RİTÜELLERLE

MUTLULUK TERAPİSİ



GÜÇ SENDE!
MUCİZESİN SEN

SİNAN EVİREN

KİŞİSEL GELİŞİM

2. BASKI

Yayın Numarası:
82

RİTÜELLERLE

MUTLULUK TERAPİSİ



GÜÇ SENDE!
MUCİZESİN SEN

SİNAN
EVİREN

RİTÜELLERLE MUTLULUK TERAPİSİ

Yazar: Sinan EVİREN
Türü: Kişisel Gelişim
ISBN: 978-625-7946-34-6

1. Baskı: Temmuz 2021
2.Baskı: Ekim 2021
Toplam Baskı: 500 Adet

Yayın Yönetmeni: Ümit DAĞCI
Editör: Tolga ZİYAGİL
Kapak Tasarım: Yıldız EVİREN
Grafik Tasarım: Cem ŞAHİN

Vaveyla Yayıncılık San. ve Tic. LTD. ŞTİ.
Tunahan Mah. 204 Sokak No:11 Yüksel Sitesi C Blok D:2
Eryaman - Etimesgut/Ankara
Sertifika No:40852
☎: 0532.219.08.72
✉: vaveylayayincilik@gmail.com

© Bu kitabın her hakkı saklıdır. Yayıncının izni olmadan çoğaltılamaz, kaynak göstermek suretiyle alıntı yapılamaz.

Baskı: Bilofset Basım Yayın Matbaa Hiz. San. Tic. LTD ŞTİ
Zübeyde Hanım Mah. Tesviyeci Cad. No:7/5
Altındağ/Ankara Sertifika No: 46767

RİTÜELLERLE
MUTLULUK TERAPİSİ

Sinan EVİREN

ravcyla

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ 9
ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR 14
SİNAN EVİREN KİMDİR? 16
MUTLULUK NEDİR? 17
MUTLU OLMAYI İSTEME, MUTLULUĞUN KENDİSİ OL! 22
MUTLULUK "BİZE" GELMEZ, "BİZDEN" GELİR 25
BİLİNÇ VE BİLİNÇALTI 30
RUH VE EGO 34
ENERJİ BEDENİMİZ (AURA) VE ÇAKRALAR 37
BEYİN DALGALARI 43
NASIL MUTLU OLACAĞIZ? 46
SEN DEĞİŞ, DÜNYA DEĞİŞSİN 51
DEĞİŞMEK İÇİN "FARKINDA" OLMAK 54
FARKINDALIK NEDİR? NEYİN FARKINDALIĞI? 56
İÇSEL FARKINDALIK: "KENDİNİ BİLMEK" 58
HOŞUMUZA GİTMEYEN DUYGULARDAN KAÇARAK VEYA SAVAŞARAK MUTLU OLAMAYIZ 64
MUTLULUK TERAPİSİ 69
1.NEFES AL! 72
Aura Güçlendirme Nefesi 75
Sufi Nefesi (Hay-Hu) 78
2.KABUL ET! 80

Kabullenme Çalışması 88
3.YARGILAMA 90
Yargıdan Arınma Çalışması 96
4.AN'DA KAL! 99
An'da Kalmak ve Farkındalık Meditasyonu-1
(Yeni Başlayanlar İçin) 108
An'da Kalmak ve Farkındalık Meditasyonu-2
(Deneyimli Olanlar İçin) 111
5.BİRİKTİRME! 114
Yüklerini Bırakma Çalışması 117
6.AFFET! 119
Kendini Affetme Meditasyonu
(İçindeki Çocuğu Kucakla) 124
7.KELİMELERİN GÜCÜNÜ KULLAN 126
Ağzımızdan Çıkan Kelimelerin Etkisi 128
Olumlamalar (Afirmasyonlar) 131
Güne Başlama Olumlaması 132
Bolluk ve Bereket Olumlaması 133
Aşk Olumlaması 134
Hastalıkların Düşünsel-Duygusal Nedenleri ve Olumlamalar 135
Soru Sormanın Sihri 144
8.SEV! 146
Önce Kendini Sev 151
9.ENERJİNE SAHİP ÇIK! 156
Negatif Enerjilerden Nasıl Korunurum? 159
Çakralarımı Nasıl Dengelerim? 162
Eril – Dişil Enerjimi Nasıl Dengelerim? 165
SON SÖZ 170
KAYNAKÇA 173

Potansiyelle Doğdun.
İyilik ve Güvenle Doğdun.
İdeal ve Hayallerle Doğdun.
Azametle Doğdun.
Kanatlarla Doğdun.
Sen Sürünmek İçin Yaratılmadın.
Öyleyse Yapma.
Kanatların Var.
Onları Kullanmayı Öğren ve Uç.

MEVLÂNA

SUNUŞ

Dünyadaki tüm insanlar için geçerli iki mutlak gerçek vardır: Herkes mutlu olmak istiyor ve herkes ölecek. Bu kitap ilk mutlak gerçekle ilgili. Herkes mutlu olmak istiyor. Ne yaparsak yapalım, yaptığımız her şeyin altında mutlu olma arzusu var. Buna rağmen, dünyada çok az insan kendini mutlu hissediyor. Hayat koşulları ve herkesin bu koşullar içinde mücadelesi farklılaşsa da kişilere istekleri, arzuları, beklentileri, hayalleri karşısında sınırlar koyan, bazen farkında olunan ve bilinçli bir mücadele içine girilen ve bazen de farkında olunmadan, getirdiği zorluklarla beraber yaşamaya devam edilen, görünen ve görünmeyen engeller, birçok insanın yaşamını kuşatmış durumdadır. Bunlar, farkındalığı gelişmiş bireyler için bilinçli bir değişim ve mutluluk için fırsat olurken bazıları için hayatının sonuna kadar mücadele ettiği, onu kısıtlayan ve mutsuz kılan koşullar olarak devam etmektedir. Çoğu insan hayat kalitesini düşüren ve yaşama sevincini azaltan iletişim, öfke, stres, takıntılar ve ilişki sorunları ile mücadele etmek-

tedir. Modern psikoloji, insana iyi gelecek birçok psikoterapi teorileri ve pratikleri sunsa bile çoğu insan terapi almak yerine ilaca yönelmekte ve maalesef antidepresan ilaçların kullanımı her geçen gün daha da artmaktadır.

Kişi, toplumsal bir varlık olduğu için başta kendisi olmak üzere ailesel, çevresel, sosyal ve toplumsal faktörler içinde yaşamını sürdürdüğünden böylesine geniş bir alanın içerisinde çoğu zaman kendinden uzaklaşmaktadır. İnsanlar, kendilerini yönetememekte ve özgür bırakamamaktadır. Aslında tüm sorun, hayatın merkezine insanın kendisini koyamamasından kaynaklanmaktadır.

Bir insanın hayatında, kendisi dışında sahip olduğu her şey geçicidir. Mutluluğu geçici olan şeylere bağlayan insan, geçici hazlar dışında asla gerçek anlamda mutlu olamayacaktır. Kişi kendisine ait olması gereken başrolü, hayatında kalıcı tek insan olan kendisine vermek yerine başkalarına verdiği zaman kendi içinde bulamadığı sevgi ve değeri başkalarında arama durumunda olacaktır. Ve merkeze koyduğu insanları mutlu etmek için kendisi olmayan bir kişiye dönüşecektir. Bu durum kişinin ailesiyle olan ilişkilerinde, arkadaşlık ilişkilerinde, kişinin sevgiyi ve aşkı arayışında ve sonuçta mutluluk arayışında da böyle olacaktır.

Şunu unutmamak gerekir ki hangi sosyal çevre, statü, bireysel özellikler ve kendimizle ilgili hangi bakış açısına sahip olursak olalım hiç fark etmez, insan olduğumuz için son derece değerli ve eşsiziz. Sadece insan olma vasfı bize bu değeri ve güzelliği katmaktadır. Mutlu bir yaşam için atılacak ilk adım, insanın önce kendi değerinin farkına varmasıdır. Bunun yeterince algılanmış olması, kişisel gelişim ve değişim sürecini başlatan temel etkendir. Mut-

luluğun ve mutlu bir birey olabilmenin başladığı yer işte tam olarak burasıdır.

İnsanın yaşam yolculuğu daha anne karnındayken başlar. Anne karnındaki bebek, annesinin günlük yaşamda karşı karşıya kaldığı pek çok şeyi kendisi maruz kalıyormuş gibi algılar. Teneffüs ettiği hava, yiyip içtiği besinler, temas ettiği kimyasallar ve en önemlisi duygular: Annenin hissettiği mutluluk, neşe, keder, korku, çaresizlik vb. tüm duyguları kendi duygularıymış gibi algılar. Ve bu duygular kişinin tüm yaşamını etkileyip şekillendirebilir.

Dünyaya merhaba dediğimiz andan itibaren kendimizi güvensiz ve korkulu bir hayatın içinde buluruz. Oysa anne karnında oldukça güvenli ve özgür hissediyorduk kendimizi. Ve doğduğumuz andan itibaren anne-baba ve içinde bulunduğumuz çevre tarafından bir zihin bombardımanına tutuluruz. Hayat tecrübesi olmayan masum ve çaresiz bizler, bilinçsizce boş zihinlerimize tüm hayatımızı etkileyecek enerjileri ve kayıtları kabul ederek bilinçaltı kayıtlarımızı oluştururuz. Anne ve babamızın bakış açıları, davranış kalıpları, dünya görüşleri, toplumsal ve sosyal etkenler tüm hayatımızı etkileyecek olan bilinçaltı dünyamızı yaratıyor. Daha 'ben' olmayı öğrenmeden 'biz' olmaya koşullanıyoruz. Kendimiz olmadan bize söylenen 'olmamız gereken birey' olmaya çalışıyoruz bir ömür boyu ve mutsuzluğa mahkûm oluyoruz.

Peki, bu bir kader mi? Bu durumu değiştirmek mümkün mü? Elbette mümkündür. Yeter ki önce insan olarak çok değerli olduğumuzun ve mutlu bir yaşam için değişim olgusunun hayatımızda vazgeçilmez bir unsur olduğunun farkında olalım. Her şey farkında olmakla ve değişimin insanın kendisinde başlaması gerektiğine inanmakla başlar.

Herkes mutlu olmak istiyor fakat kimse değişmek istemiyor. Hep çevresi ya da başkaları değişsin istiyor. Evet değerli dostlar, bizler evrendeki her şey gibi kusursuz yaratıldık. Mutlu bir yaşam için ihtiyacımız olan tek şey önce bunu hatırlamaktır. Sonra da bizi bir koza misali kuşatan ve kısıtlayan tüm bilinçaltı kayıtlarından özgürleşerek gerçekte olduğumuz ama unuttuğumuz "kendimiz" olmaktır.

Şems-i Tebrizi'nin şu sözü her şeyi özetliyor aslında: "*Tek tek her birimiz tamamlanmamış bir sanat eseriyiz. Yaratan, içte ve dışta her an hepimizi tamama erdirmekle meşguldür. Yaşadığımız her hadise, atlattığımız her badire eksiklerimizi gidermek için tasarlanmıştır. Rab, noksanlarımızla ayrı ayrı uğraşır çünkü beşeriyet denen eser, kusursuzluğu hedefler.*"

Peki, değişim nasıl başlıyor? Değişim, kişinin önce kendini tanıması ve kendisiyle ilgili duygu ve düşüncelerinin, yargı ve bakış açılarının değişmesiyle başlıyor. Kişi kendini tanıdıkça, kendini keşfettikçe yıllardır kendi sandığı o sahte benliğinin aslında kendi olmadığının farkına varıyor. Bu farkındalık başlangıçta acı verse de kişinin kendi özünü bilmesi anlamına gelir ki bu da mutluluğa atılan ilk adımı oluşturuyor. Bireysel psikoterapinin kurucusu Alfred Adler'in "*Kendini bilmek, mutluluğun ilk adımıdır.*" sözü tam olarak bunu işaret ediyor.

Her şey, "kendini bilmek" veya kendinin özünün farkına varmak diye tarif ettiğimiz, aslında insanı kusursuz kılan içinde gizli bir cevhere inanması ve devamında mutlu olmayı seçmesiyle başlar. Burada "kendini bilmek", "kendin olmak" ve "mutlu olmak" ile ilgili o kadar ince ve derin nüanslar vardır ki bu kitabın da odak noktalarından biridir. *Mutluluk Terapisi Kitabı*, bu nüansları daha görü-

nür kılarak mutluluk arayışımızda, sözcüklerin ve düşüncenin gücüyle mutluluğa dair yolları anlatır ve önerir.

Unutmayın! Einstein'ın dediği gibi, "*Evrendeki en büyük gösteri sen aklını keşfettiğin an başlar.*" Yani "kendini bilmekle" başlar. *Mutluluk Terapisi*'nin sorularınıza cevap olabilmesi dileğiyle...

ÖN SÖZ VE TEŞEKKÜR

Kendimi bildim bileli psikoloji ve spritüal konulara meraklıydım. Üniversite yıllarımda matematik okurken sadece sayılar olmadı hayatımda. Hep bir anlam arayışı, kendimi ve hayatı sorgulamalarım oldu ama sessiz ve hep kendi içimde. Mutsuz bir insan da olmadım, belki de yapım icabı. Ben de zaman zaman mutsuzluklar yaşadım herkes gibi tabii ki. Mutluluğun sırrının "farkındalık" olduğunu ve önce kişinin "kendini bilmesi" olduğunu o zaman henüz bilmiyordum. Ama yaşıyordum mutluluğu. Mutsuz hissettiğimizde dışarı değil, önce içimize bakmamız gerektiğini sezgisel olarak kavramıştım genç yaşımda. Yine de ismini koyamadığım bir eksiklik, bir boşluk olduğunu hissediyordum.

Her okuduğum kitap, katıldığım eğitim, seminer rehber oldu bana. "*Mutluluğun ilk adımı, kendini bilmektir.*" diyen bireysel psikolojinin kurucusu Alfred Adler, "*İlim, kendin bilmektir.*" diyen Yunus Emre, "*Ne ararsan ken-*

dinde ara." diyen Hacı Bektaş Veli... Hepsinin aynı gerçeğe işaret ettiğini anladım. Mutlu bir yaşam için dışa değil, içe yani kendine dön ve *kendini bil.* Şimdi anladım ki zaman içinde okuduğum kitaplar, aldığım eğitimler aslında tüm yaşanmışlıklarım beni tek bir yere götürüyordu zaten: "*Kendime*". Akıp giden yaşam içinde tek yolculuğum kendimeymiş ve tek aradığım şey benmişim meğer. Tüm yollar ve yolculuklar "*beni*" "*bana*" ulaştırmak içinmiş. Yaşadığım her olay, karşılaştığım her kişi, beni bana gösterirmiş de ben bilememişim. Ben karanlıkta iken ışığı hep dışarıda ararmışım da kendi içime bakmak hiç aklıma gelmemiş. Gücü dışarda ararken gerçek gücün Yaratan'ı temsilen içimizdeki "ışık" olduğunu fark etmemişim. Güç zannettiğim, sahip olmaya çalıştığım her şeyin bir yanılsama olduğunu fark etmemişim. Ve danışanlar girmeye başladı hayatıma. Her biri benim için çok değerliydi. Ben onlara eğitimler verirken, bireysel seanslar yaparken aynı zamanda onlardan çok şey öğrendim. Her biri bendeki eksik bir parçayı bana göstermek ve tamamlamak için görevliydi sanki.

Öğrendiğim tüm teknikler ve hocalarımın hepsi şüphesiz çok özel ve değerliydi benim için. İlk seans ve profesyonel sertifikamı aldığım Pınar SEZER, muhteşem enerjisiyle hep hayatıma dokunan Berna ŞİRİN ve onlarla tanışmamı hayatımda bir dönüm noktası kabul ettiğim, kanallık bilgileriyle bana hep ışık tutan Mavili TEMİZSOY ve Funda KAYAASLAN'a ve tüm rehber dostlarıma sevgi ve şükranlarımı sunuyorum.

SİNAN EVİREN KİMDİR?

Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) Matematik bölümünde okudu. Access Consciousness/Bilince Erişim farkındalık ve kişisel dönüşüm araçları konusunda Access The Bars, The Foundation, 3-Day Body Class eğitimlerine katıldı. Uluslararası geçerli uygulayıcı ve eğitmen sertifikaları aldı. Enerji terapileri ile ilgili olarak Manyetizma, Reiki, Kozmik Enerji eğitimlerinin yanı sıra, RK Bilinçaltı Mucizeler (Modül 1,2,3) konularında uygulayıcı ve eğitmen oldu. Psikoloji, Psikoterapi, Farkındalık Temelli Terapi Teknikleri, Mindfulness ve Nefes Terapisi konularında uluslararası akreditasyonlu (ICF, EUACC, WAS, Freud University) 100'e yakın yurt içi ve yurt dışı eğitim ve seminere katıldı. Profesyonel Yaşam Koçu, Aile Koçu, Öğrenci Koçu ve Enerji Terapisti olarak blog yazıları, kişisel gelişim seminerleri, bireysel farkındalık ve şifa seansları ile danışanlarına hizmet vermektedir.

MUTLULUK NEDİR?

Mutluluk... Sekiz harfine binlerce cümleler sığdırılmaya çalışılan, bir şeylerin sonucunda ortaya çıkan, bazen aniden ortaya çıkan, bizi tatmin eden o kelime. Tam olarak anlamını yaşayamadığımız, hep ulaşmak istediğimiz ama bir türlü varamadığımız, ulaşabilmek için acılar çektiğimiz. Yaşam amacımız mutluluk...

Mutluluk, herkese göre çeşitlilik gösteriyor gibi dursa da şu an kime sorarsak soralım benzer cevaplar ile karşılaşırız. Liste uzun; sağlıklı olmak, zengin olmak, ev almak, araba almak, iyi bir evlilik yapmak, tatile gitmek, çocuk sahibi olmak...

Şüphesiz hepimizin ortak amacı mutlu bir yaşam sürmek. Tüm çabamız da bu yönde değil mi zaten? Kurduğumuz her hayalin, gittiğimiz her yolun, yaptığımız her eylemin özünde mutluluk arayışı var. Çoğu hayali aslında bizi mutlu edeceğini düşündüğümüz için kuruyoruz. Mutlu bir yaşam için para kazanıyoruz. İş başarısı, kariyer ve

şöhret peşinde birçoğumuz. Aşk diyoruz, sevmek ve sevilmek istiyoruz. Ne için? Mutlu bir yaşam için. Bir türlü sonu gelmeyen isteklerle savrulup duruyoruz bu sekiz harfin peşinde. Tüm hayal kırıklıklarına ve acılara rağmen hayatta olma hâlimizle yine de mutluluk aramaya devam ediyoruz.

Mutluluk herkesin odağındaki konu. Bilim dünyasının, devlet adamlarının çok önemsediği, bir o kadar da yanlış anlaşılan ve yanlış bilinen bir konu. Mutluluğun adı herkes için farklı karşılıklar bulabilir. Herkesin mutluluk tanımı ve algısı farklı olabilir. Tüm tanımlar, mutluluğa yüklediğimiz anlama, daha doğrusu mutluluğu hangi şartlara bağladığımıza göre değişiyor. Kimi için mutluluğun birincil şartı sağlıktır. Kimi için para, başarı veya kariyerdir. İşte o zaman gizli bir tehlike başlıyor. Mutluluğu şartlara bağlayıp mutlu olmayı beklemek bizim yaptığımız en büyük yanlış. "*Kendinden başka bir şeye ne kadar çok bağımlı olursan o kadar az mutlu olursun.*" diyor Paulo Coelho. Mutluluğu şartlara bağladığımız zaman o şartların kölesi olmuşuz demektir. Hâlbuki bize çocukluğumuzdan bu yana sahip oldukça ya da başardıkça mutlu olacağımız öğretildi. Böylece, mutluluğu hep ulaşılması gereken bir hedef olarak düşündük ve o hedefe ulaşmaya çabalarken sahip olduklarımızın değerini unuttuk ve mutsuzluğa mahkûm olduk.

Sonu gelmez bir beklenti içindeyiz, öyle değil mi? Sihirli bir değnek değmiş gibi hayalimizde olan her şeyin önümüze sunulmasını bekler dururuz. Bir türlü elde edilemeyen en uç noktalarda olan hayallerimiz, inancımızı kaybedince hayal olarak kalmaya devam eder. Durum böyle olunca da mutluluk hayalimiz, mutsuzluğa dönüşmeye başlar.

Para, şöhret, güç, milyonlar tarafından sevilmek... Tarihte o kadar çok örneği var ki. Elvis Presley ve Marilyn Monroe, ölümlerinin üzerinden bunca yıl geçmiş olmalarına rağmen hâlâ unutulmadı. Başka insanların sahip olursa mutlu olacaklarını sandıkları her şeye sahiptiler ama mutlu değildiler. İkisi de aşırı uyuşturucu alarak öldüler. Demek ki mutluluğun bugüne kadar bize öğretildiği gibi 'sahip olmakla' ilgisi yok.

"*İnsanların az bir kısmı mutlu, bir o kadarı ise mutsuzdur. Geri kalanların tümü, mutlu gibi görünen mutsuzlardır.*" diyor Oscar Wilde. Dünya genelinde insanların büyük çoğunluğu mutsuz bir yaşam sürüyor. Antidepresan ilaçların kullanımı her geçen gün daha da artıyor. Bu durumun insanların içinde bulunduğu sosyokültürel ve sosyoekonomik çevre ile ilgisi yok.

Yapılan araştırmalara göre;

- Mutluluğun, "yaşla" bir ilgisi yok.
- Mutluluğun, "kadın" veya "erkek" olmakla bir ilgisi yok.
- Mutluluğun, kişilerin "fiziksel görünümüyle" ilgisi yok.
- Mutluluğun, "zekâyla" ilgisi yok.
- Mutluluğun, "eğitim düzeyiyle" de ilgisi yok.

Bunların hiç biri değilse peki mutluluk ne ile ilgili dersiniz?

Mutluluk, kişinin *kendisiyle olan ilişkileriyle* ilgilidir. Kişi kendinden ne kadar hoşnutsa, kendiyle ne kadar barışıksa o kadar mutludur. Kendisiyle barışık olmanın özünde "kabullenme" yatar. Kişinin kendiyle barışık olması, sadece sahip olduğu her şeyi kabullenmesiyle mümkündür. Kişi, bugün sahip olduklarını kabullenmiş ve hoşnut-

tur. Aynı zamanda, dünden getirdiklerinden de hoşnuttur. Hepimiz geçmişten bir takım yükler getiririz. Bizi üzmüş, mutsuz etmiş yaşanmışlıklar olabilir. Bunları da kabul etmiş ve barışmış olmamız önemli. Çünkü ne kadar kabullenemesek de insan olmanın bir gereği olarak geçmiş bizim bir parçamız. Böyle bir kabul ediş içinde olduğumuz zaman değişmeye ve gelişmeye daha açık oluyoruz. Şimdi ve burada mutlu olabilmek için geçmişle ilgili bir takıntımızın ve gelecekle ilgili bir sıkıntımızın olmaması gerekir. Steve Rother bunu şu sözüyle çok güzel özetlemiştir: "*Aslında tek bir ilişki vardır: 'Sizinle sizin ilişkiniz.' Önce bu ilişkiyi doğru kurun, o zaman istediğiniz tüm diğer ilişkilere sahip olabilirsiniz.*"

İnsan, mutluluğu daima arzularına ulaşmakla özdeşleştirmiştir. Ancak anlık tatmin duygusu, diğer adıyla 'haz', mutluluk değildir. Çünkü haz, diğer bütün duygular gibi doğası gereği geçicidir. Arzuladığımız şeylere kavuştuğumuz zaman, hayat bizim isteklerimiz doğrultusunda aktığında kendimizi iyi hisseder ve haz alırız. Ancak hayat bir nehir gibidir ve bu nehrin içinde hoşumuza giden yaşantılar olduğu gibi hoşa gitmeyen yaşantılar da vardır. Hedonist bir bakış açısıyla hayatı sadece olumlu duygular temelinde yaşamak ve olumsuz duygulardan kaçınmak, gerçekçi olmayan, yüzeysel ve yapay bir yaşamdır.

"Mutluluğu beden, haz ve sahip olduklarımızda aradıkça mutsuz olmayı garantilemiş oluruz. Mutluluk; ne bir hedeftir üstüne kocaman anlamlar ve tanımlar yüklediğimiz ne de "hedonist" bir bakış açısıyla anlık hazlar, anlık hoş duygu durumlarıdır."

MUTLU OLMAYI İSTEME, MUTLULUĞUN KENDİSİ OL!

Mutluluk tesadüf mü yoksa sadece bazı insanlara sunulmuş bir armağan mı? Ya da kendi seçimlerimizle kendi kendimize var edebileceğimiz bir gerçeklik midir? Mutluluk bir seçimdir sevgili dostlar. Her şey önce "mutlu olmayı seçmekle" ve birinci önceliğimiz hâline getirmekle başlar. Dikkat edin "istemek" değil, "seçmek" diyorum. İstemek ve seçmek farklı şeylerdir. İstemek "hedef" odaklıdır. Bir şeyi istemek onun henüz hayatımızda eksik olduğu mesajını verir bilinçaltımıza. Ne demek istiyorum? Mutlu olmayı istemek, henüz mutlu olmadığımız ve elde etmek için bir çaba sarf etmemiz gerektiği anlamına gelir ki bu da mutluluğu bir "hedef" hâline getirir. Ve zihin o hedefe ulaşmak için mutlaka bir şeyleri başarması ve elde etmesi gerektiğine inanır. "Çok çalışman lâzım.", "Para kazanmam lâzım.", "Başarılı olmam lâzım." gibi bir dizi koşul sıralar. Tüm bunlar mutluluğun önündeki engeller-

dir. Bu durumda istemiş olduğunuz şey birinci önceliğiniz olmuyor aslında. Seçmek ise tam anlamıyla "olmak" odaklıdır. Bütün koşullardan özgürleşip sadece seçtiğimiz şey "olmaya" karar vermektir. Bu yüzden mutlu olmaya çalışmak yerine mutluluğun kendisi olmayı deneyimlemek daha gerçekçidir. Çünkü mutlu olmakla ilgili bizde eksik olan bir şey yok. Özümüzde en üst seviyede mutlu olabilecek bir potansiyele sahibiz. Bizim sadece bunu hatırlamaya ihtiyacımız var. Bir zaman sonra bir yerlerde mutlu olma hayali kurmak ve bu yönde çabalamak yerine şu an, şimdi burada mutlu olmayı seçmektir mutluluğun sırrı.

Mutluluk; aranarak bulunacak ya da ulaşılacak bir hedef değil, bir "olma" hâlidir. Yaşadığımız olayları bizi mutlu edecek şekilde de yorumlayabiliriz, mutsuz edecek şekilde de. Seçim tamamen bize ait. Buna Polyannacılık diyebilirsiniz, haklısınız. Kendimizi kandırıyor gibi de görebilirsiniz. İnsan mutluyken de mutsuzken de kendini kandırır zaten. Önemli olan bilinçaltımıza hangi mesajı verdiğimizdir. Mutluluk veya mutsuzluk; karşılaştığımız olaylara nasıl baktığımız, nasıl yorumladığımızla ilgilidir.

"Mutluluk yaşadığın hayat tarzında değil, hayata bakış tarzındadır."

Tolstoy

MUTLULUK "BİZE" GELMEZ, "BİZDEN" GELİR

Bizler, mutlu olmak için çok fazla şeye ihtiyacımız olduğuna inandırıldık. Bu kocaman bir yalandı. Oysa mutluluk, çok fazla şeye sahip olmakla değil, çok az şeye ihtiyaç duymakla elde edilir. Bu durum, pasif bir bakış açısıyla yani sahip olduklarımızla yetinmek ya da küçük düşünmek olarak anlaşılmasın. Bu bir farkındalıktır aynı zamanda. Sahip olduklarımızın farkında olmak, daha ötesinde nelerin olduğu ve nelere sahip olabileceğimiz konusunda bize daha gerçekçi bir bakış açısı sağlar.

Kişi, içinde bulunduğu durumun ve sahip olduklarının gerçek anlamda farkında ise bu bir bilinç hâlidir. Şöyle ki; kişi, sahip olduklarının kabulündedir yani bir anlamda değerini bilmektedir ve elindekiyle mutludur. Ama bu durum, onun daha iyisini hayal etmesine ve talep etmesine engel de değildir. Kişi kendisine sunulanların ve gerçek ihtiyaçlarının daha çok farkında olduğu için gelecek ile ilgili daha gerçekçi hayaller kurabilecek, gerçekleşmemesi

durumunda da büyük hayal kırıklıkları ve mutsuzluklar yaşamayacaktır.

Elimizdekiyle ne kadar mutlu olabilirsek daha fazlasını hayatımıza çekmek o kadar kolay olacaktır. Bu, her zaman geçerli olan ve kusursuz işleyen evrensel bir yasadır. Sonu gelmeyen istekler bizi hep daha fazlasını istemeye iter. Çok daha fazlasını isterken elimizde olanı da kaçırarak olduğumuzdan çok daha mutsuz olabiliriz. Hayatımızda eksik olanlara odaklanmak bizi daha da aşağı çekecektir. Unutmayalım ki neyi en çok düşünürsek hayatımızda onu çoğaltırız. Mutlu olmak için eksikliklere, sorunlara değil, sahip olduğumuz değerlere odaklanmalıyız.

Herkes kendi mutluluğundan sorumludur. Yaşadığımız olayların bizi mutlu veya mutsuz edeceğine biz karar veririz. Biz mutlu olmayı seçmedikten sonra hiçbir şey bizi mutlu edemez. Biz izin vermediğimiz sürece hiç kimse mutsuz edemez. Mutlu veya mutsuz olmak bizim seçimimizdir. Nietzsche'nin dediği gibi: "*Kim mutlu eder seni, sen hazır değilsen? Kim yakar yıpratır, sen izin vermezsen? Kim sever seni, sen kendini sevmezsen? Her şey sende başlar, sende biter.*"

"Sahip olmadıklarına ulaşmak için çabalarken sahip olduklarını unuttuğun için mutsuzsun."

William Shakespeare

Bugüne kadar mutluluğa ve nasıl mutlu olacağımıza dair çok sayıda kitaplar yazılmış, sayısız teknikler, öğretiler geliştirilmiştir. 'Kişisel gelişim', bizi mutluluğa çağıran tüm teknik ve öğretilerin genel adıdır. Buna ister kişisel gelişim ister ruhsal gelişim deyin, ister tekâmül isterse arınma deyin, adını ne koyarsanız koyun, mutlu olma kapasitemiz bizim 'gelişim' düzeyimizle doğru orantılıdır. *"Kendini yontmayı unutma."* der Zeus. *"İnsan, tekrar yücelebilmesi için kendini yeni baştan inşa etmek zorundadır."* diyor Alexis Carrel.

Kişisel gelişim, kendini yeniden inşa etmedir. *"Ortalama bir insanın sahip olduğu potansiyel; geçilmemiş dev bir okyanus, keşfedilmemiş yeni bir kıta, açığa çıkarılmayı ve olumlu gelişmelere doğru yönlendirilmeyi bekleyen fırsatlarla dolu bir dünya gibidir."* diyor Brian Tracy. Kişisel gelişim, kişinin kendiyle ilgili farkındalığını arttırarak içinde gizli olan 'potansiyeli' gerçekte olduğu 'güce' dönüştürmektir.

Michelangelo'ya, *"Heykellerinizi nasıl yapıyorsunuz? Yaratıcılığınızın temel noktası nedir?"* diye sorulduğunda,

"Heykel mermerin içinde zaten var." cevabını vermiş. *"Onları bizzat Tanrı yaratmış, benim işim, sadece Tanrı'nın yarattığı şeyin etrafını çevreleyen fazlalıkları tıraşlamaktan ibarettir."* Kişisel gelişim dediğimiz şey aynen böyledir. Mutlu bir yaşam için bir mucizeye ihtiyacımız yok, gelişmek adına onlarca şey yapmak zorunda değiliz. Yaratan bizim için bunu zaten yapmış durumda. Sadece içimizdeki mutlu olma gücümüzün farkına varabilmeniz için bizi çevreleyen engelleri tıraşlamamız, onlardan kurtulmamız ve kendi özümüze inerek kendi muhteşem heykelimizi ortaya çıkarmamız yeterli.

Kişisel gelişim bilinçli bir eylemdir. Yaşamsal süreklilik olan değişimden farklıdır. Hepimiz yaşam boyunca birçok olaylar, deneyimler yaşarız. Bunlar bizi farkında olmadan olumlu yönde de değiştirebilir fakat bunlar kişisel gelişim kapsamına girmez. Yaşamsal süreklilik içinde yaşadığımız olaylar, bilinçsiz değişime neden olur. Kişisel gelişim bilinçli değişimi ifade eder. Farkındalıkla yapılan bir değişim ve gelişimdir.

Peki, mutsuzluk nedir? Mutluluktan bir harf fazla ama en belirgin özelliği, şikâyetlerle dökülen bir yakınma hâli. Yaşamı, sahip olduklarını-olamadıklarını, yaşadıklarını-yaşayamadıklarını '*kabullenememe*' hâli. Hep o mağdur, hep o eksik, hep kurban rolünde ve hep mutsuz. Mutlu olmak için adım atmak yerine yakınmayı ve şikâyet etmeyi seçmiş. Öğrenilmiş bir çaresizlik ve mutsuzluk. Bilmez ki çaresiz değil. Çare kendisi.

BİLİNÇ VE BİLİNÇALTI

İçsel dünyamız; düşünce, duygu ve davranış üçlüsü (3D) olarak bilinen bir yapbozun parçaları gibi birbirini takip eden bir yapıdan oluşur. Bu yapı içerisinde tüm zihinsel süreçler, bilinç ve bilinçaltı olarak bilinen iki ayrı zihin bölgesinde yaratılır. Psikoloji biliminin yanı sıra kişisel gelişim öğretilerinde de sıkça kullanılan bu iki kavramı biraz açıklama gereği duyuyorum.

Bilinç: Duygu, düşünce ve davranışlarla ilgili tüm algı ve bilgilerin beş duyu organı ile açık seçik yaşandığı "görünen iç dünyamızdır". Tüm içsel dünyamızın %10-15'ini oluşturan bilinç alanı, o anda yaşanan ve farkında olduğumuz her şeyi kapsar. Şu an bu satırları okuyan sizler bilinç alanındasınız. Dikkatini dersine vermiş öğrenci o an ödevinin bilincindedir. Dersini bitirdiği an karnı açsa açlığı, uykusu gelmişse uykusuzluğun bilincindedir. Zihnimizden art arda geçen tüm duygu ve düşünceler bilinç alanındadır. Aklımızla, duyu organlarımızla bakarız, algı-

larız, düşünürüz, yargılarız ve sonuçta karar verip davranışlarda bulunuruz. Tüm bunları bilinç alanında yaşarız.

Bilinçaltı: Beş duyu organımızla algılayabildiğimiz görünen dünyamızın ötesinde, farkında olmadığımız ve bütünün %85-90'ını oluşturan "görünmeyen iç dünyamızdır".

Bilinç alanında yaşadığımız her şeyin sorumlusu ve bizi yöneten dünyadır. Sonsuz kapasiteli bir bellek olarak düşünebileceğimiz bilinçaltı, doğum ânından itibaren gerek bilgi gerekse enerji olarak bilgi depolamaya başlar. Anlam yüklediğimiz, önemsediğimiz, bizi etkileyen tüm olaylar, duygu ve düşünceler bilinçaltına kaydedilir. Sadece yaşadığımız olaylar ve bizde bıraktığı düşünsel ve duygusal etkiler değil, aynı zamanda genlerle atalarımızdan taşınan duygu, düşünce, bakış açıları ve inanç kalıpları da bilinçaltımızda gizlidir.

Bilinçaltımızdan hep korktuk, korkutulduk. Bilinçaltımızda sadece kötü anılar, travmalar mı var? Hayır. Bilinçaltımızda bugünkü yaşamımıza yön veren, katkı sağlayan güzel anılar ve yaşanmışlar da var elbet. Ama bunun yanı sıra Yaratan tarafından bize verilen çok ama çok özel hediyeler de var. Şunu unutmayalım sevgili dostlar: Biz hepimiz birer "mucize" olarak yaratıldık ama unuttuk, unutturulduk. Dünyaya geldiğimiz andan itibaren yaşadığımız coğrafya, içinde bulunduğumuz toplum, yönetim sistemleri, aldığımız eğitimler vb. birçok etken bizi hep aşağıya çekti. Gerçekte "mucize" iken ne tesadüftür ki aynı kökten gelen bir kelime olan "aciz" olarak görmeye başladık kendimizi. Öz varlığımız olan gerçek 'biz'den uzaklaştık. Kendimiz değil, başkalarının olmamızı istediği kişiye yani sahte bir benliğe büründük. Ve dolayısıyla kendi öz varlığımızla gelen gerçek gücümüzü ve potansi-

yelimizi unuttuk. Mucize olduğumuzu ve çok değerli olduğumuzu unuttuk. İşte bilinçaltımızda bizi mucize yapan hediyeler var. Kendi kendimizi iyileştirici şifacı gücümüz ve sonsuz bir şifa eczanemiz var. Bugün insanlığın en çok ihtiyacı olan şey, mucize olduğunu hatırlamasıdır. Kişisel gelişim/ruhsal gelişim öğretilerinin en temel amacı bunu hatırlatmak olmalıdır.

"Ego der ki, 'Her şey yoluna girerse mutlu olacaksın.'

Ruh der ki, 'Hele bir mutlu ol, her şey yoluna girecek.'"

Osho

RUH VE EGO

Bir insanı duygu, düşünce ve davranışları açısından diğer insanlardan ayıran, farklı ve özel kılan insan benliği, 'ruh' ve 'ego' olmak üzere birbirine zıt iki temel unsurdan oluşur. Ruh, bizim öz varlığımız yani gerçek benliğimizdir. Sahip olduğumuz gerçek potansiyelimiz, diğer hiçbir varlıkta olmayan ve bizi mucize yapan özümüzü temsil eder. Mevlâna'nın *"Bir can var canında, o canı ara. Beden dağındaki gizli mücevheri ara."* dediği, Yunus'un, *"Bir ben vardır benden içeri."* dediği işte bu öz varlığımızdır. İnsanoğlunun mutluluk adına tüm arayışı, hasreti ve aslında yolculuğu işte bu özedir. Kişisel/ruhsal gelişimle, arınmayla veya tekâmül ile amaçlanan, ayrı düştüğümüz bu öze geri dönmektir. Ruh, ezoterik ya da mistik bakımdan ışığı, sevgiyi ve 'bir'lik bilincini temsil eder. Bizi bütüne yani 'biz' bilincine bağlayan 'ruh'tur. Yaratan veya evrensel enerji ile her daim desteklenen parçamızdır. Sevgiyi ve aşkı temsil eder. *"Sen özünle yeniden bir bütün olduğunda dünya ebediyen iyileşecektir."* diyor Stefano D'Anna.

Ego ise yapay benlik olarak da bilinen ve bizi daima 'ben' duygusunda tutan unsurdur. Bizi bireyselleştirir ve bütünden ayırır. Ezoterik ya da mistik açıdan karanlığı, nefsi temsil eder. Kişisel gelişime konu olan ve insanın tekâmülü ile ilgili olan benlik unsurudur. Diğer bir deyişle tekâmül eden ruh değil egodur. Ruh, saf ve temizdir. Ego yani nefs, tekâmül ederek ruhun standartlarına ulaştığı zaman kişi gerçek mutluluğa kavuşacaktır.

Gelelim mutlulukla ilişkisine. Mutluluk veya mutsuzluğun altında yatan iki kök duygu vardır: 'Sevgi' ve 'Korku'. Her an düşüncelerimiz ve eylemlerimizle ya sevgiyi seçeriz ya da korkuyu. Ruh sevgiden beslenir, ego ise korkudan. Ruhun tüm özellikleri sevgi odaklı iken egonun tüm özellikleri korkuya dayalıdır. *"Hepimizin içinde hem aydınlık hem de karanlık bir yan vardır. Önemli olan hangisini seçtiğimizdir. Bizi biz yapan budur."* diyor J.K. Rowling. Herhangi tavır veya davranış öncesi mutlaka bir ikilem yaşarız, değil mi? Eğer ruh ve ego arasında bir bütünlük yoksa bu ikilem içsel bir çatışmaya sebep olur. Çünkü bu iki benlik unsuru, yaşadığımız sürece hep güç kapma, iktidar olma yarışı içerisindedir. Seçim bize aittir, biz özgür irademizle hangi tarafı seçersek onu güçlendiririz. Mutluluk, sevgiyi ve ışığı seçmektir. Mutsuzluk, korkuyu ve karanlığı seçmektir. Kişisel gelişim ile tekâmül eden insanda, ego ve ruh aynı değer ve özelliklere sahip olacağından iç çatışma söz konusu olmayacaktır. Mutluluğun sırrı, işte buradadır.

"Mutluluk haz değildir.

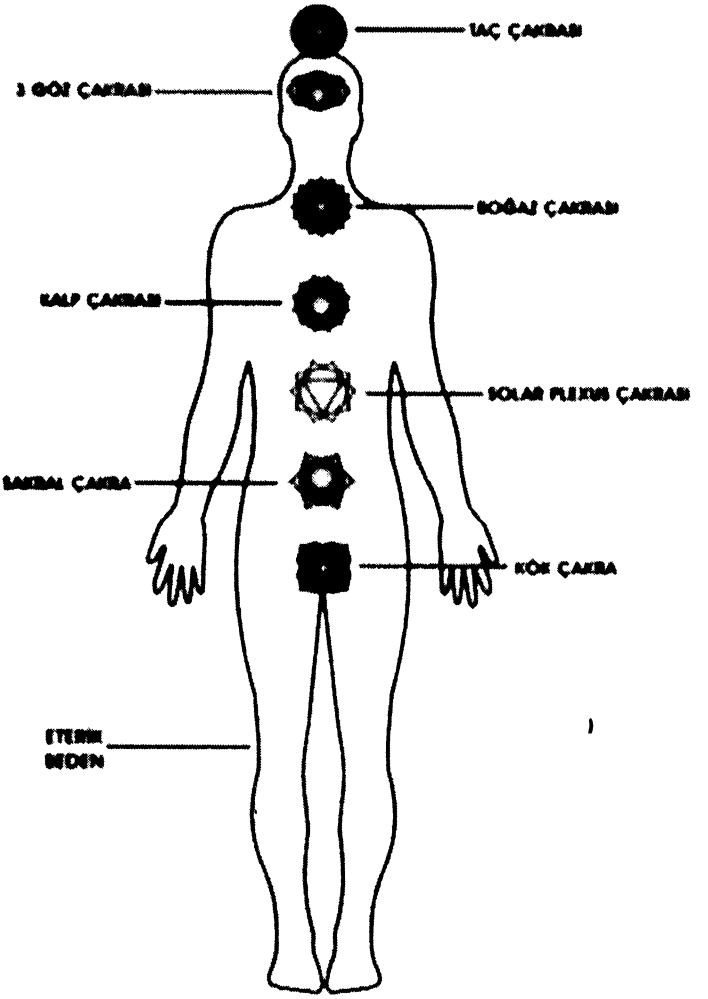
Haz egonun konusudur, mutluluk ise ruhun konusudur".

ENERJİ BEDENİMİZ (AURA) VE ÇAKRALAR

Fiziksel bedenimizi çevreleyen 'Aura' diye adlandırılan bir "enerji beden"e sahibiz. Vücudumuzun çevresini saran, bize koruma kalkanı görevi yapan bir enerji alanı kendisi. Fiziksel bedenin yaşamsal, yaratıcı enerjisini ve tüm fiziksel duyularını şekillendiren güçler burada bulunur. Aura bedenin temel işlevi, fiziksel bedenin sağlıklı kalmasını sağlamak ve onu evrensel enerji alanı ile bağlantıda tutmaktır. Sadece kişinin aura bedenine bakılarak sağlık durumu hakkında bilgi sahibi olunabilir. Hastalık, yorgunluk ve stres gibi durumlarda aura beden zayıflar. Aurayı fiziksel bedenimizi çevreleyen ve koruyan bir enerji kalkanı gibi de düşünebiliriz. Aura zayıfladığı zaman fiziksel bedenimiz de enerjik saldırılara açık durumda olacaktır. İnsan gözüyle genellikle görülmez. Görebilenler vardır. "Kirlian Fotoğrafçılığı" gibi tekniklerle de ayrıca incelenebilmektedir.

Aura bedenin evrensel enerjiyle bağlantısı ve beden üzerinde enerji akışı, omurganın en alt ucundan başlayarak

kafamızın tepe noktasına doğru yükselerek dizilen yedi ana çakra üzerinden yapılır. Kanın fiziksel bedenimizde dolaştığı gibi aura beden üzerinde de enerjinin akışının belirli bir düzen ve hızda olması gerekir. Çakraların fonksiyonu, vücudumuzun enerji döngüsünün sağlıklı bir düzen ve dengede tutmasıdır. Ayrıca çakraların her biri, fiziksel bedenimizde hormon salgılayan bezler, endokrin sistemi ve sinir sistemi ile doğrudan ilişkilidir. Çakralarda olası bir dengesizlik, kişide hem fiziksel ve hem de psikolojik rahatsızlıklara sebep olur.


TAÇ ÇAKRASI
3 GÖZ ÇAKRASI
BOĞAZ ÇAKRASI
KALP ÇAKRASI
SOLAR PLEXUS ÇAKRASI
SAKRAL ÇAKRA
KÖK ÇAKRA
ETERİK
BEDEN

1. Çakra:

Fiziksel bedenin enerji kaynağıdır ve dünyayla olan bağlantımızı simgeler. Kuyruk sokumunun tam ucunda ve kırmızı renktedir. Ayaklardan itibaren bacaklar, mesane, böbrekler, prostat, testisler, cinsel organlar ve omurganın sağlığı ile ilgilidir. Yaşamdaki hızlı değişimlere uyum sağlamak, hayattaki haklarımızı sahiplenmek ve maddî kazanımlar bu çakrada bulunan enerjinin dengeli olması ile doğrudan ilgilidir.

2. Çakra:

Göbek deliğimizin iki parmak altında bulunan bu çakramızın diğer adı sakral çakradır. Cinsel enerjiyi ve zihinsel üretkenliği simgeler. Yumurtalıklar ve testislerle beraber üreme sistemini kontrol eder. Aynı zamanda duygu merkezidir. Rengi turuncu olan bu çakra; yaşamdan haz almak, cinsellik, sosyal ve zihinsel eylemlerle ilgilidir.

3. Çakra:

Göbek deliğimizin üç parmak yukarısında bulunan bu çakranın rengi sarıdır. Mide çakrası olarak da bilinir. Düşüncelerin beden üzerindeki etkisi ile ilgili merkezdir. İnsanlarla ilişkilerimizi, beğenilerimizi, toplumsal kimliğimizi, irademizi ve amaçlarımıza ulaşmak yolunda kararlılığımızı simgeler. Sindirim sisteminin tüm fonksiyonlarını kontrol eder.

4. Çakra:

Göğsün tam ortasında ve kalp hizasında yer alır. Kalp çakrası olarak bilinen bu çakra, alma-verme dengesi ve aynı zamanda koşulsuz sevginin merkezidir. Bedenin dolaşım sistemini kontrol eder. Yeşil veya pembe renktedir. Birlik bilinci bu çakrayla ilişkilenir. Kendini sevme, huzur, insanları olduğu gibi kabul etme ve onları sevebilme yetisi ile ilgilidir.

5. Çakra:

Boğazımızın vücudumuzla birleştiği yerdedir. Mavi renklidir. Boğaz çakrası olarak bilinen bu çakra, solunum sistemi ve 5 duyuyu kontrol eder. Aynı zamanda ifade ve iletişim merkezidir. Duygu ve düşüncelerimizi açık ve doğru olarak ifade etmek, konuşma ve yazma yeteneği boğaz çakrasıyla ilişkilidir.

6. Çakra:

Üçüncü göz çakrası olarak bilinen bu çakra, beynin ön kısmında, iki gözün arasında yer alır. Sinir sisteminin tüm fonksiyonlarını kontrol eder. Beş duyunun ötesinde tüm sezgisel yeteneklerle ilgilidir. Altıncı his, zihinsel güç, irade ve algıları temsil eder. Üçüncü göz çakrasının rengi koyu mavidir.

7. Çakra:

"Tepe Çakrası" veya "Taç Çakra" da denir. Vücutta kafanın üstünde, en yüksek noktada bulunur. Bu nokta bebeklerde bulunan ve sonradan kapanan bıngıldak dediğimiz bölümdedir. Tepe çakrası yüksek bilincimizle bağlantılıdır. Evrensel enerjiyi aldığımız yer taç çakradır. Sahip olduğumuz dinsel inançların gücü ve Yaradan'a teslimiyet bu çakra ile ilgilidir. Tepe çakrasının rengi mordur.

BEYİN DALGALARI

Beyindeki elektriksel hareketlere beyin dalgası adı verilir. Beyin dalgalarımızın farkında olmamız ve doğru yönlendirmemiz, yaşamsal enerjilerimizin korunması açısından önemlidir. Dalgaların yaydığı hızla aynı akış ve ahenk içinde kalarak bilinç alanımızı genişletebiliriz. Meditasyonlar, dua, olumlama gibi içsel ritüellerin hepsi bu amaca hizmet etmektedir. Bu tür egzersizlerin yüksek bir farkındalıkta yapılması, enerji dengemizi koruyarak hayatımızda pozitif anlamda değişiklik yapmamıza katkı sağlayacaktır.

İleriki bölümlerde verilen tüm uygulama ritüelleri, dalga frekansları arasında geçişi kolaylaştırması açısında da önemlidir. Bulunduğumuz dalga boyunu bilmek, gözlemlemek ve bilinç alamızı genişleterek duygu, düşünce, tavır ve davranışlarımızın daha çok farkında olarak onları yönlendirebiliriz.

Beynimizin zihinsel durumumuza nasıl katkıda bulunduğunu bilmek önemlidir. Çünkü beyin dalgaları beynimizin o an nasıl işlediğini ve psikolojik durumumuzu

gösterir. Beynimizin faaliyetleri psikolojik durumumuzu etkilediği gibi anlık psikolojik durumumuz da beyin faaliyetlerini etkilemektedir. Tüm duygu durumlarına karşılık beyin dalgalarında değişim yaşanmaktadır. Mutlu ve huzurlu olduğumuzda ya da üzgün ve kaygılı olduğumuzda beyin dalgaları değişmektedir.

Genel olarak her biri farklı zihinsel durumlara karşılık gelen dört ana beyin dalgası vardır. Bunlar; *Beta, Alfa, Teta* ve *Delta* beyin dalgalarıdır. Her bir dalga türü, bilinç durumunun farklı bir aşamasıyla ilgilidir. İçinde bulunduğumuz psikolojik duruma bağlı olarak yaydığımız beyin dalgaları, diğer insanlar olan ilişkilerimizi etkiler.

Beta: Zihnimizin en yoğun olduğu zamanlarda oluşan en hızlı beyin dalgasıdır. Heyecanımız arttığında veya dış etkenlerce fazlaca uyarıldığımız zaman beta dalgaları yaymaya başlarız. Konuşan biri, ders veren bir öğretmen beta dalgaları yayar. Konuşma sırasında tartışma çıkarsa, ortalık gerginleşirse beta dalgalarının frekansı artar. Beta beyin dalgası, daha çok korkuyla tetiklenen bir dalgadır. Başka bir deyişle stres beyin dalgasıdır. Eğer dış uyaranlar artarsa beta dalgası da yükselir. Bu durumda baskın duygu olarak 'korku' devreye girer, zihin geçmiş veya gelecektedir. Zihnimiz bedensel algılardan uzaklaşır. Bağışıklık sistemi en az seviye iner. Beta dalgasının uzun süre devam etmesi durumunda hastalıklar başlar.

Alfa: Kişi rahatlayınca, heyecan yatıştığında oluşan beyin dalgasıdır. Beta dalgalarına göre daha yavaştır. Düşünce gücünün ortaya çıktığı, yaratıcı güç, hayal gücü, içgüdüler ve sezgilerin ön plana çıktığı bir bilinç hâlidir. Meditasyon, nefes egzersizleri, dua etmek alfa beyin dalgalarını aktif hâle getirir. Tansiyon, kalp atışı ve stres

hormon seviyeleri düşer. Özetle, kişinin hayattan keyif aldığı ve kendini iyi hissettiği yerdir.

Teta: Stresin hiç olmadığı, derin iç dünyamızda olduğumuz dalga boyu olarak tanımlanan Teta, derin meditasyon hâlindeyken geçilen dalga boyudur. Kişi, tam dingin bir bütünlük duygusu içindedir. İyileştirici ve şifalandırıcı etkisi oldukça yüksektir. Evrensel bilinç ve bütünsel enerjiyle bağlantı kurduğumuz yerdir. Derin düşünüş ve sezgisel kuvvet bu frekansta canlandığı için bu durum özellikle ressam ve müzisyenlerin yeteneklerini zirveye çıkarır. Yani meditasyon gibi yöntemlerle iç dünyasına dönen bir kişinin sanata yeteneği varsa bu meditasyonların meyvesi tüm insanlığa hediye ettiği eserleri olabiliyor.

Delta: En üst bilinç düzeyinde gerçekleşen ve madde boyutuyla bağlantının tamamen kesildiği derin trans hâlidir. Fiziksel beden ve ruhun bir bütünlük içinde tüm klasik fizik yasalarının ötesine geçerek astral seyahat, aynı anda birden fazla yerde bulunabilme, var olan fizik ötesi varlıklarla iletişime geçme ve bilgi alışverişi gibi ruhsal faaliyetlerin en yoğun yaşandığı dalga boyudur.

Gün boyunca, beynimiz beş çeşit beyin dalgasını aktif tutar. O sırada ne yaptığımıza bağlı olarak bazı beyin dalgaları beynin bazı bölgelerinde daha aktif, diğerleri ise diğer alanlarda daha az aktif olacak ancak hiçbiri kendi başına 'kapalı' olmayacaktır. Hangi dalga boyunda titreştiğimiz, algımızı ve deneyimlerimizi etkilediği için bir ömür söz konusu olduğunda son derece önemli bir ayrıntı olabiliyor. Seçimlerimizi bilinçli yapınca da yaşadığımız hayat bunu bize en güzel şekilde yansıtıyor.

NASIL MUTLU OLACAĞIZ?

Mutluluk, zannettiğimizden çok daha yakın bize. O hep bizimleydi aslında. Hiçbir yere kaybolmadı. Kimse de çalmadı bizden. Mutlu bir yaşam için bir mucizeye de ihtiyacımız yok. *Sadece doğuştan mutlu olma potansiyelimizi hatırlamaya ihtiyacımız var.* Hatırlamak, bu potansiyeli uyandırmak, 'güce' dönüştürmektir. Mutluluğumuzun önünde duran tüm engelleri ancak bu güçle ortadan kaldırabiliriz. Engelleri fark etmek ve yüzleşmek, kendimizi tüm yönlerimizle tanımamızı gerektirir. Kişinin kendini tanıması 'kişisel gelişimin' konusudur. Kişisel gelişim, kişinin tüm potansiyelini kullanabildiği hâline doğru yaptığı içsel bir yolculuktur. Bir uyanışın, kendini keşfin yolculuğudur. Mevlâna diyor ki: *"Uyan canımın içi ve uyuyan kalbine karşı nazik ol. Çıkar kalbini şu muazzam sonsuzluktaki ışığa ve bırak nefes alsın. Henüz bilmediğin, keşfetmen gereken ve seni hayretlere düşürecek bir evren var üstelik senin içinde."* Kişisel gelişim herhâlde daha güzel anlatılamazdı.

Tüm kişisel/ruhsal gelişim öğretileri ve teknikleri, ismi ve felsefesi ne olursa olsun, günümüzde çok popüler olan yaşam koçu vb. bireysel koçluk yaklaşımları, NLP, Access Consciousness gibi tüm dünyada yaygın ve sistem hâline gelmiş öğretiler, Reiki, Bioenerji, Kozmik Enerji gibi enerji yönü ön plana çıkan öğretiler, bunun yanı sıra dinlerin mistik ekolleri, Budizm'de Zen felsefesi, İslam'da tasavvuf... Hepsinin de amacı insanların daha mutlu bir yaşam sürmesi içindir.

Önce şunun farkına varmamız lâzım: Mutluluk, sorunsuz bir yaşam değildir. Hiçbir kişisel gelişim öğretisi bunu vadetmez zaten. Mutluluk, tüm duygu ve düşüncelerimizin, tavır ve davranışlarımızın denge ve uyum içinde olması hâlidir. Olumlu veya olumsuz olarak tanımladığımız tüm duygu ve düşüncelerle beraber yaşayabilmektir. Kişisel gelişim öğretilerinin temel hedefi de budur zaten: Acıdan kurtulmayı değil, acıyla beraber yaşamayı öğretirler bize. Bir hayatın içinde acı, başarısızlık, hayal kırıklığı ve üzüntü yoksa o hayatın bir hikâyesi de yoktur zaten.

Bilinç-Bilinçaltı, Ruh-Ego, Biyolojik-Eterik Beden, Çakralar ve beyin dalgaları gibi bizi oluşturan tüm bu yapı ve unsurları bilmek bir farkındalık sağlar ancak yetmez. Mutlu bir yaşam için gerekli olan kişisel gelişim sadece farkında olmanın ve bilmenin ötesinde yaşam boyu sürecek olan kişisel çaba gerektirir. Kişisel gelişim, mutlak değişim isteğiyle başlayan ve ömür boyu aktif olarak devam eden bir eylem hâlidir. Hayat boyu yaşadığımız deneyimler ve hayat tecrübeleri bizi olumlu yönde değiştirebilir ancak bu kişisel gelişim tanımı içine girmez. Çünkü kişisel gelişim, yürekten alınan bir kararla başlar ve çaba gerektiren bir değişim yolculuğudur.

Herkes mutlu olmak istiyor. Ancak, kimse değişmek istemiyor.

Kimse değişmek istemiyor. Çünkü değişimi yanlış anlıyoruz. Değişmek, çözülmek veya dağılmak, farklı biri olmak veya olmadığımız biri olmak gibi algılanıyor. Değişmek bunların hiçbiri değil, 'kendimiz' olmaktır. Kişisel gelişim bir değişim yolculuğudur. Değişim ve kendini bilme yolculuğu yani 'kendin olma' yolculuğudur. Kişinin önce kendiyle yüzleşip, barışıp kendini sevebilme yolculuğudur. Kişinin gözlerini kaçırmadan cesaretle aynada kendisine bakabilmesidir. Mutlak bir uyanıştır. Egonun penceresinden bakarak biz zannettiğimiz 'yapay benlik' ile öz varlığımız olan gerçek benliğimiz arasındaki farkın farkına varmaktır.

"Değişimin sırrı, tüm enerjini eskiyle mücadele etmek yerine yeniyi inşa etmeye odaklamaktır."

Sokrates

SEN DEĞİŞ, DÜNYA DEĞİŞSİN!

Değişim tüm canlılar için kaçınılmazdır ve süreklidir. Doğaya baktığımız zaman yalnızca değişime ayak uydurabilen canlıların hayatta kalabildiklerini ve soylarını devam ettirebildiklerini görürüz. Toplumsal hayatta olduğu kadar iç dünyamızda da aynı kurallar geçerlidir. Eğer değişime gönüllü değilseniz o zaman hayat akışı içinde bulunmuyorsunuz demektir. Çünkü hayat her daim hareket etmekte ve değişmektedir. Aslında yaşam koşulları bizi sürekli değişime zorlar. İçinde bulunduğumuz çevresel koşullar, ortam, ilişkilerimiz, toplum içindeki konumumuz sabit değildir, sürekli değişir. Ancak insan yapısı gereği mevcudu/statükoyu korumak adına değişime direnç gösterir. Değişime direncin temelinde 'korku' vardır. Mevcut durumun değişmesi sonucunda alışılagelmiş düzenin bozulması kişide 'korkuya' sebep olur. *"Değişimden korkmamızın nedenlerinden bir tanesi, kazanacağımız şeyleri düşünmekten çok kaybedeceklerimize odaklanıyor olmamızdır."* diyor Rick Godwin. Değişimin kişinin sahip

olduklarında kayıp yaratacağı düşüncesi 'korkuya' dönüşür. Kişi kendini yetersiz ve güvensiz hisseder. Çünkü değişimin yaratacağı yeni koşullara ayak uydurması konusunda 'sahip olduğunu düşündüğü' mevcut kişisel potansiyelinin yetersiz kalacağı inancı vardır. Böylece, alışmış olduğu düzen içerisinde tekrar eden düşünceler, inanç kalıpları, davranışlar ve beraberinde oluşan alışkanlıklar, kişide bir konfor alanı oluşturur. Kişinin kendini güvende hissettiği ve etrafı görünmez duvarlarla çevrili bu alan ile aslında kişi hiç farkına bile varmadan âdeta kendi etrafında bir koza örer. Ördüğü bu koza rahat ve güvenlidir ama buna karşılık, kişinin sahip olduğu gerçek potansiyelinin ve yaratıcılığının hiçbir zaman 'farkına' varamayacağı bir yaşam vadetmektedir.

Peki, nasıl çıkacağız etrafımızda örülü bu kozadan? Bunun tek yolu kozanın dışında da bir dünyanın var olduğunu fark etmek ve değişime inanmaktır. Değişim önce kendimizde başlayacak, önce kendimizle ilgili düşünce, yargı ve bakış açılarımız değişecektir. Sonra bunun mutlaka dış dünyaya bir yansıması olacaktır. Biz değiştiğimiz için enerjimiz değişecek ve bizimle eş değer enerjide kişiler ve olaylar olacaktır hayatımızda. İşte bu da dış dünyanın da değişmesi anlamına gelmektedir. Sen değiş, dünya değişsin!

"Değişime en çok direndiğiniz şeyler, Değiştirmeye en çok ihtiyacınız olan şeylerdir."

Louise Hay

DEĞİŞMEK İÇİN 'FARKINDA' OLMAK

Anlama ve anlamlandırma ihtiyacı olan tek varlık insandır. İnsan bilmek ve anlamak istiyor. Ve bilmediği ve anlamadığı zaman korkuyor. Kişi ölümden korkar çünkü bilinmezdir. Kişi gelecekten kaygılıdır çünkü bilinmezdir. Peki, farkındalık neye yarar? Niye bu çaba? Birincisi, değişim için gerekli. İkincisi, yaşama anlam katmak için gerekli. Son 40-50 yıldır psikoloji bilimi mutluluk üzerine odaklanmış ve çok sayıda ve binlerce kişi üzerinde yıllarca süren araştırmalar yapılmış. En çarpıcı sonuçlardan birini paylaşmak istiyorum: Mutsuz insanların %78'i hayatın anlamı konusunda hiç düşünmemiş, hiçbir fikirleri ve hedefleri yok. Etrafımıza binlerce insan; kurulu robot, bir tekrarlı döngü hâlinde öğrenmişliklerini yaşıyorlar. Diğer bir deyişle, sistemin kendilerine sunduğu hayatı yaşıyorlar. Sistemin istediği şeyleri tüketiyorlar. Sistemin istediği şeyleri yiyip içiyorlar, TV'de, sinemalarda sistemin istediği şeyleri izliyorlar. Tıpkı kediler, maymunlar ya da aslanlar gibi. Siz kişisel gelişim kitapları mı okuyorsunuz? Siz

kişisel gelişim seminerlerine mi katılıyorsunuz? Siz terapi mi alıyorsunuz? Siz farkındasınız ve değişimi istiyorsunuz demektir. Kendinizi takdir edin lütfen.

Kişisel gelişim dediğimiz şey aslında tamamen farkındalık temelli bir gelişimdir. Yani kişide farkındalığın gelişimidir. *"Farkında olmak iyileşmenin ve değişmenin ilk adımıdır."* diyor Louise L. Hay. Tüm kişisel gelişim öğretilerinin mutlu bir yaşam sürmek ile ilgili hemfikir olduğu temel yaklaşım 'farkındalıktır.' Değişimin ve dolayısıyla mutlu bir yaşam sürmenin temel dinamiği olarak 'farkındalığı' görürler.

FARKINDALIK NEDİR? NEYİN FARKINDALIĞI?

Psikolojik bir kavram olarak farkındalık; kişinin bilme, algılama ve duyumsama becerisidir. 'Bir şeyin bilincinde olma' hâli demektir. Farkındalık, *içsel* ve *dışsal* olmak üzere 2 şekilde olabilir. İçsel farkındalık; kişinin düşünsel, duygusal ve davranışsal anlamda kendi iç dünyasında olup bitenlerin farkında olmasıdır. Dışsal farkındalık ise kişinin diğer insanların ve çevresindeki şartların bilincinde olmasıdır. Lâkin merkezde olan her zaman içsel farkındalıktır. Çünkü kişinin dış dünya ile ilgili düşüncelerini, bakış açılarını ve dış dünya ile olan tüm ilişkilerini yine kişinin kendi iç dünyası belirler. Kişi ve olaylara bakış açımız, onlara yüklediğimiz anlamla doğrudan ilişkilidir. Tüm kişisel gelişim öğretilerinin odak noktasında kişinin 'kendisinin' olmasının sebebi budur.

"Kendini bilmek, mutluluğun ilk adımıdır."

Alfred Adler

İÇSEL FARKINDALIK: "KENDİNİ BİLMEK"

Kişisel gelişim, günümüzde popüler olmuş yeni bir kavram gibi görünse de çok eski zamanlardan ve uygarlıklardan beri var olan, her dönemde ilgi görmüş, önemli sayılmış bir konudur. İnsanın kendisini bilmesi, kendisiyle ilgilenmesi, kendine dönmesi, eski Yunanlıların gözünde kişisel davranış biçiminin ve yaşama sanatının temel kurallarından biriydi. MÖ 300'lü yıllarda yaşamış olan Yunanlı ünlü filozof ve matematikçi Sokrates, tarihte "kendini bilmek" kavramını kullanan ilk kişi olarak bilinir. *"Kendini bil, o zaman başkalarını ve evreni tanırsın."* sözüyle yaşamın anlaşılması ve anlamlandırılmasında farkındalığın önemini vurgulamıştır. Sokrates'ten günümüze "kendini bilmek" konusu, doğu ve batı felsefelerinin ve tüm kişisel gelişim öğretilerinin en temel konusu olmuştur. Bilim felsefesi dahil, psikoloji, ezoterik öğretiler ve tüm mistik inançlar mutlu bir yaşam sürmenin birincil yolunun "kendini bilmek" olduğu konusunda hemfikir olmuşlardır. Hatta bir yol veya yöntem olmasının çok ötesinde, varıl-

mak istenilen sonuçla ilintili olduğunun önemi özellikle vurgulanmıştır.

Kendinin 'farkında' olmak ya da kendini bilmek, bir anlamda kişinin çevresinde örülü kozadan dışarı çıkarak kendisiyle buluşması, öz varlığıyla yani ruhuyla tanışması ve onun sesini duymaya başlamasıdır. O güne kadar sadece egonun sesini duyarken artık ruhunun yani kalbinin de sesini duymaya başlayacaktır. Düşünce-duygu-davranış üçlüsünün kaynağının ego mu yoksa ruh mu olduğunu ayırt edebilecek bir bilinç hâline ulaştıkça onu huzursuz eden içsel çatışmayı daha çok fark ederek değişmeyi ve daha çok kendisi olmayı seçecektir. İşte bu, kişinin onu konfor alanında tutan tüm bağımlılık zincirlerinden kurtulup özgürleşmesidir.

Bir anlamda kendi içimizde yaptığımız bu yolculukla kendimizi keşfediyoruz. *"Evrendeki en büyük gösteri sen aklını keşfettiğin an başlar."* diyor Sigmund Freud. Bilinçaltı dediğimiz o büyük sır dünyamızda yaptığımız bu yolculukla egodan beslenen ve bizi aşağı çeken olumsuz tüm kayıtların yanı sıra özümüze ilişkin, bizi mucize yapan gerçek potansiyelimiz, kişisel yeteneklerimiz, kendi kendimizi iyileştirici şifacı gücümüz ve şifa eczanemiz ile tanışıyoruz. Freud'un bahsettiği keşif, kişinin doğuştan sahip olduğu ama unuttuğu o mucize iç potansiyeli ile ilgili farkındalıktır.

"Sana her şey öğretildi ama sana 'Kendin olman' öğretilmedi."

OSHO

Kendimizle tanışıp yüzleştiğimiz için, daha doğrusu kendimiz olmaya başladığımız için artık o sahte benlikten uzaklaşacak ve maskelerle dolaşmak zorunda kalmayacağız. Ve bu yolcuğun ilk hediyesi kendimizi sevmek olacaktır. Kendini sevmek, çoğu zaman yanlış anlaşılır. Kendini sevmek, kendi değerinin farkına varmaktır, dış dünyaya kayıtsız kalmak değildir. Bencillik hiç değildir. Çünkü dış dünyayla, yaşadığımız toplumla ilişki ve algılama biçimimizi belirleyen kendi iç dünyamızda olup bitenlerdir. O yüzden kendimize, kendi iç dünyamıza özen göstermek, öncelik vermek gayet normaldir. *"Kendini sevmek, kendini beğenmişlik değildir. Kendini sevmek de diğerlerini sevmenin bir parçasıdır."* diyor Erich Fromm.

Thomas Mann, *"Yeryüzünde kişinin kavuşabileceği en büyük mutluluk, kendi kendinden hoşnut olmaktır."* diyor. *"Sen kendini küçük bir cisim sanırsın ama en büyük âlem sende gizlidir."* diyen Hz. Ali, *"Hoşça bak kendine, kâinatın özüsün sen. Bütün yaratıkların gözbebeği olan insansın sen."* diyen Şeyh Galip, bize doğuştan sahip olduğumuz ve sonradan yitirmiş olduğumuz değerlilik duy-

gusunu hatırlatarak kendini sevmenin önemini ne güzel ifade etmişler, değil mi?

Bizi mucize kılan, doğuştan sahip olduğumuz öz varlığımızla buluştuğumuz zaman kendimiz oluyor ve kendimizi seviyoruz.

"Beni bende demen, ben bende değilem/ Bir ben vardır benden içeri." diyen Yunus Emre, *"İlim, kendin bilmektir."* derken de aynı şeyi söylüyordu. *"Ne ararsan kendinde ara."* diyen H. Bektaşî Veli, kendini bilmenin salt 'bilmeden' öte bir eylem, içsel bir yolculuk olduğunu ne güzel anlatmıştır. Eddi Anter; *"Sen çevrende tutunacak dal arama, ağacın kendisi sensin."* derken farklı bir şey söylemiyordu aslında.

Kendini 'bilmek' bir varıştır, bilmenin ötesinde olmaktır. *Biz* zannettiğimiz yapay benliğimiz egodan kurtulup kendimiz olmaktır. Gerçek 'bizi' bulmak, farkında bile olmadan kendimize ördüğümüz kozadan dışarı çıkmak, gerçeğe uyanmaktır.

"Kendi çabalarınızla kendinizi uyandırın, kendinizi izleyin. Ve neşeyle yaşayın."

Buda

HOŞUMUZA GİTMEYEN DUYGULARDAN KAÇARAK VEYA SAVAŞARAK MUTLU OLAMAYIZ

Bu realitede var olmanın dinamiği karşıt kutuplarla açıklanır. Bu kutupların birbiriyle etkileşimi ve denge içinde olmasıyla her şey ancak zıddıyla birlikte var olabilmektedir. Olumlu duygular, olumsuz duygular ile anlam kazanır. Olumlu duygular kadar olumsuz duygular da bizimdir ve bizim gerçeğimizdir. *"Ne aradıysam zıddını buldum, doğruyu aradım yanlışı buldum, dostumu aradım düşmanımı buldum, aramayı bıraktığımda ise doğruların ve yanlışların ötesinde renklerin zıtlığında resmin bütününü gördüm. Ne doğru vardı ne yanlış; ne kötü vardı ne iyi; her şey olması gerektiği gibi. Her şey olduğu gibi."* diyor Virgina Woolf.

Yaşadığımız her olay ve bizde yarattığı duygu durumunun mutlak bir amacı vardır ve tesadüfi olarak hayatımıza girmemiştir. Duygular bize yaşanmak için verildi.

Bize bir şeyi hatırlatmak ve bizde bir değişimi tetiklemek için **bilinçaltı** dediğimiz o büyük görünmez dünyamızdan gelmiştir hayatımıza. Bizi üzmek için değil, aksine geçmişte yaşadığımız ve çözemediğimiz için bilinçaltımıza ittiğimiz bir olayı tekrar bilinç düzeyine taşıyarak çözüm bulmamızı amaçlar. Diğer bir deyişle duygular mesajdır bize, yaşadığımız olaya odaklanmamızı sağlar. Eğer rahatsız eden bir duygu durumu içindeysek ortada bir sorunun varlığını bize hatırlatırlar. Tıpkı bedende hissettiğimiz bir ağrı veya rahatsızlığın, tedavi edilmesi gerektiğini hatırlatan bir mesaj olduğu gibi.

Hoşumuza gitmeyen/istenmeyen duygu durumları yaşadığımızda dürtüsel olarak iki farklı tepki veririz. İlk verdiğimiz tepki, *duyguyla özdeşleşmek* yani duyguya kapılarak hiç farkında bile olmadan onun kontrolüne girmektir. Duygu-düşünce-davranış sarmalı o kadar hızla dönmeye başlar ki korku, endişe ve belki öfke nöbetleri bizi bilinç alanından çıkararak o sarmalın içinde duygu ve düşünceler bizi bir kukla misali oynatmaya başlar. Bir taraftan yaşadığımız olay ve kişilerle mücadele ederken diğer taraftan iç dünyamızda da duygularımızı kontrol etmeye çalışarak kendimizle de çatışma yaşarız.

İstenmeyen duygu durumlarında diğer olası tepkimiz ise 'duygudan kaçmaktır.' Kaçmak, duyguyu reddetmek ve yok saymak şeklinde ortaya çıkan yine tepkisel bir eylemdir. Tepkinin olduğu yerde bilinç ya da farkındalıktan bahsedilemez. Yaşadığımız deneyimin bizde ve çevremizde yaratacağını düşündüğümüz olumsuz durumdan kaçınmak adına duyguyu görmezden gelerek yani yok sayarak, bir bakıma kendimizi kurban etmiş oluyoruz. Bu durum, oluşan duygunun hissedilmesine hiç izin verilme-

den doğrudan bilinçaltına itilmesi, bastırılması anlamına gelir ki iç dünyamızda ilkinden daha fazla sarsıntılara sebep olur. Çünkü bastırılmış duygular, hiç şüphesiz bir süre sonra çok daha şiddetli bir şekilde ortaya çıkacaktır. Duyguları hissetmemek için onları kontrol etmeye çalışmak veya kaçmak çözüm değildir. Ne kadar çok kaçmaya çalışırsak çalışalım kısır bir döngü içerisinde onlar bizimle kalmaya, daha çok büyüyerek bizi takip etmeye devam ederler.

Örnek bir olay üzerinden anlatmak gerekirse bir arkadaşımızın bizi üzen bir davranışı sonucunda, bu davranışı hiç hak etmediğimizi düşünerek öfkelendiğimizi varsayalım. İlk eylem türünde öfke duygusu sonucu davranış sergiler, kişiyi suçlamaya ve yargılamaya başlarız. Egomuz devrededir. Zihin geçmişe gider, benzer olaylar varsa bulur, karşılaştırma yapar ve hükme varır. Zihnimiz bulanık ve bilinç hâlinden uzak hâlde, sonrasında büyük olasılıkla pişmanlık duyacağımız davranışlar sergileriz. Kendimize geldiğimizde, bu sefer bu kadar öfkelendiğimiz için suçluluk duyar, kendimizi de yargılamaya başlarız. Eğer ikinci eylem türüne göre davranırsak tatsızlık olmaması için arkadaşımıza cevap/tepki vermemiş ve bilinçaltına itmiş oluruz. Yani duygularımızı hiçbir şekilde ifade etmeyerek bastırmış oluruz. O an için tehlike atlatılmış olsa da sonrasında çok büyük olasılıkla daha şiddetli öfke patlamasına zemin hazırlanmış olacağız. *"İfade edilmemiş duygular asla ölmez sadece diri diri gömülür ve sonradan korkunç şekilde tezahür ederler."* diyor Freud.

İstenmeyen duygu durumlarında sergilediğimiz her iki eylem türünde de farkındalığımız kapalıdır. Yani "bilinç" hâlinde değiliz. Her iki eylem türünde de yapıcı bir davra-

nış sergilememiş oluruz. Buna 'duygu sonucu' hareket etmek de diyoruz.

Peki, bu iki eylem dışında başka bir seçeneğimiz yok mu? Elbette var. Duygu sonucu değil, 'duyguyla hareket etmek.' Duyguyla hareket etmek demek, yaşadığımız olay ve duygu durumuyla ilgili bir sonuca, bir yargıya varmadan duyguyla aynı düzlemde hareket etmek demektir. Zihin olarak bu düzlemden başka bir yere sapmadan yani geçmiş ve geleceğe kaçmadan tam da an'da kalarak duygunun gelip geçmesine izin vermektir. Duyguyla hareket etmek, düşünce-duygu-davranış sarmalına daha girmeden, iç dünyamızda olup biteni fark edip harekete geçmektir. Olumsuz duygulara sebep olan düşünceler, daha duyguya sebep olma aşamasında yani zihin aynı düzlemde iken daha tepki hâline dönüşmeden fark ederek yaşadığımız olaya ilişkin düşüncemizi, bakış açımızı değiştirmektir. Böylece olumsuz duyguyu kontrol etmeden, aynı zamanda duygunun bizi kontrol etmesine de izin vermeden, kendi seçimlerimizle yarattığımız alanda kalıyoruz. Böylece, hoşumuza gitmeyen o duygu durumuna kapılıp sürüklemek yerine kendimizi özgür bir alanda tutmuş oluyoruz. Sergileyeceğimiz eylem ise kesinlikle tepki olmayacak, daha yapıcı bir eylem olan 'cevap' olacaktır.

Sonuç olarak mutlu olmak, olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçmak veya onlarla savaşmakla değil, yaşadığımız olayı ve iç dünyamızdaki etkilerini önce fark etmek, sonra izin vermek ve yargılamadan olduğu gibi kabul etmekle mümkündür.

Bazen gökyüzünde siyah bulutlar olur, gökyüzü bu siyah bulutlar yüzünden değişmez. Ve bazen beyaz bulutlarda olur ve gökyüzü bu beyaz bulutlar yüzünden de değişmez. Bulutlar gelirler ve giderler, gökyüzü baki kalır. Sen gökyüzüsün ve düşünceler de bulutlardır. Eğer düşüncelerini titizlikle izlersen, eğer onları kaçırmazsan, eğer onlara doğrudan bakarsan ilk şey bunu anlamak olacaktır ve bu çok büyük bir anlayıştır. Bu senin aydınlanmanın başlangıcıdır. Artık sen uykuda değilsin, artık gelip giden bulutlarla özdeş değilsin, artık sonsuza dek baki kalacağını biliyorsun. Tüm kaygı yok olur.

OSHO

MUTLULUK TERAPİSİ

Günlük yaşamda bizi mutsuz kılabilecek o kadar çok stres kaynağı var ki. Hepimizin ev ve iş hayatı, ilişkiler ve yaşam koşulları ile ilgili kaygı ve endişelerimiz, varoluşumuzdan gelen korkularımız, bizi engelleyen, kısıtlayan inanç kalıpları ve bakış açılarımız var. Bütün bunlara rağmen daha iyi hissetmek, daha mutlu olmak adına hep bir arayış içindeyiz, değil mi? Ve hepimiz mutlu bir yaşam için değişimin gerekli olduğuna inanıyoruz ve bir şeyleri değiştirme çabası içindeyiz. Ama çok azımız değişimin bizden başlaması gerektiğinin farkındayız. *"Dün akıllıydım, dünyayı değiştirmek istedim. Bugün bilgeyim, kendimi değiştiriyorum."* diyor Mevlâna.

Eğer kitabın bu bölümüne kadar geldiyseniz mutlu olmak için sizin değişmeniz gerektiğinin farkına varmışsınız demektir. Kitabın bu bölümünde, kişisel gelişim yolculuğunda sizlere rehberlik edeceğine inandığım spiritüel yaklaşım ve bunlarla ilgili kendinize uygulayabileceğiniz

pratikler yer almaktadır. Farkındalık meditasyonları, nefes egzersizleri ve olumlamaların yer aldığı pratiklerin hepsi farkındalığın artırılmasına ve spiritüel olarak güçlenmeye yöneliktir. Düzenli yapıldığında beyin yapısında değişime sebep olacaktır.

Yapılan araştırmalar, bu tür pratiklerin uzun dönemde beynin mantıklı düşünme, karar verme, analiz ve bellek özdenetiminden sorumlu *Prefrontal* bölgede, yaşlanmayla birlikte oluşan bozulmaların düzeldiğini göstermiştir. Değişime uğrayan bir diğer bölge, beynin korku ve kaygı işleme merkezi olan *Amigdala*'da gözlenmiştir. Uzun süreli strese maruz kalındığında büyüyen ve duygusal dengesizliğe yol açan bu bölgenin farkındalık egzersizleriyle normale döndüğü gözlemlenmiştir. Gelişim gösteren bir diğer beyin bölgesi *Insula*'dır. Farkındalık egzersizlerinin bu bölgede kan akışını artırarak duygusal zekâ ve algının güçlenmesine önemli katkılar sağladığı görülmüştür.

Bu bölümde mutluluk için 'değişimi' ve 'hatırlamayı' seçen siz değerli okuyucularımla kendi bireysel seanslarımda da kullandığım, etkisi tecrübe edilmiş meditasyonları paylaşmak istiyorum. Önce size sonra da bütüne katkı olmasını diliyorum.

Uygulama Yaparken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar:

- Uygulamalar için sakin ve sessiz kalabileceğiniz bir yeriniz olsun. Mümkünse 21 gün boyunca aynı yeri kullanmaya çalışın.
- Sizin için günün hangi saatinin uygun olduğunu deneyerek bulun.

- Meditasyonların amacı hiçbir şey düşünmemek değildir. Zihninize gelen düşüncelere engel olmaya çalışmayın. Nazikçe kabul edin ve gelip geçmelerine izin verin.
- Uygulama esnasında kendinizi gergin hissederseniz nefesinize odaklanın, sakinleşeceksiniz.
- Uygulama esnasında bedensel rahatsızlıklar yaşamanız (El ve ayaklarda uyuşma, kaşınma, ağrı, vb.) normaldir. Blokajların çözüldüğünü ve arındığınızın işaretidir. Duruş şeklinizi değiştirerek egzersizi kesmeyin, devam edin.
- Amaç, sihirli değnek değmiş gibi ânında rahatlamak değildir. Bilinçaltımızdan temizlenen yükler bazen boşluk hissine sebep olabilir, zihnimiz onu ilk anda stres olarak değerlendirebilir. Kendinizi yargılamayın sadece farkında olun.
- "Acaba başarabiliyor muyum?", Faydası olacak mı?" gibi sorularla zihninizin oyunlarına gelmeyin. Başaramamak diye bir şey yok. Tek başarısızlık egzersizleri yapmamaktır.
- Ara vermek zorunda kalırsanız hiç sorun değil. Kaldığınız yerden devam edin.
- Tüm egzersizleri 21 gün boyunca günde en az bir kez olacak şekilde uygulamanızı ve 21 günün sonunda bir hafta kadar kendinizi gözlemlemenizi istiyorum. Daha sonra hangi konularda ne kadar daha devam etmeniz gerektiğini bilişinize güvenerek sizin karar vermenizi istiyorum.
- Burada verilen tüm meditasyonları ve olumlamaları kendi sesinizle kaydedebilir ve uygularken dinleyebilirsiniz. Veya *"Mutluluk Terapisi"* isimli *Facebook* grubundan indirebilirsiniz.

1. NEFES AL!

Soluk almak ile nefes almak aynı şeyler değildir. Soluk alıp vermek fiziksel bedenimizin bir işlevidir ve istem dışı olarak zaten yaparız. Soluk alıp vererek kandaki oksijen ve karbondioksit arasındaki dengenin düzenlenmesiyle fiziksel bedenimiz varlığını sürdürür. Nefes almak ise enerji bedenimizin bir işlevidir. Auramız yani enerji bedenimiz var olmak için nefese ihtiyaç duyar. Bebeklik dönemimizde fiziksel bedenimiz ile enerji bedenimiz arasındaki denge ve bütünlük henüz bozulmadığından, soluk ve nefes işlevlerini kendiliğinden doğal ve mükemmel olarak yerine getirmekteydi. Yaşantımız boyunca edindiğimiz korkular, travmalar, bastırılmış duygular, diğer bir deyişle tüm içsel çatışmalar sebebiyle nefes alma becerimizi kaybettik. Soluk almayı nefes almayla özdeşleştirdik. Daha doğrusu nefes almayı unuttuk. Fiziksel bedenimiz ile enerji bedenimiz arasındaki bütünlüğün içsel dünyamızdaki etkileri hiç kuşkusuz çok önemlidir. Fiziksel açıdan tüm sinir sistemini ve hormonal sistemi etkilerken, zihinsel ve duygusal açıdan stres, anksiyete, duygusal zekâ hatta IQ üzerindeki etkileri tartışılmaz bir gerçektir.

Ezoterik bakış açısıyla nefes, enerji bedenimize can verendir. Nefes ile ilâhî evrensel enerjiyi hücrelerimize kadar çekerek auramızı yani enerji bedenimizi var ederiz. Her bir nefesle tepe çakrasından gelen enerji, diğer çakralar üzerinde dönerek akışı tamamlar ve auramızı oluşturur. Soluk kesildiği zaman nasıl fiziksel bedenin tüm işlevleri durur ve varlığı sona ererse aynı şey enerji bedenimiz için de geçerlidir. Nefes kesildiği anda hücre boyutunda enerji kesilerek auramız ortadan kalkar.

Şimdi bebeklik dönemimizde yaptığımız gibi tekrar nefes almayı hatırlayarak çocuklar gibi kendimizi daha zinde, huzurlu ve mutlu hissetmemiz mümkün. Aşağıda, *Aura Güçlendirme ve Sûfî Nefesi* olarak adlandırılan kolaylıkla uygulayabileceğiniz iki temel nefes türünün nasıl yapıldığını anlatmak istiyorum.



Aura Güçlendirme Nefesi

(Mavili Temizsoy'un uygulamasından derlenmiştir.)

1. Gözleriniz kapalı ve elinizi karnınıza koyun. Burnunuzdan aldığınız derin bir nefesle karnınızı şişirin. Karnınız ne kadar şişerse o kadar iyi olacaktır. Tamamen şiştiğini düşünüyorsanız aldığınız nefesi ağzınızla yavaşça verin. Göğüs nefesi almaya alıştığınız için başlangıçta karnınızı şişirmekte biraz zorlanabilirsiniz. Rahat olun, saniyede nefes sayısı vs. hiçbir kural yok. Kendinizi nasıl rahat hissediyorsanız öyle yapın.

2. Şimdi, kendinizi şeffaf ve parlak bir balonun içinde görün. Şimdi balona dikkatle bakmanızı istiyorum. Çizikler, çatlaklar veya delikler var mı?

3. Derin bir nefes daha alın, bu nefesi verirken balonda görünen delikler, çatlak ve pürüzlerin düzeldiğini hayal edin. Balonda gördüğünüz tüm hasarlar düzelene kadar bu şekilde nefes alıp vermeye devam edin.

4. Şimdi de tekrar derin bir nefes alın yine ve her nefes verişinizle balonun büyüdüğünü ve daha parlak hâle dönüştüğünü hayal edin. Her nefesle birlikte balonun daha da büyüdüğünü ve parladığını görün. Şeffaf balon burada, enerji bedenimizi yani auramızı temsil etmektedir. Auramız aynı zamanda bizi koruyan enerji kalkanımızdır. Ne kadar büyük, parlak ve pürüzsüz ise olumsuz enerjilere karşı o kadar koruma altındayız anlamına gelir.

5. Bu egzersizi birkaç gün günde 3-5 kez tekrarlayarak alışkanlık hâline getirin. Ev işi yaparken, yürürken, ders çalışırken, işte, toplantıda, tatilde güneşlenirken kısacası enerjinizin düştüğünü ve kendinizi kötü hissettiğiniz yaşamınızın her ânında bu yöntemi uygulayabilirsiniz. Kalabalık bir ortama girdiğinizde, kötü söz ve bakışlardan olumsuz etkileneceğinizi hissettiğiniz zamanlarda da bu egzersizi uygulayarak kendinizi enerjetik olarak koruma altına alabilirsiniz.



Sufi Nefesi (Hay - Hu)

1. Gözleriniz kapalı ve elinizi karnınıza koyun. Hem ağzımızla hem de burnumuzla aynı anda "Hay" diyerek derin bir nefes alın. Nefesle birlikte Aura Güçlendirme Nefesi'nde olduğu gibi karnımızı şişiriyoruz. (Nefes alma organımız burundur, sağlıklı nefes alma burundan gerçekleşir. Bu teknik bir istisnadır ve nadir zamanlarda uygulanır.) Nefesle birlikte bize huzur veren beyaz bir ışık enerjisinin tepe çakramızdan başlayarak tüm bedeninize yayıldığını hayal edin.

2. "Hu" diyerek nefes verirken ise zihnimizde olan tüm olumsuz duygu ve düşünceleri nefesimizle birlikte dışarıya attığınızı hayal edin.

3. Tekrar ağız ve burundan aynı şekilde "Hay" diyerek nefes alıyoruz. Bu sefer nefesle birlikte pembe bir ışık enerjisinin (sevgi) kalbimize ulaştığını ve oradan tüm bedenimize yayıldığını hayal ediyoruz.

4. "Hu" diyerek nefes verirken kalbinizden çıkan pembe enerjinin tüm evrene yayıldığını görün.

5. Son olarak tekrar ağız ve burundan "Hay" diyerek nefes alıyoruz. Ve nefesle birlikte yeşil (şifa) bir ışık enerjisinin tepe çakramızdan içeri girdiğini ve tüm bedeninize yayıldığını hayal edin.

6. "Hu" diyerek nefes verirken ise bedeninizde olan tüm rahatsızlıkları ve hastalıkları nefesimizle birlikte dışarıya attığınızı hayal edin.

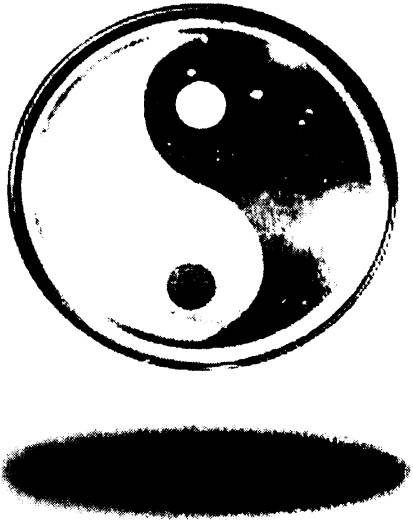
7. Bu nefes tekniğini güne başlarken ve günün sonunda yatmaya hazırlanırken yalnız kalabileceğiniz bir ortamda yapmanızı tavsiye ediyorum.

Bir hatırlatma: Nefes çalışmaları esnasında bir anda alınan fazla oksijen, ilk zamanlar baş dönmesine sebep olabilir. Başınız dönmeye başladığında ara verin, bir süre sonra tekrar başlayın. Rahat olun, kendinize inanın, yapabileceğinize inanın. Kendinizi şifalandırma gücü ve potansiyeli sizin içinizde zaten var. Deneyin, şifa sadece inandığınız zaman gerçekleşecektir.

2. KABUL ET!

Tüm acılar, yaşadığımız olayları kabul edememekten hatta direnmekten kaynaklanır. İsteklerinizin olması için zorlamayın, tam egemen olmaya çalışmayın, istediğiniz yöne çevirmeye çalışmayın. Diğer bir deyişle kabulde olun, olana açık olun, izin verin, direnç göstermeyin. Kabul etmek demek, yaşanmış o olay hak etmiş olduğunuz anlamı taşımaz. Yaşadığımız o olayın varlığını, daha doğrusu böyle bir olayı yaşama olasılığının her zaman olabileceğini kabul etmek demektir. Kabul etmemek yaşanmış olana ilk direnç noktasıdır ve kişide stresin başladığı yerdir. Çünkü direnç gösterdiğiniz şeyi güçlendirirsiniz. Mevlâna diyor ki: *"Denize düştüğünde yüzme bilmiyorsan çırpındığında dibe çökersin, bıraktığında ise kocaman denize hâkim olursun."*. Kendinizi açık ve alıcı duruma getirin yani olanı kabullenin. Burada kabullenmek aktif ve bilinçli bir kabullenmedir. Sineye çekmek değildir. Tam tersi bir farkındalık hâlidir. Çünkü kabul ettiğiniz şey bilinç hâline dönüşürken kabul etmediğiniz her şey bastırılır

yani bilinçaltına itilir. Kabul etmek, bizi üzen olay ve kişilere karşı sineye çeken bir pasiflik içinde olmak da değildir. Bizi üzen olay ve kişilere karşı aktif bir şekilde tavrımızı sergilerken iç dünyamızda bir dinginlik ve farkındalık hâlidir. Bu durumda sergilediğimiz tavır da düzeyli ve yapıcı olacaktır. Eckhart Tolle'a göre kabullenme, kötü davranışlara ya da kötü durumlara ses çıkarmamak anlamına gelmez. Garsona çorbanızın soğuk olduğunu ve ısıtılması gerektiğini söylemenin egoyla bir ilgisi yoktur. Sonuçta tamamen tarafsız bir şekilde gerçeği söylemektesinizdir. "Bana nasıl soğuk çorba getirirsin?" diye çıkıştığınızda ise ego devreye girer. Burada, soğuk çorba yüzünden kişisel olarak öfkelenmiş ve şikâyet eden bir "ben" vardır. İşte "o" aslında siz değilsiniz. Sahte 'ben'liğiniz yani egonuzdur. Tüm yaşadığımız olaylarda ön planda egonuz varken arka planda gerçeğin her zaman farkında olan özünüz ya da ruhunuz olacaktır, unutmayın. Bunu fark ettiğiniz her an ego zayıflamaya devam edecektir.



Yaşadığımız olayların bize bir bilgi/mesaj olduğunun ve iç dünyamızda yaşadığımız duygu durumlarının da bizim o olaya odaklanmamızı sağlayan yani fark etmemizi sağlayan uyarıcılar olduğunu unutmayalım. Yaşamda karşılaştığımız her şey bize hizmet etmek içindir.

"Allah, içte ve dışta her an hepimizi tamama erdirmekle meşguldür. Tek tek her birimiz tamamlanmamış bir sanat eseriyiz. Yaşadığımız her hadise, atlattığımız her badire eksiklerimizi gidermek için tasarlanmıştır. Rab noksanlarımızla ayrı ayrı uğraşır çünkü beşeriyet denen eser, kusursuzluğu hedefler." diyor Şems-i Tebrizi.

"Birisi seni ağır bir şekilde yaralayana kadar kendi gücünü asla bilemezsin." diyor Isaac Asimov. Kabul etmeyerek yok saydığınız ve direnç gösterdiğiniz her ne varsa bize katlanarak ve büyüyerek geri dönecektir, unutmayın.

Şunu çok iyi bilelim ki yaşadığımız hiçbir olay bizim aleyhimize değildir ve mükemmeldir. Biz nasıl mucize olarak yaratıldıysak dış dünyamızda gördüğümüz evren ve bizi doğrudan veya dolaylı etkileyen tüm olaylar ile bunların iç dünyamızdaki yansıması olan tüm duygu durumlar da mükemmeldir, eksik değil ve tamdır. Bize doğru değilmiş gibi gelen ve onaylamadığımız her olayın içinde bile bir mükemmellik bulunduğundan emin olun.

Hayatta hiçbir şey tesadüf değildir. Zen felsefisinden doğan fakat tüm kişisel gelişim öğretilerinde de kabul görmüş dört önemli kuralı hatırlatmak isterim.

• "Karşına çıkan kişiler her kimse, doğru kişilerdir. Bunun anlamı şudur, hayatımızda kimse tesadüfen karşımıza çıkmaz. Karşımıza çıkan, etrafımızda olan herkesin bir nedeni vardır, ya bizi bir yere götürürler ya da bize bir şey öğretirler."

• "Yaşanmış olan her ne ise yaşanması gereken, yaşanabilecek olandır; dersimizi alalım ve ilerleyelim diye. Her ne kadar zihnimiz ve egomuz bunu kabul etmek istemese de hayatımızda karşılaştığımız her olay mükemmeldir."

• "İçinde başlangıç yapılan her an, doğru andır. Her şey doğru anda başlar, ne erken ne geç. Hayatımızda yeni bir şeyler olmasına hazırsak o da başlamaya hazırdır."

• "Bitmiş olan bir şey bitmiştir. Bu kadar basittir. Hayatımızda bir şey sona ererse bu bizim gelişimimize hizmet eder. Bu yüzden serbest bırakmak, gitmesine izin vermek ve elde etmiş olduğun bu tecrübeyle ileriye doğru bakmak daha iyidir."

"Tanrı, size istediğiniz insanları değil, ihtiyacınız olan insanları verir. Öyle ki bu insanlar size yardım edecek, sizi incitecek, size acı verecek, sizi terk edecek, sizi sevecek ve olmanız gereken insan olabilmenizi sağlayacaktır."

Lao Tzu

Kabullenme, kişinin önce kendini kabullenmesiyle başlar. "*Yeryüzünde kişinin kavuşabileceği en büyük mutluluk, kendi kendinden hoşnut olmaktır.*" diyor Thomas Mann. Kendimizi olduğumuz gibi kabullenmediğimiz sürece dış dünyayı ve başkalarını olduğu gibi kabullenmemiz mümkün değildir.

Rahatsızlık yaratan koşullar, duygu ve düşüncelerle baş edebilmenin en etkili yolu kabullenmedir. Kabullenme, yaşadığımız her olayı bir deneyim olarak kabul ederek, kaçmak yerine deneyime doğru yönelmek ve duygularla yüzleşmek bir anlamda uzlaşmaktır. Çünkü stresin temel sebebi, kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçma eğilimidir. Kabullenmemenin iki yönü vardır: İlki yaşanmış olanı kabul etmeme, ikincisi ise yaşanmış olanın kişide oluşturduğu duygu durumunu kabul etmeme hâlidir. İkincisinin iç dünyamızdaki etkisi her zaman çok daha ağırdır. Çünkü kişinin kendisine ait bir duyguyu reddetmemesi aslında kendini reddetme anlamına gelir. İç dünyamızda oluşan tüm duygular hoşumuza gitse de gitmese de bize aittir, bir parçamızdır. Sahiplenmediğimiz her

duygu, her an kendi kendimizle bir çatışmaya zemin hazırlar. Kişinin kendini olduğu gibi sevgiyle kabul edebilmesi ve kendini kucaklayabilmesi, kişinin aynı zamanda kendi varoluşuna saygı duyması anlamına gelir. Kabul edememenin sebep olduğu en temel duygu öfkedir. Kontrolümüzün dışında gelişen şeyleri kabul etmemekten kaynaklanır. Kabul ettiğimiz anda öfke duygusu esneklik ve hoşgörüye dönüşür.

Kabullenmenin doğrudan kök çakra ile ilişkisi vardır. Yaşamımızda sürekli direnç, kontrol etme, öfke, affedememe, gücenme hâli ve alınganlık hâkim ise kök çakramızda enerji akışı dengede değil demektir. Bu durumda mutsuzluk kaçınılmazdır.

Yaşamı ve kendimizi olduğu gibi kabullenmek, kişisel gelişim yolculuğunda çabucak kazanılabilen bir bakış açısı, bir beceri değildir. Kendi kendinize yapabileceğiniz meditatif çalışmalar bu beceriyi kazanmanıza yardımcı olacaktır.



Kabullenme Çalışması

1. Rahat ve dik durun lütfen. Omuzlar rahat ve esnek olsun. Sırtınız dik, göğsünüz açık. Bu aynı zamanda sizin içsel duruşunuz olsun.

2. Sağ eliniz kalbinizin üzerinde, sol eliniz karnınızın üstünde olsun. Şimdi burnunuzla derin bir nefes alın, bir çiçeği koklar gibi. Nefesle birlikte gözleriniz kapansın. O kadar derin bir nefes alın ki nefesinizin kasıklarınıza kadar indiğini hissedin, göğsünüz değil karnınız şişsin. Ve şimdi nazikçe bir balonu üfler gibi nefesinizi verin.

3. Şimdi, hayatınızı bir film şeridi gibi gözünüzün önüne getirin. Sizi mutsuz eden, kendinizi en kötü hissettiğiniz, hatırlayabildiğiniz en eski anıya gitmenizi istiyorum. Hatırlamakta zorlanıyorsanız, derin nefes alın ve "Hatırlamaya izin veriyorum." deyin. Düşünerek zihninizle bulduğunuz geçmiş ânınız değil, gözünüzün önüne ilk gelecek âna odaklanın.

4. Şimdi o andasınız. O anki duygu ve düşüncelerini tekrar yaşayın. Kendinizi görün. Ve ona şunu söyleyin: *"Her şey yolunda.", "Güvendesin.".*

5. Şimdi onu kucaklamanızı istiyorum. Hissederek şunları söyleyin:

"Her ne yaşadıysam benim hayrımadır."

"Her şeyin doğru zamanda hayatıma girdiğini kabul ediyorum."

"Güvende hissetmeyi ve güvende olmayı kabul ediyorum."

"Varlığımı güçlendiren seçimler yapmayı kabul ediyorum."

"Yaptığım seçimlerin ve yaşamın sorumluğunu alıyorum ve kabul ediyorum."

"Benim ve bütünün hayrına olan her şeyi sevgiyle kabul ediyorum."

6. Derin bir nefesle birlikte gözleriniz açabilirsiniz.

3. YARGILAMA!

Bizi mutsuz kılan yaşadığımız olaylar değil, o olaylar hakkındaki düşüncelerimiz olduğunu söylemiştik. Bir anlamda acının kaynağı da olayların kendisi değil, bakış açılarımızla ve yargılarımızla yönlendirdiğimiz duygularımızdır. Yapısı gereği zihnimiz, yaşadığımız her olayı ve neticesinde oluşan düşünceleri, duyguları hatta bedende hissedilen duyumları değerlendirme eğilimindedir. Düşünce ve duygulara iyi, kötü, yanlış, doğru, hoş, berbat gibi etiketlerle yaklaşır. Bu zihnin otomatik bir davranışıdır. Kurulu bir robot gibi ve tekrarlı döngü hâlinde öğrenmiş olduğumuz "form", "yapı" ve "biçimler" içinde düşünür, değerlendirme yapar ve yargılarız. Kişisel gelişimde amaç, kişinin kendisini işte bu form ve yapılardan, biçimlerden ve yargılardan arındırarak 'öz'ü fark etmesini sağlamaktır. Burada 'öz'den kasıt; farkındalıklı, yargısızca gözlem yapmaktır. Yaşadığı olayların bir deneyim olduğu bilinciyle hem iç dünyasında gerçekleşenlere hem de çevresinde gerçekleşenlere eleştirmeden, sınıflandırmadan, etiketlemeden ve yargılamadan bakabilme becerisidir.

Peki, yargısız olunabilir mi? Belli bir yaşam deneyimi ve birikimi olan bizlerin karşı karşıya geldiğimiz olayları veya kişileri hiç yargılamaması mümkün mü? Öncelikle şunu söylemek istiyorum, yargılarken kullandığımız zıtlıklar/kutuplar bu yaşamın bir varoluş gerçeğidir. Yargısızlık zıtlıkları yok saymak değil, bunun bir yaşam gerçeği olduğunu kabul edip kendini kutuplardan birine dâhil etmeden bir bakış açısı geliştirmektir. Yargılamamak, hiçbir şey hakkında fikir sahibi olmamak, her şeyi sevmek, hiçbir şeyi eleştirmemek de değildir. Amaç, hangi pencereden baktığımızı fark etmek yani olayları olduğu gibi görmemize engel olan 'yargı lensini' fark etmektir. İşte onu fark ettiğimizde olayın iç yüzünü, gerçeği en berrak hâliyle görmüş olacağız. Ve onun adı yargı ya da eleştiri olmayacaktır.

Bir konu veya kişi hakkında fikir sahibi olabilir ve bunu ifade edebiliriz. Fikrimizi ifade ederken bunun yalnızca bizim bakış açımız olduğunun bilincinde olarak herhangi bir kutuplaşmaya sebep olmadan ve 'taraf olmadan' yapabiliyorsak yargılamamış oluruz. Burada anahtar cümle *taraf olmamaktır. Yargısızlık*, "ben" ve "o", "biz" ve "siz" vb. kutuplaşmalarla kimseyi ötekileştirmeden *bir bütünün parçası olduğumuzun biliciyle* hareket etmektir.

Yargılarken kullandığımız kutuplar bu yaşamın bir gerçeği demiştim. Biraz açmaya çalışayım. Yaşam sürekli hareket hâlindedir, durağan değildir ve özünde değişim vardır. Hareket ve değişim varsa yaşam var demektir. Aksi ölüm hâlidir. Hareket ise iki farklı kutup arasındaki devinimden ibarettir. Dualite prensibi o yüzden bu yaşamın temel dengesini oluşturur. Fizikte bu kutuplar artı ve eksidir. Gece-gündüz, siyah-beyaz, sıcak-soğuk, iyi-kötü, gü-

zel-çirkin gibi tüm kutuplar, diğer bir deyişle tanım ve zıtlıklar birbirinin zıttı, aynı zamanda da biri diğerinin varlığını oluşturan unsurlardır. Psikolojinin babası kabul edilen Sigmund Freud bu gerçeği şu şekilde açıklıyor; *"Mutsuzluğu tatmadan, hep mutlu olmak istersin. Oysa nelerin seni mutsuz ettiğini bilmeden, nelerle mutlu olacağını bilemezsin."* Evrende bir şeyin bilinebilir olması, açığa çıkması için karşıt (zıt) sıfat ikiliğine ihtiyaç vardır. Bunun için de sıfatın, zıttı ile fark edilip, etki-tepki oluşturarak açığa çıkması gerekir. Bir şeyin 'iyi' olarak tanımlanması, o şeyin aynı zamanda 'kötü' olma olasılığının varlığıyla mümkündür. Aksi hâlde o şey 'iyi' veya 'kötü' olmaz, nötr olur.

Peki, evrendeki bu ikiliğin iç dünyamızdaki karşılığı nedir? Hatırlarsanız ego ve ruhun iç dünyamızda hep bir güç ve alan kapma yarışı içinde olduğundan bahsetmiştim.

Ego, yaşadığı her olayı 2 kutuplu bir skala üzerinden değerlendirir. Yani olayları ve kişileri 'iyi-kötü', 'güzel-çirkin', 'doğru-yanlış' vb. tanımlarla değerlendirir ve bir sonuca varır. Kişi egoda ise bundan kaçınmak imkânsızdır. Ego yapısı gereği nötr olamayacaktır. Öz varlığımızı temsil eden ruh, bütünüyle nötr olma niteliğine ve tüm zıtlıkların ötesinde bir bilince sahiptir. İşte insan, kişisel gelişim ya da tekamül yolculuğunda yargılarla dolu egosunun özelliklerini fark ettikçe düaliteden uzaklaşıp daima nötr olan ruhunun özelliklerine sahip olmaya başlar. Özüne yaklaşır. Tasavvufta nefsin arındırılarak hakka ulaşma yani vuslat olarak anlatılan tekâmül sürecinden amaç, tam olarak budur işte. *"Doğru ve yanlışın ötesinde bir bahçe var, orada buluşacağız."* diyen Mevlâna, bu yolculuğu ve ulaşılacak "yargısızlık" gerçeğini ne güzel ifade etmiştir.

Kişi, özüne yolculuk yaptıkça kutupların ve tüm ikiliklerin ötesine geçecek, bir sarkaç misali bir kutuptan diğer bir kutba doğru sallanan insan olmaktan çıkarak daima merkezde yani dengede kalmayı öğrenecektir. Bu öyle bir bilinç hâlidir ki kişide ruh ve ego kutupları ortadan kalkmıştır. İç dünyasında çatışmaya sebep olan kutupluluk ortadan kalktığı için kişi artık olayları ve kişileri yargılamayacaktır. Dolayısıyla içsel çatışma da ortadan kalkmış ve kişide birlik ve bütünlük duygusu hâkimdir artık. "*Zıtlıkları birleyip ikiyi bir etmek.*" sözü işte bu bilinç hâlini tarif etmektedir.

Kişisel gelişim yolculuğunda bilinç düzeyimiz arttıkça yaşadığımız olayları bir deneyim olarak algılamayı ve deneyimleri sınıflandırmadan, iyi-kötü, yanlış-doğru, hoşberbat gibi etiketlerle yaklaşmadan, eleştirmeden gözlemlemeyi öğreniyoruz. Farkındalığı ne kadar çok hayatımızın merkezine koyarsak yargılamaya o kadar az ihtiyaç duyarız. Yargılamak, her zaman daha kolay gelir bize çünkü farkına vardığımız an değişmemiz gerekir, farkındalık bizi değişime zorlar. Her ne kadar otomatik bir davranış olarak insan zihni; düşünceleri, duyguları hatta bedeninde hissedilen duyumları değerlendirme eğiliminde olsa da zihnimiz egodan uzaklaştıkça bu bilinç hâlinin kendiliğinden oluştuğunu göreceksiniz.

Peki, bir kişi veya olayı yargıladığınız zaman zihin dünyamızda ne oluyor? Yargıladığımız zaman yaşadığımız deneyime bir anlam yüklüyor ve özündeki gerçeği göremeden onu farklı hâle dönüştürüyoruz. Bununla da kalmıyor karşı bir kutup yaratıyoruz. Eğer yargıladığımız bir kişi ise o kişiyi 'ötekileştiriyoruz' ve aslında hayali bir düşman yaratıyoruz. Ve zihnimiz onu mutlaka mücadele

edilmesi ve yok edilmesi gereken bir unsur olarak algılamaya başlıyor. Ego devrededir artık. Bilinç alanı daralmaya başlıyor. Ve ötekileştirdiğimiz karşı kutupla mutlak bir çatışma zemini hazırlanıyor.

Ezoterik açıdan da 'ben' ve 'öteki' düşüncesi 'birlik' inancına aykırı bir durum oluşturur ki evrensel enerji ya da ilâhî enerji ile olan bağlantımızı da kesmiş oluruz. Yargılama, suçlama ve eleştirel duygu durumları sakral çakranın dengesini olumsuz etkileyecektir. *"İnsanın kendisiyle yüzleşmeye yüzü yoksa başkalarının hatalarıyla oynar durur."* diyor Oscar Wilde. Bir insan eğer birisini yargılıyorsa aslında kendisiyle ilgilidir, karşısında gördüğü aslında kendisidir ve kendisinde alıp kabul edemediği ile ilgilidir. Bu pozitif ya da negatif olabilir. Bu yargılanan kişiyle ilgili değildir. Eğer yargılanan da bu yargılardan rahatsız oluyorsa ya da hoşuna gidiyorsa o zaman o kişinin de bunlarla ilgili yargısı var demektir. İşte asıl bakılması gereken yer orasıdır. Bir kişi sen şöylesin, böylesin diye suçluyorsa bu kendisiyle ilgilidir, bir parmağı sizi gösterirken aslında dört parmağı kendisini gösteriyordur. Ve eğer bu yargılanmayla ilgili hiçbir bakış açınız yoksa eğlence başlar çünkü tam orta noktasınız, taraf değilsiniz demektir. Ve bu, sizi o kadar güçlendirir ve özgür kılar ki her anlamda... Etkileniyorsanız o zaman güçsüzleştirir. Eleştiri de bir tür yargılamadır, yapıcısı yıkıcısı diye ikiye ayrılsa bile her anlamda yargıdır ve içinde hiç nezaket yoktur. Bolca müdahale vardır.



Yargıdan Arınma Çalışması

1. Rahat ve dik durun lütfen. Omuzlar rahat ve esnek olsun. Sırtınız dik, göğsünüz açık. Bu aynı zamanda sizin içsel duruşunuz olsun.

2. Sağ eliniz kalbinizin üzerinde, sol eliniz karnınızın üstünde olsun. Şimdi burnunuzla derin bir nefes alın, bir çiçeği koklar gibi. Nefesle birlikte gözleriniz kapansın. O kadar derin bir nefes alın ki nefesinizin kasıklarınıza kadar indiğini hissedin, göğsünüz değil karnınız şişsin. Ve şimdi nazikçe bir balonu üfler gibi nefesinizi verin.

3. Şimdi kendinizi özgür bir alanda görmenizi istiyorum. Uçsuz bucaksız yem yeşil bir alandasınız. Gökyüzü masmavi. Tatlı bir güneş var içinizi ısıtsan. Muhteşem güzellikte bir nehir akıyor yanı başınızda. Nehre girin ve kendinize onunla birlikte akmaya izin verin. Eğer zorlanıyorsanız iç sesinizle hissederek şunları söyleyin:

"Akış ile ilgili tüm dirençlerimi kabul ediyorum ve iptal ediyorum."

"Akışa güveniyorum."

"Akışa teslim oluyorum."

4. Nehirle birlikte akmaya devam edin. Önünüze bir engel çıkacak, fark edin ve aynı anda kendinizi *yetersiz* hissettiğiniz an gözünüzün önüne gelecek.

5. Şimdi o anla ilgili, kendinizle ilgili, orada gördüğünüz kişilerle ilgili düşüncelerinizi yazmanızı istiyorum. Ve sonrasında sizin o anda hissettiğiniz tüm duyguları yazın lütfen.

6. Ve iç sesinizle hissederek şunları söyleyin lütfen:

"Başkaları tarafından onaylanma ve kabul edilme ihtiyacımın farkındayım."

"Bu hâlimi sevgiyle kabul ediyorum."

7. İki avucunuz arasında dönen bir küre hayal edin. Döndükçe büyüyen ve daha da parlayan bir küre olsun. Az önce yazdığınız duygu ve düşüncelerinizin dönerek bir girdap hâlinde kürenin içine girdiğini ve kaybolduğunu görün.

8. Derin bir nefes alın ve nazikçe verin. Nehirle birlikte akmaya devam ediyorsunuz. Önünüze yeni bir engel çıktı ve şimdi de kendinizi *değersiz* hissettiğiniz bir an gözünün önüne gelecek. Aynı şekilde o anla ilgili, kendinizle ilgili, orada gördüğünüz kişilerle ilgili düşüncelerinizi ve duygularınızı yazmanızı istiyorum. Ve aynı olumlamaları yapın lütfen:

"Başkaları tarafından onaylanma ve kabul edilme ihtiyacımın farkındayım."

"Bu hâlimi sevgiyle kabul ediyorum."

"Huzurlu, sakin ve mutluyum."

9. İki avucunuz arasında dönen bir küre hayal edin. Döndükçe büyüyen ve daha da parlayan bir küre olsun. Az önce yazdığınız duygu ve düşüncelerinizin dönerek bir girdap hâlinde kürenin içine girdiğini ve kaybolduğunu görün.

10. Derin bir nefes alın, nazikçe verin. Hazır hissettiğiniz zaman gözlerinizi açabilirsiniz.

4. AN'DA KAL!

Yaşamın durağan olmadığını, sürekli bir akış ve değişim hâlinde olduğunu söylemiştik. An'da olmak, işte tam da bu akışın içinde olmak, yaşamla beraber olmaktır. Geri kalmadan yani geçmişe takılmadan, ileri gitmeden yani gelecekte olmadan tam da şu anda olmaktır. Tek gerçek var o da şu andır çünkü başka bir zaman yok ve her şey şimdide yani şu anda gerçekleşiyor. Geçmiş ve gelecek sadece bir illüzyondur. *An'da olmak, geçmişi unutmak ya da geçmişten ders almamak, gelecekle ilgili hiç kafa yormamak, geleceği planlamamak değil, yaşadığımız her ânın farkında olarak, geçmiş deneyimlerimizden ders alarak geleceğimizin temellerini atmaktır.*

An'da olmayı sadece ânı yaşayıp ânın tadını çıkarmak, gününü gün etmek olarak anlamamak lâzım. Hedonizm yani hazcı bir yaklaşımla an için yaşamak, ânın hoşumuza giden yönlerini alıp hoşlanmadığımız kısımlarından kaçınmak değildir. İçinde bulunduğumuz an bizi mutlu etse de etmese de o ânı 'olduğu gibi' yaşayabilmektir. An'da, şimdi ve burada olma psikoterapinin de savunduğu

ilkedir. Çünkü geçmiş ve gelecek bizim psikolojik problemlerimizin asıl kaynağıdır. An'da kaldığımızda kendimizi sorunlardan farklı bir zaman dilimine taşıyabiliyoruz. Psikolojik olarak an'da olmak bir farkındalıktır. Algıladığımız veya duyumsadığımız şey ile bizim ona yüklediğimiz anlam arasındaki ayrımın farkına varabilmektir. Kişinin iç dünyasını ve çevresinde oluşan olayları 'tam da oldukları gibi' yani yargılayarak 'farklı bir hâle dönüştürmeden' gözlemlemesidir. Burada anahtar kelime 'gözlemleme'dir. Eğer biz, olanı olduğu gibi kabul edip yargılamadan yalnızca gözlemleyebiliyorsak an'dayız demektir.

An'da olduğumuz zaman iç dünyamızda neler oluyor? Kişi an'da ise neden mutlu? Mutluluk ve huzurun temelinde 'bütünlük' hissi gizlidir. İç dünyamızı oluşturan düşünce-duygu-davranış üçlüsünün bütünlük içinde olması, bizi oluşturan ruh ve ego, fizik-beden ve enerji-beden unsurlarının bütünlük içinde olmasına bağlıdır. Eğer bu unsurlar aynı frekansta titreşmez ise bütünlük hissi olmayacaktır. Ruh için geçmiş veya gelecek yoktur, onun tek gerçeği şu an'dır. Ego için ise tam tersi, şu an önemli değildir. Çünkü var olmak için o sadece geçmiş veya gelecekle ilgilenir. Geçmişi daima canlı tutmak zorundadır. Geçmiş olmadan var olamayacağına inanır. Varlığını sürdürmek için ise sürekli geleceği düşünür. Mutluluğu ve huzuru hep gelecekte gerçekleşeceğini düşündüğü olaylara ve sahip olacağı şeylere bağlar. Bir gün şu veya bu gerçekleştiği zaman ben en iyi, mutlu olacağım, der. An'da olmak, egoyu devre dışı bırakarak düşünce-duygu-davranış üçlüsünün ruh ile bütünlük içinde olmasıdır. İşte o zaman yaşam bir ırmak gibi olacaktır, *ne akıp gitmiş suyla ilgilenir insan ne de daha gelmemiş suyla.*

Geride kalan 'dün' için yâd eyleme,
Henüz gelmemiş olan 'yarın' için feryad eyleme,
İçinde bulunduğun an'da mutlu ol,
ömrünü berbad eyleme.

Ömer Hayyam

An'da olmanın salt an'a odaklanmak, dikkatini vermek olmadığını da hatırlatmak isterim. Bir tutum, eylem var içinde. Anahtar kelimenin 'gözlemlemek' olduğunu söylemiştim. İç dünyamızda olanı biteni gözlemlemek. Kişinin iç dünyasındaki yansımalarını gözlemleyerek ruh ve ego ayrımının farkına varabilmesi ve gözlemlemek, yaşadığımız olayların iç dünyamızdaki yansımalarını yargısızca yani hiçbir değerlendirmeye tâbi tutmadan izlemektir. Zen öğretisinde yargılamadan sadece gözlemlemek ne güzel ifade edilmiş:

Bakma! Bakmana bak.

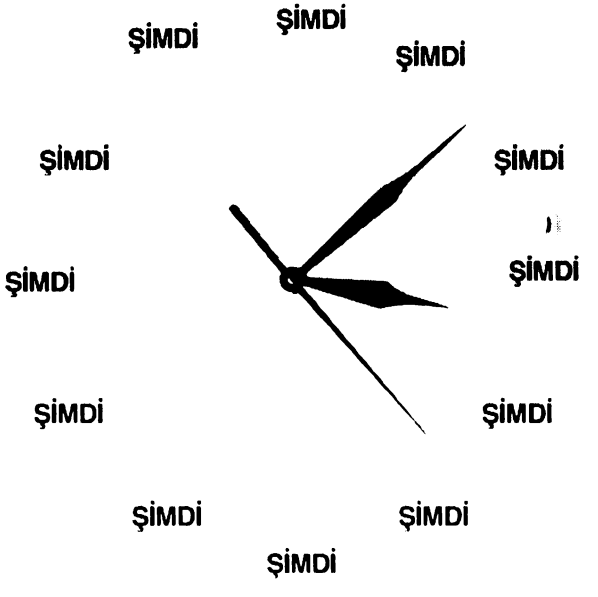
Görme! Görmeni gör.

Duyma! Duymanı duy.

An'da kalmak ile ilgili kendi kendimize nasıl pratikler yapabiliriz? Günlük yaşamda nasıl uygulayabiliriz? An'da kalmak ile ilgili nefes çalışmalarıyla birlikte kullanılan çok sayıda meditatif teknik vardır. Fakat hepsinde kabul gören temel yaklaşım; zihni an'a çekmenin en kolay yolu

bedene, duyu ve duygulara odaklanmaktır. Bedendeki duyumlara odaklanmak, kişiyi neden ben böyleyim gibi tekrarlı düşüncelerden uzaklaştırır. Zihinle çözmek yerine dikkatimiz an'a yani deneyime odaklanır.

İç dünyamızda yaşadığımız tüm duyu ve duygu durumlarının o an yaşadığımız olayı fark etmemizi sağlayan uyarıcılar yani bilgi mesajları olduğunu hatırlarsak ve duyguları hissetmekten kaçınmak veya bizi ele geçirmelerine izin vermek yerine dikkatimizi onlara verirsek zihnimizi an'a çekerek kendimizi mutlu ve huzurlu hissedebiliriz.



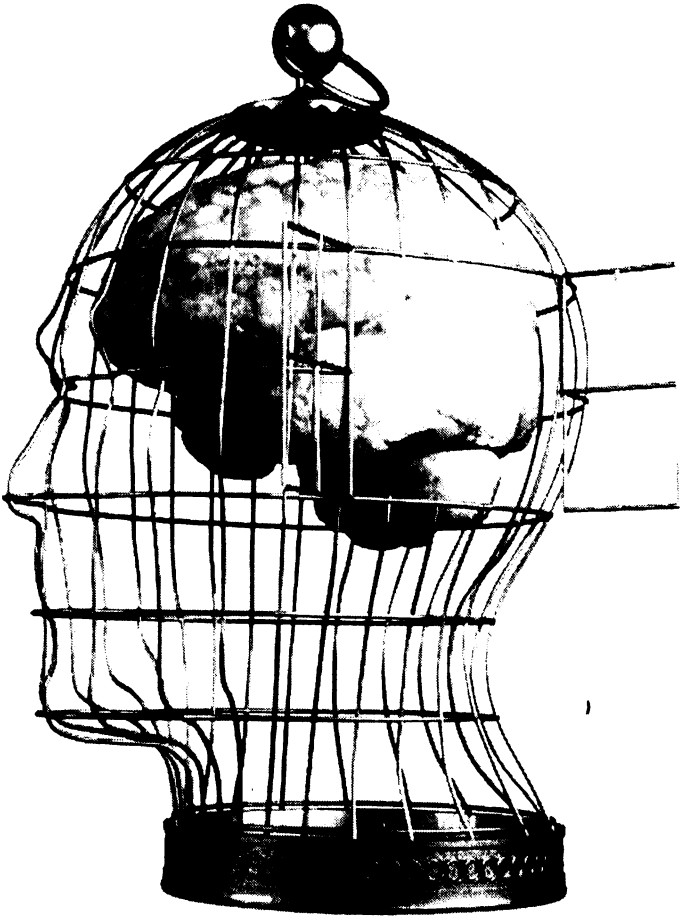


Farkındalıkla o an yaşadığımız düşünsel ve duygusal deneyimi gözlemlemeyi seçerek onlarla kendimiz arasında bir mesafe koyuyoruz. Yani bir alan açıyoruz, onların bize yapışmasını ve bizi ele geçirmesini önlemek için. İşte o alan bizim özgür olduğumuz bir alandır. Uyaran ile bizim vereceğimiz tepki arasında kalan boş bir alandır aynı za-

manda. O alanda bizim tepkimizi seçme özgürlüğümüz ve gücümüz yatmaktadır. Üzülmek veya üzülmemek değil, kendi seçimimiz olarak üzülmek, öfkelenmek veya öfkelenmemek değil, âni verdiğimiz tepkiyi reaksiyona değil, cevaba dönüştürmek. Dürtüyle hareket etmiyorsunuz. Bilinçle, farkındalıkla hareket ediyorsunuz. Duygu ve düşünceleriniz arasına koyduğunuz o mesafeyle onların sizi kukla misali oynatmasına izin vermiyorsunuz.

"Uyaran ve tepki arasında bir boşluk var ve o boşlukta bizim, tepkimizi seçme özgürlük ve kudretimiz yatar. Tepkimizde de gelişme ve özgürlüğümüz saklıdır."

Viktor Frankl



An'da Kalmak ve Farkındalık Meditasyonu-1

(Yeni başlayanlar için)

1. *Rahat bir pozisyonda oturun.* Sakin ve sessiz kalabileceğiniz bir yerde olun. Gözleriniz kapalı. Derin bir nefes alın ve ağzınızdan verin. Rahat ve dik durun. Omuzlar rahat ve esnek olsun. Sırtınız dik ve göğsünüz açık. Bu aynı zamanda sizin içsel duruşunuz olsun. İç sesinizle şunu tekrar edin: Her şey yolunda, güvendeyim, kendimden eminim ve güçlüyüm.

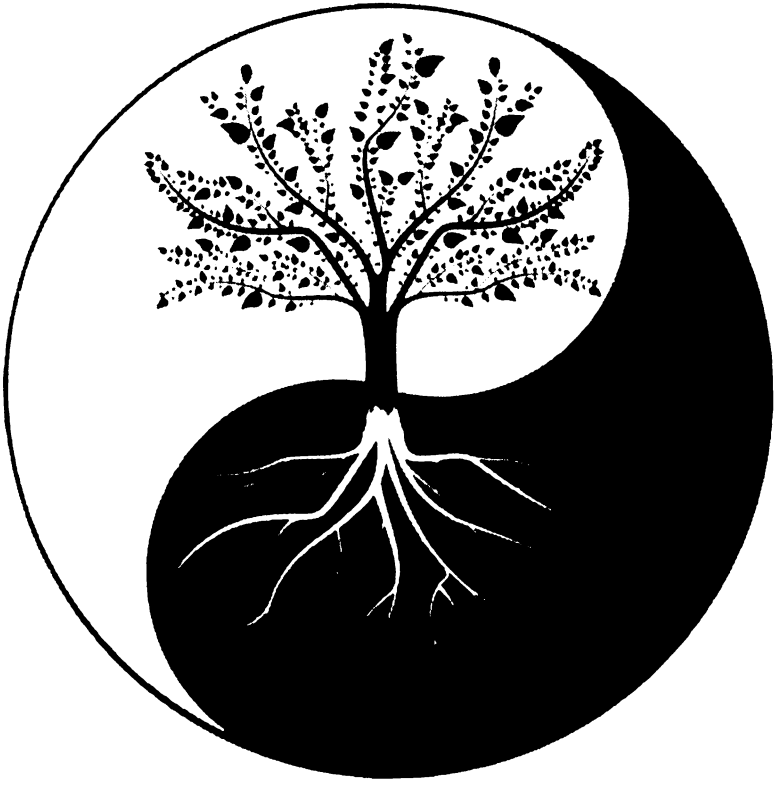
2. *Bedenini fark et.* Şimdi bedeninize duyularına odaklanın. Oturduğunuz yeri, zemini, koltuğa temas eden kalçanızı, yerdeki ayak tabanlarınızı hissedin. Acele etmeyin, kendinize zaman tanıyın. Tekrar derin bir nefes alın ve ağzınızdan verin.

3. *Enerji Çek.* Şimdi başınızın tepesinden rahatlatıcı beyaz bir enerjinin içeri girdiğini hissedin. Yukarıdan başlayarak bu güzel şifa enerjisinin yavaşça tüm bedeninize yayıldığını ve kaslarınızı gevşettiğini hissedin. Önce yüz kaslarınızın gevşediğini, sonra boynunuzun, ensenizin,

omuz ve sırt kaslarımızın, kollarınızın, ellerinizin, parmaklarınızın, oradan göğüs, bel ve karın kaslarınızın, kalça kaslarınızın, bacalarınızın, ayaklarınızın ve ayak parmaklarınızın gevşediğini hissedin.

4. *Nefesine odaklan.* Şimdi nefes alış verişinizi hissedin. Bunu hissetmek için hiçbir şeyi değiştirmeyin. Daha derin ya da daha sık değil, doğal nefes alın. Acele etmeyin, kendinize zaman tanıyın. Bir nefesin diğerini nasıl takip ettiğini fark edin.

5. Son kez derin nefes ve verin. Hazır olduğunuz zaman gözlerinizi açabilirsiniz.



An'da Kalmak ve Farkındalık Meditasyonu 2
(Deneyimli olanlar için)

1. *Rahat bir pozisyonda oturun.* Gözleriniz kapalı. Rahat ve dik durun. Omuzlar rahat ve esnek olsun. Sırtınız dik ve göğsünüz açık. Bu aynı zamanda sizin içsel duruşunuz olsun. Ve şunu söyleyin: "Her şey yolunda.", "Güvendeyim.", "Kendimden eminim." ve "Güçlüyüm."

2. *Bedenini fark et.* Şimdi bedeninizin duyularını fark etmeye çalışın. Oturduğunuz yeri, zemini, koltuğa temas eden kalçanızı, yerdeki ayak tabanlarınızı fark edin. Bu duruşunuzu bozmadan, tüm bedeninizi aynı anda hissetmeye çalışın şimdi de. Acele etmeyin, kendinize zaman tanıyın.

3. *Nefesine odaklan.* Nefes alış verişinizi hissedin. Bunu hissetmek için hiçbir şeyi değiştirmeyin. Daha derin ya da daha sık değil, doğal nefes alın. Acele etmeyin, kendinize zaman tanıyın. Bir nefesin diğerini nasıl takip ettiğini fark edin.

4. *Dış seslere odaklan.* Şimdi dikkatinizi seslere verin. Duyabildiğiniz seslere odaklanın. Duymak için özel bir çaba sarf etmeyin. Seslerin size gelmesini bekleyin. Önce daha yakındaki sesler, daha uzaktaki sesler, daha yüksek sesler, daha alçak sesler... Bazı sesler ön planda, bazı sesler arka planda şimdi. Sevdiğiniz sesleri ön plana alın, daha çok odaklanın ve dikkatinizi verin. Böylece hoşunuza gitmeyen sesleri nasıl uzaklaştırdığınızı fark edin.

5. *İç sesine odaklan.* Şimdi zihninizdeki sesleri dinlemenizi istiyorum. Dışarıdaki sesleri arka plana alırken düşüncelerinizi ön plana alın, odaklanın. Zihninizde yükselen düşünceleri fark etmeye başlayın. Zorlanırsanız şunu yapın: Bir sinema salonundasınız ve düşüncelerinizin boş ekrana yansımasını bekleyin. Düşünceler belirirken gözlemleyin, müdahale etmezseniz ne olacağını fark etmeye çalışın. Bazı düşünceler sizi onları fark ettiğiniz anda kaybolacaktır. Diğerleri ise var olmaya ve tekrar etmeye devam edecektir. Bunlar basit düşünceler. Onları etkilemediğiniz, müdahale etmediğiniz zaman düşüncelerinizin belirip kendiliğinden kaybolduğunu izleyin.

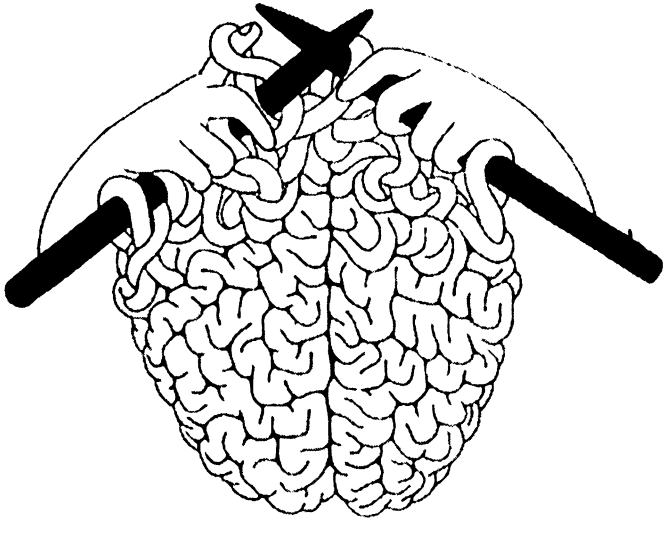
6. *Yargılamadan gözlemle:* Her bir düşüncenin zihninizden gelip geçişini gözlemleyin. Onları iyi, kötü ya da doğru, yanlış olarak ayırmadan sadece izleyin. Tıpkı sesler gibi ön plandaki düşünceleri ve arka plandaki daha cılız düşünceleri fark edin. Şimdi ön plandaki düşünceleri arka plana, arka plandaki düşünceleri ön plana alın.

7. *Nefesine ve bedenine tekrar odaklan.* Düşüncelerinizi bir süre gözlemledikten sonra düşünceler yavaş yavaş uzaklaşırken, şimdi tekrar dikkatinizi bedeninize ve nefesinize verin.

8. *Bedeninin içinde olmadığını hisset:* Derin bir nefes

alın ve verin. Bedeninizin içinde hapsolmadığınızı, bedeninizden çıkıp genişleyebildiğinizi hayal etmenizi istiyorum. Bulunduğunuz mekânı aştığınızı, genişlediğinizi, yükseldiğinizi, ufuklara ve bulutlara ulaştığınızı görün. Sonsuz ve özgür bir alandasınız, daha huzurlu ve mutlu hissediyorsunuz artık. Derin bir nefes alın ve verin. İç sesinizle şunu tekrar edin: Her şey yolunda, güvendeyim, kendimden eminim ve güçlüyüm.

9. Birkaç derin nefes aldıktan sonra hazır hissettiğinizde gözlerini açabilirsiniz.



5. BİRİKTİRME!

Zihin dünyamıza gelen duygu ve düşüncelerin hiçbirisi tesadüf değildir. Mutlaka bilinçaltı dünyamızda bir karşılığı vardır. Aldığımız her duygunun bir şekilde dışa aktarımı yani ifade edilmesi gerekir. Nasıl ki yaşadığımız her bir olay veya deneyim bize bir mesaj ise algı dünyamızda oluşan her bir unsur da bir bilgi ve mesajdır bizim için. Bu mesajları görmezden gelme lüksümüz yoktur. Mesaj kutumuza gelen bilgiyi açıp cevap vermek durumundayız. Mesajı okuyup cevap vermemek ya da görmezden gelmek, 'kabul etmemek', 'reddetmek', 'direnmek' anlamına gelir ki bunun sonuçları ve ödediğimiz bedel zannettiğimizden çok daha ağır olacaktır. *"İfade edilmemiş duygular asla ölmez sadece diri diri gömülür ve sonradan korkunç şekilde tezahür ederler."* diyen Freud, bu bedelin ne kadar ağır olduğunu özellikle vurgulamıştır.



Duygu ve düşüncelerimizin yerinde ve zamanında ifade edilmesi mutlu bir yaşam için son derece önemli. Yaşadığı bir olay karşında konuşmak istediği hâlde susan ve fikrini açıkça söyleyemeyen ya da başkalarını kırmamak için hayır diyemeyen kişiler, her şeyi içinde biriktirmeye başlarlar. Fakında bile olmadan içlerinde olumsuz enerji depolarlar. Söylemek istediğin şeyleri yerinde ve zamanında ifade etmek yerine bunları yutmayı tercih edersen sonraki patlamaya hazır ol. Freud'un dediği gibi "İfade edilmemiş duygular asla ölmez sadece diri diri gömülür ve sonradan korkunç şekilde tezahür ederler." Zamanında ve yerinde ifade edilmemiş, biriktirilmiş duygu ve düşünceler, ifade enerji merkezi olarak adlandırılan *Boğaz Çakrasını* tıkarlar. Bu tıkanıklık kişiyi sonrasında haksız duruma sokacak patlamalara neden olacak ya da boğaz bölgesinde (guatr, enfeksiyon, tiroit kanseri) bir dizi hastalık yaratmaya başlayacaktır. İfade edilmemiş, bastırılmış duyguların, özellikle öfkenin kalp çakrası üzerinde de çok olumsuz etkileri vardır. Birçok kalp rahatsızlığının temelinde bastırılmış "öfke" duygusu yatmaktadır.

Yüklerini Bırakma Çalışması

1. Sessiz ve rahat bir ortamda oturun. Gözleriniz kapalı, sırtınız dik ve omuzlarınız gevşek ve rahat olsun.

2. Burnunuzdan 3 derin nefes alın ve ağzınızdan verin. Ve iç sesinizle şunu söyleyin: "Her şey yolunda.", "Güvendeyim.", "Güçlüyüm."

3. Şimdi başınızın tepesinden rahatlatıcı beyaz bir enerjinin içeri girdiğini hissedin. Yukarıdan başlayarak bu güzel şifa enerjisinin yavaşça tüm bedeninize yayıldığını ve kaslarınızı gevşettiğini hissedin. Önce yüz kaslarınızın gevşediğini sonra boynunuzun, ensenizin, omuz ve sırt kaslarınızın, kollarınızın, ellerinizin, parmaklarınızın, oradan göğüs, bel ve karın kaslarınızın, kalça kaslarınızın, bacalarınızın, ayaklarınızın ve ayak parmaklarınızın iyice gevşediğini hissedin.

4. Şimdi derin bir nefes alın verin. Bedeninize hapsolmadığınızı, bedeninizden çıkıp genişlediğinizi hayal edin, bulunduğunuz mekânı aştığınızı, yükseldiğinizi, ufuklara ve bulutlara ulaştığınızı düşünün. Sonsuz ve öz-

gür bir alandasınız artık, daha huzurlu ve mutlu hissediyorsunuz.

5. Üç defa derin nefes alın ve verin. İç sesinizle şunu söyleyin:

"Geçmişin yüklerinden kurtuluyorum."

"Bana yük olan eskiye ait ne varsa geçmişte bırakıyorum."

"Gitmesi gereken her şeyi sevgiyle gönderiyorum."

"Hayatımda yeni olanlara yer açıyorum."

"Kendimi yenilenmiş ve tazelenmiş hissediyorum."

"Kendimi rahatlamış ve hafiflemiş hissediyorum."

"Bir'lik enerjisiyle bir oluyorum."

6. AFFET!

İç dünyamızda en fazla yük oluşturan ağırlıklar, geçmişte bize zarar verdiğini düşündüğümüz ve etkileri bugün de devam eden, kişilere ait taşıdığımız olumsuz duygulardır. Onları her hatırladığımız zaman hissettiğimiz üzüntü, kızgınlık, nefret ve öfke duygusu auramıza ve çakralarımıza tahmin ettiğimizden çok daha fazla zarar verir. O kişileri affedememenin bilinçaltı dünyamızda yarattığı blokajlar, ciddi psikolojik ve bedensel rahatsızlıklara sebep olmaktadır. *"Affetmek geçmişi değiştirmez ama geleceğin önünü açar."* diyor Paul Boose.

Geçmişi değiştiremeyiz, çoğu zaman unutmak mümkün olmayacaktır. Kimse de sizden unutmanızı isteyemez. Mutlu bir yaşam sürmek istiyorsak geçmişle ilgili tek yapabileceğiz şey, geçmişin yükünü bırakmaktır yani affetmektir. Hayatınızın bir döneminde bizi üzen insanlar, çoğu zaman içimizdeki eksik parçayı -görmeyi korkuyla reddettiğimiz parçayı- bize göstermek için hayatınıza gi-

rerler. Bu insanlarla yaşadığımız ilişkiler bazen acı veriyor olsa da aslında onlar bize bizi gösterirler, bize ayna olurlar. Bu yüzden aslında her durumda onlara teşekkür borçluyuz. Bize, bizdeki karanlık bir parçadan belki yalnızlık korkusu, değersizlik korkusu, belki gelecek kaygısı, belki de reddettiğiniz herhangi başka bir yanımızla yüzleşerek özgürleşme fırsatı yaratıyorlar.

Geçmişte yaşadığımız bir olay ya da kişiden özgürleşmediğimiz sürece, o durum ya da kişiye ilişkin olumsuz enerji var olmaya devam edecektir. Çünkü her türden ilişkide (arkadaşlık, eş, sevgili, akrabalık vb.) ilişki devam ettiği sürece sakral çakra üzerinden kişiler arasında enerjetik olarak bir bağ oluşur. Ve bu bağ üzerinden enerji akışı ilişki süresince devam eder. Bir insanı terk edebilirsiniz, ondan uzaklaşabilirsiniz ya da ilişkiye farklı farklı yollarla son verebilirsiniz. Ama zihninizde o kişi ile ilgili duygular var olduğu sürece enerji boyutunda aslında ilişkiniz bitmez, devam eder. O kişiyi affetmek, o kişiyle aramızda oluşan olumsuz enerji bağını kesmektir.

Affetmek, bir ilişkiyi sürdürmek ya da ayrılmakla ilgili değildir veya bize zarar vermiş birini ve bize yapılanları unutalım gitsin demek değildir. Affetmek, fiziksel anlamda o kişiden af dilemek de değildir. Tamamen kendi iç dünyamızda yaptığımız bir eylemdir. Affederek o kişiye bir lütufta bulunmuyoruz. Zihnimizi temizleyerek kendimize iyilik yapıyoruz.

Halil Cibran affetmeyi çok güzel özetlemiş:

Affetmek, o kişiyi sevmek değil,

Affetmek, o kişiyle konuşmak zorunda olmak değil,

Affetmek, o kişiyle ilişkiyi sürdürmek değil,

Affetmek, o kişinin beklentileri doğrultusunda davranmak değil,

Affetmek, o kişiyi kucaklamak değil,

Affetmek, o kişiyi suçsuz bulmak değil,

Affetmek, o kişiyi haklı bulmak değil,

Affetmek, o kişinin verdiği zararları telafi etmek için çaba göstermemek değil,

Affetmek kırgınlığın, küskünlüğün, nefretin hapishanesinden özgürlüğe kavuşmaktır.

Affetmek artık acıyı hissetmemektir.

"Hastalandığında iyileştirilecek bir beden yoktur. Affedilecek bir hatıra, teşekkür edilecek bir geçmiş, temizlenecek bir zihin vardır."

Bert Hellinger

Yaşamı boyunca insan en çok kendini üzer, suçlar, yargılar ve en az kendini sever. Birçoğunu hatırlamayız ama çocukluk döneminde yaşadığımız ve bizde iz bırakan önemli olaylar, bizde yarattığı düşünsel ve duygusal travmalar olumsuz kayıtlar olarak bilinçaltına kaydedilir ve dönüştürülmezse ömür boyu bizle yaşamaya devam ederler. Örnek vermek gerekirse 7 yaşında, sınıftaki arkadaşlarının önünde öğretmeni tarafından azarlanan bir çocuğun yaşadığı derin mahcubiyet, bilinçaltına yetersizlik, değersizlik ve özellikle kendini suçlama duygusu olarak kaydedilecektir. Yetişkin olduktan sonra bile her olay karşısında yaşadığı korku sebebiyle suçluluk duygusuna yenileri eklenerek içinde büyüyecektir. Bir döngü hâlinde tekrar edecek olan benzer olaylar sonucunda duygularının esiri olacak ve onları kontrol edemez hâle gelecektir. Bu döngüden çıkmanın yolu ise öncelikle kişinin kendisini affetmesidir.

Kendini Affetme Meditasyonu

(İçindeki Çocuğu Kucakla)

(Mavili Temizsoy'un uygulamasından derlenmiştir)

1. Gözleriniz kapalı. Rahat ve dik durun lütfen. Omuzlar rahat ve esnek olsun. Sırtınız dik, göğsünüz açık. Bu aynı zamanda sizin içsel duruşunuz olsun. "Her şey yolunda.", "Güvendeyim.", "Kendimden eminim." ve "Güçlüyüm."

2. Şimdi derin bir nefes alın. Diyafram nefesi almanızı istiyorum. O kadar derin bir nefes alın ki nefesinizin kasıklarınıza kadar indiğini hissedin, göğsünüz değil karnınız şişsin. Şunu deyin: "Her şey yolunda.", "Güvendeyim.", "Kendimden eminim" ve "Güçlüyüm".

3. Şimdi sizinle güzel bir yolculuğa çıkıyoruz. Yem yeşil bir alandayız. Doğayla baş başa. Beni ve kendinizi görün. İkimiz varız sadece ve çok güzel bir patika yolda ilerliyoruz. Bulunduğumuz yer muhteşem güzellikte, her yer yemyeşil. Çok güzel rengârenk ağaçlar ve çiçekler var.

Masmavi bir gökyüzü, tatlı bir güneş var içimizi ısıtan ve çiçek kokuları her yerde. Bir masal ülkesinde hayal edin kendinizi. Derin bir nefes alın ve verin. Nefes alırken çimen kokularını ve çiçek kokularını içinize çekin lütfen. Rahatlayın, güvendesiniz. "Her şey yolunda.".

4. Patika yolda beraberce yürüyoruz. Şimdi ilerde bir bank görüyorsunuz. Küçük bir çocuk oturuyor orada, masum gözlerle size bakıyor. Yaklaşın ona, bakalım kim olduğunu tanıyabilecek misiniz? Sizsiniz o, sizin çocukluğunuz, ürkek ama masum gözlerle size bakıyor.

5. Diz çökün. Göz hizasına gelin. O minik ellerini tutun, alın avucunuzun içine ve deyin ki: "Seni çok seviyorum.". Şimdi sıkıca sarılın ona: "Ben seni çok üzdüm, çok ihmâl ettim seni. Beni affet. Seni çok ama çok seviyorum.". "Seni kırdığım, üzdüğüm her an için senden özür diliyorum.". Ve minnacık kollarıyla size nasıl da sıkıca sarıldığını hissedin lütfen. Kalp atışlarını, heyecanını hissedin tüm bedeninizde.

6. Sıkıca sarılmaya devam ederken içinize çekin ve kalbinizin içine yerleştirin lütfen onu, kalbinizin en güzel yerine koyun.

7. Derin bir nefes alın. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

7. KELİMELERİN GÜCÜNÜ KULLAN!

Evrendeki her şey enerjidir. Enerjinin madde mi, ışık mı, ısı mı yoksa ses mi olacağı titreşim sıklığına yani frekansına göre değişiyor. *"Bizler yavaşlamış ses ve ışık dalgalarıyız, kozmosun müziğine uyumlanmış yürüyen frekanslar demetiyiz, bizler kutsal biyokimyasal giysiler giymiş ruhlarız ve bedenlerimiz ruhlarımızın müziğini çalan enstrümanlardır."* diyor Einstein. Tüm enerji şekilleri birbirleriyle etkileşim hâlindedir. Her şey gibi düşüncelerimiz de belli bir frekansa sahip enerji dalgalarıdır. Evrendeki en güçlü enerji ise düşünce enerjisidir. Düşünce enerjisi, hücresel bellek düzeyinden bilinçaltına ve oradan bütünü yani tüm hayatı etkileyerek zincirleme reaksiyonlara neden olur. Bunun anlamı; her düşünce, his, duygu, kelime ve davranışın vücudunuzun hücrelerinde yarattığı enerjiler vasıtasıyla evrende her an, her şeyle iletişim ve etkileşim hâlindeyiz.

Düşüncelerimizi kelimeler oluşturur yani kelimeler üstünden düşünürüz. Konuşurken kullandığımız tüm ke-

limeler bir düşünce formudur ve hepsi enerji yüklüdür. Evrendeki her şey enerjiyse ve karşılıklı etkileşim içerisinde ise kullandığımız kelimelerle hem kendimizin hem de karşımızdakinin enerjisini düşüncelerimizle etkileyebiliriz. Bu enerji öylesine güçlüdür ki keyifli bir ânımızda bir arkadaşımızın, "Kötü görünüyorsun." sözü bir anda enerjimizi düşürüp kendimizi kötü hissettirebildiği gibi tam tersine, keyifsiz olduğunuz bir anda arkadaşınızın gelip, "Harika görünüyorsun." sözü enerjinizi bir anda yükseltebilir. Bunun sebebi kelimelerin yaydığı frekanslardır. Özellikle olumlu kelimelerin titreşim sıklığı (frekansı) daha yüksektir ve doğrudan atom altı parçacıklar yani elektronlar düzeyinde frekansımızı etkiler. *"İnsanlar, ağzından çıkan cümlelerin, beyninden çıkan düşüncelerin bütün evreni dolaşıp tekrar kendine geri döndüğünü bilse eminim çok daha dikkatli olurdu."* diyor Albert Einstein. Söz büyüdür. Bu nedenle kullandığımız her sözcük, olmak istediğimiz durum ve varmak istediğiniz noktayla doğrudan ilgilidir. Ağzımızdan çıkan en küçük bir söz bile tüm vücudumuza, tüm evrene yayılan pozitif veya negatif bir emirdir. Dolayısıyla odaklandığımız düşünceler ve sıkça ağzımızdan çıkan sözler bir süre sonra bizim gerçekliğimiz olmaya başlar. Dinlediğimiz şarkıların bile hayatımıza doğrudan etkisi vardır.

Ağzımızdan Çıkan Kelimelerin Etkisi

Thomas Jefferson Üniversitesi'nden Dr. Newberg ve Waldman tarafından yapılan araştırmalarda, tek bir kelimenin bile kişinin fiziksel ve duygusal stresini düzenleyen genler üzerindeki doğrudan etkileri ile ilgili çarpıcı sonuçlar elde etmişlerdir. Pozitif etkiyle yüklü sözler kullandığımızda, "sevgi" ve "huzur" gibi, beyin fonksiyonlarımızın ön frontal loblarında bilinçli muhakeme ve güçlendirici alanları değiştirebiliyoruz. Pozitif sözleri negatif olanlardan daha fazla kullandığımızda beynin motivasyon merkezlerini tetikleyip bu merkezleri daha yapıcı eylemlere teşvik edebiliyoruz. Yine Albert Einstein'ın sözünü anımsayalım: *"İnsanlar ağzından çıkan cümlelerin, beyninden çıkan düşüncelerin, bütün evreni dolaşıp tekrar kendine geri döndüğünü bilse eminim çok daha dikkatli olurdu."*

YAPAMAM: Tüm yapabilme imkânlarınızı kısıtlarsınız. Başaracak güce sahip olsanız da artık başaramazsınız.

OLMAZ: Olabilecek olan tüm olasılıkların önüne bir set çektiniz. Olabilecek olasılıkları da devre dışı bırakarak bloke ettiniz. Artık ne yaparsanız yapın, ne kadar çabalarsanız çabalayın sistem devre dışı. Yapamazsınız.

DEĞİŞMEZ: Böyle geldi böyle gider inancı. Yapacak hiçbir gücünüz de kalmadı. Hatta daha da çektiniz negatiflikleri.

HER ŞEY ÇOK KÖTÜ: İşte tüm iyi olasılıkları ve imkânları sildiniz. Hepsi uçtu gitti.

GÜVENMEM KİMSEYE VE HİÇBİR ŞEYE: Güvene dayalı tüm kapıları kapattınız. Tüm güven veren şeyler sizden uzaklaştı gitti.

ŞANSSIZIM: Talihsizlikler yakanızı bırakmaz. İşleriniz ters gider, olacak işleriniz bir anda olmaz, her şey bozulur da bozulur. Şanssızım diyerek kötü şansı da çektiniz. Yani negatif çekim yasası çalıştı.

HEP AYNI İNSANLAR/ ARIZALAR/ KÖTÜLER BENİ BULUR: Yeni insanların ve yeni işlerin hayatınıza girmesini bloke ettiniz. Yine negatif çekim yasasını çalıştırdınız.

HEMEN HASTALANIRIM: İşte yine kendi kendinizi hasta etmek için bağışıklık sisteminizi bloke ettiniz. İlaç şirketleri için potansiyel biri oldunuz.

KORKTUĞUM HER ŞEY BAŞIMA GELİR: Korkularınızın gerçekleşmesi için onu güçlendirdiniz. Olma olasılığını arttırdınız.

BIKTIM USANDIM: Olumsuz her şey sürekli olarak üstünüze üstünüze gelmeye başlayacak.

NEYE ELİMİ ATSAM KURUR: Bereket kapılarını kapattınız. Rızık yok. Aşk yok. Para yok. Evlilik hayatı berbat. Yolda yürürken ayakkabınızın topuğu kırılır ya da arabayla giderken kaza yaparsınız.

İMKÂNSIZ: Ben asla başaramam. Yine negatif çekim yasasını çalıştırdınız. Ne kadar çalışırsanız çalışın başarılı olamazsınız.

BUNU ASLA AFFETMEYECEĞİM: Geçmişe takılı kaldınız ve artık özgür değilsiniz.

Olumlamalar (Afirmasyonlar)

Kelimelerle düşünce gücünü kullanmanın bir diğer yolu olumlamalardır. Olumlama, bilinçaltımıza yerleşmiş bizi kısıtlayan, sıkıştıran ve blokajlara sebep olan negatif kalıpların pozitif olanlarla değiştirilmesidir. Özel olarak yapılandırılmış cümleler ile gerçekleşmesini kalpten arzu ettiğimiz tüm niyetlerin içten ve hissederek söylenerek bilinçaltının yeniden kodlanmasıdır.

Olumlama, adından anlaşılacağı gibi 'olumlu' sözcüklerden oluşmalıdır. Olmamasını istediğinize değil, olmasını istediğiniz şey neyse ona odaklanmalısınız. "Ben hasta olmak istemiyorum." yerine, "Ben sağlıklıyım.", "Yaşlanmak istemiyorum." yerine "Ben her daim genç kalıyorum." demelisiniz. Yaşlanmak istemiyorum dediğiniz zaman bilinçaltına 'yaşlanma' kodluyorsunuz ve bunun sonucunda yaşlanmak kaçınılmaz oluyor.

Güne Başlama Olumlaması

1. Aynanın karşına geçin. Yüzünüzü iki avucunuzun arasına alın ve "Sevgili bedenim, seni beğenmediğimi düşünerek seni üzdüğüm her an için senden özür diliyorum. Lütfen beni affet. Teşekkür ediyorum. Seni seviyorum." deyin.

2. Ve şu olumlamaları tekrar edin:

"Kendimi her hâlimle kabul ediyor ve seviyorum."

"Ben sevilmeyi hak ediyorum."

"Tercihlerimden ve hatalarımdan pişmanlık duymuyorum."

"Bana zarar verenleri ve üzenleri affediyorum."

"Ben huzurlu ve mutluyum."

"Hayal ettiğim her şeyi başaracak güce sahibim."

"Güçlü ve sağlıklıyım."

"Tüm organlarım sağlıklı."

Bolluk ve Bereket Olumlaması

Ben bolluk, bereket dolu bir yaşamı seçiyorum.

Evrenin bolluk ve bereketine açığım.

Bana her türlü hayırlı kaynaktan bolluk ve bereket akıyor.

Bolluk ve bereketi hak ediyorum.

Parayı seviyorum.

Para bana her türlü hayırlı kaynaktan akıyor.

Her türlü iş kapısı önümde açılıyor.

Zenginliği hak ediyorum.

Aşk Olumlaması

"Sevilmeyi, sevmeyi ve aşkı hak ediyorum."

"Aşka inanıyorum."

"Aşkı seçiyorum."

"Hayatıma aşkın girmesine izin veriyorum."

"Hayat arkadaşımla beraber mutlu bir yaşamı hak ediyorum."

"Mutlu beraberlikleri hak ediyorum."

"Seviyorum, seviliyorum, aşkı hak ediyorum."

"Ben sevgiyim."

"Özüm sevgi."

"Her şey sevgi."

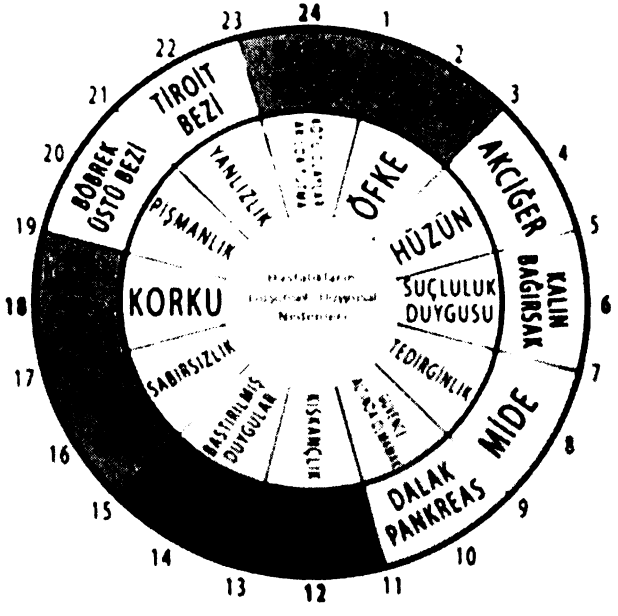
Hastalıkların Düşünsel - Duygusal Nedenleri ve Olumlamalar

Olumsuz düşünce ve duygular sık tekrarladığında hormon ve enzimleri değiştirir. Bu da fiziksel rahatsızlıklara neden olur. Olumsuz düşünce değiştiğinde düşünceden kaynaklı duygular da değişir. Duygu değişince beden üzerinde oluşan durum da değişir.

'Tedavi etmek' ile 'iyileştirmek' aynı şey değildir. Tedavi olduğunuz zaman hastalığı yaratan duygusal sebepler hâlâ yerinde durmaktadır ve hastalığın tekrar etme olasılığı her zaman vardır. 'İyileştirmek', kişiyi spiritüel olarak sürece dâhil ederek hastalığın duygusal sebepleri ile birlikte ortadan kaldırılmasıdır. Günümüzde tıbbın babası olarak kabul edilen Hipokrat, *"Birini tedavi etmeden önce ona sor, onu hasta eden şeylerden vazgeçmeye istekli mi?"* derken hastalığın duygusal sebeplerinin göz ardı edilmemesi gerektiğini ifade etmiştir. Fiziksel bedenimiz, hangi düşünce kalıbından hoşnut değilse o düşünce kalıbını yansıtan organın işleyişini yavaşlatmaya başlar. Kısacası her organın bağlı bulunduğu bir duygu bağlantısı vardır. Dikkat edin lütfen, siz ne kadar mutlu ve huzurluysanız vücudunuz da o kadar mutlu ve sağlıklıdır. Tüm bedensel

rahatsızlıklar, başımıza gelen büyüklü küçüklü kazalar, yaralanmalar, bereler de bizlere bedenimizin mutsuzluğunun bir ifadesi ve doğal bir tepkisidir.

Unutmayın lütfen, ruhumuz olduğu kadar bedenimiz de canlı bir varlıktır. Ve doğal olmayan her türlü şeye tepki vermesi de en doğal hakkıdır. Eğer bir hastalıktan özgürleşmek istiyorsak yani tam anlamıyla iyileşmek istiyorsak önce düşünce dünyamızı ve bedenimizi gözlemlememiz gerekiyor. Her hastalık bir mesajla gelir ve sen onu okumayı bilirsen gider. Farkındalık, tüm hastalıkların ilacıdır. Bir hastalığa neden olan düşünceyi ve kök duygusunu fark etmeden onu dönüştürmek neredeyse imkânsızdır. Tüm hastalıkların tüm nedenleri düşünsel ve duygusaldır.



Aşağıda bazı rahatsızlıkların olası duygusal sebepleri ve kullanılabilecek olumlama cümleleri verilmiştir. Düşünce o kadar güçlü bir enerjidir ki rahatsızlığa sebep olan düşünce yapımızı değiştirdiğimiz zaman bedensel rahatsızlıklar da düzelmeye başlayacaktır. Burada verdiğimiz bilgiler kişinin kendi kendine yapabileceği teşhis ve tedavi yerine geçmez. Hastalıkların duygusal sebeplerini bilmek bir farkındalık sağlar. Terapistin kişiyi şifalanma sürecine dâhil etmesi açısından önemlidir.

ALERJİ

Kendi gücünü kabul etmemek, yok saymak.

Olumlama: Her şey yolunda, güvendeyim ve güçlüyüm. Hayatla barış içindeyim

İŞTAH

–Fazla

Duygu ve hislerini yargılamak.

Olumlama: Güvendeyim.

Duygularım normal ve kabul ediyorum.

-Az

Korku. Kendini koruma. Hayata güvenmemek.

Olumlama: Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Güvendeyim. Hayat keyifli ve güvenli.

TANSİYON

-Yüksek

Olası Neden: Uzun zamandır çözülemeyen duygusal sorunlar.

Olumlama: Geçmişin yüklerinden kurtuluyorum. Geçmişi sevgiyle bırakıyorum.

-Düşük

Olası Neden: Çocuklukta sevgi eksikliği. Yenilgi ve çaresizlik duygusu.

Olumlama: Seviyorum ve seviliyorum. Sevgi dolu bir yaşamı seçiyorum. Her şey yolunda, güvendeyim.

BAŞ AĞRISI

Değersizlik duygusu. Korku. Kendini eleştirme.

Olumlama: Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Yaptığım şeyleri sevgiyle yapıyorum.

BAŞ DÖNMESİ

Kararsız, dağınık düşünceler. Gerçekleri görmeyi red-detme.

Olumlama: Hayatla uyum ve barış içindeyim. Güvendeyim ve mutluyum.

BOĞAZ AĞRISI

Duygu ve düşüncelerini ifade edememek. Korku, bastırılmış duygular. Yaratıcılığın kısıtlanması. Değişim korkusu.

Olumlama: Kendimi özgürce, kolaylıkla, sevgiyle ifade ediyorum.

Yaratıcılığımı kullanıyorum. Değişime hazırım.

BOYUN AĞRISI

Hayata bakış açısından esnek olamamak. İnatçılık. Esnek olmamak.

Olumlama: Kolaylıkla ve esneklikle bir konuyu her açıdan görebiliyorum. Bir şeyi yapmanın ve görmenin birçok yolu var.

HAZIMSIZLIK

Korku, endişe, dehşette hissetme, sızlanma ve homurdanma.

Olumlama: Yeni deneyimleri kolaylıkla ve zevkle özümsüyorum.

İSHAL

Korku, reddetme, kaçış.

Olumlama: Beslenme ve sindirim sistemim düzenli işliyor. Hayatla barışığım ve huzur içindeyim.

KALP SORUNLARI

Uzun süreli duygusal sorunlar. Sevgi eksikliği. Aşırı duygusal ya da zihinsel gerilim altında olduğuna inanma. Fazla çabalama.

Olumlama: Coşku, haz, mutluluk. Bunların düşüncelerimi, deneyimlerimi, bedenimi doldurmasına izin veriyorum.

KANSER

Derin acı. Uzun süre taşınan kırgınlık, sır, hüzün bedeni kemiriyor. Nefreti içine gömmek.

Olumlama: Geçmişle ilgili her şeyi sevgiyle affediyorum. Yaşamımı mutlulukla doldurmayı seçiyorum. Kendimi seviyorum.

KARACİĞER SORUNLARI

Olası Neden: Sürekli şikâyet etmek. Kendini kandırmak. Haklı çıkmak için sürekli başkalarında hata bulmak. Kötü hissetmek.

Olumlama: Kalbim açık olarak yaşamayı seçiyorum. Baktığım her yerde sevgiyi görüyorum.

KOLESTROL

Olası Neden: Haz kanallarının tıkanması. Haz alma korkusu.

Olumlama: Hayatı sevmeyi seçiyorum. Haz kanallarım ardına kadar açık.

MİGREN

Kusursuz olma isteğiyle kendi üzerinde aşırı baskı yaratma. Çok fazla bastırılmış öfke. Hayatın akışına direnme. Cinsel korkular.

Olumlama: Hayatın akışına kendimi bırakıyorum. Kabul ediyorum.

ROMATİZMA

Kurban. Hep haksızlığa uğradığını hissetmek. Sevgi yoksunluğu.

Olumlama: Deneyimlerimi ben yaratıyorum. Kendimi ve başkalarını sevip onayladıkça, gittikçe daha olumlu deneyimleri hayatımda yaratıyorum.

UYKUSUZLUK

Korkular. Hayat sürecine güvenmemek. Suçluluk.

Olumlama: Günü ardımda bırakıyor, huzurlu bir uykuya dalıyorum. Yarın yeni bir gün ve çözümleriyle geliyor.

ÜLSER

Korku, yeterince iyi olmadığına inanmak. Birilerini mutlu etmeye çabalamak.

Olumlama: Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Barış ve huzur doluyum.

SIRT AĞRILARI

–Üst

Hayattan maddî ve manevî destek talebi. Sevilmediğini hissetmek. Sevgiyi göstermemek.

Olumlama: Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum, seviyorum ve onaylıyorum. Yaşam beni destekliyor ve seviyor.

-Orta

Suçluluk duygusu, aşırı yük ve sorumluk altında ezilmek.

Olumlama: Geçmişimi bırakıyorum. Yüreğimdeki sevgiyle hayatta ileriye doğru yol almayı seçiyorum.

-Aşağı

Olası Neden: Parasızlık korkusu.

Ekonomik destekten yoksunluk.

Olumlama: Hayatın kendisine güveniyorum. İhtiyacım olan şey daima karşılanıyor.

Soru Sormanın Sihri

Kelimelerin gücünü kullanmanın bir diğer yolu soru sormaktır. Eğer yaşantınızda gerçekten değişimi yaratmak istiyorsanız soru cümlelerinin gücünü kullanın. *"Eğer bir sorunu çözmek için bir saatim ve hayatım da cevaba bağlı olsaydı ilk 55 dakikayı sorulacak en uygun soruyu belirlemek için harcardım. Uygun soruyu bulduğum zamanda sorunu 5 dakikadan kısa bir sürede çözebilirdim."* diyor Albert Einstein. Soru sorduğunuz zaman evrendeki kuantum dolaşıklıklarını harekete geçirerek çoklu olasılıklara kapı açarsınız. Soru soran kişi yaşadığı olay karşında ne yapabileceği ile ilgili önce kendi potansiyelinin farkına varacak ve böylece çözüme odaklanacaktır. Nasıl mı? Kullandığınız soru kalıpları çok önemli.

Evrende bizi etkileyen çok önemli 2 kilit soru kalıbı var: 'Neden?' ve 'Nasıl?'

'Neden?' sorusunu kendinize sorduğunuzda açığa çıkan enerjiye bir bakın. Sadece mazeret üreten bir enerji

olduğunu fark ettiniz mi? Bizi üzen bir olay karşısında, "Neden bu başıma geldi?" diye sorduğunuzda zihnimiz neden o olayın başımıza geldiğiyle ilgili çok sayıda sebep üretecektir: Bu başıma geldi çünkü: "Talihsizim.", "Ben hep böyleyim zaten.", "O kişi yüzünden." vb. bize yardımcı olamayacak, çözüme ulaştırmayan sebepler, mazeretler, vs.

Şimdi de 'Nasıl?' sorusunu sorun. Aradaki enerji farkını hissettiniz mi? Çözüm odaklı ve size alan açan bir enerji ortaya çıktı, değil mi?

'Neden böyle?' sorusuna takılıp 'Nasıl yaparım?' sorusunun sihirli yaratım gücünü kaçırıyoruz. Beyin ile ilgili yapılan bilimsel araştırmalara göre "Neden?" dediğimizde beynimizin ön kısmında bulunan sorun çözme, plan yapma, konsantrasyon merkezi olan ön/frontal lob kapanır. "Nasıl?" dediğimizde ise ön lob aktif olur ve konsantrasyon, sorun çözme, plan yapma merkezi devreye girer. Beynimiz sorunları çözmek için çalışmaya başlar. *"Neden sorusu yaşamı yargılamaktır. Sizi geçmiş veya gelecekte tutar. Nasıl sorusu sizi an'a, an'da yaşanan deneyime getirir."* diyor Mavili Temizsoy. Çünkü neden sorusunun muhatabı egodur. Nasıl sorusunun ise ruhtur. Biri egoyu devreye sokarken diğeri ruhu devreye sokar.

8. SEV!

"Sevgi, doğanın ikinci güneşidir."

Gary Chapman

Sevgi, yaşamdaki en güçlü enerjidir ve bir duygu değil, bir farkındalık durumudur. Aşk bir duygudur, tutku bir duygudur ama sevgi bir duygu değil, bir bilinç boyutudur. Gerçek anlamda değişim ve gelişim ancak sevgi boyutunda olduğumuz zaman gerçekleşir. Çünkü kişi, sevgi hâline geçtikçe dışarıyla ilgilenmeyi bırakır, kendi içine döner ve kendini gözlemlemeye başlar. Mutluluk, bizi oluşturan tüm unsurların bir bütünlük oluşturması ise eğer, burada sevginin işlevi bilinç ve bilinçaltının kaynaşması, bir anlamda barışması ve bu sayede kişinin bir bütünlük duygusuna varabilmesidir. Diğer bir deyişle, bilinç ve bilinçaltı arasındaki ayrımın ortadan kalkmasıdır. Sevginin olduğu yerde korku, kaygı, öfke, güvensizlik, geçmiş ya da gelecek yoktur. Şimdi ve şu an içinde tam ve bütünsündür.

Kalbinde sevgi enerjisi barındırmayan birinin kişisel gelişim, şifacılık, tekâmül, arınma vs. konularda tüm fikir ve gayretleri boşunadır. Kendisine bir katkısı olmadığı gibi başkalarına ve bütüne bir katkısı söz konusu olmayacaktır.

İlk zamanlar bu tür konular ile ilgili bir arayış içindeyken çok sevdiğim bir hocama sormuştum: "Hangi öğreti veya teknik benim için daha iyi ve uygun?". Bana verdiği cevabı hiç unutmam: "Kalbinde sevgiyi uyandırmayan, sevmeyi hatırlatmayan, insanları, hayvanları, bitkileri kısaca yaratılan her şeyi sevmeyi hatırlatmayandan uzak dur." demişti. Şimdi çok iyi anlıyorum ne demek istediğini.

İnsanların çoğunun sevgi sandığı şey, aslında sevilme, onay ve kabul görme ihtiyacının birisi/birileri tarafından az ya da çok tatmin edildiğinde o kişiye karşı duyduğu "ihtiyacın" yarattığı duygunun adıdır. Sevgi eksikliğinden kaynaklı olarak değersiz olduğu inancı, sevme ve sevilme ihtiyacı açlığıyla kabul görmek, onaylanmak, dışlanmamak adına kendinden fazlaca ödün vermekle sonuçlanır. Eğer "sevilmeye lâyık değilim" duygusundan dolayı, sevilmek için verici bir insan hâline geldiyseniz o zaman hep kaybeden olursunuz. Verdiğinizi geri alamazsınız. Kendilerini yeterince ifade edemeyen, kimseye hayır diyemeyen, yani hep veren, hep veren insanlar vardır. Vere vere kendine kalmayan insanlardır. Kendilerini ihmâl etmiş, unutmuş, kendilerini sevmeleri gerektiğini bile bilmeyen bu insanların sonunda enerji bedenlerinde çatlaklar oluşur ve genelde de kalp hastalıklarından erken yaşta ölürler.

Sevgi içerde başlar. İnsan ancak kendi öz benliğiyle buluştuğunda gerçek sevgiyi fark eder. Artık dışarıda bir yerlerde aramak yerine kendi içindeki o cevherle tekrar buluşmuş olmanın keyfi içindedir. Artık kendiyledir. Mut-

lu olmak için ne birilerinin kendisini çok sevmesine ne de başkalarını çok sevmeye ihtiyaç duyar. Kendini sevmeye başlamıştır. Hayatın doğal ritmi ve akışıyla beraber olduğu için kendine ve kendi dışındaki her şeye her zamankinden daha çok özen göstermeye başlar. İşte bu nokta gerçek sevginin başladığı yerdir.



İlkbaharı sev
Yazı sev,
Sonbaharı sev,
Kışı sev,
Güneşi sev,
Yağmuru sev,
Geceyi sev,
Gündüzü sev,
Çiçeği sev,
Böceği sev,
Ama en çok kendini sev.

Anonim

Önce Kendini Sev

"Hayatımız boyunca kendimizden daha çok seveceğimiz birilerini arar dururuz. Bu kişiyi çok uzaklarda ararız ancak bize kendimiz kadar yakındır. Hayatta en çok sevmeniz gereken ve sevginizi en çok hak eden kişi kendinizsiniz." diyor Buda. Kendini sevmek çok popüler bir terimdir ancak her zaman tam olarak doğru anlaşılmış bir kavram değildir. Çoğu zaman egoist olmak, kibirli olmak hatta narsist olmak olarak algılanır. 'Kendini sevmek' ile Narsisizm (Özseverlik) çok farklıdır. Narsisizm bir kişilik bozukluğudur: Üstünlük duygusu, hayranlık beklentisi ve beğenilme gereksinimi had safhadadır. Kişisel gelişimde kullandığımız 'kendini sevmek' kavramında, üstünlük duygusu ve dışarıdan bir beklenti söz konusu değildir. Evrendeki her şey ve herkes gibi ben de 'tek ve özelim' ve 'değerliyim' o yüzden kendimi seviyorum demektir.

Mutlu olmanın ön koşulu kendini sevmek, kendini sevmenin ön koşulu ise kendini bilmektir. Kendini sev-

mek, kendimizi sevmemiz gerektiğini düşünerek bu yönde alınan bir karar değildir. Kendimizi olduğumuz gibi kabul ettiğimizde ulaştığımız 'kendimizden hoşnut olma' hâlidir. Güçlü ve zayıf yönlerimizin farkında olarak (kendimizi bilerek) kayıtsız ve şartsız kendimizi kabul ettiğimizde kendimizi severiz. Çünkü ancak iç özgürlüğünü kazanmış insan sevebilir. Nelerden özgür? Bilinçaltı koşullanmaların, klişelerin, dogmaların, korkuların, geçmişin, suçlamaların, mazeretlerin, bastırılmış kızgınlıkların, öfkelerin, kıskançlıkların, affedememelerin yükünden özgür. İç özgürleşmenin yolu kişinin kendiyle yüzleşip kucaklaşmasından geçiyor.

Ol sahte benliği kendi sananlar,
Öz'ünü unutup düşe dalanlar,
Aşk ile yanmayıp Ol'dum diyenler,
Beyhude gayretler, sevmeden olmaz.

"Bir şeyden çok emindim, kendimi üzdüğüm kadar kimseyi üzmedim hayatta." diyor Dostoyevski. İnsan en çok kendini ihmâl eder, yargılar, üzer. Çoğu zaman bunu yaptığının farkında bile olmaz. Kendimizi sevmeyi, kendimizle barışık olmayı öğrenmek bize doğuştan sahip olduğumuz sonradan yitirmiş olduğumuz değerlilik duygusunu yeniden kazandıracaktır. Değerlilik duygusunun gelişimi ise kendimizi sevme yetimizi geliştirmek, sevmeye ve sevilmeye lâyık olduğumuzu derinden *hissetmekle başlar.*

- *Kendini beğenmişlik kendini sevmek değildir.* (Ben öylesine üstünüm ki kimse benim ilgime lâyık değil)
- *Benmerkezci olmak kendini sevmek değildir.* (Ben kendimle o kadar doluyum ki hayatımda başkasına yer yok.)
- *Övünmek kendini sevmek değildir.* (Kimse beni övmüyor. Ben kendi değerimi dünyaya ilan edeyim bari.)
- *Fedakârlık boyutunda verici olmak kendini sevmek değildir.* (Bir gramlık sevgiye hak kazanmam için ken-

dimden çok fazla verirsem belki beni severler. Böylece ben de kendimi sevebilirim yanılgısı.)

- *Mükemmeliyetçi olmak kendini sevmek değildir.* (Öylesine mükemmel olmalıyım ki kimse beni eleştirmemeli. Eleştiri bana kişisel bir saldırıya uğradığımı hissettirir.)

"Mutlu olmak istiyorsan kalbinde kendine yer aç."

9. ENERJİNE SAHİP ÇIK!

"Evrende her şey enerjidir. Ve her şey bundan ibarettir ve siz hangi enerjiye uyumlanırsanız o sizin gerçeğiniz olur. Bu felsefe değil, fiziktir." Bu söz ünlü fizikçi Einstein'a ait. Evet, evrende her şey enerjidir. Bu fizik bedenimiz de bir enerjidir. Çevremizde görebildiğimiz veya göremediğimiz her şey, frekansına göre 5 duyu ile algılayabildiğimiz veya 5 duyunun ötesinde olan, çoğu zaman yok saydığımız ama gerçekte var olan her şey enerjidir. Konuşurken kullandığımız kelimeler, duygu ve düşüncelerimiz de enerjidir, her biri enerji yüklüdür. Ve evrende 2 temel yani 2 kök enerji vardır. 'Sevgi' ve 'Korku'. Geri kalan her şey, bu 2 kök enerjinin farklı türevleri ya da varyasyonları şeklindedir. Bize huzur veren, mutluluk veren her şey, duygular ve düşünceler hatta kişiler, yüksek frekansa sahip enerjilerdir ve sevgi kaynaklıdır. Bize iyi hissettirmeyen tüm duygular ve düşünceler ise düşük frekanslı ve korku kaynaklı enerjilerdir.

Biz hangi frekanstaysak aynı frekanstaki kişi ve olayları çekeriz alanımıza. Yaşadığımız her olayda biz ya korkuyu seçeriz ya da sevgiyi. Seçim ve sorumluluk bize aittir. Mevlâna diyor ki: *"Aynı anda 2 kapıdan birden geçemezsiniz."* Aynı anda hem korku hem de sevgi alanında kalamazsınız. Biz her an düşünce, duygu ve eylemlerimizle ya sevgiyi seçeriz ya da korkuyu. Ve yaptığımız bu seçimlerin sonuçlarını yaşarız.

Kuantum yasası gereği bütünü oluşturan bizler, enerji parçacıkları olarak sürekli bir iletişim ve etkileşim hâlindeyiz. *"Kâinat yekvücut, tek varlıktır. Her şey ve herkes görünmez iplerle birbirine bağlıdır. Unutma ki dünyanın öte ucunda tek bir insanın kederi, tüm insanlığı mutsuz edebilir. Ve bir kişinin saadeti, herkesin yüzünü güldürebilir."* diyen Şems-i Tebrizi ne güzel ifade etmiş kuantum gerçeğini ve bir bütünün parçaları olarak aramızdaki bağı ve etkileşimi. Deneyimlediğimiz her olay ve içinde bulunduğumuz enerji frekansına bağlı olarak hiç farkında bile olmadan diğer insanlardan enerji yakalama, âdeta onlardan bir sünger gibi enerji çekme eğilimindeyiz. Bazen diğer insanların yaşamış olduklarına, his ve duygularına o kadar kapılır, sahiplenir ve uyumlanırız ki onların hissettiklerini ve duygularını bizim zannetmeye başlarız.

Bunun yanı sıra, farkındalık düzeyimize bağlı olarak evrende farklı bilinç boyutlarındaki varlıklarla bilerek ya da bilmeyerek etkileşim içinde olabiliriz. Her iki durumda, bize katkı olan pozitif enerjiler kadar negatif olarak adlandırdığımız, bizi bulunduğumuz bilinç seviyesinden ve frekanstan aşağı çeken enerjilere de maruz kalabiliriz. Bu durum aynı fiziksel saldırılar gibi insanın ruhsal bedenini etkiler. Bunun sonucunda iş, sağlık, ilişkilerde sorunlar

ortaya çıkmaya başlar. Negatif enerjiye maruz kalındığında genel olarak aşağıdaki belirtiler ortaya çıkabilir.

- Sebepsiz sıkıntılar ve depresyon belirtileri,
- Tükenmişlik hissi ve hâlsizlik,
- İlişkilerde sebepsiz kavgalar,
- Fiziksel ve ruhsal sağlığın neden yokken bozulması ve sorunun kaynağının bulunamaması,
- Uyku sorunları,
- Para kıtlığı ve iş hayatında başarısızlık.

Negatif Enerjilerden Nasıl Korunurum?

Yukarıda 'Nefes al' bölümünde "Aura Güçlendirme Nefesi" olarak anlattığım teknik, genel olarak negatif enerji saldırılara karşı bir kalkan görevi görecektir. Enerji bedenimizi güçlü kılmak ve toplam bütünsel enerjimize sahip çıkmak adına fiziksel ve psikolojik durumumuzu göz önünde bulundurarak kendi kendimize yapabileceğimiz çok sayıda yöntem vardır. Önce şunu aklımızdan çıkarmayalım: Bilinç düzeyimiz ne kadar çok yüksek ise yani duygu, düşünce, hislerimizin ve algılarımızın ne kadar çok farkındaysak bütünsel olarak enerjimizi o kadar çok koruyabilir ve sahip çıkabiliriz.

Aşağıda günlük yaşamda kolaylıkla kullanabileceğiniz basit ama etkili önerileri bulacaksınız.

1. Şikâyet, eleştiri, yargı, dedikodu vs. ortamlardan mümkün olduğunca kaçının. Eğer zorunlu olarak ortamda bulunmak zorundaysanız konuşulan konuları empati kurmadan ve taraf olmadan sadece dinleyin.

2. Hoşunuza gitmeyen bir ortamda kalmak zorundaysanız sizi çekmek istedikleri bakış açıları ve duygu durumunu fark edin, fikir beyan etmeyin, yorum yapmayın sadece gözlemci olarak kalmaya çalışın.

3. Konuşulan konuyla ilişkili olarak kendi hayatınız hakkında bilgi ve deneyimlerinizi paylaşmayın.

4. Başkalarını yargılayan konuşmalardan kaçının, ısrarla konuşuyorsa dinleyin ama yorum yapmayın.

5. Ortamdan uzaklaştıysanız/görüşme sona ermişse:

- Bilerek ya da bilmeyerek düşündüğünüz ya da yaptığınız tüm yargı/eleştiri/kötü sözler için kendinizi suçlamadan sadece "iptal ediyorum" deyin.
- Duş alın. Bu mümkün değilse ellerinizi bol suyla yıkayarak topraklanma yapın.

İnsanların söylemlerine kulak verin: Hassas mısınız?

- Kırılgansın, duygusalsın, hassasın sıkça duyduğunuz kelimelerse,
- Empati yeteneğiniz kuvvetliyse; başkalarının korku, endişe durumunu en üst düzeyde hissediyorsanız,
- Çok kısa sürede enerjiniz düşüyorsa,
- Kalabalık ortamlar sizi rahatsız ediyorsa hassas bir kişisiniz demektir.
- Hassaslığın kaynağını bulmaya odaklanın. Kendinize sorular sorun ve dürüst olun. Yüzleşmekten korkmayın. Sorunun orijinal kaynağını bulmaya çalışın.
- Negatif enerjiyi hissettiğiniz an o ortamdan uzaklaşın. Enerji alanınızı değiştirin.
- Nefes almaya odaklanın Aldığınız ve ver-

diğiniz her nefesi hissedin. Sakinliği, pozitif enerjiyi nefesinizle alın. Tüm negatif enerjiyi nefesinizle verdiğinizi hissedin.

Negatif enerjilerinizi karın boşluğunuzdan dışarı atın. Pozitif veya negatif tüm enerjiler karın boşluğumuzda saklanır, unutmayın. Çünkü geçmişten bugüne DNA'larla taşınan tüm kayıtlar göbek bağındaydı. Doğumdan sonra göbek bağı kesilse bile tüm kayıtlar orada. Avuç içlerinizi karnınıza yerleştirin, tüm vücudunuza beyaz ışığın yayıldığını hayal edin. Karnınızı sarmalayan ellerinizin, beyaz ışığı vücudunuza yaydığını hayal edin.

Çakralarımı Nasıl Dengelerim?

Fiziksel bedenimizin etrafında *Aura* olarak adlandırılan bir enerji bedenimizin olduğunu söylemiştim. Auralarımız birçok sebepten dolayı zayıflayabilir. Açık alanlar oluşabilir. Güçlü olmayan bir aura bedendeki pozitif, bize katkı sağlayan enerjiyi dışarıya sızdırabildiği gibi dışarıdaki negatif enerjiyi açık alanlardan içeriye çekebilir. Bu durumdan korunmak için, diğer bir deyişle auramızı güçlendirmek ve çakralarımızı dengelemek için birçok yöntem okumuş veya duymuş olabilirsiniz.

Auramızın güçlü olması, duygu ve düşüncelerimizle doğrudan ilişkilidir. Korku, kaygı, endişe gibi duygular çok düşük frekanslarda titreşirler ve auramızı zayıflatırlar. Bu durum aynı zamanda çakraların düzenli çalışmamasını da engeller. Çakraların dengesinin bozulması olarak bilinen bu durumu düzeltmek için kendi kendimize yapabileceğiniz bir egzersiz paylaşmak istiyorum.

1. Gözler kapalı derin bir nefes alın. Kendinizi karanlık ve soğuk bir odanın içerisinde ayakta dururken hayal

etmenizi istiyorum. İki kolunuzu yanlara doğru açın, aynı anda önünüzde 2 kanatlı büyük pencerenin açılmasıyla güneş ışıklarının içeri girdiğini, hem odayı aydınlattığını hem de içinizi ısıttığını hissedin. Şimdi güneşi açık ve net olarak görüyorsunuz. Kök çakranıza odaklanın ve güneşten gelen kırmızı renkte yoğun bir ışık kümesinin spiral şekilde dönerek kök çakra bölgesine aktığını hayal edin. Işık kümesinin çakra bölgenizde yoğunlaşarak parlak, kırmızı bir küreye dönüştüğünü ve soldan sağa döndüğünü görmenizi istiyorum. Döndükçe büyüsün ve daha parlak hâle gelsin. Odanın rengi tümüyle kırmızı renge dönünceye kadar dönmeye ve büyümeye devam etsin.

2. Derin bir nefes alın. Sakral çakranıza odaklanın şimdi. Güneşten gelen turuncu renkte ışık kümesi, spiral şekilde dönerek çakra bölgenize akıyor ve parlak bir küreye dönüşüyor. Küre soldan sağa dönerek büyüyor, dönerken daha parlak hâle dönüşüyor ve odanın rengi turuncuya dönüyor.

3. Sıra mide çakranızda. Derin bir nefes alırken odaklanın lütfen. Güneşten gelen sarı renkte ışık kümesi, spiral şekilde dönerek çakra bölgenize akıyor ve parlak bir küreye dönüşüyor. Küre soldan sağa dönerek büyüyor ye daha parlak hâle dönüşüyor. Odanın renginin bütünüyle sarı renge dönüştüğünü görün,

4. Şimdi de derin bir nefesle birlikte kalp çakramıza odaklanalım. Güneşin getirdiği yeşil renkli ışıkların oluşturduğu küre dönmeye başlasın yine, büyüsün ve parlasın, ta ki odanın rengi yeşile dönene kadar.

5. Boğaz çakrasına geliyoruz. Mavi ışığı görün güneşten boğaz bölgesine akan. Parlak mavi küre dönmeye başlasın, büyüsün ve tüm odayı maviye boyasın.

6. Üçüncü göz çakrasıyla devam ediyoruz. Aynı şekilde güneşten gelen ışık demetleri bu sefer alın bölgesinde, iki gözümüz arasında indigo/çivit mavisi küreyi oluştursun, dönsün, dönsün, parlasın, büyüsün ta ki odanın rengi küreyle aynı mavi renge dönüşünceye kadar.

7. Artık son çarka bölgesindeyiz. Tepe çakrasına mor renkli ışıkların akışını görün lütfen. Parlak küre aynı şekilde soldan sağa dönmeye başlasın, büyüsün, büyüsün tüm oda mor renkle dolsun.

Eril – Dişil Enerjimi Nasıl Dengelerim?

İnsan ilişkilerinde yaşanan sorunların en büyük nedenlerinden başında eril ve dişil enerji dengesizliği gelmektedir. Eril deyince erkek, dişil deyince de kadın bedeni aklımız gelir. Beden tipleriyle veya cinsel eğilimleri ile ilişkilendiririz. Oysa eril enerji sadece erkeği, dişil enerji de sadece kadını anlatmaz yani konu, taşıdığımız bedenler ile ilgili değildir. Hepimiz hem dişil hem de eril enerji taşırız. Bedenlerimizde her iki enerji de vardır. Kadınlarda östrojenle birlikte testosteron, erkeklerde testosteronla birlikte östrojen hormonunun bulunması gibi her iki cinste de eril ve dişil enerji bulunmaktadır. Gün içerisinde yaşadığımız durumlara ve olaylara göre farklı şekillerde harekete geçiriyoruz. Ama çoğunlukla bunun farkında bile olmayız. İstediklerimizin, eylemlerimizin hangisinin dişil, hangisinin eril enerjiden geldiğini de pek bilmeyiz.

Yaşamda esas olan her zaman "denge"dir. Mutluluğun sırrı, her zaman dengede olmaktan geçer. Hislerimiz

ve davranışsal olarak tek bir tarafı temsil ettiğimizi düşünsek de, yani erkek bedeninde isek eril ile kadın bedeninde isek dişil ile ifade edilmesi gibi, tek başına bu yeterli değildir. Mutlu bir yaşam için bu enerjilerin birbirleri ile uyum içinde olması yani bir başka deyişle dengede olması önemli. Biri iyi diğeri kötü değildir, biri güçlü diğeri zayıf değildir. Birini var eden diğeridir. Her ikisinin de dengeli bir şekilde var olması önemlidir. Çünkü ancak o zaman bu iki enerji birbirlerini doğru bir şekilde beslerler ve kişinin iç dünyasında dengede kalmasına ve dolayısıyla karşı cins başta olmak üzere diğer insanlarla sağlıklı ilişkilerin geliştirilmesine yardımcı olurlar. Denge bozulduğunda kişinin dünyası da bozulmaya mahkûmdur.

Her iki enerjinin etkileri ile yaşam içerisinde neyi nasıl ve neden yaptığımıza göre özelliklerine bakalım:

Eril Enerji: Veren, enerji akıtan taraftır. Somut şeyler, analitik düşünme, mücadele etme, hırs ve güç odaklıdır; hareketi ve olayları başlatandır. İlk adımı atan, inisiyatif ve sorumluluk alan, tepkinin doğmasına yol açan, kendine güvenen, cesur, harekete geçebilen, meraklı, araştıran, olayları, ilişkileri başlatan, kendini ortaya koyabilen taraftır. Sol beyni idare eden eril enerji, "an"a odaklanmak yerine sürekli sorgulamalarla 'farkındalık' bilincini kaçırır. Eril enerjisi baskın olan kişiler, daha muhalif tiplerdir. Çoğu şeye karşı çıkarlar, katılardır, evet demekte zorlanırlar, değişime direnen taraftır. Sevgiyi zayıflık olarak görürler. Eril enerji kısıtlandığı zaman, şiddet ve öfke eğilimi görülür. Kısaca eril enerjinin en büyük özelliği, harekete geçiren tarafımız olmasıdır. Kadın ya da erkek olun, gücü ve hareketi temsil eden enerjimiz bizim eril yanımızdır.

Dişil enerji: Alan ve kabul eden taraftır. Soyut konular, sağ beyin, hayal kurma, hisler, sezgiler, sabır, yaratıcılık gibi konular ise dişil enerjiyi teslim eder. Dişil enerji sevgiden güç alan tarafımızdır. Dişil enerji su gibidir. Dişilik gücünü esneklikten ve yumuşaklıktan alır. Dişil enerji; takip eden, savunan, güvenliğini düşünen, telaşsız, adım atmadan önce düşünen, edilgen, uyum sağlayan, fedakâr, durağan, kolay inanan, harekete geçebilmek için dışarıdan motivasyona ihtiyaç duyan, izleyen, gözleyen taraftır. Sağ beyne yönelmiş olan dişil enerji duygusal, sezgisel ve ilham doludur. Yaratıcı, özgürlüğe düşkün yönümüzdür. Tutku, tat ve his deneyimi, eylem ve sanattır. Dişil enerji, bilge ve en derin tarafımız, yaratıcı enerjinin kaynağıdır. Dişil enerjisi baskın olan kişiler uyumlu, fedakâr ve anlayışlıdırlar; güçten kaçarlar, sevgi odaklıdırlar; değişimleri kolaydır, hayır diyemezler, vericidirler. Dişil enerji kısıtlandığı zaman, duygusal ve ruhsal çöküntü yaşanır, uyumsuzluk ve çatışma eğilimleri görülür.

Eril ve dişil dengesi, madde dünyasında birçok şekilde bozulmaktadır. Doğadan uzak kalmak, iş dünyası, rekabet ortamı, hayat şartları, sosyokültürel değişim, her şeye yetmeye çalışmak ve bunun sonucu olarak kendi rollerimiz dışında bir rol üstlenmemiz. Bu da kendisini yetersiz, kırgın, sinirli, mutsuz hissetmekle sonuçlanan ilişkilere neden olacaktır. Bu en başta kendimizle olan ilişkimizi etkileyerek bizi mutsuzluğa mahkûm edecektir.

Hem eril hem de dişil enerjilerimizi fark etmek, her ikisinin de güçlü yönlerini beslemek, yaşam içinde çok daha kolay yol almamızı sağlayacaktır. Dengede kalmanın öneminden bahsetmiştim, her iki enerjinin de aşırı ucu hem kişiye hem de bütünlüğe zarar verir. Bu nedenle iki

ucun da dengede olması önemli. Yani kadın ve erkek hepimizin içsel dünyamızda bütünlük ve huzur hissetmesi için yapması gereken ilk şeylerden biri, kendi içimizdeki dişil ve eril enerjiyi fark edip dengeye getirmek olmalıdır.

Yukarıda önerdiğim tüm uygulama çalışmaları bu anlamda size katkı sağlayacaktır. İlave olarak aşağıdaki çalışmayı yapmanızı öneriyorum.

1. Gözleriniz kapalı. Rahat ve dik durun lütfen. Omuzlar rahat ve esnek olsun. Sırtınız dik, göğsünüz açık. Bu aynı zamanda sizin içsel duruşunuz olsun. İç sesinizle "Her şey yolunda", "Güvendeyim", "Kendimden eminim" ve "Güçlüyüm" deyin.

2. Şimdi derin bir nefes alın. Diyafram nefesi almanızı istiyorum. O kadar derin bir nefes alın ki nefesinizin kasıklarınıza kadar indiğini hissedin, göğsünüz değil karnınız şişsin. Ve tekrar edin: "Her şey yolunda", "Güvendeyim", "kendimden eminim" ve "güçlüyüm".

3. Yüz kaslarınızdan itibaren tüm beden kaslarınızın gevşediğini hissedin. Önce mimiklerinizi serbest bırakın sonra boynunuzu ve sırt kaslarınızı. Omuzlarınızı serbest bırakın. Atın bütün yüklerinizi sırtınızdan. Sonra kol kaslarınız, parmaklarınız gevşesin ve rahatlasın. Göğsünüz, karın kaslarınız, beliniz ve bacak kaslarınız gevşesin. Sonra ayaklarınız, ayak parmaklarınız gevşesin ve rahatlasın.

4. Şimdi gözleriniz kapalı ve yukarı bakmanızı istiyorum. Sağ tarafınızda güneşi görün, sıcak ve tatlı bir güneş olsun, içinizi ısıtan. Ve kalp bölgenizde aynı güneşi görün. Derin nefes alış verişlerle iki güneş arasındaki bağı ve akı-

şı fark edin şimdi. "Eril enerjiyi kabul ediyorum ve içime çekiyorum." deyin. Kalbinizdeki güneş büyüsün, parlasın ve tüm bedene yayılıp aydınlatıncaya kadar devam edin.

5. Şimdi de sol tarafınızda parlak bir dolunay görün. Ve kalp bölgenizde aynı ayı görün. Derin nefes alış verişlerle iki ay arasındaki bağı ve akışı fark edin şimdi. "Dişil enerjiyi kabul ediyorum ve içime çekiyorum." deyin. Kalbinizdeki ay büyüsün, parlasın ve tüm bedene yayılıp aydınlatıncaya kadar devam edin.

6. Son olarak bedeninizin, ayın ve güneşin bir bütün olduğunu görün. Bir süre bu durumu hayal edin. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

SON SÖZ

Sanılanın aksine, mutluluğu oluşturan yaşam koşulları değildir. Mutlu oluşumuzu ya da mutsuzluğumuzu şartlar belirlemez. Mutluluk, iç dünyamızdaki ahenk ve dengeyle ilgilidir. Rahat ve neşeli olduğumuz anlar bizim en doğal hâlimiz yani psikolojik olarak dengede ve yaşamla ahenk içinde olduğumuz hâldir. Bu bizim "bilgelik" hâlimizdir. Mutlu hissettiğimiz her an işte bu bilgeliğimizin farkında olduğumuz, kendi özümüzle buluştuğumuz ve bir olduğumuz andır.

Mutlu olmak ile ilgili çoğu yaklaşım, bize hayatımızda mutlaka bir şeyleri değiştirmemiz ve bir şeyler yapmamız gerektiğini savunur. Şunu açık ve net olarak söyleyebilirim ki farkındalıkla yapılmayan çaba ve değişim, geçici bir çözüm olmaktan öteye geçemeyecektir. Çünkü bu durum, bizi mutlaka düzeltilmesi gereken bir şeyler, kusurlar aramaya iter. Kendi bilgeliğimizi fark ettiğimiz anda yaşadığımız "koşulsuz" olarak mutlu hissetmek yerine, aşılması gereken engeller, yapılması gereken işler, bitirilmesi gereken ödevler gibi bir dizi koşullar yaratmış oluruz ki bu, bizi mutluluktan uzaklaştırır.

"Mutluluk sebepsizdir"

Mutsuzluğa en büyük engel düşüncelerimizdir. Kendimizle ilgili düşüncelerimiz başta olmak üzere, bizi mutsuz kılan aslında olaylar değil, bizim bu olaylarla ilgili düşüncelerimiz, diğer bir deyişle olaylara yüklediğimiz anlamdır. Yaşam boyu karşılaştığımız zorluklar ne olursa olsun, hayat boyu mutlu bir yaşam sürmek için doğuştan içimizde gizli bir potansiyele sahibiz. Bu potansiyeli fark etmek mutluluk adına atılmış ilk ve en büyük adımdır. Dışarıda her ne yaşanıyorsa yaşansın, her şeye rağmen mutlu olabiliriz. Yeter ki bizde bulunan gizli cevheri yani mucizeyi fark edelim.

Mutsuzluğun temel sebebi, hayatın merkezine insanın kendisini koyamamasından kaynaklanmaktadır. İnsanın hayatında, kendisi dışında sahip olduğu her şey geçicidir. Kişi eğer hayatının rolünü, kendisine ait olması gereken başrolü hayatında kalıcı tek insan olan kendisine vermek yerine, bu rolü başkalarına verdiği zaman, hayatının merkezine kendisini koymak yerine başkalarını koyduğu zaman mutsuz olmaya mahkûmdur. Çünkü kendi içinde bulamadığı sevgi ve değeri başkalarında aramak, dilenmek

durumunda olacaktır. Daha fazla sevgi ve ilgi almak için kendinden, aldığından çok daha fazla verecektir. Önce kendini mutlu etmek yerine, merkeze koyduğu insanı veya insanları mutlu etmek için çaba sarf edecektir. Ve kendisi olmayan, kendinden hoşnut olmayan yapay bir kişiye, kişiliğe dönüşecektir. Bu durum kişinin tüm ilişkilerinde, sevgi ve aşkı arayışında ve mutluluk arayışında hep böyle olacaktır. Hep veren taraf, kendinden çok hep karşı tarafa değer veren, hep fedakârlık eden taraf ama karşılığını hiç alamayan bir ilişki türü, ne kadar sağlıklı olabilir? Mutlu bir yaşam için atılacak ilk adım, insanın önce kendi değerinin farkına varması ve hayatın merkezine kendisini koymasıdır.

Bu kitapta verilen ritüelleri, bu ahenk ve dengeyi bulmanızda rehberlik edecek prensipler olarak görmenizi istiyorum. Bizi iyi hissetmekten alıkoyan ve olumsuz düşüncelere iten psikolojik engelleri fark edip bunlardan korunmayı öğrenmenizi hedefler.

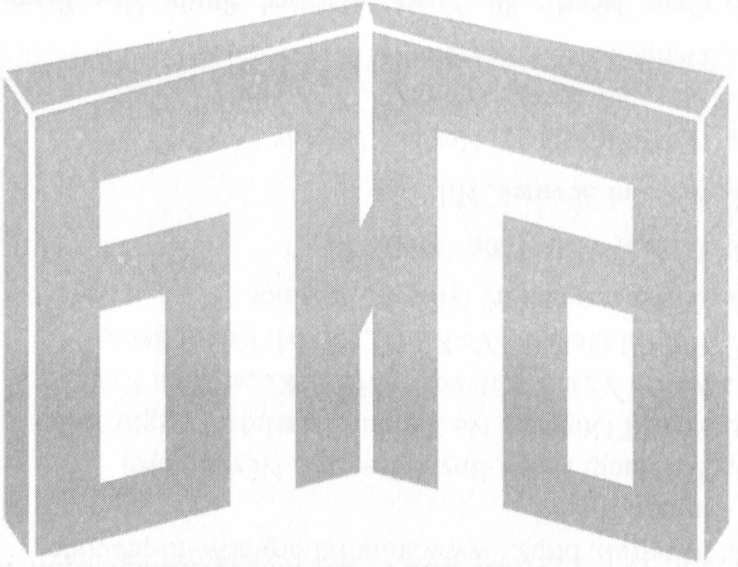
Önce size sonra bütüne katkı olması dileğiyle.

KAYNAKÇA

1. Mindfulness, Şimdi ve Burada, Z. Atalay
2. Mucize Bilinçaltını Yönet, A. Maviş
3. İndigo Dergisi, Meditasyonun Temeli: Meditasyon Nedir ve Nasıl Yapılır? E. Elmas.
4. İndigo Dergisi, Bilinç, Ruh, Zihin ve Ego: Ben Kimim Sorusu, E. Elmas.
5. İndigo Dergisi, Hastalıkların Ruhsal ve Zihinsel Nedenleri, https://indigodergisi.com/
6. Meditayon, E. Sarı
7. Mutlu Olmak Bir Seçimdir, T. Güney.
8. Zen ve Tasavvuf Işığında Kendini Bilmenin Yolu, A. Gürbüz
9. Ruh ve Ego: H. Şengül
10. Yan bastı, G.: Kişilik Kuramları; Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları
11. Http://www.meraklisiiicin.com/Blog/Cakra Nedir-Neremizdedir-Ne-İse-Yarar
12. Http://www.reikilink.com/Cakralar.Htm

13. Olumsuz Bilinçaltı Kodları, S.Özkan.
14. V. Tolga Hancı, Kişisel Gelişim
15. Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapiler, Prof. Dr. K. Öğel
16. http://www.farkindalik.info/farkindalik_yargısızlık.asp, Prof. Dr. K. Öğel
17. Sibel Kavunoğlu, sibel.kavunoglu@yahoo.com
18. Mindfull, https://www.mindful.org/how-to-practice-mindfulness/
19. Siz Hangi Dalga Boyundasınız?, Neylan Ayel
20. Pozitif Düşünce Ne Zaman Zararlıdır? Özgür Bolat
21. Mutlu Yaşam Kılavuzu, Merih Keçe, Cem Keçe
22. Ruhsal Gelişim Ve Kader, Dr. M. Ender Saraç
23. Olumlama Nedir? Nilay K. Abamor
24. Doreen Virtue'nün "Melek İlacı"
25. Kendini Sevmek, Nil Gün
26. Anette Inselberg, Her Şey Değişir
27. Spiritüel Bahar Temizliği: 7 Adımda Çakra Dengeleme, S. Eskicioğlu
28. Over Nearly 80 Years, Harvard Study Has Been Showing How to Live A Healthy and Happy Life, New York Times
29. Mustafa Çay ile Online Eğitim
30. Kişisel Gelişim, Yahya Aktu.
31. Kişisel Gelişim, Ümit Ünker
32. Doğan Cüceloğlu, Mutluluk Sohbetleri.
33. Sen ve Ben Anlayışı Yerine Biz Bilinci, Uğur Kalkan.
34. 5 Ways To Overcome The Fear Of Being Judged, Danielle Mcdonald

35. Düşünce Gücüyle Tedavi, Louise Hay.
36. https://www.uplifers.com/vertigonun-zihinsel-nedenleri-ve-vertigo-icin-yapabileceginiz-uygulamalar/
37. Mavili Temizsoy Seminerleri, Meditasyon Çalışmaları
38. https://goncakubat.com/konu/yazilar
39. https://gaiadergi.com/eril-ve-disil-enerji/



Herkes
yeryüzüne gelirken içinde mutluluk
tohumunu da getirir. Kimisi onu bir ağaca çevirip
mutluluğunu sürekli kılar, kimisi meyve verip
başkalarını da mutlu eder, kimisi ise mutluluğu dışarıda
aradığı için hep tohum olarak içinde tutar. İşte bu kitap,
o tohumu henüz açmayanlara. Açanlara ise bir kez daha
mutlu olma nedeni.

Mutluluk Terapisi; kişinin kendi içine bir yolculuk, içindeki
tohumunu filizlendiren bir yağmur damlası. Bununla
birlikte kolay uygulanabilir adımlarıyla derin düşünmeyi
(meditasyon) de sevdiriyor.

Kendinize bir mutluluk borcunuz var. Gelin,
bu borcu size bu kitaptaki satırlar ödesin.
Siz yalnızca mutlu olmaya
bakın.



www.vaveylayayincilik.com
@vaveylayayincilik
@vaveylayayinevi

ISBN 978-625-7946-34-6

9 786257 946346

₺36

vaveyla