PIERRE FRANCKH

Rezonans Kanunu'nun Yazarından

SEN YETER Kİ İSTE

Hayalleri Gerçeğe Dönüştürmek İçin
7 Kural

KORİDOR

SEN YETER Kİ İSTE

PIERRE FRANCKH

Bir şeyin olmasına izin veren ya da bunu engelleyen her zaman yalnızca hayal gücümüzdür.

Sen Yeter ki İste yüz binlerce, hatta milyonlarca insanın hayatını iyi yönde değiştirdi ve yirmi ikiden fazla ülkede yayımlanarak muazzam bir başarı yakaladı. Doğru şekilde istemenin 7 kuralını alıştırmalarıyla uygulayanlar, hayatın anlamını buldu, imkânsız olanı mümkün kılabildi. Peki ya siz? *Rezonans Kanunu*'nun yazarıyla bu eşsiz yolculuğa çıkmaya hazır mısınız?

Ne istediğinize gerçekten dikkat edin çünkü gerçekleşecek.

KİŞİSEL GELİŞİM

KDV'den muaftır

PIERRE FRANCKH

Rezonans Kanunu'nun Yazarından

SEN YETER Kİ İSTE

Hayalleri Gerçeğe Dönüştürmek İçin
7 Kural

KORİDOR

KORİDOR YAYINCILIK – 639

ISBN: 978-625-6353-94-7
Copyright © KOHA-Verlag GmbH Dorfen
Bu kitabın Türkçe yayın hakları KOHA-Verlag GmbH'den
Akcalı Ajans aracılığıyla alınmıştır.
© Tüm hakları saklıdır.
Yayıncının izni olmaksızın çoğaltılamaz, kaynak göstererek alıntı yapılabilir.

•

Sen Yeter ki İste

Pierre Franckh

Özgün adı
Erfolgreich Wünschen 3.0

•

Çeviren: Habibe Aygün
Editör: Utku Özcan
Yayına hazırlayan: Aslı Güçlü Barikan
Kapak tasarımı: İlknur Muştu
Sayfa tasarımı: Ecem Şenalioğlu

•

Birinci basım: Koridor Yayıncılık, İstanbul, 2025

Baskı ve Cilt: Deniz Matbaacılık
Matbaa Sertifika No: 77699

Koridor Yayıncılık
Ömerli Mah. Harman Tepe Cad. No: 17 Kat: 4 Arnavutköy / İstanbul
Tel: 0212 – 544 41 41 / Faks: 0212 – 544 66 70 Yayınevi Sertifika No: 49242
info@koridoryayincilik.com.tr www.koridoryayincilik.com.tr

PIERRE FRANCKH

Rezonans Kanunu'nun Yazarından

SEN YETER Kİ İSTE

Hayalleri Gerçeğe Dönüştürmek İçin
7 Kural

Çeviren
Habibe Aygün

KORİDOR

Pierre Franckh: 1953 senesinde Heilbronn, Almanya'da doğmuştur. Oyunculuk alanındaki başarısını kişisel gelişim odaklı yazarlık kariyeriyle birleştiren Franckh, üç milyonu aşan kitap, CD, DVD ve takvim tirajıyla günümüzün en başarılı Alman yazarlarından biridir. Kitapları yirmi iki ülkede yayımlanan Franckh, dünyanın dört bir yanında konferans ve kapalı gişe seminer düzenlemekte, iş dünyası mentorluğunun ve motivasyon koçluğunun yanı sıra birçok hekime, kinezyoloji uzmanına, alternatif tıp terapistine eğitim vermektedir. Binlerce insanın hayatı onun kurallarıyla ve önerileriyle değişmiştir, değişmektedir.
www.pierre-franckh.de

Habibe Aygün: 1967 senesinde Samsun'da doğmuştur. İstanbul Üniversitesi Almanca Mütercim Tercümanlık Bölümü'nden mezun olmuştur. İstanbul Adliyesi tercümanları listesinde yer alan Aygün, aynı zamanda kurgu ve kurgu dışı alanlarında çevirmenlik yapmakta, editörlük çalışmalarını sürdürmektedir.

İÇİNDEKİLER

Bu Arada Neler Oldu? 13
Benim Hikâyem 17
İstemeyi de Öğrenmek Gerekir 21

KURAL I: Hemen Başlayın

Akıl Meselesi 29
Park Yeri Siparişi 32
Bitki Arayışı 35
Michaela'nın İstek Fabrikası 37
Duyguların Başarıyla Ne İlgisi Var? 39
Alıştırma: Duygular Açılıp Kapatılabilir 42

KURAL II: Doğru Formüle Etmek

Ben Prensibi 49
Öyleymiş Gibi Davranmak 51
Alıştırma: Ne Bekliyorum? 55
Alıştırma: Düşünceler Bedeni Nasıl Etkiler? 57
Beklenti En Güzel Mutluluktur! 60
Alıştırma: Mutluluk Hissi Oluşturuyorum 65
Yok ve *Hiç* ya da Korku Meselesi 69
Beyin İmgelerle Düşünür 71
İsteğinizi Yazın 74
Hediye Paketi Geldi Ama Açılmıyor 77
Açık, Kısa ve Öz Formüle Edin 84
Farkında Olmadan *Doğru Şekilde İstendi* 86

KURAL III: Şükretmek: *Doğru Şekilde İstemek* için İtici Güç

İyiyi Çoğaltmak 93
Alıştırma: Olumluyu Görmek 94
Şimdiki Zamana Çekmek 96
İnancı Kuvvetlendirmek 97
Sorunları Devredin 100
Michaela'nın İstek Fabrikası, İkinci Bölüm 105
Neden Bu Kadar Endişe Duyuyoruz? 110
Alıştırma: Şükran Duymak 113

KURAL IV: Aklı İkna Etmek

Biraz Fizik 119
Biraz Biyoloji 126
İnanç Kalıpları 132
İnanç Kalıplarının Farkına Varmak 136
Alıştırma: Kişisel İnanç Kalıplarını Belirlemek 137
Alıştırma: İnanç Kalıplarından Sıyrılmak 145
Alıştırma: Kendi Kişisel İlkelerimi Buluyorum 148
Genlerimizi de Değiştirebilir miyiz? 155
Alıştırma: Ben Güzelim 159
Alıştırma: Benim Vücudum Güzel 160
İmkânsız Olan Hemen Gerçekleştirilir 163
Köşe Yazısı 166
Alıştırma: Önceden Hissetmek 172
Grubun Gücünden Faydalan 174
Alıştırma: Gözlemliyorum ve Düşüncelerimi Değiştiriyorum 179

KURAL V: Şüphe Yerine Güven

Şüphe de Çok Açık bir İstektir 185
İdeal Bir Ev İsteği 188
Alıştırma: Kararlarıma Güveniyorum 193
Kızım Bana Daha İyisini Nasıl Öğretti? 197
Ketumluk 201
İstemek için En İyi Zaman 203
İsteklerin Hızlı Gerçekleşmesi Mümkün mü? 206

KURAL VI: Tesadüflere Açık Olmak

Evren Şaşırtıcı Yollarla Gönderir 215
Peki Katı Maddelerle Bu Nasıl Olacak? 220
Alıştırma: Tesadüflere Açığım 221
Sezgi 223
Hızlı Teslimatlar 226
Sezgi Alıştırması 1 230
Sezgi Alıştırması 2 231

KURAL VII: Gerçek, Büyük İstekleri Bulmak

Hangi İstekler Bana Uygun? 239
Para İsteği 241
Arzu Edilen İlişki 244
Daha Mutlu Olacak mıyız? 254

İstekler gerçekleşir.
Her gün, her dakika, her saniye.
Daima bir şeyler isteriz.
Bilerek ya da farkında olmadan.
İster inanalım ister inanmayalım.
Aslında hiç istemediğimiz halde,
Yine de isteriz.
Siz ne istersiniz?
Hayatınızda nelerin olmasını istersiniz?

Bu Arada Neler Oldu?

On iki yıl önce bu kitabı yazmaya başladığımda bu kadar başarılı olabileceğim aklımın ucundan geçmezdi. Bu işin hem benim hayatımı hem de Michaela'nın hayatını bu kadar değiştirebileceğini düşünemezdim. Bugün bile birbirimize hayretle bakıyor, bu kitabın yüz binlerce, hatta milyonlarca kişinin hayatını olumlu yönde etkilemiş olmasından mutluluk ve heyecan duyuyoruz.

Bu kitabın yayımlanmasından itibaren dünya çapında sayısız insanın hayatı daha tatminkâr, daha keyifli, daha muhteşem hale geldi. O zamandan beri sayısız insanın hayatı anlam kazandı, uzun zamandır hayalini kurdukları istekler gerçekleşti ve imkânsız görünen olanaklı kılındı. Bu nedenle büyük bir mutlulukla ve tevazuyla pek çok insanın hayatının güzelleşmesine katkıda bulunabildiğim için yüce rehberliğe ve ilahi düzene minnettarım. Bundan daha büyük bir hediye olamazdı. Ben de bu sayede kendi hayatımın anlamını buldum.

Her gün yüzlerce gerçekleşen istek hikâyesinin haberini alıyoruz. İnsanı duygulandıran, yüreğine işleyen, gülümseten dosyalar dolusu hikâye bize şunu kanıtlıyor:

Düşüncelerimizi değiştirirsek
hayatımızı da değiştirebiliriz.

Artık Japonya, İspanya, İtalya, Fransa, Hollanda, Çekoslovakya, Slovakya ve Endonezya'da, Türkiye'de, hatta Kore'de bile istekleri gerçekleşenler var.

Seminer katılımcılarından biri şöyle demişti: "Hiçbir şey yolunda gitmese de her zaman isteyebiliriz!" Bu ilke doğrultusunda şirketler iflastan kurtuldu, arzu edilen bebeklere kavuşuldu, evlilikler gerçekleşti, kaybolduğu düşünülen aile üyeleri bulundu ve yüklü miktarlarda paralar kazanıldı.

Bu kitap yayımlandıktan sonra muhteşem bir şey daha oldu: Artık bilimin de aynı yolu izlemesi ve *doğru şekilde istemenin* neden bu kadar işe yaradığına dair kanıtları gururla sunması beni hem mutlu etti hem de çok etkiledi.

Zihinsel gücümüz sayesinde tahmin edemeyeceğimiz bir yaratıcı güç kazandığımızı gösteren sayısız araştırma var. Davranış bilimi ve sosyal psikoloji alanlarında yapılan araştırmalar, hepsinden önemlisi beyin araştırmalarından edinilen bilgiler, düşünce gücümüzün gerçekten en kısa sürede etki gösterdiğini ortaya koyuyor. Üstelik her düzlemde.

Bazılarının şimdiye kadar
küçük bir mucize gibi gördüğü her şey
artık bilimsel olarak kanıtlanıp açıklanabiliyor.

Sınırlar yokmuş gibi görünüyor

Araştırmalar artık zihinsel gücümüzle beyin metabolizmamızı, hormonlarımızı, hatta DNA'mızı bile etkileyebileceğimizi kanıtlayabilecek noktaya ulaştı. Eskiden plasebo etkisi olarak bilinen şey, hayatımızın her düzleminde artık tamamen yeni bir boyut kazandı.

Doğru şekilde isteyerek kendi kişisel gelişimimizde gerçekten büyük bir ilerleme kaydedebiliriz. Ayrıca ilerleyen sayfalarda göreceğiniz üzere belki şu an fiziksel olarak da düşündüğümüzden daha fazlası mümkündür.

Doğru şekilde istemek
iş dünyasında da kabul görüyor

Doğru şekilde istemek artık üst düzey yönetimler seviyesinde. Michaela'yla iş dünyasında pek çok atölye çalışması düzenliyor ve konferanslar veriyoruz.

Doğru şekilde istemek, bilim ve psikoloji arasında âdeta eğlenceli bir köprü olmuş durumda, hatta artık iş dünyasında da kullanılıyor. Hepsinden önemlisi başarılı bir yöntem olarak kabul ediliyor. Daha da geliştirilmiş olan bu baskıda, bilimin ilgili kuralları desteklemek için yayımladığı çeşitli çalışmalara da sık sık değineceğim.

Bunun dışında son yıllarda pratik alıştırma örnekleri vermem istendiği için bazı alıştırmalar da yapacağız. Bu kitapta bu isteği yerine getirmekten mutluluk duyuyorum. Aynı zamanda *doğru şekilde isteme* yeteneğini daha hızlı geliştirebilmeniz için kısa talimatlarla da karşılaşacaksınız. Bunlar benim de isteklerimi daha çabuk ve etkili bir şekilde tatbik etmek için her

zaman zevkle yaptığım alıştırmalar. Çok sevilen *doğru şekilde isteme* dünyamıza hoş geldiniz!

İster yeni başlayan ya da deneyimli biri ister üst düzey yönetici ya da ev hanımı, öğrenci ya da profesör olun, hepimizi aynı noktada birleştiren tek bir özlem var: Mutlu olmak.

On yıllık *doğru şekilde isteme* çalışmalarından sonra gönül rahatlığıyla şunu söyleyebilirim: Bu herkes için mümkün, sizin için de.

Bu kitap mutluluğa eğlenceli ve kolay bir şekilde nasıl ulaşabileceğinizi size gösterecek.

Benim Hikâyem

Altı yaşımda ilk isteğim gerçekleşti. Koruyucu meleğime bir istek mektubu yazmış ve annem onu bulamasın diye saklamıştım. Yine de isteğim gerçekleşmişti. İstediğim bisiklete sahip olmuştum. Üstelik fareli ziliyle tam da istediğim renkteydi.

Dokuz yaşımdayken artık sadece inanmakla kalmıyordum, isteklerin gerçekleştiğinden emindim. En azından benimkilerin. Bu sürede kâğıda pek çok istek yazmıştım ve hepsi gerçekleşmişti. Artık mucizeler benim için inançtan ziyade gerçek haline gelmişti.

Buna rağmen o küçük erkek çocuğu bunu yine de sınamak istedi. İşi sağlama almam lazımdı. Bu nedenle aslında hiç olmayacak, *imkânsız* bir şey denemem gerekiyordu. Böylece *yukarıdaki varlıklara* verdiğim siparişte bir filmde rol almak istediğimi belirttim. Bu, önemli bir rol olmalı ve adım en üst sıralarda yazmalıydı. İstek mektubuma şunu da ekledim: "Herkes beni fark edebilmeli." Derken, aynı yıl içinde *Lausbubengeschichten* filminde başrollerden birini oynadım. Ailem bunun mucize olduğunu düşünürken ben –kendimden başka kimsenin ciddiye almadığı– *istek fabrikama* inanıyordum.

Hatta bunu öyle ciddiye almıştım ki teslimat beklediğimden daha da kusursuzdu. Fakat vahim bir hata yapmıştım. Kâğıda herkesin beni filmde görmesini istediğimi yazmıştım. Duymalarından söz etmemiştim. Yönetmen çekimler sırasında benim Berlin aksanlı, Prusyalı bir çocuğu canlandırmama karar verdi. Ne yazık ki filmde benim sesim değil, başka birinin sesi kullanıldı, yani seslendirme yapıldı. Sinemadaki ilk büyük rolümdü, isteğim gerçekleşmişti. Ancak herkes beni görmüş, kimse duymamıştı. Net olmayan bir isteğin bundan daha iyi ve daha üzücü bir kanıtını herhalde başka türlü kavrayamazdım (bu yüzden bir bölümün tamamını *doğru formüle etmeye* ayırdım).

Bir süre *yukarıdaki varlıkları* azarlayıp durdum, ta ki bunun onların suçu olmadığını anlayana kadar. Ne de olsa benimle aynı dili konuşmuyorlardı. Benim bakış açıma göre neyin iyi neyin kötü olduğunu bilmiyorlardı. Burada, dünyada işlerin nasıl yürüdüğünden haberleri yoktu, sadece benim talimatlarımı yerine getiriyorlardı. O andan itibaren hiç şüphem kalmamıştı:

İstekler gerçekleşir.
Hem de sipariş verildiği gibi.

Bunu daha çocukken biliyordum. Çocukken isteklerimle temas halindeydim ve her birinin hayal ettiğim gibi gerçekleşmesini bekliyordum. *İstek fabrikam* o zamanlar her koşulda çalışıyordu.

Fakat bu küçük erkek çocuğu büyüdü ve sonunda kendini bir yetişkin gibi hissetti. Ve böylece, yetişkinlikte sahip olacağından daha fazla bilgiye sahip olan bu küçük çocuk *gerçekçi* bir şüpheciye dönüştü.

Ergenliğe adım atarken kendinden ziyade yetişkinlere inanmayı seçmiş ve istekler konusundaki yeteneğini zamanla unutmaya başlamıştı. İçinde bulunduğu yetişkinler dünyasında bir şeyler başarmak, kendisiyle gurur duymak istiyordu. Kendi gücüne inanıyor, özellikle *yukarıdakilerden* yardım almayı utanç verici ve saçma buluyordu. Küçük çocuk, hayatına mucizeleri kabul etmeyi bırakmıştı. Yaşamı zamanla güçleşip ciddi bir hal almıştı ve karşısına çoğu zaman baş etmekte zorlandığı engeller çıkıyordu.

Mücadele veriyor ve kendimi sürekli başkalarıyla kıyaslıyordum, aynı zamanda işlerin benim açımdan ters gittiğinin de farkındaydım.

Bu sırada dünyanın adaletsiz olduğuna dair inancım da artmıştı: Yoksa neden bazıları her konuda başarılı olurken diğerleri hep başarısız oluyordu? Neden kimileri bu kadar *şanslıyken* ötekilerinin işleri hep ters gidiyordu? Neden bazılarının durumu olağanüstü iyiyken bazılarının durumu olağanüstü kötüydü?

Yıllar sonra tesadüfen *Wunder* (Mucizeler) adlı beyaz bir kitaba denk geldiğimde bu soruların yanıtını buldum ve bu rastlantı hayatımda bir dönüm noktası oldu. Stuart Wilde bu kitapta çocukluğumda yaşadığım deneyimlerin aynısını anlatıyordu. İsteklerin bu sıradışı biçimini *ısmarlama* (isabetli bir ifade) olarak tanımlıyor ve bunun herkes için her zaman işe yaradığını iddia ediyordu.

Çok etkilenmiştim. Çocukluk günlerimi yeniden anımsamaya başladım. Stuart Wilde'ın bahsettiği bu mucizeler, o dönemde gerçekleşebiliyordu. O zamanlar mucizeleri kolayca tasarlayabiliyordum.

Peki bunlar sadece bir çocuğun ruhu için mi mümkündü? Yetişkinler için de geçerli olamaz mıydı?

Belki hayat o kadar da adaletsiz değildi. Belki de başarılı kişilerle başarısız kişiler arasındaki tek fark, kazananların asla kendilerinden ve isteklerinden şüphe duymamalarıydı. Bu kişiler istedikleri şeylerin kendi hakları olduğunu biliyorlardı. Hayallerinin gerçekleşmesi onlar için olağandı. Düşündükleri şeyler her zaman gerçekleşiyordu. Peki bu insanlar başkalarına göre neyi farklı düşünüyorlardı?

Başarılı insanlar şüphe duymazlar,
hedeflerine daima olumlu odaklanırlar.

Sonuç olarak daima bir fark vardır. Birileri bilinçli ve hedefli isterken, diğerleri içinde bulundukları koşulları bizzat yarattığının bile farkına varmadan bilinçsizce ve planlamadan ister. Benim hayatım Stuart Wilde'ın bu kitabı sayesinde tamamen değişti. O zamandan beri sayısız istekte bulundum. Evet, işe yarıyor! Sadece yapmak –işte hayat bu kadar basit– ve bunun için birkaç küçük numara ya da püf noktası öğrenmek yeterli. Çünkü *doğru şekilde isterken* de hatalar yapılabilir, bir şeyler ters gidebilir.

İstemeyi de Öğrenmek Gerekir

İstekler her gün, her dakika, her saniye gerçekleşir. Bizim isteklerimiz de gerçekleşir, hem de hepsi. Ne var ki bu aynı zamanda şüphelerimizin, değersiz olduğumuza ilişkin düşüncelerimizin de gerçekleştiği anlamına gelir çünkü bilinçdışı bile olsalar bunlar da birer istektir ve her halükârda gerçekleşirler. Bu yüzden kendimi dikkatlice gözlemlemeye başladım. Elbette ben öncelikle bilinçdışı isteklerimle ve bunları nasıl kontrol edebileceğimle ilgileniyordum.

Çoğu zaman hayal kırıklığına uğramayı beklediğimiz için beklentilerimiz bizi hüsrana sürükler.

Evren, iyi ve kötü arasındaki farkı bilmez, sadece gönderir. Evrene göre isteğimizin hayatımıza olumlu ya da olumsuz yansıması önemli değildir. Evren haklı haksız, iyi kötü, olumlu olumsuz kavramları bilmez. Sadece düşündüklerimizi gönderir.

Evren mi? O da ne?

Konu isteklerin gerçekleşmesi olduğunda evreni sipariş verebileceğiniz devasa bir mağaza gibi düşünmek faydalı olabilir. İsteklerimiz tam olarak buna benzer şekilde gerçekleşir. Düzenlenir ve gönderilir.

İsteklerimizi iletmemizle bize gönderilmeleri arasındaki gerçek fiziksel etkileşime, yani bunun enerji boyutunda ve fiziksel düzlemde nasıl gerçekleştiğine birazdan değineceğim. Öte yandan evren kavramının ardında nelerin gizli olduğunu ve isteklerin bilimsel açıdan nasıl gerçekleştiğini *Aklı İkna Etmek* başlıklı bölümde okuyabilirsiniz.

Fakat şimdilik *doğru şekilde istemenin* yolunu öğrenmek için evrensel bir mağaza fikri size oldukça yardımcı olacaktır. Bu fikir her şeyden önce onunla eğlenceli ve kolay bir şekilde başa çıkmamızı sağlar. Bir şeylerin eğlenceli ve kolayca, daha hızlı ve seri bir biçimde gerçekleşmesi fikri avantajlıdır.

Her şeyin bizim için her zaman mevcut olduğunu ve bir şey elde ettiğimizde *başka birinin bundan yoksun olmayacağını* bilmek aynı derecede önemlidir (arkadaşımın eşini istersem bu durum geçerli değil elbette).

Son kırk yıl içinde *doğru şekilde istemenin* nasıl işlediğine dair çok şey öğrenme fırsatım oldu. Kendi deneyimlerimle hatalarımdan ve diğer pek çok kişinin tecrübesinden yola çıkarak istediğimiz hayatı sürdürebilmemize yardımcı olacak 7 kural belirledim. *Doğru şekilde istediğimizde* imkânsız olan, ulaşılamaz görünen bile gerçekleşir. Bunda etkileyici olan şey, istekte bulunma konusunda hiçbir sınırın olmamasıdır. İster para, ev, araba, eş, iş ya da aşk olsun, hepsi mümkündür.

Sınır diye bir şey yoktur.
Sınırlar sadece kafamızın içindedir.

Burada günlük dünyamızı yeniden inşa ederiz. Ve biz yetişkinler bunu bilmediğimiz ya da bilmek istemediğimiz için kendi yarattığımız dünyadan genelde hoşnut olmayız.

Peki bu sınırları nasıl aşarız, gerçek anlamda nasıl isteriz? Gerçekleşmeleri esnasında devamlı müdahalede bulunmadan ya da aslında hiç istenmeyen şeyleri dilemeden, isteklerimizi açık ve doğru bir biçimde nasıl tanımlarız? Teslimatı kaçırmamayı nasıl başarırız? Korkunç şeyleri hayatımızdan nasıl çıkarırız?

Bunlar sunumlarımda bana hep sorulan sorular. Ama aslında tek bir soru söz konusu: Tüm bu mucizelerin hayatıma girmesini nasıl sağlayabilirim?

İstekler gerçekleşir.
Hayatımda neyi gerçekleştirmeliyim?

Geçmişteki konferanslarımda *doğru şekilde istemek* hakkında ne kadar fazla bilgi verdiysem bu konuya duyulan ilgi o kadar arttı. Üstelik ilgi gösterenler arasında daha önce çeşitli isteme türlerini duyanlar, hatta bir süre denemelerine rağmen istekleri gerçekleşmediği için pes edenler bile vardı.

Şaşkındım. Benim için son derece sıradan olan şey, başkaları için hiç de öyle değildi. Ve ben anlattıkça daha fazla soru ortaya çıkıyordu. Benim için de. Hal böyle olunca dinleyicilere ne istediklerini sormaya başladım. Bu esnada pek çok kişinin neden bunu başaramadığını ve hataların nereden kaynaklandığını daha iyi anladım.

Nihayetinde benden *doğru şekilde istemenin* işleyişi üzerine bir kitap yazmam istendi.

Bu konuda beni daima yüreklendiren herkese teşekkür ederim.

Siz olmasaydınız bu kitap da olmazdı.

Sekiz yüz kişi karşısında *Aşkta Mutluluk Kuralları* sunumu yaparken, uzun koridorun ortasından gelen bir kadının sahne rampası önünde durup bana nazikçe gülümsediğini ve yukarı doğru şöyle seslendiğini hâlâ hatırlıyorum: "Artık bu konuda bir kitap yazmanız gerekiyor!"

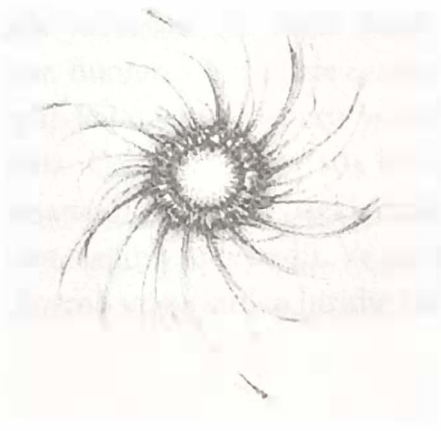
"Neden?" diye sormuştum şaşkınlıkla.

Kadın ayağını yere vurmuş ve tüm katılımcıların duyabileceği biçimde bağırmıştı:

"Çünkü ben öyle istiyorum!"

KURAL I

Hemen Başlayın



Doğru şekilde istemeyi öğrenmek için yapabileceğimiz en iyi şey sadece başlamaktır. Hem de yalnızca basit alıştırmalar yaparak. Ne de olsa ilk başarımızı çabucak görmek isteriz. Peki başarıya en kısa yoldan nasıl ulaşabiliriz?

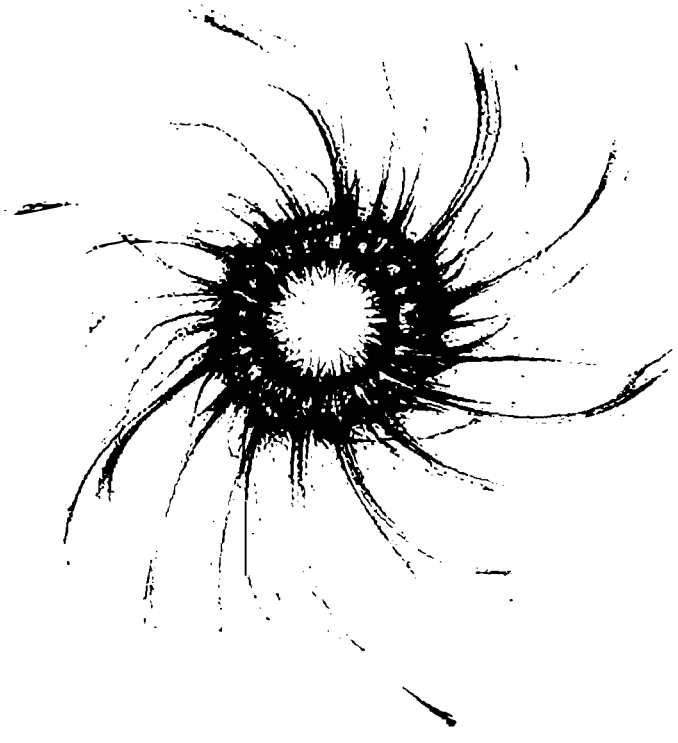
Küçük isteklerle.

Ama neden küçüklerle?

Küçük istekler sayesinde isteklerimize daha eğlenceli ve tarafsız bir biçimde yaklaşabiliriz. Fazla önem vermediğimiz şeylerde korku azdır. Bunları zihnimizde canlandırabilir, sonra tekrar unutup özgür kalmalarına, enerji yolculuğuna çıkmalarına izin verebiliriz. Önemsiz şeyler söz konusu olduğunda bunları fazla umursamadığımız için isteklerimizin gerçekleşebileceğine de güvenme eğilimindeyizdir. Ve güven, *doğru şekilde istemek* için en önemli unsurlardan biridir. Güven, inanmayı sağlar.

Başarıya inanmak
başarıyı getirir.

Yani önemli olan inanmaktır. İnanç, isteği daima enerjiyle besleyen bir kaynaktır. Dağları yerinden oynatan her zaman inançtır.



Akıl Meselesi

Öte yandan akıl, mantıklı açıklamalar bekler ve bizi bunların hiçbir işe yaramayacağına inandırmaya çalışır. Henüz daha iyisini bilmiyordur. Fakat her olumlu deneyim ve her bir başarı duygusu onu kısa süre içinde *doğru şekilde isteme* yeteneğine sahip olduğumuza ikna edecektir. Sonuçta öğrenme konusunda son derece yeteneklidir. Ancak sadece öğrendiği ve anladığı şeyi bilir. Diğer şeyleri istemez ve algılayamaz.

Bu nedenle akıl, mucizelerden sorumlu değildir. Hatta her türlü mucizeyi sistematik olarak engellemeye çalışır. Ona göre kendi dünya algısına uymayan bir şeyin olması imkânsızdır.

Açıkçası büyük mucizeler de aynı şekilde gerçekleşir, evren isteklerimizin büyük ya da küçük olmasını umursamaz.

Bir şeyin olmasına
izin veren ya da bunu engelleyen
her zaman
yalnızca
hayal gücümüzdür.

Aslında isteklerimizin gerçekleşeceğine inanmadığımız için büyük şeylerin olmasını engelleriz çünkü hayal gücümüz buna göre programlanmıştır.

Daha küçük mucizelerse, kör bir sincap bile eninde sonunda meşe palamudunu bulur, sözüne uygun biçimde tesadüf eseri gerçekleşebilir.

Ancak ilk küçük mucizenin ardından başka bir küçük mucize için cesaretimizi toplayabiliriz ve bu artık mucize değil, isteğimizin gerçekleşmesidir. Dördüncü ve beşinci mucizelerse artık teyit amaçlıdır. Aklımız açıklayamadığı bir şey olduğunu fark eder. Buna uyum sağlar ve kendine yeni bir kavram oluşturur. Ve aniden bu yeni dünyayı kabullenmeye başlar çünkü *doğru şekilde istemek* zihni aydınlatan bir olgudur: Gönderir ve karşılar. Zamanla o da kendini yaratıcı olarak görür.

Sonra birden en büyük fizik kanununa inanırız:

Enerji, dikkati izler.

Şayet bu doğruysa akıl kendine, "Daha büyük isteklere cesaret edebiliriz," der. Elbette. Bununla birlikte aklımızı gerçekten ikna etmemiz önemlidir. Bu da en kolay yoldan öncelikle küçük isteklerle mümkündür. Dikkat etmemiz gereken tek şey tereddüt etmeksizin kararlı olmaktır. Vazgeçmeden.

Bu doğrultuda küçük bir alıştırmayla başlayacağız çünkü aklımıza gösterebileceğimiz başarılı bir deneyime ihtiyacımız var: "Şuna bak, işe yarıyor." İhtiyacımız olan, somut bir şey. Bu sayede eski alışkanlıklarımızdan (görünen o ki artık işe yaramıyorlar) kurtulabiliriz.

Alıştırma mükemmelleştirir

Sonuçta *doğru şekilde isteme* sanatının acemisiyiz. Kendimizi çırak olarak görelim. Örneğin bir kuyumcu çırağından ilk önce değerli bir pırlanta kolye yapması beklenemez. Fakat o hedefinin bu olduğunu bilir. Gerekirse kalfalığının son günlerinde değerli malzemelerle çalışabilir.

Bizim hedefimiz de bu olacak: Küçük ya da büyük isteklerin kolayca gerçekleşmesini ve beklediğimiz sonucu almayı arzu ediyoruz. Bu yüzden başta küçük isteklerle denemeler yapalım ve deneyim kazanalım. Deneyim aynı zamanda hata yapmak ve bundan ders almak demek. Tıpkı benim bir filmde rol almayı istediğimde yaşadığım gibi. O halde hızla başarılı olacağımız şeyleri deneyelim.

Park Yeri Siparişi

Mesela birileri hep bizden önce davrandığı için hiçbir zaman bulamadığımız şu meşhur park yerine ne dersiniz? Bunun iki avantajı olabilir.

Birinci avantaj

Park yeri siparişi en kolay alıştırmadır çünkü eğlenceli yapısıyla şimdiye kadar düşündüğümüz ölçüde tehlikeli ve ciddi sayılmaz. *Doğru şekilde isteyerek* bir park yeri bulursak bu bizim düşünce sistemimizi sarsmaz. Bu oldukça önemlidir çünkü aksi takdirde aklımız kendini tehlikede hissedip buna karşı çıkabilir.

Yani park yeri bulmak daha ziyade bir eğlence, bir oyundur. Gerçekleşse bile bu hiçbir şeyi kanıtlamaz.

İkinci avantaj

Park yeri şunu düşünebileceğimiz kadar önemli değildir: "Bu bizim hakkımız değil." Daha büyük şeylerde durum daha farklıdır. Bizim için gerçekten önemli olan şeylerde şüpheye düşeriz

ve bunların çabucak gerçekleşmeyeceğine çünkü böyle muhteşem şeyleri hak etmediğimize inanırız: "Bunun için yeterince güzel, zeki, zengin, entelektüel değilim."

Gelgelelim park yeri bulmanın eğlenceli ve önemsenmeyecek bir tarafı vardır. Ve biz tam olarak bundan faydalanmak istiyoruz.

Peki nasıl olacak?

Benim park yeri siparişim

Evden çıkarken evrene kısa bir emir –bir olumlama, pozitif inanç cümlesi– gönderiyorum: "Park yerim caddede." Ya da: "Park yerim işyerimin önünde." Önemli olan dalga geçmeden ve şüphe duymadan *doğru şekilde istemek*. Bir park yeri istiyoruz ve bu da bizim deneme sürecimiz. Deneme sürecinde bazen sıradışı şeyler yapabiliriz.

"... Caddesi'nde bir park yerim var. Bana ayrıldı. Oraya vardığımda benim için hazır olacak." Bu arada isteğinizi oraya ulaşmadan kısa süre önce göndermeyin çünkü evren de zamana ihtiyaç duyar. Yani evden çıkarken isteğinizi iletmeniz en uygunudur.

Sonuç: İşe yarıyor!

Bugün buna inanmak istiyoruz. Bugün düşünce gücümüzü test edecek ve hayatın ne kadar basit olabileceğini göreceğiz. Oraya giderken bunu gereğinden fazla düşünmemeliyiz. En iyisi hiç düşünmemek. Çünkü *doğru şekilde istemek* konusunda deneyimimiz yoksa her şeyin yolunda gittiğinden emin olmak yerine kendimizden şüphe duymaya başlayabiliriz.

Halbuki arabamızla hedefimize ulaştığımızda mucize gerçekleşecektir. Ya tam istediğimiz yerde boş bir park yeri vardır ya da biri o an oradan çıkıp gidecektir.

Michaela'yla *doğru şekilde istediğimizden* beri park yeri konusunda hiç sıkıntımız olmuyor. Onlarca yıldan beri! Hatta artık bu isteği gelişigüzel gönderiyoruz çünkü iletişimin kurulacağını ve isteğimizin gerçekleşeceğini biliyoruz.

Hatta bazen park yerini göremiyorum ve *yukarıdaki varlıklara* soruyorum ya da bir işaret gönderilmesini istiyorum. Bu da işe yarıyor. Biri kornaya basıyor ya da dikkatimi o tarafa çekiyor.

Elbette her zaman her şey bu kadar mükemmel olmuyor. Bazen ikimiz de istemeyi unutuyoruz ve tüm park yerleri dolu olduğu için halimize gülüyoruz. Bu durumda Michaela'ya sorduğum soru hep şu: "Geç sipariş verdin, değil mi?" Onun yanıtı da hep aynı: "Senin çoktan sipariş verdiğini düşünmüştüm."

Böyle anlarda *doğru şekilde istemek* ve insanın her şey için mücadele etmesi arasındaki fark yeniden belirginleşiyor.

Evrenle uyum içinde olmak
tek başına mücadele etmekten
çok daha kolaydır.

Madem öyle hepimize her zaman bahşedilen bu gücü kullanalım. Park yeri gibi basit bir istek söz konusu olsa bile. Michaela'yla günlük hayatımızı bu küçük isteklerle uzun zamandır o kadar çok kolaylaştırıyoruz ki bunlar artık bize sıradan geliyor. Sadece bu küçük *mucizelerle* bile koca bir kitabı doldurabiliriz.

Bitki Arayışı

Birkaç yıl önce güzel evimize bitki almak istemiştik. Elbette büyük olmalılardı. Hatta tavana kadar uzanmalılardı. Yapı marketlerine, fidanlıklara ve ziraat okullarına gittik. Fakat isteğimizin bizi ekonomik olarak sarsacağını kısa süre içinde anladık. Yetişkin palmiyeler ve diğer bitkiler servet değerindeydi. Güzel saksılardan bahsetmiyorum bile.

Tek seçeneğimiz istemek, şükretmek ve inanmaktı.

Bir hafta sonra telefonumuz çaldı. Büyük bir şirket iflas nedeniyle mobilyalarını satılığa çıkarmıştı ve bir arkadaşımız kendisine eşlik edip edemeyeceğimizi soruyordu. Aslında büro mobilyalarına ihtiyacımız yoktu ama arkadaşımız yardımımıza ihtiyaç duyuyordu.

Şirkete adım atar atmaz her şeyin farkına vardık. Harika saksılardaki devasa palmiyeler âdeta bize gülümsüyorlardı. Ve kimse istemediği için icra dairesi müdürü bunları bize neredeyse hediye edercesine oldukça uyguna sattı. Vakit kaybetmeden bir kamyon kiralayıp bitkileri evimize taşıdık. O kadar büyüklerdi ki evde onlara yer açmamız gerekti.

Siz de kendinize böyle çok sayıda küçük istek belirleyebilir ve başarılı olabilirsiniz. Kendinizi ve aklınızı ikna edip güvenmeyi öğrenin. Sonrasında rahatlıkla daha büyük isteklere yönelebilirsiniz.

Sadece yapın! Başta kendinizi gülünç hissetseniz bile. Aslında belki de sadece aklınız sizi gülünç buluyordur. Ne de olsa aklınız *mucizelerden* sorumlu değil.

Bu arada tanıştığımızda Michaela *doğru şekilde istemeye* aşinaydı. Zaten yıllardır başka bir şey yapmıyordu. O da hayatında ulaşılmaz sanılan şeyleri *doğru şekilde istemişti*. Ve o da buna önce küçük şeyler isteyerek başlamıştı.

Bırakalım da şimdi bunları kendisi anlatsın.

Michaela'nın İstek Fabrikası

"Çocukken doğal olarak pek çok şey istersiniz. İnsan gün boyunca hayaller kurar ve her şeye hemen sahip olmak ister. Ben de isteklerimi hayal ediyordum. Durumu resim gibi gözümde canlandırıyor, kendimi bir filmdeymiş gibi hissediyordum. Ama bunlar ilk zamanlarda sadece hayal olarak kalıyordu..."

İsteklerin test edilmesi

"Bir gün radyoda en sevdiğim müzik grubu ABBA'nın plağı için çekiliş yapılacağını duyduğum an hayal gücümü sınamaya karar verdim. Şifreyi yazıp kartpostalı eksiksiz doldurdum ve BR 3'e postaladım. Sonraki birkaç gün boyunca yoğun bir şekilde odaklanarak postacının kapımı çaldığını ve plağı bana verdiğini hayal ettim. Bu imge hep gözümün önündeydi, onu her gün zihnimde canlandırıyordum. Nihayetinde postacı hayalini kurduğum plağı anneme teslim ettiğinde şoke oldum. Kendi kendime bunun bir tesadüf olması gerektiğini, yığınlar dolusu kartpostal arasından benimkinin seçilmesini sağlayacak kadar güçlü olmadığımı düşündüm.

Bunun üzerine bunu bir kez daha denemeye kararlıydım. Yeniden çekiliş yapılana kadar radyo dinlemeye devam ettim. Bu kez pek sevmediğim başka bir plak için çekiliş yapılıyordu ama yine de şansımı deneyecektim. Kartpostalı bir kez daha doldurup postaladım. Sonraki birkaç gün boyunca aynı imgeye odaklanmayı sürdürdüm, ta ki postacı kapımı çalıp plağı bana verene dek! Bu beni öyle etkiledi ki yıllarca bir daha denemedim. O zamanlar on yaşımdaydım ve bu deneyim üzerimde öyle kalıcı bir etki bıraktı ki bende bir sorun olduğunu düşündüm."

Hemen konuya girelim: Birkaç yıl sonra Michaela gerçekten harekete geçti. Neredeyse imkânsız gibi görünen şeyleri bile istiyordu.

Oscar ödüllü biriyle akşam yemeği mi? Böyle bir şey mümkün olabilir miydi?

Avrupa'nın en iyi oyunculuk okuluna kabul edilmek mi? Bu kadarı biraz abartı değil miydi?

Bir dizide başrol mü? Herhangi bir sınır var mıydı ki?

İki dizide başrol? Kimsenin tanımadığı bir oyuncu olarak mı?

Tüm bunları kendisi bize bu kitapta anlatacak. Öncelikle, daha en başında başarılı olabilmek için *isteme eyleminin* bir başka boyutuna bakalım. Çünkü kolay ve başarılı bir başlangıç yapabilmek için önemli bir şeye daha ihtiyacımız var: olumlu duygulara.

Duyguların Başarıyla Ne İlgisi Var?

Zorlu tenis maçının ardından muhabir, yeni dünya şampiyonu Novak Djokovic'e ne hissettiğini sordu. Avusturyalı Felix Baumgartner yerden 39 kilometre yüksekteki küçük bir kapsülden uzay atlayışı yaptığında da kendisine yöneltilen ilk soru şuydu: "Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?" Aynı soru üst üste dördüncü kez dünya şampiyonu olduktan sonra Formula 1 pilotu Sebastian Vettel'e de soruldu.

İster bir dünya rekoru kıralım ister bir işi başarıyla tamamlamış olalım, ne hissettiğimiz sorusu muhtemelen en önemli şey gibi görünüyor. İster yeni âşık olalım, ister ilk tatilimize çıkalım, ister ayrılık acısı çekelim ya da maaşımıza zam alalım, daima ne hissettiğimiz sorusu ön plana çıkıyor. Bu soru tesadüf değil çünkü...

Duygu sadece bir hissin ifadesi değildir.
Başarılı olup olmayacağımızı duygu belirler.

Duygularımız, bir şeylerle başa çıkıp çıkamayacağımızı ve yolumuza devam edip edemeyeceğimizi, vazgeçip vazgeçmeyeceğimizi ya da hayatımızın dizginlerini kavrayıp kavramayacağımızı belirler. Duygularımız, uyuyup uyumayacağımızı, bir partnerle birlikte olup olmayacağımızı, bir dans kursuna gidip gitmeyeceğimizi ya da eve kapanıp kapanmayacağımızı belirler.

Değişip değişmeyeceğimizi duygu belirler.

Kendimizi kazanan ya da kaybeden gibi hissederiz. Kendimizi güçlü ya da zayıf hissederiz. Yapabileceğimizi ya da yapamayacağımızı hissederiz.

Yani duygular bizi bir şeyleri yapmaya ya da yapmamaya iten birer araçtır. İhtiyaç duyduğumuz olumlu duygular olmadan hiçbir şey yapamayız. Böyle bir durumda sıklıkla aynı rutin içinde yaşamaya devam ederiz.

Doğru şekilde istemek için
motive edici duygulara ihtiyaç duyarız.

Duyguları etkilemek ve doğru tarafa yönlendirmek kolaydır. Kendimizden ya da kendi gücümüzden vazgeçmişsek duygular her türlü faktörden etkilenir. Bunu bilmek mühim çünkü duygularımızı etkileyen şeyler aynı zamanda hayatımızdaki diğer pek çok şeyi belirleyebilir. Burada esas olan *en önemli soruyu* ortaya çıkarmaktır.

Yeni dünya şampiyonuna bu kadar başarılı olduktan sonra ne hissettiği sorulsa da aslında bu başarıya ulaşmak için *önceden ne hissettiğini* sormak çok daha önemlidir. Bu kadar ağır antrenman yapabilmek ve devam edebilmek için hangi

duygulardan beslenmiştir? Bazen işler istediği gibi gitmediğinde yola devam edebilmek için hangi duygulara başvurmuştur? Dönüm noktasının yolunu açan duygulara nasıl ulaşmıştır? Mutlaka onu motive eden, ona yeterince güven ve umut aşılayan duyguları vardı. Peki bu duyguları nasıl edinmişti?

Neredeyse tüm başarılı insanların şahsi bir zihinsel koçları vardır. Neden acaba?

Olumlu duygular kendiliğinden ortaya çıkmaz. Yani olumlu duygulara sahip olabilmek için *bir şey* yapmamız gerekir. Neyse ki iyi bir haberimiz var: Olumlu duygulara sahip olabilmek için *bir şey yapabiliriz.* Bunu yapabilecek durumdayız. Hem de her an.

Duygularımız genelde
davranışlarımızdan etkilenir.

Olumlu ya da olumsuz bir davranış, çevremizi algılama biçimimizden başka bir şey değildir. Çevremizdeki her şey aynı kalsa bile bakış açımız duygularımızı yoğun bir şekilde değiştirir.

Kuzey Carolina Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden Prof. Dr. Barbara L. Fredrickson bunu bir adım ileri taşıyor.

Hayata karşı olumlu bir tutum
bilincimizi daha fazla geliştirir.

Dr. Fredrickson bu bilgiye yirmi yılı aşkın süre boyunca binlerce denekle yaptığı araştırmalar neticesinde ulaştı: "Duygularımız düşüncelerimize bağlıdır, onlara göre konum alırlar. Bilincimizle uyumlu olarak hareket ederler."*

* Barbara L. Fredrickson: *Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert* (Olumlu Düşüncelerin Gücü: Olumlu Bir Tutumun Hayatınızı Nasıl Kalıcı Olarak Değiştirdiğine Dair)

Düşünceler duyguları yaratır.

Yani başlangıç noktası düşüncelerimizdir. Böylece geriye sadece genel olarak aklımızdan neler geçirdiğimiz ve aklımızdan geçenlerin olumlu düşüncelere dönüşüp dönüşmediği sorusu kalıyor. Ne düşündüğünüzü bilmiyorsanız nasıl hissettiğinizi sorgulayabilirsiniz. Çünkü ancak o zaman ne düşündüğünüzü bilebilirsiniz. Peki: Ne hissediyorsunuz?

Duygularınız içsel gelişiminize katkıda bulunuyor mu? Zihninizi genişletmenize ve uzun vadede karşılığını alacağınız şeyler yapmanıza yardımcı oluyor mu? Duygularınız sizi motive ediyor mu? Cesaretle ilerlemenizi sağlıyor mu?

Duygularınız aksiliklerle başa çıkabilecek kadar güçlü mü? Tüm güçlüklere göğüs germeye hazır mısınız?

Duygularımıza etki edebilirsek
hayatımızı da kontrol edebiliriz.

Alıştırma: Duygular Açılıp Kapatılabilir

Bu küçük alıştırmayla olumlu ya da olumsuz hissetmenin kendi elinizde olduğunu görebilirsiniz. Tek yapmanız gereken kendinize doğru soruyu sormak: Bu gerçekten mümkün mü? Sadece bir sorunun yanıtlanmasıyla duygular değişir mi? Şimdi bunu gözden geçirelim.

Olumlu ya da olumsuz bir dünya görüşünü gerçekten açıp kapatabilir miyiz? Peki bunu her istediğimizde yapabilir miyiz? Kuzey Carolina Üniversitesi'ne göre evet. Bu tamamen bir şeyleri ya da olayları nasıl yorumladığımıza bağlıdır.

Haydi başlayalım.

Olumlu dünya görüşümüzü devreye sokuyoruz.

- Yatak odasında, yatakta, oturma odasında, banyoda ya da bir barda, şu an her neredeyseniz çevrenizi gözlemleyin ve kendinize şu soruları sorun:
  - Burada hoşuma giden şey ne?
  - Şu anki durumumla ilgili neyi seviyorum?
  - İyi olduğumda diğer insanlar bundan neden bu kadar çok faydalanıyor? Mevcut yaşam koşullarım ne ölçüde olumlu olarak tanımlanabilir?
  - Sadece olumlu olanı, hoşunuza giden şeyi dikkate alın.
- Bu düşünceler sizde nasıl bir etki yaratıyor?
- Bu sorular üzerine düşünmek nasıl bir his yaratıyor? Kesinlikle iyi hissettiriyor. Duygularınızın hızlıca olumlu yönde değiştiğini hissedebiliyor musunuz?
- Bu duygunun tadını çıkarın. Değerini bilin. Bu duygu sizin eseriniz. Hiç yoktan var ettiniz. Onu takdir edin. Duygularınızı etkileyebildiğiniz için kendi gücünüzü takdir edin.

Olumsuz dünya görüşümüzü durduruyoruz.

- Olumsuz düşüncelere fazla kafa yormaya gerek yok. Bunlar çoğunlukla kendiliğinden ortaya çıkar. Aklınızdan hiçbir şey geçmiyorsa düşünceleriniz olumsuzdur.
  - Bu süreci hızlandırmak için kendinize birkaç soru sorabilirsiniz:
  - Buradaki sorun nedir?

- Burada neyi beğenmedim?
- Kendimi neden bu kadar kötü hissediyorum?
- Hayatımda gerçekten yolunda gitmeyen ne var?
- Bu soruları bilinçli olarak sorgulayın.

- Olumlu duygularınızın birden yok olduğunu hissedebiliyor musunuz? Onların kaybolmasını sağladınız. Bu gerçeğin farkında olun. Size etki etmesini sağlayın. Farkı hissedin.
- Alıştırmayı olumsuz duygularla mı sonlandırmak istersiniz, yoksa olumlu bir ruh halinde mi olmak istersiniz, artık buna karar verebilirsiniz.

Olumlu dünya görüşüne geri dönelim.
Yeniden devreye sokuyoruz.

- Kendinizi zihinsel olarak yeniden inşa etmek isterseniz alıştırmanın ilk bölümünü tekrarlayın.
- İçinizdeki gücü hissedin.

Olumlu dünya görüşü
bir aydınlatma düğmesi gibi
açılıp kapatılabilir.

Olumlu bir ruh halinde olduğumuzda algı filtremiz yüzde otuza kadar açılır. Bu da bizim için yüzde otuz daha fazla çözümün mevcut olduğu anlamına gelir. Bu şekilde yalnızca duygularımıza değil, başarımıza da etki edebiliriz.

Olumlu duygulara sahip olmak aslında çok kolaydır. Bu daima olayları yorumlama şeklimize bağlıdır.

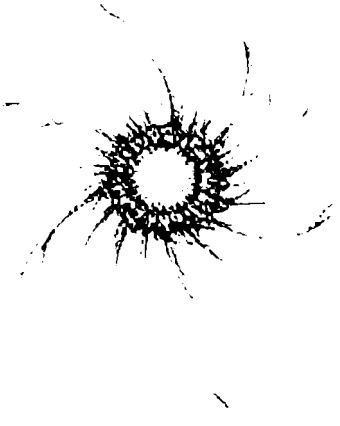
İstemeye başlarken öncelikle olumlu bir ruh halinde olmamız gerekir.

Duygularımızın gücüne ilerleyen sayfalarda detaylı olarak değineceğiz.

Şimdilik olumlu, motive edici duygularla, küçük isteklerle başlamak önemli. Sonuçta ilk küçük başarılarımızı olabildiğince çabuk kutlamak istiyoruz.

KURAL II

Doğru Formüle Etmek



Ben Prensibi

İsteklerde sıklıkla yapılan en büyük hata, sözcük seçimi yüzünden amaçlanandan tamamen farklı bir mesajın evrene gönderilmesidir. Böyle bir durumda iyi niyetli olsak bile hedefimize ulaşamayız. Hatta çoğu zaman isteklerimizi öyle bir formüle ederiz ki yaşadığımız mutsuzluğu daha da pekiştiririz.

Örneğin çok para isterken *zengin olmak istiyorum* emir cümlesi kurmak çok yanlış olur. Bunun sonucunda elde edilen tek şey *zengin olmak istiyorum* durumudur. Bu durumu zaten biliyoruz. Bu *bir şey isteme* durumudur, *sahip olma* durumu değildir. Bu şekilde sadece eksikliğimizi daha da güçlendirmiş oluruz.

Bir şey isteme durumu değil,
bir şey olma durumu yaratın.

Bu nedenle doğru formüle etmek şöyle olur: *Ben hayatımda zenginliğe hazırım* ya da *ben zenginim ve mutluyum* ya da *benim için ayrılmış bir para var ve bu para hayatıma girmek üzere.*

Zengin olmak istiyorum değil, *ben zenginim* doğru ifadedir.

Mutlu bir ilişkimizin olmasını istediğimizde *hayatımda bana uygun bir partnerim olsun istiyorum* ya da *doğru kişiyle tanışmak istiyorum* gibi isteklerde bulunmamalıyız. Bu şekilde her şey eskisi gibi devam eder. Evren bir şey istediğimizi anlar ve *isteme durumunu* bize gönderir. Evren şimdiki zamanla gelecek arasındaki farkı anlamaz. Düşündüğümüzü ve hissettiğimizi bize iletir. Bu da istek formülümüz için şu anlama gelir:

İsteklerimiz gelecek zamanda değil,
daima şimdiki zamanda olmalıdır.

Mutlu olmak istiyorum cümlesi ne yazık ki bize tam olarak şunu getirir: istemek. Böylelikle istemeye devam ederiz. Ve evren dileğimizin *bir şey istemek* olduğunu zanneder. *Ben mutluyum* ifadesi ise bize gerçek anlamda istediğimizi verir.

Ben aşkı kabul etmeye açığım ve hazırım cümlesi kapıları açar. Arama eylemi son bulur. *Benim için doğru bir partner olduğunu ve artık hayatıma gireceğini biliyorum* ifadesi istenilen kişinin hayatımıza girmesini sağlar.

Öyleymiş Gibi Davranmak

Öyleymiş gibi davranmak, isteklerimizi güçlendirmek için muhteşem bir yoldur. Oturma odamız için bir dolap istersek eski dolabın içini boşaltıp birilerine hediye etmemiz ya da dolabı elden çıkarmamız en iyisidir. İsteğimizin çoktan yerine getirildiğini varsayıyoruz. Dolabı *çoktan* satın aldık. Yani dolap zaten var ve yeni dolabın oturma odasına yerleşmesi an meselesi.

İstediğimiz şeye zaten sahibiz.

Bu şekilde isteğimizin baskısı artar. Bu ister bir dolap ister para ya da yeni bir ilişki olsun, fark etmez. Zaten zenginmişiz ya da istediğimiz ilişkiyi yaşıyormuşuz gibi davrandığımızda isteğimiz daha hızlı gerçekleşir çünkü sürekli inanılmaz güçlü bir enerji yayarız. Olayı tam anlamıyla hayatımıza çekeriz. Fakat bu, zengin olmak istediğimizde önceden paramızı israf edebileceğimiz ya da hesabımızı boşaltabileceğimiz anlamına gelmez, aksine kendimizi sadece zengin hissedebileceğimiz anlamına gelir. Zenginlik zaten hayatımızın bir parçasıdır.

Gerçekleşmiş gibi davranırsak
isteklerimizi
güçlendirebiliriz.

Öyleymiş gibi davranmak neden bu kadar önemlidir?

Çünkü bu sayede beklediğimiz şeyi daima olumlu bir şekilde düşünür, kabule hazır oluruz. Yani doğru titreşim alanına gireriz.

Buna ek olarak şüphelerimizden arınırız, güvenimiz artar ve bu durumun bizim için ne kadar güzel olacağını derinden hissederiz. Bu arada aklımızın karşıt argümanlar oluşturmasını da engelleriz. Aklımız niyetlendiğimiz şeyin aslında imkânsız olduğuna bizi ikna etmeye çalıştığında başımıza gelecek olan şey sayesinde kazanacağımız neşe ve canlılık dengeleyici bir unsur olarak kendini gösterir: Geldiğinde böyle hissedeceğim.

Duygular aklın gerekçelerinden daima daha yoğundur ve daha güçlüdür.

Önceden hissettiğimizde
isteklerimiz güçlenir.

Kolay kolay sarsılmayız. Daha da önemlisi yoksunluk bilincimizi refah bilincine dönüştürürüz. İstediğimiz şeye sahibiz çünkü bu bizim doğal hakkımız. Daha fazla duygusal ya da maddi yoksunluk yaratmayız, bunun yerine her olayı, her karşılaşmayı bizi isteğimize yaklaştıran bir şey olarak kabul ederiz.

Artık psikolojiden, özellikle de iletişim bilimci ve psikoterapist Paul Watzlawick'ten, öyleymiş gibi davranma eyleminin bir nevi *rehberlik işlevi* olduğunu biliyoruz. Bunun nasıl bir his yarattığının farkındayız. Bu noktada hedeflerimiz için neşe, gurur, mutluluk vb. hisler beslemeye başlarız. Böylece güvenimiz artar

ve bilinçsizce davranışlarımız değişir. Ve çevremizdeki her şey rezonans alanımızda olduğu için başkalarının da bize karşı davranışları değişir.

Tek kelimeyle muhteşem. Öyleymiş gibi davranarak kendi kendini gerçekleştiren kehanet mekanizmaları uyandırılır. Aynı zamanda tamamen farklı bir rezonans alanı oluştururuz.

Tam da bu sayede istediğimiz sonuçlara ulaşırız. Şöyle güzel bir yanı da var: Başkalarının bunu bilmesine gerek yok. Onlar yine de farklı davranacaklardır.

Beklentiyle ilgili mesele

Öyleymiş gibi davranmanın önemli bir tarafı daha vardır: Beklentilerimizi değiştiririz. Bunun da çevremize etkisi elbette büyük olur.

Bu konuyu *Rezonans Kanunu* adlı kitabımda detaylı olarak ele alıyorum. Orada aynı zamanda bir enstitünün gerçekleştirdiği şu testi de anlatıyorum:

> Bir erkek çocuğuna matematik ödevi verilir. İlk testten önce gözetmen öğretmene, sınava giren çocuğun bir matematik dehası olduğu söylenir. Öğretmen test boyunca çocuğa karşı olumlu bir tutum sergiler. Çocuk büyük bir başarı gösterir ve elektrotların bağlı olduğu beyni mükemmel çalışır. İkinci testte matematik öğretmeni değiştirilir ancak çocuk aynıdır. Matematik öğretmenine bu kez çocuğun öğrenme güçlüğü çektiği söylenir. Çocuk testi çözmek üzere kapıdan adımını atar atmaz elektrotlar beyninde blokeler oluştuğunu ortaya koyar. Öğretmenin önyargılı tutumu bile çocuğun beyninde ölçülebilir derecede bloke oluşmasına yol açar. Elektrotlar beynin

birden belirgin biçimde daha az çalıştığını gösterir. Ve çocuk elbette bu testte pek başarılı olamaz.

Beklentilerimiz çevremizi etkiler.

Bu durum, Rosenthal etkisi olarak adlandırılan olayda da şaşırtıcı bir şekilde kanıtlanmıştır.

Bu deneyde, deneklerden bir labirentte koşan fareleri gözlemlemeleri istenir. Öğrencilerin yarısına hayvanların zeki olacak biçimde yetiştirildiği ve labirenti hızlıca geçecekleri söylenir. Deneklerin diğer yarısına ise hayvanların pek zeki olmadığı ve labirenti geçmelerinin epey zaman alacağı söylenir.

Aynı fare türü kullanılmasına rağmen her seferinde aynı sonuç alınır: Deneklerin beklentileri test sonuçlarını belirgin ölçüde etkilemiştir.

Dolayısıyla beklentilerimiz aracılığıyla hayatımıza doğrudan etki edebiliriz. Öyleymiş gibi davranarak beklentilerimizi güçlendirebiliriz.

- Öyleymiş gibi davrandığımızda beklentilerimizi olumlu yönde değiştiririz.
- Olumlu beklentilerimizle kendi davranışlarımızı değiştiririz.
- Yeni davranışımızla başkalarının davranışlarını değiştiririz.
- Tüm katılımcıların beklentilerini ve değiştirilen davranışların istenen sonuçlarını arzu ettiğimiz yönde etkileyebiliriz.

Yani öyleymiş gibi davranmak istediğiniz sonuçlara kolayca ve eğlenceli bir şekilde ulaşmanıza yardımcı olur.

Aslında, açık konuşmak gerekirse, belli etmesek bile sık sık öyleymiş gibi davranırız çünkü zihnimiz çoğu zaman sadece korkularımızla ve endişelerimizle meşguldür. Sonra içimizden bunlara uygun bir senaryo yazarız. Burada da öyleymiş gibi davranır, olumsuz beklentiler oluştururuz. Bu şekilde aynı sonuçlara ulaşırız. Sonuçlar her ne kadar hoşumuza gitmese de zihnen bunun için çabalamış oluruz.

Alıştırma: Ne Bekliyorum?

Bu alıştırmayla istediğiniz sonuçlar üzerinde hedefe yönelik hızlı bir olumlu etki yaratabilirsiniz.

- Gelecek günleri ve haftaları aklınızdan geçirin.
- Ne olmasını bekliyorsunuz?
- Olumlu bir ruh halinde misiniz, yoksa olumsuz mu?
- Olumlu bir sonuç mu bekliyorsunuz, yoksa olumsuz mu?
- Sizi rahatsız eden, endişelendiğiniz şeyler var mı?
- Bazı senaryoların bilinçsizce zihninizde canlanmaya devam ettiğini fark ediyor musunuz?
- Bunların nasıl göründüğünü not alın. Bunların da beklenti olduğunun farkına varın. Bunlara daha fazla kıymet vermemeye bilinçli olarak karar verin.
- Şimdi, tam olarak hangi sonuca ulaşmak istediğinize odaklanın.

- Bunu zihninizde canlandırın. Belirli şeyleri nasıl yaptığınızı ve başkalarının buna nasıl olumlu yaklaştığını görün. Her bir sesi duyun ve belirli şeyleri söylerken kendinizi de dinleyin.
- Her şeyin ne kadar olumlu yönde gelişmeye başladığını gözlemleyin.
- Bunu istediğiniz sıklıkta yapın ve bu resmin günden güne ne kadar zenginleştiğini, renklendiğini izleyin.
- Giderek daha fazla küçük ayrıntı ekleyin ve bunun nasıl bir duygu yarattığını hissedin. Gücü, sevinci, coşkuyu, mutluluğu ve rahatlamayı hissedin.

Önceden sezmek ve öyleymiş gibi davranmak, gelecekteki şeyleri istenen yöne taşımak için çok önemli iki araçtır. Beklentilerin gerçekleştiğini daima hatırlayın. Beklentiler size faydalı olup olmadıklarını umursamazlar. Kendilerinden *bekleneni* yaparlar. Kendilerini gerçekleştirirler.

Ben şahsen bu küçük alıştırmayı her zaman tekrarlarım. Bu şekilde bilinçdışı beklentilerimi ortaya çıkarırım ve hedefe yönelik beklenen sonuçlara odaklanırım. Öyleymiş gibi davranmayı bu kadar güçlü kılan çok önemli bir bileşen daha var:

Beyin
hayal ve gerçek arasındaki farkı
ayırt edemez.

Bu ifade ilk başta bizi şaşırtabilir. Fakat doğrulanması oldukça kolaydır. Aşağıdaki küçük zihinsel deney, düşüncelerin ne kadar gerçek hissedilebileceğini ve beynimizin bunlara ne kadar yoğun tepki verdiğini etkileyici bir şekilde göstermektedir.

Alıştırma: Düşünceler Bedeni Nasıl Etkiler?

- Derin nefes alıp verin, rahatlayın.
- Şimdi gözünüzde şunu canlandırın: Önünüzde taze ve sulu bir limon duruyor. Hemen karşınızda, küçük bir tabakta.
- Onu elinize aldığınızı ve kokladığınızı hayal edin. Harika kokuyor, ekşi kokusunu kabuğundan bile alabiliyorsunuz.
- Şimdi elinize bir bıçak alın ve limonu ortadan bölün. Limonun suyu fışkırıyor.
- Şimdi limonun yarısını alın ve ısırdığınızı hayal edin.

Bunu gözünde canlandırdınız mı? Ağzınızın sulandığını fark ettiniz mi? Limonu ısırma düşüncesiyle yüzünüzün buruştuğunu fark ettiniz mi? *Görselleştirme* olarak da bilinen hayal gücünüz vücudunuzun şiddetli tepki vermesine neden oldu. Bu limonu sadece hayalinizde canlandırdınız! Yalnızca hayal ettiniz, yine de tamamen gerçek gibiydi.

- Düşünceleriniz ve hayal gücünüz vücudunuza derhal tepki göstermesi için sinyal gönderdi.
- Beyninizin hayal ve gerçek arasındaki farkı ayırt edemediğini kendi vücudunuzda hissettiniz çünkü limon gerçekten karşınızdaymış gibi tepki gösterdiniz.
- Her düşüncenin vücudunuz üzerinde etkisi vardır ve bu düşüncenin olumlu ya da olumsuz olması fark yaratmaz.

Beynin bu özelliğini tüm zihinsel koçlar, pilotlar, başarılı sporcular ya da antrenörler (elbette sanatçılar, şarkıcılar ve diğer birçok meslek) en iyi sonuçları elde etmek için kullanıyor.

6 Dakika Koçluk: Özgüveninizi Nasıl Kazanırsınız kitabımda, bir araştırma için çeşitli ölçüm aletlerine bağlanan ve yüz metre koşusunu sadece zihninde canlandırması istenen bir yüz metre koşucusunun hikâyesini anlatıyorum.

Zihninde canlandırdığı koşu sırasında *gerçekten* koşuyormuş gibi vücudunda aynı hormonlar salgılanan atlet, koşunun her aşamasına aynı tepkiyi veriyordu.

Beynimiz için hayal gücümüz, bilinçli olarak gördüğümüz gündüz düşleri, her türlü görselleştirme, hatta beklentilerimiz bile gerçektir.

Beynimiz ona gönderdiğimiz tüm bilgileri –ahlaki ya da faydalı olup olmadığına bakmadan– bir bilgisayar gibi işlediğinden gün boyunca *neyi* programladığımızın bilincinde olmamız çok önemlidir.

Örneğin hiçbir tehlike yokken bile gerçekten kaygılıysak beynimiz korku hormonu salgılar. Bu *sadece* bir düşüncedir ama yine de böyle bir etkisi vardır.

Öte yandan daha fazla gülümseyip olumlu görüntüler canlandırırsak beynimiz mutluluk hormonu salgılar. Kendimizi iyi ve hayat dolu hissederiz. Bunlar da sadece düşüncedir fakat bu şekilde inanılmaz bir etki yaratırlar.

Beyin
hayal ve gerçek arasındaki farkı
ayırt edemez
ama SİZ ayırt edebilirsiniz!

Düşüncelerimizi kontrolsüzce akışına bırakırsak çoğu zaman kendi hayatımızın bir yolcusu olmaktan öteye gidemeyiz. Oysa bilinçli olarak öyleymiş gibi davranırsak farkında olmadığımız, içimizde uyandırılmayı bekleyen gücü harekete geçiririz. Böylece mutluluğa, yani beklentiye doğru yol alırız.

Beklenti, *doğru şekilde istemenin* önemli bir parçası olduğu için bu harika duyguya kapıldığımızda vücudumuzda neler olup bittiğine daha yakından bakalım.

Bir sonraki bölümü okurken her zaman şunu hatırlayın: Tüm bunlar vücudumuzda sadece düşüncelerimizi belirli bir yöne odakladığımız için gerçekleşebilir.

Beklenti
En Güzel Mutluluktur!

Hepimiz bu harika duyguyu kesinlikle biliyoruz. Dolayısıyla bilimin de bu duyguyu incelemeye başlaması hiç şaşırtıcı değil.

Nörolojik açıdan mutluluk hissi elektriksel uyarılardan başka bir şey değildir. Limbik sistem nörotransmitterler aracılığıyla uyarıları bir sinir hücresinden diğerine iletir. Mutluluk hissini deneyimleme şeklimiz kişiseldir. Kimileri mutluluktan gözyaşına boğulur, kimini ateş basar, kiminin tüyleri diken diken olur, kimininse yüzü kızarır. *Kişisel mutluluk kokteylimiz* birçok farklı nörotransmitter ve hormondan oluşur. Beynimiz hayal ve gerçeği ayırt edemediği için beklentiye kapıldığımızda vücudumuz mutluluk hormonlarının akınına uğrar.

İşte size bir seçki. Okurken bu hormonları daima salgılayabileceğinizi unutmayın.

Dopamin

Bu nörotransmitter aslında beklentilerimizden sorumludur. Bizi mutlu eden şeyleri yapmamızı sağlar. Motive eden planlar yapabilmemiz için bize enerji verir. Noradrenalinle birleştiğinde beklenti dolu bir mutluluk yaratan baştan çıkarıcı bir güzellikmiş gibi etki eder. Daha dikkatli, daha ilgili, daha meraklı, daha yüksek motivasyonlu ve daha enerjik hale geliriz. Âşıkmışız gibi dikkatimizi rahatımıza ve hazzımıza odaklarız. Enerji yükleniriz ve hedefimize ulaşana kadar yolumuzda ilerleriz.

Ne yazık ki dopamin eksikliğinin de sonuçları vardır: Sinapslarımızda bu madde yetersizse parmağımızı bile kıpırdatamayız. Hiçbir şey yapmak istemeyiz, hiçbir şeyden zevk almayız, keyifsiz ve ilgisiz oluruz. Artık mutluluk da duymayız.

Dopamin aynı zamanda beynimizdeki ödüllendirme merkezinden sorumlu bir nörotransmitterdir. Kronik kötü ruh hali, hatta orta düzeyde depresyon da düşük dopamin seviyesinden kaynaklanır.

Endorfin

Bu mutluluk hormonu en iyi bilinenlerden biridir çünkü gülümsemenin yanı sıra sportif faaliyetlerle de özdeşleştirilir. Doğal afyon olarak kabul edilir, mutluluktan sarhoş olmamızı ve tüm dünyayı kucaklayabilecek hale gelmemizi sağlar. Aynı zamanda ağır fiziksel efor sarf edilen istisnai durumlarda da salınır. Yüksek performans gösteren sporcular fiziksel sınırlarına ulaştıklarında bu duyguyu bilirler – âdeta bu duygunun bağımlısı olurlar.

GABA

Bu nörotransmitter heyecanımızı yatıştırmayı ve rahatladığımızda mutlu olmamızı sağlar. GABA düşükse insan gevşeyemez ya da rahatlayamaz.

Noradrenalin

Birazı uyarır, biraz daha fazlası heyecan verir. Noradrenalin bir fincan kahveyle karşılaştırılabilir.

Oksitosin

Bağlanma hormonu olarak bilinir. Aynı zamanda bir nörotransmitterdir. Doğum sürecinden, anne ve çocuk arasındaki davranışlardan, genel olarak tüm sosyal etkileşimlerden sorumludur. İnsan ilişkilerinde, eşler arasında cinsellik ve sadakat gibi konularda güven artıran bir hormondur. Temas, okşama, sarılma, cinsel birliktelik esnasında salgılanır. Bu nedenle *sarılma hormonu* olarak da bilinir.

Serotonin

Bu hormon ruhsal durumumuzu dengelemekten sorumludur. Çevremizdeki çoğu insanda bu hormon eksiktir. Sinir hücrelerimiz bu haberci maddeyi kendileri üretebilir. Bunun için makarna, patates, muz ve süzme peynirde bulunan protein yapı taşı triptofana ihtiyaç duyarız. Elbette ışığa da! Işık az olduğunda depresyona daha kolay gireriz ve ruh halimiz bozulur. Şüphe, düş kırıklığı ve çaresizlik hali artabilir.

Serotonin keyfimizi yerine getirir, bize tatmin ve dinginlik verir, saldırganlık, açlık, endişe, korku, şüphe ya da depresyon

gibi bir dizi başka duyguyu yok eder. Bir anlamda *rahatlatıcı hormonumuzdur*. Hayati öneme sahiptir.

İnsanlarda serotonin eksikliğinin tedavi gerektiren utangaçlığa, sosyal fobilere, migrene, intihar teşebbüslerine ve orta ya da ağır depresyona neden olduğu kanıtlanmıştır. Serotonin bize doyduğumuzun ve arkamıza yaslanıp keyifle gevşeyebileceğimizin sinyalini gönderir.

En önemli mutluluk hormonlarını sıraladığımız bu kısa liste, bu haberci maddeler arasındaki iletişime ne kadar bağımlı olduğumuzu açıkça göstermektedir. Tüm duygularımız, ruh halimizdeki her değişiklik, düşündüğümüz her şey, her hareketimiz, tüm öğrendiklerimiz ve aldığımız tüm kararlar bunlarla ilişkilidir.

Ve şimdi iyi haber:

Sadece onlar bizi kontrol etmiyor,
biz de onları kontrol ediyoruz!

Her düşünce, her fikir, her dürtü, her eylem, her karar ve (en önemlisi) her içsel konuşma (aynı zamanda başkalarına söylediğimiz her şey) bu hormonların bileşimini kontrol eder!

Ruh halimizi kendimiz belirleyebiliriz ve bu şekilde arzu ettiğimiz hormonlarla beslenebiliriz. Kendimizi suçlayıp kendimize hakaretler yağdırabiliriz ya da kendimizi takdir edip sevebilir ve farkındalığımızı geliştirebiliriz.

Zihinsel olarak aldığımız her karar
beynimizdeki hormon kokteylinin saf simyasıdır.

Ya *Sex on the Beach* ya da *Koşulların Kurbanı* kokteylini hazırlarız: Yani ya keyif veren bir kokteyl içip mutlu oluruz ya da mağduru oynayıp kötü hissederiz. Mutlu olup olmayacağımızı kendimiz belirleriz. Vücudumuza hangi hormonların etki edeceğine biz karar veririz.

İstek için itici güç

- Olumlu bir ruh halinde olun.
- Gülümseyin.
- Her fırsatta kendinizi takdir edin.
- Sık sık beklenti içinde olun.
- Öyleymiş gibi davranın.
- Mutlu olayı somut bir biçimde hayal edin.
- Tüm ayrıntıları olabildiğince canlı bir biçimde hayal edin.
- Gün içinde yaşadığınız en az on güzel şeyi bilinçli olarak düşünün.
- Geçmişte yaşadığınız mutlulukları anımsayın. Bunları bilinçli olarak yeniden hissedin.

Michael Norton ve Elisabeth Dunn'un beklentiyle ilgili ilginç bir araştırması var. Bu araştırma sonucunda, deneklerin yarısından fazlasının mutlu bir olayı hemen yaşamaktansa üç gün ertelemeyi tercih ettiği görülmüş. Neden acaba? Çünkü beklentinin üzerimizde çok büyük bir olumlu etkisi vardır.

Alıştırma: Mutluluk Hissi Oluşturuyorum

Bu alıştırma size mutluluk hormonu salgılamanın ne kadar kolay olduğunu gösterecek. Sadece bir dakikanızı alsa da son derece etkilidir.

- Rahatça oturun ve dudaklarınızın kenarlarını yukarı doğru çekin. Öyle hissetmeseniz de sırıtır gibi bir ifade takının! Yukarı doğru çekilen kaslar yüzdeki bir sinire baskı yapar, bu da beyne sinyal gönderir: Hey! Keyfimiz yerinde! Böylece beyin hemen mutluluk hormonu salgılamaya başlar! Bunu yapması 60 saniye sürer.
- Bu duyguyu daha yoğun yaşamak için en sevdiğiniz yeri aklınızdan geçirebilirsiniz: Deniz kenarı, uçsuz bucaksız okyanus, aydınlık sıradağlar ya da en sevdiğiniz yer her neresi ise.
- Günbatımını izleme, yunuslarla yüzme ya da bir çiçek tarlasında yürüme fikri de işe yarayabilir.
- Bu ruh halini sakin ve rahatça içinize çekin.
- Bu ruh halini gün boyunca korumaya özen gösterin.

Kusursuz acil durum listesi

Bildiğimiz üzere iyi ya da kötü duygular sadece kendi düşüncelerimizden değil, dış etkenlerden de kaynaklanabilir. Bir tartışma yaşadığımızda ya da uygunsuz bir laf duyduğumuzda keyfimiz yerindeyken birden kötü hissetmeye başlarız. Tam tersi bir durumda ise ruhumuzu okşayan şeylerle hemen neşeleniriz ve keyfimiz yerine gelir. Tek sorun, çevremize her zaman doğrudan etki edemeyiz. Yani başkalarının insafına kalmış gibiyizdir. Buna rağmen elimizde oldukça basit bir malzeme var: müzik.

Müzik duygularımızı etkiler.

Müzik bizi canlandırır, sakinleştirir, hüzünlendirir ya da neşelendirir. Atletik dayanıklılığımızı geliştirir ve ruhsal sıkıntılarımızı unutmamızı sağlar, teselli eder, dans ettirir, yüzümüzü güldürür. Bu kadarını biliyoruz elbette. Ancak tüm bu bilgiler bilinçli olarak kullanılmazsa hiçbir işe yaramaz.

Mesela ben daima yanımda beni teselli eden, keyfimi yerine getiren birkaç *ruh hali kurtarıcısı* mutlaka bulundururum. Bunları bilinçli olarak seçtim. Hatta bunları bu isimle bir dosyaya bile kaydettim. Canım sıkkın olduğunda uzun süre aramak zorunda kalmıyorum. Amacım, duygularımın derinleşmesi değil, bu duygulardan kurtulmak.

Bu müzik parçalarını farklı derecelere göre düzenledim:

1. Kötü bir ruh hali.
2. Çok kötü bir ruh hali.
3. Umutsuzca kötü bir ruh hali.
4. Yataktan çıkmak istemeyeceğim kadar kötü.
5. Başka hiçbir şey işe yaramaz. Sadece bu.
6. Tamam. Bundan kurtulmalıyım.
7. Keyfim yerinde ama daha fazlasını istiyorum.
8. Harikayım ama şimdi sıçramak istiyorum.

En kısa sürede siz de kendinize bir acil durum müzik listesi hazırlayın. Keyfinizi yerine getirmek için parçaları derecelendirerek adlandırın. Kendi listemi okuduğumda gülmeden

duramıyorum. Eminim siz de aynı şekilde hissedeceksiniz. Ne var ki kendimizi kötü hissettiğimizde böyle bir liste hazırlamak için pek de istekli olmayabiliriz. Bu gibi zamanlarda hislerimizi müzikle derinleştirme eğiliminde oluruz. Dolayısıyla bu listeyi kendinizi iyi hissettiğinizde, bulutların üstünde olduğunuz bir zamanda hazırlamanız daha uygun olur.

Böylece her bir zerreniz listeyi hazırladığınız zamanın neşesini ve coşkusunu hemen anımsar.

Mesela benim kırk yıldan uzun süredir dinlediğim parçalar var ve onları her dinlediğimde hemen o tanıdık hisler canlanıyor.

Örneğin Dire Straits plağı: O zamanlar iki haftalığına beni ziyarete gelen, geceler boyunca felsefe yaptığımız arkadaşımla devamlı bu plağı dinlerdik.

Tina Turner'dan *Private Dancer*: Bu albümü İrlanda'daki Shannon Nehri'nde bir yüzen evde gezerken walkman'imde dinlemiştim.

Beatles'tan *Beatles for Sale*: Plak çıktığında babamla elimize birer raket alıp bunları kendimize gitar yaptık ve şarkıları birlikte çalıp söyledik.

The Mamas & The Papas'tan *California Dreamin'*: Bir arkadaşımla ve motosikletimle Londra'daydım. Çiçek çocukların en popüler olduğu dönemdi. Aman Tanrım, ne kadar ilham doluyduk ve özgürdük!

The Police'den *Message in a Bottle*: Neredeyse bir yıldır birlikte olduğum kız arkadaşım, tanıştığımızda plak koleksiyonumu demode bulmuştu. Birlikte bir plak dükkânına gittik ve onun sevdiği albümlerden aldık. The Police'i bu sayede tanıdım ve tüm hafta sonu oturma odasında dans ettik.

The Doors'tan *Light my Fire*: Tatilde annemle Bavyera Ormanı'ndaki bir köy evine gitmiştik. Bu şarkıyı radyoda

duymuştum. O sıralar liste başına yükselmişti. Tüm gün bu şarkıyı çalıyordum, âdeta tatilim kurtulmuştu.

Elbette beni duygusal olarak harekete geçiren yeni şarkılar da var. Fakat size müzik eşliğinde çok güzel anlar yaşayabileceğimizi göstermek için özellikle kendi hayatımda yeri olan eski parçaları seçtim.

O anları hatırladığımızda o zamanki duyguları hissedebiliriz.

Aman Tanrım, Kinks'ten *Sunny Afternoon* da vardı: Unutulmaz bir geceydi. Yüksek sesle dinledim, yani gerçekten yüksek sesle dinledim. Hemen aynısını yapacağım. Zavallı komşular. Şimdi buna katlanmak zorundalar.

Üç saat sonra: Tek bir şarkıyla kalmadım. Kendimi çok daha iyi hissediyorum.

Yukarıda açıklanan mutluluk hormonlarının çoğunun müzikle de salgılandığını biliyor muydunuz? Sanırım bundan daha kolay olamazdı.

Yok ve *Hiç* ya da Korku Meselesi

Aklın bir köşesinde az da olsa korku varsa istekler konusunda dikkatli olmamız gerekir. Korku âdeta devasa bir mıknatıs gibidir.

Korku
neyi engellemek istersek
onu çeker.

Korku dolu düşünceler oldukça duygu yüklüdür. Bu yüzden olağanüstü güçlü bir enerjileri vardır. Bununla birlikte korktuğumuz şeylerle çok daha fazla meşgul oluruz. En kötü olasılıkları her ayrıntısıyla sürekli düşünür, bunları zihnimizde canlandırıp dururuz.

Bu düşüncelerden korkmamıza rağmen hayatımızdaki güzel şeylerden çok bunlarla ilgileniriz. İyi olsak ve her şey yolunda gitse bile hayatımızdaki güzelliklerden ziyade karanlık korkunun enerjisine kapılırız.

Ancak enerji, her zaman dikkati izler. Bu da daima meşgul olduğumuz şeyleri kendimize çektiğimiz anlamına gelir.

Ama olmasını istemediğimiz tam olarak budur. Aslında bu korkunç şeyleri engellemek istiyoruz.

Neyi engellemek istersek
onu kendimize çekeriz.

Korkuya dayanan bir isteğimiz olduğunda bu aslında o şeyden kaçındığımız anlamına gelir. Bunu ne kadar olumlu bir şekilde ifade etmeye çalışsak da gerçekte çoğu zaman zihnimizde şu düşünce yatar: *Yok, olmasını istemiyorum* ya da *hiç istemiyorum.*

Evren, *yok* ve *hiç* sözcüklerini tanımaz. Olumsuzlaştırma hiçbir şey yapamaz. Aynı zamanda bir şeyi engellemeye çalışmayı, yani bir şeyi yapmamayı istemeyi anlamaz. Böyle bir istek neredeyse her zaman gerçek isteğimizin tam tersini gerçekleştirir. Bilinçaltımız cümlelerin arasından *yok* ve *hiç* sözcüklerini filtreleyip çıkarır ve tam olarak bunu istediğimizi algılar.

Hiç hasta olmak istemiyorum cümlesi bilinçaltımız için aslında *hasta olmak istiyorum* anlamına gelir. Peki bu neden böyledir?

Hiç olmayan bir şeyi oluşturamayız. *Bir şeyi* oluşturabiliriz, yani *hiçbir şeyin* olmamasını sağlayamayız. Tek başına *bir şey oluşturmama* düşüncesi bile istenmeyeni gerçekleştirir.

Sadece bilinçaltı *hiç* sözcüğünün altını çizdiği için değil, aynı zamanda bu isteğin ardındaki hasta olma korkusu sağlıklı olma korkusundan ağır bastığı için bu durum meydana gelir.

Beyin İmgelerle Düşünür

Beyin araştırmaları artık beynimizin imgelerle düşündüğünü ortaya koymakta. Bu da *doğru şekilde istemek* için çok önemli.

Birlikte küçük bir zihinsel bir alıştırma yapalım:

Bu satırları okuduktan sonra kısa süreliğine gözlerinizi kapatın ve **çikolata hakkında düşünmeyin.**

Sonuç ne oldu? Zihninizde ne canlandı?

Elbette! **Çikolata.**

Çikolata imgesi o kadar güçlü, çikolatayla ilgili bilgi o kadar nettir ki beynimiz çikolata imgesini göstermek için fotografik hafızasını kullanır. Ne de olsa çikolatayla çeşitli formlarda deneyim yaşamıştır.

Çikolata sözcüğünü, daha doğrusu *çikolata* kavramını kullandığımız an bir imge oluşur. Önüne *yok* ya da *hiç* gibi sözcükler koysak bile. Burada bu, bir kalıp çikolatadır, tam da kişisel çikolata kavramımızla ilişkilendirdiğimiz bir imge.

Beyin imgelerle düşünür,
bu nedenle olumsuzlaştırmayı anlamaz.

Beynimiz bize tam olarak *hayal ettiklerimizi*, yani isterken yarattığımız imgeleri vermeye alışıktır. İsteğimizin net bir görseli varsa beynimiz *gerçekte* tam olarak bu görseli bize sunmak ister. Bu bir tür hareket emri gibidir: Haydi! Şu tarafa gidilecek! Beynimiz hedefe ulaşana kadar durmak bilmez.

Bu durumda *çikolata* ağzımızı sulandırır, hatta bazen canımızın *çikolata* çekmesine yol açar, ta ki onu alıp yiyene kadar.

Çünkü olumsuzlaştırmalar değil, yalnızca imgeler anlaşıldığından aşağıdaki iyi niyetli cümleler ya da olumlamalar işe yaramaz:

Ben artık sigara içmiyorum.
Ben artık tatlı yemiyorum.
Ben artık kahve içmiyorum.
Ben artık fazla üzülmüyorum.
Bu benim başıma bir daha gelmeyecek.
Artık korkmuyorum.

Cümledeki olumsuz sözcükler de istendiği gibi işe yaramaz:

Ben bağımsızım. Beyin sadece *bağımlı* sözcüğünü algılar.
Borcum yok. Beyin sadece *borç* sözcüğünü algılar.
Sıkıntım yok. Beyin sadece *sıkıntı* sözcüğünü algılar.
Bende iltihap yok. vb.

Yani bir şeyi engellemeyi istemek yetmiyor. Gelgelelim bunun tersinin olmasını sağlayabiliriz. Sadece olumlu karşılığıyla ilgilenmemiz gerekiyor. Anlaşılması gereken emir açık olmalı: *Ben sağlıklıyım.* Bu emir oldukça açık ve nettir. Bu istekle sağlığımızla ilgileniriz, hastalıkla değil.

Dürüst olmak gerekirse, her gün bu tür olumsuz isteklerden kaç tanesini aklımızdan geçiyoruz ve söylüyoruz? *İşsiz kalmak istemiyorum. Ölmek istemiyorum. Kaza geçirmek istemiyorum. Terk edilmek istemiyorum. Yoksul olmak istemiyorum.*

Bu şekilde yalnızca olumsuzluklarla meşgul olur ve bu enerjiyi yayarız. Buna bağlı olarak rezonans alanına da bunları çekeriz.

Doğru istek şöyle olmalı: *İşim var. Mutlu bir ilişkim var. İhtiyaç duyduğum her şeye sahibim.*

Belki bazılarınız şimdi bazı isteklerin neden evrene yanlış iletildiğini anlıyordur. Aslında hiç de yanlış teslim edilmediler. Teslimat aslında gayet hızlı ve kusursuzdu. Sadece sipariş formu yanlış doldurulmuştu.

İsteğinizi Yazın

İstek bu şekilde güçlenir. Vücudumuzu fiziksel olarak ilk defa terk eder. Bu sayede tek başına daha fazla güç kazanır. Birden ciddileşiriz. Hayal ve spekülasyon alanının dışına çıkarız.

Yazdığımızda
isteğimizi
tezahür ederiz.

Bundan böyle artık maddeleşmiştir. Bu bizim kesin kararımızdır. Değişmez, açık ve net.

Bu konuda özellikle deneyimsizseniz isteğinizi mutlaka yazıya dökmelisiniz. İleride bu bir rutin haline geldiğinde, kesin bir inanca dönüştüğünde ve yeterince başarı elde edildiğinde yazmaktan vazgeçebilirsiniz. Daha sonra oturduğunuz yerden bile rahatça sipariş verebilir ya da yanında başka bir istekte bile bulunulabilirsiniz.

Fakat bu durumun şöyle bir dezavantajı olabilir: Başka bir istekte bulunduğumuzda isteklerimizi hatırlamayabilir ve er ya da geç kontrolümüzü kaybedebiliriz.

Ayrıca sadece ara sıra bir şeyler istemeyiz, sürekli yeni yeni, farklı farklı isteklerimiz olur. Çoğu zaman kastetmediğimiz bir şey için anlık bir hevese kapılır ve bir anda yine başka bir isteğin peşine düşeriz. Olasılıklar alanı bunu umursamaz. İstenen şey gönderilir, üstelik ona ihtiyacımız bile yokken. Sonra birdenbire gönderilen isteklerin kargaşası ortasında kalıp hayatımızın kontrolünü kaybedebiliriz. O zaman çevremizde sayısız farklı ve çelişkili olay meydana gelir ve bu kargaşada tüm bunları bizzat yarattığımızı bile anlamayız.

Bunlara bir de hiç istemediğimiz, farkına varmadığımız istekler eklenir.

Ve o an kendimizi olmak istemediğimiz noktada buluruz: Bir şeyler oluyor ama bunları kimin sipariş ettiğinden bile haberimiz yok.

Yani ilk isteklerimizi bilinçli olarak gerçekleştirmemiz en iyisidir. Bunları yazarak her birine belirli bir yön vermek önemlidir.

Bu amaçla en azından başlangıçta küçük bir ritüel uygulamanızı öneririm.

İsteğim
onunla meşgul olmaya değer.

- Bu yüzden bunun özel bir an olmasını sağlayın. Kendinize zaman ayırın ve rahatlayın. Şu an hayatınızı inşa ediyorsunuz.
- Güzel bir müzik açın, birkaç mum yakın ya da hiç ses çıkarmayın. Önemli olan rahat olmanız.
- Rahat olduğumuzda hayat çok daha keyifli görünür ve isteğimiz çok daha olumlu tasarlanabilir. Olumlu düşünceler istek enerjimiz için bir katalizör işlevi görür. Bunun neden böyle olduğunu aşağıda ayrıntılı olarak ele alacağız.

- İsteğinizi kendinize göre açıkça formüle ettiyseniz gerçekleşeceğine dair derin bir inançla yazıya dökün.
- Kâğıdı katlayın ve özel bir yere koyun. Bu, güzel bir yer olmalı çünkü bu yer bize isteğimizin bizim için ne kadar önemli ve *kutsal* olduğunu gösterir. Burası gözlerden uzak, gizli bir yer olabilir.
- Önemli olan, gönderilen isteğin gücüne inanmamızdır ve bu güç, yaptığımız diğer şeylerin yanı sıra küçük notumuza özel bir yer ayırdığımızda daha da artar.

Bir kâğıda, bir karta ya da günlüğe yazmamızın başka bir avantajı daha var: Bu yöntem zihnimiz için de mükemmel bir kanıttır.

Çünkü kısa bir süre sonra ne yazdığımızı tam olarak hatırlamayabiliriz. İsteğimizi ana hatlarıyla hatırlasak da sözcükler zamanla hafızamızda değişikliğe uğrayabilir. Bunda şaşılacak bir şey yok: Gün içinde pek çok etkenle karşılaşırız. Biz değişiriz, düşüncelerimiz değişir ve sonuçta gerçeklerin, düşüncelerimizin ya da umut ettiğimiz şeylerin karışımı olan, birbirinden ayıramadığımız anılarımız da değişir.

İsteğimiz gerçekleştiğinde ve siparişimizi tekrar okuduğumuzda çoğu zaman mucizevi bir sürprizle karşılaşırız. Hayretler içinde kalarak aslında isteğimizin yazılı talimata ne kadar uygun gerçekleştiğini tespit ederiz.

İsteğimiz yazılmadığında ise çoğu zaman çözülemeyen bulmacalarla karşılaşırız. En azından benim başıma gelen buydu: İsteğim gerçekleşmiş olsa da onunla ne yapacağımı bilemedim çünkü yazmamıştım ve mutluluktan isteğimin tam olarak ne olduğunu unutmuştum.

Hediye Paketi Geldi Ama Açılmıyor

Yaklaşık on altı yıl önce *Und das ist erst der Anfang* (Bu Daha Başlangıç) adlı filmi çektikten sonra iflasın eşiğine gelmiştik. Tüm paramızı kendi yapım şirketimize yatırmıştık. Film şaşılacak derece beğenilmesine rağmen yeterince hasılat yapmamıştı. Üstelik Michaela'yla filmde ufak bir ücret karşılığında çalışmıştık, yani filme fayda sağlaması için alacağımızın büyük bölümünden feragat etmiştik.

Tüm maddi kaynaklarımızı tükettikten sonra şirketi kapamak zorunda kaldık ve ekonomik durumumuzun bundan sonra nasıl olacağını öngöremez haldeydik. Bunu biraz daha ağır ifadeyle şöyle belirtebilirim: Her şeyimizi kaybetmiştik ve sancılı bir yeni başlangıçla karşı karşıyaydık. Durumumuz gerginliğin ötesindeydi. Benim yazarlık faaliyetimle geçinemezdik. Kalan son birikimlerimiz düşündüğümüzden daha hızla tükenince yavaş yavaş paniğe kapılmaya başladım ve Michaela'yla tüm endişelerimi paylaştım. Ona olabilecek en kötü senaryoyu anlattım ve dehşet verici umutsuzluğumla oldukça ikna ediciydim.

En azından kendimi inandırıcı buluyordum. Michaela'ya açıkça ya hemen yeniden oyunculuğa başlamamız gerektiğini ya da masraflı evimizden taşınmak zorunda olduğumuzu söyledim. En iyisi, en kısa zamanda küçük bir daireye taşınmamızdı. Yazılarımdan para kazanana kadar bu şekilde tüm masrafları karşılayabilecek duruma gelebilirdik.

Michaela sadece gülümsedi. Ve Michaela gülümsediğinde kimse ona karşı gelemezdi. Özellikle de ben. O gülümsediğinde ruhu gülümserdi. İşte o an her şeyin yoluna gireceğini bilirdiniz.

O an öne sürdüğüm hiçbir teklifin kabul görmeyeceğini anladım.

Onun için en uygun yol, evrene başarı garantili bir istek göndermekti. Michaela bunu on bir yaşından beri yapıyordu ve onun en güzel özelliklerinden biri de neredeyse hiçbir şeyden korkmamasıydı. Sonuçta hayatında (elbette benim dışımda) büyük bir destekçisi vardı: evren.

Michaela'yla tanıştığımızda *doğru şekilde isteyen* aktif iki insan karşılaşmış oldu. Hangimiz *düşerse* diğeri onu ayağa kaldırır ve hemen ardından birbirimize kendi *istek gücümüzü* kullanmaktan başka bir şeye ihtiyacımız olmadığını hatırlatırız.

O akşam Michaela gülümsedi ve mantıklı tek çözümü önerdi: *Doğru şekilde isteyecektik.*

Hiçbir çözüm yoksa
istemek her zaman mümkündür.

Elbette. Bunu nasıl unutabilirim? Michaela'nın tek başına dışavurduğu inanç sayesinde kaybettiğim güveni geri kazanmıştım.

Şayet yazmak gerçekten benim olayımsa ve gelecekte de yazmaya devam edeceksem bu durumda sonsuz olasılıklar alanı maddi güvence sunabilmeliydi. Bu yüzden siparişimin alınması ve kısa sürede gönderilmesi mantıklıydı. O zamanlar isteklerime geçerli bir sebep sunma ihtiyacı duyuyordum.

Ne kadar paraya ihtiyacım vardı? Bu parayla ne kadar idare edebilirdik? En uygun rakam ne olmalıydı? Şirket yüzünden ne kadar zarar etmiştik? Senaryo ve yönetmenlik ücretimin büyük bölümünden feragat ederek ne kadar gelir kaybım olmuştu? Bu parayla en az bir yıl geçinebilirdik ve bu tutar filmimiz için almaktan vazgeçtiğim miktarla aynı olmalıydı.

Bir süre sonra 80.000 mark civarında bir tutar hesapladım fakat 77.777 mark çok daha iyiydi. Sonunda isteğim netleşmişti.

İsteğimin gerçekleşmesi için peşinen şükrettim. Emindim, para gelecekti. Bu konuyu artık aklımdan çıkaracaktım ve asla kuşkuya düşmeyecektim.

İsteğim gücünü ve enerjisini korumalıydı.

Birkaç hafta sonra ikimiz de yardım amaçlı çekiliş bileti satmak üzere Düsseldorf'taki Unesco galasına davet edildik.

Her zamanki gibi biz de birkaç bilet satın almıştık. Ama bize bir şey çıkmadı. Ne bir kitap ne saç kurutma makinesi ne de saçma bir CD. Tüm bu ödüller sahiplerini bulurken geriye en büyük ödül, yepyeni bir Jaguar kalmıştı.

O devasa çark son kez dönmeye başladığında isteğimin ete kemiğe büründüğünü hissettim. Muhteşem bir andı. Evrenin ve onun bana sunduğu tüm armağanların bilincindeydim. O an isteğimin gerçekleştiğini biliyordum. Sersemlemiş halde

kekeleyip duruyordum: "Aman Tanrım, işte oluyor..." Michaela'nın da nutku tutulmuştu. Önceden hissetmeme rağmen gecenin sunucusu Kai Pflaume benim bilet numaramı söylediğinde Michaela gibi ben de şaşkına döndüm. Kai de şaşkındı, öyle ki beni sahnede görünce biletimi tekrar tekrar kontrol etti. Fakat gecenin 111.000 mark değerindeki büyük ödülünü benim kazandığıma hiç şüphe yoktu.

Şimdi sıra, bu arabaya değer biçmeye gelmişti çünkü Michaela da ben de onu kullanamayacağımızı biliyorduk. Ne de olsa satışından elde edilecek gelir, yazılarıma devam etmemi garantileyecekti. Ünlü bir oto galerisi arabanın satışını üstlendi ve fiyatı 104.000 mark olarak belirledi.

Bir hafta geçti, ardından bir hafta ve bir hafta daha. Araba satılmadı. Aslında yeterince müşteri vardı fakat hepsi bizim arabanın yanından geçip gidiyor ve aynı model arabayı normal satış fiyatından alıyordu.

Üç hafta sonra fiyatı 99.000 marka düşürdük. Galeri bundan hoşlanmadı. Bu durumun kendi fiyatlarını da etkilemesinden korkuyorlardı. Ama sonunda baskılarıma dayanamamışlardı. Aradan iki hafta geçti ve araba yine satılmadı.

Uzun görüşmelerin ardından fiyat en son 88.000'e düşürüldü ancak bu da işe yaramadı. Araba satılmadı. Hiçbirimiz buna bir anlam veremiyorduk. Araba kelepirdi, müşteri de vardı ama hemen girişte duran bu arabayı kimse istemiyordu. 85.000'e indiğimizde bile.

Michaela'yla artık bu dünyayı anlayamaz olmuştuk. İstediğimiz para karşımızda duruyordu ancak bize ulaşacağı yol bir türlü bulunamıyordu. Çözüm basit olmalıydı. Neticede hep *doğru şekilde istemiştik* ve *isteğimiz gerçekleşmişti.* Arabayı kazanmak bile bunu kanıtlıyordu. Yine de nerede hata yaptığımızı kavrayamıyorduk.

Bu noktada rahatça oturduk ve kendi içimizi yokladık. İşte o zaman kafamıza dank etti. Nasıl da akıl edememiştik! Fakat akıl, başarılı teslimatlarda nadiren fayda sağlar. Çoğu zaman doğru yolu gösteren sezgilerdir. Yanıt hem mantıklı hem de aydınlatıcıydı: Ben filmimiz için vazgeçtiğim tutarın tazmin edilmesini ve bu tutarla bir yıl boyunca geçinebilmeyi rica etmiştim.

İstediğim tutar yaklaşık 80.000 marktı. Yoksa öyle değil miydi? Tabii sonra (elbette) hatırladım. İlahi sayı olan 7'nin tekrarı hoşuma gitmişti.

Yani istediğim tutar tam olarak 77.777 marktı. Çılgına dönmüş halde oto galerisini aradım fakat oradakiler bu durumdan hiç memnun kalmadılar. Arabayı bu kadar ucuza satmak istemiyorlardı. Uzun süren tartışmaların ardından sonunda kabul etmek zorunda kaldılar.

Bir hafta geçti, bir hafta daha. Araba yine satılmadı. Dünyayı *gerçekten* anlayamıyordum. Her şey doğruydu. Siparişim niye gönderilmiyordu?

Galeriyi yeniden aradım. Arabayı gerçekten 77.777 marktan mı fiyatlandırmışlardı? Görüşmemizin sonucunda bana aslında onlardan 77.777 alacağımı fakat onların da biraz para kazanmaları gerektiğini, bu yüzden arabaya 82.000'lik bir fiyat etiketi koyduklarını itiraf ettiler. Bunun üzerine karar verdiğim rakamın arabanın satış fiyatı olarak yazılması için ısrar edince kabul etmek zorunda kaldılar. Belki de artık bir an önce arabadan ve benden kurtulmak istediler.

İki saat geçmeden telefon ettiler. Bu son rakama araba satılmıştı.

Bir yandan sevinip bir yandan kendime kızmaya başlamıştım: "Aptalın tekiyim! Neden 88.888 ya da 99.999 ya da iki yıl yetecek bir para istemedin ki? Öyle olsaydı Jaguar'dan çok daha fazlasını kazanabilirdin!"

Yine de bu parayla gayet güzel geçinebilirdik. Muhtemelen hakkım olan tutar buydu. Belki de siparişim kusursuz şekilde gelmişti. Yoksa bu sadece bir dizi tesadüf sonucu muydu?

Bu hikâyedeki en şaşırtıcı şey ise şu: Aradan bir yıl bile geçmeden benim muhteşem Michaela'm da bir araba kazandı! Hâlâ kullandığımız (artık on yedi yaşında) kırmızı küçük Toyota'yı.

Peki bu nasıl olmuştu? Michaela'ya sorsanız bu arabayı birkaç hafta önce evrenden istediğini söyleyecektir. Ama bu muhteşem kazancı daha sonra ayrıntılı olarak anlatacağım.

Tekrar Jaguar'a dönelim: İsteğimi yazmış olsaydım kafa yormama ve birkaç hafta zaman kaybetmeme gerek kalmayacaktı. Dileğim gerçekleştiğinde *tam olarak ne istediğimi* hatırlamıyordum. Ayrıca teslimatı aldığımızda onu kısmen ya da hiç beğenmediğimiz durumlarla da sıklıkla karşılaşabiliriz. Öyle olacağını hiç düşünmesek bile. Başımıza geldiğindeyse siparişi yanlış verdiğimizden şüphe duymayız. Gelgelelim yazılı olan, asıl isteğimizi kanıtlar ve evrenin ne kadar mükemmel çalıştığını, isteğimizi nasıl yanlış formüle ettiğimizi gösterir. İsteği yazarak, istenen ve gönderilen arasındaki farkla nasıl başa çıkacağımızı kısa sürede öğreniriz. Karşılaştırmalı çalışmalarla istekler öyle belirgin bir şekilde tanımlanabilir ki hayat *mucizeleriyle* biçimlenir. Doğru sözcük seçimiyle *doğru şekilde istemek* çok kolaydır.

İsteği yazdığımızda *istek fabrikamızın* her koşulda çalıştığına ve hayal ürünü olmadığına dair kanıt ediniriz. Kısa sürede elimizde böyle bir sürü küçük kâğıt parçası olacak ve başlarda duyduğumuz şüphe, şaşkınlıkların ardından en sonunda ikna edici bilgiye dönüşecek.

Hiçbir şey, başarının kendisi kadar başarılı değildir
çünkü başarı, başka başarıları peşinden sürükler.

Yeniden istemeye başladığımda böyle bir sürü küçük kâğıt biriktirdim. Bu tür kanıtlara ihtiyacım vardı çünkü fen ağırlıklı bir lisede okumuştum. Bilindiği üzere buralarda şüpheci gerçekçiler yetiştirilir. Bu yüzden belli bir süre aklımı eğitmem, kendimi isteklerin etkisine inandırmam gerekti. Ve kâğıtlar aklım için oldukça ikna ediciydi. Bir süre sonra aklım bunun işe yaradığını kavradı ve istenilen yönde çalışmaya başladı.

Bu arada kâğıtlarla çalışmayı seviyorum. Çalışma odamın iki duvarını iki pano kaplıyor, bu sayede *yaratıcı kaos* idare edilebiliyor. Yine de bu kâğıt işi herkesin harcı değil; birçok kişi ise isteklerini *istek günlüğüne* ya da başka renkte kalem kullanarak ajandasına yazmayı tercih ediyor. Bunun gerçekten pek çok avantajı var:

Öncelikle, isteğin formülünün nasıl geliştiğini, o ilk *ben çok istiyorum* belirsizliğinin son ana kadar nasıl evrildiğini görebilirsiniz. Daha sonra ara adımları kısmen atlayabilirsiniz.

Bir diğer avantaj ise isteklerimizi ve bunların nasıl gerçekleştiğini anımsamak istediğimizde yıllar sonra bile her an açıp bakabilmemizdir. Bunlarla sadece gelecekte formüle edilecekler için çok şey öğrenmekle kalmayız, aynı zamanda her şeyi tesadüflere bağlayabilen aklımıza bariz bir kanıt da sunarız. Bunun dışında yeniden bir şeyleri *doğru istemek* için yeterince motivasyonumuz olur. Çünkü insan özellikle epey sıkıntıya düşene dek her zaman bu seçeneği hesaba katmaz.

Ve son olarak, başarı hikâyelerini yazmak oldukça eğlencelidir!

Açık, Kısa ve Öz Formüle Edin

İsteği şekillendirirken ne kadar net olunursa sipariş o kadar doğru gelir. Ne kadar belirsiz ve dağınık olunursa hayal edilenden başka bir şeyin gönderilme olasılığı o kadar artar.

Örneğin oturma odasına bir dolap istendiğinde dolabın nasıl görüneceğini ve nereye yerleştirileceğini tarif etmek gerekir. Hangi renk isteniyor, ne tür bir ağaçtan yapılacak, ebatları nasıl olacak ve içine ne tür nesneler konacak? Bu durumda titiz davranmazsak düşündüğümüz şeyle teslimat arasında farklılıklar olabilir ve belki de hiç kullanamayacağımız herhangi bir dolap elimize geçebilir.

Ne kadar detaylı ve madde madde yazarsak siparişimiz o haliyle elimize ulaşacaktır. Buna rağmen isteğimiz gerçekleştiğinde bazen sonradan rahatsız olacağımız birçok detayla karşılaşabiliriz. Bu nedenle bin maddelik bir katalog hazırlamanın hiçbir önemi yoktur.

İsteğinizi iki ya da üç kısa cümleyle formüle edin.

Bu çelişkili görünebilir ama öyle değil. Çünkü ne kadar kısa kesersek o denli isteğimizin özüne inmek zorunda kalırız. İsteğimizi iki cümleyle ifade ettiğimizde esasında ne istediğimizi çok daha iyi biliriz.

Bir yazar yapımcıya fikrini sunacağı zaman ondan bunu bir cümleyle açıklaması istenir çünkü hikâyesini birkaç kelimeyle anlatamayan daha fazlasıyla hiç anlatamaz.

Bu nedenle yazarlar hikâyenin ana fikrini olabildiğince özetlemek için uzun süre çalışırlar. Bu durum sadece iki üç sözcüğün kullanılabildiği reklam metinleri yazanlar için de geçerlidir. Tüm içerik bu birkaç kelimeye sığmalıdır.

Yani istek ne kadar kısa formüle edilirse o kadar net gerçekleşir. Sözcük sayısı arttıkça sipariş ve buna bağlı teslimat o denli belirsiz ve karmaşık olur. Kısa ve net bir istek cümlesi iki sayfalık makaleden daha etkilidir.

Az sözcük kullanmanın ne kadar güçlü olabildiğine kendim de sıkça şahit oldum.

Farkında Olmadan *Doğru Şekilde İstendi*

Daha yirmi iki yaşımdayken televizyonda zaten tanınıyordum. Fakat tiyatroda değil.

Televizyonla tiyatronun arası o zamanlar pek iyi değildi. Tiyatro dünyasında televizyon oyuncuları pek hoş karşılanmazlar ve ikinci sınıf oyuncu olarak kabul edilirlerdi. Benim gibi bir televizyon yıldızının günün birinde ünlü bir tiyatroda iyi bir rol alması kesinlikle imkânsız sayılırdı.

Fakat bir gün Rezidans Tiyatrosu'nda Michael Degen'in *Hamlet* oyununu izledim. Bu oyun beni olağanüstü etkiledi ve o sahnede oynamak istedim. İmkânsız bir girişimdi. Sanat yönetmeni Kurt Meisel'den ya da o zamanki dramaturglardan bir randevu bile alamadım. Bu beni öyle öfkelendirdi ki tüm hırsımı büyük, beyaz bir kâğıda döktüm. Büyük harflerle öfkemi şöyle ifade ettim: BEN O SAHNEDE OYNAYACAĞIM! HEM DE BU YIL! VE ROLÜMÜ KENDİM SEÇECEĞİM!

Elbette herkesin öfkemi görebilmesi için bu kâğıdı duvarıma astım. Açık, kısa ve öz. Gerçekleşeceğinden emindim.

Üç ay sonra Rezidans Tiyatrosu aradı. Uğramamı istiyorlardı. Acaba neden? Michael Degen *Faust 1* ve *Faust 2* oyunlarının yönetmenliğini üstlenmişti ve kendi tiyatrosundaki oyuncular yerine benim gibi pek tanınmayan yeni oyunculara rol vermek istiyordu.

Seçmelere katıldım. İlk başta *Faust 1*'deki tiyatro müdürü rolünü oynadım. Michael Degen beni eve gönderdi ve üç gün sonra öğrenci rolü için seçmelere katılmamı sağladı. Ardından hangi rolü daha çok sevdiğimi, hangisini oynamak istediğimi sordu.

Düşünmek için zaman istedim ve babamın fikrini aldım. Babam bana *Faust 2*'de ses getirecek öğrenci rolünü oynamamı önerdi.

Böylece aynı yıl içinde, Münih Rezidans Tiyatrosu'nda kendi seçtiğim rolü oynuyordum. Aynı hafta, bana üç yıllık sözleşme yapmayı teklif eden sanat yönetmeni Kurt Meisel'le karşılıklı oturuyordum. Yine de bu kadar uzun süre bir yere bağlanmak istemiyordum. Oynayacakları rolü karatahtadan öğrenen diğer tüm meslektaşlarımın halini görmüştüm. Bense daha özgür hareket edebilenlerdendim.

O zaman, farkında olmadan çok net istemiştim ve bunu bir notla duvarıma asmıştım. Gerçekleşeceğinden şüphe duymaksızın.

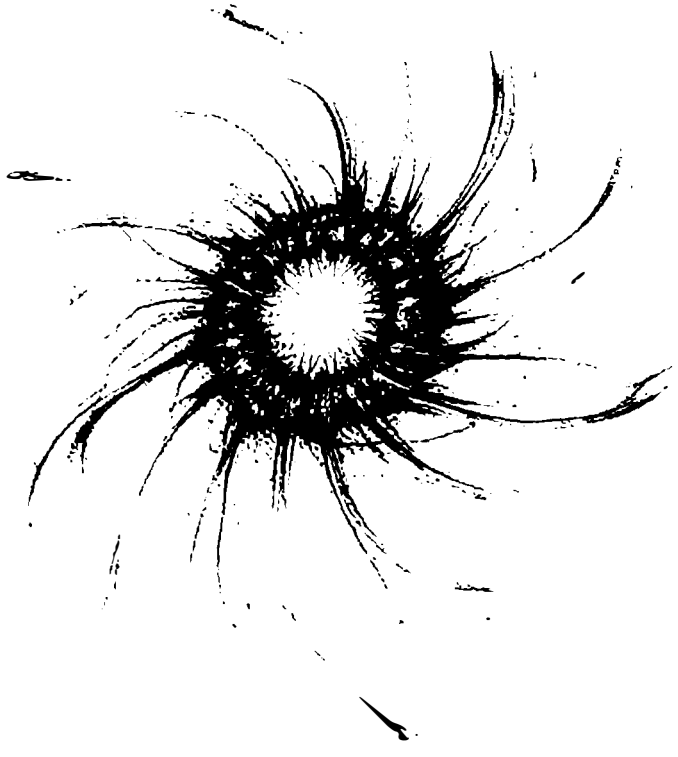
KURAL III

Şükretmek:

Doğru Şekilde İstemek için İtici Güç



İsteğimizi bir kâğıda yazdıktan sonra siparişi şükrederek sonlandırırız. Bu çok önemlidir! *Doğru şekilde istemek* için *şükretmek* burada kısaca değinebileceğim pek çok olumlu özellik barındırmaktadır.



İyiyi Çoğaltmak

Şükrederken hayatımızda yolunda giden şeyleri gözlemlemeye başlayalım. Dikkatimizi her gün başımıza gelen muhteşem olaylara yöneltelim. Bunları önemseyelim ve takdir edelim. Bu sayede hayatımızdaki pek çok şeyin zaten yolunda gittiğini fark edebiliriz. Şimdiye kadar birçok şeyi hafife aldığımızı ve henüz yolunda gitmeyen ufak tefek şeylere ne kadar çok zaman ayırdığımızı anlayabiliriz.

Hayatımızda yolunda giden şeyleri listelesek ne kadar çok şey saydığımıza şaşırırdık. Aslında çoğu zaman on şeyden sekizi harikadır fakat biz sadece az sayıdaki olumsuz noktaya odaklanırız. Hal böyle olunca eksiklikler daha fazla önem kazanır ve harika şeyler zamanla kaybolup gider. Devamlı hoşlanmadığımız şeylere odaklanırsak günün birinde hayatımızdan tümden zevk almamaya başlarız.

Sürekli eksikliklere odaklanmak
zenginliğimizi görmemizi engeller.

Belki de olumsuzluklara daha fazla odaklanıyoruz. Ya da kendimizi başkalarıyla çok fazla kıyaslıyoruz. Çünkü çoğu zaman bizi mutsuz eden sadece bu kıyastır. Tuhaf bir şekilde başkalarının sadece olumlu yönlerini görürüz ve kendimiz bu özelliklere sahip olamadığımız için aşağılık kompleksine kapılırız.

Bu amaçla aşağıdaki alıştırmayı tekrar etmek, kendimizi dışarıdan gözlemlemek için bize çok yardımcı olacaktır.

Alıştırma: Olumluyu Görmek

Sakin bir yer bulun ve rahatça oturun. Kendinize odaklanın. Gülümseyerek kendinizi izleyin. Hayatınızda yaşadığınız tüm güzel anıları aklınıza getirin. Bugüne kadar ne çok şey başardınız! Şimdiye kadar pek çok insana yardım ettiniz! Sayenizde kimler mutlu oldu? Kendinizi hayatınızın bu muhteşem anlarında izleyin yine. Hüzünlenmeyin, sadece gözlemleyin. Şimdiye kadar tüm bunları yapabilecek güçteydiniz. Bu sizin gücünüz, sizin yeteneğiniz ve sizin bilginiz. Gelecekte de bunları yapabilecek güçte olacaksınız. Tüm bunları her zaman başarabilirsiniz.

Şimdi kendinizi çevrenizle birlikte gözlemleyin. Ailenizi, arkadaşlarınızı, akrabalarınızı gözlemleyin. Hayatlarına anlam kattığınız için onlar için önemlisiniz. Onlara duyduğunuz sevgi sizin zenginliğiniz. Siz onlara desteksiniz ve örneksiniz. Sözlerinizin gücüyle, her hareketinizle onların hayatlarını da değiştiriyorsunuz. Sizin desteğiniz, ilginiz ve sevginiz sayesinde belki de siz olmadan başaramayacakları pek çok şeyi başarıyorlar. Hatta çoğu zaman belki de sadece varlığınız bile yeterli.

Hayatınızın size şimdiye kadar sunduğu tüm olanaklar için şükran duyun.

Şimdi arkadaşlarınızın, tanıdıklarınızın ve ailenizin size destek olduğu anlara odaklanın. Kaç kişi sizin iyiliğinizi istiyor? Her zaman göstermeseler bile kaçı sizi seviyor? Size her zaman ne kadar güç ve mutluluk veriyorlar? Sizi önemsedikleri için gerçekler adına sizinle nasıl mücadele ediyorlar?

Sonra yakın çevrenizle birlikte kendinize de bakın. Koşulların zorluğuna rağmen bu kadar başarılı olmanız harika. Zihninizden çevrenizi gözlemleyin. Tüm bunları yoktan var ettiniz. Kendi dünyanızı yarattınız. Kendinizi tüm şefkatinizle ve sıcaklığınızla inceleyin. Hayat size de yeterince zenginlik sunuyor. Tüm bunların ne kadar harika olduğunu hissedin. Şükran duyun. Şimdi gözlerinizi açın ve tüm bu harika şeyleri listenize yazmaya başlayın. Hayatınızda aslında ne kadar çok şeyin mükemmel olduğuna gerçekten şaşıracaksınız.

Bunu yaparken başka bir döngüyü harekete geçiririz. Sürekli sorunlarımıza kafa yormak yerine hayatımızda mevcut olan iyi şeylerin farkına varırız. Bu alıştırmayı ne kadar sık yaparsak hayatımızda bize katkı sağlayan şeyleri o kadar iyi görürüz ve hayatın pek çok alanda zaten aktığını anlarız.

Şükretmek güzellikleri çoğaltır.

Dikkatimizi nereye verirsek enerjimizi de oraya yönlendiririz. Şükrederek hayatımızda zaten mevcut olan tüm iyi şeyleri çoğaltırız, onlara daha fazla enerji yükleriz. Bilinçli olarak hayatımızdaki güzelliklere odakladığımızda hayat daha da muhteşem hale gelir. Kalbimiz şükran duygusuyla dolar. Şükran insanı saf bir enerji kaynağına dönüştürür. Enerji ne kadar saf ve berraksa isteklerimiz de o denli hızlı ve eksiksiz bir şekilde gerçekleşir.

Şimdiki Zamana Çekmek

Şükretmenin asıl amacı, sadece evrenle ve hayatın akışıyla bağlantı kurmak değil, aynı zamanda isteği şimdiki zamana çekmektir.

Şükrettiğimiz an istek duyulur ve yerine getirilir. Çünkü şükretmek, isteği şimdiki zamana çeker.

Bunu bir duanın sonunda söylenen âmin ifadesine benzetebiliriz. Âmin tercüme edildiğinde *gerçek olsun*, *kabul buyur* demektir.

İsteklerin ve duaların enerjileri birbirine çok benzer. Her ikisinde de daha yüce bir düzene seslenir ve bir çözüm dileriz. Her ikisini de şükrederek ya da âmin sözleriyle bitirir ya da tasdikleriz.

İnancı Kuvvetlendirmek

Şükretmek tüm şüpheleri ve endişeleri ortadan kaldırır. İsteğimizin gerçekleşeceğine inanırız. Bundan emin oluruz. Günlük yaşamda da gerçekleşen şeylere şükrederiz: "Bana bunları verdiğin için şükürler olsun."

Şükrederek siparişimizi onaylarız. İstek tasdiklenir. Tıpkı bir evraktaki imza gibi. Bundan böyle şüpheye yer yoktur. Bu, Michaela'yla sürekli deneyimlediğimiz üzere en umutsuz durumlarda bile etkilidir.

Yukarıda da anlattığım gibi Michaela'yla bir yıl içinde iki araba kazandık. Muhteşem Jaguar ödülümden daha önce söz etmiştim. Bundan on iki ay kadar sonra benzer bir *mucize* daha gerçekleşmişti.

Bir araba isteği

Michaela eski ikinci arabamızla kaza yapınca ağır hasarlı bu aracı satmıştık. Bense o sıralarda *Und das ist erst der Anfang* filminin çekimleri için her gün arabayla Bonn'dan Köln'e gidip geliyordum. Dolayısıyla Michaela için acilen ikinci bir arabaya

ihtiyacımız vardı. Fakat nasıl alacaktık? Gayet basit: isteyerek. Kazaya üzülmek yerine hayatımızdaki bu değişikliği sevinçle karşıladık ve yeni bir arabayı kabul etmeye hazırlandık. Nasıl mı? Bu artık bizim sorunumuz değildi.

Birkaç hafta sonra isteğimizi çoktan unutmuştuk. Köln'de bir galaya davetliydik. Nezaketen birkaç bilet satın aldık fakat çekiliş için uzun süre beklemek zorundaydık. Sonunda yorgun düştük, biletlerimizi arkadaşımıza bıraktık ve evimize döndük.

Ertesi sabah arkadaşımız bizi uyandırdı. Hemen bize uğrayacağını, biletlerimizden birine küçük bir şey çıktığını ama yine de bu hediyeyi bizzat teslim etmek istediğini söyledi.

O sırada mutfakta oyuncu seçimi yapıyorduk. Mutfağa küçük bir kamera yerleştirmiştik ve Clelia Sarto yeni sinema filmimizde rol almak için seçmelere katılmıştı. Tam bu sırada sabah konuştuğumuz arkadaşımız geldi. Elinde tuttuğu hediye gerçekten küçüktü. Bu bir anahtardı: araba anahtarı. Anahtarın ait olduğu araba ise MCM Stüdyoları'nın salonunda hazır beklemekteydi. Çekilişte Michaela'nın biletine gecenin büyük ödülü çıkmıştı.

Üstelik tüm bunlar basının haberi olmadan gerçekleşmişti! Aslında bu epey ürkütücüydü çünkü Michaela'nın en gizli dileği, günün birinde büyük ödülü kazanırsa, bunu kimsenin bilmemesiydi. Böyle şeylerin manşet yapılmasından hoşlanmıyordu.

Durum biraz garipti. Salona girdiğimizde işçiler gala dekorasyonunu sökmekle meşgullerdi. Arabamız tüm bu karmaşanın ortasında terk edilmiş halde hâlâ standın üzerinde duruyordu. Yanına gittiğimizde kimse bizimle ilgilenmedi. Bize herhangi bir şey sorulmadı, herkes kendi işiyle meşguldü.

Anahtarı taktık, yerine oturdu. Kalbimiz çarparak aracı çalıştırdık. Motor saat gibi işliyordu. Michaela mutluluktan havalara uçmuştu. Tebrik balonlarını aracın içine tıkıp işçilerin ve iş makinelerinin yanından dikkat çekmeden geçerek salonu terk ettik. Michaela şükran doluydu ve evren tarafından desteklendiğini hissediyordu.

Birkaç gün sonra evrakı gönderdiler. Bu arabayı hâlâ kullanıyoruz, hatta çok uzun zamandır tek aracımız o.

Yani isteğimiz *yine* harika bir şekilde gerçekleşmişti. Mutluyduk. Elbette, kim mutlu olmazdı ki? Doğruyu söylemek gerekirse, neyi istediysek ve hayatımıza neyi çektiysek yerine gelmişti. İnanılmaz ama bu kadar basit işte.

Sorunları Devredin

Şükretmenin bir avantajı daha vardır. Şükran duygusu, sorunumuz için çözüm arayışına son vermemize yol açar. *Doğru şekilde istemek*, endişelerimizi ve sorunlarımızı kolayca başkalarına devredebileceğimiz ve bunu şükranla pekiştirebileceğimiz anlamına gelir.

"Sevgili Evren, Sevgili Melek, Sevgili Tanrı ya da bu meseleden kim sorumluysa lütfen bununla ilgileniniz ve yapabileceğim bir şey olursa beni bilgilendiriniz. Açık bir işaret bekliyorum çünkü sizin tercih ettiğiniz gibi yaptım. İyi olacağım. Yardımlarınız için minnettarım."

Sonrasında artık bununla meşgul olmamıza gerek kalmaz – aksi yaşanırsa bu, görevi devrettiklerimize güvenmediğimiz anlamına gelir. Sorunlarımızı gerçekten devrettiğimizde bununla birilerinin ilgilendiğini biliriz ve yeniden günümüzün tadını çıkarabiliriz.

Sorunlara kafa yormak yerine onları devredin.

Sorunlarım için yıllardır bunu uyguluyorum. Onları sadece devrediyorum. Artık kara kara düşünmüyorum ya da zihnimde başkalarıyla tartışıp durmuyorum. Başka seçenekleri ve alternatifleri araştırıp saatlerce kafa patlatmıyorum ya da mantıklı bir çözüm arayışına girmiyorum. Öylece devrediyorum. Fakat bunu harekete geçmem gerektiğini anladığım an yapıyorum. Çoğu zaman en doğrusu bu oluyor.

Bu arada ilk başlarda benim de sorunları devretmeyi öğrenmem gerekmişti.

Bir gece ansızın terk edildiğimde

Seneler önce hiç beklemediğim bir anda büyük bir hayal kırıklığına uğradım. Beş yıldır birlikte olduğum partnerim başka bir adamla tanışmıştı. Onunla birlikte olmak istiyordu. Gece gündüz, devamlı onunlaydı ve beni derin bir hüzün sarmıştı. Hiçbir şey yiyemiyordum ve aşk acısı çekmekten gözüme uyku girmiyordu. Kalbim paramparçaydı. Ağlıyordum, öfkeleniyordum ve çaresizdim.

Yetmezmiş gibi ikisinin mutluluğuna basın da geniş yer vermişti. Bense çiçeği burnunda âşıkları sadece rahatsız eden, arabanın beşinci tekeri, kaybeden, başarısız biri gibi görülüyordum. Derinden yaralanmış, toplumun gözünden düşmüş biri olarak en dipteydim.

Bunun üzerine bir hafta sonra elime bir kitap geçti, içinde şöyle bir dua vardı:

Tanrım,
bana değiştiremeyeceğim şeyleri
kabul etme dinginliği,
değiştirebileceklerimi

değiştirme cesareti
ve bu ikisini
birbirinden ayırt etme
bilgeliği ver.

Aslında bunu öylesine okumuştum. İçinde bulunduğum durumda bir dua bana nasıl yardımcı olabilirdi ki?

Ertesi gün, yaşadığım derin hayal kırıklığından on gün sonra bu duayı zihnimde tekrar ettim. Bitkindim, artık ne tutunacağım ne de uğruna savaşacağım bir şey vardı. Kız arkadaşım başka bir adamla yaşamak istiyordu ve bu durumu değiştirmem imkânsızdı.

Pes ettim. Yenilmiştim. Tam anlamıyla teslim oldum.

O sırada önemsemeden söylediğim sözler birden ete kemiğe bürünmeye başladı. İlhamla dolmuştum. Sanki biri aydınlatma düğmesine basmış gibi içimi bir güven kaplamıştı. Dairemde dans ediyor, şarkı söylüyor, kendime bir şeyler pişiriyordum ve derin hüznüme rağmen mutluydum. Hissettiğim mutluluk o kadar yoğundu ki sevinçten gözlerim yaşarıyordu.

Bu durum neredeyse bir yıl sürdü. Büyük bir mutlulukla sarmalanmış halde dünyayı yeniden, tamamen farklı biçimde algılıyordum. Evren ya da Tanrı ya da kendi üst benliğim ya da artık nasıl adlandırılırsa ondan destek görerek olağanüstü mutluydum.

Her şey aynı zamanda hem önemli hem de önemsizdi.

Kız arkadaşım bana geri döndü. Yaydığım gücü hissetmişti. Ne var ki ona karşı hislerim artık eskisi gibi değildi. İlgi ve saygı duymayı, affetmeyi, kendi hatalarımın farkına varmayı öğrenmiştim. Fakat her şeyden önce kendimi sevmeyi ve bu sevgiyi her hareketime yansıtmayı öğrenmiştim.

Basın olaylara bakış açımı bilmek istiyor, bana rehabilitasyon öneriyordu ancak benim için bunların hiçbir önemi kalmamıştı. Mutluydum ve keyfim yerindeydi. Hayır, insanların ne düşündüğünün benim için önemi yoktu. Gerçeği görmek isteyen görürdü. Aklım başka bir şey söyleyebilirdi ama ben yine de hislerimi, sezgilerimi yokladım ve o günden beri gayet iyi iş çıkarıyorum.

Mutluluk hissimi tetikleyen şeyin ne olduğunu çok sonra fark ettim: Endişelerimi öylece devretmiştim. Tüm yüklerimden kurtulmuştum. O andan itibaren hayatımı zorunluluk duymadan özgürce yeniden düzene sokabilirdim. Hayatımın tadını çıkarabilirdim. Beni zorlayacak hiçbir şey yoktu. Benimle ilgilenilmişti. Değiştiremeyeceğiniz şeyler için neden endişelenesiniz ki? Tamamen sevgi sömürüsü ve enerji israfı. Tüm enerjimi hayatımda güzel şeyler inşa etmek için kullanabilirdim.

Bu deneyim sayesinde sorunlarımızın çoğunun sadece kendi aklımızın ürünü olduğunu anladım. Çünkü çoğu zaman, başta olumsuz olarak gördüğüm bir şeyin daha sonra hayrıma olduğunu fark ettim.

Bu ister kaçırılan bir tramvay ister reddedilen bir senaryo ya da partnerimin beni terk etmesi olsun, hemen arkasından mutlaka daha büyük bir şey geliyor ve bu da beni yepyeni, olağanüstü bir *mucizeye* götürüyordu.

Her şey benim iyiliğim için.

O zamandan beri sahip olduğum sarsılmaz inanç budur. Tüm olumsuz, rahatsız edici şeyler sadece beni yeniden mutluluğa götüren düzeltmelerdir.

Aşk acısı sayesinde başka bir partner için özgürlüğüme kavuşmuş ve Michaela'yı tanımıştım: hayatımdaki en büyük mutluluğu.

İlginçtir ki tanıştığımızda Michaela'nın da isteklerle ilgili epey deneyimi vardı. Peki bunlar nasıl isteklerdi? Ona kalırsa sınır yoktu.

Oscar ödüllü biriyle yemeğe çıkmak mı istiyordu? Avrupa'daki en iyi oyunculuk okuluna kabul edilmeyi? Bir dizide başrol oynamayı? İkinci bir dizide başrolü? Hiç sınır var mıydı? Michaela için yoktu. Fakat bırakalım bunu bize kendisi anlatsın.

Michaela'nın İstek Fabrikası, İkinci Bölüm

600 aday arasından sadece 12 kişi kabul edildi

Okulu bitirdikten sonra oyuncu olma arzumu gerçekleştirmek istiyordum. Kabul formlarını inceledim ve en iyi oyunculuk okulunda karar kıldım: Max Reinhardt Semineri. Herkes başvurabiliyor fakat çok az kişi kabul ediliyordu. Max Reinhardt Semineri'ne 600 kişi başvurmuştu ve sadece 12 kişi kabul edilecekti.

Bu sırada *istek gücümü* anımsadım. Oraya kabul edilme arzum öyle güçlüydü ki isteğimi sürekli zihnimde canlandırıyordum. Seçmelerde oynayacağım rolleri delicesine prova ederken bir yandan da giriş sınavını geçtiğimi öğrendikten sonra sevinçten havalara uçtuğumu hayal ediyordum.

Üç gün süren giriş sınavları gerçekten zordu ve her turda adaylardan yüzlercesi eleniyordu. Ben son tura kadar gelebilmiştim ama sinirlerim epey bozulmuştu.

Yine de sarsılmaz bir şekilde isteğimi zihnimde canlandırmayı sürdürdüm. Tüm benliğimle bu okula gitmeyi arzu

ediyordum. Son turda kabul edilmek için tıpkı bir ayin gibi görselleştirmemi tekrar edip duruyordum.

İsteğim gerçekleşeceği için
şimdiden şükrediyordum.

Okula kabul edilen adaylar iki hafta sonra açıklandığında ve kabul edilenler arasında adımı gördüğümde (olumlu anlamda) yine şoke oldum. Başarılı 12 kişi arasındaydım! Numarada bir yanlışlık olup olmadığını öğrenmek için (numaram 128'di) ofisi aradım. Hiçbir şüphe yoktu: Kabul edilmiştim.

Bulutların üzerinde uçuyor gibiydim ve buna inanamıyordum.

Oyunculuk öğretmenim Karl Heinz Hackl, daha sonra benimle giriş sınavıyla ilgili konuşurken şunları söyledi: "Kabul edileceğinden o kadar emindin ki seni almak ZORUNDAYDIK."

Görselleştirme gücüm başta eğitimim nedeniyle geri planda kaldı. Fakat üç yıl sonra yeniden hazırdım. Bugün gibi hatırlıyorum: küçücük odamda yatağa uzanıp uzun süredir hiçbir şey istemediğimi fark ettiğim o anı. Ama aynı zamanda gerçekliğimi bu şekilde belirleyebilme yeteneğimden kuşkuya düşmüştüm.

Beni Max Reinhardt Semineri'ne yeteneğim yüzünden mi, yoksa *isteğim* yüzünden mi kabul etmişlerdi? ABBA plağı tesadüf müydü, yoksa düşünce gücü mü?

Peter Ustinov'la akşam yemeği

Bu kez emin olmak istiyordum. Kadere meydan okuyacak ve önemsiz bir öğrenci olarak kolay ulaşamayacağım bir şey

dileyecektim. Örnek aldığım ve tanışmak isteyebileceğim kişileri düşündüm. O sırada aklıma Peter Ustinov geldi. Ve Peter Ustinov'la tanışmak istedim! Sevgili melekler bu isteğimi kesinlikle yerine getirmeyecekleri için de bunu hemen unuttum.

Aylar sonra Berlin'e, en iyi arkadaşımın yanına ziyarete gittim. O sırada Peter Ustinov'un Schiller Tiyatrosu'nda kendi oyunu *Beethoven*'ın *9. Senfonisi*'nde başrol oynayacağını ve aynı akşam bir oyunu olduğunu okudum. Kalbim yerinden fırlayacak gibiydi. Şöyle düşündüm: "Bu imkânsız, oraya gidemezsin." İçimdeki diğer Michaela şöyle dedi: "Bunu sen istedin, hatırlamıyor musun? Onunla tanışmak istiyordun zaten." Şüphe eden tarafımsa haykırdı: "Tabii ya o da seninle takılacaktı! Yanına bile yaklaşamazsın! Çevresinde bir sürü koruma vardır, kendini gülünç duruma düşüreceksin."

Aklımdan bir sürü şey geçiyordu. Sonunda bunun işe yarayıp yaramadığını öğrenmek istedim ve bir tiyatro bileti satın aldım.

Oyunu izlerken bile
düşüncede gerçekleşen bu başarı için şükrediyordum.

Oyun bittikten sonra sahne çıkışına gittim ve bekledim. Her sahne çıkışında, işi olmayanların içeri girmesini engelleyen bir kapı görevlisi bulunur. Bir şekilde içeri girebildim ve bir arkadaşımı bekliyormuş gibi davrandım. Vitrinde sergilenen bilgilere baktım. Harfler gözümün önünde bulanıklaştı, aşırı derecede gergindim. Ona ait olması gereken sesi duyana dek derin bir boşluktaydım.

Birkaç imza avcısı ona doğru ilerledi ve o da sabırla imza verdi. İmza avcısı olarak görülmek istemediğimden -ki bu benim

için utanç verici olurdu– geride durdum. Herkes gidince ikimiz kaldık. İmza istemediğim için sinirlenmişti fakat başka bir harekette bulunmayıp sadece ona baktığım için sessizliği bozarak bana şunu sordu: "Bir şeyler yediniz mi?" Şaşkına döndüm ve "Evet, yani hayır!" dedim kekeleyerek. "Bana eşlik etme onurunu bahşeder misiniz?" Arabada giderken yanında uyuşmuş gibi oturuyordum. Tereyağlı patatesle kuşkonmaz, kremayla çilek yediğimiz, çeşitli lehçe ve dillerde harika bir sohbeti paylaştığımız bir restorana gittik.

Beni otelime bırakıp bir beyefendi gibi veda ettiğinde *istek gücümden* fazlasıyla memnun kalmıştım.

Peter Ustinov'la bir akşam geçirmiştim!

Bu deneyimle tüm şüphelerimden sonsuza kadar kurtuldum!

İnancın dağları yerinden oynatabileceğine ve kendi gücümüze inanmamızın her zaman ödüllendirildiğine kesinlikle inanıyordum artık.

O akşamdan beri *istemek* hayatımda günlük, olağan bir şey haline geldi. Yine de *istek gücümü* daima herkesin yararına olacaksa kullanırım ve şunu eklerim: "Şayet bu benim ilahi planıma uygunsa." O zamandan beri hayatımda sayısız mucizeye tanık oldum.

Hiç tanınmayan bir tiyatro oyuncusu olarak bir dizide başrol oynamak istedim ve rolü aldım: *Salzbaron* dizisindeki Lisa. Bundan kısa süre sonra *Katrin ist die Beste* dizisinde başroldüm.

Pierre ve benim için *doğru şekilde istemek* dünyadaki tüm olasılıkları hayatımıza çekmek için akıcı bir süreç.

Asıl sınırlar kafamızın içindedir.
Daima başkalarının bizi sınırlandırdığına inanırız.
Aslında bunu her zaman kendimiz yaparız.

Kendimizi düşüncelerimizle, fikirlerimizle ve inançlarımızla sınırlarız. Çoğu zaman en kötüsünü düşünür, uzunca bir süre türlü endişelere kapılırız. Artık böyle bir durumda hayatımızda neler olacağını biliyoruz: fikirlerimiz, inançlarımız ve endişelerimiz.

Elbette bu noktada, bu tür düşüncelere neden kapıldığımız sorusu akla gelmektedir.

Neden Bu Kadar Endişe Duyuyoruz?

Bu çok tuhaf: Bazen beynimiz kaygıya kapılmaktan gerçekten *hoşlanır* gibi görünür. Sanki endişe, şüphe, suçluluk ve utanç duygusuna ihtiyacı varmış gibi!

Peki neden böyle?

UCLA'dan nörobilimci Alex Korb'un araştırmalarına göre bunları sürekli hissetmemize ya da günlük yaşantımızda devamlı düşünmemize şaşırmamak gerekir. İnanılır gibi değil ama...

Suçluluk ve utanç duyguları
beyinde
gurur duygusuna benzer
sinirsel süreçleri etkinleştirir.

Bunlar beyindeki ödüllendirme merkezlerini etkinleştirir.

İnanılmaz değil mi?

Utanç, suçluluk ve gurur duyguları birbirinden farklı olsa da beynin benzer bölgelerinde hareket eder. Çok

endişelendiğimizde kısa süreliğine en azından *bir şey* yaptığımız için kendimizi biraz daha iyi hissederiz. *Bir şey* yapmak, *hiçbir şey* yapmamaktan iyidir.

Endişelenmek ödüllendirme merkezini etkinleştirdiğinden beynimiz doğal olarak sürekli ödül almak ve endişe duyduğumuz şeyler gerçekleşmediğinde rahatlama duygusu hissedebilmek için dış dünyada çok sayıda endişe edilecek şey görecektir.

Bir şey fark ettiniz mi?

Bu endişeler zaten yok! Hiç var olmadılar! Onları biz yarattık.

Beynimiz
kendini ödüllendirmek için
endişe yaratır.

Beynimiz utanmak ve kendini suçlu hissetmek istiyor çünkü bu sayede en azından çözüme katkıda bulunabiliyor. İşte bu tam bir yanılgı.

Düşüncelerimiz duygularımızı etkilediğinden ve hormonal salgılarımız düşüncelerimizle bağlantılı olduğundan *gerçekten* stresli bir dünyada yaşadığımızı hissederiz. Birileri bizi bu duygulardan arındırmaya çalıştığında ise bir kedinin sudan kaçması gibi direnir ve şöyle deriz: "Hayır! Olamaz!" Şu savaşlara, teröristlere, paraya, dünya düzenine bakın – gerçekmiş gibi bu duygumuzda ısrar ederiz. Ama durum öyle değil! Bu sözde gerçeği biz düşünce zinciriyle kendimiz ördük ve bu zihinsel kazağı üstümüzden çıkaramıyoruz.

Beynimiz de çıkarmamızı istemiyor
çünkü ödüllendirilmek eğlenceli.

Hatta eleştiren, sorgulayan aklımızla gurur bile duymaya başlarız. Hiç endişe taşımayan herkes, gerçeklerle bağını koparmıştır, aklı bir karış havada dolaşır ya da dünyayı tozpembe görür.

Peki ödüllendirme merkezimizi endişe, utanç ve suçluluk duygularından başka bir şeyle beslemek için bu mükemmel yanılsamadan nasıl kurtulabiliriz?

Çözüm o kadar kolay ki çoğu zaman buna inanmak istemeyiz.

Mantığımız şöyle der: "Gerçekten mi? O kadar kolay mı? Bunu hayal bile edemiyorum."

Ah işte, mantık bunu hayal edemez çünkü o *başka şeyleri* hayal eder. Yani akıl bize yardımcı olmaz. Sorunu ancak *duyguyla* yol alırsak *çözebiliriz.* Duygu bu döngüyü kırmak için bize fayda sağlayacaktır. Yaratması kolay, en etkili duyguyu ele alalım: *şükran duygusu.*

Dolayısıyla şükran duygusu hediyesini kullanmak için bir başka nedenimiz daha var.

Şükran duygusu bizi mutlu eder

Nörobilimciler şükran duygusunun nörotransmitter dopaminin salınımını tetiklediğini tespit ettiler. Dopamin bir antidepresandır. Yani şükrettiğimizde *etkin olarak* kendi yararımıza bir şeyler yaparız.

Dahası, başka insanlara karşı şükran duyduğumuzda daha mutlu oluruz ve sosyal birlikteliklerin keyfine daha fazla varırız. Bu sayede beyinde *sosyal* dopamin sistemi etkinleşir.*

Endüstriyel olarak üretilen pek çok antidepresan doğrudan bunu hedefler: beyindeki dopamin ve serotonin salınımını artırmayı.

* Bkz. http://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/04/psychologie-soziale-anerkennung

Şükran duygusu sadece dopamin salınımını değil serotonin salınımını da harekete geçirir.

Aşağıdaki küçük alıştırma şükran duymanız için oldukça faydalıdır:

Alıştırma: Şükran Duymak

- Hayatınızda şükran duyabileceğiniz çok sayıdaki küçük şeyi düşünün.
- Hayatınızda gerçekten şükran duyduğunuz anları ve durumları anımsayın.
- Bu basit küçük davranış bile beyninize serotonin salınmasını sağlar.
- Başlarda aklınıza çok fazla şey gelmeyebilir, elbette zihniniz buna alışık değil. Devam edin! Kısa süre içinde aklınıza daha fazla şey gelecektir.
- Unutmayın: Şükran duymak için bile biraz alıştırma yapmak gerekir.
- Tüm maddeleri bir kenara yazın.
- Bu listeyi istediğiniz sıklıkta okuyun. Okumak bile sizi mutluluk hormonlarıyla ödüllendirir.

Aslında şükran duyabileceğimiz bir şeyler aradığımız zihinsel süreçte beynimiz yeniden hayattaki olumlu şeylere odaklanır. Bunun sonucunda beyindeki ödüllendirme merkezi etkinleşir ve rezonans kanununa göre mutluluğumuz hayatımızın tüm alanlarına etki eder.

Hızlı bir gelişme sağlamak için bu küçük şükran duyma ritüelini günlük yaşamınıza dahil etmeniz önemlidir:

- Yatağa uzanmadan önce her akşam şükran listenizi elinize alın ve gününüzü gözden geçirin.
- O gün için şükran duyabileceğiniz en az beş şey (küçük, orta, büyük şeyler) bulun.
- Hayatınızın yaşamaya değer olduğunu beyninize göstermek için bunun bir ritüel (alışkanlık) haline gelmesini sağlayın.
- Günlük yaşamınızı başarılı bir şekilde idare ettiğiniz için kendinizi istediğiniz kadar ödüllendirin.

KURAL IV

Aklı İkna Etmek



Çocuklumuzda bir isteğin gerçekleşmesi için en doğru yolun ne olduğunu öğrenmiştik: yalvarıp sızlanmak ve lolipopu alana kadar çığlık atmak.

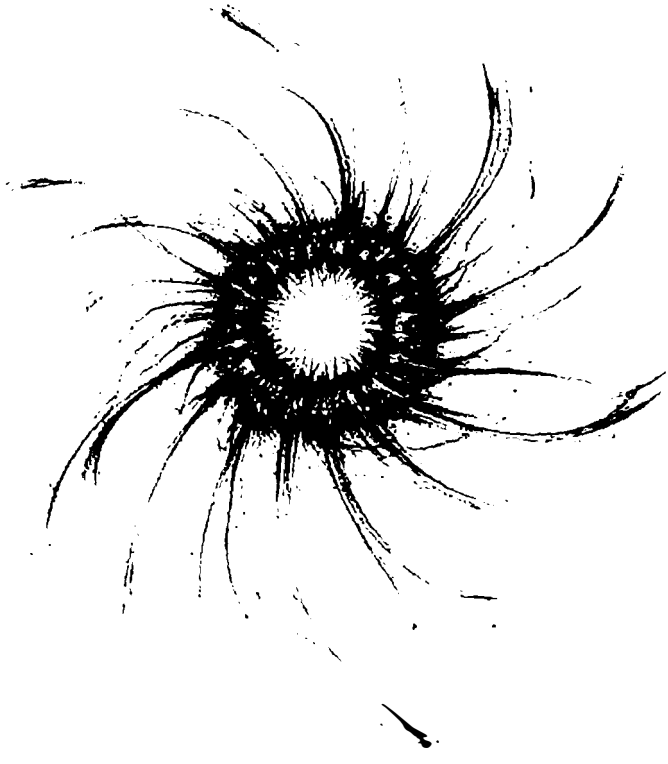
Oysa isterken tam tersi işler: Yalvarmayız, eksiklerimizden ve bu nedenle ne kadar mutsuz olduğumuzdan bahsetmeyiz. Aksine:

İstediğimiz şeylere sahip olacağımızı,
bunun hakkımız olduğunu,
her zaman buna ulaşabileceğimizi biliriz.

Bu pek çoğumuz için bazı şeyleri yeniden düşünmek anlamına geliyor: Neden her şeye her zaman ulaşılabiliyor? İstemek neden işe yarıyor?

Şimdiye kadar evreni devasa bir *sipariş mağazası* olarak tasvir ettim. İsteklerimizin gerçekten yerine geleceğinden aklımızın da emin olması için artık biraz da fiziksel sebeplere bakabiliriz.

Telaşa lüzum yok, hiç zor değil, yalnızca heyecanlı olacak. Bunların çoğunu zaten fizik derslerinde dinlemiştik. O günlerde tüm bunlar hayatlarımızla ilgisi bulunmayan birer ders malzemesiydi. Artık gerçekler gün yüzüne çıkıyor! Birbirine bağlandıklarında ortaya gerçeğin tamamen yeni bir görüntüsü çıkıyor! Yani cesaretinizi toplayın ve görünenin ötesindeki dünyaya birlikte adım atalım. Bu yolculuk aklımızın *doğru şekilde istemeyi* ve çabalarımızı gelecekte desteklemesi için vazgeçilmezdir.



Biraz Fizik

Her şey enerjidir. Enerjiden başka bir şey yoktur. Madde de saf enerjidir. Biz insanlar da sadece enerjiden oluşuruz. Benzer şekilde düşünceler, hisler, duygular, olaylar ve durumlar da enerjinin farklı tezahürleridir.

Maddeyi meydana getiren şey ne o zaman? Atom denilen mikroskobik parçacıklar. Maddeler temelde sadece kendilerini oluşturan atomlara ve bunların dizilimine göre farklılık gösterirler. Dünyadaki tüm maddeler sadece bu atomlardan meydana gelir. Atomlar başka atomlarla birleşip daha büyük bağlar oluştururlar ya da yeniden ayrılabilirler.

Atomlar genel olarak protonlar, nötronlar ve elektronlar gibi daha küçük taneciklere ayrılırlar. Bunu daha basit olarak şöyle düşünebiliriz: Atom çekirdeğini oluşturan protonlar ve nötronlar ile bunların etrafında dönen elektronlar arasında çok fazla boşluk vardır. İnanılmaz ama gerçek: Bir atom çekirdeği bezelye büyüklüğünde olsaydı elektronların kabuğu 170 metre uzakta olurdu. Yani *gördüğümüz* şeylerin çoğu sadece boşluktur. Yine de bunları madde olarak kabul ederiz. Ancak biz her ne kadar bunun böyle olduğunu düşünsek de gerçekte durum farklıdır.

Hiçbir şey göründüğü gibi değildir.

Biz sadece farklı titreşimleri algılarız ve bu bilgileri beynimizde sabit bir fikre dönüştürürüz. Bunları *tercüme* ederiz. Ve neredeyse tüm insanlar bunları çok benzer şekilde tercüme ettiği için (en azından biz öyle sanıyoruz) haliyle bir şeyleri benzer şekilde *görüyor*, *hissediyoruz*.

Örneğin renkler, onları algıladığımız biçimde değildir. Titreşimler gözümüze yansır, orada elektriksel uyaranlara dönüşür ve ne *gördüysek* beynimiz onu oluşturur. Hatta farklı renk frekansları duygularımızı harekete geçirip içimizde bir şeylerin titreşmesini sağlar. Bu nedenle madde aynı sıcaklığa sahip olmasına rağmen biz bazı renkleri sıcak ya da soğuk diye adlandırırız.

Yani her şey atomdan meydana gelir, atomsa parçacıklardan, bunlar da yine olağanüstü bir enerji birikiminden.

Fakat bu dünyadaki her bir nesnenin, her bir insanın ve her bir durumun sadece çeşitli formlarda enerjiden oluştuğunu kavrarsak maddeyi nasıl etkileyebileceğimizi anlayabiliriz.

Fizikçi Marie ve Pierre Curie 1933 yılında maddenin *hiçlikten* nasıl meydana gelebildiğini gözlemlediler. Bilimsel olarak enerjinin kütleye dönüştüğünü keşfettiler.

Doğru şekilde istemek için burada önemli bir unsur öne çıkıyor: Enerji yönlendirilebilir, hem de düşünce gücüyle. Düşüncelerimiz enerjiyi bir noktaya yönlendirebilen lazer tabancası gibidir. Bir ampul ışığı ile lazer ışığı arasındaki fark yayılmadadır, birinde fatonlar dağınıktır, diğerinde hedefe yöneliktir. Aynı şekilde, düşünce gücümüz de her zaman ve her yerde mevcut olan enerjiyi belli bir forma dönüşecek biçimde yönlendirir.

- Hiçbir şey göründüğü gibi değildir.
- Madde enerjidir, enerjiden meydana gelir ve enerji sayesinde mevcut şeklini korur.
- Enerji yoksa madde yoktur.
- Enerji yönlendirilebilir.
- Her bir düşünce saf enerjidir ve kendisi de enerjiye etki eder.

Enerji maddeyi oluşturuyorsa ve düşünceler saf enerjiden meydana geliyorsa bu durumda çevremizde sürekli maddeye dönüştürdüğümüz şeyler olur. Sonuçta sürekli düşünüyoruz. Dolayısıyla isteklerimizi hayatımıza çekmek için aşağıdakileri yapmamız gerekir:

- Düşünce gücünü kullanmak.
- İstediğimiz şeyler için kendimize rezonans alanı oluşturabilecek yetkinliğe sahip olmak.

Bunun için iki yasadan faydalanırız.

1. Enerjinin Korunumu Yasası

Tüm hayatımızın dayandığı temel bir fizik yasası vardır. Yukarıda, tezahür eden her formun enerjiden meydana geldiğini ve başka bir forma dönüşebildiğini öğrenmiştik. Bu aynı zamanda enerjinin asla kaybolmadığını, aksine sadece dönüştüğünü de açıklıyor. Değişir, dönüşür ama asla yok olmaz.

Doğabilimci filozof Demokritos (MÖ 460-371) dünyadaki hiçbir şeyin yok olmadığını, sadece şekil değiştirdiğini keşfetmiştir. Günümüzde fizik bu teoriye dayanmaktadır. Peki *doğru şekilde istemek* için bu ne anlama geliyor?

Madde nasıl ki başka bir forma ya da bizim göremediğimiz bir enerjiye dönüşebiliyorsa bu durumda başta görünmeyen enerji de maddeye dönüşebilir ve biz bu form dönüşümüne etki edebiliriz.

Yeni formları meydana getiren sadece enerjidir. Enerji bilinçle yönlendirilir ve korunur.

Düşüncemiz maddeye dönüşür.

Bu imkânsız görünebilir. Tıpkı bir yıl içinde iki araba kazanmak ya da hayatının aşkını, doğru mesleği, ideal evi, iyi bir ikinci el çamaşır makinesi bulmak gibi.

Ancak her istek bir enerjidir. Dışa yansıtılır ve somutlaşmak, maddeye dönüşmek ister. Dışa yansıtılan düşünceler ne kadar yoğunsa enerji o denli güçlenir. Duygusal olarak ne kadar güçlü yüklenilirse itici güçleri o denli artar.

Ne yazık ki olumsuz durumlarda da aynı şey geçerlidir. Olumsuz düşünceler de maddeleşmek ister. Bizim ne düşündüğümüz enerjinin umurunda değildir. Enerji iyi ve kötü arasında ayrım yapmaz, ahlakı bilmez ya da yargılamaz. Neye dönüşeceğini umursamaz. O sadece şekilleri değiştirir. Bu esnada şu prensibe uyar:

Enerji daima dikkati izler.

Mutsuz olduğumuzda evrene sık sık olumsuz mesajlar göndeririz. *Çok mutsuzum. Kendimi çok kötü hissediyorum. Beni kimse sevmiyor. Acınacak haldeyim. Hiçbir çaresi yok.* Tüm bunlar evren için güçlü emir cümleleridir. Mutsuzluğumuz daha da artar.

Fakat aynı prensip bizim yararımıza da işleyebilir. Zihinsel enerji yayılır ve yoğunlaşır. Çeşitli enerjiler birleşir, insanlar bunlara el koyar, kendi fikirlerinde kullanır, üzerlerinde çalışır ve hiç umulmadık anda istenen partner, umut edilen olay ya da uzun zamandır beklenen nesne kapının önünde belirir. Bunlar yalnızca enerjinin formlarıdır.

Aslına bakarsanız evren geniş bir yelpazede inanılmaz şeyler sunar. Bu sadece bir paylaşım meselesidir. Ne isterseniz mevcuttur. Herkes için. Bizim için de. Bu sadece arz ve talep meselesidir. Yoğun olarak neyi istiyorsak o şey hayatımıza girecek şekilde ya dağıtılır ya da oluşturulur.

Kıtlığın hüküm sürdüğü bir dünyada yaşıyorsak bu yoksunluk biz onu sipariş ettiğimiz için var olur. Komşumuz hayatında sadece zenginlik peşinde koştuğu için bolluk bereket içindeyken bize yoksulluğu yaşamak düşer.

Her şeyden bolca olduğunu ve gerçekliğimizin yalnızca isteklerimize göre belirlendiğini anladığımızda hayatımız tamamen farklı bir şekil alacaktır. Çünkü enerji her formu alabilir.

Her şeyden bolca vardır
sadece talebe göre dağıtılır.

İstemek devasa bir enerji alışverişinden başka bir şey değildir: Aranan, bulunur. Enerji alışverişi yaparız. Dünyamızı kendi hayal gücümüze göre inşa ederiz. Şekillendiririz,

sağlamlaştırırız, engelleriz ya da bozarız. Enerji hep vardır ve onu istediğimiz gibi biçimlendirir ya da isteğimize uygun olarak kendimize çekeriz.

İşte bu noktada rezonans kanunu devreye girer.

2. Rezonans Kanunu

Benzerlerin birbirini çektiği söylenir. Benzer olmayanlarsa birbirini iter. Hatta benzer benzeriyle daha da güçlenir. Yani yankılanır.

Bunu piyanodan biliriz. Piyanonun bir tuşuna basıldığında aynı frekanstaki teller de titreşmeye başlar fakat farklı frekansta olanlar hiç etkilenmez.

Düşüncelerimiz de belirli bir frekansta titreşen enerjilerdir. Yani her ne düşünüyorsak bizimle uyumlu titreşen her şeyi harekete geçiririz.

Bu elbette tam tersine de işleyebilir. Dünyada düşüncelerimizle ortak rezonansa giren her şey bizi de harekete geçirir. Düşüncelerimiz, kendisiyle uyumlu her şeyi kendine çeken, görünmez mıknatıslar gibidir.

Varlıklı insanlar daha fazlasına nasıl sahip olabiliyor? Çünkü düşünceleri bu yönde. Bu insanların zihinlerinde başka şeylere yer yok. Onlar zenginlik titreşim alanında yaşıyorlar.

Başarı başarıyı,
mutsuzluk daha fazla mutsuzluğu çeker.

Âşık olduğumuzda, aşktaki mutluluğumuzla ilişkili olarak diğer işlerimiz de yolunda gider. Bu elbette dünyaya karşı bakış açımızın olumlu olmasından kaynaklanır. Olumlu düşünceler olumlu bir dünya yaratır. Artık her konuda başarılı

oluyormuşuz gibi gelir ve şu cümleleri kurmaya başlarız: *Çok mutluyum. Dünya avcumun içinde. Her şey yolunda.* Gerçekten de dünya avcumuzun içindedir çünkü evren bu sözleri yakalar ve işler.

Fikrimiz değiştiğinde ve kendimizi aşkla dolu hissetmediğimizde dünyaya daha eleştirel bakarız, haliyle kullandığımız inanç sözleri tamamen değişir: *Beni sevmiyor. Beni aldatıyor. Beni zaten kimse sevmez ki. Güzel değilim. Kendimi basit ve çirkin hissediyorum. Sanki tüm dünya bana karşı.*

İnanç sözcüklerimizdeki değişikliğe bağlı olarak kısa sürede deneyimlerimiz de değişir. Gerçek kusurun kendimizde olduğunu bilmeden düşüncelerimizin sonucunu yaşarız. Bir günlüğüne kendimizi gözlemlersek içimizden *sürekli* bu emir cümlelerini geçirdiğimizi fark ederiz.

Titreşim, titreşimdir ve düşüncelerimizle, davranışlarımızla rezonansa girer. Bu ister olumlu ister olumsuz olsun, tüm alanlar için geçerlidir.

Bir şey bizden çok farklı titreşirse onu hiç algılamayız bile. Fakat bu, başka insanların bunu fark etmedikleri ya da böyle bir şeyin hiç olmadığı anlamına gelmez.

Biraz Biyoloji

Ben sadece gördüğüme inanırım ya da *enerji, titreşim, bunları önce bana göstermelisin* gibi cümleleri daima sabit fikirli gerçekçilerden duyarız. İşin komik tarafı da bundan gurur duymalarıdır. Bunun neden komik olduğunu ve aklımızı bu tür sözlerle karıştırmaya çalıştıklarında kendi mantığımızla bunu nasıl açıklayabileceğimizi bu biyoloji yolculuğumuzda öğreneceksiniz:

Aslında çevremizi saran gerçeklerin sadece küçük bir bölümünü duyu organlarımızla algılayabiliriz.

- Gözlerimizle mevcut ışık spektrumunun yalnızca yüzde sekizini görebiliriz.

Gerçeği algılayamayız.

Bu, gerçeğin yüzde 92'sini gözlerimizle algılayamadığımız anlamına gelir. Diğer duyu organlarında durum daha vahimdir.

Bu yüzde 92'nin var olduğunu bilmemize rağmen sırf algılayamadığımız için hiç yokmuş gibi davranırız. Yani algımıza gerçeğin aslından daha fazla güveniriz.

Şunu unutmayalım: Aslında *algımız* yanlıştır. Bu durumu iyi yansıtan bir hikâye mevcut:

> Birkaç görme engelli, bir file dokunur. Filin bacağına dokunan kişi şöyle der: "Fil yuvarlak ve serttir." Diğeri ise filin hortumuna dokunur ve der ki: "Fil incedir ve sürekli oraya buraya uçar."

Biz de aynı şekilde kendi görselimizi oluştururuz. Algıladığımız bu azıcık şeyi kendimizce görselleştiririz, sonra da bunun gerçek olduğuna inanırız.

Peki biz bu görseli hangi kriterlere göre şekillendiriyoruz?

Edindiğimiz bilgilere dayanarak!

Peki ya duyularımızla tanımlayabildiğimiz şeyler nasıl? Algılayabildiğimiz *az sayıdaki* yüzde sekizlik kısımla aramız nasıl?

Bunları gerçekten algılayabiliyor muyuz?

Algılayamadığımız her şey
bizim için yok hükmündedir.

Bunlar gerçeğin yalnızca yüzde sekizi olsa bile yine de günlük milyonlarca farklı etkileşim anlamına gelir. Renkler, sesler, görüntüler, düşünceler, konuşmalar, müzik ve gürültü... Tehlike, heyecan, kargaşa ve hız... Tüm bunlara tepki veririz. Mektupları, telefonları, e-postaları yanıtlar, kendimiz ve başkaları adına kararlar alırız. Kitap, dergi okur ve reklamlara maruz kalırız. Hayal kırıklığı yaşar, reddedilir ve başkalarıyla etkileşim içinde oluruz.

Bilgilerin her gün yeniden işlenmesi gerekir. Ne var ki tüm bunların çok küçük bir kısmına kafa yorabiliriz çünkü bir şeyi düşünmek ona vakit ayırmak anlamına gelir. Bizi asıl engelleyen de zamandır.

Aklımız bunların hepsini işleyemez, bunu yapmak istemez, bu onun gücünü aşar. Bu nedenle pek çok şeyi görmezden gelir. Bunlar zaten bildiği ve aşina olduğu şeylerdir. Neden her yaklaşan otomobile korna çalsın ki? Yani önemli bulduğumuz konulara yeterince vakit ayırabilmek için farkında olmadan bildiğimiz çoğu şeyi yok sayarız.

Mesela bir otobüs durağında beklerken önünüzden kaç tane arabanın geçtiğini daha sonra düşününce söylememiz mümkün değildir. Çünkü meşgul olacağımız kadar önemli bir mesele değildir bu. Aynı zamanda otobüse kimlerin bindiği ya da son trafik lambasından kaç yayanın geçtiği de önemsizdir.

Belki dikkatimizi bir gazeteye vermişizdir ya da partnerimizi düşünüyoruzdur ya da aklımız ofiste yapılacak bir toplantıdadır.

Algılanabilir dünyanın
çok küçük bir bölümünü
bilinçli olarak
kavrarız.

Ve bu, önem verdiğimiz, doğru bulduğumuz kısımdır. Farkında olmadan saniyede yaklaşık 11.000 izlenim edinir ve bunları anlamadan beynimize kaydederiz. Bilinçli olarak saniyede sadece 9 izlenim ediniriz. Bu da bilinçaltımızın farkında olmadan sayısız şey kaydettiği anlamına gelir. Bilinçli olarak maruz kaldığımız şeylerin sadece binde birini kavrarız.

Tüm şeylerin yüzde sekizinin içinden
yalnızca binde birini
bilinçli olarak algılar
ve bunu
her şeyi kapsayan gerçek olarak kabul ederiz.

Yani algıladığımız gerçek etrafımızı saran gerçeğe kıyasla oldukça sınırlı. Dünyayı bütünsel olarak algılayamayız. Her gün binlerce kez, bilinçli ya da farkında olmadan algımızı neye yönlendirmek istediğimize kendimiz karar veririz. Diğer her şey bizim için yok hükmündedir. Bazı şeyler uzun zamandır hayatımızda yoksa bunların başkaları nezdinde varlığını sürdürdüğüne bile inanmak istemeyiz.

Buna gerçek denemez! Bu sadece aklın üç parça mozaik taşından bir resim oluşturma çabasıdır. Sağda solda duran diğer bin parça mozaik taşını inkâr eder çünkü bunlar resme uymamaktadır. Bu yolla kendini destekler, algısının doğru olduğunu kabul eder ve yaşadıklarımızdan başka hiçbir şey bulunmadığına ikna etmeye çalışır bizi.

Balon dışında herhangi bir hava yolculuğunun
yapılabileceğine dair en ufak bir inancım yok.

LORD KELVIN, FİZİKÇİ

Peki daha değişik görüşler sunan bir resim yapmak istiyorsak, bize daha fazla olasılık sunan daha renkli bir gerçeklikte yaşamak istiyorsak ne yapmalıyız? Hayatımıza farklı bir gerçekliği davet etmek istiyorsak ne yapmalıyız?

Öncelikle yapmamız gereken, şimdiye kadar algıladığımızdan daha fazlasının olduğunun bilincine varmaktır. Akıl, daha

derin katmanlardaki şeyleri en az üç kez duyduğunda ya da okuduğunda algılar. Bu yüzden aklımızla ilgili bu bölümü sık sık okumanız önemlidir. Bu, aklımızın alışılagelen düşünce kalıplarından kurtulmasına yardımcı olur.

İkinci yapılacak şey, dikkatimizi istediğimiz alanlara yönlendirmektir. Yani hayatımızda yeni, değişik bir şey olabilmesi için başka düşüncelerimizin titreşime geçmesini sağlamalıyız.

Titreşme frekansını artırmak

Bu tıpkı bir radyo kanalını değiştirmek gibidir. Bir şeylerin bize ulaşması için kendi frekansımızı hafifçe değiştiririz.

Peki bunu nasıl yaparız?

Örneğin güzel şeyleri düşünerek ya da kutsal isimleri zikrederek titreşimimizi artırabiliriz. Yalnızca kutsal OM kelimesini söylemek ya da olumlamaları tekrarlamak bile zihinsel titreşimimizi o ana dek hiç bilmediğimiz alanlara yükseltir ve algıladığımız dış âlemde ulaşılamaz gibi görünen şeylerin hayatımıza girmesine izin verir.

Olumlu düşünceler, olumsuzlara kıyasla daha yüksek titreşime sahiptir. Olumlu isteklerin gönderilmesi ise kanal değiştirmek gibidir. Böylece hayatımızda o ana kadar bilmediğimiz ama dışarıda var olan şeylere karşı farkındalığımız artar.

İstediğimiz frekansa uyum sağlamadığımız takdirde onu algılayamayız. Ne duyabilir ne dokunabilir ne de onu kendimize çekebiliriz. *Doğru şekilde istemek* istiyorsak yeniliğe açık olmalıyız, yoksa gerçekleştiğini de kavrayamayız.

Uzun süre aklımızdan geçirdiğimiz bir şey dış âlemde somutlaşmak zorunda kalır. Ancak bilincimiz düzenli enerji yayan tek öğe değildir. İçimizde sürekli isteklerde bulunan, ısrarcı bir yanımız daha vardır.

Bu nedenle aşağıdaki soruya yanıt arayalım:

Bilinçaltımızda
her zaman
tam olarak
neyi saklarız?

Farkında olmadan isteklerimizi nasıl filtreleriz?
İçimizde bir *boykotçu* mu var?

İnanç Kalıpları

İsteğimiz gerçekleşmediğinde çoğu zaman birincisinden daha güçlü ikinci bir istek söz konusudur. Bu durumda ikinci istek kesinlikle birinciye karşı çalışır. Hem de *sürekli* daha büyük bir inançla.

Bir şeyler istediğimizde bu genelde nasıl görünür? İstek çalışmalarımızı gözlemlediğimizde, isteğimize günde en fazla on dakika ayırdığımızı fark edeceksiniz. Onu kuvvetlendirir, hatta zihnimizde canlandırır, yani görselleştirir, ardından günlük hayatımıza geri döneriz.

Kalan 23 saat 50 dakikayı ise bunun işe yaramayacağını, saçma olduğunu, isteğimizin gerçekleşmesinin imkânsızlığını düşünmekle geçiririz. Zaten hep kaybeden tarafızdır. Şans hep başkalarını bulmaktadır.

Acaba hangi istek daha güçlüdür? Hangi istek daha sürekli ve daha büyüktür?

Çoğu zaman zihnimizdeki düşüncelerle bilinçaltımızdaki inançlar çok farklıdır ya da birbirine zıttır. İsteklerimiz erişebileceğimiz kadar yakınımızda olsa bile gelen hediyeyi ne yapacağımızı bilemeyiz ve fırsatı kaçırırız.

Bu durum insanın bir şeyi çok istediği fakat içten içe bunu kabullenmeye hazır olmadığı anlarda meydana gelir. Özlem belli bir yöndedir ve gerçek dünyada yeni görevimizi kabullenip gerektiği gibi yerine getirecek durumda değilizdir.

En azından ben böyle hissediyordum.

Yıllar önceki gelişimim

Aslında yazma isteğim otuz yıl öncesine dayanıyor. Fakat ne yazacaktım? Anlatacaklarımla kim ilgilenirdi ki? Esasında hangi konuda, kimin için yazacağımdan pek emin değildim. Ama istiyordum. Açık ve net. Yayımlanmış bir kitabımın olmasını arzu ediyordum. İsteğimi dile getirdim, şükranlarımı ilettim ve güvendim.

Birkaç hafta sonra gece geç saatlerde Berlin'deki bir diskonun barındaydım. Aniden bir adam bana dönüp şöyle dedi: "Yazacaksınız. Hem de benim için." Bu adamın benden ne istediğini anlamadım ve gülüp geçtim. Ama o ısrar etti: "Sadece bildiklerinizi yazacaksınız. Ve ben onu basacağım."

Bana kartvizitini uzattı. Gerçekten yayıncıydı. Üstelik en büyük yayınevlerinden birinde. "Yazabilir miyim bunu bile bilmiyorsunuz," diye yanıt verdim. "Ya da yazmak isteyip istemediğimi."

"Bilmesem laf atar mıydım?" diye sordu gülümseyerek. "Bir şeyler yazacaksınız, hem de çok tutulacak bir şeyler. Hazır olduğunuzda beni arayın."

Şaşkına dönmüştüm. İsteğim gerçekleşmişti. Tek bir satır bile yazmadan çoktan bir yayıncım olmuştu.

Oysa buna hiç hazır değildim. Yeterli olamayacağım korkusuyla onu aramadım tabii.

Tek bir satır bile yazmadım.

Bunun yerine kız arkadaşımla büyük bir tartışma yaşadım. Benim hayalimin gerçekleşmesi, kendisinin bunu başaramaması onu gözyaşlarına boğmuştu. Haftalarca beni haset ve kıskançlık duygularıyla kuşatması ise aşağılık kompleksine kapılmama yol açmıştı. Ben zaten yazmayı bilmiyordum ki! İsteğimin gerçekleşmesi bana sıkıntıdan başka bir şey vermemişti. Bu yüzden başarılı olduğum yere, sahneye gizlendim ve başka yazarların metinlerini okudum. Öte yandan doğru zamanda harekete geçemediğim için kendimi berbat hissediyordum. Kendimi başarısız buluyordum.

Tüm bunlar sırf beceremeyeceğim bir şeyi istediğim içindi.

İsteğim gerçekleşmişti fakat içten içe çok farklı bir inançta olduğum için bu şansı değerlendirememiştim. *Ben yazamam. Bu kimsenin ilgisini çekmez ki. Kendimi gülünç duruma düşüreceğim. Gevezenin tekiyim. Gerçekten kendimi göstermeye kalktığımda hiçbir şey bilmediğimi herkes anlayacak.*

Aslında bu yayınevini bugüne kadar hiç aramadım. Yazma isteğim o kadar güçlüydü ki zamanla başka yayınevlerine kabul ettirebildim kendimi. Şimdi yakın dostluk kurduğum KOHA Yayınevi gibi. Birlikte zor günler atlattık. Bu kitabın yıldönümü baskısı olarak okura sunulması, olasılıklar alanına sürekli gönderdiğimiz kalıcı, kolektif gücümüze atfedilebilir.

Başta KOHA'nın bu kitabı basacağı belli değildi! KOHA zaten oldukça başarılı olan ilk eserimi basmıştı: *Aşkta Mutluluk Kuralları. Sen Yeter ki İste* için görüşürken bir itirazla karşılaştım ve Konrad bana şöyle dedi: "Bunu unut, piyasada bir sürü kitap var, birkaç kişi denedi ve başarısız oldu."

Israrcıydım. Michaela'ya fikrini sorduğumda şu yanıtı aldım: "Elbette piyasada onlarca kitap var, daha önce de vardı. Örneğin Joseph Murphy'nin *Bilinçaltının Gücü*. Fakat kendi

gerçeğini özgün bir şekilde yazarsan SENİNLE rezonansa giren, dilini seven ve anlayan okurları çekebilirsin."

Ben de tam olarak böyle düşünüyordum. Aksi halde hiçbir yazar aynı konuda bir şey yazamazdı ve dünyada herkes için sadece tek bir kitap olurdu!

Fikrimi değiştirmeden, kendimden emin bir şekilde Konrad'ı aradım ve ona şöyle dedim: "Bu kitap mutlaka çıkacak, seninle ya da sensiz."

Bunun üzerine sözleşmeyi yaptık ve bu kitap da yayınevinin en başarılı kitaplarından biri oldu.

İsteğimizin yeterince güçlü olup olmadığı ve gerçekten var olmak isteyip istemediği konusunda sık sık sınanırız. Bu yüzden kararlılık, isteklerimizin gerçekleştirilmesi için gereken en önemli yaklaşımlardan biridir.

Dünya, düşünce gücünden oluşur. Durmaksızın, yeniden. Her gün, her gece.

Ne düşünürsek onu yaşarız.

Yani düşüncelerimizi kontrol etmemiz yeterlidir. Hayatımızı şu an deneyimlediğimiz gibi yaşamamız için ne tür zihinsel programlar söz konusudur? Kendi zihinsel programlarımızı algılamamız her zaman kolay değildir. Bunların çoğu biz farkına varmadan çalışır. Peki bunlar ne tür programlardır? Bunu anlamanın en kolay yolu hayatla ilgili düşüncelerimize ve davranışlarımıza göz atmaktır. En güçlü programlar hayatımız boyunca edindiğimiz inançlar ve kanaatlerle çalışır. İnanç kalıplarımız nelerdir?

İnanç Kalıplarının Farkına Varmak

Çocukluğumuzdan itibaren sayısız şeyi hayatımızdan çıkarırız. Ebeveynlerimizin, büyükannemizle büyükbabamızın, kardeşlerimizin ve öğretmenlerimizin fikirlerini benimseriz. Onların dünyasında yetişiriz. Onlardan öğrendiğimiz her şey, bizlere karşı tutumları, bize söyledikleri, birbirlerine ya da başkalarına karşı davranışları, sorunları nasıl çözdükleri, ilişkilerini nasıl yürüttükleri, dünyayla nasıl başa çıktıkları, tüm bunlar üzerimizde derin izler bırakır. Ne var ki tüm bu şeyleri hiç sorgulamadan ya da doğruluklarını irdelemeden benimseriz.

O andan itibaren algımızı inandığımız şeylerle sınırlandırırız. Çünkü gerçek sadece algıladığımız şey olduğundan inançlarımızın da güçlendiğini hissederiz. İnandığım şey gerçekleşir. İnanmadığım şey gerçekleşemez. Aslında insan inançları nedeniyle kendini hayatın bazı nimetlerinden soyutlar.

İnanç kalıpları emir cümleleridir.

Sınırlayıcı düşüncelerimizle yarattığımız, sürekli tekrarlanan deneyimlerden oluşan bir döngüde yaşarız. Dünyamızı kendi inançlarımıza göre inşa ederiz. İnançlarımıza göre kendimizi kabul görmüş hissederiz ve bu doğrultuda daha da sabit fikirli hale geliriz. Neye inanırsak kendimize onu çekeriz. Oysa çok daha farklı düşünebilirdik. Bu durumda hayatımızda başka şeyler yaşanabilirdi. Gelgelelim insanın düşüncesini değiştirmesi o kadar da kolay olmaz. İnanç kalıpları içimizde o kadar kökleşmiştir ki onlardan kurtulmakta ya da onları değiştirmekte zorlanırız. Çoğu zaman onları anlamak bile güçtür.

Neyse ki bize yardımcı olacak çok iyi bir alıştırma var.

Alıştırma: Kişisel İnanç Kalıplarını Belirlemek

Okumaya devam etmeden önce aşağıdaki cümlelerden hangileri sizi yansıtıyorsa işaretleyin. Bu ifadelerden hangisi sizin için geçerli? Hangilerini ailenizden, kardeşlerinizden, öğretmenlerinizden, arkadaşlarınızdan ya da televizyondan duydunuz?

- Hiçbir işe yaramıyorum.
- Buna hakkım yok.
- Asla mutlu olamayacağım.
- Kim hoşlanır ki benden?
- Bunu başaramam.
- Herkes benden daha iyi.
- Tanrı yok.
- Cinsellik kötüdür.

- Sevgi her zaman sömürülür.
- Gerçek aşk yoktur.
- Seven aldatılır.
- Hep parasızım.
- Başkaları yatakta benden daha iyi.
- Bundan bir şey çıkacağını sanmam.
- Bunu hiçbir zaman doğru düzgün yapamayacağım.
- Aşkı hak etmek gerekir.
- Beni sayan yok.
- Neyi değiştirebilirim ki?
- Tartışmak yerine pes etmek daha iyi.
- Yine kaybedeceğim nasıl olsa.
- Şu halimle kimse benden hoşlanmaz.
- İstediğim şeylere sahip olmam mümkün değil.
- Gerçek yüzümü gösterseydim çevremde kimse olmazdı.
- Utanmalıyım.
- Her şey iyi olabilirdi, eğer...
- Laf paraya gelince dostluk biter.
- Aslında...
- Yapmamalıydım...
- Hepsi benim suçum.
- Kimse beni dinlemez.

- Kadınları hiç anlamıyorum.
- Erkekleri hiç anlamıyorum.
- Kimsenin umurunda değilim.
- Dans edemiyorum.
- Hesaptan anlamam.
- Hiçbir işi doğru yapamıyorum.
- Başkaları benden iyi.
- Bir erkeği mutlu edemiyorum.
- Bir kadını mutlu edemiyorum.
- Asla bir işe yaramayacağım.
- Hep şanssızım.
- Cinsellik hakkında konuşulmaz.
- Sürekli kendimi kandırıyorum.
- Artık kimseye güvenmiyorum.
- Kendime bile güvenmiyorum.
- Mastürbasyon yapmak doğru değil.
- Hayat zor.
- Çalışmak zor.
- Sadece çok çalışarak para kazanılabilir.
- Para insanı bozar.
- Hiçbir şey aklımda kalmıyor.
- Yavaş düşünüyorum.

- Söyleyecek sözüm yok.
- Önemsenmiyorum.
- Beni kimse sevmez.
- Partnersiz yaşayamam.
- İşleyen demir pas tutmaz.
- Rahat olamıyorum.
- Beklentilerime uygun bir şey yok.
- Aşk savunmasız bırakır.
- Aşk geçicidir.
- Her şey için emek vermem gerek.
- Sürekli kullanılıyorum.
- Güzellik uğruna acı çekmek gerek.
- Kendini övmek kötüdür.
- Bunu yapamam.
- Beni hak etmiyor.
- Önce borcumu ödemem gerek.
- Bunu hiç hak etmedim.
- Emeksiz yemek olmaz.
- Böyle isteklerim olmamalı.
- Kendimi kısa ve çirkin hissediyorum.
- Tüm dünya bana karşı.
- Hayatımda hiçbir mucize yok.

- Emeğimin hiçbir değeri yok.
- Hiçbir zaman yeterli olmuyor.
- Yeterli değilim.
- Kimse beni sevmiyor.

Ayrıca *ben* cümleleriyle kendimizi tanımlamalarımız vardır (tanımlamanın anlamı *sınırlamadır* ve kendimizi tanımlama *sınırlarımı çiziyorum, gerçeğin kalanını dikkate almıyorum* anlamına gelir).

- Ben önemsizim.
- Ben yalnızım.
- Ben aptalım.
- Ben çaresizim.
- Ben değersizim.
- Ben işe yaramıyorum.
- Ben sadece yüküm.
- Ben bu dünya için fazla iyiyim.
- Ben hatalıyım.
- Ben kötüyüm.
- Ben korkağım.
- Benim müzik yeteneğim yok.
- Ben tembelim.
- Ben hastayım.

- Ben aşırı şişmanım.
- Ben aşırı zayıfım.
- Ben çok kısayım.
- Ben yeterince zeki değilim.
- Ben kötü bir insanım.
- Ben utangacım.
- Ben fazla ciddiyim.
- Ben ciddi olamıyorum.
- Ben yalnız olmayı seviyorum.
- Ben olgun değilim.
- Ben çekici değilim.
- Ben muhafazakârım.
- Ben ayakları yere basan biriyim.
- Ben yüzeyselim.
- Ben cinselliğe düşkünüm.
- Ben seksi değilim.
- Ben konuşkan değilim.
- Ben iktidarsızım.
- Ben frijitim.
- Ben sapığım.
- Ben normal değilim.
- Beni baştan çıkarmak kolaydır.

- Ben güçsüzüm.
- Benim hiç hayal gücüm yok.
- Ben küstahım.
- Ben katıyım ama adilim.
- Benim dikkatim hep dağınık.
- Ben başkaları gibi değilim.
- Benim mizah anlayışım yok.
- Ben konuşkan değilim.
- Ben zavallı bir pisliğim.
- Ben fazla yaşlıyım.
- Ben sevimli değilim.
- Ben bencilim.
- Ben yeterince önemli değilim.
- Ben hep yorgunum.
- Ben beceriksizim.
- Ben güzel değilim.
- Ben sürekli hastayım.
- Ben mutsuzum.

Bu inanç kalıplarından hangisi size uygun?
Kendinizi hangi cümlelerle tanımlarsınız?
Bunlardan hangisi içinize öyle yer etmiş ki kendi gerçeğiniz haline gelmiş?

Muhtemelen birden fazla ifadeyi işaretlediniz. Öyleyse artık farkında olmadan sürekli hangi istekleri gönderdiğinizi biliyorsunuz. Çoğu zaman bilinçli isteklerimizi bu şekilde tam tersine döndürürüz ya da durdururuz.

İnanç kalıpları olağanüstü kuvvetli isteklerdir.

Çünkü bunlar sarsılmaz bir inançla düşünülür ya da dile getirilir.

Mesela aşkı *kazanmanız* gerektiğine inanırsanız bunu tutarlı bir şekilde iletip aynı tutarlılıkta alırsınız. Paranın yalnızca çok çalışılarak kazanıldığına inandığınız takdirde bu deneyim düşündüğünüz gibi gerçekleşir.

- Kişiliğimizi bu çeşitli inanç kalıplarının karışımından oluştururuz.
- Kendi kişisel inanç kalıplarımızın dışında kalanlarla farkında olmadan mücadele ederiz.

Yeni, başka, tam tersi istek ve inanç kalıplarını düşünmek, bunları dünyaya iletmek istersek, bu durumda eskisinden kurtulmak için yenisini defalarca düşünmemiz gerekmez. Evren düşündüğümüzden kesinlikle çok daha hızlı tepki verir. Buna rağmen mevcut durumda kendimiz bile bu yeni cümlelerimize tam olarak inanmadığımız, bunun yanı sıra biraz da şüphe yaydığımız için zamana ihtiyaç duyarız. Elbette bunun sonucunda *görevli memura* tuhaf bir istek karışımı gider. Peki bunlardan hangisi öncelikli olacak? Elbette uzun bir geçmişi olan. Dünyamızdaki herhangi bir görevli memur da aynı şekilde çalışır, eski

dosyalara bakar ve muhtemelen alışkanlıklarımıza göre karar verirdi.

Pek çok istek eksiklik duygumuzdan yola çıkılarak formüle edilir. Örneğin bilinçli isteğimin *ben güzelim* demesi, buna gerçekten inanmıyorsam pek işe yaramaz. Günde on dakika bilinçli olarak isteğimi ifade ediyor, kalan 23 saat 50 dakika boyunca aksine inanıyorsam hangi isteğim gerçekleşir ki?

Peki eski inanç kalıplarımızdan nasıl arınabiliriz? Aslında önce bunların nereye ait olduklarını, ne zaman ve neden ortaya çıktıklarını fark ederek işe başlayabiliriz.

Alıştırma: İnanç Kalıplarından Sıyrılmak

- Kendinize küçük bir defter alıp aşağıda anlatıldığı gibi devam edin.
- Yukarıdaki listeden işaretlediğiniz maddeleri yazın ve bu kanıya aslında nereden vardığınızı düşünün. Bu sırada kendinize aşağıdaki soruları sorun:
  - Bunlar ne zaman ve nerede oluştular?
  - Bunlara hangi deneyimler neden oldu?
  - Bu cümleleri sürekli tekrarlayan kişi kimdi?
  - Bu inançlara sahip olan kişiler kimlerdi?
- Bu davranışı sergilediğinizde sizi devamlı inandırmaya çalışan kimdi?

Yeniden oraya gidersek, yeniden geçmişe dönersek gerçeği anlayabiliriz.

Sakin ve rahat bir şekilde oturup bir madde seçin.

Gözlerinizi kapatın ve şu soruyu tekrar edin: "Her şey nerede başladı?"

Çoktandır unuttuğunuz görsellerin, sözde geçmişte kalan ama hâlâ kendinizle ilgili düşüncelerinizi etkilemeye devam eden olayların nasıl geri geldiğine şaşıracaksınız.

Sonra birden, inandığımız birçok şeyin aslında bize ait olmadığını, annemize ya da babamıza ait olduğunu fark ederiz. Bunlar belki de bize sürekli dikte edilen cümlelerdir. Günün birinde her birini tamamen kabullenmişizdir. Kendimizi bu düşüncelerle özdeşleştirmeye başlamışızdır. Çocukluğumuzdan beri de hâlâ aynı yanlış düşünce kalıbını kabullenmeye devam ediyoruzdur.

Bunun sözde bir inanç olduğunu ve nihai gerçek olmadığını anlamaya başladığımızda kendimize karşı tutumumuz değişecektir. Kendimize farklı gözlerle bakacağız. Önceki kanaatlerimizden artık o kadar da emin olmayacağız. Ve bu, tüm o olumsuz emir cümlelerinin gücünü yok edeceği için iyi bir şey.

Alıştırmanın hedefi, olumsuz emir cümlelerini zayıflatıp olumluları güçlendirmektir. Bu sorunsuzca işler. Alanlar boşalır ve yenileriyle doldurulur. O nedenle olumlu istek listemizin üzerinde etkin bir şekilde çalışmamız oldukça önemlidir.

Mucizeler
olumlu inanç kalıplarıyla
gerçekleşir.

Şunları hatırlayalım:

- Madde enerjiden meydana gelir ve iletilen enerjiyle biçimlenir.

- Düşündüğümüz her şey maddeye dönüşür.
- Ne düşündüğümüzün enerji için bir önemi yoktur. Beklentimize göre lehimize ya da aleyhimize çalışır.
- Düşüncelerimiz yoluyla kendimizi sınırlarız.
- İnançlarımız yoluyla kendimizi sınırlarız.
- Olumsuz emir cümleleriyle kendimizi sınırlarız.
- Neye inanırsak onu yaşarız.
- Mümkün olduğuna inandığımız her şey gerçekleşir.

İşte en sevilen ve en başarılı 100 olumlama

Olumlamalar beynimiz için emir cümleleridir. Bunlar sayesinde hızlıca ve amacımıza uygun olarak gerçekten varmak istediğimiz noktaya odaklanabiliriz. Algımız arzu ettiğimiz yönde gelişir. Hislerimiz daha olumlu, daha güçlü olur. Olumlamanın hayatımızı etkin bir şekilde dönüştürebildiğini beyin araştırmaları ve pozitif psikoloji de uzun süredir doğrulamaktadır. Sürekli aynı cümleleri tekrar edip durursak *bu* düş kırıklıklarımızı dindirir. Bir süre sonra buradan yeni bir inanç oluşabilir. Birden, farkına bile varmadan, bu yeni inancımızı doğrulayan ve destekleyen, bizi cesaretlendiren insanlar ve yerler aramaya başlarız.

Olumlamaların sizi fazla zorlamamasına dikkat edin. Bunlar sizi yormamalıdır ya da enerjinizi tüketmemelidir. Size her zaman hoş bir his vermelidir. Aynı anda çok fazlasını kullanmayın. Bir ya da ikisi yeterli olur.

Sadece sezgisel olarak size uygun olanları seçin. Ayrıca ne yapmak istediğinize bağlı olarak tekrar tekrar değişiklik yapabilirsiniz.

Bunları yüksek sesle söyleyebilir ya da aklınızdan geçirebilirsiniz. Tramvayda, ofiste, yürüyüşte, öğle molasında, sabah uyandığınızda, istediğiniz her yerde kullanabilirsiniz. En etkili oldukları zaman uyku öncesidir çünkü bu sırada her biri zihnimize yoğun bir şekilde kaydedilir.

Alıştırma: Kendi Kişisel İlkelerimi Buluyorum

Rahatça oturup aşağıdaki cümleleri okuyun. Olumlamalardan biri hoşunuza giderse ya da size uygunsa yanına küçük bir işaret koyun ve önünüzdeki birkaç gün boyunca kendinizi deneyin. Bu sırada hislerinize dikkat edin. Daha iyi misiniz? Kendinizi daha enerjik hissediyor musunuz? Ya da daha güvende? Daha güçlü?

Bu tür birkaç olumlama kullanabilirsiniz fakat kendinizi zorlamayın. Genelde üç tanesi yeterlidir. Bunları her zaman değiştirebilirsiniz.

1. İçimde gelişen yeteneklere açığım.
2. Olumlu ilhama açığım.
3. Yeni dürtüleri özümsemeye açığım.
4. Mutluyum.
5. Tatmin edici bir aşk ilişkim var.
6. Hayatımdaki değişiklikleri memnuniyetle karşılıyorum.
7. Ben mükemmelim.
8. Kendime mutluluk dolu bir ortam yaratıyorum.
9. İşlerimi keyifle yapıyorum.

10. İç sesimi dinliyorum.
11. Kendime ve başka insanlara karşı dürüstüm.
12. Kendimi olduğum gibi gösterebilirim.
13. Kendime karşı sevgi doluyum.
14. Diğer insanları sevgi dolu bir ilgiyle karşılıyorum.
15. Dahil olacağım mevzuları iyice inceliyorum.
16. Kararlarımı sevgiyle paylaşıyorum.
17. İç dünyam çok güçlü ve kendi yolumda gidiyorum.
18. Kendime değer veriyorum ve kalbimin sesini dinliyorum.
19. Her açıdan korunuyorum.
20. Kendimi seviyorum.
21. Kendi gücüme inanıyorum ve cesaretle ileri bakıyorum.
22. İç ve dış dünyam zengin.
23. Hayatın akışındayım.
24. Bana sunulan olumlu fırsatlardan yararlanıyorum.
25. Her yeni başlangıç için sabırsızlanıyorum.
26. Hayatım neşeyle ve mutlulukla dolu.
27. Yeni adımlarımı kararlılıkla ve güvenle atıyorum.
28. Neşe doluyum ve minnettarım.
29. Her şey harika ve başarılı.
30. Ben kendi merkezimdeyim.
31. Duygularım uyum içinde.

32. Düşüncelerim ve davranışlarım uyum içinde.
33. İçimi neşeyle kaplayan bir görevim var.
34. Tamamen sağlıklıyım.
35. Vücudumla güçlü bir bütünlük içindeyim.
36. Keyifli bir rahatlık içindeyim.
37. Yaratıcı yönüme bağlıyım.
38. Huzurluyum ve rahatım.
39. Ben korunuyorum.
40. Gerçeğimi bulmak için kendime zaman ayırıyorum.
41. Doğayla ve kendimle uyum içindeyim.
42. Değerli dürtülerin farkındayım.
43. İnsanlara neşe ve mutluluk veren yaratıcı fikirlerle doluyum.
44. Güzelliğimin farkındayım.
45. Hayatımın mucizesini karşılamaya hazırım.
46. Kendime güvenim tam.
47. Her şey benim iyiliğim için.
48. Söylemek istediklerimi açık ve net söylüyorum.
49. Hayatı seviyorum ve onu şükranla kabulleniyorum.
50. Güven doluyum.
51. İçsel rehberime kendimi bırakıyorum.
52. Her şeyin olduğu gibi doğru ve iyi olduğuna inanıyorum.
53. Umutla ve güvenle doluyum.

54. Ayaklarım yere sağlam basıyor ve güvenilir kararlar alıyorum.
55. Güçlüyüm ve kuvvetliyim.
56. Hedeflerimi güven içinde gerçekleştiriyorum.
57. Cesaretle ve umutla doluyum.
58. İçsel gücüm ve güvenim giderek artıyor.
59. Rahatlıyorum ve tüm iş baskılarından kurtuluyorum.
60. Hayatımda karşıma çıkan iyi fırsatları kabul ediyorum.
61. Dürtüleri kendi yararıma kullanıyorum.
62. Her şeyin derin bir anlamı var.
63. Bir şeyler öğrenebileceğim her görevi zevkle kabul ediyorum.
64. Düşüncelerimde ve eylemlerimde ciddiyim.
65. En içten duygularım ne söylerse onu yapıyorum.
66. Hayata sarılıyorum.
67. İç ve dış zenginliğe açığım.
68. Farkındalık sahibiyim ve sevgi doluyum.
69. Yuvam ve ilişkim uyum içinde.
70. Gerçekten istediğim her şeyi yapmakta özgürüm.
71. Sevilmeye değerim.
72. Görevlerimi yerine getirecek kadar iradem güçlü.
73. Enerji doluyum.
74. Benliğimin tüm yönleriyle bir bütünüm.
75. Derinliğimle bağlantılıyım ve bunu kabul ediyorum.

76. Benim için önemli olan değerlere bağlıyım.
77. Uyum içindeyim.
78. Kendimle ve çevremle uyum içindeyim.
79. Kendimle ve becerilerimle bütünlük içindeyim.
80. Kendimle ve gerçeğimle yüzleşebiliyorum.
81. İnsanlar için bir şeyler yapmaktan mutluluk duyuyorum.
82. Potansiyelimi yaşamak ve hayata geçirmek için kendime izin veriyorum.
83. Pek çok fikrim var.
84. Farkındalıkla kendimi her şeye adıyorum.
85. Bedenime ihtiyaç duyduğu şeyi veriyorum.
86. Adanmışlık yeteneğimi geliştiriyorum.
87. Vücudumda kendimi rahat hissediyorum.
88. Sevgi doluyum.
89. İç ısıtıyorum.
90. İlişkimde sevgiyle ve saygıyla kuşatılıyorum.
91. Sevme yeteneğimi her gün yeniden keşfedebiliyorum.
92. Hedeflerimi gerçekleştirmek için içsel olarak özgürüm.
93. Hayatımdaki yeni görevim bana yaşama sevinci ve mutluluk veriyor.
94. Kalbimi hafiflemeye açıyorum.
95. Şanslı tesadüfler yaşayabildiğim için minnettarım.
96. Hedef odaklı düşünmek beni başarıya taşıyor.

97. Fikirlerimin başarılı olacağından eminim.
98. Yaratıcı gücüm başarıya odaklı.
99. Karşıma çıkacak fırsatlara açığım.
100. Başarılıyım.

Biraz daha ister misiniz? Pekâlâ. Biraz daha ekleyelim:

101. Başarılı olmak benim doğal halim.
102. Güçlü bir kişiliğim var.
103. Hayatımda başarıya ve mutluluğa sahip olabilirim.
104. Hayatımda olumlu sonuçlar yaratıyorum.
105. İç sesimi açık ve net biçimde algılıyorum.
106. Minnettarım ve mutluyum.
107. Kalbim mutlulukla dolu.

Tüm açıklamalar, istek cümleleri, onaylar ya da kendi kendine telkinler olumlu sözlerle formüle edilmelidir.

Sadece hoş duygularla, çok açık bir onaylama etki gösterir.

Örneğin *ben artık utangaç değilim* yerine *kendimden eminim* derken içinizden geçenler huzursuzluk ve umutsuzluksa bu durumda tüm bu harika sözler (kendi kendine telkinler) işe yaramaz.

Kendinizle ilgili sevdiğiniz yönlerinizi istek günlüğünüze yazın.

İstek cümlelerini ne kadar çok tekrar ederseniz enerjiniz o denli etkin bir şekilde doğru yöne akacaktır.

Olumlamaların gerçekten *etkili* olabilmeleri için *içsel gerçek özümsenene kadar* haftalarca, gün içinde birçok kez tekrar edilmeleri gerekir.

Yarını gerçekleştirmemizin önündeki tek sınır
bugüne dair şüphelerimiz olacaktır.

FRANKLIN D. ROOSEVELT

Genlerimizi de Değiştirebilir miyiz?

Yaklaşık on yıl önce bu kitabı yazdığımda gen araştırmaları henüz bu kadar gelişmemişti. Günümüzde genlerin yapısı ve bunlara nasıl etki edebileceğimize dair daha fazla bilgiye sahibiz.

Aslında bu alanda küçük bir devrim yaşandı.

Yüzyıllar boyunca genlerimizin, yani genetik mirasımızın değiştirilemeyeceği görüşü hâkimdi. Okulda bile böyle öğrenmiştik. Son yıllarda ise epigenetik alanında yapılan son araştırmalarla bu iddia net olarak çürütüldü.

Günümüzde *genlerimizi değiştirebilir miyiz?* sorusunu açıkça *evet* diye yanıtlayabiliriz! Çünkü artık şunu biliyoruz:

Genlerimiz bizi kontrol etmiyor,
biz onları kontrol ediyoruz!

DNA'mızı değiştirmemizin güç olduğuna inanıyorsak kısa sürede yanıldığımızı anlayabiliriz. İnanılmaz ama gerçek: Genetik mirasımız aslında kolayca etkilenebilmektedir.

Etken faktörlerin çoğunun aslında bizim için oldukça önemli olduğunu biliyorduk. Fakat artık bilim de genetik mirasımızın aşağıdakilere göre kontrol edilebileceğini gösteriyor:

- dış etkenler
- yaşam tarzımız
- çevremiz
- yeme alışkanlığımız
- spor
- ve –bu, özellikle biz *doğru şekilde isteyenler* için ilginçtir– düşünce şeklimiz!

Düşüncelerimizle DNA'mızı etkileyebiliriz.

Bu kadar basit. Bu kadar kolay. Bu kadar etkili. Sayısız araştırma bunu sürekli kanıtlıyor. Tabii bunun peşinden akla hemen diğer bir soru takılıyor. DNA'mıza ve vücudumuza etki edebiliyorsak sağlığımızla ilgili durumlar ne olacak? Sağlığımıza da etki edebilir miyiz?

Kanadalı nörobilimci Michael Meaney bu konuda çığır açan bulgular elde etti. Kanser hücrelerinin genlerinde küçük kimyasal *işaretler* bulunduğunu keşfetti. Bu metil grupları sadece gen içeriğini kapatırlar. Bu da şu anlama gelir: Kanser hücreleri etkisiz hale getirilebilir.

DNA yeniden şekillendirilmez,
sadece bazı genler aktive edilir ya da devredışı bırakılır.

Üstelik bu sürece etki edilebilir. Bu keşif yapılırken araştırma dünyası genetik mirasın sadece embriyonik dönemde değiştirilebileceğini düşünüyordu. Fakat farelerle yapılan deneylerde bu düşüncenin yanlış olduğu görüldü.

Farelerin genetik mirası incelendi: Bu incelemenin konusu stresi azaltan bir gendi. Bu gen ilginç bir şekilde, sevgiyle bakılan yavru farelerde aktive olmuştu. İlgi görmeyen yavru farelerdeyse devre dışı kalıyordu. Sonuç olarak ilgi görmeyen yavru fareler, ilerleyen dönemlerde de strese veya travmatik olaylara daha fazla tepki gösteriyorlardı.

Sonra yavru fareler değiştirilmiş ve stresli fareler sevgi dolu anne-baba farelerin yanına konulmuştu. Alınan sonuç araştırmacıları oldukça şaşırtmıştı: Önceden strese giren yavru fareler daha sonra strese dirençli hale gelmişler ve bu genleri ileride kendi yavrularına da aktarmışlardı: Bu şu anlama gelir:

Genlerimiz nasıl olursa olsun,
onları etkileyebiliriz.

Kaç yaşında olursak olalım ya da nasıl bir geçmişimiz olursa olsun, genlerimizi etkileyebiliriz. Tüm o eski bilgileri değiştirebiliriz. Gerçi bunu zaten sürekli yapıyoruz.

Bu konuda insanlar üzerinde de pek çok araştırma yapıldı. Aslında stres, IQ ya da şans geninin olmadığını bilmek insanı umutlandırıyor. Araştırmacılar şu kanaate varmış durumdalar:

Genler deneyimlerden öğrenir.

Parçalanmış ailelerden gelen ve evlat edinildikleri ailelerin yanında sevgiyle büyüyen çocukların başına gelen de tam

olarak buydu. Bu çocuklar strese dirençli hale geldiler ve yetişkinliklerinde sevgi dolu ebeveynlere dönüştüler.

Peki bu bilgi bizim için ne anlama geliyor? Genlerimiz bizi *dinliyorsa* bu durumda düşüncelerimizle ve davranışlarımızla onları değiştirebiliriz. Aşağıdaki basit kuralları dikkate alarak içimizdeki hekimi etkinleştirebilir ve kendimizi iyileştirme yeteneğimizi artırabiliriz:

İyi bir DNA için temel 13 ipucu:

1. Sık sık açık havaya çıkın.
2. Spor yapın ya da yeterince hareket edin.
3. Bulunduğunuz mekânı gün içinde sık sık havalandırın.
4. Sigara ve alkol gibi zevk veren maddeleri kullanmayı bırakın: Ya da her şey dozunda olsun.
5. Dengeli beslenin.
6. Uykunuzu almaya çalışın (yatak odanızda sizi rahatsız edecek neler var?).
7. Kendinizle ve başkalarıyla ilgili olumlu düşünün.
8. Başkaları hakkında olumlu konuşun. Onlara iyilik yapamasanız bile en azından zarar vermeyin.
9. Yorum yapmayın, her şeyi üstünüze almayın, her şeyi ölçüp tartmayın.
10. Her gün on dakika meditasyon yapın ya da bir yere oturup rahat nefes alıp verin.
11. Hoş ve rahatlatıcı müzikler dinleyin.

12. Uyumadan bir saat önce tüm ekranların kapanmış olmasına dikkat edin.
13. Sizi geliştiren, destekleyen ve size cesaret veren, sevgi dolu, olumlu insanlarla birlikte olun!

Düşüncelerimizle genlerimizi etkileyebiliyorsak bu durumda vücudumuzu da aynı şekilde etkileyebilir, bedenimiz için önemli olan bir yapıyı değiştirebiliriz. Örneğin daha çekici olma isteğimizi ele alalım.

Ne de olsa hepimiz güzel olmak isteriz. Buna zihinsel olarak etki edebilirsek bu durumda şu soruyu sormamız gerekir: Güzel olduğumuza kendimizi nasıl ikna edebiliriz?

Alıştırma: Ben Güzelim

Sakin bir an bulun, telefonunuzu kapatın ve evinizde bir süreliğine rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer seçin. Hoş, yumuşak bir ışık iyi olur. Antredeki veya banyodaki büyük bir aynaya da ihtiyacımız var.

Sonra çıplak bir şekilde bu büyük aynanın karşısına oturun. Normalde ne yaparız? Hemen bedenimizdeki kusurları görürüz: çok şişman, çok yumuşak, çok gevşek, çok sarkık, çok yaşlı, çok iri, çok ufak, çok beyaz, çok kırışık, çok biçimsiz. Çoğu zaman sadece selülitlere, çukurluklara ve lekelere odaklanırız. Hatta biri bize güzel olduğumuzu söylediğinde birden hiddetlenip karşı çıkar ve vücudumuzda göze batacak ne kadar kusur varsa bunları hızlıca saymaya başlarız. Gerçekten ilginç: Hepimiz güzel olmak isteriz fakat biri bizdeki güzelliği fark ettiğinde onu anında tersine ikna eder ve aslında gizlemek istediğimiz kusurlarımızı utanmadan ortaya sereriz.

Bu şekilde yalnızca karşımızdakini değil kendimizi de çirkin olduğumuza inandırırız. Hem de sürekli.

Şimdi aynada kendi yüzünüze bakıp şöyle deyin: *Sen güzelsin.*

Hangi duyguların açığa çıktığını hissedin. Utanıyor musunuz? Saçma olduğunu düşündüğünüz için kahkaha mı atmak istiyorsunuz? Kendinize güzel demeyi saçma buluyorsanız kim sizin güzel olduğunuzu düşünür ki? Rezonans kanununa göre kendinizle ilgili ne düşünür ve hissederseniz karşınıza o çıkar. Güzel olduğunuzu düşünün! Böyle olunca iltifatlar yağar, daha çekici görünürsünüz ve insanlar sizinle vakit geçirmekten keyif alırlar. Kendinizle yaşadığınız harika bir deneyimdir bu!

Biz kendimizin en büyük eleştirmeniyiz!

Fakat karşı taraf *kendi hatasını* kabul ettiğinde yakasını bırakırız. Ne de olsa güzel değilizdir! İkna etme gayretimiz bittiğinde çoğu zaman derin bir üzüntü hissederiz. Çünkü güzel olmamak üzücüdür. Buna rağmen günbegün başkalarını ve kendimizi buna inandırırız.

Alıştırma: Benim Vücudum Güzel

Karşınızdaki aynaya ve kendinize bakın yine. Fakat bu kez farklı bir şekilde yapın. Kendinizi çok sakin ve rahat bir şekilde inceleyin. Herhangi bir yorum yapmayın. Nefesinize, cildinize ve eklem yerlerinize odaklanın. Anın sıcaklığını ve dinginliğini hissedin. Bunca işin üstesinden gelen kendi bedeniniz bu. Her gün, her dakika emrinizde. Asla pes etmiyor. Ne kadar yüklenirseniz yüklenin, ne kadar zorlarsanız zorlayın. Onu ne kadar üzerseniz üzün, ne kadar hor kullanırsanız kullanın. Bedeniniz mükemmel. O olmasaydı tüm bu harika deneyimleri yaşayamazdınız.

Birkaç dakikalığına başardığı harika şeyler için vücudunuza tüm sevginizi ve takdirinizi sunun. Bedeninize duyduğunuz minnettarlığı hissedin.

Bir süre sonra vücudunuzda hoşunuza giden şeylere odaklanın. Bunlar saçınız, dudaklarınız, omuzlarınız, bir parmağınız, ayak başparmağınız, göğsünüz ya da kalçanız olabilir. Belki de sadece göbek deliğinizdir. Her zaman hoşunuza gidecek bir şey vardır. Tespitlerinizin ardından şuna odaklanın: *Güzelliğe duyduğum isteğimin şimdi gerçekleşmesi için açık ve hazırım. Artık bu mucizeyi hayatıma kabul ediyorum. Bedenimi seviyorum ve onu hayranlıkla izliyorum. Ben güzel ve çekiciyim. Sağlıklı ve güzel olduğum için şükran doluyum.*

Bu alıştırmayı birkaç akşam tekrar ettiğinizde, bir süre daha vücudunuza değer verdiğinizde kendinizde daha pek çok beğendiğiniz yeri keşfedersiniz. Her geçen gün kendinizi daha fazla beğenirsiniz. Vücudunuz güzel ve muhteşem... Çok fazla çalışıyor ve artık ona daha fazla değer verdiğiniz, ona odaklandığımız için günden güne daha da güzelleşiyor.

Aslında vücudumuz hemen değişip güzelleşmez (sanki çirkin vücut varmış gibi) aksine kendimize bakış açımız değişir. Doğal olmayan bir ölçüt söz konusu bile değildir: "Vücudum ancak ünlü bir modelinki ya da bir oyuncununki gibi görünürse güzel olur." Vücudunuzun güzelliğini *şimdi* görürsünüz. İç güzellik dış güzelliğe yansır. Böylece vücudunuz gerçekten giderek güzelleşir ve çekiciliğiniz artar.

Bu noktada *ben güzelim* kanaatinizi dışavurduğunuza göre gizli direnciniz daha da azalır. İstek artık gerçekleşebilir.

Güzelliği kabul ediyorum.

Artık güzellik frekansına doğru giderek daha hızlı ilerlersiniz. Bu enerjiyi yansıtır, aynı anda titreşiminizi artırırsınız. Enerji korunumu yasası ve rezonans kanunu lehinize işler. Belki de kısa süre içinde size ne kadar güzel olduğunuz söylenecektir.

İşte o zaman karşınızdakini bunun aksine ikna etmek gibi bir hataya düşmezsiniz artık: "Evet, ben güzelim. Gün geçtikçe daha da güzelleşiyorum."

İmkânsız mı? Hayır, hiçbir şey imkânsız değildir. Bunun mümkün olduğunu düşünürseniz hiçbir şeyin imkânsız olmadığını görebilirsiniz. Yapmanız gereken tek şey kendinizi imkânsızlığa ikna etmekten vazgeçmek. Bazen başarısızlık için sürekli bir gerekçe aranır. Oysa bazı istekler derhal gönderilir. Bu yüzden hayatımızı farkında olmadan inanç sözcüklerimizle bizzat şekillendirdiğimizi unutmamalıyız. Nobel Barış Ödüllü Albert Schweitzer şöyle der:

Hayatının en büyük kararı
zihniyetini değiştirerek
hayatını değiştirebilmendir.

İmkânsız Olan Hemen Gerçekleştirilir

Und das ist der Anfang adlı filmimizin çekimleri boyunca kendimizi Münih'te o kadar rahat hissetmiştik ki kesinlikle tekrar Münih'e gitmek istiyorduk. Orada hava çok güzeldi, insanlar güler yüzlüydü ve tüm arkadaşlarımız yanımızdaydı. Münih yuvamız gibiydi.

Fakat anında bunu neden yapamayacağımıza dair binlerce inanç kalıbı ortaya çıkmıştı.

- Oraya dönmek o kadar kolay değildi çünkü kızımız Julia, Bonn'da uluslararası bir okula gidiyordu.
- Onu Münih'teki bir okula kaydetmek imkânsızdı çünkü İngilizce eğitim veren okullar tamamen doluydu.
- Beklemekse yıllar sürerdi.
- Elbette bunu isteyebilirdik ancak gerçekleşmesi zaman alırdı ve yaz tatiline kadar sadece iki okul günümüz kalmıştı.

- Muhtemelen okulda görüşebileceğimiz kimse yoktu.
- Sınıf listeleri belki de çoktan hazırlanıp dağıtılmıştı.
- Bizim için kesinlikle yer kalmamıştı.
- Bu sene artık bir şey yapılamazdı. Ne kadar istesek de imkânsızdı. Muhtemelen gelecek sene de aynı şey geçerliydi.

Sonra, tüm bu olumsuz inanç cümleleriyle kendi kendimizi tuzağa düşürdüğümüzün farkına vardık. Tam da bu esnada kendi başarısızlığımızı yaratmak üzereydik. Anında istemeye başladık. Ne de olsa *doğru şekilde istemek* artık bir nevi doğamız haline gelmişti. Ancak bu isteğin peşine düşmek bize *yine de* gerçekçi gelmiyordu.

Neden?

Akıl yine şüpheleriyle dolaylı yollardan kendini göstermişti.

Neden sadece gerçekleşmesine izin vermiyorduk?

Tuhaf bir şekilde, isteğimizi formüle edip gönderdikten sonra içimden en iyi uluslararası okullardan birini aramak geçiyordu. Michaela ise yalnızca gülümsüyordu. *Saçmalık* diyordu aklım. İsteğimin gerçekleşmesi imkânsızdı. Mümkün değildi.

Fakat Michaela bir isteği gönderdikten sonra o hassas enerjiye dikkat kesilir. İki dakika bile geçmeden dürtümü eyleme geçirdi ve okul idaresini aradı.

Ve mucize biçimlenmeye başladı. Michaela'ya aslında ikinci sınıflarda bir kişilik boş yer olduğunu (başka bir çocuk yeni ayrılmıştı) ve hemen ertesi gün, yılın son ders gününde uğramamız gerektiğini söylediler. Fakat kayıt prosedürü oldukça kapsamlı olduğundan bize fazla umut vermediler.

Ertesi sabah şaşkın bir halde müdürün odasında oturuyorduk. Dahası içeri girerken yanımıza gelen bir aile ağlayarak

çocuklarını okula kaydedemediklerini, bu nedenle İngiltere'ye geri dönmek zorunda kalacaklarını söylemişti.

Doğruyu söylemek gerekirse, müdürün bize karşı takındığı nazik tavra rağmen sene boyunca binlerce ailenin başına geldiği üzere elimiz boş döneceğimizden emindik. Öte yandan bunu biz istemiştik ve isteğimiz bizi buralara kadar getirmişti. Mucize eseri boş bir kontenjan açıldığı için müdürün odasındaydık. Üstelik bu boş yer tam olarak Julia'nın gitmesi gereken ikinci sınıftaydı.

Müdür uzun süre Julia'yla sohbet etti, ona bazı testler çözdürdü, ileri seviye İngilizce konuştular ve bir saat sonra mucize gerçekleşti. Müdür onaylayan bir ifadeyle başını salladı ve kızımızın ismini listeye ekledi.

İmkânsız bir şey varsa şuydu: bir günde, bir okulda boş bir kontenjan bulmak. Yıllar sonra bile başka aileler bu mucizenin anlaşılmazlığını bize defalarca kanıtladı.

İmkânsız olana cesaret edemeyen
mümkün olanı asla yapamaz.

MICHAIL ALEXANDROWITSCH BAKUNIN

Hayatlarımızdaki dönüşümün ne kadar kapsamlı ve çok yönlü olabileceğini kendimden örnek vererek size aşağıda anlatmak istiyorum. Aynı zamanda nasıl karar verdiğime dair de bir püf noktası paylaşmak istiyorum. Mucizeler bazen tamamen şaşırtıcı bir şekilde gerçekleşir. Bununla birlikte belirli bir plana göre hareket ediyor gibi görünürler. Bunun en iyi yanı ise şudur: Mucizelerin planını önceden belirleyebiliriz.

Köşe Yazısı

Hayatımdaki tüm mucizelere geri dönüp baktığımda, bu mucizelerin gerçekleşebilmesi için aklın, sezginin, hislerin ve istekleri bilinçli olarak ifade etmenin birbirini ne kadar harika bir şekilde desteklediğini fark ediyorum.

Bu büyük mucizelerden biri de Almanya'nın en büyük dergilerinden birine yazdığım köşe yazısıdır.

Birçok kişi şu meşhur istek kolajını duymuştur. Bu gerçekten çok etkilidir ve bize anlatılan başarı hikâyelerinin çoğu bu tür istek kolajlarına dayanır.

Ancak istek kolajına oldukça benzeyen, etkili bir başka malzeme daha vardır: bir zihin haritası (*mind map*). Burada konuyla ilgili tüm alanlar görsel olarak analiz edilir.

Psikolog Tony Buzan'ın belirli konuları görsel olarak ele almak için oluşturduğu bir yöntemdir bu. Form olarak pek çok dalı ve budağı olan ağaç diyagramı gibi bir şeydir. Etkilidir çünkü bir yandan çağrışımsal düşünceyi teşvik eder, diğer yandan bir kez hazırlandığında her şey bir bakışta görülebilir. Yani bir bakışta gelecekteki dünyamızı görebilir ve her zaman düzeltmeler yapabiliriz.

Hayatımın bir dönüm noktasında buna benzer bir zihin haritası hazırlamıştık.

Daha ilk kitabımı henüz yazmıştım. Kitap şaşırtıcı bir biçimde çoksatanlar listesine girmişti ve bundan sonraki yolculuğumun beni nereye götüreceğini kestiremiyorduk.

Bu konuda netlik kazanmak için elimize kocaman bir kâğıt aldık, kâğıdın ortasına adımı, etrafına da mesleki olarak neler yapmak istiyorsam onları yazdık. Bu sırada düşünsel anlamda hiçbir sınır olmamalıydı. O an aklıma ne geldiyse dışavurdum.

Aslında ilk kitabımın başarısından sonra kibirli görünmek ya da nankörlük etmek istemiyordum. Çünkü özgürce çağrıştırıldığında, doğal olarak akla pek çok hayal gelir ve çoğu o kadar büyüktür ki hayalperest biri gibi görünmemek için bunlardan kimseye bahsetmez insan. Ben de tam olarak bu durumdaydım.

Hayalini kurduğum her şey bana fazla büyükmüş gibi geliyordu. Aslında neler yapmak istiyordum? Kitabı çoksatanlar listesinde olan bir yazardım. Elbette daha bir sürü kitabım olmalıydı. *Hayalini kurduğum dünya* sesli kitaplar, filmler, meditasyonlar, seminerler ve konferanslarla doluydu. Kendime ait bir köşem olmasını, iş dünyasında yöneticilere koçluk ve danışmanlık yapmayı da istiyordum. Aynı zamanda internette seminerler düzenlemek, DVD çıkarmak ve geniş kitlelere hitap edebileceğim büyük bir Almanya turu yapmak. "Çılgınca..." diye geçirdim içimden.

Ayrıca hazır başlamışken, kendime ait bir televizyon kanalının ve insanlara koçluk yapabileceğim kendi internet platformumun olmasını da arzu ediyordum. Evet, biraz abartıyordum.

Fakat Michaela durmaksızın yazıyordu. Birden etrafımda büyük bir dünya meydana gelmişti. En azından kâğıt üstünde. Bunun en güzel yanı, Michaela'nın bunları hiç de çılgınca bulmamasıydı. "Bir özlem duyuluyorsa..." dedi. "O zaman *tüm*

olasılıklar alanı bu imkânı yaratacaktır." Ne de olsa Michaela'yla şimdiye dek imkânsız görünen pek çok şey dilemiştik.

Herkes en iyisi hiçbir şey yazmamam gerektiğini, bu konuda asla başarılı olmayacağımı söylememiş miydi? Hatta benim gerçekten hiçbir zaman yazar olamayacağımı kanıtlayan bir dosya dolusu aldığım ret yanıtı bile vardı. Michaela'yla yine de inancımızı kaybetmemiştik ve sonunda kitabı çoksatan yazarlardan biri olmuştum ve *talkshow*'lara davet ediliyordum. Tüm radyo istasyonları benimle röportaj yapmak için yarışıyordu.

Tuhaftır ki o zamana kadar benim başarılı bir yazar olamayacağımı iddia edenler, birden ne kadar yetenekli olduğumu ve buna hiç şaşırmadıklarını söylemeye başladılar. Bir yıl içinde her şey değişti. Ne var ki yine de *fazla saygı duyulmuyordu.*

Bu kez, bir daha asla böyle ses getirecek bir şey yazamayacağımı iddia etmeye başladılar. Böyle bir şey imkânsız olurdu. Aynı zamanda hepsi birden sadece ilişkiler üzerine yazabileceğimi (neticede ilk kitabım, *Aşkta Mutluluk Kuralları,* ilişki koçluğu üzerineydi) ve bundan sonra da bu kulvarda yerimi koruyacağımı söylüyordu.

Artık bunun nasıl sonuçlandığını biliyoruz: İkinci kitabım *Sen Yeter ki İste,* ilkinden çok daha başarılı oldu ve şüpheciler zaten bunu en başta tahmin ettiklerini iddia ettiler. Şu ana kadar on dokuz kitap yazdım, bunlardan dokuzu çoksatanlar arasında yer aldı. Hatta bazıları listeye aynı anda girdi.

Zihin haritasını hazırladığımızda bunların epey gerisindeydik. Çoksatan bir kitap yazmıştım fakat ötesini tam olarak kestiremiyorduk ve elimizdeki tek şey, o zamanlar bana çok da gerçekçi gelmeyen fikirlerimizle, özlemlerimizle, hayallerimizle dolu bir kâğıttı.

Bu kâğıdı çalışma masamın üzerine astık. İlk başta bunu kimsenin görmemesi için dua ediyordum. Utanç verici olurdu.

Düşünsenize, bir kitap yazıyorsunuz ve hemen büyük hayallerin peşine düşüyorsunuz.

Aslında şüphe tam da böyle bir şey: Hayaller büyüdükçe kendimizi bir o kadar küçümseyip yargılarız ve o kadar aciz hissederiz. Ben de farklı hissetmiyordum.

Oysa şüpheler de birer istektir. Kendimizle ilgili tüm düşüncelerimiz, tüm kanaatlerimiz ve fikirlerimiz biz onlara odaklandığımız için gerçekleşir.

Zihin haritamın güç kazanması için
kendimle ilgili olumsuz ve beni engelleyen yargıları
değiştirmem gerekiyordu.

Benim için kolay olmasa da o andan itibaren bu kâğıda (gelecekteki meslek hayatıma) iyi niyetle bakmaya başladım. Her bir maddeyi onaylıyordum. Neden olmasın, her biri doğruydu zaten. Hepsini hayatımda istiyordum.

Çok tuhaftı: Tam bu karara varmıştım ki günden güne bir şeyler değişmeye başladı. Çalışma masama oturur oturmaz duvarda asılı duran kâğıdın üzerindeki hayallerimi görüyordum ve bunlar gün geçtikçe daha net, daha görünür hale geliyordu. Artık abartılı ve çılgınca değillerdi.

Bu istekler beni birkaç hafta içinde değiştirdi, hatta geliştirdi. Bir şekilde artık hayallerimi onaylamak zorunda değildim. Bunlar artık benim birer parçam olmuştu.

O zamanki zihin haritama şimdi baktığımda sadece tek bir şey söyleyebilirim:

Her bir madde, her bir düş
benim gerçeğim oldu.

Bunlardan bazıları hiç zorlamadan, muhteşem bir şekilde gerçekleşti.

Köşe yazısıyla ilgili konu, gerçekten inandığımızda bir şeylerin bizi nasıl bulduğuna dair güzel bir örnektir.

Bu bağlamda zihin haritamda Almanya'daki büyük bir dergi için haftalık köşe yazısı yazma isteğim de vardı. Aslında bu da o kadar kolay gerçekleşebilecek bir istek değildi. Çünkü dergicilik dünyası da değişmekteydi. Tüm yayınevleri küçülmeye gidiyor, dergiler yavaş yavaş kaldırılıyordu.

Mevcut az sayıdaki dergininse elbette köşe yazarları vardı, hatta bazılarında üç kişi görevliydi. Her bir köşe yazarı işine dört elle sarılmıştı, ne de olsa bu meslekte her hafta iyi para kazanılıyordu.

Yani pek şansım yoktu.

Fakat duvarda asılı duran hayalime her gün bakıyordum. Haftalar geçerken hedefime yaklaştığımı biliyordum.

Şundan emindim: Tren çoktan kalkmış, yolculuk başlamıştı.

Yapmam gereken tek şey şuydu:

1. İnancıma sarılmak – yani olasılıklara açık olmak.
2. Hazırlanmak – yani ilk köşe yazımı yazmaya hazır olmak.
3. Öyleymiş gibi davranmak.
4. Her zaman yoğun biçimde yaptığım üzere sezgilerime inanmak.

İçimi yokluyorum. *Önceden hissetmeyi* deniyorum ve iyi hissettiriyorsa *evet* deyip bunu yapıyorum. İyi hissettirmiyorsa *hayır* deyip yapmıyorum.

Bu yaklaşım her zaman işime yaramıştır.

Ekim ayı gelmiş, pek çok hayal gerçekleşmeye başlamıştı bile fakat köşe yazısından eser yoktu. Yılın bu zamanlarında her zamanki gibi Oktoberfest için pek çok davet almıştık. Aslında ben pek parti müdavimi ya da Polonez dansçısı ya da bira sever olmadığım için ailem davetlere katılmama konusunda hazırlıklıydı.

Ancak garip bir biçimde, içimi yokladığımda davetlerden birini kabul etmeye karar verdim.

Michaela gözlerini kocaman açmış bana bakıyordu. Ne yapabilirdim ki? İyi şeyler hissediyordum.

Michaela ikiletmedi bile, benimle dışarı çıkmaktan memnundu.

Davet Almanya'nın en büyük yayınevlerinden birinden gelmişti ve bira çadırlarından birinde devasa bir loca ayarlanmıştı.

Oraya ulaştığımızda havai fişek gösterileri başlamıştı. Locanın girişinde yazı işleri müdürü tarafından karşılandık. Yani o zamana kadar her şey sıradandı. Müdür birden beni kenara çekti ve büyük bir ilgiyle şöyle dedi:

"Siz şu istekleri gerçekleştiren kişisiniz değil mi?"

"Evet," dedim.

"Bu konuda bir köşe yazısı yazmayı hiç düşündünüz mü?"

Şaşkınlığımı gizlemeye çalıştım. Zihin haritam gerçekten bu kadar kolay mı işleyecekti? İstediğim o kadar çok şey, her biri gerçekleşecek miydi?

"Bu konuda henüz herhangi bir şey düşünmedim," dedim ve düşünüyormuş gibi yaptım. O karşılık vermeye fırsat bulamadan hemen şunu ekledim: "Ama haklısınız, bu çok iyi bir fikir."

Ertesi gün ofisinde sözleşmeyi imzaladım. Böylece yaklaşık üç yıl boyunca *die aktuelle* dergisinde haftalık köşe yazarlığı yaptım. İsterseniz tüm yazılarıma www.pierre-franckh.de adresinden ulaşabilirsiniz.

Doğru şekilde istemek için önceden hissetmek çok etkili olduğundan bu konuya daha fazla değinmek istiyorum.

Önceden hissetmek, karar verirken kullanmayı sevdiğim bir yöntemdir.

Alıştırma: Önceden Hissetmek

Kendi kendinize belirli şeyleri ya da olayları önceden hissetmeye çalışın. Düşündüğünüzden de kolay olacak.

- Bunun için en iyisi sessiz bir yer seçmek.
- Rahatça oturun. Sakin bir şekilde nefes alıp verin. Sadece belirli bir çıkış yolu daha çok hoşunuza gittiği için bir şeylere karar vermeye ya da duygularınızı etkilemeye çalışmayın.
- Önceden hissederken değerlendirme yapmayın. Zihninizi tamamen boşaltın.
- Şimdi yaklaşan bir olay seçin, hangisini önceden hissetmek istediğiniz size kalmış: Biriyle buluşmak, yeni bir işe başlamak ya da bir geziye çıkmak olabilir. Zihinsel olarak bu olay anına gidin. Nasıl hissediyorsunuz? Ya da şöyle de sorabilirsiniz: Bu nasıl hissettirecek? Önemli olan bu esnada tamamen rahat olmanız. Siz sadece bunun üzerinizde bırakacağı hissin iyi mi yoksa kötü mü olacağını bilmek istiyorsunuz.
- Korku ya da kalp çarpıntısı hissediyorsanız bunun nereden kaynaklandığını sorgulayın. Bunun genelde şimdiye kadar edindiğimiz deneyimlerle (yani geçmişte yaşanan benzer olaylarla) ilgisi olabilir. Ardından o geçmiş deneyimi hissedin. Aslında bu son derece önemli. Yalnızca korkuya göre karar verirsek asla korkularımızın ötesine geçemeyiz. Mesela çarpıntı

hissediyorsanız ya da belirli bir heyecan duyuyorsanız hayatınızda sizi bunaltan benzer bir olay yaşanmış olabilir. Fakat bu, aynı olayın bu kez farklı gelişmeyeceği anlamına gelmez.

- Yani aslında şimdiye kadar deneyimlediklerimize bakmıyoruz, aksine yeni ve yaklaşan bir olayın gelecekteki değerlendirmesini yapıyoruz. Diyelim ki âşık olduğumuz birine açılmak istiyoruz, buna hiç cesaret edemediysek bu aslında sadece şimdiye kadar hissettiğimiz sıkıntıların bir yansımasıdır. Bu durumda sakince nefes alıp verin. Heyecanınızın dinmesini bekleyin. Yeniden rahatladığınızda zihinsel olarak o olguya geri dönün.
- Sadece hissedin. Hissettiğiniz şey iyi mi, kötü mü? Sizi gülümsetiyor mu, yoksa düşündürüyor mu?
- Biraz alıştırma yaptıkça bir şeyleri *önceden* ne kadar kolay düşünebildiğinizi ve hissedebildiğinizi fark edeceksiniz.

Bu alıştırmayı olabildiğince sık yapın.

Hislerinize karşı gelmekten korkmayın. Fakat hislerinizi iyice anlamaya çalışın. Bu sayede kendimiz için neyin iyi olduğunu çok çabuk öğrenebiliriz.

Ben de aynı alıştırmayı yaptım. Ve ne zaman hislerimi dikkate almasam *daha iyisini yapabileceğimi* fark ettim.

Önceden hissetmek
hayatımızdaki pek çok şeyi kolaylaştırır.

Grubun Gücünden Faydalanın

Doğru şekilde isterken bizi destekleyen pek çok güçlü şey vardır. Örneğin, birlikte mücadele edeceğimiz doğru kişilerle olmamız önemlidir. Yalnızsak hayatımızda tek başımıza değişiklikler yapmak, hatta bunları sürdürmek oldukça güç olabilir. İlk adımlarımızı atmaya cesaret edebilmek için motivasyona, ilhama ve başarılı rol modellere ihtiyaç duymamıza şaşmamak gerek. Bizi destekleyip koruyan, bizi sevip motive eden doğru insanlar ve doğru çevreyle dağları bile yerinden oynatabiliriz. Hatta şüphe dağlarını bile.

Hızlı gitmek istersen yalnız git.
Uzağa gitmek istersen başkalarıyla git.

Daha fazla etki yaratmak istiyorsanız etrafınızda sizin gibi düşünen, sizi destekleyen ve motive eden insanları bulun.

Başkalarıyla birlikte kendimize güvenimiz de artar.

Grup içindeyken kendi gücümüzün farkına varırız. Bu sayede biz de başkalarını destekleyebilir ve motive edebiliriz. Ve başkalarını destekleyebildiğimizde çok önemli bir şeyin farkına varırız: yaşam amacımızın. Bu dünyada bir fark yaratmak isteriz. Önemsenmek isteriz. Bir şeylere katkıda bulunmak isteriz. İşte insanoğlunun tabiatı budur.

Pek çok insanın gönlünden
başkalarına yardım etmek ve onları desteklemek geçer.

Bu amaçla internette kendimize ait bir platform oluşturduk: *Happiness House* (Mutluluk Evi). Burada insanlara koçluk ediyoruz, onları başkalarıyla buluşturuyoruz ve karşılıklı yardımlaşıyoruz.

Grubun ne kadar güçlü olabildiğini, birbirine tamamen yabancı insanların birbirine nasıl etkili ve muhteşem bir şekilde el uzattığını www.Happiness-House.de sayfamızdan takip edebilirsiniz.

Birlikteyken
tek başınıza
yapabileceğinizden
daha fazlasını başarabilirsiniz.

Hatta bu kadarla da bitmiyor. Bilim daha da şaşırtıcı bir şeyi keşfetti.

Grubun gücü ölçülebilir

İlk büyük ölçekli araştırmalar, 1972 yılında, nüfusu 10.000'den fazla olan 24'ün üzerindeki Kuzey Amerika şehrinde gerçekleşmiştir. Seçilen bir grup insandan, belirli bir saatte meditasyon yapmaları istenmiş ve ilgili şehirlerde değişiklikler ölçülmüştür. Sonuç etkileyici olmanın da ötesinde çıkmıştır: Meditasyonlar devam ettiği sürece suç işleme oranlarının belirgin biçimde düştüğü gözlemlenmiştir. Soygunlar azalmış, daha az hırsızlık, daha az şiddet ve daha az kaza yaşanmıştır.

Yıllar sonra proje tekrarlandı. Ortadoğu'da Uluslararası Barış Projesi aynı ölçüde şaşırtıcı sonuçlar ortaya koydu. Haber, 1988 yılında *Journal of Conflict Resolution* dergisinde yayımlandı.

Bu kez koşullar öncekinden çok daha sıkıntılıydı. Lübnan ve İsrail arasındaki anlaşmazlık zirveye ulaşmışken çatışma bölgesinin orta yerinde yeniden bir grup insandan meditasyon yapmaları istendi. Sonuç şaşırtıcıydı: Grup ne zaman meditasyon yapsa çatışmalar dikkat çekici ölçüde azalıyordu: "Sonuçlar o kadar açıktı ki katılımcı bilim insanları, meditasyonla yaratılan iç huzurun herkese yansıyabilmesi için ilgili katılımcı sayısının ne kadar olması gerektiğini bile saptayabildiler."

Bunun ilginç yanı tahmin edilenden daha az insanın gerekmesiydi. Etki etmek istenen nüfusun yüzde birinin karekökünе ihtiyaç vardı sadece. Biraz karmaşık gibi görünse de aslında çok kolay. Bir milyon nüfus için sadece 100 insan. Bir milyonluk bir şehrin etkilenmesi için yalnızca 100 insan yeterli.

Yalnız bu kadarla da kalmıyor. Bundan sonra olacaklar başta inanılmaz gelse de bir grubun ne kadar güçlü olabileceğini gösteriyor.

Büyük olaylar önceden hissedilebilir

Grubun olağanüstü gücü küresel olarak tüm insanlar üzerinde önemli bilim insanları tarafından incelendi ve ölçülebilir hale getirildi. Bu bağlamda, Küresel Bilinç Projesi (GCB) özellikle büyük bir katkı sağladı. Bu proje ABD'deki Princeton Üniversitesi'nden Profesör Robert Nelson tarafından hayata geçirildi. Nelson, atalarımızın *hepimiz biriz* sözünü matematik formülleriyle kanıtlayabilen ilk bilim insanı oldu.

Küresel bilinç alanını ölçmenin bir yolunu buldu ve bu sayede şunu tespit etti:

Hepimiz
tek bir bedenin hücreleriyiz:
insanlığın.

Bu fenomenin bilimsel adı Elektrogaiagramdır (EGG). Dünyanın birçok yerinde yüzlerce bilgisayardan oluşan bir ağ bulunuyor ve bu verileri haftanın yedi günü yirmi dört saat boyunca ölçüp işliyor. Tüm veriler daha sonra Princeton Üniversitesi'nin ana bilgisayarına iletiliyor ve orada değerlendiriliyor. Bu bilgisayarın görevi küresel davranışlarda herhangi bir anormallik olmadığını tespit etmek. Anormallik ise günlük olarak iletilen normal veri akışında farklı bir şey olması halinde algılanır. Şimdi heyecan başlasın:

Bu anormallikler
önemli bir küresel olay gerçekleşmeden
ÖNCE ortaya çıkıyor.

Küresel bir olay, mesela bir terör saldırısı ya da bir deprem olabilir. Bilim insanları 11 Eylül 2001'de New York'taki ikiz kulelere terör saldırısı düzenlenmeden dört saat önce böyle bir anormallik tespit ettiler. Aynı anormallikler 2004 yılında Madrid'deki terör saldırısı ve 2005 yılında Londra saldırısından önce de tespit edildi.

Tüm bu olayların ortak özelliği, milyonlarca insanın dikkatinin aynı tarafa yönelmesidir. Bu dikkat tıpkı bir büyüteç gibi odağını önemli bir olaya yöneltir ve bu şekilde kolektif küresel bilinci etkisi altına alır. Bu alan o kadar güçlüdür ki bir süper bilgisayar gibi yapay zekâyı bile etkisi altına alabilir.

Bu güçlü kolektif bilinç alanı
isteğe bağlı oluşturulabilir.

İnsanların kitleler halinde bir araya gelmesi ve tek bir şeyi düşünmesiyle *bu* gerçekleştirilebilir. Dünya barışı meditasyonu böyle bir olaydır.

Hepimiz birlikte olumluya odaklandığımızda
dünyanın nasıl muhteşem bir yer olabileceğini bir düşünün!

Hepimiz, düşüncelerimiz, hislerimiz ve eylemlerimizden beslenen kocaman bir varlığın, bir bilinç bedeninin hücreleriysek, bu durumda sağlıklı ve huzurlu bir gerçeğin inşa edilmesi için topluluklar ve gruplar olarak bir araya gelmeliyiz.

Sen Yeter ki İste yayımlandığında çok hoş bir grup dinamiği oluştu. Okurlarımızın çoğu haftada bir ortak bir istek ritüeli uygulamaya başladı. Her şey şimdilerde yaygınlaşan ve kurumsallaşan forumdaki ana sayfamla başladı. Artık her cuma akşamı bizimle birlikte binlerce kişi istekte bulunuyor.

Siz de bizimle olmak isterseniz her cuma saat 20.00'de www.pierrefranckh.de adresinden *Gemeinsam Wünschen* (Birlikte İsteyelim) programına katılabilirsiniz.

Gerçekliğimiz
düşüncelerimizin toplamından oluşur.
Düşünceler kaynaktır.

Aşağıdaki alıştırma, her gün birbirinden bağımsız olarak işleyen düşüncelerinizin farkına varmanıza ve gelecekte daha olumlu, yararlı düşüncelerin peşinden gitmenize yardımcı olmak için oldukça faydalıdır.

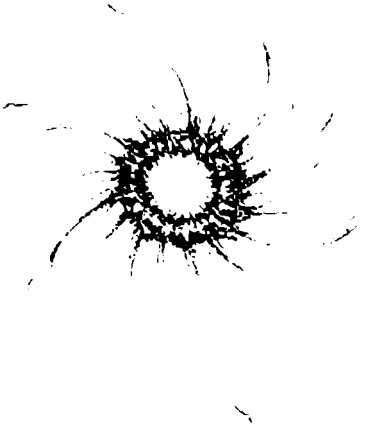
Alıştırma: Gözlemliyorum ve Düşüncelerimi Değiştiriyorum

- Elinize bir takvim ya da not defteri alın ve bunu haftalık programa dönüştürün. Her sayfayı pazartesiden başlayarak günlere ayırın.
- Pazartesi gününden başlayıp bu alana hangi duygularla uyandığınızı yazın:
  - Kaygılı mı uyandınız?
  - Ne düşündünüz?
  - Kimi düşündünüz?
  - Bu düşünce sizi şaşırttı mı?
  - Bu düşünce size iyi geldi mi?
  - Bu düşünce sizi nerelere götürdü?

  - Bu düşünce sizde nasıl bir duygu yarattı?
  - Bu düşünce sizi nasıl bir eyleme yöneltti?
  - Ne yapmaya karar verdiniz?
- Tüm haftayı doldurana kadar her gün bu notları alın lütfen.
- Yedi günün sonunda ne yazdığınızı okuyun ve düşüncelerinizin kaçının olumlu ya da olumsuz olduğunu analiz edin.
- Her gün daha olumlu düşünmeye, daha olumlu eylemlerde bulunmaya karar verin ve aynı amacı taşıyan insanlardan oluşan bir gruba katılın.
- Artık düzenli olarak olumluya odaklanın, bunu haftalık ritüeliniz haline getirin.
- Haftada bir gün, zihinsel olarak sizinle aynı düşünceleri paylaşan bir grupla buluşun ve olumlu güce odaklanın.
- Buna isterseniz *meditasyon* isterseniz *istek ritüeli* diyebilirsiniz, önemli değil. Önemli olan bunu yapmanız ve istikrarlı bir şekilde devam etmeniz.

KURAL V

Şüphe Yerine Güven

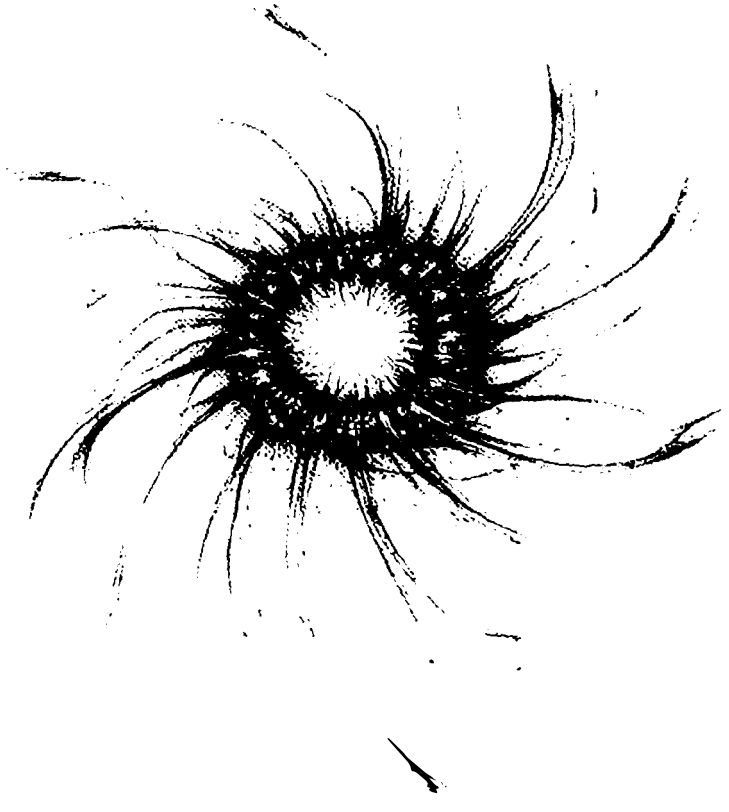


Şüphe, isteklere olumsuz etki eden inanç kalıplarının başka bir formudur. *Doğru şekilde isteyebilmek* için şüpheyi beslememek gerekir çünkü şüphe, isteğimizin gerçekleşmeyeceğine inanmaktan başka bir şey değildir.

Bir şeye inanmadığını iddia eden kişi
aslında şuna inanır:
isteğinin tam tersine.

Her zaman bir şeylere inanırız. Bu, bir şeyin gerçekleşmeyeceğine inanmak olsa bile.

Gariptir ki *doğru şekilde istemek* konusunda şüpheye olan inancımız daha fazla ve daha yoğundur. Oysa şüpheyle kendimize engel oluruz. Şüpheyle, isteklerimizi daha ulaşmadan geri göndeririz. Genelde isteğe paralel olarak şöyle der ya da düşünürüz: *Nasıl olsa işe yaramayacak.* Fakat bu bile dile getirilmiş bir istektir. Beklenti bu durumda şudur: *İşe yaramıyor. Bende işe yaramıyor bu.* Peki şimdi ne olacak? Gönderilen bu istek de aynı şekilde yerine gelecek.



Şüphe de Çok Açık Bir İstektir

Yani insan kendini kısıtlamaya karar verirse tam olarak bu kısıtlamayı yaşar.

Korkulu düşüncelerle insan kendi isteğini sınırlar. Aslında *bu işe yaramazsa şimdi ne yapacağım?* düşüncesinin ardında yine şüphe gizlidir. İsteğin gerçekleşeceğinden emin olunsaydı endişeye de gerek kalmazdı. Endişeler insana bir şeyin gerçekleşeceğinden çok *sadece* şüpheye inanması gerektiğini gösterir.

Pek çok kişi daha sonra şöyle der: *Çok istedim ama olmadı. Olmayacağını biliyordum zaten.* Neyi biliyordunuz? Muhtemelen istemenin sizde işe yaramayacağını biliyordunuz. Bu bilgiyi isteğinizle birlikte yolladınız ve isteğinizin enerjisini yok ettiniz.

Bilinçli olarak formüle edilen istek, çoğu zaman farkında olmadan akıldan geçen şüphelerle dolar. *Doğru şekilde istemenin* gerçekten ne kadar başarılı bir şey olduğunu, olumsuz isteğin, yani kendini engellemenin hayatımıza inatla girmesinden anlayabiliriz.

Başarısızlığımızı yaratmada başarılıyız.

İçten içe sürekli eksikliklerimizi ve engellerimizi düşünürsek dünyadaki hiçbir olumlu düşüncenin, hiçbir mantranın yardımı olmaz. Çünkü şüphe, derine kök salmış bir tutumdur. Bu da gerçekleşen, sağlam temellere dayanan bir inançtır.

Başarıya inanmayan
başarılı olamaz.

O yoldan çık

Peki şüphelerimizle ne yapacağız? Sürekli kulağınıza fısıldayan, "Buna hakkın yok, nasıl olsa işe yaramayacak," diyen bir ses mi var? Bu sese kulak asmamayı ya da onu düşünmemeyi nasıl başarabiliriz?

Bu tıpkı kilo vermek istediğimizde asla düşünmememiz gereken çikolata gibidir. Böyle bir durumda bilinçli olarak çikolatayı düşünmek istemesek bile çikolata aklımıza daha sık gelir. Yani kaçınmak kötü bir stratejidir çünkü o şeyi daha fazla aklımıza getirir.

En iyisi düşünceleri serbest bırakmak ve yorumlamamaktır. Onlar oradadırlar ve kısaca incelenirler. Çok fazla önem ve anlam yüklemediğimiz bu düşünceler gelip geçerler. Aklımıza yeni düşünceler gelir – kimi günlük hayattan kimi geçmişten. Bunlar sadece düşüncedir, kötü bir anlam taşımazlar. Fakat bunlara sinirlenmeye başladığımızda rahatsızlık verirler. Bunları engellemeye kalktığımızda güç kazanırlar. Ne de olsa bu senaryo öncelikle *ben bunu başaramam zaten* ya da *düşüncelerim beni sürekli rahatsız ediyor ve tüm isteklerimi mahvediyor* inancıyla gerçekleşir.

Yani serbest bırakmak ve değerlendirmemek tek yoldur. Düşünceler akla gelir ve gider, isteklerimize zarar vermez. Kendi

isteklerimize güvenmeliyiz. Rahatsız edici düşüncelerin gücü yoktur çünkü onlara güç atfedilmez.

Bir adım daha ileri gidelim ve durumu tersine çevirelim:

Neden hep iyiden şüphe duyulur?
Neden kötü sorgulanmaz?

Aslında olumsuz düşüncelerin bizim gerçeğimiz olup olmadığından da şüphe duyarız. Şüphelerimizle engelleyici inançlarımızın sürekli tezahür etmesini de yavaşlatabiliriz. Fakat özellikle kişisel baskı arttığında insanın olumsuz şüphelerine ne kadar çabuk yenik düşebildiğini kendi deneyimlerimden gayet iyi biliyorum.

İdeal Bir Ev İsteği

Bonn'dan Münih'e taşınmak istediğimizde Münih'te sadece küçük bir ofisim vardı. Michaela her gün yoğun trafiğe girmek zorunda kalmayayım diye ofise yakın çok güzel bir ev istiyordu. Hatta bu isteğini daha da ileri götürdü. Ofise üç dakika yürüme mesafesinde harika bir ev kiralayacağımızdan emindi. Ben de emindim. Ne de olsa isteğimizi evrene göndermiştik.

Fakat kime sorduysak sadece olumsuz kafa sallamalarıyla karşılaştık. Emlakçılar bir yıldan önce hiçbir şekilde ev bulamayacağımızı söylediler. Bu civarda ev yoktu, zaten bu bölgede başka seçenek olmadığı için bazı insanların otelde kaldığı biliniyordu. Gazeteye verdiğimiz ilanlara da yanıt alamadık. Arayışımızı yoğunlaştırdıkça isteğimizin gerçekleşmesinin o denli imkânsızmış gibi göründüğünü anladık.

Planlanan taşınma tarihinden dört hafta önce nakliye şirketindekiler sinirlenmeye başladılar. Artık eşyaların taşınacağı adresi öğrenmek istiyorlardı. Park izinlerini almaları ve park levhalarını hazırlamaları gerekiyordu. Fakat *istenen* ev hâlâ ortada yoktu. Ve artık başarısız olacağımızdan emindim. Şansımızı fazla zorlamıştık.

Birden içimi şüphe sardı. Eşyalarımız için tedbir amaçlı bir depo tutabiliriz, diye düşünmeye başladım. Bu kez işlerin yolunda gitmeyeceğinden emindim. Fakat Michaela kaya gibi inancına sadık kaldı: "Ev bizi bulacak, onu istedik, neden şüphe duyalım?" Elbette haklıydı. Kesinlikle. Bununla birlikte durumumuz giderek ciddileşiyordu. Evrenin bizden farklı bir zaman algısı varsa ne olacaktı? Ya da inanılmaz sayıda başka istekler gönderilmişse ve bunlar giriş tarihine göre işleme alınıyorsa nasıl olacaktı? Bizim *memurumuz* çok başka işlerle meşgulse ne yapacaktık? Ofise yakın ev isteğimizden daha önemli bir şey söz konusu olabilirdi.

Peki nakliye şirketine ne diyecektik? "Biz evrene bir istek gönderdik ve bu konuda şüpheye düşmemek gerek." Kafayı üşüttüğümüzü düşünürlerdi herhalde.

Doğruyu söylemek gerekirse Michaela'nın... Ah, inatçı olduğunu düşündüğüm anlar oldu. Ama nihayetinde evliliğimiz benim için eşyalarımızla sokakta kalma tehlikesinin artmasından daha önemliydi. Aslında bu fikir oldukça komikti: Park halindeki araçların arasında bir kanepede, elimizde birer kahve fincanıyla oturmak. Peki yağmur yağmaya başlarsa ne olacaktı?

Gün geçtikçe daha da sinirli bir hal alıyordum. Özellikle de kendine sonsuz güveniyle, başarabileceğine asla inanmayan emlakçıları (hepsini) reddeden Michaela'ya karşı. Kendi isteğinin aksi için uğraşan enerjilerle çevrili olmak istemediğini söyleyip duruyordu. Taşınmamıza kısa süre kalmasına rağmen hâlâ bir ev bulamamıştık ve bulması için kimseyi görevlendirmemiştik.

O zamana dek *doğru şekilde istemek* konusunda gayet iyi gidiyordum fakat artık keskin sınırlar ortaya çıkmıştı. Ne var

ki bu sınırlar Michaela için geçerli değildi. Kadınlar inanılmaz derecede irrasyonel olabiliyorlar. Gerçekçi düşünceler onlara yabancı gelebiliyor. Oysa tarih giderek yaklaşıyordu. Michaela da gerçeği görecekti bir gün. Üstelik o acımasız gerçek oldukça belirgindi. Bu sefer teslimat vaktinde gerçekleşmiyordu. Eşyalarımız sokağa boşaltılacaktı.

Fakat hiç anlamadığım bir şekilde Michaela bu gerçeği kabullenmek istemiyordu. Onun için şüphelenecek bir durum yoktu. Hatta daha fazla şüphe duymamam için bana telkinde bulunuyor, isteğimizin gerçekleşeceğine dair inancımı korumamı istiyordu.

Ve sonra mucize gerçekleşti. Aslında bu, gözlerden uzak bir eczanede oldu. Eczacı bizi tanıdı. Yıllar önce bize gebelik testi satmıştı ve sonuç belirsiz çıkınca Michaela eczacıdan yardım istemişti. Acaba bu tek çizgi mi, yoksa çift mi? Bir çocuğumuz olacak mı, olmayacak mı? Eczacı o günü hâlâ çok iyi anımsıyordu. Sohbet etmeye başladık ve birden eski arkadaşlarından birinin taşınacağını, evini kiralamak istediğini söyledi. Hem de şu köşede.

On dakika bile geçmeden telefon ettik ve ertesi gün için randevu aldık. Ama tabii o zamana dek dayanamadık. Aynı gün, öğleden sonra evin çevresini gizlice dolaştık. Hoşumuza gitti. Bu artık bizim evimizdi. Evimiz gibi hissediyorduk. Fakat her iki taraf için de resmi randevu ertesi gündü.

Bu evi neden bize vereceklerdi ki?

"Belki de biz bunu istediğimiz ve bize tam da şimdi gönderildiği için," diyerek sarsılmaz inancıyla gülümsüyordu Michaela. Ve o sırada ikinci mucize ya da teslimatın ikinci taksiti gerçekleşti.

Evden uzaklaşırken yaşlıca bir kadın geldi ve bahçe kapısını açmaya çalıştı. Ama kapı sıkışmıştı. Tam o sırada kadın bize seslenip kendisine yardımcı olmamızı rica etti. Sadece bahçe kapısını açmakla kalmadık, evin kapısını da açtık. Kadına ertesi gün evi görmeye geleceğimizi söylediğimizde bunu hemen yapmamızı önerdi. Bu sayede *kendi evimizde* özel bir tur yapmış olduk.

Tam aradığımız gibi bir evdi. Çok hoşumuza gitmişti. Zihnimizde, odaların düzenini ve eşyaları nasıl yerleştireceğimizi bile canlandırmıştık.

Fakat yaşlı kadın tüm bu işlemleri halletmesi için oğluyla görüşmek istiyordu. Ertesi gün evle ilgilenen diğer insanlar gelmeden tüm aileyle tanıştık. Güzel bir öğleden sonrasıydı ve hepimiz bu evin *bizim* olduğundan emindik. Başkaları daha sonra fazla para teklif etmelerine, hatta bize kıyasla muhtemelen daha fazla gelire sahip olmalarına rağmen kısa süre içinde kontrat bizim elimizdeydi.

Mucize mi? Tesadüf mü? Yoksa isteğimizin teslim edilmesi mi?

Ancak ev üç ay sonra boşaltılacaktı. İçi eşya doluydu ve mal sahibinin evden daha erken çıkması imkânsızdı.

Fakat bu bile sorun olmadı. Tüm eşyalarımızı eve yerleştirebildik ve kısa süreliğine ofiste konakladık.

Bir süre sonra evi planladıkları tarihten önce boşalttılar ve biz de harika *isteğimize* ve *teslimat tarihine uygun gönderilen evimize* daha erken taşınabildik.

Hatta daha da iyisi oldu. Evin isteğimize uygun, ofise üç dakikalık yürüme mesafesinde olmasının yanı sıra mal sahipleri

müthiş cana yakın insanlardı. Üstelik komşular konusunda da olağanüstü şanslıydık.

Michaela haklıydı. İstekler her zaman teslim edilir. O halde neden şüphe duyalım?

Şüphe
isteğin iadesi gibidir.

Şüphe, *tersini istemek* gibi bir şeydir. Tüm siparişler iptal edilir. Şüphe, bundan bir şey çıkmaz mesajını gönderir. İstek şunu der: "Bir şeyler ters gidiyor." Evrenin bunun üzerine gönderdiği şey, bir şey çıkmayacağına dair fikrimizin doğrulanmasıdır.

Michaela kararlı olmasaydı kesinlikle bunu deneyimleyecektim.

Yani isteklerimiz konusunda bazen şüphe duysak bile kararlarımıza sadık kalmamız çok önemlidir. Şüphe çoğu zaman endişelerimizden beslenir. Endişelerse gerçekleşmek zorunda değil.

Bilim çoktandır şunu ortaya koyuyor:

Bir isteğin çıkış yolu
daima
her iki yöne açıktır.

Ne var ki istemek söz konusu olduğunda mantığımıza fazla kulak asmamalıyız. Aklımız mucizelerden sorumlu değildir. O çok eski deneyimlere dayanarak karar verir. Yeni, olumlu deneyimler kazanmak istersek aklımıza danışmamamız gerekir. Özellikle de şüphelere asla kulak asmamalıyız çünkü endişelerimiz, asıl korktuğumuz şeylerin sonucunu yansıtır bize. Bu

durumda şöyle deriz: "Böyle olacağını biliyordum zaten." Doğru. Aynen böyle düşünmüştük. Beklentimiz gerçekleşti.

Korkularımıza geri dönersek
gelişimi bu şekilde belirleriz.

Beklentilerimizin isteklerimize ve çevremize ne kadar güçlü etki ettiğini *Ne Bekliyorum?* alıştırmasında görmüştük. *Sezgi* bölümünde bu konuya tekrar değineceğiz. Sonra da sözde tesadüflerin bile beklentilerimiz tarafından idare edildiğini öğreneceğiz.

Bu bölümde odak noktamız, güvenimizi artırmak ve şüphelerimizi daha az dikkate almak.

Peki kararlarımıza nasıl daha fazla güvenebiliriz? Aklımıza ve içgüdülerimize daha fazla başarı sunarak!

Olumlu deneyim kazandıkça kararlarımıza da giderek daha fazla güven duymaya başlarız. Böylece ilk başta *imkânsız* gibi görünen bir şey dilediğimizde *aklımız* araya girmez.

Daha fazla güven kazanmak için aşağıdaki alıştırma oldukça etkilidir:

Alıştırma: Kararlarıma Güveniyorum

- Bir kalem ve kâğıt alın. Bunları önünüze koyun ve rahat bir şekilde karnınızdan nefes alarak bu alıştırmaya hazırlanın.
- Karnınızdan derin derin nefes alıp verin, omuzlarınızı gevşetin ve bu nefes egzersizini birkaç kez tekrarlayın.
- Hazırsanız rahat bir şekilde başlayın.

- Hatırlayabildiğiniz tüm başarılı kararları listeleyin. Bunlar hayatınızın bir döneminde ortaya koyduğunuz ve sizin yolunuzu açan tüm olgulardır.
- Bu, meslek seçiminiz ya da başka birine söylediğiniz *evet* sözcüğü olabilir. Belki şu anki partnerinizdir. Belki yaşadığınız semttir. Belki satın aldığınız bir kitaptır ya da katıldığınız bir kurs.
- Tüm bunlara siz karar vermiştiniz.
- Bunlar maddi şeyler olabileceği gibi başka şeyler de olabilir. Belki anne ya da baba olma cesaretidir. Ya da bir okul, bir üniversite seçimidir. Biraz yaratıcılık gerektiren bir şey yapma gücü de olabilir. Belki yazmaya ya da resim yapmaya başlamışsınızdır.
- Bunlar küçük ya da büyük şeyler olabilir. Önemli olan SADECE başarıları not etmeniz!
- Şimdi beyin egzersizi yapalım. Bilinmeyen yeni bir yola girsek bile beynimiz kararların olumlu olabileceğini öğrenmeli.
- Bu egzersizi yaptıkça mutlu olmaya başladığınızı fark edeceksiniz. Hayatınızda pek çok doğru karar aldınız. Seçtiğiniz yol harikaydı. Üstelik cesurca kararlar aldınız. Bunların hepsi sizi bugün olduğunuz insana dönüştürdü. Kendinizle gurur duyabilirsiniz.
- Hatırladığınız ve not aldığınız her kararda daha da güçlenir ve kendinize daha fazla saygı duymaya başlarsınız. Biraz daha düşünün ve hayatınızdaki hangi kararların ilerlemenize katkı sağladığını fark edin.
- Kendi kendinize birkaç kez şöyle deyin:

- Kararlarıma güveniyorum.
- Benim için her şeyin çok iyi olacağını biliyorum.
- Her taraftan korunuyorum.
- Her şeyin çözümü var.

- Listenize bakın ve aynı anda hislerinizi yoklayın.
- Muhtemelen gülümsemeye ve biraz da kendinizle gurur duymaya başladınız. Harika!
- Bu duyguyu koruyun çünkü bu sizi başka başarılı kararlara taşıyacak.
- İlerleyen günlerde mutlaka başka başarılı işler de gelecektir aklınıza. Onları da not edin. Listeyi olabildiğince sık okumaya çalışın. Beynimiz bu şekilde değişiklikleri kabul etmeyi öğrenir.
- Kısa bir süre sonra karar vermenin sizin için çok daha kolay olduğunu fark edeceksiniz.

Daha fazla başarı deneyimi edinebilmek için listenizi genişletmeye devam edin. Bu, hayatınız boyunca çok iyi kararlar aldığınızı hissedebilmeniz için önemlidir.

Sizden saklamak istemediğim sıradışı, ders niteliğinde bir deneyimim daha var. Özellikle de insanın kendine güveni sayesinde istediği her şeye ulaşabileceğini çok iyi yansıtıyor. En büyük şüpheci bile bu konuda hiçbir şeyi değiştiremezdi. Hemen söylüyorum: Ben şüpheciydim.

Bu kitabın başarısı giderek arttığında, seminerler ve konferanslar verip sık sık *talkshow*'lara çıkmaya başladıktan sonra bunun kızımız Julia üzerinde nasıl bir etki yaratabileceğinin farkında bile değildim.

Julia *doğru şekilde istemek* sayesinde insanların hayatlarının olumlu yönde nasıl değiştiğini gördükçe her seferinde hayretler içinde kalıyordu. Gelgelelim her genç kız gibi özgür olmak ve kendine özel, yeni bir şeyler inşa etmek istiyordu.

Buna bir de okulundaki diğer velilerin banker, üst düzey yönetici, noter, büyükelçi ve avukat olmasını, tüm o olağanüstü etkileyici aileleri de ekleyebiliriz. Hatta Bayern Münih'ten bir oyuncunun çocuğu, kızımızın okul servisindeydi. Peki biz? Eh işte, biz Julia'nın gözünde sadece *doğru şekilde isteyen* insanlardık. Bunu okul arkadaşlarına ya da bilimi esas alan öğretmenlerine nasıl anlatabilirdi ki?

Julia, nasıl desem, şüpheciydi ve biz başkalarına gururla tanıtılacak kişiler değildik.

Buna rağmen... Evet, şimdi geliyor... Dikkat! Kızımız Julia'nın örneği, ne kadar imkânsız görünürse görünsün, kendi inancımızın gerçeğe nasıl dönüşebileceğini gösteriyor.

Kızım Bana Daha İyisini Nasıl Öğretti?

Julia, ABD'de üniversite eğitimi almayı planlıyordu. Fakat bu eğitim sıradan bir üniversitede değil, elbette en iyilerinden birinde olmalıydı.

Böyle bir planı olduğu için tüm ilgili anne babalar gibi lise mezuniyetinden bir yıl önce ABD'de üniversite turuna çıktık. Julia bu turu organize etti ve buna uygun olarak –Stanford, Harvard, Yale, Columbia, Cornell, Brown dahil– beğendiği tüm üniversiteleri ziyaret ettik, yüzlerce kişiyle birlikte rehber eşliğinde çeşitli turlara katıldık.

Üniversiteler etkileyiciydi. Her biri harikaydı. Boşuna Ivy League (Sarmaşık Ligi) arasına girmemişlerdi. Bunlar dünya çapında en prestijli üniversiteler olarak kabul ediliyor. Hepsi ABD'nin en iyi 15 üniversitesi arasında yer alıyor. İnanılmaz seçici kabul oranları var. Bu da bize tur esnasında sıklıkla hatırlatıldı. Buralara kabul edilebilmek için tüm dünyadaki en iyiler arasından sıyrılıp geçmek gerekiyordu.

Günden güne, gördüğümüz her bir seçkin üniversiteyle şüphelerim daha da arttı. Şüphe böyledir işte: yavaş yavaş başlar, hızlanır ve birden atlatmanızın imkânsız olduğu engelleri görmeye başlarsınız.

Kanımca Julia'nın girmesinin imkânsız gibi göründüğü pek çok muhteşem üniversiteyi ziyaret ettikten hemen hemen on gün sonra başka bir seçkin üniversiteye daha gittik. Brown Üniversitesi'nde, o kutsal öfkeme yenik düştüm. Aksi gibi tüm şüphelerimi yüksek sesle burada dile getirdim. Üstelik bu oldukça ağır oldu.

Bunu çok iyi anımsıyorum. Güneşli bir gündü, Julia karşıma dikilip başını salladı ve bana sorgulayan gözlerle bakıp tüm şüphelerimden arınmamı bekledi.

Sonra sakin bir şekilde bana şöyle dedi: "Baba, sanırım kendi kitaplarını sen de okumalısın."

Çocuk yetiştirme konusundaki başarısızlığımızdan o an emin oldum. Kitaplarım yüzünden kızım havalarda uçuyordu ve onu aşağı çekmek imkânsızdı.

Aslında aklı başında görünüyordu ve sakin bir şekilde sözlerine devam etti: "Ayrıca merak ediyorsan, bu üniversiteyi sevdim. Burada okuyacağım. Benim üniversitem Brown." İnancından şaşmadı. Bu onun kesin hedefi oldu.

Michaela aramızda kalmıştı. İtiraf etmem gerekirse o sıralarda ailedeki tek gerçekçi bendim. Büyük bir hayal kırıklığı yaşanacağını biliyordum ve bu canımı yakıyordu.

Tüm başvurular yapıldıktan altı ay sonra, tüm dünyadan hangi öğrencilerin alınacağına dair üniversitelerin internetten liste yayınlayacağı o önemli gece gelip çattı.

İlk sürpriz gerçekleşti. Julia, Boston'daki North Eastern'a kabul edilmişti. Burası burs da teklif etmişti. Bir süre sonra

Tufts'un listesi yayınlandı ve bu harika okulun da kızımızı kabul ettiğini gördük. Bulutların üstündeydik. Julia gerçekten Amerika'ya sıçramayı başarmıştı.

Hemen bir şişe şampanya açtık.

Fakat gece yarısından kısa bir süre sonra Julia'nın odasındaki müzik birden kesildi. Yazıcının sesini duyduk. Michaela'yla birlikte birbirimize öylece bakakaldık. Şimdi sırada ne vardı?

O sırada Julia merdivenden indi. Titriyordu ve elinde bir kâğıt tutuyordu.

Brown Üniversitesi, Julia'yı tebrik ediyordu.

İnanılmaz. Anlaşılır gibi değil. Açıklamak imkânsız.

İstekler gerçekleşir. Elbette Julia bunun için çok çalıştı, elinden ne geliyorsa yaptı. Yine de şansı oldukça düşüktü.

Fakat bu gerçekten böyle miydi? Şansı gerçekten o kadar düşük müydü?

Julia şunu diyebilir: "Şans her zaman vardır. Herkes için. Olasılıkları yaratmak ve bunların gerçekleşmesini sağlamak yalnızca bize bağlıdır."

Tamam, anladım.

Brown sayesinde çok şey öğrendim. Bu dünyada şüphelerle kendilerini ifade eden gerçekçilere kimin ihtiyacı var ki?

Bir şey daha var. Julia'nın aldığı eğitim... Ne olabilir acaba?

Psikoloji ve Bilişsel Bilişim.

Şimdi bizi en yeni bilimsel araştırma sonuçlarına dair bilgilendiriyor. Rehabilite olmakla kalmadık, saygısını bile kazandık. Çünkü yazdıklarımızın ve söylediklerimizin hepsi bilim tarafından kanıtlandı.

Hatta üniversiteden bir arkadaşı *Rezonans Kanunu* kitabımı okumuş ve ikisi Boston'dayken arkadaşı kitapçıya gidip kitabın stokta mevcut olup olmadığına bakmayı önermiş. Julia buna

gülüp geçmiş. Aynı gün bana bir fotoğraf attılar. İnanılmaz ama gerçek: Hemen girişte üst üste dizili bir yığın kitabım duruyordu.

Böylece zihin haritamda bulunan kendi isteğim de gerçekleşmiş oluyordu.

En çok ne olmak istersin?
Ara sıra yanılan bir iyimser mi?
Yoksa daima haklı çıkan bir kötümser mi?

Brown'dan bu yana her şeyin bizim hayrımıza gerçekleştiğine dair derin bir inanç taşıyorum.

Ama sadece en iyisine inandığımız takdirde.

Julia bu yıl Brown'da psikoloji yüksek lisansını tamamladı. Artık *doğru şekilde istemenin* bilimsel olarak nasıl mükemmel bir şekilde çalıştığını biliyor.

Özlemlerimiz vardır ama bunlara ulaşamayacağımızı düşünürüz. Bu durumda aklınıza Julia gelsin. Şans var. Herkes için. Sizin için de.

Yol yürüdükçe, yol olur.

FRANZ KAFKA

Ketumluk

Doğru şekilde istemek için çok önemli bir diğer nokta da bu konuda konuşmamaktır. İsteğiniz gerçekleşene kadar bunu kimseyle paylaşmayın.

Bir yandan zaten *sürekli konuşmak* enerji israfı olur. Öte yandan itiraz edenleri, kıskananları ve şüphecileri planımıza dahil edip kendimizi onların inançlarıyla kanaatlerine kaptırmamıza yol açar.

İstekler hakkında konuşmak
kendi isteğinizi zayıflatır.

Peki neden böyle?

Tüm büyük fikirler ketumlukla ortaya çıkar. Her fikir başta yalnızca bir dürtü, bir düşünceden ibarettir. Önce hayaldir, giderek somutlaşıp nihayet bir süre sonra net bir ürüne, nesneye dönüşür. Ancak o zaman, yani bu fikirden emin olunduğunda ortaya daha büyük bir vizyon ve somut planlar çıkar. Kendimizden emin olduğumuzda, planlamamıza ve hayal gücümüze

güvendiğimizde, başkalarını ikna etmek, onları heyecanlandırıp sürece dahil etmek için bunu dış dünyayla paylaşabiliriz.

Bunu erkenden yaparsak kendimiz bile kararlı olmayabiliriz. Sadece birkaç aşağılayıcı sözcük, hatta bakış bile bu aşamada projeden vazgeçmemize sebep olabilir.

Gelgelelim kendi fikirlerimize ve yeni planlarımıza yeterince inanırsak bunlar çoktan somutlaşmıştır. Karşı çıkanlara rağmen artık planımızı gerçekleştirebiliriz. Dünyanın bütün büyük mucitleri bu süreci doğrulayabilir. Yani gizli tutma konusu, yalnızca fikrin çalınma tehlikesinden ötürü değil, kişinin kendisinden emin olması için de önemlidir.

Kim hayata geçirilemeyen fikirlerle kendini gülünç duruma düşürmek ister ki? Daha sonra kendi fikirlerimize bile inancımız kalmaz ve bir noktada kendimiz bile değersiz olduğumuza inanırız, artık başka fikirler bulmaya dahi cesaret edemeyiz.

İsterken başka bir bakış açısı daha vardır: İnsanların aklımızı iyice kaçırdığımızı düşünmelerinden korkarız. Bu kadar *aykırı* bir şeyi kime anlatabiliriz ki? Tuhaf olarak kabul edilmekten, ciddiye alınmamaktan çekiniriz.

Ve bizimle en çok kim dalga geçer? Hayatları yolunda gitmeyen, bu nedenle bizim onlardan daha iyi olmamızı istemeyenler. İnanmadıkları şeylerin mümkünse bizim hayatımızda da olmasını istemezler. Bu yüzden susmak daha iyidir.

Yeterince deneyim kazandığımızda ve bazı isteklerimiz gerçekleştiğinde artık başkalarını da haberdar edebiliriz. Çünkü artık yeterince dirençli hale gelmişizdir. Düşüncelerimizin gücüne vakıf olmuşuzdur. Bundan böyle bizim için *tesadüf* yoktur. Hatta kendi örneklerimiz başkalarına cesaret bile verebilir.

İstemek için En İyi Zaman

İsteğimizi mümkün olduğu kadar sessizce tekrarlamalıyız. En iyisi, geceleri yatmadan önce ve sabah kalkınca istek cümlelerimizi tekrar etmektir. Dudaklarımızda bu istekle uykuya dalarsak bilinçaltımız bunu iletmeye devam eder. Belki rüyamızda görür ve uyandığımızda, isteğimizin gerçekleşme aşamasında olduğunu hissetmenin ne kadar harika bir duygu olduğunu fark ederiz. Ardından, sabahleyin de isteğimizi sessizce tekrar edip güne bu şekilde başlarsak bu olumlu enerji bize gün boyu eşlik eder.

Uykuda gelişmek

Uyku araştırmaları da son on yılda büyük ilerleme kaydetti ve bunun sonucunda bilim insanları hafızanın uyku sırasında yeniden yapılandığını kanıtladı.

Lübeck Üniversitesi'nden* uyku araştırmacısı Jan Born ile psikolog Ines Wilhelm ve Susanne Diekelmann bir araştırmada, öğrenilen şeylerin uyku esnasında hafızaya kaydedildiğini

* Bkz. https://www.dasgehirn.info/handeln/schlaf-traum/lernen-im-schlaf-2075

gözlemledi. Yani uyku, aslında öğrenilen şeyin *belleğe* kaydedilmesinden de sorumlu. O yüzden sınavdan önceki gece daha fazla bilgi ezberlemek için çabalamak anlamsız çünkü ertesi gün bunları hatırlamanız oldukça zor.

Bu araştırmada her iki denek grubuna da kare ve daire, şişe ve zekâ gibi farklı sözcük çiftleri gösterilir. Deneklere bu sözcük çiftlerinin ertesi gün kendilerine sorulacağı söylenir. Gruplardan birinin uyumasına izin verilir, diğerine ise izin verilmez.

Ertesi gün sorular sorulduğunda, uykusunu alan grubun uyumayan diğer gruba nazaran sözcük çiftleri konusunda daha fazla bilgiye sahip olduğu görülür. Dünya çapında yapılan bu tür araştırmaların hepsi şu sonucu işaret eder:

Hafızamız
yeterli uykuyla
güçlenir.

Bu durum uyuduğumuz sırada beynimizin *dikensi* diye adlandırılan bağlantıları oluşturmasıyla ilgilidir. Sinir hücrelerinde oluşan dikensi uzantılar yeni nöron bağlantılarının oluşması için önemlidir. Araştırmacılar, uyanıkken öğrenme sırasında beyinde kullanılan bölgelerin, uyurken de aynı şekilde etkin olduğunu gözlemlemişlerdir.

Öğrendiklerimizin
uyku sırasında
tekrarlandığı çok açık.

Yeterince uyumadığımızda gerekli miktarda dikensi bağlantı oluşmaz, bunun sonucunda da çok fazla nöron bağlantısı

gerçekleşmez. Bu aynı zamanda ağır stres altındayken insanların hafızalarının neden kötü olduğunu da açıklar. Çünkü öğrenilen bilgilerin işlenebilmesi için yeterli zaman yoktur. Böyle zamanlarda daha unutkan oluruz, konsantrasyonumuz düşer ve daha fazla hata yaparız.

Şimdi bir de istek inancımız için büyük önem taşıyan bir diğer ayrıntıya değinelim: Bilim insanları bu deneyi her iki gruba, sözcük çiftlerinin ertesi gün kendilerine sorulacağını hiç söylemeden tekrar edince her iki gruptan da neredeyse benzer kötü sonuçlar alınır. Acaba neden? Çünkü denekler öğrendikleri şeylere artık ihtiyaç kalmadığını düşündüler ve bilgi uzun süreli belleğe aktarılmadı! En önemli bilgi şudur: Bir seçim yaparız!

Sadece önemli olduğunu düşündüğümüz şeyler
uzun süreli belleğe aktarılır,
önemsiz olanlar aktarılmaz.

Peki *doğru şekilde istemek* için bu ne anlama geliyor?

Uyumadan önce isteğinizi, olumlamanızı, hedeflerinizi tekrarlayın ve sabah ilk iş onları tekrar ele alın.

Sadece bu şekilde istikrarlı olabilir ve kalıcı bir değişiklik yaratabilirsiniz.

İsteklerin Hızlı Gerçekleşmesi Mümkün mü?

Bazen istekler hemen gerçekleşir. Yeri geldi mi tam bir gizlilik içinde, en doğru zamanda, en doğru yere götürülürüz. Tıpkı benim başıma geldiği gibi.

Amsterdam Havaalanı kapatılıyor

Doğru şekilde istemek her durumda geçerlidir. Özellikle de hayatımızda bir şeyler yolunda gitmediğinde. Fakat bazen de bir şeyler istemeyi unutur, çılgınlar gibi mücadele ederiz. Neyse ki kendimizi aynı şekilde bu anlamsız mücadeleden de kurtarabiliriz.

İşte Amsterdam Havalimanı'nda hissettiğim tam olarak buydu. Birçok kişi için kar yağışı sürpriz olmuştu ve tüm havalimanı trafiğini felç etmişti. Uzun saatler süren sabırlı bekleyişten sonra kar yağışı öyle bir şiddetlendi ki sonunda tüm havaalanının gece boyunca kapatılmasına karar verildi. Durum umutsuzdu. Gece için içecekler, örtüler ve yastıklar dağıtıldı.

İnsanların büyük bir bölümü sinirli, kızgın ve yorgundu. Kavga çıktı. Fakat değişmeyecek bir duruma karşı olumsuz yaklaşımları geceyi daha rahat geçirmelerine yardımcı olmuyordu. Binlerce kişi uçağın kargo bölümüne ulaşmaya, bagajlarını geri almaya çalışıyordu. Kimsenin pek fazla bilgisi yoktu ve herkes sağa sola koşturup duruyordu.

Başta ben de benzer durumdaydım. Kargaşadan etkilenmiştim. Sonuçta benim de ertesi gün yetişemeyeceğim randevularım vardı. Kalın mantomun içinde terlemeye başlamıştım ve birden kendimi sonucu belli olmayan olayların içinde buluvermiştim.

Sonra *doğru şekilde istemek* aklıma geldi. Değiştirilemeyecek bir şey değiştirilemezdi. *Her anın tadını çıkar, moralini yüksek tut ve en iyi çözümü sipariş et.* Aynı şey bu gece için de geçerliydi.

Siparişim çok basitti: "Bu gece için muhteşem, huzurlu bir otel odam var ve Münih'e geri dönmek için en iyi imkânlara sahip olacağım. Bu bilgi için şu an hazırım ve müsaitim."

İsteğimin gerçekleşmesi için şükran duygularımı iletip böylece isteğimi tamamladım. İçinde bulunduğum aciliyet duygusunu unutmaya hazırdım. O andan itibaren bu konuyla ilgilenileceğini, her şeyin lehime gerçekleşeceğini biliyordum.

Önce sakince yerime oturdum ve olağandışı koşuşturmaları izlemeye başladım. Bir havalimanının kapanması her gün görülebilecek bir şey değildi. Yani şimdiye kadar hiç başıma gelmeyen bir şeye tanık olmuştum. Birden muhteşem bir gösteriyle karşı karşıya olduğumu fark ettim. Sayısız insan, ertesi gün uçuşların başlayıp başlamayacağı bile belli değilken, ertesi gün için bilet kavgasına tutuştuğu sırada ben öylece oturup kahvemi yudumladım. Benim için en iyisi neyse onun gerçekleşeceğini biliyordum.

Havalimanı oteli doluluk nedeniyle konuk almamasına, yakındaki oteller de benzer durumda olmalarına rağmen

sakinliğimi korudum. İnsanlar düş kırıklığı içindelerdi, çocuklar ağlıyorlardı, koşullar her geçen dakika daha da umutsuz bir hal alıyordu. Araç kiralama ofisleri ellerinde hiç araç kalmadığı için kapalıydı. Mantığım neden vakitlice bir araç ayarlamadın, diye beni suçluyordu ama duygularım çoktan yatışmıştı. Demek ki kiralık araç en iyi çözüm değildi.

Karnım acıktı, etrafta gezindim, elimde kahveyle bir tezgâha yaslandım ve telaşlı kalabalığı izlemeye devam ettim. Birden bir tabela katlandı, sürgülü cam kenara çekildi ve bir kadın sesi nereye gitmek istediğimi sordu.

Meğer bir bilet gişesine yaslanmışım. "Münih'e..." diye yanıt verdim şaşkınlıkla.

"7.03, tek aktarma," dedi kadın ve ben karşılık vermeye fırsat bulamadan bileti bana doğru uzattı. "Yarın sabah buradan ya da Amsterdam Merkez İstasyonu'ndan hareket edebilirsiniz."

Fazla düşünmeden bileti hemen satın aldım ve arkamı döndüğümde upuzun bir kuyruk oluştuğunu fark ettim. Kapalı gişeye yaslandığımda yalnızdım, şimdi ise yığılma olmuştu ve sona kalanlar muhtemelen bir saat ya da daha uzun süre beklemek zorunda kalacaklardı.

Sabah yediye kadar ne yapacağımı bilmediğim için etrafta dolandım ve amaçsızca alt kata indim. Burada Amsterdam Merkez İstasyonu'na giden bir banliyö treni vardı. Ona bindim. Hemen hareket etti. Kondüktör bana gece nerede kalacağımı sordu ve ben yine karşılık veremeden istasyona on dakika mesafedeki küçük bir ara sokakta bulunan bir oteli önerdi.

İstasyonda otuz kırk kişinin bir taksi başında tartıştığını ve ağır valizleriyle istasyondaki iki otelden de geri çevrilen arayış içindeki insanları gördüm. Bana önerilen otele doğru sakin bir şekilde yürüdüm ve kalan son odayı tuttum. O akşamın önemli

olayı ise çok güzel, çok rahat bir odamın olmasıydı. Yiyecek bir şeylerin yanı sıra akşamımı taçlandırmak için bir kadeh de şampanya sipariş ettim.

Uzun kuyruklar beklemeden, başkalarıyla yer kavgasına tutuşmadan, sorunsuzca en iyi çözümü bulmuştum.

Şimdi bir de trenin gerçekten en doğru ve en hızlı seçenek olup olmadığını merak ediyordum.

Ertesi sabah otelin lobisinde uyuyan yolcuları gördüm ve havalimanının hâlâ kapalı olduğunu, muhtemelen bütün gün açılmayacağını öğrendim. Hatta bazıları yorgun düşüp uçaktan inmek zorunda kalana kadar dört saat uçaklarında beklemişti.

Almanya'ya giden trene bindiğimde, geceyi tıklım tıkış tren istasyonunda geçirmek zorunda kalan insanlar vardı ve onlardan öğrendiğim kadarıyla akşam araba kiralayan herkes birkaç kilometre sonra otoyollar da kapandığı için geri dönmek zorunda kalmıştı.

Bu nedenle tren, o gün Amsterdam'dan Münih'e gidebilmek için gerçekten sadece en iyi seçenek değil, aynı zamanda tek seçenekti.

Doğru şekilde istemeseydim muhtemelen korkunç bir gece geçirirdim ve uzun süre boşuna havalimanında beklerdim. Ama uykumu almıştım ve yemek vagonunda oturmuş kar manzarası eşliğinde kahvaltımın tadını çıkarıyordum.

Yani herkes mevcut durumun harika ya da korkunç olacağına, daha kötüye ya da daha iyiye gideceğine bizzat karar verir.

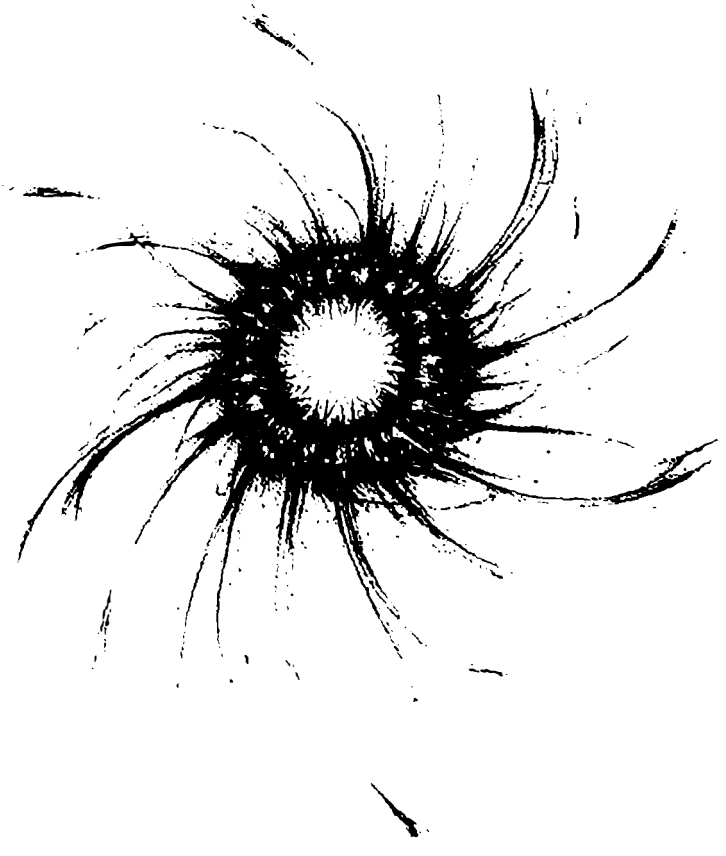
Olaylar bilindiği gibidir. Bir olayın lehinize ya da aleyhinize çalışacağına bizzat karar verebilirsiniz. Belirleyici olan yalnızca bakış açısıdır. Benim hayata bakışım daima en iyisini beklemek üzerinedir. Bunu da en kolay yoldan, *doğru şekilde isteyerek* gerçekleştirebiliyorum.

KURAL VI

Tesadüflere Açık Olmak



İnsan bir şeyin hangi yolla ya da yöntemle gönderileceğini bilemeyebilir. Çünkü istek insanın aklına hiç gelmeyecek yollarla gerçekleşir. Aslında isteğin gerçekleşmesine hazır olmak yeterlidir. Siparişin kendi basit hayal gücümüze göre geleceğini düşünüp buna uygun bir beklenti içine girdiğimizde teslimatı kaçırmamız olasıdır. Oysa evren çok daha yaratıcıdır. Bunun üzerine isteğimizin gerçekleşebilmesi için birden hayatımızda bu kadar *tesadüf* olmasına şaşırır ve bir *mucizeden* bahsetmeyi tercih ederiz.



Evren
Şaşırtıcı Yollarla Gönderir

Aslında sadece isteğimiz gerçekleşir. Bu da genelde düşündüğümüzden farklı şekilde olur. Fakat bu durum hayal gücümüze dair bir şeyler söyler, isteğimizin gerçekleşmesi için mevcut olasılıkları göstermez. Örneğin para istediğimizde bu paranın bizi hangi yoldan bulacağını hiç düşünmemek gerekir. Erna Teyze'nin istediğimiz parayı vereceğine inanırsak sabit fikrimizden ötürü gerçek teslimatı anlamakta güçlük çekebiliriz.

Evren daima en hızlı
ve en kolay yolu seçer.

Erna Teyze belki bize para vermek istemiyordur. Bu durumda istek enerjimizi algılayamaz. Bizimle aynı rezonans alanında olmayabilir. Yaydığımız enerji bu yüzden Erna Teyze'ye ulaşmaz ve bizimle aynı titreşimde olan bir şeyle buluşup bize yanıt verene kadar yayılmaya devam eder. Bu bağlamda istek

enerjimiz ikna çalışması yapmaz – aksine kozmik bir arama motorundan başka bir şey değildir.

İsteğimize neyin ya da kimin yanıt vereceğine dair hiçbir fikrimiz olmadığı için paranın nereden geleceğini de bilemeyiz. Hiçbir fikrimiz olmadığından kendimizi belirli bir yöne sabitlememiz oldukça saçmadır. Yine de yaparız bunu. Ben bile çoğu zaman önyargıya kapılıyorum ve bu sebeple isteklerimin gerçekleştiğini hemen fark edemeyebiliyorum.

"Siparişim nerede kaldı?" ya da "Yanlış trene binmişim!"

Uçakla gitmek yerine sık sık trenle yolculuk ederim. Bu şekilde zamanın daha iyi değerlendirilebildiğini düşünüyorum. Çoğu zaman bir süre yemek vagonunda oturup bilgisayarımda film izlerim. Bu kez de aynısını yapmayı planlıyordum. Sabah evden çıkarken hızlıca isteğimi formüle edip gönderdim: Önce kahve eşliğinde pasta yiyecek, ardından bir film izleyecektim ve ihtiyaç duyduğum her şey –dizüstü bilgisayarım ve bir DVD– yanımdaydı.

Aslında Yüksek Hızlı Demiryolu'nda (ICE) her zaman elektrik bağlantısı olur fakat kendimi birden IC'de otururken buldum. Bunlarda ne restoran ne de elektrik prizi vardır. Ayrıca tren tıklım tıklım doluydu. Tek boş yer, karşımda bana gülümseyerek bakan insanların oturduğu bir masaydı. Siparişim bu kez yerine ulaşmamış mıydı acaba? Tren bu kadar dolu olduğuna göre bir köşede durmayı yeğlerdim ama bu mümkün olabilir miydi?

Evrenin yaptığından hiç memnun kalmamıştım ve içten içe sinirlenip duruyordum. Karşımda oturan adam birden bir şeye çarptı ve sızlayan yerini ovuşturdu. "Elektrik prizi," diye homurdandı karısına. "Böyle bir şeye kim ihtiyaç duyar ki?"

"Ben!" diye seslendim içimden ve şaşkın halde masanın altına baktım. Gerçekten priz vardı. Elektrik vardı. Üstelik karşımdaki çift, poşet dolusu erzak çıkarıp masayı kurdu ve bana da bir fincan kahve ikram etti. Bir dilim de pasta. "Çünkü pastasız kahve yarısı ödenen kira gibidir," dedi adam sırıtarak ve film için bana iyi eğlenceler diledi.

Sipariş evrene gönderilmiş ve teslimat gerçekleşmişti. Beklentim belki biraz farklıydı fakat teslimat gayet hızlıydı. Aslında *doğru şekilde istemenin* en keyifli tarafı da budur. İstekler daima gerçekleşir, sadece uyanık olmak ve güvenmek şarttır. Çünkü gönderi şekli çoğu zaman şaşırtıcıdır.

Bu noktada iki şey devreye girer: sözde tesadüf ve sezgi. İlkinden başlayalım.

Doğru zamanda doğru yerde

Uzun zamandır haber almadığınız bir arkadaşınızı düşündüğünüz sırada birden telefonunuzun çaldığı ve arkadaşınızın aradığı oldu mu hiç? Ya da her zaman gittiğiniz yoldan gitmeyip başka bir yoldan gitme isteği duyduğunuzda yeni projenizde size yardımı dokunabilecek o kişiyle karşılaştığınız? Ya da iş ararken otobüste dikkatinizi çeken bir ilan görüp görüşmeye gittiğinizde işe alındığınız?

Tesadüf mü? Yoksa sadece size özel bir işaret mi?

Psikoloji uzun zamandır bu olgular üzerine çalışıyor.

Belirli süreçlerin bu şekilde çakışmasına *eşzamanlılık** denir.

Eşzamanlılık kavramını C.G. Jung ortaya atmıştır. C.G. Jung tesadüf olgusu üzerine yoğun çalışmalar yapmıştır. O dönemler buna *rastlantısallık* adı verilmiştir.

* Bkz. https://de.wikipedia.org/wiki/Synchronizität

Jung bu kavramı şöyle tanımlar: "Belirli bir psikolojik durumun mevcut öznel durumla anlamlı paralellikler gösterdiği bir ya da daha fazla dış olayla eşzamanlılığı."*

Günümüzde dış olayların (sözde tesadüflerin) meydana gelmesinin bir nedeni olduğu bilinmektedir. Bunun nedeniyse içimizde saklı. Düşüncelerimizle bu tür olay ve olguları etkileriz, bazen ortaya çıkmalarını sağlarız. Üstelik tam da bu olaylarda çoğu zaman mevcut sorunlarımıza çözümler sunulur.

Kuantum fiziği de bu konuyla kapsamlı bir şekilde ilgilenmiştir. Her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu, deneyimlediğimiz ve gerçek olduğunu varsaydığımız ayrılmaların yalnızca bir yanılsama olduğunu keşfetmiştir.

Her şey etkileşim halindedir. Kabul etsek de etmesek de.

Hatta *gerçek* şudur: Çevremizde olanların çoğunu algılamıyoruz bile. Hatta neden olduğunu algılamadığımız gibi neden bizim başımıza geldiğini de anlamıyoruz.

Buna rağmen:

Her şeyin etkileşim halinde olmasının sorumlusu daima biziz.
Beklentilerimizle çevremizi oluştururuz.
Hem de her an.

Biraz Fizik başlıklı bölümde bu konuyu ayrıntılı ele almıştık. Muhtemelen *Öyleymiş Gibi Davranmak* bölümündeki örnekleri de hatırlıyorsunuzdur. Orada da diğer insanlara söylemediğimiz halde onlara doğrudan etki eden beklentilerimiz söz konusuydu.

Farkında olmadığımız düşüncelerle, hislerle ve davranışlarla evrene elektromanyetik dalgalar yayarız. Bu dalgalar, ses dalgalarına ya da suya taş atıldığında oluşan dalgalara benzer.

*Aloisia Kopp: Warum wir an das Schicksal glauben (Kadere neden inanırız?)

Ve bu *dalgalar* başkaları tarafından algılanıp bir fark yaratırlar.

Dışarıdan bize tesadüf gibi görünenler
aslında iç dünyamızın yansımasıdır.

Günümüzde bilim bir adım daha ileri gidiyor ve her şeyi bu şekilde etkileyebileceğimizi söylüyor.

Her şeyi mi?

Gerçekten her şeyi mi?

Peki Katı Maddelerle Bu Nasıl Olacak?

Düşünceyle maddeyi nasıl etkileyebiliriz ki? Sonuçta her şey *sağlam* ve *katıdır*.

Oysa gerçekliği en küçük bileşenlerine ayırdığımızda her şey yalnızca *dalga* ve/veya *parçacıktan* ibarettir. Dokunabildiğimiz her şey gerçekte şekillenebilen ya da şekillenemeyen, serbestçe hareket eden parçacıklardır.

İnanılmaz ama gerçek. Üstelik bunu tahayyül edemediğimiz için sadece *tesadüf* olduğunu söylemeyi tercih ederiz. Oysa her bir sözde tesadüfü bizzat çağırdığımızı bilmemiz gerekir.

Dış dünya
iç dünyamızın aynasıdır.

İster gülümseyip geçtiğimiz küçük bir *tesadüf*, ister tüylerimizi diken diken eden büyük bir *tesadüf* olsun, dünyadaki her şey birbiriyle bağlantılıdır.

Çevrenizde harika bir tesadüf olarak kabul ettiğiniz tuhaf şeyler oluyorsa böyle bir olayı daha önce ne zaman ve nasıl düşündüğünüzü hatırlamaya çalışın. Çevremizde olan şeyler üzerinde sandığımızdan daha fazla etkimiz vardır.

Bir insanla karşılaşmak hiçbir zaman tesadüf değildir. Her karşılaşma, her konuşma, ister kısa ister uzun olsun, kendi içinde bir mesaj barındırır.

Bu mesajı algılayabilmemiz için
buna açık olmamız yeterlidir.

Yüksek bir iradeye inanalım ya da inanmayalım, önemli olan şudur: Hedeflerimize hızlı ve etkin bir şekilde ulaşmak istiyorsak her gün karşılaştığımız tüm tesadüfi şeylere biraz daha dikkat etmemiz gerekir.

Alıştırma: Tesadüflere Açığım

- Rahat bir pozisyonda oturun. Elinizi karnınızın alt kısmına koyun. Birkaç kez derin derin nefes alıp verin. Nefes alıp verişin yavaş olması önemlidir. En iyisi nefes alıp verirken saymak: Örneğin 1-2-3-4-5 nefes alın ve 1-2-3-4-5 nefes verin. Bunu birkaç kez tekrarlayın.
- Şimdi kendinize zihinsel olarak yanıtı *tesadüfe* bırakacağınız bir soru sorun. Mesela: "Bir sonraki adımımın ne olacağını öğrenmek istiyorum."
- Bu soruyla birlikte sonraki günlerde çevrenizi bilinçli bir şekilde gözlemleyin. Zihninizden şunu da geçirebilirsiniz: "Bir sonraki adımımın ne olacağına dair açık bir işaret rica ediyorum."

- Önemli olan, algılama filtresine başvurarak yanıtın *dışarıda* sizi beklediğini düşünüp gerçekten buna inanmamanız.
- Yanıtın nasıl ve ne şekilde verileceği oldukça farklı, dahası sıradışı olabilir.

Ansızın raftan düşen bir kitap, çekilen bir oyun kartı ya da kulak misafiri olunan bir sohbet, pek çok insan için klasik işaretlerdir.

Kendinize şunu sorabilirsiniz: *Bu yıl için görevim nedir?* Hemen ardından yanıt belki bir film izlediğinizde söylenir ya da arkadaşınız size belirli bir meseleyi anlatır, aniden tüyleriniz diken diken olur ve doğrudan şunu hissedersiniz: Evet, işte bu!

İlerleyen günlerde kulağınızı ve gözlerinizi iyice açıp sorduğunuz soruyla ilgili dikkatinizi çeken ne varsa bir yere not alın.

Algımızı hayatın bize sunduğu olasılıklara açmak *isteklerimizin gerçekleşmesi* için şarttır. Sonuçta onlara açık değilsek isteklerimizin gerçekleştiğini nasıl anlayabiliriz? Ya da doğru yönü gösteren işaretleri okuyamazsak?

Tam olarak şöyle olsun, başka türlü değil, diyerek isteklerimizin gerçekleşmesini beklerken çoğu zaman hata yaparız.

Oysa isteklerin hangi yollarla *nasıl* gerçekleşeceğini gönül rahatlığıyla *küresel bilinç alanına* bırakabiliriz. Çünkü bu gerçekleşme, tahmin ettiğimizden daha güzel, daha büyük, daha muhteşem ve daha heyecan verici olabilir. Üstelik bu daima bizim yararımızadır!

Tüm bu tesadüflerin farkına varabilmek için güçlü bir müttefikimiz de var: sezgilerimiz.

Sezgi

İsteklerimiz nasıl gerçekleşir? Kesinlikle beklediğimizden farklı şekilde. Bir şey istediğimizde ne yazık ki *bu* bize her zaman derhal havadan uçarak gelmez. Her şey bir enerji meselesi olduğundan bazen sadece usulca yönlendiririliriz. İstediğimiz şey neredeyse o tarafa.

Peki nasıl yönlendiririliriz?

Bu bazen kulak misafiri olduğumuz, bizi garip bir biçimde kendine çeken ve önemli bilgiler içeren bir sohbet olabilir. Bazen de izini sürdüğümüz bir düşünce. Ya da her zamanki güzergâhtan değil de başka bir yoldan geçerken *tesadüfen* eski bir tanıdıkla karşılaşırız ve bu kişi bize *tesadüfen* birinden bahsedebilir. Üstelik *garip bir şekilde* bahsi geçen bu kişi *istediğimiz şeye* sahiptir. Bir eve, tıkalı tesisat için bir alete ya da bilgisayardaki sorunun çözümüne. Ya da biri dizini çarpar ve saklı bir prizi gösterir işte bize.

Enerji yansıt, ilet, yönet. Sadece buna açık olmak gerekir. Bir istek gönderilmişse sadece kulağı delik ve uyanık olmak gerekir. Bundan sonra gereken tüm bilgiler kendiliğinden gelir.

Bu en iyi sezgilerle gerçekleşir.
Peki sezgi nedir?

Sezgi
kendinizi özgür bırakmaktır.

Sezgilerle bağlantı kurmak istediğimizde yapmamız gereken tek şey iyi hissettiren bir şeyi dikkate almaktır. İlk başta ne kadar tuhaf, utanç verici ve saçma gelirse gelsin, hiç önemli değil. Sezgi aslında spontane yapılan eylemlerdir. Bir şey yapmanız gerektiğini düşündüğünüz an bunu yaparsınız. Bunun için bir sebep ya da buna karşı gerekçe aranmaz. İnsan bunu ölçüp biçmez, sezgilerine kulak verir.

Sezgi, aklın tam tersidir. Yani bu konuda düşünmeyiz. Sezgi, bilinçli bir akıl yürütmenin mantıklı bir sonucu değildir. Sezgi, duyguların ve hislerin ötesindedir. Sezgilerimize kulak vermek istersek kendimizi özgür bırakmalıyız. Herhangi bir hedefe odaklanmadan. Sorgulamadan ve değerlendirmeden. Sessizce ve sakince düşüncelerimize odaklanır, bunu takip eder, geçmişte yaşamayıp geleceğe bakmaksızın anda kalırsak sezgilerimizle iletişime geçebiliriz.

Sezginin etkisi
sadece şimdiki zamanda ortaya çıkar.

Sezgi sayesinde eylemler kendiliğinden gerçekleşir ve insanın kendi algısına karşı güveni artar. Günlük hayatın güçlükleriyle uğraşmak yerine kendimizi istediğimiz çözüme bırakırız. Aslında bu, gönderdiğimiz incelikli enerjinin bize geri yansımasından başka bir şey değildir. Bize dönerek *istediğimiz*

şeyi alabileceğimiz yere yönlendiriyor bizi. Kısaca bize rehberlik ediyor.

Elbette başlarda emin olamayız. Her şeyde olduğu gibi bunun için de biraz alıştırma ve deneyim şarttır. Başlarda sezginin nasıl hissedildiğini anlamak güç olsa da ona yöneldikten kısa bir süre sonra güçlü müttefikimize karşı içimizde duyarlılık gelişir. Çok geçmeden onunla uyumlu bir bütünlüğe ulaşırız. Artık yalnız değilizdir. İçimizde, bizi istenen yanıta yönlendiren bir üst makam vardır artık.

Endişelenmeyin, sezgi olmasa bile *doğru şekilde istemek* işe yarar. Fakat sezgiyle çok daha hızlı gerçekleşir. Sezgilerimiz, bilginin gönderildiği ve istediğimizi toplayabileceğimiz posta adresimiz gibidir.

Çoğu zaman bilinçli olarak sezgilerimin aksine eylemlerde bulunsam da teslimat her seferinde gerçekleşti. Fakat biraz gecikmeli olarak. Sezgilerin nasıl çalıştığına dair iki küçük örnek verelim:

Hızlı Teslimatlar

Bir şeyin çok hızlı teslim edilmesini istediğimde şu soruları sorarak sipariş veririm: "İstediğim şeyi nerede bulabilirim?" ya da "En hızlı yoldan isteğime nasıl ulaşabilirim?" Yani sezgilerime bilgi vermesi için yansıttığım enerjiyi görevlendiririm.

Ardından rahatlarım ve en ufak işarete kulak kabartırım.

Yanıt bazen bardaki bir arkadaşın cümlesi ya da bir gazete manşeti ya da radyoda çalan bir şarkının sözleri olabilir.

Uzun yıllar önce, sezgilerimi dinlemediğim zamanlarda, işaretleri anlamakta güçlük çekiyordum. Kuruntu mu yapıyordum, yoksa aklım beni belli bir tarafa mı çekiyordu, bunu gerçekten anlayamıyordum. Mesleki başarıma rağmen kendimi boşlukta ve yapayalnız hissettiğim anları oldukça iyi anımsıyorum. O günlerde en büyük isteğim sadece hayatımın anlamını bulmaktı.

Hiç unutmam... Schwabing'de bir kafede oturmuştum ve sesli bir şekilde şunu düşünüyordum: "Bu saçmalıklar da neyin nesi? Bunu yapmamın ne anlamı var ki?" Cidden çok sinirliydim. "Cevaplar için hazırım ama bunları bir an önce almalıyım."

O sırada masanın üzerinde, herhangi bir anlam yüklemediğim, buruşturulmuş bir fiş gözüme çarptı. Hesabı ödedim ve tam kafeden çıkmak üzereyken garson arkamdan seslenip bir şey unuttuğumu söyledi: buruşturulmuş fişi. Civardaki bir kitabevine aitti. Fakat hâlâ ilgimi çekmiyordu (yukarıda da anlattığım üzere henüz işaretleri anlayabilecek deneyimim yoktu).

Çok geçmeden yoldan geçen biri beni durdurdu ve bana hiç bilmediğim bir sokağı sordu ama nerede olduğunu ben de bilmiyordum. İki adım atmıştım ki hatırladım: kitabevinin sokağı. Fişte yazıyordu. Neticede merakla o tarafa yöneldim. Tuhaf bir dükkândı. Vitrininde Tibet çanları vardı ve içeri girerken tütsü çubuklarından havaya yükselen duman bulutlarıyla karşılaştım. Münih'teki ilk spiritüel kitabevlerinden biriydi. O güne dek böyle bir yerin varlığından bile haberim yoktu. Daha sonra bu kitapçının müdavimi oldum.

Rafların arasında kararsız bir şekilde gezindim. Burada daha önce adını işitmediğim yazarların kitapları vardı. Hangi kitabı alacağım konusunda hiçbir fikrim olmadığı gibi bu dükkâna neden geldiğimi bile bilmiyordum. O sırada kısa saçlı ve neredeyse gülünç, rengârenk pantolonlu bir kadın dönüp bana şöyle dedi: "Bu kitabı okumalısınız, harikadır." Bilgece bir gülümsemeyle raftaki bir kitabı işaret etti.

Aslında kitabı ilgiden ziyade nezaketen satın aldım ve bu kitap hayatımı değiştirdi. Bu, Ken Keyes'in *Yüksek Bilinç Kılavuzu*'ydu. Kitap tüm sorularımı yanıtlıyordu. Bu kitap sayesinde birden hayatımın anlamını kavramıştım.

Bu gerçekten *doğru şekilde istemek* gibi bir şeydi ve o öğleden sonra daha büyük bir güç beni bu kitaba yönlendirmişti. Aklın nasıl çalıştığını biliriz: Kuşku duyar ve sürekli her şeyin tesadüfler silsilesi olduğunu iddia eder.

Ardından tekrar denemek istedim. Hayatıma en az bu kadar etki edebilecek başka bir kitap aramaya koyuldum.

Bu kez isteğimi daha açık ve cesurca formüle etmiştim. Bu kitabı aynı gün içinde elime almak istiyor ve adının bana bildirilmesini bekliyordum.

Üstelik bu sefer kaderin işini kolaylaştırmayacaktım. Evden çıkmaya niyetim yoktu. Beni dışarı sürükleyecek bir dürtü de hissetmiyordum.

Bir saat sonra menajerim aradı. *Tatort*'un yeni bölümünün senaryosunu okuyup okumadığımı sordu. Elbette okumamıştım çünkü bana gönderilmemişti. Dehşete kapıldı. Senaryoyu çoktan okumuş olmam gerektiğini, bunun hayatımın rolü olabileceğini söyledi. Hemen yola çıkıp senaryoyu ondan almam gerekiyordu.

Eve dönerken birden isteğim geldi aklıma. Kargaşadan onu tamamen unutmuştum. Fakat görünüşe göre evren de beni unutmuştu. Kitabım neredeydi acaba?

Öğleden sonra Leopoldstrasse'de yürüyüşe çıktım. Gözlerimi dört açmış halde, tetikteydim: Belki birileri bana yine bir şeyler söylerdi. Ya da kitabın adının geçtiği bir cümle duyardım.

Oysa benzer hiçbir şey olmadı. Bir banka oturup senaryomu okumaya koyuldum. O sırada bir erkek çocuğu gördüm. Bir dükkânın önünde durmuş ağlıyor, kapıyı açmaya çalışıyordu. Ona yardım ettim. Burası bir kitabeviydi, hayır, spiritüel değildi ama kasaya en fazla üç adım mesafedeyken hafif bir şaşkınlık yaşadım. Tam orada bir kitap beni gözler gibiydi ve adı şöyleydi: *Drehbuch zur Meisterschaft im Leben* (Yaşamda Ustalık Senaryosu). Bu bana bir yıl boyunca eşlik edecek bir kitaptı. Ron Smothermon bu kitabı sadece benim için yazmış gibiydi.

Menajerim bana *senaryoyu* okumamı, bunun *hayatımın rolü* olabileceğini söylememiş miydi?

Teslimat daima yapılır. Yeterince duyarlı değilsek *sipariş* en sonunda artık kaçınamayacağımız şekilde peşimizden taşınmaya devam eder. Ne var ki teslimatı bir an önce elimize almak istiyorsak dikkatli olmamız gerekir.

Sezgilerimiz konusunda da biraz egzersize ihtiyaç duyarız. Çünkü pek çoğumuz sezgilerimizi onların sesini duyamayacak kadar ihmal etmiş olabiliriz.

Hiç önemli değil. Sezgiler hep vardır. İçimizde, derinlerde. Yalnızca diğer sesler daha kuvvetliyken onları algılayamayız. Endişeler ve korkular çoğu zaman oldukça gürültülüdür.

Sezgi, zarif ve sakindir.
İyi hissettirir.

Sezgi, yeni fikirler, şaşırtıcı dürtüler, yenilikçi düşünceler, rahatlık, öngörü ve güven getirir. Bu yüzden sezgileri biraz uyandırmak gerekebilir.

Michaela *Rezonans Kanunu* DVD'miz için bir bilim insanına, "Herkesle aynı rezonans alanına nasıl gireriz?" sorusunu sorduğunda şöyle bir yanıt geldi: "Çok basit, rahatlayarak. Stresten tamamen uzaklaşır ve rahatlarsak rezonans alanı etkisini gösterir."

Sezgi, rahatlayınca ortaya çıkar.

Gergin, sinirli, kızgın, sabırsız olduğumuzda sezgi yeteneğimizi kaybederiz.

Düşüncelere daldığımızda, korku dolu ve endişeli olduğumuzda ya da olayları mantığımızla çözmeye çalıştığımızda sezgimizi devredışı bırakırız.

Sezgi, akılla anlaşılmaz, duygulardan oluşur.

Sezgi, sakindir, bilgedir, rahatlatıcıdır. İyi hissettirir.

Kendimizi bıraktığımızda
ve içsel rehberimize teslim olduğumuzda
içsel gücümüzün akışına kapılırız.

Bir ırmağın görüntüsü buna çok uygundur. Sezgilerimize kulak verdiğimizde ırmaktaki bir sala oturup kendimizi akışa bırakmışız gibi olur. Ne dümen tutarız ne hızlanırız ne de müdahale ederiz. Yalnızca ırmağın akışına odaklanırız ve yol boyunca gördüğümüz yeni şeyleri izleriz. Sadece gözlemleriz. Ama bunu çok bilinçli bir biçimde yaparız.

Sezgilerimizi çok güzel eğitebiliriz. Bunun için iki harika alıştırma vardır.

Sezgi Alıştırması 1

- Sadece sezgilerinizi dinlediğiniz ve sonunda beklenmedik bir başarı elde ettiğiniz, duygusal bir girişimde bulunduğunuz zamanı anımsamaya çalışın.
- Önemli bir şey olması gerekmez. Uzun süredir aradığınız, üstelik tam da beklediğiniz şeyi bulduğunuz bir dükkânı keşfetmiş olabilirsiniz. Bu, normalde katılmayı hiç düşünmeyeceğiniz ve hayatınızda önem vereceğiniz biriyle tanışacağınız bir parti de olabilir. Sezgisel olarak satın aldığınız ve normalde

hiç okumayacağınız, size yeni bir bakış açısı kazandıran bir kitap da. Belki de yolunuzu değiştirip bir parktan geçtiniz, şehrin yeni bir bölgesini gezdiniz –çünkü kendinizi akışa bıraktınız– ve normalde alışık olduğunuz eski rotada asla karşılaşmayacağınız yeni keşifler yaptınız.

- Aklınıza gelen her şeyi not edin. Kendinize bir liste hazırlayın.
- İlk başta aklınıza geçmişle ilgili pek fazla bir şey gelmeyebilir. Kendinize biraz zaman tanıyın. Bu konuda hiç düşünmemiş olabilirsiniz. İlerleyen günlerde aklınıza durup dururken birkaç anı daha gelecek, göreceksiniz. Üstelik aklınıza gelmelerine sebep olan ne biliyor musunuz? Evet, doğru. İçsel rehberiniz. Bunu şöyle de ifade edebiliriz: sezgileriniz.
- Listenizi daima gözden geçirin. Bu yöntemle sezgilerimizi dinlememizin ne kadar mantıklı olduğunu görmesi için zihnimize alıştırma yaptırıyoruz.

Sezgileri eğitmenin bir diğer yöntemi aşağıdaki alıştırmada:

Sezgi Alıştırması 2

- Bir yere giderken yolda biraz vaktiniz olursa rahatça bir yere oturun. Burası bir park, kafe ya da kütüphane olabilir. Zihninizi tamamen boşaltın. Gevşeyin. Derin bir nefes alın ve bırakın.
- Ardından sadece gözlemleyin. Çevrenizde neler oluyor? Yorumlamayın. Sadece gözlemleyin.
- Şimdi kendinizi serbest bırakın. Bir hedefiniz olmasın. Hayatın akışına kapılın. Hayatın kontrolüne teslim olun. Bir

sonraki adımınızın ne olacağı hiç önemli değil. Hiç fark etmez. Sadece hislerinize kulak verin. Her nereye giderseniz gidin, sadece yol boyunca dikkatinizi çeken şeylere odaklanın. Kiminle karşılaştınız? Hangi bilgileri edindiniz?

- Bu alıştırmayı başta sadece bir saat uygulayın, sonra süreyi artırın. İleride tüm gün de sürebilir.
- Bunun belki de hayatınızın en heyecan verici günü olduğunu göreceksiniz!

Bunu ne kadar sık yaparsanız sezgilerinizle o denli hızlı iletişime geçersiniz. Bu sizin daimi rehberiniz olacak. Biraz alıştığınızda sezgilerinizi sorularınıza belli yanıtlar almak için kullanabilirsiniz.

Ben her zaman böyle yapıyorum ve bu konuda epey ilerledim. Siz de bu sayede hayatınızın ne kadar kolaylaştığını göreceksiniz.

- Bu iki alıştırmayı düzenli olarak yapın.
- Stresliyseniz sezgi alıştırması yapmadan önce sakinleşin.
- Kendinize zaman ayırın. Kendinizi zorlamayın.
- Sezgi burada ve anda. İçinde bulunduğunuz anın farkında olun.
- Gördüklerinizi ve yaşadıklarınızı yargılamayın.
- Hepsi kendi düşüncelerinizin sonucudur.
- İçinde bulunduğunuz dünyayı gözlemleyin ve iç dünyanızdaki kanaatleri anlayın.

Önemli olan sezgidir.
Sezgisel akıl kutsal bir armağan,
rasyonel akıl sadık bir hizmetkârdır.
Biz hizmetkârı onurlandıran
ve armağanı unutan bir toplum yarattık.

ALBERT EINSTEIN

KURAL VII

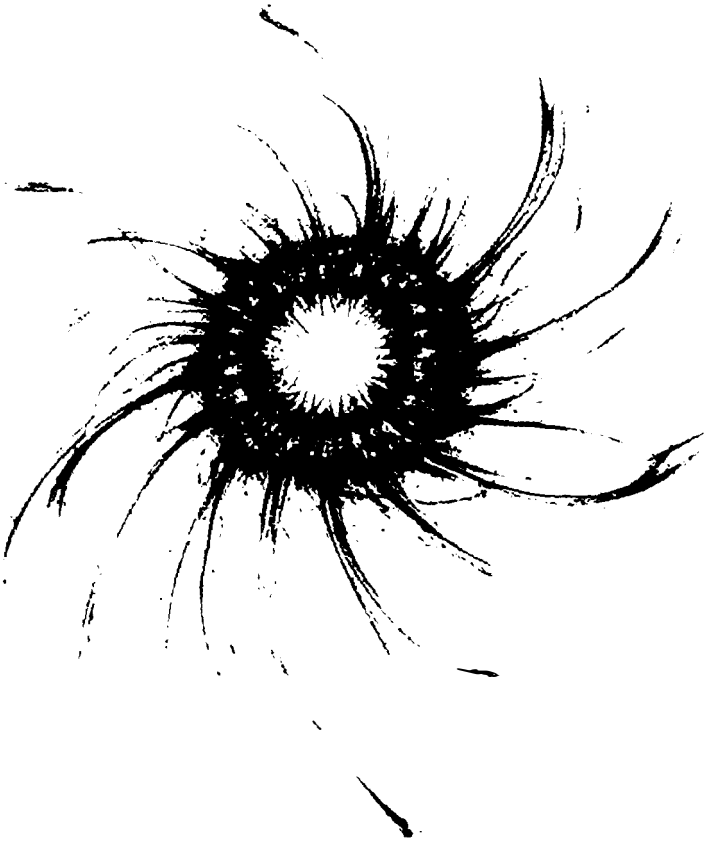
Gerçek, Büyük İstekleri Bulmak



İstekler her bir bireyin kişiliği gibi çok yönlüdür. Biri dans etmeyi öğrenmek ister ama bunun için hiç zamanı yoktur ya da yeteneksizdir, diğeri hayatında günden güne eksikliğini hissettiği samimi arkadaşlar arar, öbürü ise ideal bir partner arayışındadır.

Oysa hiçbir istek diğerinden küçük ya da büyük, önemli ya da önemsiz değildir. Aynı zamanda isteklerin mantıklı olması, yani akla uygun olup olmaması da önemli değildir. Her bir istek hayatımızın belirli alanlarında hissettiğimiz bir eksikliği gösterir.

Artık isteklerimizin gerçekleşeceğini biliyoruz. Önemli olan, isteğimizin gerçekleşmesiyle eksiğimizin giderilip giderilmediğidir. Yoksa bu eksiklik başka bir yerden kendini gösterecek midir? Aslında sorulması gereken soru şudur: "Bu eksiklik, hayatımızda neye dikkat çekmek istiyor?" İstediğimiz şey yalnızca değişikliktir. Hayatımızda bir şeyden hoşlanmadığımızda *normal* yollardan bunu nasıl değiştirebileceğimizi bilemeyiz. Ancak çoğu zaman istek gerçekleşene kadar bunun nasıl olacağını da bilemeyiz. Bu sayede hayatımız daha iyi olacak mıdır?



Hangi İstekler Bana Uygun?

En önemli soru budur. İnsanın kendi yapısına uygun olmayan bir şeyi istemesinin hiçbir anlamı yoktur. Yine de pek çoğumuz yaparız bunu. Çoğu zaman bir şeyi birileri istediği ya da zaten sahip olduğu için biz de isteriz. Genelde bize hiç uygun olmayan bir idealin peşinden koşarız.

Oysa sadece birileri *harika* buldu diye bunun bize uygun olması gerekmez. Peki özlem duyduğumuz şey gerçekleşirse ne yapacağız? Yani aslında bize hiç uygun olmayan istekler gerçekleşirse?

Bir şey istemeden önce hayatımızda gerçekten neye ihtiyaç duyduğumuzu çok iyi düşünmemiz gerekir. Onunla kendimizi daha iyi, daha sevecen ya da daha mutlu hissedecek miyiz? Çünkü bazı isteklerin ulaşması bizi baskı altına da alabilir. Hayalimizdeki meslek bizi zorlayabilir, çocuk isteğimiz gereğinden erken gerçekleşebilir ya da istenen konut değişikliği keyfimizi kaçırabilir.

Gerçekleşen istekler
bizi her zaman değiştirir.

Gerçekten bu değişikliklere ve sonuçlarına hazır mıyız? Uzun zamandır özlem duyduğumuz o muhteşem aşk ilişkisi yetersizlik duygusuna ya da kaybetme korkusuna neden olabilir. Belki de o büyük arabayı kullanmaya cesaretimiz yoktur ve dikkat çekici büyüklüğünden ötürü sürekli park yeri sıkıntısı yaşarız. Ya da hayal ettiğimiz şöhret ve buna bağlı ilgiyle başa çıkamayabiliriz.

Gerçekleşen her istek bize gerçek mutluluğu getirmeyebilir. Bu yüzden büyük isteklere kalkışmadan önce isteğimizden gerçekten ne beklediğimizin bilincinde olmamız gerekir. Gerçekleşen her bir istek yaşam koşullarımızı da değiştirir. Haliyle bu değişikliğe hazır olup olmadığımızdan şüphe duymamamız şarttır. Hayalimiz belli bir yönde olsa da biz bu yeni rolü üstlenebilecek durumda olmayabiliriz.

Para İsteği

Çok paraya sahip olmamız, artık bir konut alabilecek durumda olduğumuz için alıştığımız muhitten ayrılmamızı gerektirebilir. Artık ihtiyaç olmadığından ve çalışmak anlamlı gelmediğinden işimizi de bırakabiliriz. Aslında tüm gün istediğimizi yapar, istemediğimizi yapmayız fakat bunu *gerçekten* ister miyiz? Belki de eski evimizi, komşularımızı, arkadaşlarımızı özleriz.

Çok para istememizin sakıncası yoktur ama her isteğin bir sonucu olduğunu iyi bilmek gerekir. Yaratmak istediğimiz yaşam koşullarıyla ilgili düşünmek çok daha önemlidir. Çünkü tek başına çok para, mutlu olmak için yeterli değildir. Pek çok piyango milyoneri birkaç yıl içinde sefalete düşmüş ve eskisinden çok daha mutsuz olmuştur.

Bu yüzden biz evrenle küçük bir pazarlık yaptık.

Evrenle yaptığımız pazarlık

Bir yıl içinde iki araba kazandıktan sonra *doğru şekilde istemenin* gücünden etkilenmiştik. Fakat her seferinde tek bir sipariş

mi vermemiz gerekiyordu? Bunu süreli abonelik olarak sürdüremez miydik?

Bunlardan hemen sonra Michaela'yla her zaman yeterli paramızın olmasını diledik. Para olmak zorundaydı – ihtiyacımız kadar paramız olmalıydı. Ayrıca işimizden keyif alabilmemiz ve motivasyonumuzun olabilmesi için bize yeterince iyileştirme sağlanması da gerekiyordu. Yani arzuladığımız işleri yapabilmemiz için de yeterince paraya ihtiyacımız vardı. Bu tıpkı bir *pazarlık* gibiydi: Biz zamanın akışından beklenen şeyleri yapacaktık, evrense bunun için gerekli paranın gelmesini sağlayacaktı.

Sahip olduklarımız bize hizmet etmeli,
biz onlara değil.

O günden itibaren para bizim için sorun olmaktan çıktı. Para bizi buldu. Hatta bazen hiç beklemediğimiz şekilde.

İnsan isteklere başlayınca şunu hemen fark eder: Çok çalışarak zengin olunmaz. Bunu hayalinde canlandırıp yaşamına çağırırsa zengin olur. Bunun hakkınız olduğuna kendinizi ikna ettiğinizde ve parayı mutlulukla kabul ettiğinizde, istenen teslimata gerçekten hazırsınız demektir.

Ancak para, refahın sadece tek bir yüzüdür. Gerçek zenginlik için daha fazlası gerekir. Gerçekten mutlu olabilmek için *isterken* aşağıdaki hususları dikkate almamız önemlidir:

- Sağlık
- Harika bir ilişki
- Tatmin edici bir meslek

- Gerçek arkadaşlar
- Kendiniz ve başkaları için yeterli zaman
- Huzur ve rahatlık

Bu liste istediğiniz kadar uzatılabilir. Önemli olan, gerçek varlığın paradan ibaret olmadığını bilmektir. Yine de para, hayattan keyif almak ve mutluluk için arzu edilen en önemli öğedir.

Arzu Edilen İlişki

Sanırım biz insanoğlunun en büyük arzusudur: iyi günde kötü günde yanımızda olacak, sevildiğimizi ve kabul gördüğümüzü hissedeceğimiz, bizi anlayacak birini bulmak. Bir partnere sahip olma arzusu muhtemelen hayatımızı en çok etkileyen şeylerden biridir. Partner isterken kendimize şunu sormamız oldukça önemlidir: "Gerçekten ne istiyorum?" Bu soru *o kişide* hangi özellikleri istediğimiz anlamına gelir. Meşhur sözü değiştirip *o halde sonsuza kadar kime bağlanacağına dikkat et* de diyebiliriz.

Ne istediğinize gerçekten dikkat edin
çünkü gerçekleşecek.

Bununla beraber kendi motivasyonumuzu sorgulamak da en az bunun kadar önemlidir: "Neden bir partner istiyorum? Aslında neye ihtiyacım var?" İstediğimiz şeyler çoğu zaman aslında içsel olarak hissettiğimiz eksikliklerden kaynaklanabilir.

Diyelim ki isteğimiz şöyle: "Beni koşulsuz seven birini istiyorum." Bu aslında şu anlama gelir: "Sevilmiyorum. Ben sevilmeye değer biri değilim. Ben bile kendimi sevmiyorum." Yani çoğu insan kendini sevmediği için *koşulsuz seven bir partner* arar.

Oysa *doğru şekilde istemek* için temel koşul şu olmalıdır: "Ben olduğum gibi sevilmeye değerim. Her bir aydınlık ve karanlık yönümle şu an kendimi olduğum gibi kabul ediyorum."

Beni kabullenmeden sevecek birini bulsaydım bana sunulan sevgiyi de kabul edemezdim. Fakat içsel kabullenmeyle ihtiyaç duyduğum her şeye izin verebilirim. Böyle bir durumda aramaya da ihtiyacım kalmaz, o beni bulur. Çünkü doğru bir kabullenişle gerçekten ihtiyacımız olan şey bizi bulur.

Aşağıdaki inanç kalıpları size yardımcı olacaktır:

- Ben eşsiz ve güzelim, kendimi severek gün geçtikçe kendimle daha da yakınlaşıyorum.
- Kendime verdiğim değerle, bana tıpkı kendime baktığım gözlerle bakan insanları çekiyorum. Kendime duyduğum sevgi gibi başkalarının da bana sevgi duymasına açığım. Kendi koyduğum engellerin ve kuşatmaların güçlenmesine izin vermiyorum, içimdeki sevgi özgürce akabilir. Sevginin hayatıma girmesine hazırım.

Başka biri aracılığıyla bir şey istenemez.

İstekler başkalarını rızaları dışında bir şey yapmaya zorlamamalıdır. Yani kimsenin bizi sevmesini ya da bizim için özel bir şey yapmasını sağlayamayız.

Özgür irade
her şeyin, her isteğin üzerindedir.

Zaten bunun böyle olması daha iyidir, aksi halde herkes bizden bir şeyler isteyebilirdi ve biz de aslında hiç hoşlanmadığımız eylemlerle uğraşmak zorunda kalabilirdik.

Peki ama beni sevecek kişiyi nasıl bulurum?

Doğru şekilde isteyerek kendi seçimim olan, zihnimde canlandırdığım kişinin bana bağlanmasını sağlayamayacağım açık. Öte yandan isteklerim aracılığıyla benim titreşimlerimle uyumlu ve doğal olarak sevgime karşılık verebilecek bir kişiyi hayatıma davet ettiğim takdirde dengim olan, kendime uygun bir partnere kavuşabilirim.

Doğru partneri istemek

Mutlu ilişkilerle ilgili konuşmalarımda şu soru sıkça sorulur: "Doğru partnerle nasıl tanışırım ve onu kendime nasıl çekerim?"

Aslında bu çok kolaydır ve esasında çok kolay olmasına rağmen pek çoğumuz için inanılmaz derecede zordur. Çünkü düşündüğümüzden çok daha az çaba sarf etmemiz gerekir. Tek yapmamız gereken telaş ya da kaygı duymamaktır: Telaşla ve kaygıyla arayış içinde olmamız bu meseleye hiç güvenmediğimiz anlamına gelir. Çoğu zaman içten içe artık kimseyi, en azından *doğru kişiyi* bulamayacağımıza inanırız. Aramak, bulmanın tam tersidir. Bulabilmek için sadece gözümüzü ve gönlümüzü açmalı, bunu kabul etmeye hazır olmalıyız.

Doğru şekilde istemek
hayatımıza tüm mucizelerin girebilmesi için
hazır olmak anlamına gelir.

Arayış her halükârda isteğimizin gönderilmesini engeller. Arayış içinde olduğumuzda belirli bir nesneye ya da hedefe, sınırlı bilincimizle yarattığımız ve sürekli arayış halinde olduğumuz bir yansımaya bağlı kalırız. Hayalimizdeki kişi daima kusursuzdur. Hiçbir kusuru ve kötü yanı olmayan bir hayal ürünüdür. Böyle bir şey mümkün değildir. Bu bizim her zaman aklımıza gelen ve daha sonra unutabileceğimiz ya da kendimizce değiştirebileceğimiz, hayal dünyamızda olan bir şeydir.

Oysa bizim aradığımız kendimize uygun bir insandır. Yani onun da tıpkı bizim gibi gizli yönleri olmalıdır. Aslına bakarsanız kendimizi de ararız çünkü partnerimizde kendi yansımamızı da görmek isteriz. Bu kişi bize benzemelidir. Bu kişi bizimle birlikte gelişmeli ve dünyaya benzer gözlerle bakmalıdır. Onun –sadakat, aile, Tanrı ve hayatla başa çıkma tarzı gibi– önemli konulara bakış açısı bizimkiyle aynı olmalıdır.

Yani hayal gücümüzün bize pek yardımı dokunmaz. Ayrıca gerçek aşka kavuşmak yerine bunu engelleyip sürekli arayış içinde olmamızın da bir faydası yoktur.

Bu kadar zor bir isteği evrene göndermeden önce gerçekten *ne istediğimizden* emin olmak zorundayız. Sipariş vermek zor değildir, ne var ki gerçekleşen isteğimiz hayatımızda bazı sonuçları da peşi sıra getirecektir. Yani sipariş formunu doğru doldurmak oldukça önemlidir.

Ve bu kadar önemli olmasına rağmen doğru partner isteğimizin gerçekten nasıl olması gerektiğine dair aslında tahminimiz yoktur. Bildiğimizi sanmamıza rağmen hangi partnerin bize iyi geleceği konusunda hiçbir fikrimiz yoktur. Uzun süre bu konuyu düşünmek yerine *sadece* ona kavuşmayı arzu ederiz. Bunun ardında genelde şu düşünce saklıdır: Artık yalnız kalmak istemiyoruzdur.

Yani siparişimizi vermeden önce yanımızda nasıl bir partner olmasını istediğimize karar vermeliyiz. Bunun için *Aşkta Mutluluk Kuralları* kitabımda ayrıntılı olarak açıkladığım liste size yardımcı olacaktır. Bu liste sayesinde ilişkiden beklentilerinizi, yapacağınız fedakârlıkları ve buna bağlı olarak hangi partnerin size uygun olduğunu çok daha iyi anlayabilirsiniz. Seminerlerimizde bu listeyi sıklıkla kullanıyoruz. Son derece etkili olan bu liste bize olağanüstü bir hız ve açıklık kazandırıyor.

Doğru partneri arıyorsak evrenin bizim için ne arayacağından önce bundan kendimiz emin olmak zorundayız. Liste de zaten bu şekilde oluştu. Bu listeyi pek çok kafa karışıklığının, yanılgının ve sayısız başarısız deneyimin ardından, kendime uygun bir partner aradığım sırada kendim geliştirdim. O zamanlar hangi partnerin bana daha uygun olabileceğini anlamak için bir süreliğine kendi dünyama çekilmiştim.

Bu konuda açıklık kazanabilmem için çeşitli araçlar ve olasılıklar üzerinde çalışırken kendime hep şu soruyu sordum: "Bana gerçekten uygun, doğru kişiyi en iyi nasıl anlarım?"

Ve o sırada aklıma bir liste oluşturma fikri geldi. Kısacası aşağıdakileri yaptım:

Alıştırma tanımı

- Büyük bir kâğıdı iki sütuna böldüm. Birinci sütuna gelecekteki ilişkimden ne beklediğimi yazdım. Bu sütun çok çabuk doldu ve epey kapsamlıydı. Tüm isteklerim ve arzularım buradaydı.
- İkinci sütunda ise yapmaya hazır olduğum şeyler vardı. Ah, bu sütun çok daha kısaydı.
- Bir ilişkide sunamayacağım bir şeyi talep edemezdim. O

halde eksiklerimi birlikte tamamlayabileceğim bir partner arıyordum.

Bu çalışmayla ilgili daha fazla bilgi edinmek isteyenler *Aşkta Mutluluk Kuralları* kitabımı okuyabilirler. Orada her şeyi ayrıntılı olarak anlattım.

- Gelecekteki partnerimin nasıl olması gerektiğine karar verdiğimde her şeyi başka bir kâğıda yazdım ve kâğıdı özel bir yere sakladım.

Bu isteğimin mucizevi bir şekilde gerçekleşmesine hâlâ şaşırıyorum.

Doğru partneri hayatıma nasıl çektim?

Partner isteğim konusunda birkaç hafta uzun uzun düşündüm ve elimdeki liste üzerinde çalıştım. Nasıl bir partnerin benim için uygun olduğuna kesin karar verdiğimde istek listemi evrene gönderdim.

Ve emindim: *İsteğim gerçekleşecekti.*

Aslında isteğimi gerçekleştirirken evrenin işini kolaylaştırmadığımı söylemem gerek çünkü o sıralar iyice içime kapanmıştım ve aylarca dairemde tek başıma zaman geçirmiştim. Kurfürstendamm Tiyatrosu'nda sahnede geçirdiğim iki saatin ve bu esnada evde sürekli yalnız kalmamın bana iyi gelmeyeceğini iddia eden meslektaşlarımın zoruyla katıldığım yemeğin dışında. Bunun haricinde tamamen kendi yalnızlığımla baş başaydım.

Peki evren benim isteğimi nasıl gerçekleştirecekti?

Birkaç hafta sonra telefonum çaldı. Ahizenin öteki ucunda birkaç hafta önce akşam yemeğinde konuştuğum bir kadın vardı. Fakat onu çok iyi anımsamıyordum. Sadece sarışın, zayıf olduğunu ve kalın çerçeveli bir gözlük taktığını biliyordum. Yine de o kadar iyi anlaştık ki dört saat boyunca konuştuk ve ertesi gün yedi saat daha muhabbet ettik. Görüşme fırsatımız olmadığı için –o Bremen'de tiyatroda oynuyordu, bense Berlin'de sahneye çıkıyordum– sonraki gün yedi saat daha telefon başındaydık. Pek çok konuda aynı görüşteydik, bu yüzden ertesi gün de telefonda vakit geçirdik ve birlikte tatile gitmeye karar verdik. Bizi birbirimize bağlayan hisler o kadar yoğundu ki sonraki gün telefonda konuşurken birlikte yaşamaya karar verdik ve Michaela büyük bir fedakârlıkla hemen işinden istifa edip yanıma taşınmaya karar verdi. Bir gün sonra, henüz birbirimizi doğru düzgün görmemişken evlenmeye karar verdik.

Peki biz birbirimizi gerçekten görmemiş miydik? Belki fiziksel olarak görmemiştik ama ruhsal olarak birbirimizin her bir zerresini tanıyorduk. Birbirimize her şeyimizi anlatmıştık. Hiçbir sırrımız kalmamıştı. Asla kimselere açmadığımız sırlarımızı bile biliyorduk. Kendimizi göstermiştik.

Birbirimize içimizi açmış, koşulsuz olarak ruhumuzu ortaya koymuştuk. İkimiz de birbirimize ait olduğumuzun farkındaydık.

Tüm arkadaşlarım delirdiğimi düşünüyordu. Artık iyice aklımı kaçırdığıma inanıyorlardı. Fikrimi değiştirmeye çalışıyorlardı: "Onun kokusunu, tadını ve fiziksel olarak uyuşup uyuşmayacağınızı bile bilmiyorsun."

Gerçek büyük aşkımı yaşamak için kendime şans tanımazsam hayatım boyunca bu fırsatın yasını tutacağımı biliyordum.

Bir şeyler yolunda gitmediğinde hep bu eşsiz fırsatı düşünecektim. Başarısızlığımı ve cesaretsizliğimi.

Öte yandan hangi riskleri alıyordum? Michaela'yla fiziksel olarak uyuşmazsak çok iyi iki arkadaş olma fırsatımız vardı. Çünkü ruhsal olarak anlaşmıştık. Dünyayı tıpkı benim gözümle görüyor gibiydi, aynı isteği ve umudu taşıyordu. Tıpkı benim gibi o da tüm kişisel eksikliklerini gidermeye istekliydi.

Altı haftanın ve uzun süren çok sayıdaki telefon konuşmasının ardından bir nakliye aracıyla evinin önüne ulaştığımda ve onu yakından gördüğümde dünyalar benim oldu. Aklıma ilk gelen şey şuydu: *Şansım varmış.* Michaela hayal edebileceğim en güzel kadındı.

Fakat en şaşırtıcı yanı, listemi daha sonra çıkarıp siparişime baktığımda Michaela'nın listedeki her ayrıntıya birebir uymasıydı.

İstek kâğıdımıza sonradan eklenebilecek bir şeyler mutlaka çıkar. Sonuçta her şey başta aklımıza gelmeyebilir. Fakat benim kâğıda yazdıklarımın hepsi gerçekleşmişti.

Tesadüf mü? Buna hâlâ inanan varsa hayatını tesadüflere bırakmaya ve mücadeleye devam etsin. Ancak *doğru şekilde isteyerek* insanın hayatını bizzat belirlemesi çok daha kolaydır.

Benim örneğimde görüldüğü üzere teslimatın nasıl gerçekleşeceğine dair bir fikir yürütmemek gerekir. Önemli olan sadece hazır olmaktır. Yeni partnerimiz bizi canımızdan bezdirebilir, kazaya neden olabilir ya da bizi suçlayabilir. İlk karşılaşmanın olumlu geçmesi gerektiğini kim savunuyor? O kişi her halükârda dikkatimizi çekecektir.

Pek çok evlilik, birbirine katlanamayan fakat tuhaf bir şekilde birbirine kayıtsız kalamayan kişiler arasında başlar.

Elbette bu tamamen romantik bir şekilde de gelişebilir ve her iki taraf da ilk andan itibaren karşısındaki kişinin aradığı partner olduğunu anlayabilir.

Önemli olan sürecin nasıl işleyeceğine dair sabit bir görüşe sahip olmamaktır. Aksi halde evren gönderse de biz içsel olarak orada olmadığımız için teslimatı fark edemeyebiliriz.

Bana çoğu zaman Michaela'nın da doğru partner için evrene istek gönderip göndermediği soruluyor.

Hayır, göndermedi. Ama buna hazırdı.

Elbette hayır da diyebilirdi fakat o zaman isteğim tuhaf bir şekilde gerçekleşmiş olurdu: "Sana uygun çok güzel bir kadın var burada ama seni istemiyor."

Hayır, evren böyle karşılık vermez. Michaela birlikteliğe hazırdı ve açıktı, bense kendime uygun bir partner arıyordum.

Öte yandan insan aklına gelebilecek her şeyi yazıya dökebilir: dış görünüş, fiziksel yapı ve kişilik özellikleri. Ancak bu partnerle mutlu olup olamayacağınızın garantisi yoktur çünkü insan bu isteklerle kendini zorlayabilir.

Partnerimizin atletik, sportif, çok güzel/yakışıklı olduğunu hayal edelim. Sonra da gelecekteki partnerimizin sportif etkinlikleri sevdiğini ve bunları bizimle de yapmak istediğini varsayalım. Bunu gerçekten istiyor muyuz? Ya da –tüm erkeklerin hayali– yatakta roket gibi olan ve daima istekli olan bir partner istiyor muyuz? Bu gerçekleştiğinde bir süre sonra kâbusumuz olabilir. Bir ay sonra o kadar sık istemediğimizde ya da o tempoya ayak uyduramadığımızda ya da başka şeylerle de ilgilenmek istediğimizde ne olacak? Hatta yatakta yeterli olmadığımızda terk edilme endişesi yaşarsak ne yapacağız? Ya da yeterli olamama korkusu yaşarsak?

İnsan çok güzel bir partner istediğinde kendini fazla çekici hissetmiyorsa kısa süre içinde aşağılık kompleksine kapılabilir. Yani o anki eksikliğe bakarak istek formüle etmek son derece rahatsız edici olabilir. İstek gerçekleşse de bunun bizim yararımıza olup olmayacağının garantisi yoktur. Bu nedenle partner isterken nasıl bir partneri kendimize çekmek istediğimizi düşünmemiz çok önemlidir.

Daha Mutlu Olacak mıyız?

Doğru şekilde isteyerek insan daha mutlu olur mu?

Evet, mutlaka.

Fakat sanılandan farklı bir biçimde.

Mutluluk içsel bir tutumdur ve dışarıda yaşanan gerçeklerle pek de ilgili değildir. Parasız ve partnersiz mutlu değilsek bunlar olduğunda da mutlu olamayız. Sonuçta hepimiz paraya, partnere ve şöhrete sahip olan, buna rağmen asla tatmin olamayan mutsuz insanları tanırız.

Gerçek mutluluğu deneyimlemek istiyorsak bunu dış etkenlerde bulamayız.

Çünkü mutluluk daima içten dışa yansır. Mutluluğu ancak kendimiz de mutluluk yansıtırsak yaşayabiliriz. Bir villada ya da küçük bir dairede oturmamızın hiç önemi yok. Her ikisinde de mutlu olabileceğimiz gibi mutsuz da olabiliriz.

Mutluluk içsel dinginlikle sağlanır. Mutluluk ancak başkalarıyla paylaşmayı bildiğimizde gerçekleşir. Zengin, fakir, yalnız ya da itibarlı olmanız fark yaratmaz, mutluluk içinde bulunduğumuz bir olgudur. Pek çok insan ancak belirli şeylere sahip

olursa mutlu olabileceğini düşünür. Ve bu *eğer* sözcüğü mutlu olmamıza engeldir. Hem de her zaman. Neden orada olduğumuzu düşünmek istemeyiz, sadece oradan çıkmak isteriz. Bununla birlikte bazı koşullar ya da farkında olmadığımız isteklerimiz ve inanç kalıplarımız yüzünden hiç istemediğimiz bir duruma düştüğümüzde, ileride dış etkenler değişse bile yine aynı şekilde hissedip davranırız.

Daima kendimizi de sürükleriz.

Hatta bulunduğumuz yerden ziyade daima başka yerlerde olan sözde mutluluğa doğru sürükleniriz. Bu nedenle mutluluğu umut ederken dahi mutsuz oluruz. Gerçek mutluluğu yaşamak için hayatımızda hep bir şeyler eksik kalır.

Yıllar önce görünürde her şeyim vardı: para, itibar, mesleki başarı, kadınlar ve sağlık. Yine de mutlu değildim. Kendimi boş ve gergin hissediyordum. Herkesin benden daha iyi durumda olduğuna inanıyordum. Mutluluğu yakalamak için daha fazlasına sahip olmam gerektiğinden emindim. Daha başarılı olmalıydım, daha çok malım olmalıydı, daha fazla kadını yatağa atmalıydım, işte o zaman mutluluğun doruğuna ulaştığımı hissedecektim. Ve tam olarak bu inanç mutluluğuma engeldi. Eksikliğimi hissetmeme neden olan tam olarak bu inançtı. Farkına varmadan mutluluğumu geleceğe erteliyordum. Eksiklik inancı diğer tüm istekleri bastırıyordu. Görünürde mutluluğumu engelleyen bu eksikliklere o kadar çok inanıyordum ki ilk isteklerim gerçekleştiğinde bile bunların benim için uygun olmadıklarını ya da çok geç gerçekleştiklerini düşünmüştüm. Bu nedenle aslında siparişle gönderilen hiçbir şeyi mutlulukla ve

şükranla kabul edemiyordum çünkü başkalarının isteklerinin daha iyi gerçekleştiğinden emindim.

Mutluluk arayışı içindeydim fakat onu dışarıda aradıkça o giderek benden uzaklaşıyordu. O zamanki bilinçsiz isteğim şöyleydi: "Mutsuzum. Mutluluğum gelecekte. Mutlu olmak için daha fazlasına ihtiyacım var." Böylece somut olarak verdiğim sipariş şuydu: "Şimdiki zamanda asla mutlu olmamak." Genel duruşum mutsuzluktu ve pek çok isteğimin gerçekleşmesi bile bu durumu değiştirmiyordu.

Ne var ki başkaları aracılığıyla mutlu olma hayalimi terk ettiğim an derin bir huzura ve sevgiye kavuştum.

Sonuçta arayış içinde olmamın tek nedeni vardı: Sevgiye ve şefkate özlem duyuyor, dış etkenler yoluyla bunlara kavuşmayı umut ediyordum.

Oysa sevgiyi ve huzuru içimizde hissetmediğimizde bunu bize dünyadaki kimse veremez.

Bunun anlamı, tüm isteklerimiz gerçekleşse bile mutluluğa bakış açımızın değişmeyeceğidir. Şimdi mutlu değilsek dış etkenlerle de olamayız. Üstelik bazen buna inansak dahi. Bu gibi durumlarda hissettiğimiz mutluluk kısa sürer çünkü bunu içimizde duyumsamamışızdır.

Doğru şekilde istemek beni daha mı mutlu etti?

Evet, kesinlikle! Hayatımda tüm isteklerimin gerçekleşmesinden ziyade daha bilinçli olduğum ve kendimi içsel rehberime emanet ettiğim için.

Aslında dileklerimin istediğim zaman daima gerçekleşmesi bile bana şu dünyada tek başıma mücadele etmem gerekmediğini gösterdi.

En sakin ve yalnız kaldığım anlarda bile mutluluk ve huzur doluyum. İster içime kapanmış ister kalabalık bir havuzda olayım, minnettarım. Şükran doluyum.

Tek başına mücadele etmek yerine
evrenle işbirliği içinde olmak
çok daha kolaydır.

Doğru şekilde istemek tüm dünyamı değiştirdi: deneyimlerimi, olaylara bakış açımı, algımı, ilişkimi ve kendime olan sevgimi.

Gün geçtikçe kendime daha fazla değer vermeye başladım. *Doğru şekilde istemek* bu konuda bana destek oldu.

Gerçekleşen her bir isteğimle, hayatımda benim için aslında nelerin daha değerli olduğunu anladım. Her şeye ulaşıp hepsine sahip olabildiğimizde gerçek isteklerimizi daha dikkatli incelemeye başlarız. Sonuçta arayış içinde olduğumuz şey daima sevgidir. Nihayetinde bizi mutlu eden şey her zaman sadece sevgidir: kendimize ve başkalarına karşı duyduğumuz sevgi.

Fakat işin en güzel tarafı, bu kitap yayımlandıktan sonra binlerce insanın hayatının daha dingin, daha doygun, daha harika ve daha muhteşem hale gelmesi. O zamandan bu yana sayısız insan hayatının anlamını buldu, daha başarılı hale geldi, uzun süredir hayalini kurup istediği şeyleri gerçekleştirdi ve imkânsız olanı mümkün kılabildi.

Bunun gibi birçok hikâyeyi www.pierre-franckh.de adresinden okuyabilirsiniz.

Sizi ne motive eder?

Sizinle ilgili her bir ilham ya da başarı hikâyesini öğrenmekten mutluluk duyarım.

Dilerseniz kendi istek geçmişinizi, kişisel deneyimlerinizi ya da motivasyon ipuçlarınızı e-posta adresime gönderebilirsiniz: info@pierrefranckh.de