriş kitabı olduğu kadar konuyla bir süredir ilgilenmekte olanların da başvuracağı değerli bir araç olarak tasarlandı.

Kitap boyunca içerdiği bilgilerin evlerdeki uygulamasından söz edecek olsam da kuşkusuz bunları işyeriniz ya da yaşadığınız herhangi bir mekana da aynı etkinlikle uyarlayabilirsiniz.

ALAN ARINDIRMA

Feng Shui'nin öncülüğünü benim yaptığım ve bununla tanındığım dalı için türettiğim tanım buydu (İlginçtir, *Sacred Space* kitabının yazarı Denise Linn de benden bağımsız ve 15 bin kilometre uzakta öncülüğünü yapıp geliştirdiği benzeri bir enerji temizleme törenine aynı adı vermişti! Onunki ve benim kitabım *Creating Sacred Spaces with Feng Shui*'nin yayınlanmasından sonra başkaları da gizemli ve olağanüstü her tür tören için aynı terimi kullanmaya başladı. Bu kitapta Alan Arındırmasına yaptığım her gönderme özellikle kendi kitabımdaki, etkinliğine ilişkin güvence verebileceğim törene dayanıyor.)

İyi bir hayat için eviniz ve işyerinizde yaşam enerjisinin iyi bir akış kazanması son derece önemlidir. Feng Shui enerji akışının iyileştirilmesi için pek çok yöntem sunar, Alan Arındırma bunların en etkili olanlarından biridir. Yalın ancak güçlü, yirmi bir adımlık bir törendir bu. Yaşadığınız mekanda zaman içinde birikmiş, sizin de kendinizi tıkanmış hissetmenize yol açarak tıkanıp kalmış enerjileri arındırır. Sonuçları etkileyicidir. Mekanın fiziksel olduğu kadar enerji açısından da temiz kalması için bu yöntemi düzenli bakım programlarına dahil eden pek cok insan vardır. Düzenli olarak yapılacak böyle bir temizlikten yarar

sağlamayacak kadar kusursuz biçimde tasarlanmış pek az yapı vardır. Alan Arındırma ile birlikte uygulandığında Feng Shui de daha iyi ve hızlı sonuç verecektir.

Enerji tıkanıklığının Alan Arındırmanın yöneldiği üç ana nedeni vardır;

- Fiziksel kirlilik,
- Mekanda daha önce yaşayanların enerjisi,
- Dağınıklık.

Fiziksel Kirlilik

İçine her tür pislik, toz, kir vb. alır. Düşük düzeyli enerji her zaman kir çevresinde birikir. "Temizlik imandan gelir" atasözünün kaynağı da budur. İyi bir temizlik Alan Arındırmanın çok önemli bir kısmıdır.

Mekanda Daha Önce Yaşayanların Enerjisi

Bir mekanda yaşanan her şey duvarlara, yerlere, eşya ve nesnelere kayıtlıdır. Tıpkı kir gibi bu da katmanlar halinde olur. Fark, bizi derinden etkileyen bu izleri gözle görmememizdir. Sözgelimi sizden önce yaşayanların mutlu bir evlilik sürdürdüğü bir eve taşındığınızda burada sizin evliliğinizin de olumlu etkilenmesi olasıdır. Diğer yandan oturanların mutsuz bir evlilik yaşadığı, ayrıldığı, iflas ettiği, aşırı kilo aldığı ya da benzeri binlerce şey yaşadığı bir yerde bu enerjiler mekanda saklı kalır ve genellikle de öykünün kendisini tekrarlamasına yol açar. Yapıya sinmiş bu titreşimler, arındırmak isteyeceğinizden kuşku olmayan bir tıkanmışlık yaratır.

Dağınıklık

Her tür dağınıklık enerjinin mekandaki yumuşak akışı önündeki bir engeldir. Bu da orada yaşayanların hayatlarında tıkanıklık ve/veya karmaşa yaratır.

Mekanda daha önce yaşayan insanların enerjisi Alan Arındırma töreniyle birkaç saatte arındırılabilir. Ancak bu işlemin bazı kısımları kimilerinin biraz daha uzun zamanını alabilir. İlk kitabımın okurlarından, kitabın başlangıç bölümlerini rahatça ve hızla geçerken dağınıklığa ilişkin bölüme geldiklerinde gerekenleri yerine getirene dek geçen altı ay boyunca kitap ayracının aynı yerde kaldığını duymuştum!

Aldığım mektuplardan örnekler vereyim:

Dağınıklığın çoğunu toparladım. Artık Alan Arındırma törenine hazırım. Geçen altı ay boyunca evimdeki bütün dolapları düzenlemekle kalmadım, düzeni yaşamımın bütün alanlarına yaydım. Şimdiden kendimi yıllardır hissettiğimden daha sağlıklı, daha mutlu hissediyorum.

Kitabınızın dağınıklık bölümünü okudum ve on dördüncü çöp torbasını demin doldurdum. Doldurmaya da devam ediyorum. Yıllardır bu işi yapmam için başımın etini yiyen kocam şaştı kaldı.

İşi bir varil ile halledebileceğimi düşünürken üçüncüsündeyim. Bu hale gelecek kadar nasıl da salıvermişim ipin ucunu ben!

Kitabınız bana odamdaki işe yaramaz şeyleri toplayıp kapı önünde satma esini verdi. Beş yüz dolar kazandım. Aynı şeyi garajım için de yapıp bir bin dolar daha edindim. Bu parayla yıllardır ilk kez tatile çıkıyorum. Size sağolun demek için atıyorum bu kartı.

Gelecek bölümde pek sevdiğiniz dağınıklığın yaşamınızda neden destekten çok köstek olduğunu ayrıntılarıyla görmeye başlayacağız.

2
DAĞINIKLIK SORUNU

Feng Shui, Alan Arındırma ve dağınıklığı giderme uygulaması ile danışmanlığım sırasında adımımı başka türlü eşiğinden atamayacağım pek çok yere girip çıktım. Yıllar süren bu alışılmadık (kimi zaman kuşkulu!) ayrıcalığın sonucu dağınıklığın yol açtığı sorunları görüp tanıma olanağım oldu.

DAĞINIKLIK VE FENG SHUI

Dağınıklığı gidermenin Feng Shui'nin ayrılmaz bir parçası olduğunu kavramak çok önemli. Bu konuda yazılan kitapların çoğu buna şöyle bir değinip geçiyor ya da onu bile yapmıyor. Okurların dağınıklık konusuna aşina olduğunu varsayıyorlar belki ama gerçek elbette bunun çoğu okur için hiç de böyle olmadığıdır.

Ben dağınıklıkları gidermenin Feng Shui'den ayrı bir işlem olduğunu düşünmüyorum. Düzenlemenin Feng Shui'nin en güçlü, dönüşüm sağlayıcı yönlerinden biri olduğunu gördüm. Dağınıklık giderilmeden girişilen Feng Shui uygulamaları çoğu durumda pek az bir işe yarıyor ya da hiç yaramıyor.

Bu gerçeği bilmeksizin yıllardır Feng Shui uygulamışsanız dağınıklıkları ortadan kaldırmanın yaratacağı enerji artışını bü-

yük bir zevkle izleyeceksiniz. Feng Shui konusunda yeniyseniz, bu sanatın ilk ve en önemli adımlarına ilişkin aşamalarının daha şimdiden elinizin altında olduğunu görerek şaşıracaksınız.

DAĞINIKLIK TIKALI ENERJİDİR

(Dağınıklığın karşılığı olan "clutter" sözcüğü, Ortaçağ İngilizcesindeki donma, pıhtılaşma anlamındaki "clotter" kelimesinden geliyor. Arttıkça sizi içine alması, yolunuzu tıkaması da aynı şeye işaret değil mi?)

Enerji durağanlaştığında dağınıklık yığılır, dağınıklık büyüdükçe de enerji durağanlaşır. Böylece dağınıklık, yaşamınızda olup bitenin bir belirtisi olmaya başlar, sonra da sorunun bir parçası haline gelir, çünkü ne kadar çok dağınıklığınız varsa kendisine o kadar çok tıkalı enerji çekecektir.

Bunun nasıl bir şey olduğunu bilirsiniz. Sokakta yürürken boş sigara paketini düşüncesizce yolun kenarına fırlatıp atan birini görürsünüz. Ertesi gün aynı yerden geçerken bir de bakarsınız, paketin yanında daha başka atıklar da duruyor. Çok geçmeden bir çöp tepesi oluşur burada. Dağınıklık evinizde de aynı şekilde çoğalır. Az bir şeyle başlar, derken yavaş yavaş büyüdükçe büyür, çevresindeki durağan enerji de ona bağlı olarak çoğalır ve yaşamınız üzerindeki durağanlaştırıcı etkisini gerçekleştirmeye başlar.

Yaşamınızda yeni bir sayfa açmak istediğiniz zamanlar içgüdüselce evinizdeki dağınıklığı toparlayarak yeni bir başlangıç yapmak istersiniz.

Yapılması gerekenin bu olduğunu açıkça hissedersiniz. Dağınıklığı gidermeye ilişkin bir yaklaşım, bir bireysel gelişim kursuna katılıp çevrenizde artık dağınıklık görmeye katlanamayacağınız aşamaya gelene dek beklemektir. Pek çok bireysel gelişim kitabı ve kursu vardır (bunlardan yararlanmanızı da kesin-

likle salık veririm) ancak bu yol, dağınıklığınızdan kurtulma esini verene kadar bir süre beklemenizi gerektirir.

Benim bu kitapta gösterdiğim ise yeni bir yaklaşım. Dağınıklığınızı gidererek yaşamınıza düzen getirmenin yolu. Sonucu ise yaşam enerjinizdeki muazzam yenilenme. Size yararı dokunacak pratik, elle tutulur bir şey bu.

TIKALI ENERJİ SON DERECE YAPIŞKANDIR

Dağınıklığınızı öylece bırakmanızın nedeni de budur. Silkelenip bir şeyler yapmak üzere harekete geçebilmeniz için esaslı bir nedeninizin olması gerekir. Gelecek bölüm işte bunun üzerine.

3
DAĞINIKLIĞI GİDERMENİN ETKİSİ

Yaşamınızın her alanı enerji açısından yaşadığınız mekanlara sıkı sıkıya bağlıdır. Bu nedenle dağınıklıklarınızı gidermek bütün yaşamınızda köklü değişikliklere, dönüşüme yol açabilir.

YAŞAMINIZI TEMİZLEMEK

1980'lerde Londra'nın önde gelen *rebirthing* (nefes yoluyla içsel blokajların serbest kılınması) uzmanlarından biriydim. İnsanların kendi ellerinden tutmalarını, bireysel gelişim yoluna koyulmalarını yüreklendirmede gayet iyiydim. Tıkanıp kalmış kimi danışanlarıma fazladan bir "ev ödevi" olarak derlenip toparlanmalarını önermeye başladım. Eşyalarını düzenleme işlemi, yaşamlarını da düzene sokmalarında somut bir katkı yarattı. Özellikle vahim bir durum sergileyen birkaç danışanıma gelecek hafta *rebirthing* seansının benim evimde değil kendi evlerinde olacağını söyledim. Benim evimin verdiği duygu ile onlarınki arasındaki farkı tahmin edebilirsiniz. Onları utandırıp harekete geçiren de bu oldu.

Uzun bir dönem danışanım olan genç bir kızı anımsıyorum. Tedavi görmüş bir eroin bağımlısıydı. Yaşadığı birkaç gerilemenin ardından daha kararlı bir yaklaşım uygulamam gerektiğini gördüm. Mekanını bir *rebirthing* seansını orada yapacak hale ge-

tirerek alışkanlığını terk etme kararlılığını gösterene dek onunla birlikte çalışmayı reddettim. Bunu yapmak ona çok zor geldi. Yıllar boyu özsaygısı öylesine düşmüştü ki pisliğin ortasında yaşamaktaydı. Yine de iradesini toparlayıp çalışmaya koyuldu ve haftalar sonra beni övünçle oturduğu daireye davet etti. Ne kadar çok şey yaptığı gözle görülüyordu. Bu haftalar boyunca geçirdiği değişim de fark edilir düzeydeydi. Bunu izleyen birkaç terapi seansı onun için belirleyici değişimlerle dolu geçti.

Yıllar sonra onunla karşılaştığımda tanıyamadım. Işık saçan, güzel bir kadına dönüşmüştü. Mutlu, yaşam sevgisi doluydu. Hep yapmayı düşlediği işi yaptığı başarılı bir meslek yaşamı vardı. Değişimin, evinde gerçekleştirdiğimiz seanslarda başladığını söyledi. O dönemden sonra ne eroine bir daha elini sürmüş ne de dönüp geriye bakmış. Dağınıklığını ortadan kaldırarak yaşamını arındırmıştı.

SİZ VE EVİNİZ

Dağınıklığı gidermenin bu denli etkili olmasının nedeni, dış dünyanızı düzene sokarken buna karşılık gelen içsel değişimlerden de geçmenizdir. Çevrenizdeki her şey, özellikle de eviniz iç benliğinizi yansıtır. Onun için evinizde yarattığınız değişiklikle yaşamınızdaki olanakları da değişime uğratmış olursunuz. Enerjinin yaşam alanınızda ahenkle akışı önündeki engelleri kaldırmak, hayatınızda daha büyük bir ahenk yaratarak harikulade olanakların size gelmesi için yer açar.

DURMAYIN!

Atölye çalışmalarıma katılan bir kadın öyle heyecanlandı ki evine döndüğünde semtindeki eskici dükkanını arayıp "Bana bir kamyon göndermeniz gerekecek!" dedi. Eski müzik setini, yığınlarca dökümtüyü, beş giysi dışında bütün elbise dolabını kapının önüne koydu. Bunu yaparak muazzam bir tıkalı enerjiyi

serbest kıldı ve yaşamına girecek yeni bir şey için yer açmış oldu. Bir hafta sonra annesinden sekiz bin dolarlık bir çek geldi. Bununla hemen gidip kendisine yeni bir müzik seti, bir dolap dolusu harika giysi ve istediği her şeyi aldı.

Bana çekin hiç beklemediği bir şey olduğunu, annesinin kendisine en son on yıl önce para gönderdiğini anlattı. Aynı şeyi herkese salık vermem ama onda kesinlikle işe yaramıştı.

Size esin verecek bir mektubu paylaşmak istiyorum. Susan Byron isimli, İrlanda'da yaşayan bir kadından aldım. Kitabımı okumuş, esaslı bir temizliğe girişmiş:

> Bu sabah sizi radyoda dinledim. Yazmak ve yarın ev taşıyacağımı söylemek istedim. Yanıma eşim, çocuklarım, en sevdiğim bitkilerle hayvanlar, kitabınız, mumlarım, tütsülerim ve çanımdan gayrı hiçbir şey almayacağım.
>
> Üç ay önce kitabınız elime geçip evimde Alan Arındırması yaptığımdan beri öyle güzel şeyler yaşadım ki. Bir günlük tuttum ve iki hafta içinde yüzün üstünde şey sıraladım. Uzun bir öykü. Kısaca anlatayım. O zamandan bu yana batı kıyısındaki County Clare'e taşınma düşümüzü gerçekleştirdik. Evimizi elden geçirip sattık. Atlantik kıyısındaki hoş bir yerin ön ödemesini yaptık. Yığınla engelin üstesinden zahmetsizce geldik. Yinelenen sorunlar sona erdi.

Başka birisi de şöyle yazmıştı:

> Kitabınızı okudum... ve dağınıklığın çoğunu gidererek Alan Arındırma işlemini yapmak istedim. İki hafta önce bu işe giriştiğimden bu yana piyangodan üç kez küçük miktarlarda para çıktı. Bu benim yaşamımda pek nadir bir olay olduğu için rastlantı olarak nitelendirebilmek hayli zor!

Posta kutum her gün benzeri mektuplarla doluyor. Bana bu kitabı yazma ilhamını veren de onlar zaten.

4
TAM OLARAK NEDİR DAĞINIKLIK

Oxford sözlüğü dağınıklığı "düzensizce birikmiş nesne kalabalığı" olarak tanımlıyor. Evet, bu dağınıklığın bir bölümü ama onu yalnızca maddi düzlemde tanımlıyor.

Benim tanımımdaysa dağınıklığın dört sınıfı var:

- Kullanmadığınız ya da sevmediğiniz nesneler
- Dağınık ya da düzensiz eşya
- Çok küçük bir alanda çok fazla eşya
- Tamamlanmadan bırakılmış her şey

Kitabı okurken kendi dağınıklığınıza hangi noktada odaklanmanız gerektiği konusunda kuşkunuzun kalmaması için şimdi bunları tek tek ele alalım.

KULLANMADIĞINIZ YA DA SEVMEDİĞİNİZ NESNELER

Sevilen, kullanılan, değerli bulunan nesneler çevrelerine güçlü, olumlu enerji yayarak mekandaki enerjinin içleri ve çevrelerinden akmasını sağlar. Yaşamınızdaki odak noktalarınız açıksa ve bu harikulade, serbestçe akan enerjiyi yayan şeylerle

çevrelenmişseniz hayatınız da buna uygun olarak mutluluk, sevinç dolu olacak engelsizce akacaktır. Tersine, evinizdeki ihmal edilen, unutulan, istenmeyen, sevilmeyen ya da kullanılmayan her şey enerjinin yavaşlayarak durağanlaşmasına yol açar, size de yaşamınızda yaprak kımıldamadığı duygusu verir.

Sahip olduğunuz her şeye ince enerji hatlarıyla bağlısınız. Eviniz sevdiğiniz ya da iyi kullandığınız nesnelerle dolu olduğunda bu sizin için inanılmaz bir destek ve enerjiyle beslenme anlamına gelir. Öte yandan dağınıklık enerjinizi aşağı çeker. Ne kadar uzun süre öylece bırakırsanız sizi o kadar fazla etkiler. Sizin için gerçek bir anlam ifade etmeyen ya da önemi olmayan şeylerden kurtulduğunuzda kendinizi bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak gerçekten çok daha hafif hissedersiniz.

DAĞINIK YA DA DÜZENSİZ EŞYA

Bu kategori, dünyadaki dağınık ve umutsuzca düzensiz insanları içeriyor. Yalnızca sevdiğiniz ve kullandığınız eşyaları elde tutsanız bile bunlar düzensizce her yana saçılmış bir şekilde durduğunda mekanınız dağınık sıfatını korur, aradığınızı bulmanız zor olur. Olasılıkla siz de çoğu düzensiz insan gibi karmaşanızın belli bir düzeni olduğunu, daha da ötesi, yapmanız gereken önemli işleri anımsatması için her şeyin gözünüzün önünde olmasına gereksindiğinizi iddia ediyorsunuz. Ama birisi sizi sınayıp herhangi bir şeyin yerini soracak olsa en iyi olasılıkla genel olarak nerelerde olabileceğini söyler, nadiren şıp diye bulabilirsiniz.

Neyin nerede olduğunu bildiğinizde yaşamınız kolaylaşır. Sözgelimi yatağınızı düşünün. Sizinle yatağınız arasındaki enerji bağı dolaysız ve açıktır. Göçebe değilseniz tam nerede olduğunu bilir, saniyenin çok küçük bir bölümünde zihinsel olarak bağ kurabilirsiniz onunla. Şimdi de ev anahtarlarınızı düşünün. Yerini tam olarak biliyor musunuz yoksa zihinsel olarak ortalığı

ayağa mı kaldırmanız gerekiyor bulmak için? Ya yanıtlamanız gereken mektup? Nerede? Nesneleriniz karmakarışıksa sizinle aralarındaki enerji hatları birbirine dolanır, kördüğüm olur. Bu da neyin nerede olduğunu bilmenin getirdiği huzur ve açıklığın yerine yaşamınızda stres ve karmaşa yaratır.

Bu gruptaki dağınıklık ya kendilerine uygun bir yeri olmayan ya da bir yeri olsa da orada olmayıp başka şeylere karışmış nesnelerden oluşur. Bunların çoğu sizin bilinçli olarak edinmenizden çok yaşamınıza öylesine girmiş gibidir. Aralarında durmadan posta kutunuzu doldurup sonra da evin en uzak köşelerine kadar kendi kendini dağıtmışa benzeyen posta, nereden çıktığı belirsiz ve onlara bir düzen verme girişiminize meydan okuyarak tepecikler halinde yığılan kağıt parçaları bulunur. Ya ani bir itkiyle alıverdiğiniz şeyler? Eve getirir, "Şimdilik şuraya koyayım da" dersiniz. Koyduğunuz yerde kalır. Kimi zaman aylarca kalırlar orada, kimi zaman yıllar boyu. Hep hafifçe iğreti durur, zihninizin bir köşesinde belli belirsiz bir bıkkınlık yaratırlar.

Titizliği savunduğumu düşünmeyin. Aşırı düzenli, her şeyin yerli yerinde olduğu bir ev enerji açısından kısırdır ve karmakarışık bir ev kadar sorun olabilir. Ama eviniz içinizin aynasıdır. O nedenle dışarıda dağınıksanız içinizde de bir tür dağınıklık yaşarsınız. Dışı düzene sokarken içinizi de düzene sokarsınız.

ÇOK KÜÇÜK BİR ALANDA ÇOK FAZLA EŞYA

Kimi zaman sorun yalnızca yer sorunudur. Yaşamınız genişlemiş, aileniz büyümüştür ama eviniz aynı boyutlarda kalır ya da zaten hiç yeterince büyük olmamıştır. Yaratıcılığınızı gösterip eşyaya yer açabilirsiniz ama yaşama alanınızda ne kadar çok şey birikmişse enerji akımına o kadar az alan kalır, iş bitirmek o kadar güçleşir. Bu tür dağınıklık evinize nefes alamadığı duygusu verir ve sizin kendi soluğunuz da sıkılaşır, sığlaşır (en son ne

zaman şöyle derin bir solukla doldurdunuz ciğerlerinizi?), kendinizi yapabilecekleriniz konusunda sınırlanmış hissedersiniz.

Tek çözüm daha büyük bir yere taşınmak ya da bazı eşyalarınızı evden çıkarmaktır. Her ikisinin de ne kadar büyük bir rahatlama doğurduğunu görüp şaşıracaksınız.

TAMAMLANMADAN BIRAKILMIŞ HER ŞEY

Dağınıklığın bu türünü görmek daha zor, bilmezden gelmek daha kolaydır, ancak sonuçları birçok alana yayılır. Fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal alanda tamamlanmadan bırakılmış her şey ruhunuzda dağınıklık yaratır.

Evinizdeki ele alınmamış şeyler, yaşamınızda ele almadan bıraktığınız şeyleri yansıtır ve sürekli olarak enerjinizi çeker. Kırık çekmecenin tamiri, bozuk bir aletin onarımı, damlayan musluğun değiştirilecek contası benzeri ufak tefek tamirat olduğu gibi, evin yeniden dekore edilmesi, merkezi ısıtmanın bakımdan geçirilmesi, bir zamanlar bahçeniz olan balta girmemiş ormanın düzenlenmesi gibi daha büyük işler de olabilir bunlar. Ölçek ne kadar büyürse ilerleme yetinizi o kadar etkileyecektir.

Dikilecek düğmeler, yapmanız gereken telefon görüşmeleri, koparmanız gereken ilişkiler ve diğer pek çok belirsizlik, dönüp yüzleşmediğiniz sürece gelişiminize engel olur. Eğer isterseniz bilinçaltınız bunları sizin için gayet güzel bastırır ama bunu yapmak hayli enerji ister sizden. Bitmemiş ne kadar işiniz varsa tamamlamanın yaşam enerjinizi nasıl da hızla yükselttiğini görüp şaşıracaksınız.

Gelecek bölüm bütün bu dağınıklık türlerinin yaşamınızı hiç de kuşkulanmadığınız biçimde nasıl etkilediğini ele alıyor.

5
DAĞINIKLIK SİZİ NASIL ETKİLER

Çoğu insan dağınıklıktan nasıl etkilendiğini hiç bilmez. Kendi dağınıklığınıza sevgiyle yaklaşıyor, ona değer veriyor ya da sınıflandırılıp düzene sokulduğunda değer kazanacağına inanıyor olabilirsiniz. Ama ancak ortadan kaldırmaya başladığınızda onsuz ne kadar daha iyi olduğunuzu göreceksiniz.

Dağınıklık, nasıl birisi olduğunuza, ne kadar eşyanız olduğuna, bunları evinizin hangi kısmında tuttuğunuza, ne kadar zamandır sahip olduğunuza göre sizi çeşitli biçimlerde etkiler. Göz atılması gereken etkilerinden birkaçını sıralayalım:

DAĞINIKLIK KENDİNİZİ YORGUN VE UYUŞUK HİSSETMENİZE NEDEN OLUR

Çoğu dağınık insan ortalığı düzenlemeye hali olmadığını söyler. Kendilerini sürekli yorgun hissederler. Oysa yorgunluğa, uyuşukluğa yol açan, dağınıklığın çevresinde durağanlaşmış enerjidir. Dağınıklığı gidermek evinizdeki enerjiyi serbest kılar ve bedeninizde yeni bir canlılık açığa çıkar. Çeşitli insanların bana söylediklerinden örnekler:

Geç saatlere dek kitabınızı okudum. O kadar sürükleyi-

ciydi ki uyuyamadım. Sonunda yataktan kalkıp sabahın dördüne dek dağınıklığımı düzeltmeye koyuldum! Ertesi gün işe gitmem gerekiyordu ama hiç mi hiç yorgun hissetmiyordum kendimi.

Uyuşuğun tekiydim. Her akşam işten eve geldiğimde bütün yaptığım televizyonun karşısında pineklemekti. Esaslı bir tasfiyeye giriştikten sonra televizyonu o kadar az kullanır oldum ki evimden temelli çıkardım. Oturup seyredemeyecek kadar çok yeni ilgi alanım var.

Başlangıçta dağınıklığımın boyutları gözümü yıldırmıştı ama toparlamam gerektiğini de biliyordum. Elden geçirdiğim her çekmeceden sonra kendimi ne kadar iyi hissettiğimi ve enerjinin bir şekilde gelip devam etmemi sağlamasını görmek şaşırtıcı.

DAĞINIKLIK SİZİ GEÇMİŞE BAĞLI KILAR

Bütün boş alanlarınız dağınıklıkla dolarsa yaşamınıza girecek hiçbir yeniliğe yer kalmaz. Düşünceleriniz geçmişe takılır kalır. Sizi bir zamanlar huzursuz etmiş sorunların batağına saplanmış hissedersiniz kendinizi. İleriye bakmaktan çok geriye çevrilir bakışlarınız. Sorumluluğunuzu ellerinize alıp kendinize daha iyi bir gelecek yaratmak yerine geçmişi suçlarsınız. Dağınıklığınızı gidermek sorunlarınızla yüzleşmeye başlayarak ilerlemenizi sağlar. Daha iyi bir gelecek yaratmak için geçmişi bir yana bırakmanız gerekir.

DAĞINIKLIK BEDENİNİZDE TIKANIKLIKLARA YOL AÇAR

Dağınıklık aşırı bir hale geldiğinde evinizin enerjisi tıkanır,

aynı şey bedeniniz için de geçerlidir. Dağınık tipler genellikle yeterince egzersiz yapmaz, sıklıkla kabızlıktan yakınır, donuk ciltleri, sönük bakışları vardır. Daha az dağınıklığı olanların yaşamı genellikle daha aktif, ciltleri parlak, bakışları ışıltılıdır. Seçim sizin.

DAĞINIKLIK KİLONUZU ETKİLER

Yıllar boyu gözlemlediğim ilginç bir olgu, evleri fazlasıyla dağınık insanların çoğunlukla aşırı kilolu olduğu. Bunun nedeninin bedende biriken yağ ve dağınıklığın savunma mekanizmaları olması olduğuna inanıyorum. Etrafınızı yağ tabakaları ya da dağınıklıkla kuşattığınızda yaşam sarsıntılarına, özellikle de baş etmekte zorlandığınız duygulara karşı bir tampon yaratmış olursunuz. Bu, denetimin sizde olduğu, yaşamın sizi çok derinden etkilemesine engel olduğunuz yanılsamasını uyandırır. Ama yanılsamadır. Oprah Winfrey'nin sözleriyle:

> Aşırı kiloyla yaşadığım on üç mücadele yılı boyunca öğrendiğim, sizi duygusal olarak engelleyen şeyi anlamadan bedensel düzlemde işe gerçek anlamda başlayamayacağınız oldu. İlerlememize engel olan, bizi bulunduğumuz yere çivileyen korkularımız, bizi olabileceğimizi olmaktan alıkoyan şeyler.

Doğruluğunu benim de gördüğüm, aşırı kilolu insanların çoğunlukla derinliklerinde korkuların gizli olduğu kişiler olması. Dağınıklıklarını gidermeleri için bu korkuların üstesinden gelmeleri gerekiyor. Pek çoğu bana yazarak bunu sonunda başarmalarının ne denli özgürleştirici olduğunu, ıvır zıvır yığınlarından kurtulmanın yağlarından da kurtulmak gibi büyüleyici bir sonuca da yol açtığını söyledi. Diyete evlerinde girişmenin bedenlerinde başlamaktan çok daha kolay olduğunu, dikkatlerini

bir kez yaşadıkları ortama çevirdiklerinde içe bakışa da eğilimlerinin doğal olarak arttığını belirttiler. Bir kadının dediği gibi; "Evinizi ıvır zıvırdan arındırdığınızda bedeninizi abur cuburla doldurmak da doğru gelmez oluyor."

DAĞINIKLIK KARMAŞA YARATIR

Dağınıkla kuşatıldığınız bir hayatta ne yapmak istediğinizi açık seçik bilmeniz olanaksızdır. Yaşam ortamınızı toparladığınızda soğuk algınlığına daha az yakalanırsınız, düşünceleriniz berraklaşır, yaşama ilişkin kararlar almak kolaylaşır. Nasıl bir hayat istediğinizi ortaya çıkarıp ifade etmenin bildiğim en iyi yollarından biri dağınıklığınızı gidermekten geçer.

DAĞINIKLIK İNSANLARIN SİZE KARŞI TAVRINI ETKİLER

İnsanlar size, sizin kendinize davrandığınız gibi davranır. Siz kendinize değer verir, özen gösterirseniz insanlar da size iyi davranır. Kendinizi "bırakır", çevrenizde çöp dağlarının yükselmesine izin verirseniz, bilinçaltınız layık olduğunuzun bu olduğuna inandığı için yaşamınıza da size kötü davranacak insanlar çekmeniz olasıdır.

Eviniz düzensiz ve dağınıksa arkadaşlarınız sizden insan olarak hoşlanabilir ama sizi gerçekten saymaları güç olacaktır. Özellikle yapmanız gerekenleri sürekli sürüncemede bırakıyor, düzensiz olduğunuz için verdiğiniz sözleri yerine getiremiyorsanız vb. Evinizi düzene soktuğunuzda bütün ilişkilerinizi de iyileştirebilirsiniz.

DAĞINIKLIK ERTELEMEYE YOL AÇAR

Dağınıklık içinde yüzüyorsanız işlerinizi yarına erteleme eği-

liminiz olabilir. Dağınıklık, enerjinizin hareket yeteneğini azaltarak herhangi bir şeye girişmenizi zorlaştırır. Dağınıklığın giderilmesinden sonra kendinizi (ve başkalarını da!) şaşırtarak uzun zaman önce bir yana bıraktığınız şeyleri ele almak isteyebilirsiniz. İnsanlar aniden bahçelerini yeniden düzenlemek, bir kursa katılmak, tatile çıkmak vb. isteğine kapılır. Dağınıklığı gidermenin yarattığı etkiler konusunda aldığım mektuplar çok şaşırtıcı:

Eşim beş yıl önce öldü. Eşyalarını tasfiye etmeyi erteleyip duruyordum. Kitabınız bana sonunda gereksindiğim cesareti verdi. Giysilerini kutulara doldurduğum gibi semtimdeki eskici dükkanına götürdüm. Yaşamıma taze bir soluk gelmiş gibiydi. Benim yaşımda (yetmiş bir yaşındayım) biri için inanması güç belki ama bilgisayar öğrenmek için okula yazıldım. Yakında dünyanın ilk siber-ninesi olacağım!

Tavan arasını düzenlerken eski dostlarımın mektuplarını buldum. Ne kadar özlediğimin, teması kaybetmenin beni ne kadar üzdüğünün farkına vardım gözyaşlarıyla. Tavan arasını bir güzel toparlayıp uçağa atladığım gibi dostlarımı görmeye gittim. Çok güzeldi. Şimdi buradan ayrılmayı ben de düşünüyorum.

Bu dağınıklık giderme işi insanın iliklerine işliyor. Evde ne kadar dolap varsa bir güzel düzenlemekle kalmadım, her sabah şafakla kalkıp bahçeyi de düzenlemeye giriştim. Bunun sonu nerede gelecek?

DAĞINIKLIK UYUMSUZLUĞA YOL AÇAR

Dağınıklık aileler, ev ve iş arkadaşları arasındaki tartışmaların ana nedenidir. Eğer siz gırtlağınıza dek dağınıklığa gömülmüş yaşıyor ya da çalışıyorsanız ama çevrenizdekiler sizin gibi

değilse onların yaşama biçimi sizi engellemez ama sizinki onları hiç kuşkusuz engeller.

Metafizik konusunda fikriniz varsa bütün bu insanlarla sizin birbirinizin yaşamına çekilmenizin bir nedeni olduğunu anlayacaksınız. Ancak dağınıklık düşük düzeyli bir nedendir. Kaldırın onu ortadan, bir araya gelmenizin daha yüksek düzeyli nedenine ulaşırsınız. Bu, dünyevi ıvır zıvır nedeniyle tartışmaktan çok daha ilgi çekicidir!

DAĞINIKLIK UTANÇ VERİR

Evinizdeki dağınıklık öyle bir aşamaya varmıştır ki insanları davet etmeye utanırsınız. Birisi habersiz kapınızı çaldığında paniğe kapılırsınız. Ivır zıvır yığınlarınızla baş başa yaşayabilirsiniz ama derinlemesine bir temizliğin ardından özgüveninizi onarıp toplumsal yaşamınızı güvenle canlandırmak istemez misiniz?

DAĞINIKLIK YAŞAMINIZI ASKIYA ALIR

Tanıdığım sevimli bir çift on beş odalı, güzel bir malikanede yaşıyor. Çocukları büyüyüp evden ayrılmış. Çift mutlu, sevgi dolu evliliklerinin tadını çıkarıyor. Çocuklarının odalarını derli toplu tutmuşlar ama kendi odaları ve diğer odaların üçü zaman içinde dağınıklık dalgalarına gömülmüş. Odalardan biri tam bir ıvır zıvır cehennemi. Diğer odada giysi yığınları tavana yaklaşmış. Üçüncü odada teyzelerinden birinden miras kalmış da günün birinde "düzenlenecek" eşyaların doldurup taşırdığı kutulardan geçilmiyor. Sorduğunuzda size seyahate çıkıp yaşamlarının son yıllarının tadını birlikte çıkarmak istediklerini söylüyorlar ama akıllarının bir köşesi bu salkım saçak odalarla dolu. Ne zaman tatile çıkmak söz konusu olsa önce ortalığı toparlayalım da diyorlar. Dağınıklığın yarattığı utanç onları yıllardır evlerine çivilemiş durumda.

Yaşamınızın parmaklarınız arasından süzülüp gitmesine izin vermeyin. Hemen şimdi oturun ve şu dağınıklığınız bir giderilse neler yapmak istediğinizi yazın. Listeniz size işe girişme esini versin.

DAĞINIKLIK YILGINLIK YARATIR

Dağınıklığın durağan enerjisi enerjinizi aşağı çekerek kendinizi yılgın, depresif hissetmenize neden olur. Gerçekten de şimdiye dek depresif olup da dağınıklık içinde yaşamayan birine rastlamadım. Umutsuzluk duyguları dağınıklıkla birleşir ve dağınıklığın giderilmesiyle bir ölçüde rahatlar. Çünkü toparlanmak yaşamınıza yeni şeylerin girmesini sağlayacaktır (depresyon türlerinin çoğu Yüksek Benliğinizin sizi, başka bir şey yapmanızın zamanı gelmiş olduğu için yapa geldiğiniz şeye devam etmekten alıkoymasından kaynaklanır).

Temizliği aklınıza bile getiremeyecek kadar çökkünseniz en azından yere attıklarınızı toplayın (depresyondaki çoğu kişi dağınıklıklarını yerlere saçar); bu enerjinizi ve ruhunuzu yükseltecektir. Evinizi yersel strese (yeryüzünden yayılan zararlı enerji) karşı kontrol ettirmek de iyi bir yoldur. Dağınıklık genellikle yersel stresin yoğun olduğu bölgelerde birikir. Bu, depresyonunuzun da nedeni olabilir. Yersel stres konusunda daha fazla bilgi için ilk kitabım olan *Creating Sacred Space with Feng Shui* kitabıma başvurabilirsiniz.

DAĞINIKLIK BAGAJ FAZLASI YARATIR

Eviniz aşırı dağınıksa olasılıkla yolculuğa çıkarken de yanınıza çok eşya alıyorsunuzdur. Dağınıklık bağımlıları "gerekirse" diye peşlerinden sürükledikleri eşya için fazla bagaj ücreti ödemek durumunda kalır. Dönüş yolunda yüklerine eklenen hatıralık eşya da cabası.

Duygusal açıdan da fazla bagaj taşımaya eğilimlidirler. Pireyi deve mi yapıyorsunuz, gereksiz dramalar mı yaratıyorsunuz, düş gücünüzün yarattığı önemsiz şeylerin üzüntüsünü mü çekiyorsunuz? Fiziksel olarak hafiflemeyi öğrenin, bunu duygusal hafiflik izleyecektir. O zaman yaşamınızdan çok daha fazla zevk alırsınız.

DAĞINIKLIK DUYARLIĞINIZI VE YAŞAM SEVİNCİNİZİ KÖRELTİR

Dağınıklık evinizin havasını etkilediği gibi yaşamı dolu dolu yaşama yetinizi de etkiler. Yıllarca gün be gün aynı şeyleri yapan, alışkanlıklarının kölesi haline gelmiş biri olur çıkarsınız. Sıkıcı biri haline bile gelebilirsiniz. Dağınıklığı gidermek evinize ve yaşamınıza taze esintilerin gelmesini sağlar. Onu evinizin bir yerinden başka yerine aktarmak bile enerjinin tazelenmesini sağlayacaktır.

Yaşamınızda gerçekten tutku, sevinç ve mutluluk istiyorsanız esaslı bir arınma şarttır. Bu olumlu duygular bedeninizde yüksek bir enerji akışını deneyimlemekten kaynaklanır. Kanallar tıkalıysa gerçekleşemez.

DAĞINIKLIK FAZLADAN TEMİZLİĞE NEDEN OLUR

Dağınık bir alanı temizlemek iki katı uzun zaman alacağı gibi nesnelerin de temizlenmesi gerekir. Ne kadar dağınıksanız o kadar çok toz birikir, enerji o kadar durağanlaşır, temizlik yapmak da içinizden o denli az gelir. Aşağı doğru uzanan bir sarmal gibidir bu. Dağınıklıktan kurtulup temizlik zamanını yarıya indirerek yapabileceğiniz bütün o eğlenceli şeyleri düşünün bir!

DAĞINIKLIK SİZİ DÜZENSİZ YAPAR

Anahtarlarınızı, gözlüğünüzü, cüzdanınızı ne kadar sık kaybediyorsunuz? Kaç kere bir şeyi aradınız, bulamayıp bıraktınız, haftalar, aylar sonra o nesnenin bir yerlerden çıktığını gördünüz? Belki bir şeyi aramaktansa gidip yenisini almak daha kolayınıza geliyordur.

Düzensizlik zaman israfıdır. Gerilim yaratır ve kendinizi başarısız hissetmenize neden olur. Çoğu insan gençken anne babasından gördüğü disiplin eğitimine karşı uzun sürmüş bir protesto olarak düzensiz kalır. Ancak protestoyu bütün bir ömre yaymak kendi kendinizi baltalamaktır. Evinizin denetimini elinize almak ve çocukluğunuzdan kalma çözülmemiş temaların yaşamınızı yönetmesine izin vermek yerine ne istiyorsanız onu yapmak size büyük güç kazandırır.

DAĞINIKLIK HASTALIK VE YANGIN RİSKİ OLUŞTURABİLİR

Bu noktaya varabilir. Döküntüler pis kokular saçmaya başladığında böcek ve fare çeker, nemlenir, küf tutar ya da başka bir şekilde ayrışarak siz ve komşularınızın sağlığı açısından zararlı bir hale gelir. Kimi döküntü yangın riski de taşır.

Sağlık ve güvenliğinize değer veriyor, komşularınızla iyi ilişkiler içinde olmak istiyorsanız durum daha kötüleşmeden (kendiliğinden iyileşmeyeceği kesindir!) döküntülerinizi ortadan kaldırın.

DAĞINIKLIK İSTENMEYEN BİR SEMBOLOJİ YARATIR

Simgesel olarak dağınıklığınız nasıl bir mesaj verir? Feng

Shui bize çevremizdeki, her biri bir mesaj veren süsler, resim ve fotoğraflar konusunda son derece seçici olmayı öğretir. İnsanların bana bir yandan yoğun duygusal bağlarla bağlı olduklarını söyledikleri nesnelere asılıp kalırken diğer yandan bu nesnelerin artık istemediklerini söyledikleri şeyleri temsil ettiğini görmek çok şaşırtıcı oluyor.

Basit bir örnek alalım. Eğer yalnızsanız ve yeni bir partner arıyorsanız tekli süs eşyası ve tek bir insanı konu alan portreleri atıp yerine çift nesneler ve çift resimlerini koyun. Tartışmaya eğilimliyseniz çevrenizde kırmızı renge fazla yer vermeyin. Kendinizi bunaltılı hissediyorsanız aşağı sarkan nesneleri kaldırın, yerlerine enerjinizi yükseltecek, yukarı doğru yükselen nesneler koyun. Bu kitaptaki "Dağınıklık ve Feng Shui Sembolojisi" bölümünü okuyun. Yaşamınızda istediklerinize göre yanlış frekansta olduğunu gördüğünüz şeylerle dağınıklığınızın yarısını bir anda ortadan kaldırmak isteyeceksiniz!

DAĞINIKLIĞA ÖDEDİĞİNİZ BEDEL PARASALDIR

Bütün o nesneleri elde tutmak size neye mal oluyor? Kimi zaman, başka hiçbir neden geçerli olamadığında insanların aklını başına getiren basit maliyet hesapları oluyor.

Haydi bir hesap yapalım. Evinizin her odasına girip çok az kullandığınız ya da hiç kullanmadığınız nesnelerin alanın yüzde kaçını işgal ettiğini bir hesaplayın. Bu işlemi kendinize karşı son derece dürüst olarak yapın. Gerçeği bütün çıplaklığıyla bilmek isterseniz hiç sevmediğiniz ya da son bir yıldır hiç kullanmadığınız her şeyi; gerçeği o kadar da çıplak istemiyorsanız bu zamanı iki üç yıla uzatacak şekilde her şeyi hesaba katın. Ortalama büyüklükteki bir evde çıkacak liste aşağı yukarı şöyledir:

- Giriş, hol yüzde 5
- Oturma odası yüzde 10
- Yemek odası yüzde 10
- Mutfak yüzde 30
- Yatak odası I yüzde 40
- Yatak odası II yüzde 25
- Ardiye yüzde 100
- Banyo yüzde 15
- Kiler, bodrum yüzde 90
- Tavan arası yüzde 100
- Bahçe kulübesi yüzde 60
- Garaj yüzde 80

Toplam dağınıklık yüzde 565

Şimdi bunu mekan sayısına bölün.

Yüzde 565 : 12 = mekan başına yüzde 47'lik bir ıvır zıvır, dağınıklık oranı çıkıyor.

Böylece bu örnekte dağınıklığı korumanın evinizin kira ya da borç ödemesinin yüzde 47 gibi bir bölümüne karşılık geldiği gibi sarsıcı bir sonuçla karşı karşıya geliyoruz. Kendi toplamınızı hemen şimdi çıkarmaya başlamanızı hararetle öneririm.

Belki dağınıklığınızın evinize de sığmaz olduğu, başka bir yerde bir depoya da kira ödediğiniz bir aşamadasınız. Geçen yıllarda depo kiralayanların sayısında patlama yaşandı. Kentsel alanda güvenli bir depo kiralamak istiyorsanız aylar öncesinden sıraya girmeniz gerekiyor. Paranızı kullanmanın anlamlı bir yolu mudur bu gerçekten? Çok daha severek harcayacak başka şeyler yok mu?

Dağınıklık alışkanlığınız size başka yollarla da maddi külfet oluyor. Alışveriş ve eve getirdiğinizde koyacak yer aramak için

harcadığınız zaman. Çoğu zaman aldığınız bir şeyin maliyetine onu saklayacak yerin maliyeti de eklenir. Kutular, raflar, dolaplar, gardroplar, çekmeceler, sandıklar, nişler ya da uç durumlarda binaya yapılan eklentiler, bahçe kulübeleri ve ikinci garajlardan söz ediyoruz. Buna temizlik, uygun ısı ve nem oranını sağlama, hava koşullarından koruma ve evden ayrıldığınızda taşınma masraflarını da ekleyin. Güvenceye almak, bir alarm sistemi kurdurmak isteyebilirsiniz. En sonunda da aklınız başınıza geldiğinde bütün bunlardan kurtulmak için yapacağınız zaman, masraf ve duygusal enerji harcaması var. Gerçekten değer mi bütün bunlara?

Bütün bu masrafları alt alta sıraladığınızda toplamları çoğu zaman nesnelerin kendi maliyetini aşar. Bir düşünün bunu. Olanca zamanınızı, paranızı ve çabanızı asla kullanmayacağınız şeyler için harcıyor, üzerine bir de bunları sonsuza kadar hiç nedensiz saklamak için ödemede bulunuyorsunuz!

DAĞINIKLIK DİKKATİNİZİ ÖNEMLİ ŞEYLERE VEREMEMENİZE NEDEN OLUR

Kim kimin sahibi? Siz mi eşyanızın, eşyanız mı sizin? Sahip olduğunuz her şey sizden dikkatinizi talep eder. Ivır zıvırınız ne kadar çoksa enerjiniz gündelik şeylere o kadar takılır kalır. Yukarıda gördüğümüz gibi bunlar bir şekilde bakım ister. Dağınıklığınızı giderdiğinizde gündelik bakımın ayrıntıları arasında boğulmaktan çıkar, yaşamınızda önem taşıyan şeylere odaklanmak üzere serbest kılarsınız kendinizi.

Dağınıklığın sizi nasıl etkilediğini anlamak, ona yeni bir açıdan bakarak öylece bırakmak isteyip istemediğinize ilişkin yeni kararlar almanızı sağlar. Bu karar sürecinin yaşamsal bir bölümü her şeyden önce dağınıklığı oluşturma nedeninizi anlamaktır. Gelecek bölümün konusu da bu.

6
Peki Neden Dağınık Yaşar İnsanlar

Sorunun yanıtı oldukça karmaşık. İzleyen sayfaları okudukça çeşitli bölümlerinin size daha fazla ya da az hitap ettiğini göreceksiniz.

İnsanlara dağınıklıklarını düzenlemek için verdiğim danışmanlığın çoğunda ıvır zıvır, sorunun yalnızca maddi düzlemini oluşturuyor. Dağınıklığın yığılma nedenlerinin altında her zaman çok daha derin etmenler yatıyor. "Çok meşgulüm/tembelim/stresteyim" gibi gerekçeler boş bahanelerden ibaret. Eğer dağınıklık için zaman yaratıyorsanız (insanlar bunu kolayca yapar), ortadan kaldırmak için de yaratabilirsiniz demektir. Bu savunmalar istifçiliğin psikolojik nedenlerini görmekten kaçıştır.

Konuya devam etmeden önce insanların bildikleri en iyi şekilde davrandığına inancımın tam olduğunu söyleyeyim. Onun için dağınıklığa -sizin ve başkalarının- ilişkin yargıları hemen şimdi alıp bir yana atalım. Suçluluk duymanıza da gerek yok. Eğer dağınıksanız bunun bir nedeni vardı. Bundan dolayı dağınıklığınız şimdiye dek sizin için yaşamınızda kusursuzdu.

Bu bölümün amacı, geçmişte dağınıklığa hangi nedenden ötürü gereksindiğinizi anlamanıza yardımcı olmak. Bu, sizin dağı-

nıklığa tutunmaya bir son vermenizi sağlayacaktır. Davranış kalıpları bilinçaltınızın derinliklerinde gömülüdür ve siz farkına varmaksızın hayatınızı yönetirler. Siz bilincine vardıktan sonra üzerinizdeki güçlerini giderek yitirirler. Kısa bir süre sonra geriye, biriktirdiğiniz antika dağınıklığa bakıp gülecek hale gelirsiniz.

Şimdi de sizi istifçiliğe iten nedenlere bir göz atalım.

"LAZIM OLUR" DİYE SAKLAMAK

İnsanların başlıca biriktirme nedeni budur. "Nasıl atayım ki" diye yakınırlar, "günü gelir, lazım olur." Düzenli olarak kullandığınız şeyleri elbette saklayacaksınız ama yıllardır sakladığınız her (boşluğu siz doldurun) şeye gerçekten ihtiyacınız var mı?

Attığınız bir şeye ihtiyaç duyduğunuz zamanları anımsayıp "Kim bilir" diye karşılık vereceksiniz. İzin verin, size bunun neden böyle olduğunu ve nasıl değiştirilebileceğini açıklayayım.

"Lazım olur" diye eşya saklamak geleceğe güvensizlik işaretidir. Düşüncelerinizle kendi gerçeğinizi siz yaratırsınız. Böylece bir şeyi attıktan sonra ona ihtiyaç duyacağınız endişesi taşıyorsanız, çok kısa bir süre sonra bilinçsiz zihninizin o nesneye gerek duyacağınız bir durum yaratması, anlaşılması zor da olsa son derece olasıdır. "Günün birinde gerekeceğini biliyordum" diye çığlık atarsınız. Ancak, başka türlü düşünerek bu gereğin yönünü değiştirebilirdiniz. Gerek duyacağınıza inanarak gereği yaratan sizdiniz! Eğer böyle düşündüğünüz için biriktirdiğiniz şeylerin dağınıklığında yaşıyorsanız evrene sizi destekleyeceğine inanmadığınız mesajını gönderiyorsunuz ve gelecek konusunda her zaman incinmeye açık olacak, kendinizi güvensiz hissedeceksiniz.

Çoğu zaman tasalandığınız yalnızca kendi geleceğiniz değildir. İhtiyacı olan başkalarına da yardımcı olmayı içtenlikle istersiniz. Böylece de başkalarına "lazım olur" diye her şeyi saklar-

sınız. Artık henüz tanımadığınız insanların belki de hiç gerçekleşmeyecek ihtiyaçlarını da gözeterek saklamaya koyulursunuz. Bu da herhangi bir şeyi atmayı neredeyse olanaksız kılar.

Aşağıda şimdiye dek karşılaşmış olduğum "günün birinde lazım olursa" tipi istifçiliğin en çarpıcı örneklerinden birkaçını bulacaksınız:

- Balık sevmeyen bir adamın tavan arasında on beş yıl boyunca saklanmış beş akvaryum.
- Hiçbiri yirmi yıl boyunca hiçbir zaman gerekmemiş boş şişeler, yağ kapları, yumurta kutuları vb. ile tavana dek dolu bir kiler.
- Evin eşcinsel oğlunun gün gelir de fikrini değiştirip bir kadınla evlenirse olacak çocukları için saklanan koca bir oyun odası dolusu oyuncak.
- İngiltere'nin 1987'de basılmış bütün telefon rehberleri (düzinelerce). Anımsandıklarında yıllardan 1997'ydi!

Evinizi araştıracak olursanız siz de bu listeye ekleyecek şeyler bulabilirsiniz.

İşin en güzel yanı, sonunda atmaya karar verdiğiniz şeylere aniden duyduğunuz gereksinimi yaratanın siz olduğunu bütünüyle kavradıktan sonra bunun bu şekilde gelişmez olmasıdır. Çünkü, bir kez her şeyi akışına bıraktığınızda ya attıklarınıza bir daha gereksinmezsiniz ya da gereksinecek olsanız da tam zamanında benzeri veya daha iyisi karşınıza çıkar. Biraz ustalık istiyor, doğru ama herkes öğrenebilir bunu. Yaşamın sizi gözeteceğine inanmayı ne kadar çok öğrenirseniz yaşam sizi o kadar gözetir.

KİMLİK

Sahip olduklarınıza sıkı sıkı tutunmanızın başka bir nedeni

de kimliğinizin onlara bağlı olduğunu hissetmenizdir. On yıl önce gittiğiniz bir gösteri biletinin elinizde kalmış yarısına bakar "Oradaydım işte" dersiniz, "gidip gördüm." Bir arkadaşınızın verdiği süs eşyasına bakar "Ya, beni bunu verecek kadar önemseyen bir dostum vardı" dersiniz. Bu nirengi noktalarını çevrenizde tutarak kendinizi kimliğiniz içinde daha güvenli hissedersiniz.

Sizin için taşıdığı anlamın hala geçerli olması ve enerjinizi şimdi yerine fazlasıyla geçmişe bağlı kılmaması koşuluyla bazı armağan ve anıları saklamanın sakıncası yoktur. Bunu da güvenceye almanın yolu, çevrenizdeki eşyaları düzenli olarak elden geçirmek ve şimdiki halinize uygun düşenler dışındakileri tasfiye etmektir.

Bununla birlikte bu tür eşyayı tasfiye etmenin benzersiz bir güçlüğü vardır. Kimi zaman bunlarla özdeşleşmeniz o denli yoğun olur ki atacak olursanız kendinizden bir parçayı ya da eğer bir armağan söz konusu ise onu size veren dostunuzun inceliğini de kaldırıp attığınızı hissedersiniz. Bu, duygusal dağınıklığı tasfiye etmenin çelişik duygularını açıklar ve bu duygular da bir dereceye kadar geçerlidir. Sahip olduklarımıza kendi titreşimlerimiz işler, sık kullandığımız ya da kendi yarattığımız şeylere kendi enerjimiz siner. Aklıma gelmişken, bu, hırsızlık, yangın, sel ya da diğer sözümona felaket sonucu her şeyini yitiren insanların duygusal olarak perişan olmalarının en derindeki nedenlerinden biridir. Eşyalarıyla birlikte kendilerinden ya da dostlarından yitip giden bir parçanın acısını çekerler (oysa gerçekte bu olaylar, yaratımına kendi Yüksek Benliklerinin de katıldığı cennetten çıkma harikulade fırsatlardır hayata taptaze bir başlangıç için).

Sürekliliğimiz ve iyiliğimiz sahip olduklarımızın sürekliliğine bağlı değildir. Hiçbir sorun yaratmaz bunları hayatımızdan çıkmaya bırakmak. Eğer kimi nesneyle yoğun bir şekilde özdeş-

leşmişseniz işinizi kolaylaştırmak için ona iyi bir yeni yer bulun. Sevgiyle bırakın ve değerini bilerek kullanacak birisine verin. Bu şekilde onu elde tutmak vermekten daha fazla suçluluk duyuracaktır size. Çünkü bırakmazsanız bu nesnenin kendisine gerçekten değer verecek birisiyle yeni bir hayata başlamasına engel olmuş olursunuz!

PRESTİJ

Bu tür istifçilik düşük özgüvene karşı geliştirilmiş bir savunmadır. Büyük bir malikanede yaşayan herkesin düşük özgüvene sahip olduğunu söylemiyorum elbette. Ancak kimi insanlar "tezahürü kurtarmak" için bolluk izlenimi yaratmaya çalışır. Öz değere ilişkin daha derinde yatan sorunlar çözümlenmeksizin ne kadar "şey" edinseler az gelecektir.

Mülkiyet yönelimli Batı kültüründe insanın kim olduğuna, neden burada olduğuna dair yönsüzleşmesi öylesine kolay ki. Bu başka hiçbir yerde insanın kişisel prestijinin çoğunlukla kim olduğuyla değil, değerinin ne ettiğiyle tanımlandığı ABD'deki kadar açık seçik değil. Bununla birlikte, eğer mal edinmenizin nedeni buysa yanılsama satın alıyorsunuz demektir, çünkü gittiğiniz yere bunları götüremezsiniz. Ölümsüz bir ruh olarak sizin statünüzü belirleyen, gelip geçici maddi dünyanın ilkelerinden çok farklı ilkelerdir.

GÜVENLİK

Temel yuva kurma içgüdüsüne uygun, gereksinimlerinize hizmet edecek bir ortam oluşturmak akla yatkın bir eylemken eşya edinme güdüsünün yoldan çıktığı bir nokta vardır. Çağdaş reklamcılık, bilinçli bir şekilde güvensizliklerimizle oynayacak biçimde tasarlanmıştır. "Bunlardan bir tane edinmezseniz eksik

insansınız" sürekli aldığımız derin mesajlardan biridir. Ne kadar etkilendiğinizi ortaya çıkarmak için sizi sokağa ilk çıkışınızda reklam panolarını okumamaya davet ediyorum. Dilini bilmediğiniz bir ülkede değilseniz son derece güçtür bu. Milyonlarca dolarlık reklam mesajları durmaksızın ve biz hiç farkına varmadan gayet inandırıcı yollarla koşullandırıyor bizi. Televizyon, radyo, gazeteler, dergiler, afişler, çıkartmalar, tişörtler, İnternet, gerisini siz getirin, bütün bu kanallarla dinmeyen bir bombardıman altındayız. Hepsinin bizi teşvik ettiği, almak, almak, almak.

Ama sorun da burada. Ne kadar çok şeye sahip olursanız olun kendinizi asla güvende hissetmezsiniz. Bir şeyi alırsınız, "ihtiyaç" duyduğunuz yeni bir şey çıkar. Buna bir de edindiklerinizi yitirme tasası eklenir. Tanıdığım en güvensiz insanların bazısı mülti milyonerler oldu. Gerçek güvenliğin yegane kaynağı kim olduğunuzu ve buradaki amacınızı bilmektir.

BÖLGESELCİLİK

Yeni bir şey almaya karar verdiğinizde olanlara bir göz atalım. Yeni bir ceket almak için alışverişe çıktığınızı varsayalım. Hoşunuza giden bir tane bulursunuz, bir an onu bırakır, daha çok hoşunuza gidecek bir şey olup olmadığına bakarsınız. Başka bir müşteri gelir ve ilgiyle sizin bıraktığınız ceketi inceler. İçinizi birden panik kaplar. "O benim ceketim!" diye düşünürsünüz. Sonra bunu o başkasının ceketi bir yana bırakmasının yarattığı rahatlama izler ya da beceriksizce araya girip ceketi önce sizin gördüğünüzü söylersiniz. Bu duygular çok yoğundur. Ama biraz gerçekçi olursak, söz konusu olan, birkaç dakika önce bizim için hiçbir anlamı olmayan bir cekettir sadece.

Sonra satın alıp eve gidersiniz. Enerji bağı güçlenir. Ertesi gün bir kazaya uğrayıp da lekelenecek, yırtılacak, yoldan geçen bir fil tarafından canına okunacak vb. olursa Tanrım, ne felaket-

tir o! Facia, kalp kırıklığıdır. Oysa iki gün önce hayatınıza girmeden sizin için hiçbir anlamı olmayan bir nesneydi. Nedir olan?

Bölgeselcilik ve sahip olma isteği, şeylere sahip olma ve denetimi elde tutmaya çalışan egodan gelir. Ruhunuz hiçbir şeye sahip olmadığınızı bilir. Mutluluğunuzun sahip olduklarınıza bağlı olmadığını anlamak bir bilinçlenme işidir. Sahip olduklarınız yolculuğunuzda yardımcı olabilir size ama yolculuğun kendisi onlar değildir.

KALITSAL DAĞINIKLIK

Davranış kalıplarımızın çoğunu anne babamızdan alırız. Anne babamızdan birisi dağınıklık bağımlısıysa onun da bunu kendi ebeveyninden almış olma olasılığı vardır. Bu kalıplar kuşaktan kuşağa aktarılır.

Eğer uzun bir dağınıklık bağımlılığı soyundan gelmeyseniz neyle karşı karşıya olduğunuzu anlamanız için yakın geçmişte karşılaştığım bir vakadan söz edeyim. Soy ağacınızda altı yüz yıl geriye gidecek olursanız, bu yaklaşık yirmi kuşak eder ve eğer dağınık atalarınızın her birinin iki çocuğu olduğunu varsayarsak altı yüz yıl içinde doğrudan atanız olan insanların sayısı yaklaşık bir milyonu bulacaktır. Eh, bu da başa çıkmanızı bekleyen hayli büyük bir dağınık insan kalabalığı demektir.

"Lazım olur" zihniyeti yoksulluk bilinci psikolojisinin parçasıdır (bolluk bilincinin tersi) ve genellikle ebeveynden çocuğa aktarılır. Böylece siz, bir şeyi yalnızca sizi dünyaya getirenler zorluk içinde yaşadığından kendi korkularını size de telkin etmiş oldukları için istemiş ya da açlığını hissetmiş olabilirsiniz. Onun için ABD'de yaşayan insanların çoğu, 'Buhran Yıllarından kalma korkuların duygusal yükünü, İrlanda'da yaşayanların çoğu 1840 açlığının izlerini, çoğu halk savaş zamanlarının anısını vb.

taşımaya devam ediyor. Başka türlü düşünmeyi seçerek sizi dünyaya getirenlerin korkularından özgürleşebilirsiniz. Bir adım daha atar, yokluklara tasalanmak yerine bolluğa odaklanırsanız artık ihtiyacınız olmayan şeyleri mutluluk içinde bırakırsınız hayatınızdan. Hatta iyi şeylerin yaşamınızda yer bulması için bırakmaya can atarsınız.

Yakın geçmişte kalıtsal hastalıklar ve aileden geçen diğer özelliklerden arınma teknikleri öğreten pek çok kitap yazıldı. Eğer siz kendi kalıtsal dağınıklığınızı ele almayacak olursanız çocuklarınıza ne olacak? Şimdi ailenizin gelecek kuşaklarını da bu arazdan arındırma şansı elinizde. Üstelik bu yönde harekete geçmenizin yalnızca gelecek olanlara değil, zaman sarmalının gerilerine, atalarınıza da yarar sağlayacağı, onların da dönüp size yardım edeceğine ilişkin kanıtlar da var.

DAHA ÇOĞUN DAHA İYİ OLDUĞU İNANCI

Size bir örnek. Batı dünyasında mutfaklarımızda eksiksiz bir bıçak setimiz var. Küçük şeyleri doğramak için küçük bıçaklar, büyük şeyleri doğramak için büyük bıçaklar, sivri uçlu, küt uçlu bıçaklar, hafif bıçaklar, ağır bıçaklar. Yaptığımız işe en uygun bıçağı özenle seçiyoruz. Bali'ye gidin, ilginç bir şeyle karşılaşacaksınız. Her evde tek bir bıçak olmakla, bu bıçak hayal edebileceğimizden çok daha fazla amaç için kullanılmakla kalmaz, beş yaşında bir çocuk bile bıçağı çoğu Batılı aşçıdan daha ustaca kullanır (gidin, birinden sizin için bir ananas soymasını isteyin de görün!). Beynimiz böyle bir kesici alet koleksiyonuna gereksindiğimiz yönünde reklam devleri tarafından yıkanmış, çoğumuz bunlar olmaksızın çalışma becerisini yitirmiş.

"Daha çoğun daha iyi olduğu" düşüncesi, mallarını satmak isteyen üreticilerin kafamıza nakşettiği bir inanç. Kolay inanan insanlar da her seferinde aynı tuzağa düşüyor. Posta kutunuza

"ihtiyaç duyduğunuzu hiç bilmediğiniz yararlı aletler"e ilişkin bir broşür bırakıldığında yapışmayan, çok amaçlı, bakımı kolay, her ne ise bir nesnenin yaşamınızı nasıl da iyileştireceğini okuyarak keyifli bir yarım saat geçirin ve broşürü alıp sipariş vermeden bir yeniden dönüşüm kutusuna aynı keyifle atın. Kimi alışveriş uçurumundan geri dönmek olağanüstü bir güç kazandırır size, zaten alete de hiçbir zaman ihtiyacınız olmayacaktır!

PİNTİLİK

Yerleşik dağınıklık bağımlıları bunun gereğini gerçekten hissetmedikçe ıvır zıvırlarından kurtulmayı reddeder. Aldıkları eşya kelepir fiyatına da olsa bedava da olsa böyledir bu. İşe yararlığı tükenene dek ondan vazgeçmek, zamanının gelmesini dolapta sonsuza dek bekliyor olsa da aykırı gelir.

Bununla birlikte nesnelere bu nedenle bağımlı kalırsanız yaşamın size hiç de iyi davranmadığını görürsünüz. Zamanı geçmiş ıvır zıvıra takılarak enerji akışını engellerseniz iyi şeyler yaşamınıza kolaylıkla giremeyecektir. Tutuşunuzu biraz gevşetin, görün bakın neler olacak.

DUYGULARI BASTIRMADA DAĞINIKLIĞI KULLANMAK

Çevrenizde bol boş alan olması ya da çokça serbest zamanınızın olması sizi rahatsız ediyor mu? Dağınıklık boşluğu uygun bir biçimde doldurur ve sizi meşgul eder. Ama kaçındığınız nedir? Genellikle yalnızlık, yakınlaşma korkusu ya da dağınıklığın altına gömmenin yüzleşmekten daha kolay geldiği başka bir bastırılmış duygudur bu. Ancak baskılamayı sürdürmek olağanüstü bir enerji gerektirir. Korkularınızla nihayet yüzleşip kendinizi bulmanın yaşamınızı nasıl yükselteceğini görmek şaşırtı-

cıdır. Bunun en acısız yolu da dağınıklığı gidermektir, çünkü ritmini kendiniz belirlersiniz.

OBSESİF KOMPÜLSİF DAVRANIŞ BOZUKLUĞU

Kimi insanlarda dağınıklık ciddi bir obsesif kompülsif davranış bozukluğuna işarettir. Eğer dağınıklığınız, daha sonra gereksineceğiniz endişesiyle hiçbir şeyi atamayacağınız bir boyuta ulaşmışsa bu kitap sorununuzu anlamanıza yardım edebilir. Deneyimli bir terapistin profesyonel yardımına da gereksinebilirsiniz. Böyle yapmazlarsa olabileceklerden korkup her fişi, plastik torbayı, ellerine geçen her şeyi saklayan insanlar tanıdım. Evleri dünyayla bağlantılarını sağlayan, destekleyici bir ortam olmaktan çıkmış, kendi yarattıkları bir karabasana dönüşmüştü.

Dağınıklığı gidermek hiçbir şekilde uygun bir terapinin yerine geçemese de daha mutlu, takıntılardan arınmış bir yaşama doğru sürdürülen iyileşme yolculuğunun yaşamsal bir parçası olabilir. Bu konuda daha fazla içgörü için Reann Dumont'un *The Sky is Falling* (Gökyüzü Çöküyor) adlı kitabındaki *Mr.More, the Man Who Couldn't Throw Anything Away* (Hiçbir Şey Atamayan Bay Çok) adlı öyküsünü okuyun.

7
BIRAKMAK

Dağınıklığı gidermenin can damarı bırakmaktır. Yalnızca sahip olduklarınızı değil, bu yalnızca nihai sonuçtur. En önemlisi zamanı geldiğinde bunları doğalca bırakmaktan sizi alıkoyan korkunuzu bırakmak.

"MÜZİK SETİ İÇİN GELDİLER"

Yılın yarısını Endonezya'da, Bali'de, yarısını Batı'da geçiriyorum. Sekiz yıldır böyle bu. Kimi zaman insanlar bana benim gibi yaşamak istediklerini söylüyorlar. Yığınla param olduğunu, ne istersem yapabileceğimi düşünüyorlar. Oysa gerçek, yılın altı ayını Bali'de yaşamak gibi büyük bir arzu dışında hiçbir şeyim olmaksızın böyle yaşamaya başladığım. Bana özendiğini söyleyenler, yaşamlarını dürüstçe gözden geçirip onları yapmayı gerçekten istediklerini söyledikleri şeyden neyin alıkoyduğunu görse engelin çoğunun sahip olduklarına bağlılıkları olduğunu anlarlardı. Yaşamlarını öyle düzenlemişler ki gerçekten istedikleri şeyleri yapmak için özgür olamıyorlar.

Stuart Wilde yüreğimi izleyen bir adamdır. Dünyanın bir yerine giderim, bir de duyarım ki benden birkaç gün önce o da

oradaymış. Günün birinde yollarımızın kesişeceğini umuyorum. *Infinite Self* (Sınırsız Benlik) adlı kitabında "Hiçbir şeye tutunmamak" adlı olağanüstü bir bölüm var:

Bütün sahip olduğunuz Tanrı Gücüdür. Eve geldiğinizde müzik setinizin yerinde yeller estiğini görecek olursanız telaşlanmak yerine "Müzik seti için gelmişler" diyebilirsiniz. Setiniz Tanrı Gücüne geri dönmüştür, hepsi bu. Sahibi artık bir başkasıdır. Bu, yaşamınızda yeni bir müzik seti için yer açar. Ya da müzik setine yer bırakmaz. Şimdi meditasyon yapacak ve kim olduğunuzu, bu yaşamda ne istediğinizi düşünmenize olanak sağlayacak sessizliktir sizinle olan.

Paranızı harcayacak yer arıyorsanız şunu salık verir:

Paranın işlevi sahip olmak değil, kullanmaktır. Paranın temel varlık nedeni deneyim satın almaktır. Bankada tek kuruşunuz olmadan sona ersin istersiniz yaşamınız, geri dönüp "Tanrım, şu engin deneyim birikimine bir bak!" demek, çünkü anılarınızın teki bile yitmemiştir.

GELİP GEÇEN

Yaşam sürekli değişimdir. Onun için yaşamınıza bir şey geldiğinde zevkine varın, iyi kullanın ve zamanı geldiğinde bırakın yoluna devam etsin. Bu kadar basit. Bir şeye sahip olmanız onu sonsuza dek elinizde tutmanızı gerektirmez. Siz yaşamınızdan gelip geçen şeylerin geçici koruyucususunuz sadece. Öldüğünüzde mutfak dolaplarınızdakini beraberinde götüremezsiniz, bunu istemezsiniz de zaten!

Maddi şeyler değişim halindeki enerjiden ibarettir. Bir eve, bankada paraya sahip olduğunuzu sanabilirsiniz oysa gerçekte

bedeninize bile sahip değilsiniz. Gezegenin size emanetidir bedeniniz; siz olmaksızın kendiliğinden dönüştürülür ve başka bir biçimde yeniden tezahür eder. Siz ruhsunuz, harikulade, ölümsüz, yok edilemez ruh. Ancak insan durumunuz, en fazla değişim içinde olan bir "kiralık beden" durumudur.

Bedeniniz ruhunuzun geçici tapınağıdır. Bu tapınağın uzantısı olan evinizde sakladıklarınızın da siz değişip geliştikçe sizinle birlikte değişmesi gerekir ki sizi yansıtabilsin. Özellikle herhangi bir bireysel gelişim yoluna koyulmuşsanız ortamınızı düzenli olarak gözden geçirmelisiniz. Atma alışkanlığı edinin ve bunu gelişiminizin işareti olarak düşünmeye başlayın.

KORKUYU SERBEST BIRAKMAK

İnsanlar ıvır zıvırlarına dört elle sarılır. Korktukları bırakmaktır. Dağınıklığı giderir, sınıflarken deneyimleyebilecekleri duygulardan, bir yanlış yapıp bir şeyi attıklarına pişman olmaktan, tutundukları şeyleri bırakacak olurlarsa savunmasız kalacaklarından ya da bir şekilde kendilerini riske atacaklarından korkarlar. Dağınıklığı gidermek, yüzleşilmesi, baş edilmesi gereken bir yığın "malzemeyi" yüzeye çıkarabilir. Bunu sezgisel olarak herkes bilir.

Bununla birlikte dağınıklığı gidermenin ödülleri buna değer. Sevgi ve korku aynı yerde varolamaz. Onun için korkuyla tutunduğunuz her şey, yaşamınıza daha fazla sevginin girmesini engeller. Tutunduklarınızı bırakmak size daha fazla sevginin akmasını sağlar. Korku sizi kendiniz olmaktan, bu dünyaya yapmak için geldiğiniz şeyi gerçekleştirmekten alıkoyar. Dağınıklığı ortadan kaldırmak, yaşam amacınızı daha büyük bir açıklıkla görmenizin yolunu açar. Dağınıklığı bırakmak doğal yaşam gücünüze yeniden kavuşmanıza yardım eder. Dağınıklığı yaşamınızdan çıkmaya bırakmak sizi kendiniz olmak üzere özgür kılar. Bu da kendinize verebileceğiniz en büyük armağandır.

İKİNCİ BÖLÜM

DAĞINIKLIĞI TANIMLAMAK

8
DAĞINIKLIK VE FENG SHUI BAGUA'SI

Eğer daha önceki bölümler sizi dağınıklığınızı giderme konusunda yeterince harekete geçirmediyse bu bölümün belli bir etkisi olacağı kesindir.

BAGUA TESTİ

Feng Shui baguası, yaşadığınız mekanın çeşitli bölümlerinin yaşamınızın belirli alanlarıyla nasıl bir bağlantı içinde olduğunu gösteren bir şemadır.

Eğer eviniz ya da işyerinizin belirli bir bölümü toparlar toparlamaz dağılıveriyorsa bunun baguanın hangi alanına karşılık geldiğine bakın ve yaşamınızın bu alanında neler olduğunu görün. Büyük olasılıkla bu alanın yaşamınızda sürekli dikkat gerektirdiği halde bu dikkati vermediğiniz, sorunu tırmanma gösteren bir alan olduğunu keşfedeceksiniz. Yaşamlarımız ve yaşamlarımızı sürdürdüğümüz mekanlar ayrılmaz birer bütündür! Bu nedenle yaşamınızın buna karşılık gelen alanında daha fazla kolaylık ve ahenk için mekanınızın belirli bölümünde neleri tutacağınız konusunda daha seçici olmak akıllıca olacaktır.

Ivır zıvırı bir yere yığmak daha ciddi bir etki yaratabilir. Evinizin bolluk alanında bir ardiye sözgelimi, yaşamınızda maddi sorunlara yol açabilir. Atölye çalışmalarımdan birine katılan bir muhasebeci bunu sınamak istedi. İşi batmanın eşiğindeydi. Ofisinin bolluk alanında bir yığın kırık ayna ve süs eşyası olduğunu gördü. Bunları temizledi ve birkaç gün içinde bir değil iki telefon aldı. Danışmak için arayanlar bir süre sonra baş müşterileri olmuştu. Daha da olağandışı olan, büyük şirketler olan bu kuruluşların mevcut muhasebe firmasını değiştirme isteğiyle hiç de alışılmış bir yol olmayan Sarı Sayfalar yardımıyla aniden yeni bir firma arayışına girmiş olmalarıydı. İlk aradıkları da danışanımın şirketi olmuştu! Öylesine etkilenmişti ki başka bir atölye çalışmasına daha katılarak öyküsünü bize anlattı. Yıllar boyu benzeri pek çok başarı hikayesine tanık oldum.

BAGUAYI KULLANMAK

Feng Shui baguasını derinlemesine incelemek yıllar alır. Bu kitabı okuduktan sonra konuyla daha yakından ilgilenmek isteyebilirsiniz (bibliyografya kısmında önerilen kitaplara bakın). Bununla birlikte, sizi asıl dağınıklığınızı gidermek konusunda teşvik etmek amacıyla buna burada son derece basit terimler ve bir şema ile değinmekle yetineceğim.

Baguayı evinizde uyguladığınızı varsayalım. Sıradan bir yaprak kağıt alıp yaşadığınız yapının taslak planını çizin üzerine. Çiziminiz yapının duvar ve kapılarını kuşbakışı göstersin.

Eğer bir evin bir kısmını kiraladıysanız yapının bütününü değil, yalnızca yaşadığınız daire ya da odayı çizin.

Bundan sonra sayfayı ev, daire ya da odanızın ana girişi karşısındaymışsınız ve eşiğinden içeri adım atacakmışsınız gibi şemanın alt kenarına gelene dek çevirin. Enerji ve insanların evinize giriş yeri olduğu için baguayı ön kapıya göre konumlandırırsınız.

(İrlandalılar ve dünyanın konukseverliğiyle ünlü diğer toplulukları için özel bir not; eğer siz, aileniz, konuklarınız ve postacınız evinizin arka kapısını da ön kapısı kadar kullanıyorlarsa bu durumda baguayı arka kapınıza göre kullanmanız gerekir!)

Bir sonraki adım evinizin merkez noktasını bulmaktır. Bu şekilde baguayı plan üzerine çizip yaşamınızın çeşitli alanlarının mekandaki hangi yerlere karşılık geldiğini görebilirsiniz. Mekanın kare ya da dikdörtgen olduğu durumlarda bunu yapmak kolaydır. Her bir köşeden köşegenel çizgiler çizerek merkezi bulur, baguanın merkezi ile çakıştırırsınız. İzleyen şemada baguanın esnek bir yapısı olduğunu ve çeşitli dikdörtgen şekilleri dolduracak şekilde değişebileceğini görüyorsunuz.

Eğer yapının asimetrik bir şekli varsa merkez noktasını bulup baguanın merkeziyle çakıştırmadan önce bunu bir kareye tamamlamanız gerekir.

BAGUA İÇİNDE BAGUA

İşte burası konunun daha da ilginç bir hale geldiği nokta. Bagua yapıya bütünüyle uygulanmakla kalmaz, yapının içinde yer aldığı araziye de uyarlanabilecek bir bagua daha vardır (bagua şemasının alt kenarını arazinin girişi üzerine gelecek şekilde çevirin). Yapı içinde yer alan her bir mekanın da baguası vardır (bagua şemasının alt kenarını her mekanın giriş kapısına paralel olacak şekilde yerleştirin).

Onun için ıvır zıvırınızı bahçenin bir köşesinde yaptıracağınız bir kulübeye tıkıştırıvermek gibi gizli kapaklı bir düşünceniz varsa şimdiden vazgeçin. Bahçenizin sol uç köşesindeki bir ıvır zıvır kulübesi maddi durumunuzu baltalayacaktır, kulübe bahçenin sağ ucundaysa ilişkilerinizde gerilime yol açacak, bahçenin ortasındaysa ününüzü zedeleyecektir vb. Dağınıklığınızı sizi etkilemeyecek biçimde tıkacağınız hiçbir yer yoktur!

DAĞINIKLIK VE BAGUA

İlk kitabım *Creating Sacred Space with Feng Shui*'de, baguanın yaşamınızın karşılık geldiği alanlarını iyileştirmek üzere alınacak Feng Shui önlemlerinden ayrıntılı bir biçimde söz etmiştim. Bu kitaptaki odak noktam, dağınıklığın bu alanlardaki etkisi olacak.

Şu basit örneği bir deneyin. Evinizin, içinde ne olduğunu bilemediğiniz kadar tıka basa ıvır zıvır dolu bir dolabını düşünün. Bu dolap sizin bir parçanıza karşılık gelir. Bu, sizin olan bitenle temasını kaybettiğiniz bir bölümünüzdür. Tam olarak yaşamınızın hangi alanının söz konusu olduğunu ortaya çıkarmak üzere dolabın evinizin ve içinde yer aldığı odanın baguası üzerindeki konumunu saptayın. Eğer çokça kullandığınız bir odadaysa bu dolap, odanın baguası diğerine göre daha önemli olacaktır. Değilse evinizi bütün olarak içine alan baguaya bakın.

BAGUANIN DOKUZ ALANI

Baguanın her bölümünün birçok değişik isimle tanımlandığınız göreceksiniz. Bunun amacı, size her bir alanın kapsadığı farklı düzeyler ve enerji frekansları konusunda daha fazla fikir vermesidir.

Bolluk, Bereket, Refah, Talih

Bu alandaki dağınıklık genel maddi durumunuzu durağanlığa iterek nakit akışınızda tıkanıklığa neden olur. Yaşamınızda bolluk yaratmanızı güçleştirir.

Ün, Şöhret, Aydınlanma

Bu alan dağınıksa ününüzün sönmesine, popülaritenizin

Bolluk Bereket Refah Talih	Ün Şöhret Aydınlanma	İlişkiler Aşk Evlilik
Büyükler Aile Topluluk	Sağlık ● Birlik	Yaratıcılık Ürünler Tasarılar
Bilgi Bilgelik Bireysel Gelişim	Meslek Yaşam Yolu Temel Yolculuk	Destekleyici Dostlar Şefkat Seyahat

Feng Shui Baguası (Basitleştirilmiş şema)

yitmesine neden olur. Coşku, tutku ve ilham da azalacaktır yaşamınızda.

İlişkiler, Aşk, Evlilik

Dağınık bir ilişkiler alanı partner bulmayı zorlaştırabilir ya da varolan ilişkide sorunlara neden olabilir.

Büyükler, Aile, Topluluk

Bu tip dağınıklık üsleriniz, otorite figürleri ve ebeveyn ile aile ya da topluluk içi ilişkilerde sorunlara neden olabilir.

Sağlık, Birlik

Buradaki dağınıklık sağlık sorunları yaratabileceği gibi yaşamınızın anlamlı bir odak noktasından yoksun olmasına da yol açabilir.

Yaratıcılık, Ürünler, Tasarılar

Bu alan dağınıksa yaratıcılığınızı da engeller, tasarılarınızı hayata geçirmede aşırı çaba, çocuklarınız ya da sizinle birlikte çalışan insanlarla ilişkilerinizde çeşitli sorunlar yaşayabilirsiniz.

Bilgi, Bilgelik, Bireysel Gelişim

Bu alandaki dağınıklık öğrenme, akıllıca kararlar alma ve kendinizi geliştirme yeteneğinizi kısıtlar.

Meslek, Yaşam Yolu, Temel Yolculuk

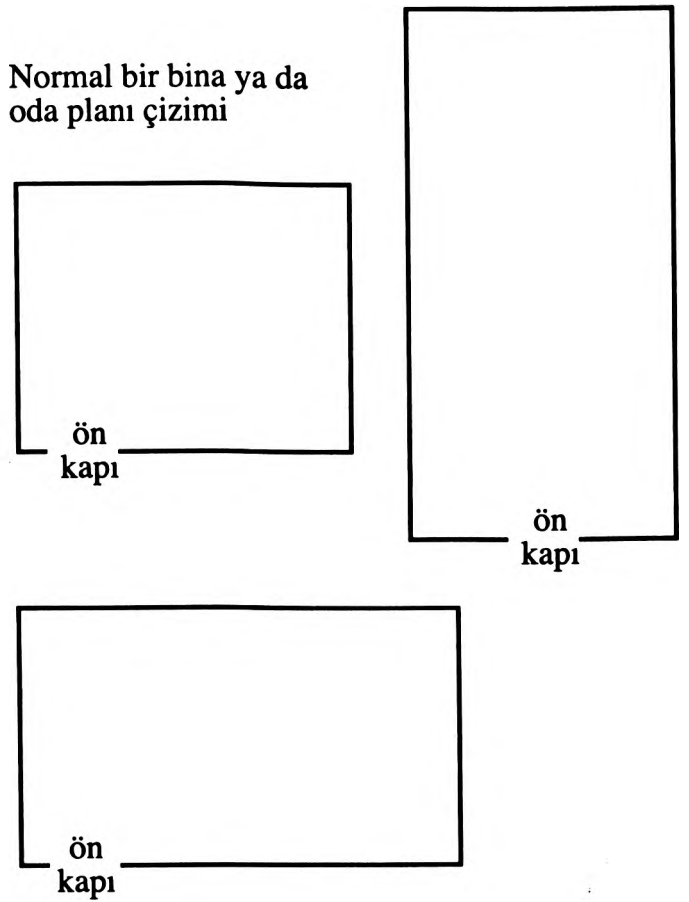
Burada birikmiş dağınıklığınız varsa yaşam size yokuş tırmanma çabası gibi görünecektir. İstediğinizi yapmadığınız hatta belki ne istediğinizi bilmekten bile yoksun olduğunuz bir yolda olduğunuz duygusuna kapılmanız olasıdır.

Destekleyici Dostlar, Şefkat, Seyahat

Bu alandaki dağınıklık yaşamınıza gelecek desteği engeller. Böylece kendinizi çoğu zaman "tek başına" hissedersiniz. Seyahat ya da taşınma planlarına da engel olur.

BAGUA TESTİ

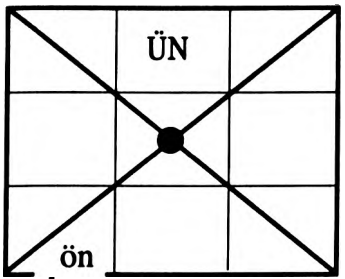
Büyük bir kuşkucuyumdur ben. Bu nedenle size de bu bilgiyi kabul etmeden önce sınamanızı bütün yüreğimle tavsiye ede-

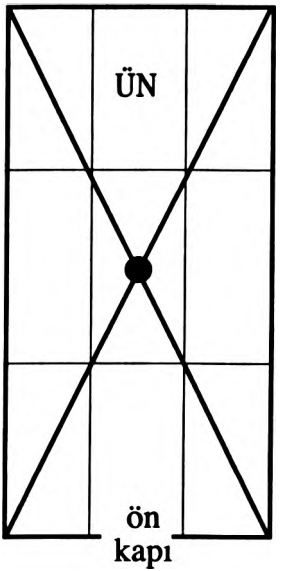


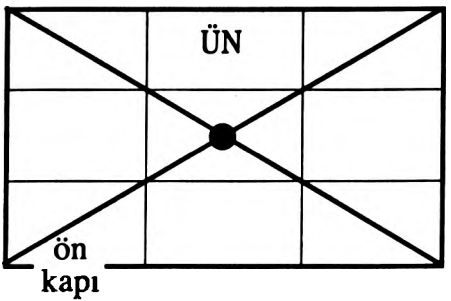
rim. Bunu yapmanın bir yolu, yaşamınızın iyi giden bir alanına karşılık gelen bagua bölgelerinden birini seçip burayı dağıtarak böylece birkaç ay yaşadıktan sonra sonuçlarını görmektir! Bunu yapmıştım bir kez. Sonuç felaket oldu!

Kesinlikle ilkine yeğleyeceğim daha verimli diğer bir sınama

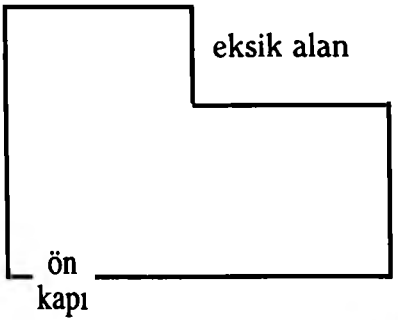
Evinizin merkezini belirleyin ve baguada işaretleyin.

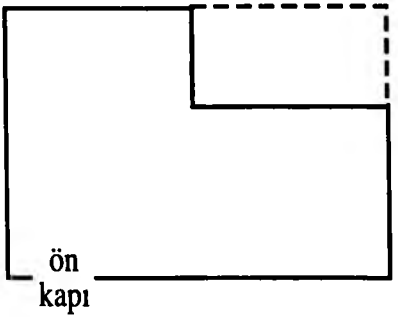


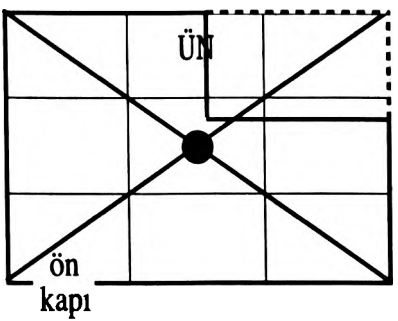




yolu, yaşamınızın iyi gitmeyen bir alanını seçip baguada karşılık geldiği yerde bir temizliğe girişmektir. Sözgelimi genel olarak destek görmediğinizi hissediyor olun. Varsa bahçenizin, bütün olarak evinizin ve en çok zaman geçirdiğiniz mekanın destekleyici dostlar alanında bir temizliğe girişmeniz gerekecek. Bu alan-







Daha karmaşık bir biçim: Eksik alanını tamamlayarak evinizin merkez noktasını bulun ve Bagua üzerinde işaretleyin.

lara herhangi bir nedenle (sözgelimi eğer evinizin bu kısmını kiraya vermişseniz) erişmeniz mümkün değilse, ulaşabileceğiniz alanlarda daha da özenli bir çalışma yapmanız gerekecektir.

Elbette en iyisi nerede, ne kadar dağınıklık varsa hepsini toparlamaktır. Bu, yaşamınızın bütün alanlarında eşit bir iyileşme sağlar.

Kitabın gelecek bölümünde dağınıklığın çeşitli türlerini tanımlamanın yollarını görecek, en gözde dağınıklık alanlarınıza bir göz atacağız.

9
Evinizdeki Dağınıklık Alanları

Evinizi yaşamınızın üç boyutlu grafik bir temsili olarak düşünün. Mekanı başkalarıyla paylaşıyorsanız, özellikle de bu kişilerin sayıca sizden fazla olması durumunda onların yaşamının eve sizinkinden daha fazla yansıdığını iddia edebilirsiniz. Ama bu işten öyle kolayca kurtulmak pek mümkün değildir. Çevrenizdeki her şey sizin bir yansımanızdır ve bu yalnızca eviniz için değil, içinde yaşayanlar ve mekanda ortaya koydukları şeyler için de geçerlidir.

Bu bölümde dağınıklığın biriktiği kimi alanlarla üzerinizdeki etkilerine eğileceğiz.

BODRUM, TAVAN ARASI VE ARDİYELER

Bodrum Katı ve Diğer Zemin Altı Depolama Alanları

Bodrum kat ya da mahzeniniz geçmişinizle bilinçaltı zihninizin simgesidir. Dağınık bir bodrum katı ele alınmamış geçmiş konuları temsil eder. Bunlar çoğunlukla ağır konulardır (en ağır çeken eşyayı bodruma atma eğilimi vardır). Bodrum'a yığdıklarınızın orada kalış süresi, simgesel olarak bu dağınıklığın ifade

ettiği konuyla yüzleşmeyi ne kadar zamandır ertelemekte olduğunu söyleyecektir size. Bu süreye, söz konusu eşyayı bodruma atmadan önce kullanmaksızın ne kadar zaman öylece tuttuğunuzu eklemeyi de unutmayın.

Attığınız nesneleri belli bir süre bodrumda tutmanız halinde küf, fare, nem, mantar ya da başka bir doğal kurtarıcının gelip sizin yığıntıyı atmaya karar vermenizi kolaylaştırmak için duruma müdahale etmesi olasılığı hayli büyük olacaktır. Bütün bunlar hayatınızı nasıl etkiler? Umutsuzluk, depresyon, miskinlik, amaçsızlık, gelişiminizde engellendiğiniz duygusu yeraltı dağınıklığın olumsuz yan etkilerinden bazılarıdır.

Bodrum katı depo alanı olarak kullanabilirsiniz kuşkusuz, ancak düzenli olarak gözden geçirip burada sadece zaman zaman kullandığınız eşyayı bulundurmanız, hava ve enerji dolaşımına engel olacak kadar çok şey doldurmamanız gerekir.

Tavan Arası

Tavan arasına depolanmış şeyler sizin daha yüksek hedefler ve olanaklara erişiminizi engeller. Kendi kendinizi baltalamak için yapay sınırlar yaratmanıza denk bir şeydir bu. Sorunlar her an dökülmek üzere başınızın üstünde dururken gelecek hakkında başkalarından daha endişeli olma eğiliminiz vardır. Tavan arasını elden geçiren pek çok insandan bunun nasıl bir fark yarattığına ilişkin mektup aldım:

> Tavan arasını temizlemek bir haftamı aldı ama harika oldu. Enerjiyle dolup taşıyorum şimdi.

> Evimin tavan arası kırk yıllık hatırayla doluydu -eski aşk mektupları, fotoğraflar, biblolar, anılar. Bütün yaptıkları toz toplayıp fareleri eğlendirmekti. Koca bir yığın atıp mekanı bir sanat stüdyosu haline getirdim. Evin şimdi en sevdiğim

yeri. Yeni keşfettiğim yaratıcılığım bana büyük bir sevinç verdi.

Size danışmamın nedeni işimin yıllar önce duraklamaya girmiş olmasıydı. Feng Shui mucizelerinizle daha büyük ve iyi işler yapmanın yolunu açabileceğinizi ummuştum. Sizden önermenizi bekleyeceğim en son şey tavan arasını derleyip toparlamamdı. İtiraf etmeliyim, bana kalsa böyle bir şeye hiç girişmezdim. Ama karım peşimi bırakmadı. Sonucun tam dediğiniz gibi olduğunu söylemek istiyorum. İşim yepyeni, heyecan verici bir şekilde açıldı. Bir düş gerçek oldu sanki.

Ardiye

Umarım kitabın bagua bölümü bir daha böyle bir mekan oluşturmaktan caydırır sizi. Ardiyelerden yayılan kasvetli enerji arzu edilir şey değildir ve bu mekanın yaşamınızda karşılık galdiği alanda gösterdiğiniz çabayı baltalar. Eğer koşullarınız uzunca bir süre bir ardiyenin varlığını kaçınılmaz kılıyorsa en azından içerdekileri düzene sokarak burayı derli toplu tutun.

Döküntü Çekmeceleri

Söyleyeceğim şey şaşırtacak sizi. Öğüdüm: Böyle bir çekmece açmanız. İçine öteberiyi atacağınız böyle bir çekmece belirleyin. Büyük bir evde yaşıyorsanız her katta böyle bir çekmeceye ihtiyaç duyabilirsiniz.

Bütün bu dağınıklık giderme işinde söz konusu olan takıntılı denilecek ölçüde kusursuz olmaya kalkışmak değildir. Amaç, evinizin enerjisinin sönük, durağan değil, canlı ve akıcı olacağı şekilde eşyalarınıza bakmaktır. Zamanımızın koşturmaca dünyasında çekmeceyi açıp ortalığı dağıtan ne varsa tıkıştırmaya gereksiniriz kimi zaman. Onun için bir döküntü çekmeceniz olsun ama şu üç kurala uymayı da ihmal etmeyin:

1. Küçük bir çekmece kullanın
2. Gerekmedikçe kullanmayın
3. Düzenli olarak elden geçirin

GİRİŞLER, HOL VE KORİDORLAR

Ana Giriş

Feng Shui'de evinizin giriş kapısının dış tarafı dünyaya bakışınızı, iç tarafı da kendi yaşamınıza bakışınızı temsil eder. Tıpkı insanlar gibi enerji de bu kapıdan girer çıkar. Bu kısımdaki herhangi bir dağınıklık size doğru gelen fırsat akışını sınırlayarak ilerlemenize engel olur. Burası temiz, düzenli tutmanın çok önemli olduğu bir alandır. Ana girişin yakınındaki dağınıklık yaşamınızda gereksiz bir savaşım yaratır.

Kapıyı bir dahaki kullanışınızda uzun, nesnel bir bakış atın. Kapının önündeki giriş yolunda sarkan dallar, budanmamış bitkiler var mı? Kapının dış tarafında ya da siz yapıya yaklaşıp ayrılırken görüş alanınız içinde döküntü saçıntı var mı? Yolunuzu paltolar, darmadağın duran ayakkabılar, çizmeler, şapka, eldiven, atkı vb. eşya arasından zorlukla açarak mı ilerliyorsunuz? Bu alanı olabildiğince dağınıklıktan uzak bir şekilde düzenleyin. Özellikle kapının arkasında bütünüyle açmanıza engel olacak dağınıklık olmamasına dikkat edin.

Arka Kapınız

Bağırsak arındırma mucizelerinden söz edeceğim daha ileri deki bir bölümde de değineceğim gibi her şey yer ve boşaltır. Ön kapınız şeylerin girdiği ağız ise, bunun mantıklı uzantısı, arka kapınızın da... (siz tahmin edebilirsiniz gerisini). Evinizin kabız olmasını istemiyorsanız burada da dağınıklıktan kaçının.

Kapıların Arkası

Feng Shui'nin işe yarayıp yaramadığını görmenin çok basit

bir yolu, evinize gidip kapı arkalarındaki dağınıklığı gidermektir. Bu, kanca ya da kapı tokmaklarına asılı şeyler (giysiler, gecelikler, havlular, çantalar) olduğu kadar bütünüyle açılmasını engelleyecek (möble, kirli sepeti vb) şeyleri de kapsar. Sonra görün yaşamınız ne kadar kolaylaşacak. Bu son derece basit ve etkili bir yoldur. Kapılarınız ardına kadar açılamazsa enerji evinizde serbestçe dolaşamaz, böylece giriştiğiniz her iş için daha fazla çaba harcamanız gerekir. Dağınıklığı ortadan kaldırdığınızda enerji de yaşamınız gibi daha yumuşak bir şekilde akar.

Koridorlar, Holler

Koridorlar, holler ve merdiven boşluklarındaki dağınıklık, yaşam taşıyıcısı enerjinin evinizdeki akışına engel olarak hayatınızın rahat adımlarla ilerlemek yerine ayaklarını sürterek yürümesine neden olur. Dağınıklığın en kötü türü de yürürken çevresinden dolanmak zorunda kaldığınızda bedeninizin eğilip bükülmesine neden olan dağınıklıktır. Bütün bu alanları olabildiğince açık tutun.

YAŞAMA ALANLARI

Salon/Oturma Odası

Bu kısım evden eve büyük farklılıklar gösterir. Kimileri konukları karşılamak üzere her zaman titizlikle temizlenmiş, düzenli tutulur. Başka evlerde az önce büyük bir fırtına atlatılmış gibi karmakarışıktır. Önemli olan, evinizin insanları doğal bir şekilde zamanlarını geçirmeye, birlikte olmaya çekecek bir yüreği olmasıdır. Yalnız yaşıyor bile olsanız bunu kendinizle yapacağınız bir yer olmalı. Yüreksiz bir ev yuva değildir.

Kimi zaman mutfak masası, yemek odası, salon ya da oturma odası bu enerjinin toplanma noktası haline gelir. Bu yer her neresi ise enerjinin mekanı çok hızlı geçmemesi gerekir. Yoluna

devam etmeden önce enerji toplanıp karışmalıdır. Burası birkaç iyi yerleştirilmiş süs eşyasıyla enerjiyi tutup sıcak bir atmosfer yaratabileceğiniz bir alandır. Olabildiğince çekici kılın. Merkezde yer alıp bu evde yaşayan insanlar için anlamlı, esinlendirici bir şey simgeleyen bir parçanın bulunması özellikle önemlidir.

Mutfak

Mutfak dolaplarınızın içinde neler gizleniyor? Atölye çalışmalarımdan birine katılan bir adam, kitabımı okuduktan sonra mutfaktaki yiyecekleri bitirmeden alışveriş etmemeye karar verdiğini anlattı. Evdekiler yaklaşık sekiz hafta yetmiş ona! Sonunda geriye sevmediği on konserve dolusu yiyecek kalmış. Onları da atıp alışverişe çıkmış.

Bütün dolaplarınızda esaslı bir ayıklama ve temizliğe girişin. Derin dondurucunuzla buzdolabınızı da unutmayın.

YATAK ODALARI

Yatak Odasında İşi Olmayan Şeyler

Yatak odanız başka bir yer bulamadığınız şeyleri atma alanınız mı? Eğer böyleyse kendinize ikinci sınıf vatandaş muamelesi yapıyorsunuz demektir. Bilgisayarlar, egzersiz bisikletleri, kırık alet edevat vb. ilgisiz nesneyi uyuma alanınıza yığmak gerçekten de hoş değildir. Yatak odasında dağınıklık çocuklar için de yetişkinler için de olmaması gereken bir şeydir. Romantik bir insansanız, ister yalnız olun ister bir ilişki arayışı içinde isterse birisiyle ilişkide olun, yatak odanızı derli toplu tutmanın ödülünü alırsınız. Tazeliğini yitirmiş enerji kirli çamaşırların etrafına birikir. Onun için yatak odanızda asla kirli sepeti bulundurmayın ve enerjinin canlı ve taze kalması için çarşaflarınızı en az haftada bir değiştirin. Bu öneriler olumlu etkisini uykunuz kadar aşk hayatınız üzerinde de gösterecektir.

Yatak Altları

Enerji alanınızdaki her şey uyku kalitenizi etkileyeceği için ıvır zıvırı yatağınızın altına itelemenin cazibesine kapılmayın. Açılabilir yataklardan kullanıyorsanız yapabileceğiniz en iyi şey, yatağın altındaki boş kısma temiz yatak takımları, havlu ya da giysileri koymaktır.

Tuvalet Masası Üstleri

İlginç ve pek bilinmeyen bir gerçektir; tuvalet masalarının üzerini tıklım tıklım dolduran şişe ve kutuların çoğu boştur. Bakın da görün!

Enerjinin yumuşak ve ahenkle dolaşımı için yatak odanızdaki yüzeyleri olabildiğince temiz ve boş tutun.

Dolap Tepeleri

Dolapların tepelerinde birikmiş dağınıklık, başınızın üzerinde yüzleşmenizi bekleyen sorunlar gibidir. Açıklıkla düşünmenize engel olur ve sabah gözünüzü açar açmaz gördüğünüz buysa uykudan güçlükle sıyrılmanıza yol açar. Evinizde göz hizasından yukarılara yığılmış dağınıklık genellikle bunaltıcı bir etki yaratır, baş ağrısı yapabilir.

Dolap İçleri

Çoğu insan zamanın yüzde 80'inde dolabındaki giysilerin yüzde 20'sini giyer. Söylediğimden kuşkunuz varsa bir ay boyunca şu testi bir yapın; giyip yıkayıp ütülediğiniz her giyeceğinizi dolabınızın bir ucuna asın. Ayın sonunda (bu egzersizi haksız çıkarmak için alışkanlıklarınızı bilerek değiştirmedikçe ya da giysilerinizi sıklıkla çeşitlemenizi gerektiren bir işiniz yoksa) çoğu zaman aynı şeyleri giydiğinizi göreceksiniz.

80/20 oranını izleyen, yalnızca giydiğiniz giysiler değildir.

Sahip olduğunuz çoğu şey ve yaşamdaki çoğu etkinliğe de uyarlanabilir bu oran. Ulaştığımız sonuçların yüzde 80'ini çabalarımızın yüzde 20'sinden elde ediyoruz (iş dünyasında bu ilke, oranı bulan İtalyan ekonomist Pareto'nun adıyla anılır). Aynı şekilde, sahip olduklarımızın yüzde 20'sini yüzde 80 oranında kullanıyoruz.

Sıra giysi dolabınıza geldiğinde işe giysilerinizi giymekten hoşlandığınız yüzde 20 ve yer kaplamaktan başka işe yaramayan yüzde 80'e göre dürüstçe ayırın. Fazlayı atmak çok daha kolaylaşır.

Yüzde 80'lik yığını sınıflandırırken neyin kalıp neyin gideceğine dair açık bir ölçü oluşturmanız akıllıca olacaktır. Önce renklere bakın. Profesyonel bir renk uzmanına sizin için enerjinizi yükseltip çoğaltacak renklerin hangileri olduğu konusunda danışmak yapabileceğiniz çok iyi bir yatırımdır. Danışmanın kapısından elinizde iyi görünmenizi, kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak bir renk katalogu ile çıkacaksınız. Bu, özgüveniniz üzerinde mucizeler yaratacaktır. Doğru renklerinizi tanımak, giysilerinizi elemeye ve en az yüzde 50'sini ebediyen yaşamınızdan çıkarmanıza yardım eder. Çünkü bunların sizin için fazla bir iş başarmamış olduğu birden açıklık kazanır gözünüzde.

Bundan sonra geri kalan yığındaki her giysiyi bir deneyin ve kendinizi nasıl hissettiğinizi görün. Biçimi, dokusu, malzeme ya da herhangi bir şeyi hoşunuza gitmezse bırakın gitsin. Kendinize çok sevdiğiniz giysilerden oluşan bir koleksiyon borçlusunuz. Böylece bir dahaki sefere tıka basa dolu olan dolabın kapağını açıp "Aman! Giyecek hiçbir şeyim yok!" diye söylenmeyeceksiniz.

Sonunda yüzde 80 yığınına eklenecek şeylerle paranızı çarçur etmemek için bir daha asla, asla tam istediğiniz bir şey olmadıkça herhangi bir şey satın almama kararı alın. Yalnızca sev-

diğiniz ve üzerinizde harika duran giysiler alma konusunda kararlı olun. Bu, yirmi parça daha ucuz giysi yerine üç parça şık ve biraz daha pahalı giysi almanız anlamına gelse de öyle yapın. Evet, paraca darda bile olsanız benim önerim bu. Her zaman iyi görünüp kendinizi iyi hissetmek enerjinizi yükseltip daha fazla bereketi kendinize çekmenin en iyi yollarından biridir.

Giysiler ve Enerji Titreşimleri

Kimileri yirmi yıldır giymediği giysileri saklar. Yeterince kalırsa bu giysilerin yeniden moda olacağını söylerler. Benim önerim şu; yirmi yıldır giymediyseniz, hele son iki üç yıldır bir kez bile sırtınıza geçirmediyseniz bırakın gitsin. Bir yılda bütün mevsimlerin döngüsünü tamamladınız. Bütün bu zaman boyunca giyme gereği duymadıysanız söz konusu parça miadını doldurmuş demektir. Üzerinden iki üç yıl daha geçmişse gitme zamanı kesinlikte gelmiştir.

Böylesi giysilerin neden bir daha gerekmeyeceğini anlamak yardımcı olabilir size. Evimizin duvarlarını nasıl dekore ediyorsak enerji titreşimlerimizi yansıtacak giysilerimizin renklerini, dokusunu ve biçimini de öyle seçiyoruz. Sözgelimi, insanlar çeşitli renk dönemleri geçirir. Yıllar önce giysi dolabım mor renkteydi. Arada bir parça yeşil, mavi, turkuvaz da vardı ama mordu ana rengim. Beni Bali'de ziyarete gelen birisi, dışarıdaki çamaşır ipine asılı, güneşte kuruyan mor giysilerden evimi kolayca bulmuştu! O zamanlar kendi gücümü ve üretkenliğimi sürdürmesi gereken aurama yığınla mor enerji depoluyordum. Şimdi artık enerjisini özümsediğim bu rengi pek ender giyiyorum.

Çoğu insanın gardırobunda alıp bir kez giydiği, bir daha da sırtına geçirmediği şeyler vardır. Alışverişe çıkarsınız. Gözünüze bir şey takılır, diyelim portakal rengidir, üzerinde mor benekler vardır. Denersiniz, harika durur üzerinizde (size öyle gelir), alır-

sınız. O gün, duygusal açıdan hafifçe dengesiz olduğunuz bir zamana denk gelmiştir. Auranızın renkleri mor parçalı turuncuya ya da bu renkleri tamamlayacak başka bir bileşime döner. Böylece yeni giysi üzerinizde çok güzel görünür. Ama ertesi gün, duygusal yoğunluğunuz dağılıp auranız olağan renklerine döndüğünde aynı giysi gözünüze artık güzel görünmez (sizden başka kimseye de görünmemiştir zaten!). Döngünün sizi yine aynı noktaya getirmesini beklersiniz ama genellikle bir seferlik bir şeydir yaşadığınız ya da çok ender tekrarlanır. İşin sırrı, duygusal açıdan çalkantılı olduğunuzda alışverişe çıkmamaktır. Kendinizi rahatlatmak için yaptığınız alışveriş, dolabınızı bir daha asla giymeyeceğiniz şeylerle doldurmanın garantili yoludur.

Kimileri kilo verip yeniden giyme umuduyla üzerlerine dar gelen giysilerini saklar durur. Umutları nadiren gerçek olur. Siz de onlardansanız bir iyilik yapın kendinize ve Denise Linn'in ilettiğimde pek çok kişinin olağanüstü sonuçlar elde ettiği önerisine kulak verin. Bütün bu giysileri bir yana atıp gidin, kendinize olduğunuz halde çok yakışan ve çok iyi hissetmenizi sağlayan giysiler alın. Genellikle ne olur, tahmin edebiliyor musunuz? Kilo verirsiniz. Evet! Nedeni şişmanlamaya direncinizin ortadan kalkmasıdır. Bu şekilde, kendinizi kilo vermeyi beklemek yerine olduğunuz gibi sevmeye karar verirsiniz. Karşı çıktığınız şey direnir. Karşı çıkmaya son verdiğinizde o da direnmeye son verecektir!

BANYO

Gördüğüm kimi banyolar ağzına dek alet ve güzellik, bakım ürünü dolu. Raflar, pencere, küvet kenarları, rezervuar kapağının üzeri, zemin ve yer olan başka her taraf bunlarla dolu. Geride bıraktıkları, önüne geçilemez yapışkan izler buraların temizliğini iyice zorlaştırır. İdeal durumda sakin, huzurlu bir yer ol-

ması gereken bu mekanın dağınıklığı karmakarışık bir görünüm yaratır. Banyoları dağınık olmayan insanlar iyi düşüncelerin (aynı zamanda en güzel şarkılarının da!) akıllarına banyoda geldiğini görmüştür. En iyi sonuçlar için eşyaları koyacağınız dolaplar yerleştirin ve içini de dışını da derli toplu ve temiz tutun.

GARAJ VE ARABALAR

Dağınıklık bağımlılarının en büyük zevki artık kullanılmayan araba parçalarını, möbleleri, hiç sevmedikleri şeylerle dolu kutuları, eve sığdıramadıkları her şeyi saklayacakları büyücek bir alana sahip olmaktır. Kendini bu işe adamış istifçiler değersiz dağınıklıklarını güvenlik içinde saklamak, kuru tutmak için pahalı arabalarını her hava koşulunda dışarı park eder. Bir aile tanıyorum. Daha fazla şey depolayacakları alana gereksindikleri için tek garajlı evlerinden iki garajı olan bir eve taşınmışlardı!

Garaj eşya saklamak için kullanılabilir ama bunlar yalnızca kullandığınız ve sevdiğiniz şeyler olmalı. Temiz, düzenli bir garaj hoş bir mekan olabilir.

Arabalar

Dağınık çoğu kişinin arabası, çıfıt çarşısını andırır. Evinizdeki dağınıklığı gidermiş ama diz boyu döküntü arasında araba kullanmaktaysanız daha işiniz var demektir!

Arabanız başlı başına küçük bir dünyadır. Birisini arabanıza aldığınızda ezilip büzülüyor, özürler diliyor musunuz? Haftada kaç kez aklınızdan "Bu arabanın bir güzel temizliğe ihtiyacı var" diye geçiriyorsunuz? Bunu söylediğiniz her seferinde enerjiniz inişe geçer. Sonunda temizlemeyi düşünmek, kolları sıvayıp temizliğe girişmekten daha fazla enerjiye mal olmaya başlar. Yeni yıkandığında ne kadar hoşunuza gittiğini biliyorsunuz. O zaman durmayın.

TAŞINABİLİR DAĞINIKLIK

Sözünü ettiğim el, omuz, evrak çantaları, pantolon cepleri vb. Önerdiklerimi kendi yaşamımda uyguluyor muyum yoksa sadece başkalarına ne yapmaları gerektiğini öğütleyen kitaplar mı yazıyorum diye merak ediyorsanız size anlatacağım bir şey var. Birkaç gün önce dostlarımı ziyarete gitmiştim. İki yaşındaki çocukları çantaları kontrol etme zamanının geldiğine karar verdi. Anne babasının sevgi dolu bakışları arasında çantada ne varsa bir bir dışarı döküldü. Anlaşılan bu küçük kız el çantalarını durmadan didik didik ederken arkasında utanıp sıkılan kadınlar bırakıyordu. İnanın bana, tasalanmak yerine arkanızı yaslanıp küçüğü zevkle izlemek harika bir duyguydu. Anne babası özür dilemeye hazırlanırken şimdiye dek gördükleri en düzenli el çantası ödülünü verdiler bana. Elbette her zaman öylesine kusursuz olmuyor. Ama gittiğim her yere çanta dolusu döküntü taşımanın anlamını gerçekten bilmediğimden düzenli ayıklamalar benim için giysilerimi yıkamak kadar temel bir gerek.

Uluslararası Farklar Üzerine

Dağınıklık alanlarının ülkeden ülkeye değişiklik gösterdiğini gördüm. Sözgelimi Avustralya'da genel eğilim, garaj ya da kiler alanlarının evin altında olması. Dolayısıyla insanlar döküntülerini burada saklıyor. İngiltere'de bu iş için gözde mekanlar, tavan araları ve bodrum katları. İrlanda'da insanlar evin arkasındaki kulübe ya da ek yapıları doldurmaya bayılıyor. Amerikalılarsa HERYERİ!

10
KOLEKSİYONLAR

Çoğu insan bir şeyler biriktirir. Düş gücü en mütevazı olanlar yüksük, çay kaşığı, kibrit kutusu, telefon kartı, bardak altı ya da pul biriktirirken eksantrik olarak nitelendirilebilecek başkaları artık hayatta olmayan pop starların eşyalarını, antika egzoz boruları, dikiş makinesi parçaları, kedi kılı vb. (evet, gerçekten böyle şeyleri toplayanlara bile rastladım) toplar. Dünyanın her yerinde yaygın olan diğer bir gözde koleksiyon konusu da hayvan konulu süs eşyasıdır. Bunlardan en çok arananlar arasında kedi, köpek, kurbağa, ördek vb. yanında Avustralya'nın kanguru ve koalaları ile doğu kültürüne ilgi duyanlar için fil, kaplan, ejder gibi yerel çeşitlemeler de bulunmaktadır.

Şöminenin üzerinde sevimli birkaç kedi yavrusunun itiraz edilecek bir yanı yok. Ancak bu koleksiyonlar kontrolden çıkabilir. Kısa bir süre sonra her odada kedi bibloları, her duvarda kedi resimleri, havluların, tişörtlerinizin, yastıklarınızın, kahve fincanınızın üzerini kediler kaplamaya başlar. Güney İrlanda'da verdiğim seminerlerden birinde bu konudan söz ediyordum. Bir süre sonra ön sırada oturan bir kadın dayanamadı ve dinleyicilerin önünde patlarcasına evinde iki binin üzerinde kurbağa biblosu olduğunu itiraf etti. "Ön kapım bile dev bir kurbağa biçimin-

de oyuldu!" derken sesinde öylesine dramatik bir ifade vardı ki dinleyiciler kahkahalarla gülmeye başladı.

İNSANLAR NEDEN BİRİKTİRİR

Sahi, neden yaparız bunu? Geriye doğru gidecek olursa kimileri koleksiyon yapmaya çocukluklarında başladıklarını görürler. Başkaları için başlangıç, aldıkları bir armağana iyi niyetli arkadaşları ya da yakınlarının yaptığı ekler olur. Her ne olursa olsun belli bir şeyin koleksiyonunu yapma eğilimi hissettiğimizde, hatta bir koleksiyona "kazara" sahip olduğumuzda yaptığımız, kişisel gelişimimiz için gereksindiğimiz belirli bir tür şeye duyulan sezgisel ihtiyacı karşılamaktır. Bu sırada belirli bir frekanstır içselleştirmemiz gereken ve bu bütünüyle geçerli bir şeydir. Ancak yaşam sürekli bir değişim ve devinim içindedir ve herhangi bir şeyi yalnızca onu yaşamımıza ruhsal olarak dahil edene dek biriktirmemiz gerekir. Sonra yeni bir şeye doğru yolumuza devam ederiz.

Hayvan özleri, Amerikan yerlilerinin çok iyi bildiği bir konudur. Bu kültürlerde herkesin bir hayvan totemi olduğu kabul edilir. Totem, ilişkide olduğu kişiye hem koruma hem de bilgelik sunardı. Kabile halkı çoğunlukla Beyaz Kartal, Dans eden Ayı vb. isimler alır ve yaşamları boyunca bu özle yakın bir ilişki içinde yaşardı. Ama zaman değişti. Eski devirlerde İngiltere'de insanlar yaptıkları işe göre Nalbant (Smith) Jack ya da Balıkçı (Fisher) John olarak adlandırılırken (isimler sonradan Jack Smith, John Fisher vb. olarak kısaltıldı) yaşam ritmi günümüzde öylesine yükseldi ki bu isimlendirmenin çağdaş karşılığı olarak "Bilgisayar Programcılığından, Taksi Şoförlüğünden, Organik Ziraatçilikten ayrılma Yazar Richard" gibi bir şey çıkardı ortaya. Ömür boyu birden fazla meslek, evlilik ya da önemli ilişki

yaşayacağını bekleyebiliyor çoğu kişi. Tek bir ömür boyunca birçok hayat yaşar gibiyiz.

Bunun nedeni enerjinin görünmez dünyasında gizli. Denise Linn bu olguya enerjinin titreşim oranı anlamında artan "squiggle rate" olarak değiniyor. Enerji ne kadar hızlı devinirse insan potansiyeli yelpazesinde o kadar yükseklere ulaşabiliriz. Bu nedenle isteyeceğimiz en son şey, dünya dolusu heyecan verici yeni olanak bizi beklerken aşırılaşmış bir kurbağa koleksiyonuna takılıp kalmaktır!

DOMUZ İMAL EDEN ADAM

Tanıdığım bir adam domuz imalatı işine girişmişti. Her şey, annesinin kendisine bir hediyelik eşya dükkanından aldığı alçı bir domuzla başladı. Domuz öyle hoşuna gitmişti ki kalıbını alıp kopyasını çıkardı. Kısa sürede alçı domuzlardan boyalı porselen domuzlara geçti. Derken birisi çıkıp daha ilginç kılmak üzere domuzlara kanat eklemesini önerdi ve uçan domuz böylece doğdu. Londra'nın pahalı semti Covent Garden'da bir ahır-dükkan açıp binlerce domuz sattı. Çeşitli boyutlarda ürettiği domuzları insanlar duvarlarına asmak için setler halinde satın alıyordu. Noel zamanı özel bir uyuyan domuz sürüsü çıkardı piyasaya. Geriye dönüp baktığında ta başından itibaren bu işe çekilmesinin bir amacı, nedeni olduğunu hissettiğini söylüyor. Ama bunu ortaya çıkarması ve domuzlara duyduğu tutkunun tükenmesi on altı yılını almıştı. Kendi büyükbabası ve annesinin her iki dedesinin domuz kasabı olduğunu ortaya çıkarmıştı. Bu işe giriştiğinden beri ürettiği toplam otuz iki bin üzerinde domuzun kabaca atalarının ömürleri boyunca kestiği domuz sayısına karşılık geldiğini tahmin ediyordu. Bu tanıdığım, karmik borcunu böylece ödedikten sonra ahırını kapayıp shiatsu masörü olarak yeni bir yaşama başladı.

ÖRDEK KADIN

Evinde Feng Shui danışmanlığı yaptığım bir kadın çevreyi gezdirirken yüzün üzerinde ördek saydım. "Ördeklerin anlamı ne?" diye sorduğumda boş gözlerle yüzüme bakıp "Ne ördeği?" dedi. Gösterdiğimde şaşırdı kaldı. Her yerdeydi ördekler. Duvar kağıtlarının üzerinde, yastıklara işlenmiş, banyosunun dekorasyonunda, geceliğinin önünde, çatal bıçağın saplarında... Gerçek bir ördek cennetiydi ama sayılarının bu kadar fazla olduğunun farkında değildi kadın. Daha da anlamlı olan, ördeklerin çiftler halinde değil, tek tasvir edilmiş olmasıydı. Kadının yaşamındaki ana tema hiç evlenmemiş olmaktı. Uzun lafın kısası, öğüdümü dinleyip ördekleri kaldırdı ve erkeğini buldu!

***

Koleksiyonları anlama sanatı, neden biriktirdiğinizi ortaya çıkarmak, size sunduğu dersi almak ve yolunuza devam etmektir. Kendiniz sınırlamayın. Yaşamınıza girecek yeni bir şey için yer açın. Ömür boyu nedenini bilmeksizin koleksiyoncu olmayın.

Kendinizi hayvan biçimli süs eşyası biriktirirken bulursanız, gözde hayvanınızın üzerinizdeki çekimini anlamanın iyi bir yolu, sözgelimi *Medicine Cards* gibi üzerinde hayvanların yer aldığı bir tarot destesine bakmaktır. Bu size bilinçsizce kendinize çekmek istediğiniz niteliklere ilişkin içgörü kazandırabilir. Bu bilgiyi koleksiyonunuzu yaşamınızdan çıkmaya bırakıp yolunuza devam edecek kadar kendinizi özgür hissedecek ölçüde özümsemeniz zaman alabilir. O zaman bile ördeklerinizin hepsinden bir anda kurtulmak çok zor gelebilir. Bu sürecin doğalca gerçekleşmesine izin vermeniz, zorlamamanız, sürüyü bu gücü içinizde hissettikçe adım adım küçültmeniz çok önemlidir.

11
KAĞIT DAĞINIKLIĞI

Kağıdı bunca çekici kılan nedir? Elektronik çağının kullanılan kağıt miktarını azaltacağı öngörülmüştü, oysa şaşırtıcı sonuç bunun tam tersi oldu. Her zamankinden daha fazla kağıt kullanmaktayız. Kimi zorlu alanlarda bu birikimle başa çıkmanın yollarına bir göz atalım şimdi de.

KİTAPLAR

Eski kitapları atamamak özellikle araştırıcı tipler için gayet yaygın bir sorundur. Çoğu için kitap sadık bir dosttur. Ne zaman gereksinseniz oradadırlar. Bilgilerini paylaşır, esin verir, eğlendirir, teşvik ederler sizi sayısız biçimde.

Ancak eski kitapları saklamanın yarattığı sorun, yeni fikirler ve düşünce biçimlerinin yaşamınıza gelmesi için yer açmanıza izin vermemeleridir. Kitaplarınız simgesel olarak görüş ve inançlarınızı temsil eder. Bunlar raflarında durup evinizi fazlasıyla işgal ettiğinde eski düşünce biçiminize takılır kalır, tıpkı çevrenizi kuşatan küflü eski kitaplar gibi küflü bir enerji oluşturmaya başlarsınız.

Bir partner bulmada güçlük çeken eğitimli bir kişiye danış-

manlık yaptığım çoğu zaman evin ya da evin en çok kullanılan mekanının ilişkiler köşesinde eski kitaplarla tıka basa dolu büyük bir kitaplık olduğunu gördüm. Böyle kişiler, Feng Shui üzerine hiçbir şey bilmeksizin kütüphanelerini onlara doğru "gelen" bu yere yerleştirirler. Çünkü gerçek, asıl ilişkilerinin kitaplarıyla olduğudur! Bunlar, yataklarının kenarında da gece okumak için kitap bulunduran tip insanlardır -bu da bir ilişki ikamesidir. Kütüphaneyi oradan kaldırmak ya da hiç değilse raflarda biraz yer açmak yaşamlarında yeni ilgi alanları ve ilişkilere yer açacaktır.

Belki raflara çoktan sığmaz olup başka yerleri de kaplamaya başlayacak kadar çok kitabınız var. Masanızın üzerine mi yığılı bu kitaplar, gözde koltuğunuzun yanındaki çay masasının üzerinde mi, yoksa banyoda mı duruyorlar? (Bu konuda daha ayrıntılı bilgi için 18. bölüme bakın.)

Zamanı geldiğinde kitaplarınızı bırakmayı öğrenin. Hiç kullanmadığınız yemek kitaplarıyla başlayın işe (hayır, açıp içindeki tariflere bir göz atmaya kalkışmayın!). Yıllardır açmadığınız başvuru kitapları, sizin ya da büyümüş çocuklarınızın çocuk kitapları, başlayacak ya da bitirecek kadar ilginizi çekmeyi hiçbir zaman başaramamış romanlar, öyküler, katılmadığınız teori kitapları ile devam edin. İşi elinizin erişemediği, yıllardır dokunulmadan kalmış ya da zamanla dağılmaya başlayacak kadar eski kitaplara doğru ilerletin. Sonra yıllar önce size esin vermiş ama geçen zamanda içeriklerini bir daha dönüp okumanızı gerektirmeyecek kadar özümsediğiniz kitaplara el atın. Hedefiniz sizi bugünkü ve "yarın" olmak istediğiniz halinizle temsil edecek bir kitap koleksiyonu olsun. Buna sıklıkla danıştığınız birkaç başvuru kitabını ekleyin. Kendisini ya da çağrıştırdıklarını sevdiğiniz birkaç kitabı daha tutma lüksünü tanıyın kendinize. Geri kalanı elden çıkarın.

Kitaplarınızı yerel kitaplığa bağışlamak özlem duyacağınız

endişesine karşı mükemmel bir çözümdür. Gereksindiğiniz an onları bir süreliğine ödünç alabileceğinizi bilmek çok rahatlatıcıdır. Aradaki zamanda da kitaplığınızı ve yaşamınızı tıkamak yerine başkaları için yararlı olabilir kitaplarınız böylece. Kitapları yerel kitaplığa bağışlayanlarda gözlemlenen ilginç bir olgu, gidip ödünç alma gereksinimini son derece ender hissetmeleridir. Kitapları elden çıkardıktan sonra yaşamlarında yeni şeylere doğru ilerlerler, eski ciltlere ilişkin her şey unutulup gider. Dağınıklığı giderip aynı zamanda para da kazanarak onları ikinci el kitap dükkanlarına da satabilirsiniz.

DERGİ, GAZETE VE KUPÜRLER

Gittiğim bir evin odalarından biri havacılık dergileriyle ağzına kadar doluydu. Yirmi yılı aşkın bir zamandır sahiplerinin gelip sınıflandırarak dizinin eksiklerini saptamasını bekliyorlardı öylece. Dizi tamamlanınca ne olacağını sorduğumda şaşırdı kaldı. Dergileri neden istediğini anımsaması uzun bir süre aldı. Herhangi bir amaçla kullanmanın yerine biriktirmek amaç olmuştu. Biriktirmeye son verip dergileri elden çıkarma iznini kendisine verdiğinde bu yığını sokağındaki kağıt kumbarasına götürüp bırakmanın ne kadar büyük bir rahatlama yarattığını yazdı. Artık konuk çağırabileceği yeni bir odasının olması da harikaydı!

Başka bir danışanımın çalışması, okumak isteyebileceği yazıları kesmesini bekleyen gazete ve dergilerin oluşturduğu engin bir denizde yitip gitmişti. Masasının yanında yükselen üç de dev kupür yığını vardı. Onlar da sınıflandırılmayı bekliyordu. Yığını atıp yeni bir başlangıca girişmesini önerdiğimde yaşamına yönelik bir tehdit söz konusuymuş gibi gözlerinde panik belirdi! Birlikte durumu nesnel bir gözle ele aldığımızda varoluşu için yaşamsal önemde bir yazıyı bilmeden atmanın onu gerçekten

korkuttuğu ortaya çıktı. Bu, yaşamın size gereksindiğinizi gereksindiğinizde vereceğine duyulan güven yerine korkuya dayanan "günün birinde lazım olur" sendromunun çeşitlemelerinden biriydi.

Yaşamınızın her günü öğrenmeye devam etmek güzel şeydir. Ancak günümüzde öylesine bir bilgi bombardımanı altındayız ki seçici olmamız gerekiyor. Kupür biriktirmek istiyorsanız bir dosyalama yöntemi yaratıp içeriğini güncel tutun. Düzenli olarak elden geçirip geçerliğini yitirmiş olanları atın. Dosyalanmayı bekleyen bir kupür yığınınız varsa belli bir süre kararlaştırın (diyelim ay sonuna dek), o zamana dek dosyalanmamışlarsa atın çöpe gitsin. Dergilerinizi okumayı bitirdiğinizde kendinize saklamayın. Okuduktan sonra bunlardan yararlanabilecek hastanelere, dişçilere, bakım evlerine, okullar ya da benzeri kamu kuruluşlarına, hoşlanacağını düşündüğünüz yakınlarınız, dostlarınız ya da iş arkadaşlarınıza verin ya da kağıt kumbaralarına atın.

Bu danışanımı yapmak isteyip de bunun gibi bitmemiş işler yüzünden kendisine yapma izni vermediği şeylerin bir listesini yapmaya teşvik ettim. Bu, saptadığı hedeflere yepyeni bir açıdan bakmasını sağladı. Yakın tarihli dergilerden oluşan tek bir yığın saklayıp geri kalanını yolcu etme kararını almasını da kolaylaştırdı. Bir sonraki görüşmemizde yaşadığı değişim kayda değerdi. Kasvetli havası dağılmış, gözlerinin altındaki torbalar bile kaybolmuştu. Canlanmış, dinçleşmişti. İşi gazete kesikleriyle sınırlamamış, bütün çalışmasını, ardından da evini toparlamıştı. Yaşamını bütünüyle canlandırmıştı.

DUYGUSAL MALZEME

Aldığım en güzel mektuplardan bazıları bu tür dağınıklık biriktiren sevgili, duygusal insanlardan geliyor. Aşağıda en sevdiklerimden biri var:

Güney Afrika'da yaşıyorum. Kutsal alanlar yaratma konulu harika kitabınızı yeni bitirdim. Bana verdiğiniz, evimdeki enerjileri kullanmamı sağlayan, yaşama sevincimi en yüksek düzeye çıkaran alan için size teşekkürlerimi iletmemin bir yolu olmasını isterdim. Yazdığınız her şey ta derinlerimde bir yere dokundu ve pek çok şeye ilişkin, bilinç düzeyine çıkmamış düşüncelerimin farkına varmamı sağladı. Otuz yıldır neden sakladığımı bilmediğim öylesine çok şey attım ki yakın zamanda. Eski aşk mektupları, eski fotoğraflar, ıvır zıvır. Sonuç olarak kendimi çok daha iyi hissediyorum. Çok daha hafif içim. Gerçek bir bilgelik bulmuşsunuz, sağolun paylaştığınız için.

Bu tür dağınıklığın içine düğün anıları, yıllar öncesinin Noel ve doğum günü kartları, eşten dosttan gelen tatil kartları, günlükler, çocuklarınızın yirmi yıl öncesinden kalma resim şaheserleri vb. girer. Siz yaşlandıkça çoğalırlar. Pek ender alıp bakarsınız ama orada öylece durduklarını bilmek hoşunuza gider.

Önerim mi? En iyisini saklayın, geri kalanı kaldırıp atın! Gerçekten sevdiklerinizi, güzel, sevgi dolu çağrışımları olanları tutun. Suçluluk ya da zorunluluk duygularıyla sakladıklarınızı, karmaşık duygular uyandıran ya da çok fazla olanları elden çıkarın.

Tanıdığım bir kadın çekmeceler dolusu Noel ve doğum günü kartı saklamıştı. Bunların kendisi için atmayı düşünemeyeceği kadar büyük bir manevi değeri olduğunu söylüyordu. Ama oturup birlikte kartlara baktıkça üzüntüsü arttı. Geçen zamanların alıp götürdüğü mutluluğun acısını duyuyordu. Biriktirdiklerini atmaya, toplumsal yaşamına yeniden başlamaya karar vermesi dönüşümünün de başlangıcı oldu. Yalnız bir insanken özlemini çektiği toplumsal olarak dışa dönük insan haline geldi.

Dev bir duygusal arşive sahipseniz bir kez elden geçirme ola-

sılıkla yeterli olmayacaktır. Daha ileride elemeye bir kez daha girişmek isteyebilirsiniz. Başlangıçta zor gelebilen ancak her seferinde biraz daha kolaylaşan sürekli bir işlem olacaktır bu.

FOTOĞRAFLAR

Çekmeceler ya da albümler dolusu fotoğrafınız var mı? Güncel fotoğrafların tadını çıkarın. Rengarenk kompozisyonlar yapın onlarla, duvara asın, cüzdanınıza koyun, not defterlerinize yapıştırın, kartpostal haline getirip dostlarınıza gönderin. Enerjileri henüz taze ve yeniyken ne alabiliyorsanız alın fotoğraflarınızdan. Size yaşadığınız zor zamanları anımsatan resimleri saklamayın. Yalnızca iyi şeyler hissettirenleri tutup geri kalanı bırakın gitsin. Yeni ve daha iyi şeyler için alan açın yaşamınızda.

MASANIZI TOPARLAYIN

Eğer evde çalışıyorsanız ya da evde bir çalışma masanız varsa bu bölüm sizin için. İlk adım, basit bir aritmetik işlemi. Masanın görebildiğiniz çıplak kısmın bütünün yüzde kaçı olduğunu bulun. Hileye kaçıp işlemden önce masanızı düzenlemeye kalkışmayın. Dürüstçe bir durum değerlendirmesi için olduğu gibi bırakın.

Danışmanlık çalışması sırasında işyerleri ve evlerde yüzlerce masa gördüm. Çoğunun ortak noktası, başlarına oturacak birisinin çalışabileceği yerin olmamasıdır! Masada genellikle bir kağıt yaprağının sığacağı kadar boşluk bırakılır, kalanı ya büro malzemesi ya da kendileriyle ilgilenilmesini bekleyen kağıt yığınlarıyla kaplıdır.

Masanızı toparlayın! Declan Treacy'nin bu adı taşıyan çok iyi bir kitabı var. Kırtasiye işini en aza indirmiş dünyanın önde gelen kimi girişimci iş adamlarının masalarını ve çalışma biçimle-

rini anlatıyor. Düzenli bir masa düzenli bir zihin anlamına gelir. Düzenli bir zihin vizyon ve geniş bir bakış açısına sahiptir. Kağıtlara gömüldüyseniz takılıp kalacağınız nokta orası olacaktır.

Düzenli bir masada çalışmak verimi, yaratıcılık ve işten alınan doyumu arttırır. İşiniz bittiğinde masanızı toparlamak, edinebileceğiniz mükemmel bir alışkanlıktır.

İşe düzenli bir masa ile başlamak, psikolojik olarak size kendinizi işe daha girişmeden yenik hissettiren kağıt yığınlarıyla başlamaya göre çok daha enerji yükselticidir.

Hemen şimdi masanızda ele almanız gereken ne kadar kırtasiye işi, yaşamsal olmayan ne kadar nesne varsa kaldırın. Burada sözünü ettiğim, bilgisayar, bir telefon, bir kalem ve not defteri gibi yalnızca gerçekten vazgeçilmez olan şeyler. Zımba, delgi, ataş, oyuncak, abur cubur paketleri vb. gibi ikincil olan her şeyi ya yakınınızdaki bir raf ya da masanızın çekmecesinde tutun.

BİLGİSAYARINIZI DÜZENLEYİN

Elektronik dağınıklık da dağınıklığın daha somut çeşidi kadar sorundur. İhtiyacınızın kalmadığı programlar ve dosyaları elemek için hard diskinizin dolmasını beklemek yerine bu işlemi daha küçük çapta gündelik olarak yapın. Dosyalarınızı elden geçirip fazlalık yaratan eskilerini silin ya da düzenli bir şekilde sınıflandırdığınız disklere kopyalayın. Gerekiyorsa bilgisayarınızdaki dosyalama sistemini yeniden düzenleyin.

KIRTASİYE İŞLERİNİ KONTROL ALTINA ALMAK

Size yardımcı olabilecek birkaç öneri:

- Yapabildiğinizce sık ve çok kağıt birikimini acımasızca atma (ya da yeniden dönüşüme verme) alışkanlığını edinin.

- Notlarınızı asla kağıt parçalarının üzerine almayın. Hepsini bir defterde tutun ve düzenli olarak önemli olanları ilgili dosyalara ya da bilgisayarınıza aktarın.
- Panolarınızı yalnızca güncel şeyler için kullanın. Kendinize bir şey anımsatmak için ajandanızı kullanın ya da notunuzu takvimin üzerine düşün. Yapışkanlı kağıt parçalarına yazılmış notlar zihninizi dağıtır, [illegible] azla unutmanıza yol açması da olasıdır! Böyle alınmış fazla sayıda not enerjinizi dağıtır.
- Parasal konulara ilişkin kırtasiye işini güncelleyin ve güncel tutun. Eğer bu konuyu daha bilinçli bir şekilde ele alacak olursanız yaşamınızda daha fazla bolluk yaratabilirsiniz. Faturaları zamanında ödemek üzere yöntemler geliştirin. Faturaları rahatça bulabileceğiniz bir yerde dosyalayın ve aldığınız her bir faturanın ödeme gücünüzün kanıtı olduğu gerçeğini sevin! Borç ödemek de alacak tahsil etmek kadar sevinç verdiğinde biz insanların kendimize yarattığı şu para oyunuyla strese girmek yerine ondan nasıl zevk alacağınızı öğrenmiş olacaksınız.
- Bir mektup aldığınızda yanıtı mektubun alt boşluğu ya da kenarına yazıp geri gönderin. Bu şekilde masanızda kağıt fazlalığı, dağınıklık olmaz, zaman kazanır, yanıtı ayrı bir yere yazma zahmetinden de kurtulursunuz. Yanıtı bir hafta sonrasına ertelemeden hemen verdiğinizde karşınızdaki dikkatinizi kendisine anında yönelttiğinizi algılar.

12
ÇEŞİTLİ DAĞINIKLIK

Dağınıklık biçim biçim, boyut boyuttur. Aşağıda çoğu evin bir köşesi ya da dolaplarında gizlenmiş sık rastlanan nesnelerin bir dökümünü bulacaksınız:

ARTIK KULLANMADIĞINIZ ŞEYLER

- Zamanı geçmiş eğlencelikler (kimsenin zamanında da sevmediği oyunlar, artık yapılmayan sporların gereçleri, ilginizi yitirdiğiniz hobiler, çocuklarınızın küçüklüğünden kalma oyuncaklar vb.)
- Bir daha hiç kullanmadığınız müzik seti parçaları (elden çıkardığınız müzik setinin geride kalmış hoparlörleri vb.)
- İlk hevesiniz geçtikten sonra bir daha hiç kullanmadığınız egzersiz aletleri
- Gününü doldurmuş sağlık ve güzellik gereçleri (saç maşası, ayak masaj aleti vb.)
- Gözünüzün eski diyoptrisine göre yapılmış gözlükler (bunlar pek çok hayır kurumunun işine yarayabilir)
- Hayatınızı kolaylaştırmak üzere aldığınız ama kullanımları çok daha fazla sorun yaratmış gereksiz aletler
- Eskimiş bahçe gereci (paslı çim biçme makineleri, dökün-tü bahçe möbleleri, eski saksılar)

- Araba aksesuarı fazlası (tepe bagajı, eski lastikler, çeşitli yedek parça)

Liste böylece uzar gider. İnsanların evleriyle bahçelerinde biriktirdiği tuhaf nesneleri sıralamaya daha başlamadım bile. Kendi yığınınızla yüzleştiğinizde bu işe siz de gülersiniz.

Çocukluğunuzun ilk yıllarından kalma nesnelere özellikle bağlıysanız çoğu insanın son derece özgürleştirici bulduğu bir şey yapabilir, gelecek kuşaklar için fotoğraflarını çekip elden çıkarabilirsiniz onları. Fotoğraflar yüreğinizi ısıtan o imgeleri sonsuza kadar saklayacak, nesnelerin kendilerinin kaplayacağı yerin çok küçük bir kısmı ile yetineceklerdir.

İSTENMEYEN ARMAĞANLAR

Bu, çoğu kişi için çok hassas bir konu olabilir. Yine de tavsiyem, kurtulun onlardan demek olacaktır. Nedeni şu: Gerçekten sevdiğiniz şeylerin çevresinde güçlü, hayat dolu bir enerji alanı vardır. Buna karşılık istenmeyen armağanların rahatsız edici, çelişik enerjileri sizi canlandırmak yerine enerjini çeker. Evinize kasvet verir.

Atmanın düşüncesi bile kimilerinin dehşete kapılması için yeterlidir. "Ya Jane hala bize gelip de hediye ettiği pahalı bibloyu şöminenin üzerinde görmezse?" Kimin şöminesi ki bu? Nesneyi seviyorsanız ne ala, ama korku ve zorunluluk nedeniyle evinizde tutuyorsanız gücünüzü ona sunuyorsunuz demektir. Odadan içeri girip o şeyi her görüşünüzde enerji düzeyiniz düşer.

Gözden ırak gönülden ırak desturunun işe yaradığını sanmayın. Hediyesini dolaplardan birine kaldırıp halanız geldiğinde çıkarmak çözüm değildir. Bilinçsiz zihniniz onun orada olduğunu bilir. İstenmeyen armağanları biriktirdiğinizde enerji ağınız canlılığın her yanından akıp gittiği bir kalbura döner.

Unutmayın, önemli olan düşüncedir. Size armağan verilmesini takdirle karşılayabilirsiniz, bunun için hediyeyi alıkoymanız şart değildir. Armağanlara ilişkin bütünüyle farklı bir felsefe benimsemeye çalışın. Birisine bir şey verdiğinizde sevgiyle verin ve bırakın peşini, gitsin. Alan kimseye onunla ne isterse yapma özgürlüğünü koşulsuzca tanıyın. Eğer yapabileceği en iyi şey paketi doğrudan çöpe atmak ya da başkasına vermekse, bırakın öyle olsun (mekanını istenmeyen armağanlarla doldurmasını istemezdiniz değil mi?). Başkalarına bu özgürlüğü verdiğinizde kendi yaşamınızda da daha fazla özgür olmaya başlarsınız.

SEVMEDİĞİNİZ ŞEYLER

Bunlar kendinize aldığınız günden bu yana hiç de gerçekten sevemediğiniz şeylerdir. Genellikle yerine daha iyisini almaya zaman ya da paranız olana dek saklarsınız.

Size bir örnek vereceğim. Ütü yapmaktan hiçbir zaman fazla hoşlanmadım. Sıradan, işlevini gereğince yerine getiren bir ütüm vardı ama içimde biraz olsun ütü yapma isteği uyandırmıyordu. Bir daha ütü gerektiren hiçbir şey giymemeyi düşünmeye başlamıştım. Derken günün birinde, bir arkadaşımın evinde "ütülerin kraliçesi" olarak adlandırabileceğim bir şey gördüm. Evdeki ütümün iki katıydı fiyatı, doğru. Ama o ne büyük kullanım zevkiydi! Ütü yapmayı hayal bile edemeyeceğim yeni boyutlara taşıdı. Arkadaşımın evinden çıktım, doğru gidip bir tane aldım ve bütün bir öğleden sonrayı dolabımda ne varsa hoşnutlukla ütüleyerek geçirdim. Hayatta ilk kez ütü yapmaktan zevk alıyordum.

Kendinize sunduğunuz ehveni şer olmasın. Olanaklarınız dahilindeki en iyi şeylerle beslerseniz kendinizi, bu sinyal dışınıza yayılacak, yaşamınızın diğer alanlarında da size en iyiyi çekecektir. Parasal açıdan zorluk içindeyseniz ve elinizdekilerle ancak idare ediyorsanız, sevin onları, sahip olduğunuz için şükran

duyun ve yakında onların yerine sizi daha fazla esinlendiren şeyler koyacağınız kaynakları yaratmaya niyet edin. Çoğu insan, zihinlerini bir kez bu düşünceye ayarladığında bunun ne denli çabuk gerçekleştiğini şaşırarak görüyor.

ONARILMASI GEREKEN ŞEYLER

Onarılması gereken şeyler enerji tüketicileridir. Bunun nedeni, sahip olduğunuz her şeyin bakım ve korumanız altına girmesidir. Yapılacak işleri kolayca erteleyebilirsiniz ama bilinçaltınız bunları kaydeder ve söz konusu şey ya da size onu hatırlatan başka bir şeyi her görüşünüzde enerjinizden bir parça yitirirsiniz.

Bacağı gevşemiş bir sandalyeniz olduğunu varsayalım. Odaya girdiğinizde onu bilinçli olarak görmez olalı uzun zaman geçmiştir ama gözleriniz görmeye, bilinçaltınız kaydetmeye devam eder, bedeniniz ise enerji düzeyinde ona tepki vermekten hiçbir zaman geri durmaz. Kendinize bir şeyi onarma sözü verip tutmadığınızda bedeninizden daha da fazla güç ve canlılığı yitirirsiniz.

Tanıdığım bir kadın hemen her şeyin onarılması gereken büyük bir evde oturuyordu. Bakması gereken bir çocuğu, düşük bir geliri vardı ama becerikli, yetenekli bir insandı, isterse pekala tamirat yapabilirdi. Evine gösterdiği özensizlik ve saygısızlık kendine karşı tavrını yansıtıyordu. Bakımını yaparak evinize özen gösteriyorsanız kendinize karşı da sevgi ve saygı duyuyorsunuz demektir.

Evinizdeki onarım ve tadilat işlerini kendinize yaptığınız yatırım olarak düşünün. Onarım zahmetine giremeyeceğiniz şeyleri atın ya da ondan hoşlanacak, tamir etmeye hazır birine verin.

ÇİFTE BELA

Bir keresinde dağınıklık bağımlısı yalnız yaşayan bir kadına

danışmanlık yapmıştım. Kendisinden de dağınık anne babası ölmüş, sahip oldukları ne varsa kızlarına kalmıştı. Böylece iki su ısıtıcısı, iki çatal bıçak ve yemek takımı, her şeyden ikişer tane olmak üzere ne varsa yığılmıştı evine. Bazı şeylerden üç dört tane vardı. Yine de çoğu yıllarca kullanılmış bu şeyleri atmaya yanaşmıyordu. Evi enerji açısından öylesine tıkanıp kalmıştı ki nefes almak sözcüğün gerçek anlamında zordu. Yaşamı duraksama geçiriyor, o ise ev eşyası dolu sandıkları düzenleme işine devam ediyordu.

Dolaplarınızı açın ve her tür nesneden kaç tane olduğuna bakın. Yeriniz varsa sorun yok, ama yoksa azaltmanın vakti gelmiş demektir.

MİRAS KALAN DAĞİNIKLIK

Bunu size her kim verdiyse o artık özüne döndü, maddi dünya ve elbette dağınıklıkla hiçbir bağının kalmadığı yere! Sizin eşyayı gitmeye bırakmanızı anlayacaktır. Size kalanı sevmiyorsanız ya da işinize yaramayacaksa bırakın, hemen şimdi, başka birisine de sizden kalsın o.

GÖRSEL VE İŞİTSEL DAĞINIKLIK

Daha önce kitaplardan söz ettim. Anıa bazılarının ilgi alanı daha çok görsel ve/veya işitsel kayıt koleksiyonudur. Eski teyp bantlarıyla belleri bükülmüş raflar gördüm. Artık çalınmaları mümkün değildi çünkü kayıt cihazı yıllar önce kırılmıştı! Başka evlerde bunun yerine doğurgan biçimde çoğalan müzik ve video kasetleri, CD Rom yığınları görürsünüz.

Mutfak tezgahına müzik kasetlerinin yığılı olduğu bir kadına danışmanlık yaptım. "Dürüstçe söyle bana. Son on yıl içinde bunlardan kaçını dinledin?" diye sorduğumda "Yaklaşık yüzde 50'sini" diye kabul etti.

"O halde yarısını rahatça atıp mutfağında daha fazla yer açabilirsin, değil mi?"

"Harika!" dedi "Hemen tavan arasına götüreyim bari!"

Söylemek istediğim bu değildi elbette! Eğer son on yıl boyunca dinlememişse bunları bir on yıl da orada tutmak üzere tavan arasına taşımasının bir anlamı olmayacağını anlaması biraz zaman aldı. Her birini tek tek dinleyip bir daha dinlemeyi isteyip istemediğine bakması gibi olmayacak bir işe girişmesi de gerekmiyordu! Bütün yapacağı sıkı sıkı tutunduğunu bırakmaktı.

Çok sevdiğiniz için durmadan dinleyip etrafınızdakileri bıktırdığınız parçalarınız oldu mu hiç? Öyle bir an gelir ki siz bile sıkılmaya başlarsınız artık. Arada bir dinlemek hoşunuza gider ama günde on kere çalıp komşularınızın sabrını taşırma dönemi sona ermiştir. Sizin için o sıra besleyici bir değeri olan özünü almışsınızdır içinize. Büyük klasik bestecilerin böylesine uzun zaman popüler olmasının nedeni budur. Müziklerini insanları bugün de doyurmaya devam eden evrensel özle doldurmuşlardır. Çağdaş müzik parçalarının pek azı böylesine uzun zaman yaşıyor. Başaranlara da "Altın Eskiler" (Golden Oldies) diyoruz.

Koleksiyonunuzu bu noktayı göz önünde bulundurarak düzenleyin. Kimi parçaların özünü çabucak tüketirsiniz, bunların size vereceği fazla bir şey olmaz hiçbir zaman. Bir daha dinleme olasılığınızın pek olmadığı şeylerdir bunlar, atılması en kolay olanlar da bunlardır. Yalnızca dinlemekten her zaman hoşlandıklarınızı -kişisel "Altın Eskiler"inizi-, sizin için hala taze ve canlı olan yenileri tutun. Gerisini bırakın gitsin.

Görsel, işitsel diğer kayıt koleksiyonlarınızda da aynı şeyi yapabilir, en iyilerini saklar, geri kalanını atarsınız. Unutmayın; herhangi bir bandı son iki, beş, on ya da sizce makul bir süredir dinlememiş, seyretmemişseniz bunu şimdi isteyip istemediğinizi görmek için yeniden gözden geçirmenize gerek yoktur! Bunca zaman gereksinmediniz, yaşamınız onsuz da olabildi.

GİZEMLİ NESNELER

Herkesin özellikle de döküntü çekmecelerinde böyle şeyler vardı. Bu türe yıllar boyu sakladığınız, neye ait olduğu belirsiz yedek parçalar, neyin olduğunu bildiğiniz ama artık sahip olmadığınız şeylerin parçaları, bir şeyden düşmüş ama neden olduğunu çıkaramadığınız tuhaf zımbırtılar vb. girer. Hepsi de dağınıklığı gidermenin öncelikli adaylarıdır.

KUTULAR

Koca kutularımdan birini, sabahtan beri taşıdığı diğerleri kadar ağır olacağı varsayımıyla şöyle bir yerinden kaldırmaya yeltendiğinde sırt üstü devrilen nakliyecinin yüz ifadesini hiç unutamam. Gizli bir boş kutu istifçisi olduğum günlerdi!

Benim burcum yengeç. Biz yengeçler kutuları çok hoş, rahatlatıcı buluruz. Çoğu zaman bana verilen bir armağandan çok kutusudur hoşuma giden! Ama bu fazlasıyla yer işgal eden bir tutku olabilir ve Feng Shui baguası açısından evin herhangi bir alanında yoğunlaşmış "boş kutu" enerjisi hiç de canlılık verici değildir. Baguanın bu kısmında canlılığın azalmasına neden olur, sizin yaşamınızı da bu alanın karşılık geldiği açıdan etkiler. Artık kutularımın sayısını en alt düzeyde tutuyor, boş saklamak yerine de çoğunu kullanıyorum.

Yeni bir alet aldığınızda kutusunu garanti süresi boyunca saklayıp atın. Taşınırsanız "lazım olur" diye sonsuza dek saklamayın. Taşındığınızda kullanabileceğiniz nakliye ambalajları bu işi mükemmel biçimde yerine getirir. Herhangi bir nedenle kutu saklamanız gerektiğinde işinize yarayacak bir öneri de açıp düzleştirerek kaldırmaktır. Bu şekilde hem çok daha az yer kaplarlar hem de o "boş" enerjileri kalmamış olur!

13
Lenduhalar

Dağınıklığınızı giderirken lenduhaları, o koca eşyaları unutmayın. Her zaman nefret ettiğiniz sakil büfeyi, oturma odasını daraltan büyük piyanoyu, hiç kullanmadığınız su yatağını, arkada paslanmaya terk edilmiş arabanızı, köşede toz tutmaya devam eden bakımsız bitkiyi.

Bu nesnelerin kimi öyle büyüktür, yerlerinden kımıldatmak bile öyle güçtür ki sanki yoklarmış gibi aralarından bakmayı öğrenirsiniz. Bunu da sonsuza dek yapabilirsiniz ama hoşunuza gitsin gitmesin, boyutları büyüdükçe enerji akışınızı o kadar fazla tıkar, onları oradan çıkarmak o kadar önem kazanır. Simgeledikleri şey yaşamda yol almanızı etkin bir şekilde etkileyen bir şeyse bu daha da önemli bir hale gelir. Bahçenizin bolluk alanında paslanmakta olan bir arabanın maddi durumunuzu etkileyeceği kesindir. Meslek alanınızda dikilen bakımsız bir bitki işiniz ya da hayatta kendinizi yorgun, hareketsiz hissetmenize neden olacaktır. Baguanızın herhangi bir alanındaki yararsız eşya, bunun yaşamınızda karşılık geldiği alanda engel yaratacaktır.

Belki aşırı büyük eşya biriktirmemişsinizdir de eviniz sığdırmaya çalıştıklarınıza dar gelmiştir. Ne kadar möbleniz varsa alıp geniş bir evden daha küçük bir yere taşındığınızda genellikle olan budur. Ya da daha geniş bir eve çıkana dek size armağan

edilen möbleleri kabul eder, eşya biriktirirsiniz. Bu koşullarda gerçekçi bir durum değerlendirmesi yapıp elemeye girişmeniz gerekir. Eviniz insanlara yer bırakmayacak kadar dolup taşmışsa hayatın size nasıl davranacağınızı zorla kabul ettirdiği hissine kapılabilirsiniz. Biraz yer açmak yaşamınızda yeni fırsatların belirmesini sağlayacaktır.

Yerel gazete ya da Sarı Sayfaların reklam bölümünü önünüze açıp oturun. Aşırı büyük ve fazla eşyanızı memnuniyetle gelip alacak ve belki üstüne para da verebilecek birilerini bulabileceksiniz. Bu olmazsa yerel idareye gelip kaldıracağı eşya için para ödemeniz ya da arkadaşlarınızı, yakınlarınızı yardıma çağırıp parçalarına ayırarak çöpe götürmeniz gerekebilir.

Lenduha ortadan kalktığında aradaki fark büyük bir zevk verecek size. Bunca yıl nasıl olup da onlarla yaşadığınıza şaşıracaksınız!

14
BAŞKALARININ DAĞINIKLIĞI

Aileniz, dostlarınız, iş arkadaşlarınızla pek çok konuda dilediğinizce davranırsınız da iş dağınıklıklarına gelince konuya bir değinmeye görün, kıvılcımlar uçuşur havada! En sık karşılaştığım sorulardan biri, başkalarının özellikle de birlikte yaşadığınız insanların dağınıklığıyla ne yapmanız gerektiği.

PARTNERİNİZİN YARATTIĞI DAĞINIKLIK

Partnerinizin dağınıklığını yalnızca tartışmak bile ilişkide uzun süre gizli kalmış konuları çabucak su yüzüne çıkarabilir. Söylenmek, tartışmak, tehdit etmek, ültimatomlar vermek dağınıklık bağımlısının bu tavrını daha da pekiştirmekten başka işe yaramaz. Kaçınmanız gereken başka bir şey de o bunu kendisi istemedikçe dağınıklığını onun yerine toplamaktır. Bunu bir daha ASLA yapmayın. İnsanlar ıvır zıvırlarına derin duygusal bağlarla bağlıdır; dokunulması onları çok üzebilir ya da kızdırabilir.

Başkasını değiştiremeyeceğinizi bilin. Değiştirebileceğiniz tek bir kişi var, o da sizsiniz. Bu konuda dersler verdiğim yıllar boyunca başkalarının dağınıklığıyla baş etmeye ilişkin her zaman etkili olduğunu gördüğüm yalnızca şu iki çözümü sunuyorum:

Eğitim

Bu konuda bir şey yapmak için insanların dağınıklığın altında yatanı bilmesi gerçekten gereklidir. Aynı kişilerin aylar sonra beraberlerinde partnerleriyle seminerlerime yeniden gelmesinin nedeni budur. Söylediklerimi eşlerinin de dinlemesini isterler. Bu kitabı yazma nedenlerimden biri de seminerlerime sürüklenmelerine gerek kalmaksızın daha çok sayıda partnere ulaşmak oldu!

Örnek Olmak

Hayli çok sayıda kişiden kendi dağınıklıklarını gidermeye giriştiklerinde başka hiçbir şey yapmalarına gerek kalmaksızın aile bireyleriyle yakın arkadaşlarının da kafalarına aynı şeyi koyduğunu dinledim. Çoğu durumda bu konuya değinilmemişti bile. Mesaj, frekanslarına en yakın insanlara bir şekilde ulaşıyordu, bu kişiler uzakta bile olsa.

Kitabımı okuyup coşkuyla dağınıklığını gidermeye girişen bir kadın kayda değer bir öykü anlatmıştı. Çalışması iki haftaya yakın bir zaman almış. Bu sırada, üç yüz kilometre uzakta oturan ve uzunca bir zamandır iletişim kurmadığı büyük babası birden bire bahçe kulübesinde kırk yıldır durup duran ıvır zıvırı atmaya başlayarak bütün aileyi şaşırtmıştı.

Londra'da bir hafta sonu seminerime katılan başka bir kadın dağınıklığı giderme konusunda aktardığım bilgileri dinlerken evdeki kocası birden kolları sıvayıp derinlemesine bir temizliğe girişmişti. Bütün bir gün boyunca altı araba dolusu ıvır zıvırı çöpe taşımıştı.

Alan Arındırma konusunda eğitim verdiğim ilk insan olan Gemma Massey eşler arası dağınıklık sorununa ilişkin harika bir içgörü kazandırmıştı bana. Kendisi doğal bir biçimde düzenli, dağınıklıktan uzak yaşarken kocasının her zaman darmadağın

olan masası canını sıkmaya başlamıştı. Hayatında böyle bir şey olduğuna göre bunun kendisine ait bir yönü yansıttığını bilmesine rağmen ne kadar çalışırsa çalışsın bağlantının ne olduğunu çözememişti. Derken günün birinde birden kavramıştı durumu. Dışarıda ne kadar dağınık olursa olsun kocasının içte gayet düzenli olduğunu fark etmişti. Kendisinde ise tam tersi geçerliydi. Sonra ne oldu dersiniz? İç dünyasında daha düzenli olmaya başladığında kocası kendiliğinden masasını bir haline yoluna sokup öyle de tutmanın vakti geldiğine hükmetti!

ÇOCUKLARIN DAĞINIKLIĞI

Bütün bunlar nereden gelir? Arada bir kontrol edilmezse çocukların dağınıklığı tehlikeli bir hızla büyür ve her yeri kaplar.

Çocuğa verilecek en önemli şeylerden biri de güvendir. Sevildiklerini, güvende olduklarını hisseden mutlu çocuklar "şeylere" fazla bağlanmaz. Erken yaşta dağınıklık bilinci kazandırarak güçlendirirseniz çocuklarınız geleceğin dağınıklık bağımlıları olmayacaktır.

İşe çocuğunuza kendi arkasını toplamayı öğreterek başlayın. Yeni bir oyuncağı olduğunda birlikte bu oyuncağın yerinin neresi olacağını kararlaştırın. Böylece toplarken neyi nereye koyacağını bilir. Düzenli olarak zamanı geçen oyuncakların hangisinin atılıp hangisinin saklanacağına ilişkin karar vermesini sağlayın. Ancak son sözü söyleyen o olsun. Size ölmüş de gömülmüş görünen bir şey çocuğunuz için büyük önem ve yıllar sürecek yararlık ifade edebilir.

Çocuğunuz size eğitilemez geliyorsa çocukların anne babanın bilinçaltını sahnelediğini bilin. Kendinizi ona söylenip dururken yakalarsanız önce kendi dağınıklığınız üzerinde çalışarak çok daha iyi sonuç alacaksınız.

ERGENLER VE DAĞINIKLIK

Bedenlerinde fışkıran hormonlarla ergenler için odalarını derli toplu tutmanın yetişme çağı öncelikleri arasında ilk sıralarda olmaması anlaşılır bir şeydir. Eğer dağınıklıktan uzak yaşamaya daha erken yaşta başlamamışlarsa uğraşacakları zaten yeterince şey olduğunu hissederler. Fazlasına hiç de ihtiyaçları yoktur, pek çok teşekkürler. Ergen dağınıklığı ve karmaşası genellikle iç karmaşanın dışa yansımasıdır.

Bir keresinde MTV ile telefon bağlantısında gençlerin Feng Shui'yi yaşamlarına nasıl uygulayacakları konusundaki sorularını yanıtladım. Yardım istedikleri üç ana konu sınavları vermek, arkadaş edinmek ve anne babalarının kendilerine karışmasıydı. Çoğu ergen az ya da çok duygusal ve fiziksel mahremiyete gereksinir. Tıpkı ergenin anne babasının alanına saygı göstermesi gibi anne babanın da ergenin bu gereksinimine saygı göstermesi gerekir. Bununla birlikte, ergenle dağınıklığının belirli mekanlarla sınırlanması ve belirli aralarla toparlanıp elden geçirilmesi konusunda anlaşmaya varmak akla yatkın bir çözümdür.

ARKADAŞLAR VE AKRABALARIN DAĞINIKLIĞI

Kimi zaman insanların kendilerine ait fazla bir dağınıklığı yoktur ama arkadaşlarının, komşuların, akrabalarının öte berisine bakmak onlara kalır. "Ben Yeni Zelanda'dayken şu divanım sende kalabilir mi?" derler. Aradan iki yıl geçer, siz arkadaşınızın dönmesini hala beklerken divan kök salmaya başlamıştır bile!

Kendinize ait alanı başkasının eşyasıyla doldurmayı kabul etmeden önce iyi düşünün. Kabul edecekseniz hiç değilse bir zaman sınırı koyun: "Peki ama şu kadar ay içinde gelmeyecek olursan divanını ocakta yakarım, Çocuk Esirgeme Kurumuna

bağışlarım vb." deyin. Aksi durumda divanın başına gelecekler konusunda açık bir anlaşma yapın ki işler plana göre ilerlemezse arkadaşlığınızın bozulmasına neden olmasın.

Avustralyalı bir arkadaşım, yurtdışında yaşadığı yıllar boyunca eşyalarını nasıl sakladığını, taşıma için yedi yüz dolar harcadığını, en sonunda sattığında da eline geçenin yalnızca altmış dolar olduğunu anlattı. İnsanların bakmanız için size bıraktığı çoğu şeyin ambalajları kadar bile etmeyeceğini bilirseniz ricalarını suçluluk duymaksızın geri çevirmeniz çok daha kolay olur.

15
Dağınıklık ve Feng Shui Sembolojisi

Dağınıklığı ortadan kaldırmanın en büyük ödüllerinden biri, bütün o ıvır zıvırı tutmanın sizin hiç de iyiliğinize olmadığını kavramaktır. Evinizdeki şeylerin simgesel anlamı sizi iki yoldan etkileyebilir. İlki belli bir nesnenin size kişisel olarak çağrıştırdığı, ikincisi ise nesnenin yaydığı titreşim ile ilgilidir.

OLUMSUZ ÇAĞRIŞIMLAR

Evinizde size kötü şeyler çağrıştıran şeyler varsa size daha ne kadar uzun süre hizmet edeceklerinin hiçbir önemi yoktur; alanınızda ve ruhunuzda dökün tüye neden olurlar.

Yıllar önce, tepesi attığında sağa sola tekmeler savuran bir erkek arkadaşım olmuştu. Bir gün taşınabilir teybim bundan nasibini aldı. İlişki fazla sürmedi ama teybi sakladım. Ne zaman kullansam, üzerindeki izi görüyor, bu izi bırakan olayı hatırlıyordum. Ama yine de kullanmaya devam ediyordum çünkü gayet güzel çalışıyordu. Bu bir yılı aşkın bir süre böylece devam etti. Derken günlerden bir gün teybe bakıp durmadan aynı şeyi hatırlamak istemediğime karar verdim. Bunun simgesel olarak

zihnimde erkeklerin davranışlarının yarattığı düş kırıklığını çağrıştırdığının bilincine varmıştım.

Dosdoğru gidip yeni bir teyp aldım, eskisini de ihtiyacı olan bir kız arkadaşıma verdim. Çok mutlu oldu. Üstünde küçük bir parça plastiğin neden kalktığını hiç bilmiyordu, umurunda da değildi zaten, böyle belli belirsiz bir kusuru olan bir teyp hiç teybi olmamasından çok daha iyiydi kuşkusuz. Bana gelince, benim için taşıdığı olumsuz çağrışım onu her görüşümde enerjimi düşürüyordu. Kurtulmak içimi çok rahatlattı.

GEÇERLİĞİNİ YİTİRMİŞ ÇAĞRIŞIMLAR

Kişisel çağrışımlar kimi zaman olumsuz değil de yalnızca güncelliğini yitirmiş de olabilir. Sözgelimi yeni bir ilişki kurmak isteyen birisi tarafından danışman olarak çağrıldığımda etrafta o kişinin yaşamından bütünüyle çıkmaya gönlünün elvermediği eski bir partnerden kalma ya da onun armağanı olan pek çok şey görürüm. Kişi çağrışımın bilincinde olsun olmasın enerji bu şekilde sürekli olarak geçmişe doğru çekilir ve yeni bir şey yaratmayı çok güçleştirir.

Möblelerinizle sahip olduklarınızın diyelim yüzde 50'si yaşamınızın artık geride bırakmak istediğiniz bir dönemini çağrıştırıyorsa enerjiniz bugün kullanılabilir olmaktan çok geçmişe bağlıdır. Ne kadar çabalarsanız çabalayın ilerleme yavaş olacaktır. Aynı şekilde eviniz size ilişkilerinizde zorluk yaşadığınız ya da yaşamakta olduğunuz akraba ya da arkadaşları anımsatan möble, süs eşyası ile doluysa bu da benzeri bir etki yaratarak enerjinizi çekecektir.

Sizin için önemli olan yeni bir ilişkiye daha önce yaşamamış olduğunuz bir yerde başlamanız işte bu nedenle çok iyi olacaktır. İkinizden birinde eski çağrışımlara yol açan bir yerde yaşamak ilişkiyi etkileyecektir.

Derinlemesine bir Alan Arındırma (kitabın arkasındaki "Temel Alan Arındırma'nın 21 Adımı" bölümüne bakın) eşyalarınızdan eski titreşimleri temizler ama bunları görmenizle harekete geçen zihinsel ve duygusal çağrışımlar konusunda yapabileceği bir şey yoktur. Bununla baş etmenin bir yolu, zaman ve enerjinizi eski çağrışımların üzerine yenilerini kaydedip onları bütünüyle devreden çıkaracak kadar yeni, daha güçlü, mutlu ve olumlu bağlantılar kurmak için harcamaktır. Tanıdığım bir kadın, kendisine büyük annesinden miras kalan Viktorya dönemi möblelerini evinin dekorasyonuna uyacak şekilde parlak mavi ve sarıya boyamıştı, işte bu oldu her şeyi değiştiren. Möbleleri boyarken topladığı bütün sevgi ve sevinci etkin biçimde içlerine sindirmişti. Ondan sonra ne zaman baksa möblelerin yarattığı en güçlü çağrışım da sevgi ve sevinç oldu.

Başka bir yol da her şeyi atıp yeniden başlamaktır. Bunu hayatım boyunca iki kez yaptım. İki seferinde de çok korkutucu geldi ama inanılmaz bir biçimde enerjimi tazeleyen, canlandırıcı bir deneyimdi. Benim için gerçek bir dönüm noktası. Yaşamım bunu gerektiriyordu ama çoğu insanın böylesine kökten bir adım atması gerekmez. Size en verimsiz çağrışımları uyandıran şeyleri olanaklarınız elverdiğince yenileriyle değiştirin.

Frekanslar

Bir resmin karşısında durup etkisini algılama yetim vardı. Yakınlarda John Diamond'ın *Life Energy and the Emotions* (Yaşam Enerjisi ve Duygular) adlı kitabıyla karşılaştım. Kitapta Diamond bunun nasıl olduğunu açıklıyordu. Sözgelimi Winston Chruchill'in belirgin bir yüz ifadesi taşıyan alışılmamış bir fotoğrafını gösteriyor ve başlıkta şöyle diyor: "Bu fotoğrafa bakan çoğu kişi karaciğer meridyeninde zayıflık deneyimleyecek." Başka birinin fotoğrafının başlığında "Bu fotoğrafa bakan çoğu kişi kalp meridyeninde zayıflık deneyimleyecek" yazıyor. Bu

bütün meridyenler için böylece uzayıp gidiyor. Bedenimizdeki her bir enerji kanalıyla ilişkili olan negatif ve pozitif duygusal durumları çözümlüyor.

Çin tıbbına göre enerjinin bedenlerimizde hareket ettiği on iki çift meridyenimiz vardır. Akupunktur, enerjinin bu meridyenler boyunca akışında ahenk ve yeniden denge yaratarak meridyenlerle ilişkili olan organların canlandırılmasına dayanır. John Diamond'ın araştırması bu enerji kanallarının işlevi, dolayısıyla genel sağlık durumumuzun pozitif ve negatif duygusal durumumuzdan çok büyük ölçüde etkilendiği sonucuna varıyor. Karaciğerin fonksiyonu siz kendinizi mutsuz hissettiğinizde zayıflar, neşeliyken güçlenir. Kalp meridyeni öfkeyle zayıflar, sevgi ve bağışlayıcılıkla güçlenir. Dalak gelecek tasası ile zayıflar, geleceğe inanç dolu bir tavırla güçlenir vb. Çok ilginç bir çalışma, kitapsa okunmaya değer.

Beni en çok çeken ise Feng Shui'ye uygulanması oldu. Pek çok kez danışmanlık için gittiğim evlerde dikkat çeken bir yerde duran bir resmin, fotoğraf, afiş, süs eşyası ya da başka bir nesnenin ev sahibinin arzu ettiğini söylediği şeye tam ters etkisi olacak bir frekans yayınladığını bulguladım. Bir kadının koyu renklerin egemenliğinde yapılmış dev boyutlarda hüzünlü bir portresi vardı. Oturma odasının hakim noktasında, mutfağa giden koridorun bitişiğinde asılıydı. Her gün yüzlerce kez görmek zorunda kalıyordu resmi. Bedenimde yarattığı etkiden kadının bunalımda olduğunu hemen algıladım. O kadar çok para ödemişti ki elden çıkarmada isteksiz davranıyordu. Hiç değilse bir ay kadar bir süre için duvardan indirmeye ikna ettim. Resmin yokluğunda kendisini çok daha iyi hissettiğini görüp şaşırdı, portreyi de bir daha yerine asmadı. Bu kitabın arka kapağı ile ilk kitabımın İngiltere baskısındaki resimlerim baktığınızda enerjinizi yükseltecek. Özel olarak bu düşünceyle çekildiler çünkü ve pek çok farklı kültür, din ve toplumsal kökenli kişiden aldığım

tepkiler de bunu doğruluyor. Hepsinin söylediği; "Fotoğrafına bir baktım ve seni daha iyi tanıma isteği duydum." Bu tür Feng Shui sembolojisi evrenseldir.

Evinizi Sembolik Etki Açısından Düzenlemek

Şimdi kalkıp evinizde dolaşmanız, sahip olduklarınıza bir bir bakarak kendinize "Bu nesne simgesel olarak bana ne söylüyor? Enerjimi nasıl etkiliyor? İstediğim etkiyi mi yaratıyor yoksa daha iyisini yapabilir miyim?" diye sormanız gerekiyor.

Aşağı sarkan (bitki, süs eşyası vb.) gibi nesnelerin ağırlıklı olması gibi enerjinizi aşağı çeken şeyleri seçerek işe başlayın. Bu özellikle enerjinizin siz daha bir işe girişmeden ezildiği alçak tavanlı evler için büyük önem taşır.

Sonra saymaya başlayın. Süs eşyalarınız tek mi yoksa çiftler ya da gruplar halinde mi dizili? Eğer bütün süs eşyalarınız tekse yaşam sizi yalnız yaşayacağınız deneyimlere yönlendirme eğilimindedir. Partneriniz olsun istiyorsanız eşyaları çiftler halinde düzenleyerek evinizin enerjisini buna açın. Mutlu bir evlilik sürdüren insanlar kendiliklerinden her şeyden ikişer tane alır. Onlara doğru gelen budur (sorun da bakın!). Yalnız olmaya alışmışsanız başlangıçta bu tuhafınıza gidecektir. Doğal bir hale gelene dek devam etmeniz gerekecektir. Bu, enerji alanınızda istediğiniz yönde bir değişiklik yaratır.

Evinizin sembolojisine başka bir bakış için Feng Shui baguasına başvurabilirsiniz. Evinizin her alanı ile her odanızın her bir alanının hayatta istediklerinizde sizi destekleyecek uygun bir semboloji sunup sunmadığına bakın.

Çalışanıyla sürekli tartıştığını anlatan bir danışanımı anımsıyorum. Evinin meslek alanında koskocaman bir savaş sahnesi asılıydı. Başka bir kadın yatak odasının bolluk alanının bomboş olduğunu fark etti, gidip bulabildiği en zengin görünümlü çiçeklerden koca bir demet yaptırdı burası için. Daha sonra eve gelen

kocası yirmi yıllık evlilikleri boyunca ilk kez anlıksal bir hareketle ona bir armağan sundu; hoşuna gidecek herhangi bir şey alması için bin beş yüz dolarlık bir çek!

Evinizde ne varsa gözden geçirip kendinize sorun; "Bu benim için neyin simgesi? Ne gibi duygular uyandırıyor bende?" Gelecek bölümün konusu olan dağınıklığı gidermenin ayrıntılı açıklaması eşyalarınızı daha kolay sınıflandırmanıza yardım edecek.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

DAĞINIKLIĞI GİDERMEK

16
DAĞINIKLIĞINIZI NASIL GİDEREBİLİRSİNİZ

Aşağıda dağınıklığınızı ele almanın denenmiş ve onaylanmış üç yöntemini bulacaksınız:

1. *Bırak-Doğa-Halletsin* yöntemi (Karar-Almaktan-Vazgeçme tekniği olarak da bilinir). Öyle bir yere koyun ki saklamayı istemeyeceğiniz kadar bozulsun. Bali'de tatil yaparken tanıştığım bir adam, "Bir yığın ıvır zıvırı toparladığım gibi" diye anlatıyordu, "evin bahçesindeki kulübeye koydum. Umarım tatilden döndüğümde öyle küflenmiş olur ki atmam gerekir."

2. *Ölene-Dek-Bekle-Bırak-Senin-Yerine-Akrabaların-Düzenlesin* yöntemi. Yüz yıllar boyu yöntemler arasında gözde olmuştur. Hatta bir vasiyet hazırlayıp bütün bunlarla ne yapacaklarını bile bildirebilirsiniz varislerinize!

3. *Eşyalarının-Sorumluluğunu-Üstlen-ve-Kendin-Toparla* yöntemi. Bu benim önerdiğim metot. Size çok daha fazla güç kazandıracak, çok daha iyi karması olan, oturup dağınıklığınızın kendiliğinden tükenmesini beklemektense yaşamla birlikte akmanızı sağlayacak bir yöntem.

BAŞLAMAK

İşin en zor yanı kuşkusuz hareketsizliğinizi yenip başlamak. Bir kez giriştiğinizde işlemin kendisi devam etmenizi sağlayacak enerjiyi serbest kılar. Dağınıklıkta kapalı kalmış bütün bir durağan enerji daha olumlu yollarla kullanmanız için serbest kalır. Dağınıklığı ne kadar giderirseniz işiniz o kadar kolaylaşır. Artık biliyorsunuzdur bitirdiğinizde ne kadar iyi olacağını, ne kadar yarar sağlayacağınızı.

Benim pratik kuralım, ertesi gün evimi taşıyacak olsam ve bir ya da iki çanta dolusu ıvır zıvır atmam gerekse bu işi hemen şimdi yapardım deyip yapmak üzerinedir. Ben böyle yaşıyorum, çünkü yaşamım bu şekilde çok daha iyi gidiyor. Uygulamam gereken bir disiplin değil bu; benim için o kadar anlam ifade ediyor ki başka türlü zaten yaşamazdım. Saplantı haline getirdiğim bir şey de değil. Düzenli olarak bir parça zaman ayırmak her şeyin rahatça çekip çevrilmesine yetiyor.

Büyük Temizliğe başlangıç için birkaç ipucu:

Hızlı ya da Yavaş Çalışmak

İnsanların dağınıklığı, toparlama konusunda duydukları istek bir yana, tür ve miktar olarak çeşitlidir. İnsanların dağınıklığı gidermeye iki yoldan biriyle yaklaştığını gördüm. Bir tip insan bu kitabı okur, bütün randevularını iptal eder, fırtına gibi dolanır evin içinde, keyifle dalar dağınıklığa, toparlayıp çıkar. Diğer tip aşamalı olarak çalışır.

Eğer daha fazla zamana gereksiniyorsanız bunu böylece kabul edin. Çok meşgul, stres altında ya da dağınıklığınızın boyutlarından ürkmüş olabilirsiniz. Bu her ne ise kendi hızınızda ilerleyin. Her seferinde yapabildiğiniz kadarını yapın. Bununla birlikte şunları da aklınızda bulundurun:

Meşgulseniz - Dağınıklığı yaratmak için bir şekilde zaman

bulduğunuzu, o halde ortadan kaldırmak için de bulabileceğinizi hatırlayın.

Stres altındaysanız - Dağınıklık gidermenin endişe, stres ve kaygıya karşı en iyi terapilerden biri olduğunu bilin.

Dağınıklık boyunuzu aşmışsa - Aralarında sizden çok daha kökleşmiş dağınıklık bağımlılarının da bulunduğu binlerce kişinin yüklerini hafifletmesinde yardımcı olmuş bu kolay ipuçlarını izlerseniz dağınıklık boyunuzu aşmayacaktır.

Dağınıklı Gidermenin En İyi Zamanı

Her zaman iyidir. İşin çoğu ev içinde olduğu için gece gündüz, güneş ışır, yağmur yağarken çalışabilirsiniz. Bununla birlikte bu kitabı ilkbaharda okuyorsanız iyi bir başlangıç yapmanızı sağlar bu. Yılın bu zamanında, doğa uyanırken sıkı bir temizliğe girişmek gelir insanın içinden. Dünyanın dört yerine yalnızca iki mevsimi (ıslak ve kuru) olan bir yerinde yaşıyorsanız dağınıklığı gidermeye bu dönemlerden birinin başında girişmenin daha kolay olduğunu göreceksiniz.

Başka bir elverişli zaman tatil dönüşleridir. Bu sırada bakış açınız değişmiştir, gerçekçi bir yaklaşımla neyi saklayacağınıza daha rahat karar verirsiniz. Aynı şey taşındığınız, bir hastalıktan kalktığınız, yeni bir işe, ilişkiye başladığınız ya da yaşamınızın yeni bir dönemine girdiğiniz zamanlar için de geçerlidir. Ama başlamamanın özrü olarak oturup bu dönemlerden birini de beklemeyin. Yineliyorum, her zaman iyidir!

Çoğu insan günün belirli bir zamanını bu iş için kendisine daha uygun bulur. Benim için bu sabah kalkar kalkmazdır. En kararlı olduğunuz zamanı keşfedip o zaman çalışın.

Genel olarak yılda en az bir kez esaslı bir elden geçirme öneriyorum. Yaşamınızın iyi gitmesini gerçekten istiyorsanız sürek-

li gözden geçirmeniz gerekir. Dağınıklığın çoğunu ortadan kaldırdıktan sonra da kontrol altında tutun.

Dağınıklığı Gidermeye Yardımcı Olmak Üzere Alan Arındırma

Niyetim, bu kitaptaki bilginin sizi dağınıklığınızı gidermeye teşvik etmesi -o kadar teşvik etmesi ki bütün gereksindiğiniz bu olsun. Bununla birlikte eğer ilk kitabımı okuduysanız ya da Feng Shui konusunda derinleşmek istiyorsanız Alan Arındırma töreni yapmanın dağınıklığı gidermeye girişmenizde olağanüstü yardımcı olacağını bilmek işinize yarayabilir ("Temel Alan Arındırmada 21 Adım" bölümüne bakın). Önce dağınıklığı ortadan kaldırmanız en iyisidir. Ama eğer sizi çok büyük bir çalışma bekliyorsa Alan Arındırma hazırlıklarına ilişkin altıncı adımı atlayıp enerjinin hareketini sağlamak üzere doğrudan törenin geri kalanına geçin. Daha sonra dağınıklığı giderince Alan Arındırma törenini yeniden yapabilirsiniz.

Düşünce ve Duygularınıza Yaklaşımınız

Bu kitap size şunu yap bunu yap demiyor. Kitabın amacı, buradan itibaren kendi seçiminizi bilerek yapabilmeniz için dağınık yaşamanın sizi nasıl etkilediğini açıklamak.

"-meli, -malı" en güçsüzleştirici sözcüklerden biridir. Kullandığınızda kendinizi suçlu ve borçlu hissedersiniz. Önerim, bu ekleri dağarcığınızdan temelli çıkarıp yerine "-bilirim"i koymanız.

Farkı hissedin: "Bugün dağınıklığımı toparlamaya başlamalıyım" ya da "Dağınıklığımı toparlamaya bugün başlayabilirim." "-bilirim" size güç verir, seçim hakkı tanır, iyi yapılmış bir işin sevincini önceden yaşatır. "-meli, -malı" sizi depresif kılar, kendinizi kabahatli hissetmenize neden olur ve bir işi bitirdiğinizde pek az sevinç verir.

"Yapamam" sözcüğünü atıp yerine "yapmayacağım"ı koy-

manızı da öneririm. O zaman gerçekten ilerleme kaydedersiniz. Farkı bir kez daha hissedin: "Şunu atıp atmayacağıma karar veremiyorum" ya da "Şunu atıp atmayacağıma karar vermeyeceğim". "Veremiyorum" örneğinde siz çaresiz ve umutsuzsunuz. "Vermeyeceğim" örneğinde ise özgür seçim olarak kararınızı ifade ediyorsunuz. Kendinize neden karar vermeyeceğinizi sorduğunuzda bilincine hiç varmamış olduğunuz bilinçaltı bir engelin varlığını ortaya çıkaracaksınız.: "Bunu atıp atmayacağıma karar vermeyeceğim, çünkü anneme/babama/eşime ilişkin bütün duygularımı açığa çıkarıyor..." vb. Tamam, daha yapacak işiniz var ama hiç değilse artık dürüst olacaksınız.

Liste Yapın

Elinize kağıt kalem alıp evinizde bir tur atarak başlayın işe. Her odadaki dağınık alanları not edin. Evde değilseniz (ya da tembellik ediyorsanız!) gözlerinizi kapayıp odadan odaya geçtiğinizi canlandırın. Dağınıklığın tam yerini bildiğinizi göreceksiniz.

Başka bir sayfa alıp daha küçük dağınıklıklardan başlayarak yola sıradağlarla devam edecek şekilde listenizi temize çekin. Daha küçük dağınıklıklara örnek kapı arkaları, kişisel çekmeceler, banyo dolabı, küçük mutfak dolapları, el ve evrak çantaları, alet kutusu vb'dir. Orta boy bölgelere örnek olarak giysi, çamaşır ve mutfak dolapları, masalar, dosya dolapları vb. verilebilir. Geniş alanlar ardiye, kiler, tavan arası, bahçe kulübesi, garaj ve fethinin belli bir zaman alacağı açıkça belli olan benzeri dağınık alanlardan oluşur.

Şimdi sizi en fazla tedirgin eden alanların yanına bir işaret koyun. Bunlar küçükten büyüğe doğru gitmek üzere işe başlayacağınız alanlar olacak. Küçük başarılarla başlayın, daha sonra daha geniş alanlara el atmak üzere gereken istek ve cesareti topladığınızı göreceksiniz. Sizi rahatsız eden alanlarda kolları sıva-

manın ne kadar iyi geldiğini gördüğünüzde dağınıklığın öylece kendiliğinden eriyip gitmesini arzu ettiğiniz kalelere doğru ileri atılma gücünü daha fazla bulacaksınız.

Kendi Kendinizi Teşvik Edin

Evinizin o kısmına ıvır zıvır yığarak yaşamınızın hangi alanını baltaladığınızı görmenizi sağlayan diğer bir etkili araç Feng Shui baguasıdır (Sekizinci bölüme bakın). Çoğu insan bu sistemin gerçeği ne kadar yansıttığını hayretle keşfeder. Yaşamınızın bu alanlarında gelecekte ne istediğinize ilişkin düşünün. İsteklerinizi akılda tutmak, işe girişip bitene dek de sürdürmenize gerçekten yardımcı olur.

Son Hazırlık

Artık ne kadar dağınıklığı gidermeye niyet ettiğinize ilişkin bir fikriniz olacak. Böylece neleri atacağınızı saptamanız gerekir. Bir kamyon getirtip kökten bir çözüme girişmeyecekseniz birkaç karton kutu ve/veya çöp torbası hazırlayın. Bunlar sizin küçük yardımcı ordunuz olacak.

Kutu kullanmaya karar verecek olursanız temel gereksinimleriniz şunlar olacak:

- Bir ÇÖP kutusu çöpü boylayacak ıvır zıvır için
- Bir ONARIM kutusu

Tamir, parça değişimi, yenilenme gerektiren şeyler için. Bu kutuya yalnızca istediğiniz ve gereksindiğinizden emin olduğunuz şeyleri koyun ve onarım için bir zaman sınırı belirleyin.

- Bir YENİDEN DÖNÜŞÜM kutusu

Yeniden dönüşüme girecek, satılacak, takas edilecek ya da birisine verilecek şeyler vb. Bu kutudakileri dünyaya bırakın ki başka birileri yararlanabilsin.

- Bir TRANSİT kutusu

Evinizde başka bir yere gidecek şeyler için (önce dağınıklığını gidermeniz gerektiği için henüz yer açamadığınız başka bir oda ya da yere gidecek şeyler).

Bu konuda deneyim kazanana dek olasılıkla beşinci bir kutuya daha gereksineceksiniz:

- Bir İKİLEM kutusu

Atmalı mı atmamalı mı konusunda hala biraz kararsız olduğunuz şeyler için.

Çalışmanız ilerledikçe YENİDEN DÖNÜŞÜM kutusunu kendi içinde aşağıdakiler gibi alt bölümlere ayırma ihtiyacı duyabilirsiniz:

- Bir ARMAĞAN kutusu

Arkadaş ya da akrabalarınıza armağan etmeye karar verdikleriniz için.

- Bir BAĞIŞ kutusu

Yardım kurumları, kitaplık, okul, hastane vb. yerlere bağışlanacak şeyler için.

- Bir İADE kutusu

Sahiplerine geri verilecek şeyler için.

- Bir SATIŞ kutusu

Satacağınız ya da istediğiniz bir şeyle takas edeceğiniz şeyler için.

Bir de yeniden dönüşüme ayrılan şeyleri türlerine göre ayırmak için (kağıt, şişe vb.) kutulara ihtiyacınız olacak.

BÜYÜK TEMİZLİK BAŞLIYOR

Küçük Adımlarla Başlayın

Toparlamak için küçük bir alan seçin. Bir çekmece ya da küçük bir dolap ideal bir başlangıçtır. İşi bitirdiğinizde listenizden

silme zevkini tanıyın kendinize. Çoğu kişi ilk alandan sonra kendilerini çok iyi hissedip başka birine, sonra belki bir başkasına geçer. Toparladığınız her küçük alan daha fazlası için gereken enerjiyi serbest kılacaktır. Ne kadar dağınıklığınız olduğu ve temizliğe ne kadar istekli olduğunuza bağlı olarak bu iş birkaç saat, gün, hafta ya da ayınızı alabilir. Unutmayın, yaşamınızdaki olumlu değişikliklerin ortaya çıkması bu işe ne kadar zevk ve kararlılıkla giriştiğinize bağlıdır!

Daha Geniş Alanlar

Küçük alanlarda işe giriştikten sonra orta büyüklüktekilerde, en sonunda da en geniş alanlarda işe başlayın. Ama her alanı baş edebileceğiniz parçalara bölün. Dolapları ayrı bölümlere, odaları ayrı alanlara ayırın. Bu şekilde bütün evde çalışabilir ve gittikçe daha fazla güven kazanırsınız.

Eşyaları Sınıflandırmak

Sınıflandırırken nereye gideceğine sonradan karar vereceğiniz eşya yığınları oluşturmayın! Her bir nesneyi alıp ne olacağına orada ve o anda karar verin. Kalacak mı, gidecek mi? Gidecekse Çöp kutusu ya da ilgili Yeniden Dönüşüm kutusuna koyun. Kalacak ama ilgilenmeniz gerekecekse Onarım kutusuna. Geri kalan her şeyin yaşamlarını nerede sürdüreceğini kararlaştırıp doğruca yerine ya da Transit kutusuna yerleştirin. Transit kutusunu kullanmak genellikle daha güvenli seçenektir, yolculuklarınız sırasında yoldan çıkma riski burada daha azdır.

Her dağınıklık giderme seferinin sonlarına doğru Transit kutusunu yanınıza alıp evde bir yürüyüşe çıkın, içindekileri saptadığınız yeni yerlerine yerleştirin. Eğer yeni yerleri henüz boşaltılmamış, toplanmamışsa Transit kutusunda bir süre daha kalmaları gerekecektir. Olabileceğin en iyisi değildir bu ama yapabileceğinizin en iyisi olabilir.

Bütün bu işi kendinize bir eğlence haline getirin. Evinizde

yer kaplayan her şeyin orada olmak için geçerli bir nedeni olması gerektiğine karar verin şimdi. Kendinize "Dağınıklık sınavını geçiyor mu?" diye sorun.

Dağınıklık Testi

1. Düşündüğüm ya da baktığımda enerjimi yükseltiyor mu?
2. Sevdiğimden emin miyim?
3. Gerçekten yararlı mı?

Eğer ilk sorunun yanıtı güçlü bir evet değilse, iki ve üçüncü soruların yanıtı da aynı şekilde güçlü çıkmıyorsa bu eşyanın yaşamınızda işi ne ki?

1. Düşündüğüm ya da baktığımda enerjimi yükseltiyor mu? Kendinizi enerjik hissedip hissetmediğinizin ayırdına varmak dağınıklık testinin en güvenilir kısmıdır. Aklınız size oyun oynayıp nesneye asılıp kalmanız için her türlü gerekçe uydurur ama bedeniniz gerçeği bilir ve asla yalan söylemez. Bedeninizin duygusuna güvenin.

2. Sevdiğimden emin miyim? Eğer öyleyse içimde güçlü duygular mı uyandırıyor, yoksa yalnızca "hoş" mu buluyorum? Bu nesneden elimde ihtiyacımı karşılayacak kadar var mı? Onu ne kadar seversem seveyim yaşamımda üzücü çağrışımları da var mı?

3. Gerçekten yararlı mı? Öyleyse onu en son ne zaman kullandım? Gerçekçi bir tahminle bir daha ne zaman kullanacağım?

Güven İçinde Bırakabilirim

Eşyalarınızı sınıflandırırken "güven içinde bırakabilirim." onaylamasını yapın. Dağınıklığı gidermek gitmeye bırakmak ve yaşamın gereksindiğinizi gereksindiğinizde sunma sürecine gü-

ven duymakla ilgilidir. "Lazım olur" diye sakladığınız her şeyi korkudan saklarsınız.

Dağınıklığınız büyük ölçüdeyse kendinizi bir şeylerden vazgeçmeye hazır hissedene dek birçok kez üstünden geçmeniz gerekebilir. Kimi durumlarda belli bir nesnenin hiç kimsenin hiçbir işine yaramadığını nihayet kabullenebilmeniz bütün bir yıl alabilir!

Yanlış Seçim Yoktur

Her beceri gibi dağınıklığı giderme becerisi de geliştirilebilir. Bu işi dağınıklığı giderme "kasınızı" geliştirmeniz gerektiği şeklinde düşünebilirsiniz. Ne kadar uygulama yaparsanız o kadar ustalaşırsınız, işiniz de o denli kolaylaşır. Ancak başlangıçta kendinizi çelimsiz bir sporcu gibi hissedebilirsiniz.

Çoğu insan attıkları bir şeye sonradan gereksinecekleri endişesiyle dağınıklığı giderme işini erteler. Bunu bir süre uyguladıktan sonra yanlış seçim diye bir şey olmadığının bilincine varacaksınız. Bir şeyi attığınıza pişman bile olsanız Üst Benliğinizin bir nedenden ötürü sizi bu kararı almaya ittiğine, zamanı geldiğinde bunun neden olabilecek en iyi şey olduğunu göreceğinize inanabilirsiniz. Ben bunun yalnızca dağınıklık için değil, hayattaki her şey için geçerli olduğuna inanıyorum. Yaptığınız her seçim doğru bir seçimdir. Gerçekten önemli olan seçim değil, onu neden yaptığınızdır. Korkuyla yapılan her seçim güçsüzleştirici bir seçimdir.

İkilem Kutusu

Sizi daha güçlü kılacak seçimler yapma konusunda ustalaşırken İkilem kutusundan yararlanabilirsiniz. Dağınıklık yarattığını gerçekten bildiğiniz ama yüreğinizde onu terk etmeye henüz hazır olmadığınız şeyleri İkilem kutusuna koyup kutuyu da dolaplarınızdan birinin en derin, karanlık köşesine kaldırın. Takvi-

minizin üzerine gelecekte bir zaman (bir ay ya da altı ay sonra, size ne zaman uygun geliyorsa) kutuyu elden geçireceğinize dair not alın. Sonra açmadan önce, içinde ne olduğunu hatırlamaya çalışın. Olasılıkla unutmuş olacaksınız. Eğer öyle ise bu, kutudaki nesnelere gerçekten ihtiyacınız kalmadığının göstergesidir. Onlar olmaksızın da pekala yaşayabildiniz. Kendinizle bir anlaşma da yapabilirsiniz; kutuda olduğunu anımsadığınız, sizin için gerçek bir yararı olduğunu hissettiğiniz her şeyi saklayabilirsiniz. Geri kalan kapı dışarı! Böyle bir şey size aşırı geliyorsa kutuyu açıp içeriğini ciddi bir şekilde yeniden gözden geçirin, dolaba kaldırdığınız bütün bir zaman boyunca gerek duymadığınızı da aklınızda bulundurun.

Bir kadın attığına pişman olmaktan öylesine endişeleniyordu ki neyi varsa üç koca kutuya doldurup yatak odasına getirdi. Üç geceyi onlarla geçirdi. Yokluğunu hissedeceği bir şey olacak olursa gecenin bir vakti yataktan fırladığı gibi kutuları alt üst ederek arayacağını sanıyordu. Ama her gece huzur içinde uyudu. Dördüncü sabah mutluluk içinde uyanıp yığını attı, bir daha da hiçbir şeyi aramadı.

Düzenlemek

Dağınıklığınız sınıflandırılıp atılacak şeylerden çok düzensizlikten ileri geliyorsa evinizi düzenleyip öyle de tutmanızı sağlayacak çok iyi bir yol var.

Odanın bir köşesinden işe başlayın. Yerine konulacak rasgele bir nesne alın, diyelim bir tişört. Ritmik bir şarkı söyler gibi ne yapmakta olduğunuzu ifade ederek kendi kendinizle yüksek sesle konuşmaya başlayın. "Tişörtü alıyoor, dolaba gidiyoruum. Kapağını açıyoor, askıya asıyoruum." Sonra gidip aynı köşeden birkaç şey daha toplayın. "Kalemi alıyoor, masaya koyuyoruum. Kitabı alıyoor, rafa yolluyoruum" vb.

Cümleleriniz aynı ritimde ve iki bölüm şeklinde olsun. La la la ve la la la. Bu ritim sizi alıp götürecek ve işi zevkli, eğlenceli bir hale getirecek. Çocuklar bu şekilde ortalık toparlamayı sever. Bu aynı zamanda zihninizi de dolduracağından her zamanki kararsızlığınıza takılmaz, ayrıntılara boğulup kalmazsınız. Kendinizi ritme bırakın. Bir köşeden başlayıp orayı toparlayana dek devam edin.

ATILACAĞI ATMAK

Bütün işi yapıp da son aşamayı, atılacağın atılmasını ihmal etmeyin. Bu, dağınıklığı gidermenin can alıcı kısmıdır!

Çöp ve Yeniden Dönüşüm - Çöpe atmayı ya da yeniden dönüştürülmek üzere vermeyi kararlaştırdığınız şeyler ortadan kaldırmanın en kolay olduğu dağınıklığı oluşturur. Kamyon kiralayın, arabanıza yükleyin, size en yakın çöp ya da yeniden dönüştürme yerine kendiniz götürün ya da kaldırım üzerindeki çöp bidonuna bırakın. Bunları evinizden olabildiğince çabuk çıkarmak büyük doyum verir.

Armağan etmek - Arkadaşlara, akrabalara verileceklerle bağışlanacaklar genellikle daha uzun bir süre elde tutmanızı gerektirir. Belli bir arkadaşınızla buluşana dek ya da hayır kurumu, okul, kitaplık, hastane gibi bağışlayacak bir yer bulmak için beklemeniz gerekebilir. Seçiminiz buysa kendinize bir tarih belirleyin (diyelim ay sonuna dek), bu tarihten sonra kutuyu çöpe postalayın. Beni yanlış anlamayın. Fazlalıkların ondan yaralanabilecek, değerlendirebilecek insanlara verilmesini yürekten destekliyorum. Ama deneyim bana armağan olarak nitelendirilen en ıvır zıvır şeylerin kutulara, çantalara yerleşip asla kapıdan dışarı çıkmadığını gösterdi. Dağınıklık gidermede ustalaşana dek

armağan etme lüksünü kendinize tanımamanız akıllıca olabilir. Olabildiğince çabuk kurtulun gitsin hepsinden.

Geri verilecekler - Bu da belli bir zaman alabilir. Sahiplerini arayıp sizdeki eşyalarını geri almalarını rica, talep ya da bu konuda ısrar etmeniz gerekecektir. Gelecekte makul bir tarih saptayın. O zamana dek gelip eşyalarını almazlarsa uygun göreceğiniz bir şekilde atacağınızı bildirin. Bir seçenek de nesneleri geri göndermektir.

Satılacaklar - Bu daha da uzun zaman alabilir. Dağınıklık giderme işine ilk kez girişmiş birisi iseniz, eğer bir alıcı bulmamışsanız ya da kapı önü satışı (harika bir fikirdir) yapmayacaksanız bu konuda iddiaya girmeniz pek iyi olmaz.

Takas edilecekler - Tam da elinizdekine gereksinen, onda da sizin gereksindiğiniz bir şey bulunan birisini bulmadıkça ya da takas ve değiş tokuş konusunda uzman bir kuruluşla temasa geçmedikçe bu daha da zordur. Kendinize bir tarih saptayın ve bu tarihe dek istediğiniz değişimi yapacağınız birilerini bulamazsanız bu nesneyi satma, verme kararı alın ya da çöpe vb. gönderin.

Onarılacaklar, elden geçirilecekler vb. - Bu sınıf, tasfiyesi hepsi arasında en uzun zamanı alacak olandır. Bu gruba ayırdıklarınızın bir yıl ya da on yıl sonra bugün öylece duruyor olma olasılıkları hayli yüksektir. Kendinizi günün birinde yararlı bir şeye dönüştüreceğinize inandığınız ve işe yarayacakları bir yer bulmak üzere sakladığınız şeyler konusunda özellikle dikkatli olun.

Kendinize Bir İyilik Yapın

Bu kitabı yazarken niyetim, dağınıklık gidermenin yararları-

nı sizin için çekici kılarak dağınıklığa yol açan hareketsizliğinizi aşmanızı sağlamak. Dağınıklığı gidererek kendinize bir iyilik yapma tavrını benimseyin! Daha ilerde, yararlarını yaşadığınızda kendinize bu iyiliği daha sık yapmaya başlayacaksınız. Bir kadının bana söylediği gibi, "İnsanın maddi varlığından kurtulmasının bunları edinmesi kadar zevk verebildiği aklımın köşesinden geçmezdi!"

Unutmayın, mükemmel olmanız gerekmiyor. Yerinizi kaplayan sonra da yaşamınıza el atan dağınıklıkla baş etmek olsun amacınız yalnızca.

17
Dağınıklıktan uzak kalmak

Bir adamdan şöyle bir e-mail aldım; "Dağınıklığı gidermekle meşgulüm. Çevremde şimdi her zamankinden de çok dağınıklık görüyorum. Kendime gülüyorum. Bir şey ararken çekmeceyi açıp dağınık görüyorum. Durup çekmeceyi düzenliyorum. Her bir adımda kendimi daha iyi hissediyorum."

Birkaç hafta sonra bir e-mail daha gönderdi: "Dün gece bir kayak tatilinden döndüm. Yanımda dört çanta eşya vardı. Sabah evden çıkmadan her şeyi yerli yerine yerleştirmem gerekti, çünkü ortalıktaki dağınıklık beni deli ediyordu."

Bu adam dağınıklığı giderme işini kesin olarak yaşamının parçası kılmış! Dağınıklıktan uzak kalma ustalığı, yığma alışkanlığınızı değiştirmekten geçer.

HER ŞEYE BİR YER VE HER ŞEY YERLİ YERİNDE

Bir zamanlar çok varlıklı bir Arap ailesi hakkında okuduklarımı hatırlıyorum. Aile ülkelerinin dört kenti arasında düzenli olarak seyahat edermiş. Evin erkeği işleri için bir kentten diğerine gider, ailesi de ona eşlik edermiş. Böylesine hareket halinde olmayı rahatsız edici bulduğu için dört yerin her birinde bir-

birinin eşi malikaneler inşa ettirmiş. Her biri diğerleriyle tıpatıp aynı şekilde dayanmış döşenmiş. Bununla da kalmıyor. Aile bireylerinden biri kendisine giyecek bir şeyler alacak olduğunda dört evde de aynı yerlerde duran gardıropların aynı taraflarına asılmak üzere dört tane birden alıyormuş. Böylece nereye giderlerse gitsin, dolabını açtığında gördüğü şeyler aynı oluyormuş.

Ben de mekik dokuyan biri olarak bu tanıma bayıldım. Düzenli bir insan düzenli bir zihin demektir. Kişisel koşullarınız ne olursa olsun, yaşamınızın gündelik bölümünün sizi desteklemesi için düzenli olmak önemlidir.

DÜZENLİ OLMAK

Dünyanın en eğlenceli seyirlerinden biri, gözlüklerini arayan bir miyoptur. Masa üstlerini toparladıktan sonra gözlüklerinizi kuşkusuz daha rahat bulacaksınız. Ama bu işi gerçekten kolaylaştıran, gözlüklerin duracağı bir yer saptamaktır. Aynı şeyi anahtarlarınız, cüzdanınız, terlikleriniz ve sürekli aramanız gereken benzeri eşyanız için de yapın.

İşte size yaşamınızı kolaylaştıracak birkaç öneri:

- Benzer şeyleri aynı yere koyun.
- Nesneleri kullanım alanlarının yakınında bulundurun (sözgelimi vazolarınızı çiçekleri düzenlediğiniz yerin yakınında bir yere yerleştirin).
- En çok kullandığınız eşyaları elinizin altında bulundurun.
- Eşyaları ait olduğu yere kolayca kaldıracağınız şekilde yerleştirin, böylece dağınıklık yaratmazlar.
- İçinde ne olduğunu açmadan görmek için kutuları etiketleyin.
- Giysileri dolabınıza renklerine göre asın (bu şekilde daha çekici görünmelerini de sağlarsınız).

BİR DOSYA DOLABI ALIP KULLANIN

Bilgi çağında yaşıyoruz. İşe ya da eve ait kağıtlarını saklayacak bir yere herkesin ihtiyacı var. Bunun en iyi yolu bir dosya dolabı almak. Kimi çağdaş tasarımlar gerçekten çok güzel görünüyor. Aynı sınıftan kağıtları birlikte dosyalayabilir ve bu şekilde yığınlar halinde tuttuğunuz zamana kıyasla aradığınızı çok daha kolay bulabilirsiniz. Çeşitli gruplar oluşturun. Saklamanız gereken ama nereye koyacağınızı bilemediğiniz bir kağıt olduğunda sınıflandırılmamışlar arasına atmak yerine onun için yeni bir grup belirleyip dosya açın. Dikkat çekecek kadar şişen dosyaların ya daha küçük, ayrı dosyalara bölünmesi ya da elden geçirilerek zamanı geçmiş olan belgelerin ayıklanması gerekir. Hep aynı incelikte kalan dosyalar ise ya fazladır ya da daha büyük dosyalara katılmaları gerekir. Dosya dolabınızı yılda en az bir kez elden geçirip artık geçerli olmayan her şeyi atın.

EŞYALARI KALDIRMAK

Bu amaca hizmet eden mekanların işlevi, kullanılmamakta olan eşyaya geçici yer sağlamaktır. Bunun iyi bir örneğini yılda yalnızca bir kez kullanılan Noel süsleri oluşturur. Kışlıklar yazın kaldırılır, yazlıklar kışın vb. Kamp eşyaları da yılda bir kez kullanılanlardandır. Çok fazla şey saklamayın, sakladıklarınız da hiç kullanılmaksızın duran şeyler olmasın. Yoksa enerji durağanlaşmaya başlar.

Vergi bildirimleri vb. kimi belgeleri belli bir süre saklamak yasal zorunluluktur. Zorunlu saklama sürelerini öğrenin. Diyelim yedi yıl olsun. Kağıtlarınızı yıllara göre dosyalayın. Böylece sekizinci yılda ilk dosyayı çöp sepetine yollayabilirsiniz. Çoğu insan bu yöntemden son derece hoşnut kalıyor.

DAĞINIKLIĞA BAŞLAMADAN SON VERİN

Şu yeni alışkanlıkları edinerek dağınıklık giderme işinden önemli ölçüde tasarruf edebilirsiniz.

- Bir şey satın almadan önce iki kez düşünün. Aldığınızı nereye koyacağınızı ve nerede kullanacağınızı önceden kararlaştırın. Bu iki soruya belirsiz yanıtlar veriyorsanız fazlalık edip dağınıklık yaratacak bir şey almak üzeresiniz demektir. Almaktan vazgeçin.
- Evinizdeki çöp sepetlerini düzenli olarak boşaltın. En iyisi gün sonunda ya da sabah ilk iş olarak yapmaktır -size hangisi uyarsa. Bir şeyi atmak istediğinizde hemen atabilmeniz için evinizde yeterince çöp sepeti bulundurun.
- "Şimdilik" sözcüğünü aklınızdan geçirmeyi ya da söylemeyi kendinize yasaklayın. Bir şeyi bir yere "şimdilik" koyduğunuzu söylediğinizde bunun anlamı daha sonra dönüp onu daha uygun bir yere kaldırmayı tasarladığınızdır. Nesneyi doğrudan yerine götürüp koyma alışkanlığını edinin.
- İstifleme eğiliminiz olduğunu biliyorsanız kendinize yeni bir kural koyun: "Yeni bir şey geldiğinde eski bir şey gider." Henüz azalmasa da dağınıklığınız böylece hiç değilse çeşitlenmiş olacaktır!

SİZE YARDIMCI OLACAK BİR PROFESYONEL TUTUN

ABD'de insanlara dağınıklıklarını giderip evlerini düzene sokmada yardımcı olan profesyonel organizatörler var. Ben eğitim verdiğim kişileri diğerlerinden ayırt etmek için Dağınıklık Giderme Danışmanları olarak adlandırıyorum. Fark, benim kişi-

lere uygulama kadar dağınıklığın enerjisi ve temelinde yatan duygusal ve ruhsal nedenlere de eğilecek şekilde eğitim vermem. Profesyonel organizatörler genel olarak bu kadar derinleşecek bilgi ya da beceriye sahip değil.

Kitaplarımı insanlara dağınıklıklarını kendi kendilerine nasıl gidereceklerini göstermek için yazıyorum ama belki evinizde o kadar çok şey yığılmıştır ki başlangıç ve kurduğunuz düzeni korumak için profesyonel yardıma gereksinebilirsiniz.

18
BEDENİNİZİ ARINDIRMA

Dağınıklığı evinizde gidermenin doğal bir uzantısı işi fiziksel bedeninizin tapınağında sürdürmektir. Dışlarında fazlalık biriktiren insanlar içlerinde de biriktirmeye eğilimlidir. Ama dış dağınıklık yaşamda ilerlemenize engel olabilecekken iç dağınıklığın sağlık hatta yaşamı tehdit edebilecek sonuçları vardır.

İnsan bedeni büyük ölçüde gelişmiş bir işlem makinesidir. İçine maddeleri alır, gereksindiğini özümser, geri kalanı beş ana boşaltım sistemi yoluyla dışarı atar. Bunlar bağırsaklar, böbrekler, deri, akciğerler ve lenflerdir. Bunlara ikincil sistemler olarak gözler, kulaklar, göbek deliği, tırnaklar, saç ve kadınlarda vajinayı ekleyebiliriz. Bütün bu kanallar toksinleri bedenden atmaya yarar.

BAĞIRSAK ARINDIRMA

Bağırsaklarınızı Arındırmanız Neden Gerekli

Çoğu Batılı böyle bir şeyin gerekli olduğunu bilmez bile. Söz konusu olanın kendilerini nasıl hissettikleri ile sağlık düzeyleri olduğuna inanırlar ama gerçekte "normal"in nasıl bir şey olduğunu bilmezler. Yıllar boyu doğal olmayan yollarla işlenmiş, pi-

şirilmiş, dondurulmuş, konservelenmiş, koruyucularla dayanıklı hale getirilmiş besinlerle yaşamanın bunda katkısı vardır. Cenaze levazımatçıları günümüzde ölüleri tahnit etmeye pek gerek kalmadığını söylüyor. Bilmeden o kadar fazla koruyucu madde alıyoruz ki bedenlerimizin ölümden sonra çözülmesi çok daha uzun zaman alıyor!

İnsanın batın bölgesinde yaklaşık yedi metre uzunluğunda ince, bir buçuk metre uzunluğunda kalın bağırsak bulunuyor. Gözünüzde canlandırmanız için kalın bağırsak çapının altı santim kadar olduğunu ya da olması gerektiğini de ekleyeyim.

Arka sayfadaki ilk resimde sağlıklı bir kalın bağırsak görülüyor. İkinci resim ise dünyanın en sağlıklı beslenme rejimi olduğu yeterince belgelenmiş olan Batı usulü beslenen çoğu insanın kalın bağırsağına neler olduğunu gösteriyor. Olasılıkla bu kitabı okuyan çoğunuzun bağırsakları böyle çarpılmış ve durağan, pekişmiş dışkıyla kaplı. Batı yiyecekleri ile beslenen herkes gibi. Beliniz kalın, karnınız sarkık ise neden muhtemelen budur.

Kısmen yediğimiz mukus üretici besinler, kısmen de bağırsaklarımızın toksinlere karşı mukus salgılaması nedeniyle bağırsakta mukoid tabaka oluşur. Mukus pankreas salgılarıyla bedenden atılabilir ama Batı beslenme biçiminde mukus üretici besinler o kadar ağırlık taşıyor ki pankreas bununla başa çıkamıyor. Bağırsaklarda mukus tabakaları oluşup pekişiyor. Günümüzün çağdaş çocuk yetiştirme biçimiyle bütün bunlar bebekliğimizden itibaren başlıyor! NASA araştırmacıları, yetişkinlerin bağırsaklarında anne sütü kalıntılarına rastladı. Bu da çoğu insanın bebekliklerinde aldıkları besinlerden itibaren ömürleri boyunca bağırsaklarında pekişmiş dışkı taşıdığını gösteriyor.

Sağlıklı bir kalın bağırsak ağırlığı iki buçuk kilograma kadar sağlıklı bakteri artığı içerir. Dolu bağırsakların ağırlığının ise yirmi kiloya ulaşıp bunu bile aştığını gösteren otopsi raporları var. Kimi zaman o kadar büyük bir dışkı birikimi oluyor ki çok

şişman insanlarda bağırsak çapı ortada boşaltım için ancak bir kalem çapında yer bırakacak şekilde altı santimden yirmi beş, hatta elli santime kadar çıkabiliyor. Bağırsak sürekli toksik bir hale geliyor ve bu zehirler kan dolaşımı yoluyla bedenin her tarafına yayıldığında her türlü sağlık sorununa neden oluyor.

Eğer kırmızı ya da beyaz et, balık, süt ürünleri, şeker, her tür işlenmiş gıda, çikolata, kafein, meşrubat ya da alkol tüketiyorsanız ya da geçmişte tüketmiş bile olsanız sizin de bağırsaklarınızda mukoid tabaka oluştuğu kesindir. Bu durumda bağırsak arındırması sizin için de yararlı olacaktır. Vaganların bile soya (en fazla mukus yapan bitkidir) ve tahılın oluşturduğu mukus birikimi nedeniyle bunu zaman zaman yapması gerekir. Beslenme biçimleri et içersin içermesin bütün geleneksel kültürlerde bağırsakların temizlenmesi amacıyla zaman zaman belli bitkiler kullanılır.

Evinizin her bölümünün yaşamınızın belirli bir alanına karşılık gelmesi gibi bağırsaklarınızın da her bölümü bedeninizin belli bir kısmına karşılık gelir. (Bakınız Dr. Richard Anderson'ın *Cleanse and Purify Thyself* -Yaşamınızı Arındırın- adlı kitabı.) Bu nedenle pek çok herbalist rahatsızlıkların yüzde 90'ının tedavisi olarak bağırsakların arındırılmasını savunur. Bunun hem önleyici hem de tedavi edici şifacılık açısından son derece yararlı olduğunu ben de gördüm. İşe yarıyor. Çünkü bu şekilde bağırsaklarınızı temizlemekle kalmıyor, yıllar boyu orada gömülü kalmış her tür duygusal konuyu da yüzeye çıkarıp serbest bırakmış oluyorsunuz. Gerçek iyileşme duygusal çözülüştedir.

Yeme ve Boşaltım

Yeme ve boşaltım dünyanın en doğal işlemiyken çoğu Batılı bedeninden bütünüyle kopmuş bir durumda yaşar. Özellikle dışkılama işleminin düşüncesi bile tiksinti uyandırır. Balili bebeklerin

tuvalet eğitimlerinin Batılılara göre çok daha çabuk tamamlandığını gördüm. Bunun çocuk bezleriyle büyütülmemelerinden kaynaklandığını sanıyorum. Böylece çok daha çabuk öğreniyorlar.

"Kibar-insanlar-böyle-şeyler-konuşmaz" sınıfına giren bu konuda yaptığım bütün araştırmaların sonucunda Batılıların icat ettiği en aptalca şeylerden birinin alafranga hela olduğu sonucuna vardım. Doğuda yaşayan milyonlarca insanın aldığı çömelme pozisyonu bağırsağı açar ve alafranga tuvalette oturmaktan çok daha kolaylıkla boşalmasını sağlar. Sanıyorum beslenme biçimiyle birlikte bu durum, bağırsak hastalıklarının Batıda bunca yaygın, Doğuda ise ender olmasının temel nedeni. (Alafranga tuvalet kullanıyorsanız yararlı bir sağlık önerisi; dik oturun ve kollarınızı başınızın üzerine kaldırın. Bu, bağırsaklarınızı çömelme konumundaki gibi açacaktır.)

Belki biraz fazla geldi bu size. Konunun kimileri için ne kadar nahoş olduğunu biliyorum. Ancak bağırsak temizliğinin önleyici tıp açısından yaşamsal önemde olduğu görüşündeyim. Bağırsağınız temizse bedeniniz gelişir, yaşamınız yolunda gider. Bağırsağınız tıkalıysa yaptığınız her şeyi etkileyecektir. Daha da inandırıcı bir şey duymaya gereksiniyorsanız Dr. Richard Anderson çok aydınlatıcı bir deneyden söz ediyor:

Rockefeller Enstitüsü'nden Nobel ödülü sahibi Alexis Carrel, besleyici gıdalar ve doku artıklarının arındırılması yoluyla doku hücrelerinin canlılığını sonsuz bir süre koruyabilmişti. Hücreler artıklar boşaltıldığı sürece büyüdü ve gelişti. Sağlıksız koşullar canlılığın azalmasına, bozulma ve ölüme yol açtı. Bir tavuk kalbini birisi atıkları temizlemeyi unutana dek yirmi dokuz yıl boyunca yaşattı.

Kabızlık ve İshal

Genel kural "yeni öğün içeri, son öğün dışarı"dır. Bu neden-

le yemekten yarım saat sonra tuvalete gitmiyorsanız kabızsınız demektir. Uzun süren ishal de aynı ölçüde sorundur. Çünkü bağırsağınızın zararlı bakteri ve olasılıkla çürüyüp bozulan maddeye bayılan parazitlerle de sürekli tahriş olacak kadar dolu olduğunu gösterir.

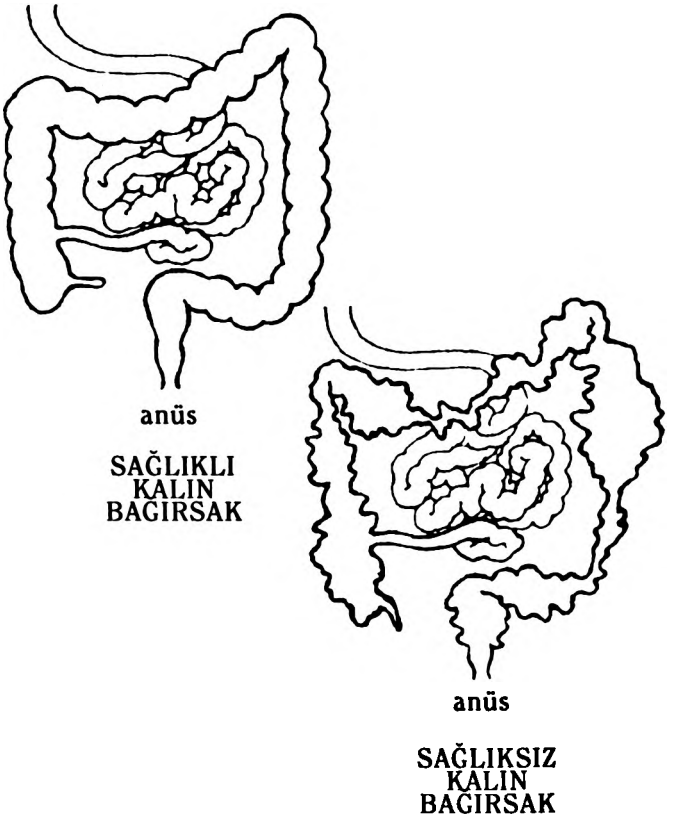
Bağırsak sorunlarına işaret eden diğer belirtiler bağırsak gurultusu, mide ağrısı, kokulu dışkı, sağlıklı gıdaların bile sizi beslemediği duygusu (besin emiliminde zayıflık), nefes kokusu, beden kokusu ve kokan ayaklardır. Buna ortalamanın altındaki iyi olma duygusunu da ekleyelim.

Hala kuşkunuz varsa ay çekirdeği testini yapın. Bir avuç dolusu ay çekirdeğini alın, olabildiğince ufaltacak kadar çiğneyip yutun. Ondan sonra diğer uçta belirmesini bekleyin! Eğer bağırsaktan geçiş zamanı on saat kadarsa iyi durumdasınız demektir. Daha uzun sürüyorsa birikimi çözmek için bağırsak arındırmaya girişebilirsiniz. Ay çekirdeklerinin belirmesini üç dört gün boyunca bekleyenler vardır! Bir kadın kocasıyla kendisinin ay çekirdeklerini yalnızca on iki saat sonra görmekten duydukları mutluluğu yazmıştı ama sonra üç gün boyunca tekrar tekrar ortaya çıkmışlar. Onun için izlemeyi sürdürmeniz gerekir!

İdeal Dışkı

Şimdi başka bir kitapta bulmanızın hayli güç olduğu bilgiler geliyor: Bağırsak arındırması yaptıktan sonra ideal durumdaki dışkınızın nasıl olacağı:

- Kolay, gürültüsüzce ve birkaç saniyede çıkar
- Tek parçadır ve suda yüzer (mukus dışkıyı suya batırır)
- Açık kahverengidir
- Fazla kokmaz
- Yumuşak, silindir biçimlidir, sıkı değildir
- Sifon çekildiğinde kolayca dağılır



Tuvalette okuyacak şey bulundurmanın kabızlığın kesin bir işareti olduğunu işte bunun için söylüyorum. Orada bir şey okumaya zaman buluyorsanız durumunuz kötü demektir!

Temiz Bağırsağın Yararları

Buraya kadar kirli bağırsağın yol açtığı kötü sonuçlara değindim. Şimdi de sıra arındırma işleminin sağladığı yararlar-

dan bazılarını sıralamaya geldi. Çoğu kişi bunu bir kez uyguladığında yılda bir kez düzenli olarak yapmaya başlayacakları kadar iyi sonuçlar alıyor. Bağırsak arındırmanın ardından şunları bekleyebilirsiniz:

- Kendinizi daha sağlıklı hissetmek ve daha sağlıklı görünmek (düzelen ten rengi, daha az kırışık, daha güçlü tırnaklar, parlak saç vb.)
- Daha neşeli ve canlı olmak
- Hastalıklara karşı güçlenen bağışıklık sistemi
- Gıdanızdan daha çok besin almak, abur cubura duyulan isteğin azalması
- Yaşamınızda daha fazla sevgi, sevinç ve mutluluk deneyimlemek
- Hayata yaklaşımınızda artan esneklik
- Eskiyi gitmeye bırakmak ve yeniyi buyur etmekten duyulan mutluluk
- Daha büyük doyum veren cinsellik (aşırı yüklü bir bağırsağın iç basıncı olmayacağı için)

Heal Your Body (Bedeninizi İyileştirin) isimli kitabında Louise Hay, bağırsak sorunlarının metafizik nedeninin "eski ve artık gerek duyulmayanı bırakma korkusu" olduğunu söylüyor ve şu onaylamayı öneriyor; "Eskiyi özgürce ve kolayca bırakıyor, yeniyi sevinçle karşılıyorum." Bunu destekleyecek pratik bir önlem olarak gelecekte çoğu insanın yaptığı gibi olabildiğince çok beklemek yerine ihtiyaç hisseder hissetmez tuvalete gidin. Bu şekilde kendinizi fiziksel olarak kolayca ve çabucak bırakma konusunda yeniden eğitmiş olur; harekete geçmek zorunlu olana kadar şeyleri tutmaz, bunun yaşamınızın zihinsel, duygusal ve tüm diğer düzlemlerine yansımasına yol açmamış olursunuz.

Bitkisel Bağırsak Arındırma

Bitkisel bağırsak arındırma yaşam destekleyici bir beslenme programıyla birlikte uygulandığında (abur cuburu bir uçtan temizlerken diğer uçtan aynı tür şeyleri boca etmenin hiçbir anlamı yoktur!) kayda değer sonuçlar alınır. Şeker, mukus oluşturucu gıda ya da benzeri abur cubur ile beslendiğiniz yaşamınızın her yılı için bir ay ayırın.

Asla müshil ilacı kullanmayın. Bunlar bağırsakları tahriş edip zayıflatır. Bağırsak ilaçları perhiz sırasında bedenin arındırılmasına yardımcı olur ama bağırsak arındırmada kullanılan otların derin arındırma ve canlandırma özelliğinin yerini tutamaz.

En iyisi nitelikli bir herbalistle çalışmaktır. İşlem her zaman duygusal birikintileri yüzeye getirdiği için bu konuda desteğe gereksinebilirsiniz. Bedeniniz eski lastik teker parçalarına benzer şeyler boşaltmaya başladığında her şeyin yolunda olduğunu duymaya da ihtiyaç duymanız olasıdır! Bir erkeğin dediği gibi "Nelerin çıktığını görmek korkunçtu ama bedenimi terk edip gitmelerini görmek de bir o kadar hoşnutluk verici."

Hamile, emziriyor, yaşlı iseniz, kronik bir hastalıktan yakınıyorsanız ya da bedeniniz zayıf, güçsüz düşmüşse mutlaka bir profesyonele danışın.

Parazit Atma

Bağırsak kurdu ve diğer parazitlerin yalnızca Üçüncü Dünya ülkelerinde olduğu çağdaş bir masaldır. Batıda da boldur parazit ve bağırsak arındırma, parazitleri bedeninizden atmanın çok önemli bir bölümüdür. Bu konuda ayrıntılı bilgi için Dr. Hulda Clark'ın *The Cure for All Diseases* (Bütün Hastalıkların Tedavisi) kitabını okuyun. Parazitlerin sağlığın zayıflamasında oynadığı rolü görmek aydınlatıcı olacak.

Perhiz

Atölye çalışmaları için aylarca Batıda oradan oraya gidip res-

toranlarda yiyip otellerde uyuduktan, uçaklarla yolculuk yaptıktan sonra Bali'ye eve dönmek ve şöyle güzel bir meyve suyu perhizi için zaman ve zemin bulmak gerçek bir mutluluk benim için. Beni hiçbir şey saf, organik, taze sıkılmış meyve suyu ya da sebzeler ve hepsinden iyisi su kadar canlandıran, bana güç veren bir şey daha yok.

İşleyiş şöyle. Yemek yediğinizde sindirimi bedeninizden yüklü miktarda enerji çekiyor. Meyve suyu perhizinde bütün iç organlarınız tatile çıkıyor, onarım ve canlılık kazanma için enerji fazlanız oluyor. Ciddi biçimde hastalanmış birisinin yapabileceği en aptalca şeyin herhangi bir şey yemek olduğunu düşünüyorum. Hayvanlar bunu bilir, hastayken asla yemezler.

Tıbbi gerekler dışında bağırsak temizliğini meyve suyu perhizinden önce yapmak her zaman en iyisidir. Perhizin, yapanların bildirdiği nahoş yan etkilerinin çoğu, çalışması duran bağırsakların içlerinde birikmiş çürümüş maddeleri kendiliğinden arındırmaya geçmesinden kaynaklanır. Perhiz sırasında açlık hissetmekten ödü kopanlarınız için denenmiş ve onaylanmış bir öneri: İlk bir iki gün boyunca aldığınız sıvılara spirulina (bir tür yosun) tozu ekleyin ya da hap halinde alın (günde birkaç düzine). Bu, bilinen en eksiksiz proteindir, bağırsak arındırma için mükemmeldir ve aldığınızda en ufak açlık hissetmezsiniz. İkinci günün sonunda açlık spazmları bütünüyle kesilmiş olacaktır.

Perhizin doruğu su perhizidir. Burada da tıbbi gerekler hariç ilk günden yalnızca su içerek değil, aşamalı olarak bu noktaya gelmek genellikle en iyisidir. Meyve suyunuza sonunda yalnızca su kalana dek derece derece daha fazla su karıştırın.

Perhize girişmeden önce bu konuda yetkili profesyonellerin yardımını almanız ve bolca okumanız yaşamsal önemdedir. Ne kadar süre perhiz yapacağınızı, ne perhizi yapacağınızı, özellikle de perhize nasıl ara vereceğinizi bilmeniz gerekir. Çok çabuk ya da yanlış besin türüyle ara vermek ciddi, hatta ölümcül so-

nuçlara yol açabilir. Bununla birlikte doğru yapıldığında perhiz düşleyebileceğiniz en zindeleştirici deneyimlerden biridir. İç organlarınıza dinlenme fırsatı vermek, sizin de duygularınızı yiyeceklerle birlikte içinize tıkmamanın nasıl bir şey olduğunu deneyimlemeniz son derece tedavi edicidir. Yaşamınızda arzu ve canlılığın yeni derinliklerini keşfedeceksiniz!

BÖBREKLER

Beden ağırlığımızın yüzde 70'i sudan oluşur. Yine de çoğu insan günde yalnızca bir ya da iki bardak su içer. Bütün hücreler su içerir, kanın yüzde 90'ı sudur, kemiklerimizin bile yüzde 22'si sudan oluşmakta. Su yaşamın, sağlığın, oksijen ve diğer besinlerin hücrelere taşınması ile hücrelerden toksinlerin toplanmasının temelidir.

Onun için benim mesajım; su için. İçebileceğiniz en iyi şeydir su. Temizler, arındırır, yaşamınıza daha fazla açıklık getirir. İdeal olan günde iki litre su içmektir. Suya ek olarak taze sıkılmış meyve, sebze suları da iyidir. Ancak çay, kahve, şekerli içecekler ve alkol bedene, özellikle de böbrekler, karaciğer, pankreas ve bağırsaklara çok ağır bir yük yükler ve kaçınılmaları gerekir. Büyük oranda sudan oluşmakla birlikte su kaybettiren güçlü maddeler de içerirler!

Yeterince su içip içmediğinizi, son derece basit, Tanrı vergisi bir mekanizmayla bilirsiniz; susuzlukla. Bunu bilmezden gelmeyin. Susuzluk hissettiğinizde hücreleriniz su kaybetmiştir bile. İdrarınızın renginden de anlayabilirsiniz. Koyu sarı idrar, böbreklerinize çektirdiğiniz anlamına gelir. Çok açık sarı, neredeyse renksiz idrar ise su ihtiyacınızı iyi karşıladığınızı gösterir.

Ne zaman içeceğiniz de sanattır. En iyisi yemekten yarım saat önce içip yemekten sonra yeniden içene dek bir buçuk iki saatin geçmesini beklemektir. Aksi taktirde mide sıvılarınızı su-

landırırsınız. Bu da zararlıdır (besin bozulur, mayalanır, asit üretir ve böylece bütün beden fonksiyonlarını etkiler). Yiyecekleri gereğince çiğnerseniz yemekte suya ihtiyaç duymazsınız.

Bağırsak arındırmak hoşunuza giderse bu yaşamsal süzgeçleri formunda tutmak üzere yılda bir kez de bitkisel böbrek arındırma kararı verebilirsiniz.

AKCİĞERLER

Derin nefes alıp verin ki akciğerleriniz toksinleri atma işlevlerini yerine getirebilsin. Çoğu Batılı sığ solunumla kendilerine ancak yetecek kadar havayı içlerine alır. Bu, düşük benlik bilincine (self-esteem) bağlı bir davranıştır: "Hak etmiyorum", "Yeterince iyi değilim" vb. Eğer böyle hissediyorsanız bedeniniz bilinçsizce kalp bölgesini korumak isterken omuzlarınız öne doğru bükülür bu da solunumu kısıtlar.

Omurganızı dikleştirin. Yürekli olun. Dolu dolu yaşamak sizin doğuştan gelen hakkınız. Aldığınız her nefesle yaşama evet diyorsunuz, sevgiye, sevince, mutluluk ve bolluğa evet. Dünyanın yerli halkları ya da yeni doğmuş Batılı bir bebeği izleyin ve doğru solunumun göğsün üst kısmında gerçekleşen sığ solunum değil, iç organlara her solukta masaj yapan diyaframdan yapılan solunum olduğunu öğrenin. Burnunuzdan soluk alın, asla ağzınızdan değil. Her yeni günü çok derin nefesler alarak, kollarınızı açıp ciğerlerinizi sonuna dek doldurup yaşamı onaylayarak, ciğerlerinizin alt tarafında biriken durağan artık havayı arındırarak selamlayın. Gıdanızı oksijenle beslemek için yemek yerken de nefes almayı hatırlayın.

Ciğerlerinize yardımcı olmanın diğer yolları sıkı yürüyüş, tıkanıklığa yol açacak mukus oluşturucu yiyeceklerden kaçınmak, kirleticilerden uzak durmak ve elbette eğer hala yapmadıysanız sigarayı bırakmaktır. Bırakmak için teşvike ihtiyacınız

varsa sigara içenlerin akciğerlerini gösteren resimleri olan bir kitap bulun. Şok etkisi yaratır!

LENFATİK SİSTEM

Lenfatik sistem bedenin bütün dokularını temizler. Kanın, kendisini bedenin her tarafına pompalayacak kalbi vardır. Lenfatik sistemse yalnızca akciğerler ve kasların çalışmasına dayanır. Düzenli egzersiz bunun için çok önemlidir. Yürüyüş, yüzme ya da hafif egzersizin diğer türleri ile trambolin lenfleri hareketete geçirmenin mükemmel yollarıdır. Çoğu masaj tipinin de yararı olur. Kuru deri fırçalamanın da öyle (bir sonraki bölüme bakın).

Diğer bir önemli bir nokta da dar giyimden kaçınmaktır. Bu bedendeki lenf akışını engeller. Kitapları *Dressed to Kill*'de (Ölümcül Giyim) Sydney Ross Singer ile Soma Grismaijer sutyen giyen kadınlarla erkeklerdeki "dar pantolon sendromu"nun lenf kısıtlanması ve toksik birikime yol açan etkilerine karşı uyarıyor.

1991-1993 yılları arasında kırk yedi Amerikalı kadın üzerinde yapılan bir araştırma, "Ortalama Amerikalı kadının göğüs kanserine yakalanma olasılığının, günde on iki saatten az süre sutyen takan bir kadına göre on dokuz kat daha fazla olduğunu" ve "gün boyu sutyen takan kadınlarda bu riskin günde on iki saatten daha az bir süre takanlara kıyasla yüz on üç kez daha fazla olduğunu" ortaya koyuyor. Yazarlar, kadınların sutyen takmaya yeni başladığı ülkelerde göğüs kanserinin de yeni yeni ortaya çıktığını belirtiyor.

Metal destekli sutyenler, özellikle de göğüsleri dikleştirerek seksi bir görünüm sağlayanlar lenf boşalımını daha da baskılar. Ben ayrıca metalin bilgisayarlar ve diğer elektronik araçlardan gelen zararlı elektromanyetik alanları hassas göğüs dokusuna ile-

ten bir anten gibi etkidiğine ve göğüs kanseri riskini artırdığına inanıyorum. Bilgisayar operatörleri, dikiş makinesi başında çalışanlar ve göğsü elektronik gereçlerin elektromanyetik alanına yakın duracak işleri yapanlar en riskli grubu oluşturuyor. Bunların metal destekli sutyen takmaktan kesinlikle kaçınması gerek.

DERİ

Deri şaşırtıcı bir organdır. İki buçuk santimetre karelik alanında on dokuz milyon hücre, altı yüz ter bezi, doksan yağ bezi, altmış beş kıl bulunur. Hizmetinde on dokuz bin sinir hücresi, 5,7 metre uzunluğunda kan damarı vardır. Nüfusunu da on milyonlarca mikroskopik bakteri oluşturur.

Kapasitesini kullanarak işlev gördüğünde deri bedenin atık maddelerinin üçte birini atacak yapıdadır. Ancak çoğu insanın derisi işlevini tam kapasite ile yerine getiremez. Sentetik ürünler gözenekleri tıkar, sentetik kumaşlar (likra, naylon, polyester vb.) özellikle de deriye en yakındaki iç çamaşırlardaki kullanımı doğal çalışmasını ciddi biçimde baskılar. Doğal malzemeyle üretilmiş giysiler tartışmasız çok daha iyidir -saf pamuk en iyisidir, keten, ipek ve yün de iyidir. Giysilerinizi güçlü biyolojik temizleme tozlarıyla yıkamaktan da kaçının, bunların artığı gözenekleriniz tarafından emilir.

Derinize yardımcı olmak için egzersiz yapın, toksinleri ter yoluyla atmak için sauna ya da Türk hamamına gidin, ölü deri hücrelerini atmak, lenfleri arındırmak, bezleri harekete geçirmek ve erken yaşlanmanın önüne geçmek için gündelik olarak kuru deri fırçalaması yapın. Bunun için en iyi zaman sabah duşa girmeden öncedir. Her zaman kalbe doğru fırçalayın ve bu iş için tasarlanmış, doğal kıldan oluşan çoğu sağlıklı besin dükkanında bulabileceğiniz bir fırça kullanın. Harika bir şeydir, göreceksiniz!

19
Zihinsel Dağınıklığı Gidermek

Eviniz fiziksel olarak dağınıksa zihniniz de dağınıktır. Bu bölümde, en sık rastlanan zihinsel dağınıklık şekillerine karşı yapabileceklerinizi bulacaksınız.

TASALANMAYA SON VERİN

Endişenin sallanan ata benzetildiğini duymuştum bir zamanlar -ne kadar hızlı hareket ederseniz edin, hiçbir yere gitmezsiniz. Endişe bütünüyle zaman israfıdır. Zihninizde öylesine bir dağınıklık yaratır ki hiçbir şeyi açıklıkla düşünemez olursunuz.

Endişelenmeyi bırakmayı öğrenmenin yolu her şeyden önce dikkatinizi odakladığınız şeye güç kazandırdığınızı kavramaktan geçer. Bu nedenle kendinize ne kadar endişelenme izni verirseniz her şeyin ters gitme olasılığı o kadar yükselecektir! Endişe öyle derinlere işleyen bir alışkanlıktır ki endişelenmemek için kendinizi bilinçli olarak eğitmeniz gerekir. Kendinizi endişenin eşiğinde hissettiğiniz her an (yakınlarınızdan da sizi uyarmasını isteyin) durun ve düşüncelerinizi değiştirin. Zihninizi daha yapıcı bir biçimde ne olmasını istediğinize odaklayın, olma-

sından tasalandığınız şeye değil ve yaşamınızın şu anki güzellikleri üzerinde durun ki daha da güzel şeyler çıksın yolunuza.

Şimdi oturup tasalandığınız ne varsa listesini çıkarın. Böylece gelecek sefere zihninizde bedava bir sallanan at turu düzenlediklerinde bunları açıkça görebilirsiniz.

ELEŞTİRMEYE VE YARGILAMAYA SON VERİN

Bunlar tam bir güç israfıdır. Özellikle de başkalarında eleştirip yargıladığınız her şeyin kendinizde hoşlanmadığınız bir şeyin yansıması olduğunun bilincine vardığınızda. En ateşli eleştirmenler, derinliklerinde bir yerde kendilerinin yeterince iyi olmadığına inananlardır. İçsel güvensizliğinizi değiştirin, başkalarını küçültme arzusu büyülü bir şekilde yok olup gidecektir.

Diğer bir önemli nokta da biz insanların daha büyük kozmik gerçekliğin ancak bir parçasını görebildiğimizi anlamaktır. Dolayısıyla hiçbir şekilde kimse ya da hiçbir şeyi yargılayacak durumda değiliz. Sarhoş bir sokak serserisi, özünde karşılaştığınız en ince tatlı insan olabilir. Ama onu dış görünümüyle ya da davranışına tepeden bakarak yargılayacak olursanız bu yönünü bütünüyle gözden kaçırırsınız.

Zihninizi bu anlamsız zehirli oklarla dağıtıp kirletmeyin. Bunun yerine karşılaştığınız herkese sessiz kutsamanızı gönderin. Size en iyi yönleriyle karşılık verdiklerini görüp şaşıracaksınız.

DEDİKODUYA SON VERİN

Durmadan başkalarının dedikodusunu yapmaktan zevk almak ruhunuzda dağınıklık yaratır ve kendi yaşamınızın ne kadar önemsiz olduğunu gösterir. Yaşayın ve yaşatın. Skandal ve dedikodunun herhangi bir biçimine ne izin, ne de kulak verin. Başkasının yüzüne söylemeyeceğiniz hiçbir şeyi arkasından söylemeyin.

AĞLAYIP SIZLAMAYA SON VERİN

Ağlayıp sızlanmak, her şeyi ve herkesi suçlayıp durmak konuşma ve düşüncelerinizde öylesine bir dağınıklık yaratır ki çoğu insan yanınıza bile uğramak istemez. Sahip olduğunuz için minnet duyduğunuz şeylere odaklanın, tanrılar daha çoğunu yığacaktır önünüze. Ağlayıp sızlanmaya devam ederseniz tek başınıza kalırsınız.

ZİHİNSEL GEVEZELİĞE SON VERİN

Psikologlar ortalama insanın aklından günde altmış bin düşünce geçtiğini tahmin ediyor. Ne yazık ki bu düşüncelerin yüzde 95'i gün öncekilerin aynıdır. Bunlar da bir önceki gün akıldan geçenlerle. Bu böyle sürer gider. Kısacası, zihinsel faaliyetimizin büyük bir bölümü verimsiz, tekrara dayalı, hiçbir yere götürmeyen gevezelikten ibarettir.

Diğer bir sorun da Batı yaşam biçiminde ağır basan dış uyaran çağlayanıdır. Çoğu insan kendisine "arkadaşlık etsin" diye TV ya da radyolarını sürekli açık tutar, zamanını beş paralık diziler izleyip amaçsızca bir kanaldan diğerine atlayarak vb. geçirir. Derken günün birinde bir de bakarsınız yaşlanmış ya da hastalanmışsınız. Dönüp geriye baktığınızda ömür boyu hiçbir şey yapmamış olduğunuzun ayırdına varırsınız. Kafanızı dolduran bütün düşünceler başkalarına aittir. Kim olduğunuza, yaşamınızın anlamına ilişkin hiçbir fikriniz yoktur.

En son ne zaman gerçekten yeni, özgün bir düşünceniz oldu? Çoğu insanın günden güne aynı eski düşüncelerle yaşayıp gitmesi, zihinlerini gündelik yaşamın yüzeysel akımlarıyla doldurması üzücü. Yaşamınıza açıklık getirmeyi önceliğiniz kılın ve bu açıklığın ince ayarını da gündelik olarak yapın. Hoşunuza giden, zevk aldığınız bir meditasyon biçimini uygulamak ya da ni-

telikli bir yaşam dilimi için zaman ayırın; hiçbir yere gitmeniz, hiçbir şey yapmanızın gerekmeyeceği bir zaman dilimi. Bu içsel gevezeliği dindirerek daha yüksek bir bilgelik ve yol göstericiliğe açılmanızı, daha yaratıcı olmanızı sağlar.

BUGÜNÜN İŞİNİ YARINA BIRAKMAYIN

Bugünün işini yarına bırakmama alışkanlığı edinin. Sözgelimi size bir telefon numarası verecek bir arkadaşınızla konuşursunuz. Numara yanındadır ama ertesi gün arayıp vermeyi önerir. İnsanların rahatça bugün yapabilecekleri işleri yarına bırakması şaşırtıcıdır. Ertelenen işlerin akılda tutulması büyük bir enerji kaybıdır. Telefon numarasını hemen orada alın, yaşamınızda yapılacak işler listesi bir madde eksilmiş olsun!

Borç aldığınız parayı geri ödemek, ödünç aldıklarınızı iade etmek, bir işi halletmek gibi aklınızın bir yanında sizi sürekli meşgul eden şeylerde bugünün işini yarına bırakmayın. Yerine getirilmemiş sözler bile enerjinizi çekerek size sıkıntı verir. Sözünüzü tutamayacaksanız ilgili kişiyi arayıp bildirmek işi sürüncemede bırakmaktan çok daha iyidir.

"...meli, -malı" sözcüklerini dağarcığımdan çıkarmam sonucu ilginç bir şey deneyimledim. Bir arkadaşıma Perşembe günü buluşup birlikte sinemaya gitme sözü verdiğimi varsayalım. Perşembe günü yaklaştıkça gece çıkma isteğim azalır. Bu durumda yapabileceğim bir iki şey vardır: Sözümü tutup gidebilirim, çünkü gideceğimi söylemişimdir, bu nedenle de gitmem gerekir ya da arkadaşımı arayıp buluşmayı erteleyebilir veya iptal edebilirim. Bu ikinci seçeneğe başvurduğum zamanların yüzde doksanında karşımdakinin de aynı şeyi istediğini ama bana bildirmediğini gördüm. Bu nedenle de çözüm işe yaradı. Yüzde onundaysa karşımdakiler biraz üzülür ya da kendini dışlanmış

hisseder ama kendilerine karşı dürüst olmaları gerekirse gerçekte onları üzen ben değilimdir. Genellikle sorun esneklikten uzak olmaları ya da geçmişlerinden kalma çok daha derin bir üzüntüyü tetiklemiş olmamdır. Üzüntüyü anlama konusunda bir sonraki bölüme bakın.

İLETİŞİMİNİZE AÇIKLIK GETİRİN

Kiminle çözülmeden kalmış sorunlarınız var? Bir an düşünün. Toplumsal bir ortamda olduğunuzu hayal edin. Kapıdan içeri girer girmez bedeninizde rahatsızlık hissi uyandıracak birisi geliyor mu aklınıza? İlişkiniz gergin olduğu için mekanı ikinize birden dar getirecek kim olabilir? Bu insanları bilinçli olarak anımsamayabilirsiniz, aslında etkin bir şekilde düşüncelerinizin dışında tutarsınız ama bilinçaltı zihniniz izlerini kaybetmez. Yaşamınızdaki çözümlenmemiş iletişimler enerjinizi çok büyük ölçüde tüketir.

Birisiyle birlikte uyuyorsanız aranızdaki iletişimin açık ve sorunsuz olduğundan emin olun; yoksa gece boyu birbirinizle psişik savaşlar yapar, sabah da temiz bir uykuya ihtiyaç duyarak uyanırsınız.

YAZIŞMALARINIZI TAMAMLAYIN

Yazmak istediğiniz ama bir türlü oturup yazmadığınız mektuplar var mı? Bunu düşündüğünüz ama yapmadığınız her seferinde enerjiniz düşüşe geçer. Ne kadar ertelerseniz yazmak da o kadar güçleşir. Oturur, tasarladığınız yazışmayı tamamlarsanız başka amaçlarda kullanacağınız olağanüstü miktarda bir enerjiyi serbest kılarsınız. Daha iyisi yazışmalarınızı elektronik postaya çevirmektir. Çok daha hızlı, anlık olduğu için iletişimi güncel tutmak çok daha kolaydır.

AJANDANIZI TEMİZLEYİN

Zamanın yapmak istediklerinize asla yetmediğini mi hissediyorsunuz? Yapmaktan gerçekten zevk aldığınız şeyleri düşünüp ajandanıza her şeyden önce onları yazın. Zihinsel patronunuzun hayatınıza egemen olmasına izin vermeyin. Zevk alacağınız bu işler ruhunuza iyi gelir. Kendinize hiç zaman ayırmaksızın çalışır çalışır çalışır ya da bütün zamanınızı sizi doyurmaya zamanı olmayan insanları aramakla geçirirseniz ruhunuz kısa sürede canlılığını yitirip ölür. Bunun belirtileri genel bir yorgunluk ve düzeyi düşen sağlıktır.

Onun için ajandanıza öncelik sıralamanızın ilk maddesi olarak "siz"i koyun ve diğer her şeyi buna göre düzenleyin. Yıllar önce dolu iş takvimimin bir gününü kendime ayırarak işe başladım, artık yılın altı ayına kadar uzatıyorum bu süreyi. Bali'deki zamanım ajandamın ilk maddesi, geri kalan her şeyi bunun çevresine yerleştiriyorum.

HUZURLU BİR UYKU İÇİN ZİHNİNİZİ ARINDIRMAK

Hızlı bir yaşam sürdürüyorsanız, yapmanız gereken pek çok şey varsa zihninizi fişten çekip gevşemeniz güç olabilir. Yatağa yattığınızda zihniniz çalışmasına ara vermeyebilir. İyi bir önerim var; Başucunuzda defter kalem bulundurun, anımsamanız gereken ne varsa not edin. Sonra unutun hepsini ve kendinizi uykuya bırakın. Gece yarısı aklınızda yeni bir düşünceyle uyandığınızda tek gözünüzü açın, notlarınıza bunu da ekleyip uykuya geri dönün. Önceleri zayıf bir ışığa gereksinebilirsiniz ama biraz uygulamayla karanlıkta gözü kapalı yazabilecek hale gelirsiniz.

Ne kadar meşgul bir insansanız gece boyunca bütünüyle gevşeyip dinlenip canlılık kazanmanız da o kadar önem kazanır. Bu

konuda bir kez ustalaştığınızda uyku zamanınızı daha bile yaratıcı kullanabilirsiniz. Sorunlar ve tedirginlik içinde bocalayıp durmak yerine uyku zamanını Üst Benliğiniz ile temas kurup onun yol göstericiliğini almada kullanabilirsiniz (Sanaya Roman'ın *Spiritual Growth: Being Your Higher Self -Ruhsal Gelişim:* -Kendi Üstbenliğiniz Olun- kitabını okuyun). Zihniniz ve duygularınız sürekli sorunlarla boğuşmadığında benliğinizin daha üst boyutlarından gelen ince mesajları duyabilirsiniz. Sonra da güzel, huzurlu bir gece uykusunun ardından zihninizde yanıtlarla uyanırsınız!

KENDİNİZİ GÜNCEL TUTUN

Yaşamınızda her şey güncel olduğunda yaşam enerjisiyle sörf yaparcasına şimdiki zamanda yaşarsınız. Kendinizi güncelleştirmek için ne gerekiyorsa yapın. Düşündüğünüzden çok daha fazla enerjiniz olacak. Çocuklar böyledir. An'da yaşarlar. Hepimiz onların ne kadar canlı olduğunu bilirız!

20
Duygusal Arınma

Çoğu insan duygusal yükünü sırtında taşır. İnsanı zamanından önce yaşlandıran bir şeydir bu (bir yıl boyunca yoğun bir şekilde kendi yükümü azaltmaya yoğunlaştıktan sonra on yaş gençleşmiş gibiydi görünümüm), yolumuzda bize engel olur.

ÜZÜNTÜ

Eğer herhangi bir şeyden ötürü üzüntü duyuyorsanız, gidip biraz ortalık toparlamak için olabilecek en iyi fırsatlardan biridir bu. Başlamak için kendinizi toparlamayı beklemeyin. Bir yandan gözlerinizden yaşlar boşanırken mutfak dolabına gidin, eğer gerekiyorsa her şeyi çıkarıp düzenlemeye başlayın. Bu durumdayken dağınıklığı toparlamanın ne kadar kolay olduğunu görüp şaşıracaksınız. Toparladığınız kendiniz gibidir. Yıllar boyu biriktirdiğiniz onca şeye bakarsınız, gözünüze önemsiz, zamanı çoktan geçmiş gibi görünür. Çöpe yollarken duygusal bir çekim hissetmezsiniz. Dağınıklığı toparlamanın sizi sakinleştirdiğini, sizi üzen şeye yeni bir bakış açısı kazandırdığını da göreceksiniz. Fazlalıkları serbest bırakmak, aynı şeyi tıkanmış duygularınız için de yapmanızı sağlar.

Her üzüntünün bir düzenleme olduğunu bilin. Bu şu anlama

geliyor; daha düşük düzeydeki duygularımızı üzen şey, bir şeyleri değiştirmemiz için Üst Benliğimizin dikkatimizi çekmek üzere yarattığı bir durumdur.

Bir süre birlikte çalıştığım bir öğretmen, birisi üzüldüğünde "On yıl sürecek mi üzüntün?" derdi. O zaman üzüntünüze gelecek açısından bakardınız, yanıtınız da çoğu zaman hayır olurdu.

Aynı şeyi dağınıklık yaratan çoğu şey için de söyleyebilirsiniz. "On yıl içinde bunu kullanacak bir yer bulacak mıyım?" Uzun zamandır sıkı sıkıya tuttuğunuz çoğu şey için yanıt hemen her zaman hayırdır.

ŞİKAYET

Duygusal atık biriktirmenin en kötü biçimlerinden biri de şikayettir. Bakışlarınızı içe çevirin ve kimi ya da neyi bağışlamanız gerektiğini bulun. *Anatomy of the Spirit* (Ötesi Yayınlarından çıkacak -çn.) ile *Why People Don't Heal and How They Can* (İnsanlar Neden İyileşmez ve Nasıl İyileşebilirler) kitaplarının yazarı Carolyn Myss, hastalıkların kökeninin size bir kişi ya da durumda adil davranılmadığı duygusunun salıverilmemesi olduğunu söylüyor. Bunun sizin için geçerli olup olmadığını bileceksiniz, çünkü bu haksızlığı günde pek çok kez hatırlarsınız, öylesine sıradanlaşır ki artık farkına bile varmazsınız. Hemen şimdi bağışlayıp duygu kalıntısını serbest bırakmaya karar verin.

Şikayetler kimi zaman öylesine pekişir ki insanlar birbiriyle konuşmaktan bile kaçınır. Bu uzayıp giden sessizliklerin günler, haftalar, aylar, yıllar, hatta on yıllarca devam ettiği aileler, çiftler tanıdım. Kimileri bedenlerinde saplanıp kaldıkları bu duygularla mezara gider, yaşamlarını söndürenin de onlar olduğu neredeyse kesindir.

Bazen saplanılmış duygular bütün bir aile, gruplar ya da ulus içinde çatışmalara neden olur ve toplumun duygusal yapısında

kansere yol açar. Önderlerden biri dizleri üzerine çökene ya da tarafların aklını başına getirmesi için araya üçüncü ve daha büyük bir güç girene dek (diplomatik müdahaledir bunun adı) durumu fiziksel şiddet kullanarak çözme girişimleri sürer. Diplomasi, tıkanmış duygusal enerjiyi uyumlu bir hale getirme sanatı olarak tanımlanabilir.

Sessiz, asık suratlı biriyseniz bunun niyetlendiğiniz gibi karşınızdakini yaralayabileceğini, ama kendinizi daha da fazla yaralayacağını bilin. İnsan ilişkileri konulu bir bireysel gelişim çalışmasına katılın ve sorunlarınızı daha iyi bir yolla ele almayı öğrenin. Bağışlayın ve unutun. Bırakın gitsin şikayetleriniz, yaşamınıza devam edin.

YAŞAMINIZI FAZLA ARKADAŞLARDAN TEMİZLEYİN

Konuşmanın çaba gerektirdiği ya da birlikte olduğunuzda gücünüzü tüketen insanlar tanıyor musunuz? Şu ya da bu kişi sizi telefonla aradığında bir inilti mi yükseliyor kapalı dudaklarınızın arasından? Sözünü ettiğim zor bir dönemden geçen iyi arkadaşlar değil. "Kullanma süresi" tükenmiş, kurtulmak istediğiniz ama cesaret edemediğiniz ya da bu konuda ne yapacağınızı bilemediğiniz negatif kişilerden söz ediyorum.

Herkesin birkaç böyle "istenmeyen" arkadaşı olduğunu gördüm. Yakınlardaki bir yemek davetinde ev sahiplerinin her yıl gelip kendisini zorla kabul ettiren "cehennemden fırlama konuklarının" öyküsünü dinledim. Anlaşılmaz bir nedenden ötürü ev sahipleri bu konuğa hiç de hoş karşılanmadığını söyleyememişler. Böylece her yıl berbat yemeklerini, otoriter davranışlarını çekmek zorunda kalıp sonra da bu kadından tanıdıkları herkese yakınıyorlardı.

Bir dakika durup ilişkinizi artık sürdürmek istemediğiniz in-

sanların listesini yapın. Siz bunu yaparken ben de yazmaya ara vereceğim.

Şimdi ilginç bir soru geliyor. Bu kadar kısa bir listeniz varsa ve herkesinki de bu kadar kısaysa O ZAMAN SİZ KİMİN LİSTESİNDE YER ALIYORSUNUZ? Alın size esaslı bir düşünce hammaddesi! Birbirimize karşı dürüst olup bu aptalca oyunlara bir son versek daha iyi olmaz mı?

Dünyada milyonlarca insan var. Birlikte olacağınız insanları seçmekte özgürsünüz. Sizi yükselten, canlandıran, yakın insanlar seçin. Üstü küf tutmuş eski arkadaşlıkları yaşamınızdan çıkarıp atma cesaretinin en güzel tarafı, siz neyi isteyip neyi istemediğinize ilişkin yeni kararlar almışsanız, güzel, hayat dolu, yeni arkadaşlıklar için yaşamınızda yer açmasıdır. Sonunda böyle kişilerin enerji vampirleri olduğunu ve ciddi bir şekilde olumsuz insanların enerji alanınız onlarınkine uygun olmayacağı için yaşamınızda yer almayacağını göreceksiniz. Enerji ihtiyaçlarını sizin sırtınızdan karşılama şanslarının olmadığını görüp bunu denemeye bile yeltenmeyecekler.

İLİŞKİLERİ BİTİRMEK

Kimi zaman yaşamınızda fazlalık yaratanın öylesine bir tanıdık değil de sizin için anlam taşıdığını düşündüğünüz birisi olduğunun farkına varırsınız. Bunun nedeni yollarınızın ayrılmış olması ya da birbirinize hiçbir zaman çok da uygun olmamış olmanızdır. Gerçek, bunu kimi zaman yalnızca birinizin görmesine karşın birbirinizin yaşamında fazlalık haline gelmenizdir.

Önünüzde iki seçenek var şimdi: Hiçbir şey yapmadan ilişkinin kendiliğinden kopmasını, yok olmasını beklemek veya harekete geçme yürekliliğini gösterip durumu ya değiştirmek ya da ilişkiyi bitirmek. Eğer birbirinizi hala seviyor, sayıyor ve birbirinize iyi davranıyorsanız, değişim gereği kesin bile olsa ilişki-

yi sürdürmenin bir yolunu bulma olasılığı yüksektir. Başarı için elinizden geleni yapın. Bitirme zamanı gelmişse bunun böyle olduğunu yüreğinizde bileceksiniz.

Aslında çoğu durumda ayrılma vakti gelmiştir. Erteleyip bu boğuntuyu uzatarak kendinize de partnerinize de zarar vermiş olursunuz. Ürkütücü de görünse sizin için doğru olan buysa sizi ürperten bu korkunun yanında heyecan adlı ürpertici başka bir enerji olduğunu göreceksiniz. Bu, yaşamınıza girmek üzere olan yeni olanaklarla coşku duyan ruhunuzdur.

Geçiş döneminde yardımcı olması için Susan Jeffers'ın harika kitaplarını okuyun: *Feel the Fear and Do It Anyway* (Korkuyu Hisset Yine de Durma) ve *End the Struggle and Dance with Life* (Mücadeleyi Bırak Yaşamla Danset). Ve duygularınızı izleyin.

DUYGUSAL ZIRHI ÇIKARMAK

Eğer darmadağın bir eviniz varsa bol takı takma ihtiyacı hissetme olasılığınız da vardır. Takısız sokağa çıkmanın size yarı çıplak olduğunuz duygusunu verecek kadar güçlü bir gereksinim. Dağınık bir ev gibi bu şekilde takılan takılar da bir tür duygusal zırhtır. Evinizin dağınıklığını giderdikten sonra kendinizi daha güvenli hissedeceğiniz ve doğal "siz"i ifade edeceğiniz için takı miktarınızı da azaltmaya doğal bir eğilim duyacaksınız.

21
Ruhsal Dağınıklığı Giderme

Aslında kitap bütünüyle bu konuya ilişkindi, görüşümüzü kararan, bizde karmaşa yaratarak yanlış yollara sapmamıza neden olan, yolumuzda engelleyen dağınıklığı gidermeye. Hepimizin bir yaşam amacı var ve benim inancım, bu amacın bilinçli farkındalığı ve onu yerine getirme niyeti ile bedenlendiğimiz. Dünyaya gözlerimizi bir kez açtığımızda bu bilinç düzeyini korumak giderek güçleşiyor ve bilgi elimizden yavaşça kayıp gidiyor. Dağınıklığı her biçimiyle ortadan kaldırmak buraya gelirken taşıdığımız özgün amacımızın yeniden yüzeye çıkarak ışıldamasını sağlar. Bu da bize büyük bir açıklık ve ne yapacağımıza ilişkin derin bir anlayış sunar.

Dağınıklığı gidermenin daha yüksek düzeydeki hedefi bu nedenle bizi Üst Benliğimiz ve Tanrı ile bağlantı kurmaktan alıkoyan enkazları temizlemektir.

BU ÖZEL ZAMAN

Spiritüel öğretmenlerin çoğunluğunun gezegenimizin tarihindeki insan evriminin en önemli zaman olduğuna inandığı bir çağda yaşadığımız için şanslıyız. Dünyanın büyük bilgi kaynakları eskiden pek az insanın elindeydi. Günümüzde bir hafta so-

nu çalışmasına katılarak yüzyıllar önce öğrenmenin yıllar aldığı bir şeyin temel bilgilerini edinebildiğinizin bilincinde misiniz?

Bizi geçmişe bağlı tutan şeylere asılıp kalmak bu nedenle verimli olmaktan bütünüyle uzaktır. Bugün burada olabilmek için kaç kez bedenlenmiş olmanız gerektiğini düşünecek olursanız ölümsüz ruhunuz şiddetle şimdiki zamanda olmak, hazır ve an'da kalmak ister kuşkusuz.

SİZİ KENDİNİZE ÇAĞIRMAK

Bali'de "Çağrı" adını verdikleri özel bir tören var. İnanışa göre insanlar yaşadıkça parçaları kendilerinden kırılarak ayrılır. Eğer bu çok fazla ya da ani, travmatik bir olay nedeniyle çok hızlı olursa insanın ruhu yaşamını tehdit edecek kadar zayıflar. Örneğin bir trafik kazasında yaralananlar için yapılacak şifa töreninin can alıcı bir bölümü Balili bir Hindu rahip ya da rahibenin yaralıyla birlikte olay yerine giderek yeri törensel bir biçimde arındırması ve yaralının ruhunu kendisine geri dönmeye çağırmaktır. (Yaralı törene katılamayacak kadar kötü durumdaysa yerine bir akraba ya da dostu gidebilir.)

Benzeri bir geri çağırma süreci de siz dağınıklığınızı toparlarken yaşanır. Artık sevmediğiniz ya da kullanmadığınız nesneleri serbest bırakarak ruhunuzun onlar ve çağrıştırdıkları duygusal gereksinimlere bağlanan kısımlarını geri çağırırsınız. Böyle yaparak kendinizi güçlü bir şekilde şimdiki zamana getirmiş olursunuz. Binlerce farklı, verimsiz yöne dağılan enerjiniz merkezlenir ve odaklanır. Ruhsal açıdan kendinizi bütünlüğe daha yakın ve barış içinde hissedersiniz. Bütün bunlar dağınıklığınızı gidermekle gelir. Şaşırtıcı, değil mi?

BIRAK GİTSİN

Bu kitabı tamamlamak için sizinle paylaşmak istediğim hari-

ka bir onaylama var. Kendi yaşamımda kullandım, sonuçları çok etkili oldu. Onaylama şu:

"*Üst Benliğimi izlediğimde bütün gereksinimlerim karşılanır.*"

Gereksinimlerinizin karşılanacağına bütünüyle güven duyarsanız gerçekten karşılanacaklardır. Bu onaylamayı varlığınızın her hücresiyle özümseyin, bir daha asla dağınık olmayacaksınız.

EK:
TEMEL ALAN ARINDIRMANIN 21 ADIMI

Karen Kingston'ın *Creating Sacred Space with Feng Shui* adlı kitabından alınmıştır.

ÖNEMLİ NOTLAR

- Adımların her biri bu kitaptakinden çok daha fazla yer ayrılmasını gerektiriyor. Yine de bu özet size hiç değilse Alan Arındırma ile neyi kastettiğime ilişkin bir fikir verecek.
- Bu teknikler yalnızca kişisel kullanım için tasarlanmıştır. Alan Arındırma eğitimini güvenli bir biçimde profesyonel bir şekilde edinmek konu üzerinde çok daha fazla derinleşmeyi beraberinde getirir, gerekli beceri ve kişisel ch'i'nin geliştirilmesi yıllar sürer.

HAZIRLIK

1. Herhangi bir korku ya da endişe duyuyorsanız Alan Arındırma çalışmasına girişmeyin. Bu teknikler son derece güvenlidir ancak amaçları eksorsizme hizmet değil -bunu

eğitim görmüş profesyonellere bırakın- kişisel gündelik kullanımdır.

2. Başka birisine ait bir mekanda uygulamadan önce izin isteyin.
3. Alan Arındırma'yı fiziksel olarak iyi ve sağlıklı, duygusal olarak merkezlenmiş, zihinsel olarak da odaklanmışken yapın.
4. Hamile ya da regl iken ya da açık bir yaranız varsa yapmayın.
5. Yaşamda ne istediğinizi düşünmek için zaman ayırın. Mekanı başkalarıyla paylaşıyorsanız onlara da danışmanız iyi olacaktır.
6. En iyi sonucu almak için mekanı önce fiziksel olarak temizleyin, süpürün, silin, düzenleyin ve dağınıklığını giderin.
7. Yıkanın, duş yapın ya da en azından elinizi, yüzünüzü yıkayın.
8. Yiyecek içeceği dolaplara ya da kapalı kutulara kaldırın.
9. Üzerinizden takıları, metal nesneleri çıkarın. Mümkünse çıplak ayak çalışın.
10. Yanınızdaki yaptığınızı bütünüyle anlamayacak birisi olacaksa yalnız çalışın.
11. Fonda müzik olmaksızın çalışın. Pervane ve diğer gerekli olmayan gürültülü ya da vızıltılı gereçleri fişten çekin.
12. Bir kapı ya da pencere açın.
13. Uygun bir enerji noktası belirleyip Alan Temizleme gerecinizi ayarlayın.
14. Kollarınızı sıvayıp ellerinizi duyarlı hale getirin.

TEMEL ALAN ARINDIRMA İŞLEMİ

15. Mekana uyarlanmak için kendinize zaman tanıyın. Zihin-

sel olarak niyetinizi kendinize bildirin ve bu niyetin enerjisini yayın.

16. Ana kapıdan başlayın, enerjiyi hissederek mekanın çevresini dolaşın. Ellerinizi ve tüm diğer algılarınızı kullanın.
17. Mum, tütsü yakın, kutsal su serpin, evin koruyucu ruhu ile toprak, hava, ateş ve su ruhlarına çiçek sunun, dua edin. Melekleri, kendi yol gösterici ve yardımcılarınızı (size hangisi uygun geliyorsa) çağırın.
18. Statik enerjiyi dağıtmak için köşelerde el çırpın. Sonra ellerinizi akar suyla yıkayın (bunu anımsamak çok önemlidir).
19. Alanı çıngıraklarla arındırın.
20. Koruyucu bir alan oluşturun
21. Alanı niyet, ışık ve sevgi ile doldurun.

kitapça

KAREN KİNGSTON'IN DİĞER KİTAPLARI

Creating Sacred Space with Feng Shui (Broadway Books, New York, 1997)

FENG SHUI

Spear, William. *Feng Shui Made Easy* (Harper San Francisco, 1995)

ALAN ARINDIRMA

Linn, Denise, *Sacred Space* (Ballantine Books, 1996)

DAĞINIKLIK GİDERME

Treacy, Declan, *Clear Your Desk!* (Century Business, 1992)

ŞİFA VE METAFİZİK

Diamond, John, MD. *Life, Energy and the Emotions* (Eden Grove Editions, UK, 1997)

Hay, Louse L. *Heal Your Body* (Hay House, 1987), Heal Your Body (Hay House, 1994)

Jeffers, Susan. *End the Struggle and Dance with Life* (St.Martin's Press, 1997), *Feel the Fear and Do it Anyway* (Fawcett Books, 1992)

Myss, Caroline, PhD. *Anatomy of the Spirit* (Random House, 1997) (Yayınevimizden çıkacaktır), *Why People Don't Heal and How They Can* (Three Rivers, 1998)

Roman, Sanaya. *Spiritual Growth: Being Your Higher Self* (H.J.Kramer, 1989)

Sams, Jamie, and David Carson. *Medicine Cards* (Bear & Co.Publishing, 1997)

Wilde, Stuart. *Infinite Self: 33 Steps to Reclaiming Your Inner Power* (Hay House, 1996)

BAĞIRSAK ARINDIRMA VE SAĞLIK

Aivanhov, Omraam Mikhael. *The Yoga of Nutrition* (Prosveta, USA, 1991)

Anderson, Dr.Richard, ND, NMD. *Cleanse and Purify Thyself* (Triumph Business, 1998)

Clark, Hulda Regehr, PhD, ND. *The Cure for All Diseases* (New Century Press, 1995)

Dufty William. *Sugar Blues* (Warner Books, 1993)

Jensen, Bernard, DC. *Dr. Jensen's Guide to Better Bowel Care: A Complete Program for Tissue Cleansing Through Bowel Management* (Avery Publishing Group, 1998)

Gray, Robert. *The Colon Health Handbook* (Emerald Publishing, 1990)

Sharan, Dr. Farida. *Herbs of Grace* (Wisdom Press, 1994)

Singer, Syndey Ross, and Soma Grismaijer. *Dressed to Kill: The Link Between Breast Cancer and Bras* (Avery Publishing Group, 1995)

OBSESİF KOMPÜLSİF DAVRANIŞ BOZUKLUĞU

Dumaont, Raenn. *The Sky is Falling: Understanding and*

Coping with Phobias, Panic and Obsessive-Compulsive Disorders (Norton, 1996)

ADI GEÇEN

Adler, Bill, ed. *The Uncommon Wisdom of Oprah Winfrey: A Portrait in Her Own Words* (Aurum Press, 1997)

ÇIKAN KİTAPLAR

• TANRI İLE SOHBET - 1

• TANRI İLE SOHBET - 2

• TANRI İLE SOHBET - 3

• RUHUN YASALARI

• TEMBELİN AYDINLANMA REHBERİ

• HAYAL MÜHENDİSLİĞİ

• ÜÇ DAKİKALIK MEDİTASYON

• ELLERİNİZİN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ

• SESSİZLİĞİ DİNLEMEK

• ÖNSEZİ

• IŞIK ELÇİLERİ

• BİLİNÇALTININ GÜCÜ

• DÖRT ANLAŞMA

• PRATİK BİLİNÇ

• PLEIADES ÖĞRETİLERİ 1

• PLEIADES ÖĞRETİLERİ 2

• FARKINDALIĞIN IŞIĞI

• NEFES

• USTACA SEVMEK

• YENİ BİR BAŞLANGIÇ

• FENG SHUI

• DİNGİN SAVAŞÇI

• RUHLAR TESADÜFÜ SEVER

• SAYILARDA SAKLI YAŞAMINIZ

• KARANLIKTAN AYDINLIĞA

Kuraldışı Yayınları'ndan Çıkan Ruhsal Gelişim Kitapları

• ZENGİNLİĞİN BİLİNÇALTI

• HARLEY'LE GELEN TANRI

• DEĞİŞİMİN DANSI

• HİPNOZ VE MEDİTASYON

• GİZEMCİ CİNSELLİK

• KOZMİK POSTACI -ZAMAN KAYMASI

KURALDIŞI
HİPNOMEDİTASYON KASETLERİ

Subliminal (bilinçaltı eşiği) mesajları ile

Hazırlayan: Nil Gün

STRES

Günümüzde stres her insanın sorunu. Stres ruhta can sıkıntısı, zihinde karmaşa, endişe, korku, bedende yorgunluk, uykusuzluk, değişik hastalıklar yaratıyor.

Bu kasedi işyerinde, evde, kendinizi stres altında hissettiğiniz herhangi bir anda kullanabilirsiniz. Stres meditasyonunun bitiminde kendinizi dinç, canlı ve rahat hissedeceksiniz. Önemli bir görüşmeden, toplantıdan, karar verme aşamasından önce yapılan stres meditasyonu size büyük ölçüde yararlı olacaktır. Gününüzün verimliliği artacaktır.

Düzenli, her gün yapılan meditasyonun ruh/zihin/beden sağlığınıza olumlu etkisi vardır.

Kendinize her gün zaman ayıracak kadar değerlisiniz.

ÇAKRA

Çakra meditasyonu, bedeninizdeki enerji tıkanıklıklarının açılmasını, çakra merkezlerinin uyarılmasını, yaşam enerjisinin bedeninizden kolaylıkla akmasını amaçlıyor.

Sanskrit dilinde "Yaşam Tekerleği" anlamına gelen çakraların açık olmaması, bedenin hormonal düzenini etkiler. Bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal hastalıklara neden olur. Açık olması halinde, kendimizi daha canlı, enerjik, sağlıklı ve mutlu hissederiz. Bilinç düzeyimiz genişler, iç ve dış dünyamız uyumlu hale gelir.

Çakra meditasyonunu, günlük meditasyon olarak yaptığınızda algılama kapasitenizin artışına kısa bir sürede tanık olacaksınız. Meditasyon artık "yapılan" bir şey olmaktan çıkacak zihininizin doğal hali olarak "kendiliğinden" bir süreklilik kazanacaktır.

SİGARAYI BIRAKMAK

Sigarayı bırakmak istiyor ama bir türlü bırakamıyorsunuz. Hipnomeditasyon sigarayı bırakmak için etkin bir yoldur.

Hipnomeditasyon yardımıyla bırakılan sigarada kilonuzu koruyacaksınız. Çünkü sigaranın yerine yiyeceği koyma ihtiyacını duymayacaksınız. Akciğerleriniz, kalbiniz, dolaşım sisteminiz size teşekkür edecektir. Nefesiniz daha temiz olacaktır. Kendinizi daha sağlıklı, daha güvenli ve çok daha mutlu hissedeceksiniz. Arkadaşlarınız ve sevdikleriniz sizdeki değişimin yalnızca sigarayı bırakmakla sınırlı olmadığını görecek ve mutlu olacaklardır.

Tüm bunların olacağına inanmakta güçlük çekiyorsanız deneyin. Uygulayın. Sonuçları görün.

Sigaraya harcadığınız paranın cebinizde kar kalması da cabası.

SAĞLIKLI ZAYIFLAMAK

Kaç kez değişik diyetleri denediniz? Karın gurultusu ve iradeniz sonucu belki amacınıza ulaştınız. İstediğiniz kiloya indiniz. Artık normal herkes gibi yiyebilirdiniz. Yediniz... ve birkaç hafta ya da ay içinde tüm kaybettiğiniz kiloları yine aldınız...

Aşırı yemenin nedenlerini düşünmeden yiyeceğinizden keserek verilen kilolar kalıcı olamaz.

Sorununuz metabolizmanızda değil, bilinçaltınızda. Bilincinizle bedeninizi yiyecekten mahrum edip kilo kaybedebilirsiniz. Ama diyete son verdiğiniz gün, bilinçaltınız kontrolu eline alacaktır. Çünkü bilinçaltı zihin, bilinçli zihinden çok daha güçlüdür.

Kilonuzu belirleyen, mideniz değil bilinçaltınızdır. Kilo konusunda size kalıcı etki yapan hiçbir özel ilaç ya da diyet yoktur. İnce beden, ince düşüncelerle başlar. Sağlıklı bedenin sağlıklı düşüncelerle başladığı gibi.

Ancak bilinçaltınızı doğru programlayarak ve dost görerek yaşamınızda kalıcı değişimler yaratabilirsiniz. İdeal kilonuza ulaşmanız doğal, kalıcı, kolay ve sağlıklı olacaktır.

SINAV STRESİNİ YENMEK

Herkes sınav öncesinde heyecan duyar. Sınav korkusunu, stresini yenmek, sınava hazırlıklı olmak kadar önemlidir. Ve onu yenmek sizin elinizde.

Kasetin A yüzünü sınavdan birkaç gün önce dinlemeye başlayın. Özellikle sınavdan bir önceki akşam uykuya dalmadan önce ve sınav sabahı dinlemeniz önerilir.

Kasetin B yüzünü ders çalışırken, konsantrasyonunuzu artırmak ya da kaygılarınızdan arınmak istediğiniz her an dinleyebilirsiniz. Kasetin bu yüzü bilinçaltınıza yönelik subliminal mesajlardan oluşuyor. Doğa sesleri ve müziğin içine "gizlenmiş" olumlu telkinlerin tümünü bilinçaltınız algılayacaktır.

SAĞLIKLI HAMİLELİK VE DOĞUM

Sağlıklı hamilelik ve kolay doğum hem anne hem bebek sağlığı için önemlidir. Hamilelik boyunca annenin yaşadığı duyguların, bebeğin gelişimini etkilediği biliniyor.

Kasetimizde kullanılan fon müziği doğumu kolaylaştırıcı etkisi olduğu bilinen, bebeklerle sonik iletişim kurduğu düşünülen yunus sesleri ağırlıklı olmak üzere, kalp atışı, okyanus dalgaları, kuartz kristalleri ve om sesinin ritmik karışımından oluşuyor.

Kasetin A yüzünü hamileliğin her anından itibaren dinleyebilirsiniz.

Kasetin B yüzünü doğum esnasında dinlemeniz, bilinçaltınızın işbirliğiyle bebeğinizin dünyaya gelişini kolaylaştıracaktır. Doğumdan sonra kasetinizin bu yüzünü bebeğinizi emzirirken ya da uyuturken dinlemeniz sizi ve bebeğinizi rahatlatacaktır. Doğal müziğin içine "gizlenmiş" olumlu, sağlıklı telkinlerin tümünü bilinçaltınız algılayacaktır.

Genel Dağıtım
Tel/Faks:0.212 513 81 57 - 511 62 52



WORKSHOP

DENEYİMSEL FARKINDALIK ÇALIŞMASI

- ÖZGÜVEN
- İLİŞKİ (KADIN-ERKEK)
- İLETİŞİM
- KENDİN OLMAK
- ÇOCUĞUNUZUN ÖZGÜVENİNİ GELİŞTİRMEK (ANNE-BABA-ÇOCUK SAĞLIKLI İLETİŞİM)

VE

NLP

NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING

Yöneten: NİL GÜN

Düzenleyen

KURALDIŞI EĞİTİM & DANIŞMANLIK

Sinan Ercan Cd. No:34/33 Erenköy - İST. Tel: 0.216. 380 29 24 Faks: 0.216. 410 52 99
email: kuraldisi@kuraldisi.com

ÖZGÜVEN

- Kendi davranış kalıplarınızın farkında olmak ve başkalarının üzerindeki etkiyi gözlemleyebilmek.
- Otomatikman tepkilerinizin farkında olarak, tepkilerinizi yerinde ve zamanında gösterme yetisi kazanmak.
- İletişimin değişik yollarını bilinçlice deneyimlemek.
- Çelişkilerle yüzleşebilmek.
- Kontrolcü baskı ve otoriteyi reddedebilmek.
- Duygularınızı içtenlikle ifade edebilmek ve başkalarının duygularına sağlıklı tepkiler verebilmek.
- Empati geliştirmek.
- Gerçekten "haklı" olduğunuz durumlarda, çoğunluk size karşı olsa bile etkin olabilmek.
- Tepkiselliğiniz yüzünden "haklı" iken "haksız" konuma düşmemeyi öğrenmek.
- Olumlu "feedback" verebilmek.
- İlk kez karşılaştığınız insanlarla "merhaba" dedikten sonra iletişim kurabilmek.
- "Hayır" demek istediğinizde "hayır" diyebilmek.
- "Evet" demek istediğinizde "evet" diyebilmek.

Grup dinamiği oyunları ile özgüveninizi süreç içinde kazanacağınız bu bireysel gelişim workshopu, bir deneyimsel farkındalık çalışmasıdır.

İLİŞKİ (KADIN-ERKEK)

BEKARSANIZ;

- Bu kez farklı olacak diye başladığınız ilişkilerinizin sonu hep hüsran mı oluyor?
- Karşı cinsle iletişim kurmakta güçlük çekiyor musunuz?
- Kadınları/erkekleri anlamak mümkün değil diye mi düşünüyorsunuz?
- Aşk, tutku, alışkanlık ve sevgi arasındaki farkı biliyor musunuz?
- Kadınlar/erkekler konusunda şanssız olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?
- Geçmiş ilişkilerinizdeki partnerlerinizin hep ortak özellikleri var mı?

EVLİ YA DA BİRLİKTEYSENİZ;

- Eşinizle/sevgilinizle birlikteliğiniz monotonlaştı mı?
- Partneriniz tarafından anlaşılmadığınızı mı düşünüyorsunuz?
- Partneriniz yaşamınızda bir boşluk mu dolduruyor?
- "Mutlu aşk yoktur" sözüne inanıyor musunuz?
- Birlikteliğin temeli olarak gördüğünüz şeylerin her insan için farklı olduğunu hiç düşündünüz mü?
- Evlilik/birliktelik içinde yalnızlık duyuyor musunuz?

ÖZETLE;

- Sevgiyi yaşamanızı engelleyen şeyin, takılan maskeler, benimsenen roller ve imajlar olduğunu biliyor musunuz?
- Siz karşı cins olsaydınız, kendinizi eş ya da sevgili olarak seçer miydiniz?

  Bir kadınla bir erkeğin ilişkiyi başlatması kolaydır. Sorunlar ilişkiyi sürdürmekte çıkar. Çünkü karakter, kişilik ve gereksinim farklılıkları zaman içinde sorun yaratır.

  Sağlıklı birliktelik bilgi, bilinç ve emek ister.

  Bakış açınızı değiştirmeye hazırsanız ve ilişkilerinizde kendiniz olmaya cesaretiniz varsa bu workshopa katılmaya da hazırsınız demektir.

İLETİŞİM

- NEDEN bazı insanlara anında kanınız kaynıyor ama en sevdiğiniz arkadaşınızın arkadaşı ilk tanışmanızda sizi rahatsız ediyor?* NEDEN bir çocuğunuza kendinizi yakın hissederken diğerine aynı duyguyu hissedemiyorsunuz?
- NEDEN ilk bakışta aşık olduğunuz insan bir süre sonra, sizi ilk anda çeken özellikleri yüzünden itici hale geliyor; bonkörlüğü müsriflik, rahatlığı sorumsuzluk, kendine güveni ukalalık oluyor?
- NEDEN başka şirkette çalışırken bin bir zahmetle kadronuza aldığınız eleman, şimdi size hiçbir işe yaramadığı duygusunu veriyor?
- NEDEN yıllardır en derin sırlarınızı paylaştığınız dostunuzla artık iletişimin koptuğunu hissediyorsunuz?

NEDEN? NEDEN? NEDEN?

İş, aşk ve arkadaşlık boyutlarında ilişkiyi başlatmanın ne denli zor olduğunu herkes deneyimlemiştir.

Diyelim ki siz çok kolay başlatıyorsunuz. Ya sürdürmesi?

Evet; sağlıklı bir iletişim için karakter (doğuştan getirdiğimiz) ve kişilik, (aile, okul, çevre vb. etkisiyle sonradan edindiğimiz) uyumu son derece önemlidir.

Özetle; sağlıklı bir iş, evlilik-birliktelik ve arkadaşlık ilişkisi oluşturmak zordur. Ama bu ilişkiyi oluşturamamanın ağır bir bedeli var: yanlış anlaşılmak, anlaşılmamak, aldatılmak, başarısızlık ve YALNIZLIK.

Anlaşılmamaktan mı şikayetçisiniz?

Siz hiç başkalarını anlamayı denediniz mi?

Ya onların bakış açısından görmeyi?

Bu workshopa katılın ya da katılmayın; seçim sizin.

Tıpkı yaşamınızı başkalarının eline teslim etmekle, yaşam geminizin kaptanı olmak arasında yaptığınız seçim gibi, mucizeleri bekleyin! Ya da mucizeleri yaratın!

KENDİN OLMAK

Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla insan bir bütündür. Bu boyutlardan sadece birinde bile dengeyi sağlayamazsa mutsuz olur... Mutsuzluğunun nedeninin de kendisini tanımamaktan kaynaklandığının farkına varmaz. İnsan, yaşamı boyunca karşısına çıkan olaylar, insanlar, koşullar sayesinde deneyimler kazanarak kendini tanıma (olgunlaşma) yolunda ilerler. Yaşlıların, "şimdi bildiklerimi keşke gençlik yıllarında bilseydim" diye yakındıklarını duyarız. Bu, onların eğer yaşamlarını yeni baştan yaşama imkanı olsaydı tercihlerini farklı şekillerde yapacaklarının göstergesidir.

Yani kendini tanımanın (olgunlaşmanın) bedeli uzun yıllar, hatta tüm bir ömürdür. Uzun ömrün bile olgunlaşmayı garantilemediği sıkça görülen bir gerçek. İnsanlar bedensel yetişkinliğe zamanla ulaşıyorlar ama ya ruhsal yetişkinliğe?

Kendini tanıma workshopu 80 saate sığdırılmış "Hayatın Özet Panoraması"dır.

İnsan bilincinde ve bilinçaltında var olanları dört maddeye ayırabiliriz.

1. Bireyin hem kendisinin hem başkalarının bildiği şeyler.
2. Kendisinin bildiği ama başkalarının bilmediği şeyler.
3. Kendisinin farkında olmadığı ama başkalarının farkında olduğu şeyler.
4. Ne kendisinin ne de başkalarının farkında olduğu şeyler

(olumlu ya da olumsuz)

İşte, uygulamalı zihinsel, duygusal ve ruhsal egzersizler dizisinden oluşan workshop, özellikle 3. maddenin çoğu ile 4. maddenin bir kısmını bireyin bilincine çıkarmayı amaçlıyor.

İnsanlara "Kendinizi tanıyor musunuz?" diye sorduğumuzda çoğunun vereceği yanıt genellikle, "tabii ki tanıyorum" olur. Oysa "tanımak" kavramı ile kastedilen, sadece 1. ve 2. maddelerdir.

- Yıllar sonra birikmiş "Keşke"leriniz olmaması için,
- Amaçlı bir yaşam için,
- Daha objektif, tutarlı ve isabetli yaşam seçenekleri için,
- Tepkisel değil etkisel, duygusal değil duyarlı bir insan olmak için,
- Kendinizle barışık olmak, kendinizi olduğunuz gibi sevmeyi öğrenmek için;

öğrendiklerinizi yaşama geçirmeye kararlıysanız bu çalışmaya katılın.

Çünkü değerlisiniz.

ÇOCUĞUNUZUN ÖZGÜVENİNİ GELİŞTİRMEK (ANNE-BABA-ÇOCUK SAĞLIKLI İLETİŞİM)

Anne babalar! Çocuğunuz dört-sekiz yaşlarında ise ve çocuğunuzu sağlıklı bir birey olarak yetiştirmek istiyorsanız bu workshop sizin için.

Çocuğunuzla birlikte katılacağınız bu çalışmada kitapların size öğretemediğini uygulamalı olarak öğreneceksiniz. Kazanacaklarınız:

- Anne baba olarak kendinizi yeterli hissetmenin hazzı.
- Çocuğunuzun özgüveninde büyük artış.
- Çocuğunuzun yaşına ve gelişimine en uygun sağlıklı tepkiyi verebilmek.
- Çocuğunuza gerçek sevgi ve disiplini fedakarlık yapmadan verebilmek.
- Çocuğunuzla aranızdaki doğal yakınlaşma.
- Çocuğunuzu korkuyla değil, sevgi ve güvenle yönlendirmek.
- Çocuğunuza değerlilik ve yeterlilik duygusunu kazandırmak.
- Anne baba olarak değerli ve yeterli olduğunuzu bilmek.
- Çocuğunuzla niceliksel değil, niteliksel zamanı paylaşmak ve yaratıcı paylaşımdan (çocuk ve anne baba) haz almak.
- Ailenizin diğer üyeleriyle sağlıklı iletişimi geliştirmek.
- Anne-baba-çocuk arasındaki farklılıkları kişisel başarısızlık olarak değil, doğal farklılıklar olarak algılamak.

Anne babaların bireysel deneyimlerini paylaşacakları güven, saygı ve sevgiye dayalı bu geliştirici ortamda bilinçli anne baba olarak çocuk yetiştirmenin hazzını ve doyumunu yaşayın.

Her canlı doğurur. Doğurmak, işin en kolay yanı. Ya sonrası? Bilgi, bilinç ve deneyim görev duygusundan hazza doğru giden yolun yapı taşlarıdır. Geleceğin sağlıklı anne babalarını yetiştirmek, sizinle başlıyor. Kendi anne babanızla değil.

NLP
NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING

Her şeyin kendiliğinden yerli yerine oturduğu, işlerinizin beklediğinizin ötesinde bir kolaylıkla yoluna girdiği "şanslı" anlarınız oldu mu? İş ya da özel yaşamınızda, ilk tanıştığınız anda içinizin ısındığı kişiler, iletişimde frekanslarınızın tuttuğu anlar oldu mu?

NLP bu tesadüfi anların ardında yatan dinamiği inceleme ve uygulama bilimidir.

NLP bu anların sizin seçiminiz doğrultusunda bilinçli olarak yaratılmasının bilimidir.

NLP ÖĞRENMEK SİZE NE KAZANDIRACAKTIR?

- İş, sosyal ve özel ilişkilerinizde istediğiniz sonuçları yaratmakla büyük adımlar atacaksınız.
- Kendinizin ve başkalarının düşünce süreçlerini anlayabilecek ve başkalarının zihinsel stratejilerini kolaylıkla çözümleyebileceksiniz.
- Fikirlerinizi net ve anlaşılır bir şekilde karşınızdakine aktarabileceksiniz.
- Başkalarının sizi nasıl algıladığının ve en önemlisi kendinizi nasıl ifade ettiğinizin farkındalığını kazanacaksınız.
- Günlük yaşamınızda NLP tekniklerini kullanarak yaşamınızı daha kaliteli hale getireceksiniz.
- NLP tekniklerinin öğrenilmesi ve uygulanması kolay, yarattığı sonuçlar güçlü olduğu için sonuçları anında göreceksiniz.

NLP, iletişim kurmayı arzuladığınız her insanın kendine özgü dilini anlama ve o kişiyle kendi anladığı bireysel dilde iletişim kurabilme sanatıdır.

Edilgen insanın yaşamı tesadüflere bağlıdır.

Etkin insan yaşamını kendisi belirler.

Edilgen insan için anlaşılmak önemlidir.

Etkin insan için anlamak önemlidir.

Edilgen insan "Kimse beni anlamıyor" der.

Etkin insan "Seni anlıyorum" der.

NLP, "etkin insan olmak" sanatıdır.

... ÖTESİ



Feng Shui'nin özü, dağınıklıktan arınmadır diyor Kingston. Yalnızca yaşadığımız mekanlarda da değil. Yaşamımızın her alanında; bedenimiz, zihnimiz, duygularımız ve ruhumuzda. Dağınık insanlarla dağınık mekanlarda uygulanacak Feng Shui, ahenk yerine ahenksizliği çoğaltır. Geri teper.

Nerede olursa olsun dağınıklık, enerjimizi alıp götüren, emip tüketen bir canavar. Ortadan kaldırdığımızda enerji düzeyimiz, yaşama sevinci ve yaratıcılığımız yükseliyor. Dağınıklığın tıkadığı yollar açıldığında bir noktada takılıp kalan yaşamımıza yeni olanaklar akmaya başlıyor.

Karen Kingston daha önce yapılmamış bir şeyi yapıyor, dağınıklığın özüne iniyor. Her açıdan ışık tutuyor. Gidermenin yollarını gösteriyor.

BANA DAĞINIKLIĞINIZIN TÜRÜNÜ, YERİNİ, MİKTARINI SÖYLEYİN, SİZE NE TÜR SORUNLARI SIKLIKLA YAŞADIĞINIZI SÖYLEYEYİM, DİYEN BİR KİTAP!

ISBN 975-8363-18-2

9 789758 363186

SONSUZLUĞUN ÖTESİ İÇİNİZDEDİR