ANIL ŞEHİRLİOĞLU

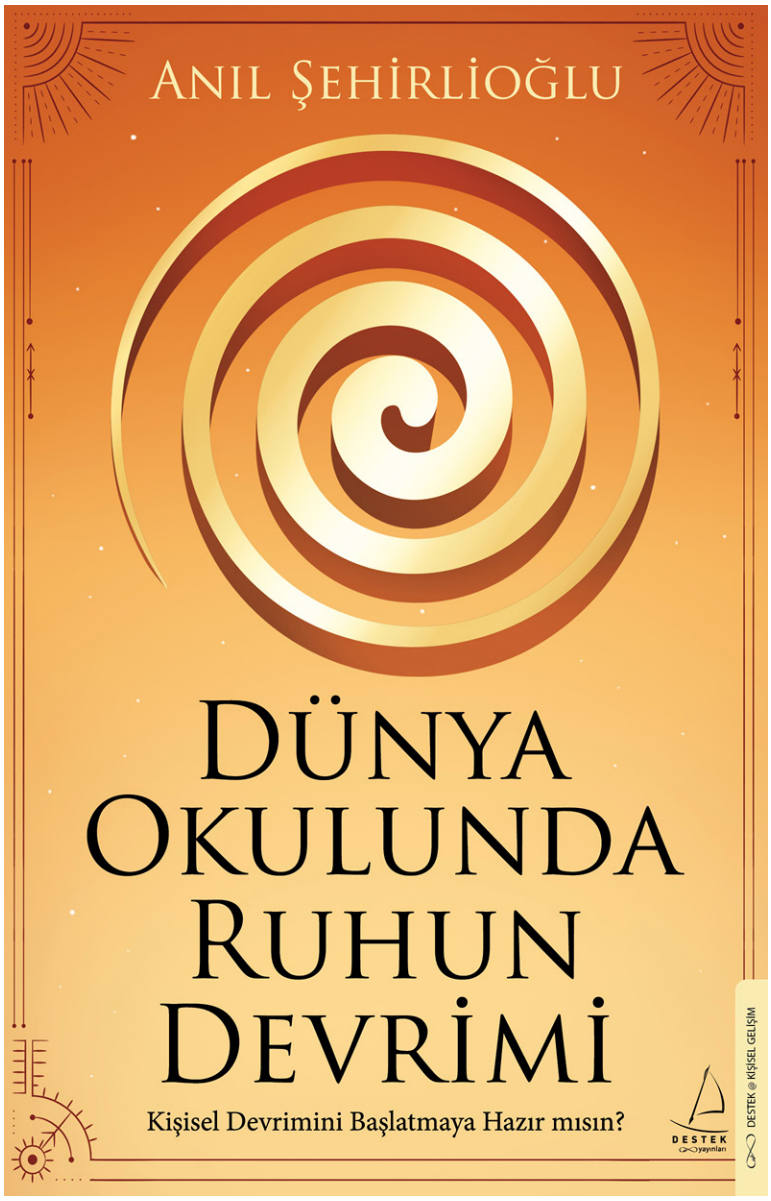


DÜNYA OKULUNDA RUHUN DEVRİMİ

Kişisel Devrimini Başlatmaya Hazır mısın?

DESTEK yayınları

DESTEK @ KİŞİSEL GELİŞİM


ANIL ŞEHİRLİOĞLU
DÜNYA OKULUNDA RUHUN DEVRİMİ
Kişisel Devrimini Başlatmaya Hazır mısın?
DESTEK yayınları
DESTEK ◉ KİŞİSEL GELİŞİM

YAZAR HAKKINDA

16.04.1981 İstanbul doğumluyum. İstanbul Üniversitesi Turizm İşletme Bölümü'nden mezun olduktan sonra çeşitli kurumsal firmalarda görev aldım. Evli ve bir çocuk annesiyim. Her zaman psikoloji ve insan doğasına duyduğum merakla 2008 yılında Kuantum dünyası ile tanıştım ve çalıştığım işyerinden bir günde ayrılma kararı alarak kendimi bu dünyaya adadım. Kuantum Uygulayıcılık (yetişkinler için) ve Holi Kuantum Uygulayıcılık (çocuklar için) eğitimleri, Reiki 1-2 uyumlamaları, Access Bars Uygulayıcılık Eğitimi ve Kozmik Enerji Eğitimi aldım. Yaklaşık iki yıl süren eğitimlerin sonunda, eğitim aldığım yaşam merkezinde Kuantum Düşünce Tekniği Eğitmeni olarak görev almaya ve Kuantum çalışmaları yapmaya başladım. Anne olduktan sonra ise artık kendi merkezimi açmam gerektiğine karar vererek 2012 yılının Ekim ayında İstanbul'da şu anda Anıl Şehirlioğlu Rengârenk Yaşam Akademisi adı altında çalışmalarımı sürdürdüğüm merkezimi açtım. Türkiye'de ve dünyanın birçok yerinde yüz yüze ya da online olarak yetişkinler ve çocuklar için bireysel Kuantum çalışmaları, Kuantum Drama Uygulayıcılık Eğitimleri, workshop ve dönüşüm kampları gerçekleştirmekteyim. Evos Angels (Türkiye'nin ilk dijital dergi platformu) tarafından 2018 Yılı Dijital Dünyanın Enleri Ödül Töreni'nde Türkiye'nin en iyi Kuantum ve Kişisel Gelişim Uzmanı ödülüne layık görüldüm. 2019 yılının Kasım ayında ilk kitabım İçindeki Mucize okurları ile buluştu ve bir başucu kitabı olarak onlarla buluşmaya devam ediyor.

Tüm kalbim ve ruhumla, on dört yıldır uzmanlaştığım Kuantum Dünyası ve bilinçaltı alanında hizmet vererek, kişilerin hayatlarında mutsuz oldukları tüm alanlarda gerekli dönüşümleri sağlayarak yolculuklarında rehber, yoldaş olmaktayım.

DESTEK YAYINLARI: 1663
KİŞİSEL GELİŞİM: 289
ANIL ŞEHİRLİOĞLU / DÜNYA OKULUNDA RUHUN DEVRİMİ
Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.
İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergül
Üretim Koordinatörü: Semran Karaçayır
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: Sedat Gösterikli
Sayfa Düzeni: Melike Doğan
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak-Mesud Topal-Meltem Kökboyun
Destek Yayınları: Ekim 2022
4.-10. Baskı: Kasım 2022
15. Baskı: Aralık 2022
Yayıncı Sertifika No. 13226
ISBN 978-625-441-824-2
© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kâğıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No. 62/B
Güneşli - İstanbul
Sertifika No. 45464
Tel. (0) 212 630 64 73

ANIL ŞEHİRLİOĞLU

DÜNYA OKULUNDA
RUHUN DEVRİMİ



Kendini ruhu olan bir beden mi sanıyorsun?
Oysa bedeni olan bir ruhsun sen...
Ne zaman anlayacaksın bu gerçeği?

Dünyanın bu değişik hatta çoğunlukla “zor” diye adlandırılan özel süreçlerinde hepimizin en çok anlaması ve zaman kaybetmeden idrak etmesi gereken çok derin konulardan bahsettim bu kez.

İlk kitabım İçindeki Mucize’de yaratılışı uzun uzadıya anlatmıştım... Bu sefer çok daha derin soruların cevaplarına dalıyoruz:

Neden dünyadayız, varoluş amacımız nedir, ruh ve beden ilişkisi nasıldır, yaşam amaçlarımızla bilinçaltımızın, duygularımızın, düşüncelerimizin birbiriyle bağı nedir, dünya okulundaki bu varoluş yolculuğumuzda yaşam araçlarıyla ilişkimiz nasıl olmalıdır, neler gerçekten amaçtır ve neler amaçlara götüren araçlardır?

Yüzyıllardır insanlık tarihinde hem bireysel hem kolektif şuuraltımızda arapsaçına dönen, çokça birbirine karışmış konuları ele alarak, insan olmanın gerçek manasını ve kıymetini, varlığının ne kadar özel olduğunu anlamana yardımcı olacağım.

Tavşan deliğine dalıp çok derinlere inmeye var mısın benimle?

Ne olduğunu, kim olduğunu, neye dönüşmek için var olduğunu, yaşadıklarının bunların üzerindeki etkilerini ve gereken dönüşümleri nasıl yapabileceğini derin düzeyde öğrenmek isteyenlerdensen uyanmış kişilerdensin ve doğru kitabı eline aldın demektir.

Ruhunun yuvası bedenin, bedenin yuvası ise
Dünya’dır.

TEKÂMÜL-RUHUN VAROLUŞ AMACI

Tekâmül kelimesini bu aralar daha çok duymaya başlamış olabilirsin. Gelişen bilgi çağında hiç şüphesiz ki spiritüel alandaki bilginin yayılışı da hızlandı. Özellikle dünyamızda uzun zamandır üst üste yaşanan felaketler, yaşadığımız zor zamanlar insanlığı derin sorular sormaya ve cevapları bulmaya çalışmaya itti. Zaten detaylıca bahsedeceğim üzere, amaç da tam olarak buydu aslında. Çünkü Yaradan'ın kurduğu ve ruhsal görevlilerin yönettiği, idare ettiği sistem bizlerle OLAYLAR yoluyla konuşur. Bizi ayrıldığımız ve hatta belki de hiç adım atmadığımız kendi yolumuza çekmeye, evrensel hakikatlere uyandırmaya, araçlarla amaçları ayırt etmeye ve en önemlisi madde dünyası üzerinde mana bularak güçlenmemizi sağlamaya çalışır.

Tekâmül sözlükteki kelime karşılığı olarak gelişmek, evrimleşmek, öğrenerek olgunlaşmak demektir. Her canlı, hatta her madde bir tekâmül süreci içerisindedir. En çok üzerinde duracağım konu ruhsal tekâmül sürecimiz olacaktır ancak maddenin tekâmülünden de bahsedeceğim. Zira ikisi elbette birbiriyle bağlantılı ve tamamlayıcıdır.

Önce ilk satırlarda yazdığım şu noktayı çok iyi anlaman gerekiyor sevgili can. Sen ruhsal varlığını, tekâmül ettirmek yani gelişmek ve öğrenmek için beden giysisini giydin. Beden en önemli, en değerli tekâmül araçlarından bir tanesidir. Nasıl ki üzerimize bir şeyler giymeden evden dışarı çıkamıyorsak, ruhumuzun da üçboyutlu dünya okulunda var olarak kendini deneyimlemesi, gerçekleştirmesi, keşfetmesi için bedene ihtiyacı vardır. Ancak ruh olmadan beden tek başına anlamsızdır.

Ne yazık ki çoğu kişi madde bilincine kendini fazla kaptırdığı için ruhu geri planda, bedeni ve bedensel ihtiyaçları öncelikli... Ne var ki ruhun olmadan bedeninle bir adım dahi atamazsın. Ve ruhun mutsuzken, kendini mutlu etmek için bedeninle yaptığın uğraşlar seni istediğin noktaya ulaştırmayacaktır.

Ruh, bedenle olan takım arkadaşlığında kaptan olandır, lider olandır. Bu yüzden ruh üzerinde daha detaylı duracağız. Zira ruh gelişmedikçe beden de tekâmül etmeyecektir. Oysa ruhun tekâmül ederse beden ona eşlik ederek gelişecek ve çok uzun ömür süreleri deneyimleyebilecektir.

En derin anlamda ruh için tekâmül, kendini ve tüm kâinatı yaratan yüce ALLAH'ı ve O'nun ruhundan üfleyerek var olan kendini, kendindeki tanrısallığı en gerçek ve yüce biçimde idrak etmek, anlamak ve bu bilinci içselleştirmektir. Varlığını, ne olduğunu bizzat deneyerek keşfetmektir. Tüm varoluş ve tüm varlıklar hakkında bilgileri bizzat sahada edinerek, tecrübeyle olgunlaşma halidir. Ruhun sonsuz gelişim yolculuğunda edindiği tüm deneyimler, tüm bilgiler, tüm gelişim onun tekâmülüdür. Elbette sonsuz bir yaratıcı tarafından yaratılan ruhun tekâmülü de sonsuzdur.

Dünya okulunda kendini bedende deneyimleyerek keşfeden ruhsal gezginleriz her birimiz.

DÜNYA OKULUNDA BULUNUŞ AMACIMIZ

Elbette sonsuz bir varlık olan ruh sadece dünya boyutunda var olmuyor, tekâmül etmiyor. Kâinatın içinde pek çok boyutta, farklı yaşam alanlarında ruhun gelişim yolculuğu sürüyor. Dünyada üzerinde de sadece insanlığı deneyimlediğimizi söyleyemeyiz. Sevgili Mevlana'nın şu sözleri tekâmülü çok güzel özetler:

Taş olarak ölmüştüm, bitki oldum.
Bitki olarak öldüm ve hayvan oldum.
Hayvan olarak öldüm, o zaman insan oldum.
Öyleyse ölümden korkmak niye?
Hiçbir sefer kötüye dönüştüğüm,
Ya da alçaldığım görüldü mü?
Bir gün insan olarak ölüp, ışıktan bir yaratık, rüyaların meleği olacağım.
Fakat yolum devam edecek, Allah'tan başka her şey kaybolacak.
Hiç kimsenin görüp duymadığı bir şey olacağım.
Yıldızların üstünde bir yıldız olup,
Doğum ve ölüm üzerinde parlayacağım.

Bu dizelerin üzerinde durup derin düşündüğümüzde bile tüm kâinatın varoluş amacı ve gizemi belli olur. Ancak ben elbette elimden geldiğince fazla açacağım bu konuyu ki şu anda var olan evrensel bilgiler eşliğinde anlaşılmayan ya da tahmine dayalı herhangi bir kör nokta kalmasın...

Spiritüel alandaki on beş yıllık yoğun tecrübeme istinaden şunu çok net söyleyebilirim ki bireysel tekâmül ile kolektif yani toplu tekâmül, ilerleme gerçekleştikçe, bizlerin bilinç kapasitesi ve hazır oluş halimiz arttıkça ilahi bilgiler daha fazla derinleşiyor, açılıyor ve açılmaya da devam ediyor. Nasıl ki bir ilkokul öğrencisine lise öğrencisi düzeyinde bilgi verilmezse, bizler de ancak kendi tekâmül basamağımıza, bilinç ve idrak kapasitemize göre bilgileri almakta, anlamaktayız. Bu satırları okuyan tüm canlar, o andaki biliş hallerine göre yorumlayacaklar yazdıklarımı. O yüzden bir kitabı farklı zamanlarda okuduğumuzda farklı şeyler çarpar gözümüze ya da anladıklarımız değişir, derinleşir. Bazı spiritüel kitaplar tam da bu yüzden belli aralıklarla tekrar okunmalıdır. İçindeki Mucize kitabım çok kişi tarafından bu şekilde okunmuş, başucu kitabı yapılmıştır çok şükür. Bu

kitabı da aynı sebeple belli aralıklarla tekrar okumanı tavsiye ederim güzel can.

Bizim çözmemiz, anlamamız gereken en önemli konu İNSAN olarak DÜNYA okulunda varoluş amacımızdır. Neticede şu anda bizler bu deneyimin bir parçasıyız.

O yüzden gelelim dünya hayatında İNSAN varlığı olarak TEKÂMÜLE...

Şunu bilmen gerekir ki sevgili okurum, ruhun öğrenmesi ve olgunlaşması için bütün bu biyolojik ve ekolojik sistem var edilmiştir. Dünya hayatı da para, ilişkiler, yetenekler gibi ruhunun tekâmülüne hizmet eden bir araçtır ancak beden gibi çok ama çok önemli bir araçtır.

Senin, benim, her birimizin ruhu kendini insan bedeninde kendi varlığını deneyimlemek, öğrenmek ve maddeyi spiritüel güçle kullanmayı çözmek için sayısız kere dünya okuluna enkarne olur. Tek hayatta ruhun olgunlaşmasını sağlayabilmek imkânsızdır. Reenkarnasyon süreci tekâmül planının bir parçasıdır. Kuran ayetleri ile ilk kitabımda açıkladığım reenkarnasyon bir inanç meselesi değil, derin spiritüel bilgilerle ve sezgilerin eşliğinde tüm kutsal kitapları ve diğer ruhsal bilgileri birçok tefsirden, kaynaktan okuyarak araştırma ve sonuca ulaşma meselesidir. Tekâmülü anlatabilmek için bir miktar bu bilgiye de değinmiş olacağız ancak detaylı olarak anlamak isteyenler eğer okumadılarsa İçindeki Mucize kitabımı okumalılar.

“Neden tekâmül ediyoruz?” sorusu danışanlarımdan, öğrencilerimden sıkça duyduğum bir sorudur. Güzel ve önemli bir sorudur ancak cevabı insan bakış açısı ve zihnini ne yazık ki her zaman tatmin etmemektedir. Çünkü ruhsal alanda planlanan ve oradaki önceliklerin buradan çok farklı olduğu bu amaç, dünya hayatını zor bulan, beşeri özelliklere göre burayı nitelendiren insan zihnine bazen gerçekçi gelmemektedir. Oysa en büyük gerçek evrensel yasa, amaç budur. Bunu ne kadar hızlı kabul eder, öğrenmeye ve anlamaya çalışma durumuna geçersek hayatımız o kadar kolaylaşır, olaylara verdiğimiz anlamlar farklılaşır ve beşeri düzlemde ne elde etmiş olursak olalım dolmak bilmeyen içimizdeki boşluk duygusu derin bir ilahi duyguyla dolmaya başlar. Böylelikle insan nazarında yaşam hak ettiği gerçek anlamını ve değerini kazanır. O yüzden eğitimlerimde önce bu konunun iyice anlaşılmasını sağlamaya çalışırım naçizane.

Kuantum ile bilinçaltı dönüştürme tekniklerini öğretiyor olsam da önce dönüştürülecek travmaların, olayların kişiye tekâmülde neyi öğrenmesi gerektiği konusunda ona ayna tuttuğunu gösteren eğitmenler yetiştirmekten yanayım. Çünkü her olay evrenin bizimle konuşma şeklidir ve travmalar temizlense de, oradan alınması gereken gerçek ruhsal öğretiyi kişi almazsa, öğretiyi alana kadar benzer olayları yaşamaya devam edecektir. Kişiler, yerler, şartlar değişmiş gibi gözükse de sonuç aynı olacaktır. Aynı negatif, travmatik duygu yaşanılacaktır.

Bunları ilerleyen sayfalarda geniş geniş anlatacağım. Önce seninle tekâmül nedir, ona bakalım:

Dünya üzerindeki her varlık, kendi döngüsünde bir gelişim süreci geçirmekte ve tekâmül etmektedir. Tekâmüle hizmet etmemek, bu sistemin dışında kalmak hiç kimse ve hiçbir durum için söz konusu bile değildir. İlahi sistemde tesadüf diye bir şey yoktur. Tevafuk dediğimiz kadersel yani aslında tekâmül karşılaşmaları, durumları ve olayları vardır. Ruhumuzdaki en derin içgüdü tekâmül etme, yani gelişme, keşfetme içgüdüsüdür. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı aslında ruhun zaten varoluş amacıdır. Ve en son değil, en başta bizim için anlam kazandığında tüm diğer ihtiyaçları da karşılayacaktır. Ancak bunu bir lüks gibi gördükçe ya da beşeri hırslarla karıştırdıkça diğer ihtiyaçlarımızı karşılamak her zaman zorlaşacaktır.

Tekâmülün Başlıca Nitelikleri

1. Her varlık tekâmül eder ve insanın ruhunun en önemli içsel güdüsü budur.

2. Her insanın bir hayat/tekâmül planı vardır ve bu plan dünyaya bedenlenmeden önce ruhsal alanda yapılır.

3. Tekâmülün amacı varlığın kendini fethetmesi, gerçekleştirmesi ve ruhunu olgunlaştırmasıdır.

4. Maddesel gördüğümüz her şey yine ruhun tekâmülü için vardır.

5. Her varlık en başta kendi tekâmülünden sorumludur. İçine doğduğu coğrafya, ülke ve aile tekâmül planına hizmet etmektedir. Ancak bireysel olarak tekâmülde başarılı olundukça bu alanlara karşı olan gerçek sorumluluk da yerine getirilmiş olur ve gereken evrensel katkı sağlanır.

6. Ruhun gelişmesi, olgunlaşması yani tekâmül etmesi için eylemlere

ihtiyacı vardır. Eski dönemlerde bazı ihtiyaçlara hizmet etmiş olsa da bu çağda inzivaya çekilmek, sosyal yaşamdan tamamen elini ayağını çekip yalnızlaşmak tekâmül katkı sağlamayacaktır. Çünkü öğrenmek ve öğrendiklerini uygulayabilmek için sahada olmaya ihtiyaç vardır.

7. Tekâmül daima ileriye doğru gerçekleşir. Ve her enkarnasyon bir öncekinden daha ileri bir seviyededir. Geriye gidiş ya da daha alt bir mertebeye iniş yoktur. Çünkü varlık her hayatında az çok bir kazanım gerçekleştirir ve bu kazanımlar bir sonraki haline yansıtılır.

8. Ruhumuzun sonsuzluğu gibi tekâmül de sonsuzdur.

9. Ruhsal ve maddesel dengeyi ancak tekâmül sağlar.

10. Tüm kadim dinlerin, geliştirici spiritüel öğretilerin amacı ruhsal tekâmüldür.

11. Her varlık yaşadığı olaylarla kendi mükemmelliğine doğru çekilir. Öz'de mükemmel olan ruh, deneyim tecrübesizliğini tekâmül ederek giderir, böylece özündeki mükemmelliğe doğru ilerler. Tekâmülün amacı budur.

12. Evren farklı birçok boyuttan varlığın aynı anda tekâmül ettiği bir alandır.

13. Tekâmül sadece dünyada değil pek çok boyutta gerçekleştirilmektedir.

Tekâmül İçin Oluşturulan Yaşam Planı ve Kontratlar

Evet sevgili can, buraya kadar okuduklarından anlaman gereken en önemli nokta ruhlar var olduğu an'dan ŞİMDİ'ye ve şimdiden sonsuza dek tekâmül edecektir. Ruhun öğrenim

hayatına girmesi gibi düşünebilirsin. Nasıl ki doğan her çocuk zorunlu bir eğitim hayatı geçiriyorsa, işte tekâmül de ruhlarımız için zorunlu ve istediğimiz, tercih ettiğimiz bir öğrenim sürecidir. Her şeyi var eden yüce YARADAN'ın bizleri kendi ruhundan üfleyerek yarattığını İçindeki Mucize kitabımda açıkladığım gibi Kuran ayetlerinden bilmekteyiz. Ruhumuzun O'nun bir yansıması olduğunu gösteren en büyük bilgidir bu. Allah'ın OL demesiyle OL'an bu çok kıymetli ruhlar yani sen, ben, hepimiz, herkes tecrübesizizdir. Tecrübe kazanmak ve Yaradan'ın bahşettiği yüce gücünü bilmek, ortaya çıkarmak, kullanmak ve bunu doğru yapabilmek için her birimizin deneyimlere ihtiyacı vardır. Tüm yaşam formları ruhun bu

deneyimleri kazanması için oluşturulmuştur. İstisnasız her var edilen ruh, bu sürecin bir parçasıdır. Ve ruh insanlık boyutunda tekâmül edebilmek için sayısız kere dünyaya bedenlenir.

Reenkarnasyon, ruhun dünya yaşamında kendi öz kudretini, tanrısallığını öğrenebilmesi, geliştirebilmesi, olgunlaşabilmesi için aynı ruhun tekâmül ihtiyacı ve planına göre farklı beden, farklı cinsiyet, farklı coğrafyalarda birçok kez dünyaya gelmesidir. Kısaca Yeniden Doğuş anlamına gelmektedir. Ancak eski bazı inançlarda olduğu gibi aynı bedende dünyaya dönüş yoktur. Beden ve tüm diğer şartlar her hayat öncesinde değişir. Baki kalan varlığın ruhudur. Bazıları buna itiraz edebilir ancak birçok ilahiyat uzmanı bu konuyu anlatmaya başlamıştır. Bizim üzerine konuşacağımız konu bu hayatımızda yaşadıklarımız ve yaşadıklarımızın nedenleri ve bütün bunların nasıl dönüşeceği konusu olduğu için şimdilik reenkarnasyon üzerinde zaten çok durmayacağım. Reenkarnasyonun var olduğuna inansan da inanmasan da kitabı okumaya devam et. Her şekilde ilerleyen sayfalarda alacağın bilgiler yaşamına çok büyük katkılar sağlayacak.

Ruhumuz öğrenim sürecini başlatmak ve geliştirmek üzere tekâmül dediğimiz gelişim sarmalının içine girer. Ruhun dünya hayatındaki tekâmül serüveni ilk kez insan bedeni ile dünyaya enkarne olduğu hayatla başlar. Her hayatta ruhun kazanmayı istediği bilgelik, edinmek istediği deneyimler ve OL'mak istediği bir hal vardır. Ruhumuz, ilk enkarnasyonunda ve tüm enkarnasyonlarında yani dünyaya bedenlenmeden önce, ruhsal alandaki rehber varlıklarıyla yaşayacağı hayat için bir yaşam planı yapar. Ruhsal alanda dünyevi beklentiler, hırslar, maddenin etkisi olmadığı için oradaki değerlendirmeler, bakış açıları dünya hayatından çok daha farklıdır. Örneğin biz burada çalışıp, okuyan, ailesinin de yönlendirmesiyle iyi bir doktor olan kişiyi başarılı buluruz değil mi? Kimimiz iyi bir evlilik yapıp ömrü boyunca evliliğini sürdüren kişiyi başarılı bulur. Kimimiz çok para kazanan kişiyi başarılı bulur. Kimimiz yiyip kilo almayan ya da sağlıklı beslenerek spor yapan, fit bir bedene sahip olan kişiyi başarılı bulur. İnsan zihnimizle kendimize koyduğumuz birtakım başarı kriterlerimiz vardır, gerçekleştiremediğimizde kendimizi başarısız sayarız.

Oysa ruhsal alanda başarı ölçütleri bunlar değildir. Varlığın kendini ne kadar ruhundan geldiği gibi gerçekleştirdiğine, başkalarına göre değil kendi

ruhunun ve aklının dengedeki sesine göre hareket ettiğine, ne kadar deneyim kazandığına, tecrübe ile bilgelik edindiğine, tanrısallığını fark edip edemediğine, madde üzerinde ruhun gücüyle ne kadar hâkimiyet kurduğuna, benden bize sevgi ve vicdan bilinciyle geçip geçemediğine ve bunlar gibi derin boyuttaki değerlere bakılır.

Ruhun insan bedeninde kurban bilincinden çıkıp, kendi varlığını fethetmesi gerekmektedir. Kendimize ego valizi yaparak özdeşleştirdiğimiz, onlar olmadan başarısız, mutsuz, yetersiz, değersiz, yalnız hissettiğimiz her şey aslında bizim tekâmül sınavımızdır.

Para, başarı, ün, unvan, evlilik, fit bir beden vs. sıraladığımız tüm dünyasal araçlar, gelişmemize hizmet ederken, biz eğer hizmet eden araçları hayatımızın patronlarına dönüştürdüysek ve bunun da adına BAŞARI dediysek işte orada ruhsal alandaki varlığımız açısından büyük bir başarısızlık söz konusudur.

Ruh bütün bunlardan müstesnadır. Kuantum Drama Uygulayıcılık eğitimlerimde derinlikli anlattığım bu kriterler aslen insan egosunun kriterleridir. Bağımlı olduğumuz her şey, duygusal ya da düşünsel bağımlılıklarımız, fiziksel bağımlılıklarımız, vazgeçilmez gördüğümüz tüm alışkanlıklarımız ego valizimizin parçalarıdır. Kısacası esareti altına girdiğimiz, gücümüzü teslim ettiğimiz her şey aslen tekâmülümüzü ve ilerleyişimizi sabote etmektedir.

Kimimiz sevilme ve onaylanma ihtiyacıyla başkaları için yaşarız ve bu yaptığımız şeyi, İYİ İNSAN olmak zannederiz. Kimimizin tek amacı zengin ve güçlü olmaktır çünkü ancak bu şekilde değerli hissedeceğimizi, sözümüzün geçeceğini düşünürüz. Para ve iktidar hırsı çok net başkaları tarafından gözlemlenebilen ve hatta yargılanan bir dünyevi özdeşleşme olsa da, sevilme, kabul görme, yalnız kalmama ihtiyacıyla kendi varlığını yok saymak, “hayır” diyemeyerek başkalarını ön planda tutarak yaşamak, çoğumuz için kabul gören hatta erdemli bulunan aslen diğeri gibi bir sabotaj biçimidir.

Biri parayı, diğeri sevilmeyi baz alıyor olsa da ikisi de bunların esareti altına girmektir aslında. Dünyevi yaşam araçları sayılan ilişki ve para, amaçlarına dönüşmüştür. Araçlar amaçlara dönüşürse orada putlaşma başlar. Altında fedakârlık maskesi olsa da amaç kâr gütmek oldukça bu gerçek bir

fedakârlık ölçütü olarak değerlendirilmez ruhsal alanda. Koşulsuz ve karşılıksız verilen sevgi kıymetlidir. Ölçüdür.

Bunu başarabilmek için yani kişinin sevilme bağımlılığı ya da beklentisi geliştirmemesi için ise kendi varlığını koşulsuz sevmesi, kabul etmesi ve tercih ediyorsa geliştirmesi gerekir. İşte tekâmül etmek, bize bunları getirir. Kendi öz varlığını seven ve sevgiyi kendisinden dışarıya koşulsuz yayabilen kişi, benden bize dengeyle geçen kişidir ve tekâmül basamağında ilerler.

Yıllar önce bir hikâye okumuştum. Hikâyede çok zengin, güçlü ve bununla çok övünen bir kral, günün birinde köyünde nam salmış bir bilge köylüyle tanıştırılıyor. Bilge köylü, mal varlığı olmayan fakat hayatından memnun biri... Köylüler tarafından da saygı görüyor. Hiçbir şeye sahip olmayan bu yaşlı adamın büyük saygı ve itibar görüyor olması kralı rahatsız etmiştir. Ona en sonunda "Sahip olduğun ne mal varlığın ne de doğru düzgün bir ailen var. Bunlar olmayınca böyle atıp tutman, hiçbir şeyim yokken de mutluyum ve varlığa ihtiyacım yok demen kolay elbette" demiş. "Sen kral ol da görelim bakalım aynı mütevazılıkta kalabilecek misin?" der.

Kral bir süreliğine köylüyle yer değiştirmiş. Gel zaman git zaman bakmış ki kendiyle barışık, mütevazı bir yaşam süren, aslında hiçbir şeye ihtiyacı yokmuş gibi yaşayan o bilge köylü, kral olunca gayet şaşaalı yaşamaya başlamış. Gösterişli kıyafetler giymeye, bol keseden yemeye içmeye, zenginliğin ve gücün tadını çıkarmaya başlamış. Bir süre sonra kralla tekrar görüşmüşler. Kral, bilge köylüye bakmış ve "Gördün mü bak kral olunca sen de değiştin" demiş. "Benim gibi davranmaya, maddeyi önemsemeye başladın. Nerede kaldı senin ruhsallığın, bilgeliğin, sadeliğin?"

Bilge köylü "Kralım elbette ki sahip olduklarımın tadını çıkaracağım" demiş. "Hakkını vereceğim ancak size onları kolaylıkla da iade edeceğim, sonra yine aynı keyifle yaşamaya devam edeceğim. Hiçbir şeyin vazgeçilmez olmadığını, mutluluğun bir ölçütü sayılamayacağını bilmek, bunların bağımlısı olmamak önemlidir."

Tekrar eski pozisyonlarına geri dönmüşler. Bilge köylü gösterişli elbiselerini çıkarıp eski kıyafetlerini giymiş, eski hayatına keyifle, neşeyle ve mutlulukla geri dönüp devam etmiş.

Çok kıymetli spiritüel mesajları vardır bu hikâyenin. Hayatımızda maddi ve manevi elbette güzel şeyler yaşamayı, bolluk, konfor içinde olmayı

seçebiliriz, hem zaten ruhsal olmak için maddi hayattan el ayak çekmek tekâmülü ilerletmez, aksine geciktirir, ancak maddenin bağımlısı da olmamalı insan. Kendi varoluşumuzu, gücümüzü, mutluluğumuzu maddenin ya da kişilerin varlığıyla özdeşleştirmemeliyiz.

Ruhsal alanda başarı sayılan değerlerin ne olduğunu sanırım anladın sevgili can. Şimdi gelelim yaşam planı ve kontratlar konusuna:

Ruhumuz rehberleriyle ruhsal alandayken yeni reenkarnasyonunda alacağı yaşam dersleriyle ve öğrenmek istedikleriyle bağlantılı olarak bir yaşam planı hazırlar. Ve bu derslere en uygun şartlar oluşturulana kadar ruhların bekleme yeri olan spatyomda bekler. Her bir hayat sonunda, bedeninden çıkarak ruhsal alana yani spatyoma geri dönen varlık bir süre sonra yine rehberleriyle yaşadığı hayatı gözden geçirir.

Kuran'da "kitabı sağ elden verilenler ve sol elden verilenler" kavramlarıyla anlatılmak istenen de budur. Çünkü yaşam planına ve amaçlarına uyan, sevgi ve vicdanla daha çok hareket eden ruhlar daha kolay bir ruhsal süreç geçirirler ve kitapları yani aslında kendi gizli bilgileri onlara daha kolay gelir. Yaşam planlarına sadık kalmayanlar, direnç içinde olanlar ve nefislerine bağımlı yaşayanlar, sevgiden ve merhametten ayrılanlar açısından kendi yaşamlarının filmini izlemek çok daha zordur. İşte onlar da kitapları sol elden verilenlerdir.

Her şekilde ruh, kendi yaşadıklarının vicdan muhasebesini kendisiyle baş başa yapar ve ruhsal acıyı da kendisi deneyimler. İşte bu bizlerin bildiği dilde cehennem bilincidir. Yaptıklarından yana memnun, sevgi bilincini geliştirip nefsini ruhsallığıyla dengeleyebilmiş kişiler, yaşamlarını daha keyifle deneyimlerler ki bu da bir nevi cennet bilincidir.

Tekâmül her ruh için devam edecektir. Yaşadığı hayatın filmini izlediğinde ruh neleri halledip, neleri halledemediğini görür ve bununla birlikte bir sonraki yaşamında neleri deneyimlemek istediğine karar verir. Üst sınıfa geçerken alttan dersleri almaya devam etmek gibi de bakabiliriz konuya. Ruhsal alanda yaptığı yaşam planını dünya hayatında tam anlamıyla yerine getirebilen yoktur çünkü oradaki bilinç düzeyi ile beden içindeki bilinç düzeyi çok farklıdır. İnsan zihni çok daha kısıtlı düşünerek hayatta kalmaya odaklanırken, yaşam planından uzaklaşabilir. Bu yüzden hepimizin her yaşam sonunda, bir sonraki hayatımıza aktardığımız alttan

derslerimizin olması mümkündür.

Rehberlerimizin yardımıyla oluşturduğumuz yeni yaşam planımızı gerçekleştirebileceğimiz en uygun anne, baba, genetik koşullar ve coğrafik koşullara bedenleniriz. İşte bu yeni bir reenkarnasyon sürecidir. Kişinin yeni yaşamındaki hali onun enkarnasyonudur. Ruhun bağlanacağı en önemli kaynak
annedir.

İlerleyen bölümlerde annemizle ve babamızla ilişkimizin, onlardan aldıklarımızın bilinçaltı sürecimizi nasıl etkilediğini anlatacağım. Ancak yeri gelmişken bir bilginin altını çizmek istiyorum;

Her ruh kendi yaşam planına bağlı olarak kendisine en uygun yani ideal anne ve babanın ortamına doğar. Deneyimle elde etmek istediği bilgi neyse o koşullar büyük bir titizlikle ruhsal platformda yetkili idareciler tarafından oluşturulur. O yüzden dünya yaşamında kimse doğuştan şanslı ya da şanssız değildir. Herkes şanslıdır demek daha yerinde olacaktır çünkü herkes kazanmak istediği bilgeliğe ve karmalara, en uygun laboratuvara gelmiştir. Yaşam öykün ne kadar acıklı ya da zor olursa olsun sevgili can dostum, inan bana kendin için en ideal öykünün içindesin ve kendi masalının kahramanısın. Gelişimin için altın fırsatlardasın. Kendine sorman gereken tek soru şu:

“Bu ailede doğarak neleri öğrenmeyi seçtim?”

Karmanın ne olduğunu ve nasıl işlediğini İçindeki Mucize kitabımda anlatmıştım. Yine de şu kadarını özetleyebilirim ki:

Etki-tepki ya da sebep-sonuç yasası, “Ne ekersen onu biçersin” sözünün olaylarla gerçekleşmesidir kısaca.

Bir hayatın yarım kalan karması diğer hayatlara aktarılır. Ancak karma illa ki her zaman aynı kişilerle yaşanmaz. Biri ile yaşanılan bir durumda sen bir karma oluşturduysan, illa ki bunu aynı kişiyle tekrar enkarne olarak ödemek zorunda değilsin. Başka bir kişiyle bu karma ödenebilir çünkü esas karma orada oluşan, hissedilen duygu iledir. Örneğin bir hayatında birini aldattın diyelim. Bunu yaparak hak yasası gereği karma oluşturdun. Bu olayda aldatılan kişi ne hissettiyse (yetersiz, değersiz vs.) sen de bu duyguyla orada bir karma oluşturdun demektir. Bunu ya başka bir hayatta aynı kişiyle enkarne olarak temizleyebilirsin ya da başka biri vesilesiyle

öğrenebilirsin. Ruh yaşattığını yaşayarak, kendisi de bu duyguda tecrübe kazanıp, olgunlaşır. Bu bir ceza ya da ah olarak anlaşılmamalı... Çünkü sistem öğrenim üzerine kuruludur.

Bugüne kadar yaptığım binlerce ilişki karması çalışmalarıma bakarak söyleyebilirim ki çoğu zaman ruhsal ailemiz dediğimiz yani yaşam planlarımızı ortak yaptığımız ruhlar aynıdır ancak tekâmüldeki ilerleyişimiz değiştiğinde ruhsal aile dediğimiz kişiler değişebilir. Yani bu ne demek dersen sevgili can, bu yaşamındaki en önemli kişilerle; annenle, babanla, kardeşinle, eşinle ya da ayrıldığın eşlerinle, büyük aşk yaşadığın sevgilinle, çocuklarınla mutlaka en az birkaç hayat daha birlikte enkarne olmuşsundur ve aranızda karma bağı vardır. Tabii ki dediğim gibi karmik bağ olması zorunlu değildir ve tekâmül yolculuğundaki ilerleyişinde sınıf atladıkça, yepyeni bir sınıfta bir anneye ilk kez enkarne olabilirsin yani o yeni ruhla aranda hiçbir karmik etken yoktur fakat o senin geldiğin mertebede yaptığın yeni yaşam planına en uygun annedir ve sen ona çocuğu olarak doğarsın.

İşte öğrenmek istediğin evrensel bilgilere, derslere, konulara göre ruhsal alandayken doğacağın hayat için yeni yaşam planını yaparken bu durumları yaşayacağın, birlikte tekâmül yolculuğuna çıkacağın diğer ruhlarla aranda o hayat için kontratlar oluşur. İki ruh arasında yapılan bu tekâmül sözleşmesinde mutlaka her iki ruhun da onayı bulunur. Kazan-kazan ilkesi gereği bu anlaşmalar iki tarafın da gelişmesine uygun olarak düzenlenir. Asla tek taraflı değildir.

Kalbinden gelen rehberliği dikkate al, o sana hep mutluluk yolunu fısıldar.

ÜÇBOYUTLU DÜNYA REALİTESİNDE OLAYLARIN AKIŞI

Dünya okulunda öğrenim zıt deneyimlerle gerçekleşir yani aslında zıt dediğimiz olaylar itici güçlerdir ve sahip olmamız gereken dengeyle ilgilidir. Ruhun dünya üzerinde varoluşu, ilk reenkarnasyon sürecine girmesiyle başladığında yaşadığı ilk zıtlık cinsiyet kavramını deneyimlemesidir. Kadın ya da erkek olarak başladığımız insanlık serüvenimizde her iki cinsiyeti de defalarca deneyimleriz. Diğer tüm öğrenim alanlarımızda da aynı şekilde zıt tesirlerle derslerimizi işleriz. Sevgi-güç, alma-verme, ruhsal-maddesel, eril-dişil prensiplerinde de zıtlıkların dengeye gelmesi tekâmül konumuzdur.

Bunlar evrensel prensiplerdir ve yaşam amaçlarımızın içindedir. Ancak bunlar dışında da tüm deneyimlerimizi zıtlıklarla ediniriz ki seçme hakkımızı kullanabilelim ve ne olduğumuzu anlamak için ne olmadığımızı da keşfedebilelim.

Örneğin koşulsuz öz değer duygusunu öğrenmek ve deneyimlemek isteyen bir ruh, o yaşamının planını yaparken mutlaka kendini değersiz hissettirecek ruhlarla anlaşma yapar. Bu kişi bazen annesi, babası ya da ikisi birden ve sonrasında kardeşler, sevgililer, eş olarak artarak çoğalabilir. Fakat bilinçaltı her zaman önce 0-12 yaş arasını baz alır. Yani bu yaşlarda hayatımıza aktif katılan ya da yokluğu ile katılamayan (doğumdan sonra vefat eden anne, baba vs.) kişiler öğrenimimize esas katkıyı sağlayan yaşam filmimizin en önemli karakterleridirler. Dünyaya geldikten sonra sana kendini değersiz hissettiren kişilerden aslında değerinin hiçbir koşula bağlı olmadığını ya da kimsenin sana değer göstermesine, sevmesine bağlı olmadığını öğrenmen gerekirken, anne karnından çıkarken bizden geri alınan ruhsal bilgilerimizden sonra maalesef bilinçaltına değersizlik olarak kaydolabilir. Şimdi bu noktada sana çok değer veren bir aileye doğsaydın, değer duygusunu hiç sorgulamaz hatta normalin haline getirirdin. Değeri, sana gösterilen ilgiye bağlamış olurdun. Öz değer nedir, nereden gelir sorularını araştırmak, bilmek ve uygulamak aklına bile gelmezdi. İşte öğreneceğimiz ders konularımızın zıddı deneyimler yaşamamız, bizzat bu itici güçler eşliğinde onu araştırmamız, bulmamız ve içselleştirmemiz içindir.

Burada kişi değerinin Yaradan'a ait biricik özden geldiğini anlamalı ve herkesin eş değerde olduğunu bilmelidir. Dışarıdan değer ve onay aramak bizi ancak onların esaretine sokar. Bu deneyim bizim küçük putumuz olur. Biliyorsun ki putların yıkılması gerekir. Uyanış da aslen böyle bir şeydir. Kendimizi tüm putlarımızdan, özdeşleştirdiklerimizden, beklentilerimizden arındırmak ve nasıl biri olmak, neyi deneyimlemek istiyorsak onun peşine gidip kendimizi fethetmektir. Bedene sahip bir ruh olduğunu hatırlamaktır. Gerçek özgürlük kişinin kendi varlığına sahip olmasıdır. Başkalarına bakarak yaşadığımızda ya da nesnenin, maddenin kölesi olduğumuzda içimizdeki tanrısallığı yok sayıyoruz ve gücümüzü o kişilere ya da şeylere teslim ediyoruzdur. Oysa kendini bilmek Rabb'ini bilmektir.

Adına ister sistem diyelim ister evren, aslında rehberlerimiz ve ruhsal alanda bizi takip eden görevli varlıklar her zaman bizimle kendi gerçek yolumuzda ilerlememiz için irtibat halindedirler. Bunu çoğu zaman olaylarla yaparlar.

Dünyada iletişim şekli altı bilinç katmanı çerçevesinde şu şekilde gerçekleşir:

Kişiler arasında bilinç düzeyinde konuşma yoluyla iletişim kurarız. Kişiler arasında bilinçaltı düzeydeki iletişimse
duygular yoluyla olur. Duygular olumlu ya da olumsuz olabilirler. Uzaktan görüp, konuşmasından etkilendiğimiz birini yakından gördüğümüzde enerjisinin ittiğini fark edebiliriz. Çünkü bilinçaltındaki duygularımız her birimizin fiziki bedeninin hemen dışındaki enerji bedeninde, aurasında bir enerji yayar ve o kişiyle sen yakın temasa geçtiğinde senin ve onun enerji alanları içinde bir iletişim başlar. Duygular frekanslar eşliğinde bu enerji alanlarından dışarıya aktarılır. O yüzden "Çocuğun yanında kavga etmeyin" derler ya... Oysa ne yazık ki bu bile yeterli bir çözüm değildir çünkü çocuk kavgaya tanık olmasa da anne ve babasının içindeki duyguları enerji alanından hisseder.

Bazı insanların yanında kendimizi huzurlu, mutlu, rahat hissetmemizin sebebi kişilerin enerji alanlarındaki pozitif duygulardır. Bazılarının yanında enerjimizin adeta emildiğini hissederiz, öfkeli ve huzursuz oluruz. Bunun nedeni de o kişinin enerji alanındaki yani aslında bilinçaltındaki negatif duygulardır.

Öz bilinç dediğimiz öz benliğimize yani tanrısal ruhumuza bağlı bilincimizden ise sadece sevgiyle iletişim kurarız birbirimizle. Çünkü bugün pozitifliği ya da negatifliği deneyen tüm ruhlar dahil her varlık Yaradan'ın ruhundan, özünden var olmuştur ve o bilinçte Yaradan'ın sevgi hali vardır. Özünde her ruh saf sevgidir. Tür bilinci dediğimiz ise aynı türden varlıklar arasındaki iletişim şeklidir. Yani bizim türümüz insan olduğuna göre dünyanın neresinde yaşarsak yaşayalım tüm insanlarla aramızdaki iletişim telepatiktir. Birini düşündüğünde o kişinin seni araması ya da karşına çıkması bu telepatik iletişimle gerçekleşir.

İnsanların arasında sürekli bir etkileşim vardır. Bu da birinin yaşadığı bir acının ya da mutluluğun diğer insanları da etkilediği, telepatik şekilde bu duyguların onlara da ulaştığını gösterir. O yüzden birindeki negatif duygular çoğunluğu etkiler, pozitif duygular da etki alanı oluşturur. Öfkeli biri öfke
duygusunu iletir, bu diğer öfke duygusu içindeki kişilerle teker teker bağlanarak büyür ve sonunda mutlaka bir patlama gerçekleşir. Üstelik belki sadece biraz öfkeli biri, telepatik ve enerjisel iletişimde bu duyguya sahip diğer kişilerden de etkilendiğinde öfkesi kendiliğinden artar. "Normalde bu tepkiyi vermezdim" dediğin ani öfke patlamalarında bunların etkisi olabilir. Ve aynı şekilde şifada olan, huzurda, mutlulukta olan biri telepatik olarak bunu kendi türüne aktarır ve bu duyguların büyümesine, yayılmasına katkı sağlar.

Yapılan bir deneyde bir adada yaşayan maymunlara kumlu patatesler verilir. Patateslerin kumlu olması hoşlarına gitmese de aç maymunlar patatesleri yerler. Bir gün henüz 18 aylık olan İmo isimli maymun bu soruna çözüm bularak patatesleri en yakındaki tatlı suda yıkayarak yemeye başlar. Sonra yaptığı şeyi annesine de öğretir. Onları gören diğer maymunlar da aynısını yapmaya başlarlar. Bazı yaşlı maymunlar bu yeniliğe direniyorlar ve patatesleri kumlu yemeye devam ediyorlar. Fakat bir süre sonra yüzüncü maymun da patatesleri yıkayarak yemeye başlar ve aynı günün akşamında adadaki tüm maymunlar gencinden yaşlısına kadar hepsi patatesleri yıkayarak yer.

Yüzüncü maymunun enerjisi bir devrim yaratıyor adeta. Fakat deneyi yapan bilimadamlarını daha da şaşırtan bir şey olur, civar adalarda yaşayan,

bu maymunları hiç görmemiş olan maymunlar da aynı şekilde kumlu patatesleri yıkayarak yemeye başlarlar.

İşte bu bize tür bilincinde telepatik iletişimin ne kadar güçlü ve önemli olduğunu gösteren çok kıymetli araştırmalardan, kanıtlardan bir tanesidir. Aynı zamanda birey düzeyinde başlayan bir eylemin kendi türünü, kitlesini nasıl etkilediğini de gösteriyor. Bu sistem, pozitif veriler için de negatif veriler
için de geçerli...

Bize düşen, farkındalıkla elimizden geldiğince şifa ve dönüşüm içinde olmak, kendimizi arındırdığımızda, mutlu olduğumuzda tanıdığımız tanımadığımız ne kadar çok kişiye, bütüne fayda sağlayabileceğimizi bilmek ve ona uygun yaşamak. Dünya okulundaki vazifelerimizden biri de budur. Kendimize ve bütüne karşı olan sorumluluğumuz.

Altıncı bilinç boyutu ise tüm türlerin, dünya içi ve dünya dışı tüm canlıların birbiriyle bağlantı halinde olduğu evrensel bilinçtir. Bu bilinç boyutunun bizimle konuşma, iletişim kurma biçimi sezgiler, rüyalar, olaylar, rastlantılar, eşzamanlılıklar, melekler, hayvanlar gibi birçok vesileyle gerçekleşir.

Evrensel bilinç elbette ruhsal yöneticiler tarafından Yaradan'ın yasalarına göre yönetilmekte ve bu idare mekanizmasından gelen tüm mesajlar da bu doğrultuda olmaktadır. Ruhsal yöneticilerin izni olmadan evrende hiçbir şey vuku bulamaz. O yüzden lütfen felaket senaryoları üreten kişilerin sözlerine itibar etme. Kimse gezegeni ele geçiremez, bizleri kandıramaz, yönetemez. Tekâmüllerini tamamlayan, vazifeli birçok varlık daima görev başındadır. Tüm kâinatı büyük bir şirket gibi düşünürsek, şirketin bir sahibinin olması gibi yüce Yaradan da yaratılan her şeyin tek sahibidir. Ancak nasıl ki şirketlerde birçok yönetim kadrosu varsa, kâinatta da görevli birçok idari mekanizma var ve her şey bu kontrolün altında.

Hayallerine değer ver, onları tutkunla besle ve hayat filmini Aşk ile yeniden uyarla.

TEKERRÜR EDEN OLAYLAR VE KİTLESEL FELAKETLER NEYİ ANLATMAK İSTER?

Evrende ve dünyada hiçbir şey tesadüfen yaşanmaz. Evrensel bilincin bizimle konuşma biçiminin başında olaylar gelir. Dünyaya bedenlenmeden önce yaptığımız hayat planımızı hatırlamamız, rotadan çıktıysak bunu fark edip rotamızı yeniden değiştirmemiz, almamız gereken dersleri almamız ve gereken değişimleri gerçekleştirmemiz için bizimle önce minik olaylarla, sonra daha büyük olaylarla, hatta bazen kitlesel felaketlerle gelen mesajlar yoluyla iletişim kurmaya çalışırlar.

Bu konuyu her anlattığımda öğrencilerim ve danışanlarım “Her şey benimle mi ilgili hocam?” ya da “Neleri dönüştürmem gerektiğini nasıl anlarım?” diye sorarlar.

Ben de derim ki:

Seni üzen, rahatsız eden bir deneyimi hayatında sadece bir kez yaşadıysan bunda çoğu zaman seninle ilgili bir durum yoktur. Belki karşı tarafla belki sistematik bir detayla ilgilidir. Yeşil ışığa benzetebiliriz, geçiş serbest. Yani üzerinde çok fazla durmana gerek yok. Ancak aynı olayı ya da sana aynı duyguyu hissettiren benzer bir olayı birkaç kez yaşıyorsan orada bir uyarı vardır, sarı ışık yanmıştır. Eğer bu durumu, bu duyguyu üç kez ya da daha çok kez yaşadıysan orada senin için artık kırmızı ışık yanmıştır. Kesinlikle dönüp bakman, evrensel bilincin sana neyi göstermek istediğini, neyi değiştirmen gerektiğini çözmeye, anlamaya çalışman gerekmektedir.

Bunun çok önemli olduğunu bildiğim için yaptığım bireysel kuantum çalışmalarında bilinçaltı dönüşümü yaparken mutlaka danışanıma bu olayın tekâmülü için gereken mesajını iletirim. Çünkü sen o mesajı almazsan ve dönüştürüp içselleştirmezsen, o travmaların, yaşanılan negatif olayların bilinçaltı üzerinde bıraktığı olumsuz etkileri dönüştürsen de ilerleyen süreçte mesajı alana kadar evren tarafından aranmaya yani benzer olaylarla sınanmaya devam edersin.

Örneğin benim en sık yaşadığım deneyim haksızlığa uğramaktı. Çok sevdiğim, değer verdiğim ve uğruna çok çaba sarf ettiğim insanlar tarafından hayal kırıklığına, hatta bir nevi ihanete uğramaktı. Bu duyguyu çocuk yaşlarımdan itibaren defalarca tecrübe etmiştim. Yapı olarak daima

sevecen ve çözüm üreten biri olduğum için çevremde bunu sömüren çok kişi oldu. Kuantumla tanışıp bu deneyimleri sorgulamasaydım kendimi kurban bilincinde görüp, haksızlıklara uğramaya devam edecektim ve bu hayattan dersimi veremeden ayrılırsam bir sonraki hayata da aynı dersi aktaracaktım. Bir hayatta verilmeyen dersler bir sonraki hayata aktarıldığında biraz daha da ağırlaşır sevgili can. O hayatta o uyaranlarla uyanmadığın için daha derin uyaranları yeni yaşam planına katarsın. O sebeple bu hayatın içindeyken derslerimizi vermek, bizi yoran, üzen durumları ve onların arkasındaki mesajı çözmek, anlamak ve eyleme geçmek çok ama çok önemlidir.

Kişiyi en çok üzen, yoran, sıkıntıya sokan konu onun tekâmül edeceği bir duyguyu içinde barındırdığı için çok kıymetlidir.

Kendi örneğimden devam edecek olursak, ben deneyimlerimden kimseye güvenmemek, kimseye aşırı değer vermemek sonuçlarını çıkardım. Ama bu benim gerçek sonucum ve almam gereken evrensel ders olamazdı. Çünkü tekâmül dersi asla negatif bir içerik içermez. Benim bu örneklerdeki gerçek tekâmül konum, kendi benlik alanımı sahiplenmek, kendi öz değerimi bilmek ve kişisel haklarıma sahip çıkmaktı. Ben kendimden çok başkalarını önemsediğimde, onlar üzülmesin diye “evet” dediğimde kendi hakkıma giriyor yani kendime haksızlık ediyordum. Alanımda bu duygu olduğu için diğerleri de bana böyle davranıyordu.

Tekâmülü idare eden yöneticiler, benim kendi rehberlerim buna uyanmamı, kendi varlığıma, hakkıma değer vermemi istiyorlardı. Bunu başardığımda elbette yine diğer kişilere de değer verecektim ancak kendimi atlamadan dengeli bir hal içinde olmam evrensel bir prensip... Sonunda bu konuyla ilgili kendi üzerimde çalışmaya başladığımda, istemediklerime “hayır” dediğimde kendime olan özsaygım ve sevgim gelişti. Sevilmeyi beklemekten çok kişinin kendini sevmesinin ne kadar önemli olduğunu anladım. Ben bunu dönüştürdükten sonra artık konuyla ilgili sınavımı verdiğim için benzer deneyimler bir daha kapımı çalmadı. Tabii ki bu değişim, dönüşüm bugünden yarına bir anda olmadı. Her durumun, konunun, her yeni tohumun ekim, bekleme ve hasat zamanı var.

Tekâmülümüz içinde biz de defalarca safhalardan geçiyoruz. Bugün fark ettiğin bir durumun üzerine çalışma yapsan dahi hemen yarın değişmiş

olmasını beklemek hayalperestlik olur. Böylesi bir beklenti aslında dirence sebep olur. Bunun üzerine sistem sana beklentiden çıkman için ders verir, bunu anlamanı sağlamak için sınayıcı olaylar, durumlar gönderir.

Tekerrür eden deneyimler yaşadığında kendine ilk sorman gereken soru şu:

“Benim bu olaylarda görmem gereken evrensel mesaj nedir? Kendimde neyi fark edip dönüştürürsem bu olay artık tekerrür etmez? Neyi görmem gerekiyor, hangi eyleme geçmem bu dönüşümü kalıcı hale getirir?”

Ben önce bu soruları sordum, sonra kuantum alanda bilinçaltıma gerekli çalışmaları yaptım. Sonrasında evren birkaç minik olayla beni test etti. Çünkü dönüşümden, alınan yeni bilgilerden sonra aynı konuda bir iki minik test yaşarız ki rehberlerimiz bakalım bu değişimi hayatımıza gerçekten uyguluyor muyuz, aynı tepkiyi mi veriyoruz yoksa artık başka bir bakış açısıyla yeni bir şekilde mi hareket ediyoruz diye öğrenmek ister. Bu minik sınavı da geçtiysek artık o bizim bilgelik hanemize, gizli defterimize yazılır. Bir daha ne bu hayatta ne de bir sonrakinde aynı dersle ve sınavla karşılaşırız.

Kişi her hayata bir yaşam planı dahilinde gelir ve çok azımız bu planı tamamen gerçekleştiririz. Çoğumuz birçoğunu bazılarımız da bir kısmını, bir sonraki yaşamına devreder. İnsan bedenindeki sınırlayıcı algılar, ego kalıplarının oluşmasına ve maddenin esaretine sebep olur. Ancak mutlaka o plan tamamlanır. Bir kişinin başladığını yine kendisi bitirir. Elbette senin başlattığın bir yeniliği, devrimi, işi senden sonra gelenler de kendi yaşam planlarına uygun olacak şekilde devam ettirebilirler. Ancak yine de kendi başladığını birkaç yaşam sonra da olsa ruh kendisi tamamlamalıdır. Şimdi attığın bir temelin hasat zamanı belki iki yüz yıl sonraki bir hayatın içinde olabilir. Bu kişinin kendi geleceğine de yaptığı bir yatırımdır.

“Atalarım yaptı” dediğin birçok olayın arkasındaki kişi aslında senin enkarnasyonun da olabilir. Çünkü işlerimizi ve genetik mirasımızı tamamlamak, dönüştürmek için aynı aile zincirinde birden fazla kez enkarne olabiliyoruz. Bu sebeple kendinin dönüşümü, geçmişe, şimdiye ve geleceğe en büyük yatırımdır. Kısacası hedefin er ya da geç gerçekleşmeden, hedeften ayrılman mümkün değildir. Erteleyebilir, geciktirebilir, destek alabilirsin ve eninde sonunda onu hayatında görünür

kılarsın.

Toplumsal olarak da gelişim sürecimizde tamamlamamız gereken, yarım kalan konularımızı mutlaka tamamlarız. Bilinç katmanlarını ve iletişim şekillerini anlatırken altını çizdiğim tür bilincinin bir diğer tarafı kolektif bilinçaltıdır. Bireysel olarak hepimizin kendi kayıtlarının olduğu ve etkisi altında olduğumuz bir bilinçaltımız olduğu gibi, ülke vatandaşlarının da bağlı olduğu hatta en derinde dünyadaki tüm insanlarla bağlı olduğumuz bilinçaltı alanından sürekli etkileşimler alırız. İşte buna kolektif bilinçaltı alanı denir.

Yapılan bireysel uyarılar kimi zaman toplumsal olarak ya da küresel boyutta gelebilir. Burada topluma bağlı bir durum söz konusu olsa da yine de en derinde bireysel uyanışımıza, ilerleyişimize, yarım bıraktığımız, çözmemiz gereken bir sürecin çözümlenmesine katkı sağlayacak bir deneyim yaşanır. Çünkü tekâmül bireysel boyutta gerçekleşir ve topluluklar bu sürece hizmet eder. Bireyin topluma, toplumun bireye ve aynı şekilde dünyaya karşı iç içe geçmiş bir tekâmül süreci vardır.

Toplumsal, küresel sıkıntıların, sorunların bireyde yaratmak istediği ortak paydalar çoğu zaman ataletten yani tembellikten vazgeçmek, bencilliği bırakmak, devekuşu gibi kafayı kuma gömerek kaçılan gerçek duygularla yüzleştirmektir.

Örneğin ülkemizde ve dünyamızda yaşanan büyük yangınların ardında bireysel olarak bizlerin içindeki öfkenin, kızgınlığın, yangınların sönmesi gerekliliği vardır. Bencillikten vazgeçip, dayanışmanın, yardımlaşmanın önemini hatırlamak vardır. Dili, dini, rengi, inançları, yaşam tarzı, uyruğu ne olursa olsun hepimizin birbirimize ihtiyacı olduğunu ve birimiz hepimiz, hepimiz birimiz için duygusunu hatırlamak vardır. Bütün bunlarda elbette denge unsuru esastır. Kendin açken elindeki tek lokmayı başkasına vermek, kendi varlığına saygısızlıktır, abartılmış vicdandır. Ancak iki lokman varsa ve yanında karnı çok aç biri varsa, hepsini kendin yeme bencilliğine kapılmadan bir lokmanı diğeriyle paylaşman sistemin senden beklediği makul olan paylaşımdır.

Bu sebeple yaşanan felaketler karşısında asla beddua edilmemelidir. Negatif enerjinin beslenerek büyümesinden başka bir işe yaramaz çünkü. Sevgiyle olayların çözülmesine, son bulmasına niyet etmelisin sevgili

okurum ve bunun bireysel olarak senin hangi duygularına ayna görevi yaptığını, neyi göstermek istediğini, seni neye uyandırmaya çalıştığını tez vakitte anlamalısın. İşte senin, benim, her birimizin bu konulardaki idraki ve sonrasında harekete geçişimiz felaket dediğimiz olayların bitmesini sağlayacaktır. Yüzüncü maymun deneyini unutma. Bir kişiden başlayan değişim, uyanış ve pozitif enerji belli bir sayıyı yakaladığında tüm alana katkı olacaktır, fayda sağlayacaktır.

Evet, "Yaşanan felaket olaylarında birçok can zarar görüyor" diyebilirsin. Masum insanlar, hayvanlar yok olmakta, acı çekmekte ya da zarara uğramaktalar. Onlar vazifeli ve uyanış için bu deneyimi yaşamaya gönüllü yüce varlıklar. Elbette kazan-kazan ilkesi gereği mutlaka bu deneyimden öğrendikleri bir bilgi ve geçecekleri yeni bir bilinç düzeyi, bir basamak vardır. Koşulsuz fedakârlıkta bulunan varlıklar, vazife ve fedakârlık bilgisinde tekâmül ederek hem bizlerin uyanışına katkı olmaya çalışmakta hem de kendileri bir sonraki varoluşlarında artık daha yüksek bir boyuta, basamağa geçiş imkânı kazanmaktalar. Elbette bizlerin uyanışı tam anlamıyla gerçekleşirse, sevgi bilincinde tüm dünya kardeşliğini benimseyip, insana, hayvana, bitkiye, doğaya, varoluşa saygı duyup, hassasiyet ve özen içinde davrandığımızda hiç böyle felaketler yaşanmadan, bir üst boyuta daha kolay geçiş sağlayabiliriz.

O yüzden bireysel yani kişisel gelişim büyük önem arz etmektedir, özellikle de kaosun arttığı şu zaman diliminde... Bu bir lüks değil, elzem bir haldir. Herkes diğerlerini, şartları ya da koşulları kısaca birilerini suçlamayı, beddua etmeyi bırakmalı ve kendini tanımaya, anlamaya, dönüştürmeye ve bu olanlara pozitif katkıyı nasıl sağlayabileceği üzerinde ciddiyetle çalışmaya emek vermelidir, bu yolda çaba sarf etmelidir.

Dünyamızda yaşanılan Covid-19 salgını hepimiz için büyük dersler taşıyan uyandırıcı bir kitlesel durumdu. Mutluluğun bağışıklık üzerinde vitaminlerden daha büyük etkisi olduğunu bu hastalık kanıtladı. Aynı zamanda bizi birçok olmazsa olmazımızdan, vazgeçilmezlerimizden ve en önemlisi birbirimizden ayırarak içimize dönüp kendimizle yüzleşmemizi ve nelere şükredip daha çok değer vermemiz gerektiğini anlatmaya çalıştı. Kim neler anladı, ne kadarını anladı bu kişiden kişiye değişiklik arz ediyor elbette.

Bazılarının alması gereken dersleri hiç almadığı da bir gerçek. Eskiye dönmeye hızlıca meyilli çok kişi var. İşte maalesef bu durumlarda hele ki bu önemli zaman diliminde herkes uyanana kadar evrensel sistem bizimle olaylar aracılığıyla konuşmaya devam edecek. Bireysel, toplumsal ve küresel bazda basınç artacak, artık çalan alarmın sesini kapatıp tekrar uyuyamayacağız. Rahata ve atalete çok düşkün insan bilinci ve egosu hızlıca bunu dönüştürmeli. İş başa düşmeden, yumurta kapıya dayanmadan gerekli adımları bireysel bazda atarsak değişime direnmeyi bırakıp yeniye geçmeyi, akışla uyumlu olmayı, esneyebilmeyi öğrenirsek yaşanan felaketler sonlanmaya başlayacak. Hepimize önemli sorumluluklar düşmekte. Dünya bu haldeyse hepimiz bundan sorumluyuz sevgili can.

Her kaos ve kargaşa aslında yeni bir sistemin, gerçekliğin doğuş sancılarıdır. Ruhsal yöneticilerimiz her zaman işbaşındadır ve bu durumlar onların bilgisi ve onayı dahilinde gerçekleşir.

Yeni düzenin oluşması için eski düzenin yıkılması gerekir ve eski düzenlerin yıkılması hiçbir zaman kolay olmamıştır. Bir tırtıl kelebeğe dönüşürken, bekleyişteyken ve kozasından çıkarken büyük bir çaba sarf eder. Ve ne yazık ki yeniye geçiş bizler için de çoğu zaman dirençle karşılanır. Evimizi değiştireceğimiz hatta saç rengimizi değiştireceğimiz zaman bile karar vermekte ya da yenisine alışmakta zorlanırız. Yeni evrensel bilgiler karşısında bile çoğunluk her zaman eski bilgilere tutunarak cevap verir. Her dine o sebeple karşı çıkılmıştır yeryüzüne indirildiğinde. Oysa gelişim ve değişim kaçınılmazdır. Dünya tekâmül etmektedir, bilinçler tekâmül etmektedir. Değişim tek değişmeyecek olan evrensel yasadır.

Bireysel olarak da her şeyin üzerimize geldiğini düşündüğümüz, işin içinden çıkamayacağımızı sandığımız zamanlar tam da sıçramanın, değişimin ve dönüşümün zamanıdır. En karanlık gecenin ardından güneş doğar sevgili can. O yüzden bu dönemlerden geçerken isyan etmek, pes etmek, direnmek yerine özünden gelen güzel sesi dinlersen Allah’ın her an seninle olduğunu, ruhsal rehberlerinin seni sana hatırlatmaya çalıştığını ve ellerinden tuttuğunu, sana yol gösterdiklerini fark edeceksin. Ve büyük bir sıçrama ile kendine yeniden doğacaksın. Bu ruhun devrimidir. Her birimizin hayatında bir devrim zamanı mutlaka vardır. Kendini kendinden yeniden doğurman esnasında, tıpkı dünyada kurulacak yeni sistem öncesi olduğu

gibi sen de bir süre doğum sancısı çekebilirsin. Ama şunu bilmelisin ki sonu muhteşem olacak. Kendine yeni gözlerle, sevgi ve gerçek gücünle "Merhaba!" diyeceksin. Varlığını tüm dünyaya muhteşemliğiyle ilan edeceksin.

Bilir misin ki depresyon ruhun kendini iyileştirme çabasıdır. Sen belki bunu yaşamayı hazmedemezsin ya da çok kötü bir durum gibi karşılarsın. Oysa ruhunun sesini duymadan sürekli
düşünen, konuşan aklını biraz olsun susturmak, günlük koşturmaların içinde kaybolmuş benliğini sana yeniden hatırlatmak için bu bir hediyedir sana. Bizim mutlaka gün içinde iki ya da üç kez onar dakika bile olsa kendimizle baş başa inziva içinde olmaya, ruhumuzu dinlemeye ihtiyacımız vardır. Ne yazık ki çoğunluğumuz güne büyük bir koşturmayla başlayıp, koşturmayla tamamlamakta. Ve en acısı da boş vakitlerin çoğu internette, sosyal medyada geçirilmektedir. Oysa ruhun her gün seninle iletişim kurmaya ihtiyaç duyar. Seni en iyi bilen, en çok seven, tanıyan varlık bu dünyada. Sen onunla bir bütünsün. Onun sesine kulak vermelisin. Kendinle bu kıymetli temaslarda birçok şeyi fark edebilir ve dönüştürmek için gereken ilhamı alabilirsin.

Sürekli vızır vızır işleyen zihinle bu başarılamaz. Ruhun ve zihnin işbirliği içinde olmalı sevgili can. Denge esastır demiştim, hatırladın mı? Ruhun ve aklın, bilincin ve bilinçaltın zamana, duruma, kişilere, şartlara göre esneyebilen bir denge içinde olmazsa, biri ezici şekilde diğerine baskın gelirse hayatında belli konularda sorunlar çıkması kaçınılmazdır.

Sadece ruhunu dinleyip, akıldan ve zihinden tamamen uzaklaşmak da aynı derecede tehlikelidir. İşte biz bunlardan kaçtıkça sistem bizi önce ufak ufak olaylarla, sonra daha büyükleri ile sonra da hastalık gibi durumlarla uyarabilir. Her şerde bir hayır vardır derler ya hani, işte senin de her negatif gördüğün durum, olay ve hatta hastalık içinde bir hazine, senin için büyük bir şifa ve değişim enerjisi, bilgeliği taşır. Fırsattır. Doğru değerlendirilmesi, anlaşılması ve çözülmesi gerekir. Yaşadığın her zor duruma bu gözle bakarsan, ruhsal sistemin seninle konuşma dilini çözer ve ne dediklerini anlamaya ve ileri doğru hareket etmeye başlarsın sevgili can.

Evren durağanlık sevmez, kâinatta her şey hareket halindedir. Yerinde saymayı tercih edersen, kıpırdaman için bir tesir alacaksındır elbette. O

sebeple vakti gelen eylemi erteleme.

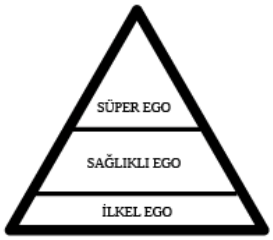
Evreni yönetmeye çalışmayı bırak artık sevgili can. O işi yapan büyük bir ruhsal organizasyon var.

TEKÂMÜLÜ ENGELLEYEN ÖZDEŞLEŞMELER

Ego Valizi

Ego ve özün ne olduğunu ve nasıl ayırt edileceğini İçindeki Mucize kitabımda uzun uzun anlatmıştım. İçindeki Mucize bir eğitim kitabı olarak çok derin olduğu için bilmemiz gereken birçok bilinçaltı, ruhsal süreçleri ve konuları içermektedir. Kısaca egoyu özetlersek egomuz aslında benliğimize ait bir parçamızdır ve insan doğamızı korumak, bizi hayatta ve güvende tutmakla ilgilenir.

Egoyu üçgen çizerek üçe ayırdığımızda en alttaki kısım İD yani İLKEL EGO'dur. Sadece kendini düşünen, ben merkezli, bununla birlikte bizi hayatta tutmayı amaçlayan en ilkel içgüdülerimizin olduğu kısımdır. Her şeyin istediği anda ve şekilde olmasını bekleyen bir çocuk gibi dürtülerinin sınırsızca tatmin olmasını bekler ve bu konuda egoya baskı yapar.



Üçgenin tepesinde ise SÜPER EGO vardır ki bu parçamız, kendinden çok başkalarını düşünen, güvende olmak için tedbirler alan, İD'i dengelemek yerine tamamen baskılayan bölümdür.

Üçgenin ortasında olması gereken sağlıklı ego ise bu ikisini dengeleyen, hem güvende hem mutlu, hem ben hem biz dengesinde olması gereken benlik parçamızdır. Kuantum Drama Uygulayıcılık eğitimlerimde bu konuyu anlatırken şu örneği veririm:

Diyelim ki birkaç kişiyle birlikte günlerdir açsınız. Birden büyük bir kâse dolusu elma buldunuz. Egonuzun İD kısmı "Elmaları hemen al, birini ye ve diğerlerini sakla. Bir daha ne zaman yemek bulacağın belli olmaz" der. Süper ego ise bulduğu bir kâse dolusu elmayı diğerleriyle hızlıca paylaşır, sonunda belki de kendisine elma kalmaz. Bu durumda sağlıklı ego devreye girer ve "Evet ben de açım fakat herkes aç. Bir elmayı kendime alıp yiyeyim, kalanları da diğerlerine dağıtayım" der ve gereken makul vicdan ölçüsünde hareket eder.

Yazık ki egomuz çoğunlukla sağlıklı değildir. Ruhumuzun geçmiş yaşamdan bu hayatımıza bilinçaltımıza aktardığı korkular ve negatif blokajlar ve bu yaşamımızda anne karnından 18 yaşımıza kadar geçirdiğimiz süreçte yaşadığımız olaylar egomuzda dönüştürülmesi gereken unsurların oluşmasına sebep oluyor.

Bencil, şımarık, kibirli, narsis olmak değildir sadece ego... Evet bunlar da egonun birer stratejisidir ancak kendi varlığını yok saymak, sürekli değersiz ve yetersiz hatta her şeyden suçlu hissetmek, özgüven eksikliği, kendinden aşırı ödün verme hali vs. de egonun stratejilerindendir. Tüm bu stratejilerin arkasında ise tekâmülümüzü yani yaşam içinde gelişimimizi, ilerlememizi sabote eden, durduran, engelleyen kendimiz sandığımız bağımlılıklarımız yani özdeşleştiğimiz durumlar oluşmuştur. Bütün bunların farkına varıp dışına çıkabilmek, kendi devrimindir ve tekâmülün için, mutlu ve huzurlu, tam kapasite bir hayat yaşaman için elzemdir.

Egoyu valize benzetebiliriz. Özdeşleştiğimiz şeyleri de ego valizinin içindekiler diye tarif edebiliriz. “Nedir bunlar?” dersen, belli başlılarını özetleyebilirim:

Bağımlısı olduğumuz duygularımız, düşüncelerimiz, eşyalarımız, bilgimiz, alışkanlıklarımız, statümüz, ailemiz, zevklerimiz, bedenimiz, seçimlerimiz, rol model aldığımız kişiler, yaptıklarımız/yapamadıklarımız, işimiz, yeteneklerimiz, paramız vs.

Kişi sahip olduğu hangi unsurlarla kendini eş tutuyorsa, derin bir özdeşleme yaşıyorsa bunlar onun ego valizinin parçalarıdır. Elbette sevdiklerimize, ailemize, işimize, bedenimize değer verip, seveceğiz. Hatta en iyisini yapmak için emek de vereceğiz. Burada anlatmak istediğim hiçbirini olmazsa olmazımız haline getirip, kendi varlığımızın üstüne koymamamız, bağımlısı ya da esareti altında olmamamız gerektiğidir. Bağımlı olmadan dengeli bir bağ kurabilmek çok önemli... “Peki ben bağımlı mıyım yoksa olması gerektiği gibi bağlı mıyım?” diye sorarsan şu kriterlere bakabilirsin sevgili can:

Kişi çoğu zaman bağımlı olduğunun farkında değildir, onu normalleştirmiştir.

Gerçekte kontrol kendisinde değildir, bağımlı olduğu kişide ya da şeydedir.

Onu, onları kaybetmekten çok korkar.

Bağımlı oldukları için aşırı emek, çaba, zaman harcar.

Kaybetme ihtimali ya da olmaması öfke, melankoli, korku gibi güçlü negatif duygulara sebep olur.

O kişi/şey olmadığında, yokluğunda kendini güçsüz, çaresiz, yalnız, değersiz hisseder.

Onun için kendi varlığından, ruhunun isteklerinden aslen kendi Öz'ünden aşırı ödün verir.

Bütün bu deneyimleri kimler için ya da neler için yaşıyorsan onlara bağımlısın ve kendinle özdeşleştirmişsin demektir. Bir an önce özgürleşmen gerekiyordur.

Ayrıca şunu da hatırlatmak isterim:

Özgürleşmek demek, o şeyin ya da kişinin hayatında olmaması demek değildir. Hayatında olmaya devam edebilir, çoğu zaman devam da edecektir zaten ancak sen onsuz da kendi varlığının farkında ve kıymetinde olmalısındır. O şeyin kölesi olmaktan çıkmışsındır. Uydusu gibi onun etrafında dönmeyi bırakmışsındır. Bu da senin yaşamın içinde maddi ve manevi her yönden gelişmeni, ilerlemeni, böylece tekâmül etmeni sağlayacaktır.

Niyetinde kalbin ve zihnin BİR’se, dilin ve eylemin de onu desteklerse frekansın güçlenir ve netleşir. Böylece hedefin mutlaka gerçekleşir.

RUHUN GELİŞİMİNDE EVRENSEL İLKELER

Tüm kâinat ve evren yüce yaratıcı ALLAH'ın koyduğu yasalara, belirlediği ilkelere ve işleyişe bağlı olarak gelişim gösterir. O'nun izni olmadan yaprak dahi kıpırdamaz. Muazzam bir işletim sistemine sahip olan evrenlerde, daha önce anlattığım gibi görevli varlıklar, yasaların işleyişini takip eden ruhsal yöneticiler vardır. Evrensel ilkeleri iyi anlamak ve hayatımızı onlara göre düzenlemek, bize mutlu bir yaşamı ve ruhsal/maddesel gelişimi sağlayacaktır. Bu ilkeleri doğru anlamak ve gereken içsel dönüşümleri sağlamak bizim kendimize ve bütüne karşı başlıca sorumluluklarımızdandır.

Başlıca Evrensel İlkeler:

1. Bütünlük ve birlik ilkesi: Var olan tüm canlılar BİR'den yani yüce ALLAH'tan gelir. Kendi varlığından oluşturduğu ruhlar olarak hepimiz aynı birlik içindeyiz. Yani aslında hepimiz büyük ruhsal bir ailenin fertleriyiz. Bu ailenin dışında birinin, bir şeyin var olması söz konusu değildir. O sebeple BİZ'den olmamak gibi bir durum söz konusu olamaz. Aynı zamanda büyük bir yapbozun parçaları gibiyiz. Bir parçasının kaybolması bile bütün yapbozu bozar, eksilen parçanın yeri dolmaz. Sistemde vazgeçilen, gözden çıkarılan bir varlık olmayacağı gibi yaratılan her şeyin varlığı çok kıymetlidir. Birimizin bile eksikliği dağları yerinden oynatır. O yüzden önemsiz, gereksiz bir varlık yoktur. Her can çok değerlidir. Dünya üzerinde insanları renk, dil, din, ülkeleri, inançları gibi konulara bakmadan özde bir görebildiğimizde, insanı tüm sıfatlardan azade değerlendirebildiğimizde, birimizin yaptıklarının diğerlerini de etkilediğini bilerek gerekli davranışlarımızı değiştirip, kendimizi geliştirdiğimizde gerçekten birlik ve bütünlük ilkesi içinde yaşıyor oluruz.

2. Hak yasası ilkesi: Hak yasası en derin boyutta kendi hakkına ve başkalarının hakkına saygı duymaktır. Kendine yapılmasını istemediğin bir şeyi elbette başkasına da yapmamalısındır. Sadece bu da değil, seni rahatsız etmeyen bir şey, başkasını rahatsız ediyor olabilir. Bu yasayı derin anlamda uygulayabilmek için empati yeteneğimizi geliştirmeli ve yargısızca davranabilmeliyiz. Önyargı yazık ki çok büyük haksızlıklara yol açmaktadır.

Bununla birlikte dünya hayatında insanlara bahşedilen özgür irade onlara seçim hakkı vererek kendi kaderlerini tayin etme gücü de verir. Herkes kendi yaşam planından sorumlu olduğu için kendi hayatının da efendisidir. Biz sevdiklerimizin adına kararlar alır, onların hayatlarına iyi niyetli de olsa müdahale edersek yine bu yasayı çiğnemiş oluruz.

Aynı zamanda kendimize yapılan haksızlıklara göz yummak, eleştirilmekten, yanlış anlaşılmaktan, suçlanmaktan korkarak susmak, itiraz etmemek, kendi hakkımızı savunmamak bu yasayı kendimize karşı ihlal ettiğimiz anlamına gelir. Ben bir gün kendimi "Aman kimsenin beş lirası, hakkı bende kalmasın, benimki kalsa da sorun değil" derken buldum.

Başkalarının haklarına karşı hep çok duyarlı oldum ama kendi hakkıma karşı ne kadar umursamaz davrandığımı, hakkıma aslında hiç değer vermediğimi fark ettim. Bu tavrım başkalarının bana karşı cüretkâr olmasına sebep olabiliyordu. Kendi kul hakkıma girdiğimi anladım ve kendimde gerekli dönüşümleri başlattım.

İlerleyen bölümlerde özgür iradeden, külli ve cüzi iradeden bahsettiğimde başkalarının hakkıyla ilgili dengeleri daha net anlayacaksın sevgili okurum.

3. Dönücülük ilkesi (Bumerang etkisi): Senden çıkan sana geri döner prensibidir. Bumerang akasya ya da okaliptüs gibi sert ağaçlardan yapılan, fırlatıcısına havada bir dairesel yörünge izledikten sonra geri gelen av aletidir. Bu evrensel ilke de evrende bir sebep-sonuç dinamiği olduğu ve senden iletilen pozitif ya da negatif enerjinin, duygunun, düşüncenin mutlaka bir yolla sana yine geri döneceği ilkesidir.

Karma yasasıyla ilintilidir. Senin başlattığını yine sen bitirirsin dediğimizde yine bu ilkenin dinamiklerinden söz etmiş oluruz. Buna istinaden nasıl bir hayat yaşamak istiyorsan, insanların sana nasıl davranmasını istiyorsan mutlaka önce bunun enerjisine girmeli, ileride anlatacağım rezonans alanını yani enerji alanını güçlendirmelisin. Birine iyi ya da kötü bir şey yaptığımızda, karşılığının ille aynı kişiden olmasa bile mutlaka geri geleceğini bilmeliyiz.

Aynı şekilde olumlu ve olumsuz düşünceler de bizden evrene sürekli bir enerji halinde iletilir ve sistemden uygun karşılığı alır. Biz bunu kader zannederiz ama aslında inançlarımızın, duygularımızın, düşüncelerimizin,

bakış açılarımızın sonucu bize dönüyordur.

Albert Einstein bu ilkeye aynen şöyle dikkat çeker:

“İnsanoğlu ağzından çıkan cümlelerin, beyninden çıkan düşüncelerin bütün evreni dolaşıp tekrar ona geri döndüğünü bilse eminim çok daha dikkatli olurdu.”

Kullandığımız kelimelerin, sarf ettiğimiz cümlelerin frekansı vardır, konuştukça frekansını etkilersin. Pozitif kelimeler pozitifi güçlendirirken, negatif olanlarsa negatifi besler.

Gün içinde en çok kullandığın beş kelime, hayatının gidişatını özetler. Şanslıyım dersen şansını, şanssızım dersen şanssızlığını frekans olarak aktif tutarsın. Olayları yargılamadan ve kişisel algılamadan kabul edersen, kullandığın kelimelere de yansır bu tutumun.

Gün içinde en çok kullandığın beş kelime nedir sevgili okurum?

.....

.....

.....

.....

.....

4. Sevginin dolaşımı ilkesi: Yüce Allah her birimizi ve tüm evrenleri, kâinatı koşulsuz yüce sevgisiyle yaratmıştır. Bu sevgi çok büyük, çok yücedir. Bize olan sevgisiyle özlerimizi mükemmel yaratmış, çok bir büyük güç, kudret ve özgür irade yetisi vermiştir. Bu her birimize seçme hakkı tanır. Neyi seçersek seçelim, neyi deneyimlersek deneyimleyelim Yaradan’ın bize duyduğu ilahi sevgi her zaman bakidir. Bizleri ve dünyayı iyileştirecek olan şey, kendimizi ve diğerlerini ilahi sevgiyle sevebilmektir. Birliği hissedebilmektir.

Her şeye onay vermek, ilkelliklere göz yummak anlamına gelmez bu. Ancak özünde herkesin ilahi bir varlık olduğunu bilirsek, onların dönüşmesine niyet ederek bu sevgi ilkesini uygulamış ve yücelmiş oluruz.

Büyük bir kötülük yapan ya da suç işleyen birine beddua etmek yerine, senin, onun ve bütünün hayrına şu duayı etmelisin sevgili can:

“Sevgili Allahım, lütfen onun da özündeki SEN’i görmesini ve yaptığı bu durumdaki yanlışı görerek dönüştürmeyi seçmesini nasip et. Sen ona yardım et, senin saf sevginle kendi kalbini iyileştirsin ve hatasını anlasın.

Âmin.”

Hiç şüphesiz, ruhsal bir kardeşe yakışan en hayırlı dua, dilek budur. Dünyadaki tüm suçlar kalplerdeki sevginin noksanlığından ve insan zihninin cehaletinden kaynaklanmaktadır. Ruhsal olarak kötü yaratılmış insan yoktur. Sevgi tüm insanlığı, dünyayı dönüştürecek varoluş temelimizdeki tek duygudur. Ne olursa olsun sevginin dolaşımı engellenemez, durdurulamazdır. Hiçbir canlı kendi gerçek mayasından kaçamaz.

Ne mutlu ki, Yaradan’ımıza bin şükür ki mayamız SEVGİ.

5. Evrim ilkesi: Tekâmülü anlatırken değişmeyecek tek şey değişimdir demiştim. Bu ilke tekâmülün ana ilkesidir. Evrim her canlı, hatta her madde için geçerli olup, her zaman geriden ileriye doğru gitmektir.

İlk yaratılan insan bedeninden, şimdiki beden yapımıza ulaşana kadar zaman içinde çok değişmiş ve gelişmiştir.

Tekâmülde geriye gitmek olmadığı için evrimde de değil gerilemek yerinde saymak bile yoktur. Her şey ve herkes değişmeye mecburdur. Ancak yeni her zaman önce eskiyle savaşmak zorundadır. Eskinin alışkanlığı, bilgisi ve tecrübesine tutunarak yeniye yer açması, izin vermesi biraz meşakkatli ve zaman alıcıdır. Geleneklerimiz de dahil tüm bilgimizi ve alışkanlıklarımızı zamanın getirdiği yeniliklere uygun olarak düzenlemek evrim ilkesinin bir parçasıdır ve tekâmülümüz için gereklidir.

Evrim, özdeşleştiklerimizden bizi arındıran temel bir yasadır. Her varlık gelişecek, cehaletini bitirecek, mana ve madde üzerinde bilgilenecek, kendi özündeki gerçek mükemmelliği tecrübeleriyle deneyimleyecektir. Bu gelişmeyle gerek ruhsal, gerek fiziksel, gerek duygusal ve düşünsel olarak evrim
geçirecektir.

6. İradelerin çelişmezliği ilkesi: Özgür irade, kişinin eylemlerini, arzularını ve niyetlerini amacına göre belirleyebilme, kontrol edebilme ve seçebilme gücüdür. Bu güç ALLAH’ın bizlere en büyük hediyesidir. Tekâmülü, yaşam planlarını ve kontratları anlatırken söylediğim gibi, bu yetkiyle en başta tekâmül yolculuğumuzda planlamalar yapabiliyoruz ve bu planlamalarda uygun kişilerle kontratlar gerçekleştiriyoruz. İşte bu kontratlar hangi konuyu, durumu ve olayı içeriyor olursa olsun mutlaka

tarafların hepsinin tekâmülüne hizmet etmesi ana koşuldur. Olayın içinde bir kurban da olsa, zarara uğrayan kişi tekâmülünde gerekli olan bilgiyi edinmek için, deneyim için bunu en başından kabullenmiştir.

Kişinin kendi hayatında daha önceden ruhsal planına bağlı olarak izin vermediği hiçbir şey gerçekleşemez. Örneğin yaşam planımıza, alacağımız derslere en uygun anne babaya doğarız demiştik, elbette onların da onayı muhakkak önceden alınmıştır. Bir varlığın anne karnına düşmesi ve doğumu karşılıklı bir kabulle gerçekleşir. İrade kullanmada bir hiyerarşi yoktur ve tüm planlamalar ilgilendirdiği herkesin onayı ve kabulüyle gerçekleşir. Biz buna kısaca kazan-kazan
ilkesi diyoruz.

Dışarıdan bakıldığında bazen birileri kaybediyor gibi görünüyor çünkü buradaki gerçekliğe göre zarar görüyor, belki canından bile oluyor. Ancak sevgili can, zor olsa da anlamamız gereken en önemli konu doğum ve ölüm dahil yaşama dair her şey kişinin ancak kendi iradesi ile ALLAH’ın başta onu yaratma, tekâmül ettirme amacına uygun olarak gerçekleşir ve kişiye büyük planda bir faydası, bizlerin zihnimizle ve insani değer yargılarımızla anlayamayacağımız derin sebepleri vardır.

Yol seninle başladı ve daima sana çıkacaktır.

YAŞAM PLANLARI VE ÖZGÜR İRADE İLİŞKİSİ

Kitabımız Kuran-ı Kerim’de irade kavramı külli irade ve cüzi irade terimleriyle anlatılmaktadır. Külli irade Yüce Allah’ın belirlediği kader olarak ifade edilmektedir. Cüzi irade ise insanın kendi seçimleri ve yaptıklarıyla kaderini belirlemesi olarak tarif edilmiştir.

Çok sevdiğim bir ayet olan İsra Suresi’nin 13. ayeti şöyledir:

“Biz her insanın kaderini kendi çabasına bağlı kıldık.”

Şûra Suresi’nin 30. ayeti de şöyle der:

“Size isabet eden (başınıza gelen) her musibet, kendi yaptığınız şeyler (işler) yüzündendir.”

Bu iki ayette cüzi irade gayet açık anlatılmıştır. Şimdi bu kavramları biraz daha derinleştirerek tamamen ruhsal açıdan bakarak açıklarsak; Yüce Allah’ın bizleri ruhundan üfleyerek sonsuz, yok olmayan varlıklar olarak yaratması ve tekâmül etmemizi, evrensel yasaları, özümüzdeki mükemmelliği, ilahiliği bizzat deneyimleyerek öğrenmemizi istemesi külli yani Allah’ın her birimiz için belirlediği kaderimizdir. Bundan kaçış yoktur. Ruhu yok etmek ya da tekâmüle, dünyada ya da farklı boyutlarda deneyim kazanıp gelişmeye direnerek bundan kaçmak söz konusu bile değildir.

Ruhsal alanda dünyada bedenlenmeden önce ALLAH’ın evrensel yasalarına yani külli iradeye bağlı olarak seçimlerinle, o hayatta neleri öğrenmeyi, neleri deneyimlemeyi seçtiğine, tekâmül düzeyine, bilinç yüksekliğine bağlı olarak ruhsal
rehberlerinin de desteğiyle bir plan hazırlanır. Bu cüzi iradeni ruhsal alanda kullanmaktır.

Bu yaşam planı ilerlemek istediğin konulara, ruhunun tekâmül etmesi için gerekli duyduğu derslere göre oluşan bir ana plandır. Ancak elbette bu o hayatta yaşayacağın tüm detayları içermez.

Diyelim ki yaz tatilini bu sene falanca yerde, falanca otelde geçirmek istiyorsun. Bunun için ne yapman gerekiyorsa yapıyorsun. Para biriktirmek, acenteyi aramak, oteli arayıp rezervasyon yaptırmak vs.

Bütün bunları bir ana plan olarak önceden hazırlıyorsun. Ancak oraya gittiğinde nerelerde gezeceğini, hastalanırsan hangi hastaneye gideceğini, hangi mekânda kahve içeceğini ilk aşamada, başlangıçta planlamazsın değil

mi?

Bunları ancak oraya vardığında oluşan şartlara ve durumlara göre belirlersin. İşte bu noktada cüzi irade, yani aslında aynı anlama gelen özgür irade devreye girer ve seçimler yaparsın. Özgür iradenle yapacağın seçimler seni ruhsal alanda yaptığın planına götürebileceği gibi uzaklaştırabilir de.

Bu yüzden dünya üzerindeki seçimlerimiz çok önemlidir. Tabii ki külli irade gereği er ya da geç o hayatta ya da başka bir hayat planında alman gereken dersler alınacaktır. Yani yolun başı ve sonu bu anlamda bellidir, tekâmül ve gelişim kaçınılmazdır. Ancak bu yolu ne kadar hızlı ya da yavaş, hangi yolları ve dönemeçleri kullanarak, hangi çıkmaz sokaklara girip çıkarak, kaybolarak ya da kaybolmayarak gideceğimiz kendi çabamıza ve seçimlerimize bağlıdır.

Bu noktada çaba yani gayret prensibi, ayette de yazdığı gibi çok önemlidir. Gayret; çalışarak, sabırlı olarak, gereken esnekliği göstererek, kalbini dinleyip akılla ikisini süzgeçten geçirerek, gücünü, iradeni kullanarak istediğin sonuca ulaşmak, onu elde etmektir.

Bu senin maddi ve manevi kaderini, aynı zamanda ruhsal olarak da tekâmülünü etkiler. Tabii ki bu noktada bilinçaltı blokajlarını dönüştürmek için vereceğin çaba, sürece büyük katkı sağlayacaktır. Aynı zamanda özdeşleştiklerinden, bağımlılıklarından arınman da çabayla ve gayretle olur. Doğal olan doğum, sancısız olmaz. Çaba göstermek, bu uğurda bazı fedakârlıklar da gerektirir. Ancak emin ol ki sevgili can, buna değecektir. Şahane bir yemek hazırlamak için nasıl öncesinde sıkı bir hazırlık, alışveriş ve pişirme bilgisi gerekiyorsa sonrasında hem gözünü hem mideni sevindiriyorsan ve “Hepsine değdi” diyorsan, bunun çok daha fazlasını kişisel ve ruhsal gelişimin için verdiğin gayretinden ve çabadan sonra bir ömür hatta tüm sonsuzluk boyutunda süreceğini düşünürsen bence buna fazlasıyla değer, ne dersin sevgili can?

Ruhun Bedene Girişi ve Varoluşun Başlaması

Ruh ve Beden İlişkisi

Ruhumuz, rehberleriyle ruhsal alanda yaptığı tekâmül planına en uygun doğum şartları oluştuğunda anne karnındaki fetüsle enerjisel olarak bağlantıya geçer. Bazen bu anlaşma doğumdan önce de sonlanabilir. Ruh

tam olarak fetüse bağlanamayabilir, ruhsal alana, spatyoma geri dönmeyi seçebilir. Anne karnında var olduğu süreç, ona yetebilir. Annenin de çocuğa hazır olmaması, anne olmayı gerçekte seçmemesi gibi yine karşılıklı sebeplerle ruh o fetüsten geri çekilebilir. Düşüklerin, bebeğinin anne karnındaki gelişiminin durması, bundandır. Yahut bebek sağlıklı olduğu halde anne kürtaj ettirebilir. Her ikisinde de mutlaka yine tekâmül kontratlarına göre bir uygunluk vardır. Zaten istenmeyen hamilelikler sonucu dünyaya gelen ruhlar aslında insan bedeninde var olmaya, bu boyutta tekâmül etmeye direnerek bu varoluş boyutunu istememektedirler.

Bizler neye inanırsak o enerjiyle karşılaşırız dünya okulunda. İçimizde ne varsa dışımızda da o şekillenir. Bir kez kendimizle ve hayatla ilgili neye inandıysak, alacağımız sonuçlar buna karşılık gelir. Bu gerçek çekim yasasıdır. Ne istersen onu çekersin diye bir gerçek yoktur. Sonsuz kere kendinle karşılaşırsın ömründe. Baktığın her göz, söylediğin her söz, yaşadığın her olay sende var olan duyguların, inançların, söze, ete, kemiğe, kişiye, enerjiye bürünmüş halidir.

Ruh bağlandığı fetüsle birleşip uyumlanınca ve aile evlat sahibi olmayı, ruh da o şartlarda var olmayı kesinlikle seçtiğinde doğum gerçekleşir. Böylece yeni bir hayat yolculuğu başlamış olur. Beden sahibi olmak, doğmak, ruh için amaç değil, tekâmül için gerekli bir araçtır. Madde boyutunda, dünya okulunda deneyim kazanma, olgunlaşma aracıdır.

Elbette buna bağlı olarak reenkarnasyon yani tekrar doğuşta bir amaç değil, tek hayatta yeterince bilgi ve uygulama yapılamadığı için yine ruhun tekâmül etmesine yönelik sistemsel bir araçtır. Beden bizim için dünyadaki giysimizdir. Fiziksel bedenimizi ayakta tutan, ona canlılık sağlayan ruhtur. O yüzden kendimizi ruhu olan bir beden olarak değil, bedeni olan bir ruh olarak görmemiz gerçek yüceliğimizi yansıtacaktır. Beden içinde de ruhun tamamen kontrolü altındaki yer DNA'larımızdır. Tekâmül ederek kendimizi bilinçlendirdiğimizde, ruhumuz bu bedende ilerlediğinde, istediği zaman DNA kayıtlarımıza da etki eder belli zamanlarda belli değişimler gerçekleşebilir ve belli yetenek alanları ortaya çıkabilir.

Nasıl mı?

Mesela daha sağlıklı olmak, uzun bir ömre sahip olmak, daha zeki olmak, hafızanın daha da güçlü olması, beynin daha yüksek kapasiteyle

kullanılması gibi...

Spiritüel yeteneklerimizin de gelişmesi, daha fazla aktif olması, herkeste var olan sezgilerimizin kişisel bazda daha çok artması, altıncı hissin kuvvetlenmesinin arkasında da DNA'larımızdaki gelişmelerimiz etkilidir.

Bedenlenme dediğimiz şey, aslında ruhun o bedeni kontrolüne yani etki altına alması, onunla uyumlanmasıdır, ruh varlığımızın bütünü burada değildir. Bu alanın dışında ruhsal alanda da ruh varlığını devam ettirir. Buradaki beden üzerindeki etkisini çektiğinde ise anladığımız dilde ölüm gerçekleşir ve ruh, ruhsal alandaki parçasına geri döner.

Ruhun bu hayatta doğmasıyla sahip olduğu bedenin etrafında, onu çevreleyen ve gelişimine, bedenle uyumlu kalmasına olanak sağlayan aurası vardır. Aura, vücudumuzu saran bir koruyucu zırh gibi, kalkan gibi görev yapar.

Auramızın sağlam ve güçlü olması bizi dışarıdaki negatif enerjilerden, etkilerden ve hastalıklardan korur. Ancak zayıflamışsa yazık ki dış tesirlerden çok daha kolay etkileniriz (halk dilinde bu duruma yıldız düşüklüğü ya da nazar denir) ve daha kolay hasta olabiliriz.

Elbette onu güçlü tutan da bizim ruhsal tarafımızla ilişkimiz, kendimizle ilgili pozitif inançlarımız, yaşamı ve dünyayı sevmemiz, bedenimizi onurlandırmamız ve pozitif enerjimizdir.

Negatif düşünceler ve duygular içinde olmak, yalnızlık, suçluluk, aidiyetsizlik, istenmeme, değersizlik, hak etmeme gibi olumsuz duyguların bizi tüketmesi, hayata ve varlığımıza olan bakış açımız, auramızın zayıflamasına sebep olur. Bu durumda başkaları da buradan beslenebilir. Farkında olarak ya da olmayarak başkalarının enerji alanlarıyla beslenenler var. Bu yüzden bazı insanların yanında çok konuşmasan bile kendini daha mutlu, huzurlu hissederken; bazılarının yanında enerjin çekilmiş gibi bitkin ve yorgun hissedebilirsin. Ruhsal, duygusal, düşünsel sağlığımız auramızın da sağlam ve güçlü olmasını sağlayacaktır.

Auramız elektromanyetik alanımızdır ve dört katmandan oluşur. Bu katmanlar eterik beden, duygusal beden, zihinsel beden ve ruhsal bedendir.



1. ETERİK BEDEN: Fiziksel bedenimizin hemen etrafında, tıpkı tenimiz gibi saran ve hemen hemen aynı biçimde ve boyutta olan enerji katmanımızdır. Eterik bedenimizde
çakralarımız da bulunur, üst enerji bedenlerinden gelen enerjileri bedene alma görevi yaparlar.

Eterik bedenimizin en temel işlevi fiziksel bedenimizi sağlıklı tutmak ve onun evrensel enerjiyle iletişim halinde olmasını sağlamaktır. Ortalama olarak sağlıklı bir insanda genişliği yirmi santimetre kadardır. Aynı zamanda bedene enerji aldığı gibi, bedenden dışarıya enerji de yayar. Bir insana yirmi santimetreden fazla yaklaştığında onun eterik bedenindeki pozitif ya da negatif enerjiyi, hastalıkları hissedebilirsin. Eterik bedeni zayıflamış kişilerde bu genişlik azalır ve kişi hastalıklara daha açık hale gelir. Eterik beden aynı zamanda daha yüksek enerji bedenleri olan duygusal, zihinsel ve ruhsal beden katmanlarımızla bedenimiz arasındaki alışverişi yani iletişimi de sağlar. Frekansları düzenler.

Fiziksel Bedenin Etrafındaki Enerji Bedenleri



Çakra kelimesi Sanskritçede “tekerlek” anlamına gelir ve bedenimiz için gereken evrensel enerjileri dönüştürme görevi görür. Çakra, enerji merkezidir ve yedi adet enerji merkezimiz vardır.

Çakralar sağlıklı bir şekilde iş gördüğünde hem ruhsal-bedensel-zihinsel olarak dengede oluruz hem de evrensel enerji, yaşam enerjisi (prana) bedenimizde sağlıklı biçimde dolaşmış olur. Çakraların tıkalı olması, kapanması ifadelerini çok duymuş olsak da doğru değildir, bu sadece ruh bedenden ayrıldığında olur. Ruh bedende varlığını devam ettirdiği sürece çakralar mutlaka açıktır ancak yaşanan negatif olaylara, duygusal, zihinsel ve ruhsal durumlara göre yavaşlayabilir, tam kapasitesinde olmayabilir. Ancak alışılagelmiş duyumların aksine çakraların tam kapasite çalışmadığında sen negatif bir duygu yaşamazsın, tersine negatif bir duygu durumundan sonra çakralarının işlevselliğinde bozulmalar meydana gelir. Çakralar renksizdir ancak yaydıkları frekansların bir renk karşılığı olduğu için her çakra bir renkle ifade bulur.

Şimdi yedi çakramızı tanıyalım:

Kök Çakra: Omurgamızın sonunda, kuyruksokumumuzda yer alır ve temelimizi temsil eder. Topraklanmayı, kök salmayı, dünyevi zevklerimizi ve beş duyu organımızı ifade eder. Buradan bedenimize giren enerji aşağıdan yukarıya, diğer çakralara doğru akar.

Enerjinin bedene girişi buradan gerçekleştiği için dünyaya kök salmamız, topraklanmamız, dünyevi zevkleri amaç haline getirmeden araç olarak tatmamız bu çakranın verimli çalışması açısından çok önemlidir. Kök çakramız dengeli çalıştığında aidiyet duygumuz yükselir, daha özgüvenli ve güvende hissederiz. Yaşamsal araçlar olan besinle ve parayla ilişkimiz sağlıklı olur.

Kök çakra kırmızı renkle temsil edilir ve elementi topraktır. Çıplak ayakla toprağa basmak, dans etmek, doğada zaman geçirmek, kırmızı tonlarda kıyafetler giymek ve aksesuvarlar kullanmak bu çakranın dengelenmesi için önemlidir.

Sakral Çakra: İkinci çakramız olan sakral çakra, göbek deliğimizin birkaç santimetre aşağısında bulunur. Kendimizle ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmamızla, duygularımızla, yaratıcılığımızla ve cinsel enerjimizle ilgili çakradır. Sağlıklı çalışmadığında cinsellikte dengesizlik, bastırılmış yaratıcılık, kendimizle ve diğerleriyle olan ilişkilerimizde sıkıntılar ve duygulara bağımlılık yaşanabilir. Sağlıklı ve dengeli çalıştığında duygulara bağımlılık oluşmaz, üretkenlik ve yaratıcılık verimli çalışır, cinsellik dengelenir, ilişkilerde mutlu ve özgür deneyimler yaşanır.

Sakral çakra turuncu renkle temsil edilir, elementi sudur. Kalçaları hareket ettirecek şekilde dans etmek, bağdaş kurarak oturmak, yaratıcılık içeren eylemlerde bulunmak, turuncu tonlarda kıyafetler giymek, aksesuvarlar kullanmak bu çakranın dengelenmesine katkıda bulunur.

Solar Pleksus Çakra: Karın bölgemizde yer alır ve üçüncü çakramızdır. İçsel gücümüzün, hareketliliğimizin, özgüvenimizin merkezidir. Sağlıksız ve dengesiz çalıştığında karar almaktan, adım atmaktan, eyleme geçmekten tedirginlik duyar, kendimize güvenmekte güçlük çeker, risk almaktan korkarız. Dengeli olduğunda ise duygu ve düşüncelerimizle daha kolay baş eder, kendimizle savaşmaz, gücümüzü ve yeteneklerimizi deneyimlemede daha kolay adımlar atarız. Özgür irademizi, hayatımızı yönetmek açısından etkili kullanırız.

Solar pleksus çakra sarı renkle temsil edilir, elementi ateştir. Karın bölgesini içine alan egzersizler, karar alıp adım attığımız eylemlerde bulunmak, sarı renkte kıyafetler giyip, aksesuvarlar kullanmak bu çakranın sağlıklı çalışmasını destekler.

Kalp Çakrası: Sevgiyi alıp vermemizle ilgilidir, kalbimizle doğrudan bağlantılı olan dördüncü çakramızdır. Göğüs bölgemizde bulunur. Aynı zamanda maddi dünyayı simgeleyen üç alt çakramızla, ruhsal dünyayı temsil eden üç üst çakramız arasında köprü görevi görür, aralarındaki enerji alışverişinde dengeyi sağlar.

Dengesiz çalıştığında sevgiyi alıp vermekte sorunlar yaşayabilir, dünyaya

açılmakta ve affetmekte zorlanabiliriz. Kendimizi sevmemizde bu çakranın sağlıklı çalışması çok önemlidir. Sevgiye kendimizi kapadığımızda bizi sevmeyen, bize değer vermeyen insanlara çekilir, yaşanan olumsuz deneyimlerden dolayı da hep onları sorumlu tutarız. Böylelikle aradığımız doyumlu ilişkileri yaşayamayabiliriz. Sağlıklı ve dengeli çalıştığında ise kendimizi sever, daha affedici olur, ilişkilerimizi sevgiyle kurabiliriz.

Kalp çakranın rengi yeşildir, elementi havadır. Derin nefes egzersizleri, sevgi uyandıran meditasyon müzikleri, sevdiklerinize sarılmak, hayvanları kucaklamak, yeşil renkte kıyafetler giymek, aksesuarlar kullanmak bu çakranın sağlıklı çalışmasına katkı sağlayacaktır.

Boğaz Çakrası: Beşinci çakramız olan boğaz çakrası, köprücükkemiğimiz ve gözlerimiz arasında kalan kısımdır. Kendimizi ifade edişimizle, duygu ve düşüncelerimizi sağlıklı aktarabilmemizle, yeteneklerimizi hata yapma korkusuna düşmeden sergileyebilmemizle ilgilidir.

Dengeli çalışmadığında iletişim kurmakta, gerçek duygularımızı ve düşüncelerimizi ifade etmekte zorlanır, çoğu şeyi içimize atar oluruz. Yaratıcılığımızı ve yeteneklerimizi tam potansiyelimizde kullanamayabiliriz. Bu da kendimiz gibi olamamak anlamına gelir ve öfkeye yol açar. Sağlıklı olduğunda ise kendimizi her duygumuzla, düşüncemizle, halimizle ifade edebiliriz, kim ne derse desin buna takılmayız. İçimize atmak yerine gerçek hislerimizi zamanında paylaşırız. Yeteneklerimizi kolaylıkla kullanırız. Böylelikle kendimiz oluruz ve kaderimiz üzerindeki etkimizi fark ederiz.

Boğaz çakrasının rengi mavi-turkuvazdır, elementi sestir. Şarkı söylemek, ses egzersizleri yapmak, etkin konuşma eğitimlerine katılmak, yetenekleri kullanmaya ve kendini ifade etmeye başlamak, mavi/turkuvaz renkte kıyafetler giymek, aksesuvarlar kullanmak bu çakranın dengelenmesine katkı sağlayacaktır.

Üçüncü Göz Çakrası: Alnımızda iki kaşımızın ortasında yer alan üçüncü göz çakrası, altıncı çakradır. Altıncı hissimiz, sezgilerimiz ve içgüdülerimizle ilgilidir. Bu çakra etkin çalıştığında çoğu zaman ulvi sonuçlar bekler ve hayatımızdaki sorunların çözüleceğini zannederiz ancak aşağıdaki çakralarımızdan yukarıya çıkan enerji sağlıklı ve dengeli değilse

tek başına bu çakranın etkili çalışması, ayağımızı yerden kesip hayaller âlemine dalmamıza ve dünyevi bazı konularda sorunlar yaşamamıza sebep olabilir.

Önce kök salmamız sonra bu enerjiyi yukarıya çıkarmamız her konuda dengeli olmamızı sağlayacaktır. Çünkü tekâmül alanımız ruhsal boyut değil dünyadır ve denge buradaki prensipler üzerine kurulmalıdır.

Üçüncü göz çakrası dengeli çalıştığında sezgilerimize göre hareket edebilir, güçlenen altıncı hissimizi yol gösteren bir pusula gibi kullanabiliriz. Evrensel ilahi mesajları çok daha kolay anlar, rüyalarımızdan daha çok beslenebiliriz. Dengesiz çalıştığında ise sezgilerimizi kullanmayız, ruhsal tarafımızı görmeyiz, her şeye zihinle karar vermeye çalışırız, kendimizi dünyada güvende hissetmeyebiliriz

Bu çakranın rengi çivit mavisidir, elementi ışıktır. Rüya günlüğü tutarak rüyalarımızı takip edip not almak, sezgilerimizi kullanmamızı geliştirmeye yönelik meditasyonlar yapmak, enerji çalışmalarında bulunmak, çivit mavisi renkte kıyafetler giymek, aksesuvarlar kullanmak üçüncü göz çakrasının dengeli çalışmasına katkı sağlayacaktır.

Tepe Çakrası (Taç Çakra): Başımızın üzerindedir tepe çakrası ve yedinci çakradır. Tüm çakraların ve renklerin birleştiği yerdir. Yaratanla, ruhumuzla ve ruhsal boyutla bağlantıda olmakla ilgilidir. Diğer çakralarımızı dengeyle çalıştırdığımızda Yaradan ile derin bir bağlantı halinde olur ve kuantum sıçraması dediğimiz muhteşem bir doyum yaşarız. Bu her şeye dengeyle yaşamak, hayatına almak fakat bir o kadar da hiçbiriyle varlığını özdeşleştirmemek demektir.

Yedinci çakra sağlıklı çalışmadığında ilahi sevgiden uzaklaşıp, dünyevi araçlara bağımlı hale gelebiliriz. Sağlıklı olduğunda ise Allah ile her zaman birlikte olduğumuzu, O’nun yüce bir yansıması olduğumuzu bilir, sonsuz güven ve şükür ile yaşar ve O’nun bize bahşettiği dünyevi nimetlerden dengeyle faydalanabiliriz. Böylece araçlardan amaca güzel bir köprü oluşmuş olur. Dengesiz çalışması ise birliği hissedememe ve yalnızlık duygusuna, korkulara, depresyona, ruhsallıktan kaçmaya, doyum ve yaşam hazzı eksikliğine sebep olabilir.

Tepe çakrasının rengi menekşe morudur, elementi ilahi kaynaktır. Ruhu rahatlatan meditasyonlar yapmak, dua etmek, ibadet etmek, yargısız hale

gelebilmek bu çakramızın dengeli ve sağlıklı çalışmasına katkı sağlayacaktır.

2. DUYGUSAL BEDEN: Eterik bedenimizin hemen üzerinde bulunan duygusal bedenimiz, gökkuşağının renklerinden siyahımsı renge skala halindedir ve o anki rengi kişinin duygusuna göre değişiklik gösterir. Sevgi, şefkat gibi duygularda renkli ve parlak, öfke, nefret, kin gibi duygularda siyah bir renk alır. Duygusal yapımız bu beden katmanıyla ilgilidir. Zihinsel katmanlardan gelen enerjiler, etkiler burada duygusal anlamlar kazanarak, kişinin duygusal süzgecinden geçer ve eterik bedene aktarılır.

Duygularımızdaki dalgalanmalar, duygu bedenimiz aracılığı ile auramıza yansır. Aramızdan titreşimler halinde dış dünyaya yayılır ve rezonans konusunda detaylı anlatacağım, dış dünyadan aldığımız ürünleri etkiler. Bu titreşim kişisel titreşimimiz olarak bir yayın yapar ve bu yayına uyan enerjileri hayatımıza kabul ederiz. Çekim yasası dediğimiz olay tam da budur. Bizim duygusal beldemizden auramıza, oradan da dış dünyaya aktarılan bu manyetik frekans, evrende karşılığı olan manyetik frekanslarla birleşir ve yoğunlaşır. Yani benzer benzeri çeker. Böylece daha etkin bir duygusal durum oluşur. Yani öfke duygusundaysak bu duygunun titreşimiyle benzer titreşimleri çeker, farkında olmadan öfkemizin daha da çok büyümesine sebep oluruz.

Bu özelliğiyle duygusal bedenimiz, bilincimizdeki ve bilinçaltımızdaki bütün duyguları, benzerlerini bize çekerek ayna görevi görmüş olur. Bu göreviyle hayatımızın şekillenmesinde büyük etki sahibidir. Olumlu ve pozitif duygular içinde olduğumuzda, güzel şeylerin varlığına inandığımızda bu titreşimleri evrene iletecek ve buna benzeyen frekanslarla birleşerek güzelliklerin yaşamımızda çoğalmasını sağlayacaktır.

3. ZİHİNSEL (MENTAL) BEDEN: Zihinsel bedenimiz, duygu bedenimizin bitiminde başlar ve ruhsal bedenimize kadar uzanır. Düşüncelerimiz ve fikirlerimiz bu beden katmanımızı oluşturur ve rengi sarıdır. Daha çok dünyevi şeylere aittir. Olumsuz düşüncelerimiz burada hastalıkları oluşturmaya başlar ve derinleştiğinde eterik bedenimize iner. Yani tüm hastalıkların bir zihinsel sebebi vardır ve o düşüncelerin oluşturduğu etkiler önce zihinsel bedenimizde var olmaya başlar. Bu bakımdan olumlu ve sağlıklı düşünce hali içinde olmak, fiziksel sağlığımız

açısından elzemdir.

Zihinsel bedenimizin görevi, ruhsal bedenimizle aldığımız hissiyatı akıl süzgeciyle dengelemektir. Ancak ruhsal bedeni es geçerek, sadece zihinsel bedene yani zihnimize odaklanırsak aşırı kontrolcü, sezgilerinden bihaber, yeteneklerini sınırlı kullanan, dünya ile arasında duygusal ve ruhsal bağ kuramayan biri haline gelebiliriz. Zihin ve duygular, ruh daima birlikte hareket etmelidir. Denge içinde olmak tekâmülümüzün de ana hedefidir.

4. RUHSAL (ASTRAL) BEDEN: Evrensel enerjilerin ilk temas ettiği bedenimiz, ruhsal bedenimizdir ve burada süzgeçten geçirilerek zihinsel bedene aktarılırlar. Titreşimi en yüksek bedensel katmanımızdır. Genişliği ruhsal gelişimimizle doğru orantılı olarak kişiden kişiye değişmektedir. Ruhsal bedenden geçen evrensel enerji, önce zihinsel bedende değişikliğe uğrar, ardından duygusal bedene aktarılır ve orada da duygularımıza bağlı olarak yine bir değişime uğrayarak en son haliyle eterik bedenimizden çakralarımız aracılığı ile fiziksel bedenimize geçecek ve yaşam enerjimize dönüşecektir. Ruhsal gelişimini ilerleten kişilerin ruhsal bedenlerinin evrensel enerjiden aldıkları daha derin ve kalitelidir. Bu tip kişilerin yanında hissedilen güven, sevgi, huzur, sakinlik, onların ruhsal bedenlerinin genişliğinden ve oradaki güzel enerjilerden kaynaklanır. Bu kişilerin auraları kilometrelerce uzağa yansıyabilir ve bu kişiler sırf yaydıkları bu enerjiyle bile şifacı özellikleri taşırlar.

Ruhsal bedenin gelişmesi tüm diğer bedenlerin de gelişmesini sağlamaktadır ve fiziksel bedene de sağlık olarak yansımaktadır. Yaratılış amacımızı, kaynağımızı, ilahi olanı, ruhumuzun derinliklerini ve ruhsal boyutları ruhsal bedenimiz aracılığıyla kavrayabiliriz. Evrenle iletişim halinde olan bedenimiz yine ruhsal bedenimizdir.

Bu dört beden, fiziksel bedenin etrafında biz büyüdükçe, yaşadığımız olaylar sonucu edindiğimiz duygularımız ve düşüncelerimize, hayatı algılayış ve yaşam şeklimize, inançlarımıza, bakış açılarımıza ve kendimizi kişisel ve ruhsal olarak geliştirmemize bağlı olarak sürekli değişirler. Sevgili can burası özellikle doğru anlaşılmasını istediğim noktadır; çakralarımız ya da eterik, duygusal, zihinsel, ruhsal bedenlerimizde dengesizlik olduğu için duygusal ve zihinsel sorunlar yaşamayız. Duygusal ve zihinsel sorunlar yaşadığımız için, yaşadığımız olaylara verdiğimiz

negatif anlamlar ve travmalar yüzünden sözünü ettiğim bedenlerimizde dengesizlik ya da ideal olmayan haller ortaya çıkar.

Tekâmülümüzde ilerlemek, mutlu, sağlıklı bir hayat sürmek için hem duygusal ve zihinsel tutumlarımızı hem de bilincimizi ve bilinçaltımızı dönüştürmeli, böylece hayattan ve evrenden daha sağlıklı beslenmeliyiz. Bu hem fizik bedenimize hem de diğer beden katmanlarımıza pozitif olarak yansıyacaktır.

Dört Bedeni ve Çakraları Dengeleme Çalışması:

Öncelikle tek başına ve sessiz bir odaya geçmelisin. Bu çalışmanın uyandıktan sonra ya da gün içinde akşam olmadan yapılması tercih edilir. Sözü olmayan, araya reklam girmeyen sevdiğin bir meditasyon müziği açmalısın. Sonra iki elini omuzlarında çapraz hale getirip, gözlerini kapatabilirsin.

Birkaç kere burnundan nefes alıp ağzından ver ve nefeslerin vücudundaki tüm organlarını, her yerini gezdiğini, seni rahatlattığını, gevşettiğini hisset.

Sonra “Tüm saf ve iyi niyetimle Allah’ın izni ve rehberlerimle yüksek benliğimin yardımı ile evrensel şifa enerjilerinin eterik, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlerimi şifalandırıp, dengeye getirmesine ve tüm auram ile fiziksel bedenimin şifası için gereken şifa enerjilerinin de şifama ve en yüksek hayrıma olacak şekilde beni şifalandırmasına niyet ediyorum” diyerek ellerini aşağıya doğru indirip iki yana paralel şekilde serbest bırak.

Ayaklarının arasındaki mesafe biraz açık olsun. Fiziksel bedeninin hemen etrafında üst üste geçecek şekilde en alttan üste doğru sırayla eterik, duygusal, zihinsel ve ruhsal bedenlerinin bedenini saran birer ışık huzmesi gibi parladığını imgele.



Enerji akarken salınım, hareket etme ihtiyacı olabilir, hareket edebilirsin ya da sağa sola, öne arkaya doğru sallanabilirsin. Birkaç dakika enerjinin akmasını bekledikten sonra tekrar iki elin omuzlarında çapraz halde “Tüm saf ve iyi niyetimle Allah’ın izni ve rehberlerimle yüksek benliğimin yardımı ile yedi çakramın şifalanması ve dengelenmesi için ihtiyacım olan evrensel şifa enerjilerinin çakra merkezlerime akmasına ve onları şifalandırarak dengelemesine niyet ediyorum” dedikten sonra yine ellerini aşağı doğru serbestçe bırak.

Önceden ezberlediğin yedi çakranın yerlerinde, her bir çakranın renginde yuvarlak küçük enerji toplarının parladığını imgele. (Çakra renklerini ve yerlerini anlatmıştım.) Çalışmaya başlamadan önce bunları ezberlemelisin. İlk etapta ezberlerken zorlanırsan bir kâğıda not alıp yanına koyabilir ve hatırlamakta zorlandığın bir renk ya da yer olursa kâğıda bakıp tekrar gözlerini kapatabilirsin.

Bu imgelemeden sonra birkaç dakika enerjinin vücuduna ve çakralarına akmasına izin ver. Yine bir salınım olabilir.

Çalışma esnasında esneme, üşüme, sıcak basması yaşayabilirsin, hepsi normal. Enerji aktıktan sonra “Yaratana, rehberlerime, yüksek benliğime, evrensel şifa enerjilerine ve bu şifaya aracı, katkı olan herkese teşekkürler ya da şükürler olsun” diyerek gözlerini açabilirsin. Katkısı bol olsun dilerim.

Hayatına giren her kişi ve karşılaştığın her olay, gelişimin içinkusursuz birer fırsattır.

DOĞDUĞUN EV KADERİN Mİ YOKSA TEKÂMÜLÜN İÇİN EN GEREKLİ OLAN YER Mİ?

Ruhumuzun en derindeki bilgilerini açığa çıkarmak, tanrısal vasıflarını keşfetmek, yüceliğini idrak etmek, öğrenmek, şuur açısından ilerlemek, bilinçlenmek, özünde saklı olan mükemmel cevheri deneyerek tecrübe kazanmak üzere dünyaya defalarca doğduğunu ve her doğumunda bir hayat dersi ve planı için en uygun koşullara geldiğini önceki bölümlerde anlattım. Bu noktada şu konuya da açıklık getirmekte fayda görüyorum. Bazen özümüzde mükemmeliz fakat ruhumuzun deneyime ihtiyacı var dediğimde öğrencilerimden "Mükemmelsek ne diye gelişmeye ihtiyaç duyuyoruz o zaman?" diye soranlar olabiliyor. Ben de şu örneği veriyorum:

Çok zeki bir varlık olarak doğdun ve herkes sana çok zeki olduğunu söylüyor. Peki sen bunu deneyimlemeden, zekânı ortaya çıkaracağın, kullanacağın durumların içinde olup onu iyice geliştirmedikten sonra ne işe yarar o zekâ?

Sen emin olabilir misin o zaman zekândan? Bir faydası olur mu bunun sana ya da başkalarına? Bu eğitimin sonunda ben sana "Artık kuantum eğitimi aldın, gereken bilgilere sahipsin ve çok iyi bir eğitmensin" desem, sen danışanlar üzerinde defalarca çalışmadan, birçok vaka ile karşılaşmadan, öğrendiklerini tatbik etmeden, uygulamadan bu konuda gerçekten iyi olup olmadığını bilebilir misin? Tatbikat olmadan bilgini uygulamalarla geliştirebilir misin?

Bu örnek sorularımdan sonra gözlerindeki ifadeden, konuyu kabul etmekte zorlansalar da anladıklarını biliyorum. Ne yazık ki deneyime direnen bir tarafımız olduğu için, dünyaya özümüzdeki ham bilgiyi işlemek, geliştirmek, uygulamak için geldiğimizi tembelliği ya da sadece hazır bilgiyi seven bilinçaltımız zor kabullenebiliyor.

Ruhsal alanda rehberlerimizin desteğiyle yeni hayatımızı planladığımızda ve bu plana uygun dünyasal şartlar oluştuğunda biz o aileye doğarız. Ailemizin hiçbir kişisi ya da parçası tesadüfen ya da bir şans, şanssızlık eseri hayatımızda değildir. Kabul etmek çoğu zaman zor olsa da tekâmül yolculuğumuzda o yaşamımız için en ideal aile bağlarına doğmuşuzdur.

Özellikle anne ve babamız daha sonra da kardeşlerimiz (bizden büyük ya

da küçük olmaları fark etmez) tekâmül planımızın önemli oyuncularındandır. Bilimadamları yedi kuşak atalarımıza genetik olarak da bağlı olduğumuzu söyler. Ancak daha önce de yazdığım gibi senin doğumundan önce ölen aile büyüklerin, senin kendi enkarnasyonların da olabilir. Öyle olsa da olmasa da senin bu büyük aile zincirine doğman kendin için ve seçtiğin aile bireyleri için çok kıymetlidir. Sen onlara, onlar sana ayna görevi yaparak birbirinizin tekâmülüne katkı sağlayacaksınızdır.

İnsanların ailelere sahip olmaları, hatta topluluklar içinde yaşamaları ruhsal gelişim, evrim açısından gereklidir. Biz doğduğumuz tüm genetik şartları da kendi hayat planımıza göre seçeriz. Yani aile büyüklerinde falanca hastalık var diye biz de o hastalığa yakalanmayız. O hastalığın altyapısındaki duygusal ve düşünsel sebepler nelerse, zaten biz de o sebeplerden mustarip olduğumuz ve tam olarak onları dönüştürmeye geldiğimiz için o hastalığa yakalanabiliriz.

Buradaki önemli noktalardan biri de annemizde, babamızda ya da aile büyüklerimizde var diye asla bir hastalığı kabullenmemeli, kendimizde olmasını normalleştirmemeli ve bu konuda kader takibi yapmayı seçmemeliyiz. Doğuştan getirilen sakatlıklar ve hastalıklar da, yine kişinin geçmiş yaşamlarında yani reenkarnasyonlarında yaşamış olduğu olayların etkisiyle, kişinin yeni hayat planındaki bazı öğretilerine, vazifelerine uygun olarak planlanarak ruh tarafından ve doğacağı aile tarafından onaylanmıştır.

Her hastalığın bir hediyesi, öğretisi mutlaka vardır. Ancak elbette bu öğretileri alabilmek için ille de hastalanmak zorunda değiliz. Fakat zihinde istemeden de olsa bizler değişime direndikçe, kolaydan değil de zor yoldan gitmeyi seçtikçe negatif duygularımızın köklenmesine, içimizde büyümesine ve sonuçta hastalık olarak bize geri dönmesine sebep oluruz.

Örneğin başkalarını kırmamak için duygularımızı saklarız, ifade etmemiz gerektiğini öğrendiğimiz halde yine ifade edersek sevilmeme korkusu daha ağır basar, bundan kaçarız ve sonuçta bademcik iltihaplanmaları, tiroit ve guatr sorunları yaşarız. Olayları hazmedemeyip içimize attığımızda midemizde hazımsızlık, mide problemleri, affedemediğimizde ve suçlu hissettiğimizde ya da aşırı suçladığımızda bağırsaklarımızda kansere varan çeşitli sorunlar oluşabilir.

O yüzden sevgili can sağlıklı olmak istiyorsan, en temelde duygu ve

düşüncelerinle yüzleşmeli, onları bastırmayıp içinden geçmeli ve en çok kendi varlığına değer vermeyi öğrenmelisin. Kendine değer vermek bencillik değildir, “ben” olmanın değeridir. Bencil olmamak adına aşırı sencilleşip sonra kendi varlığımızı yok saymak, harap etmek, onurlu bir hareket değil, tekâmülü uzatan ve zorlaştıran, hastalıklara davetiye çıkaran düpedüz kendi varlığına ihanettir.

Varlığını ilahi sevgiyle sever ve ona hak ettiği değeri verip onurlandırırsan o da sağlıkla sana hizmet edecektir. Elbette bencil olmak da sencil olmak kadar negatiftir. Ben ve biz dengesi anlamamız gereken en önemli dengedir. Hiçbir genetik altyapının kurbanı olmadığını bilmeli, tam tersine bunların hepsini hayatında nelerin üzerine gitmen, neleri dönüştürmen gerektiğiyle ilgili yol gösteren uyarı tabelaları olarak görüp değerlendirmelisin. Sen tekâmül planında neleri başarırsan emin ol çocuğuna ve belki de doğmamış torunlarına, senden sonraki tüm nesillere ve tekrar dünyaya gelecek yani enkarne olacak kendine en büyük yatırımı yapmış, en güzel mirası bırakmış olacaksın. Çünkü nasıl ki sen verdiğin bir dersi tekrar almak zorunda değilsen, aile dinamiğinde de geçerli olan bir ders bir kuşak tarafından başarıyla geçilince ve bu deneyime bağlı yeni bilgelikler edinilince bu pozitif fayda senden sonraki kuşağa ve hatta o anda var olan çocuklarına da AN’da büyük katkı sağlayacaktır. Her insan, ailemizden olmayanlar dahi dünya üzerinde birilerine bilgi aktarır, birilerinden bilgi alır. Bu aile bağlarında çok daha derin olarak yaşanılır.

Kendi hayatının başrol oyuncusu sensin sevgili can, fakat içine doğduğun aile de senin gelişimin için ideal yerdir ve çok önemli bir öğrenme alanıdır. Aile kavramı içinde sana eşlik eden en önemli iki kaynak ise anne ve babadır.

Anne Etkisi

Ruhsal planımızı yaparken en ideal aile bağlarını seçeriz ancak bunlar arasında tam uyum halinde olduğumuz en önemli kişi annedir. Annemizle tekâmül planımız örtüşmezse ya da sen ve annen birlikte senin var olmanı gerçekte istemezse, o varoluş gerçekleşmeyecek, doğum olmayacaktır.

Benim gibi istenilmeyen, plansız hamilelikler sonucu dünyaya gelen sevgili canlar bilmeli ki gerçekte annen seni istemiyor olsaydı bu doğum gerçekleşmezdi. Bazen en derin düzeydeki gerçek isteklerimizi istemiyor

zannedebiliriz hatta bilinç düzeyinde bu isteklerin farkında olmayabiliriz. Fakat şu nokta tekâmül yasası olarak kesindir ki anne ve ruh, ikisi birden bu varoluşu onaylamazsa doğum gerçekleşmez. Ya hiç hamilelik olmaz ya da hamilelik bir tıbbi sebeple sonlanır. O yüzden şu anda yaşıyorsan sevgili okurum, mutlaka en derin düzeyde istenildin, kabul edildin ve sevildin. Sen de bu dünyada, yaptığın planda var olmayı seçtin. Annen olan ruhu da gelişimine en ideal katkıyı sağlaması adına belirledin.

Anne karnındayken fetüse bağlanmak, ruhunun o minik bedenle birleşmesi sanıldığından daha zordur ve bu olduğunda artık sen ve annen bir bütünsündür. Bu noktada artık yaşam planın aktif olmuştur ve sen öğrenmeye anne karnındayken başlamışsındır. Tıbben bildiğin gibi anne karnında bebek kendini annenin bir parçası zanneder. Eli kolu oynadığında bunun kapalı bir alan içinde olması ona kendini güvende hissettirir. Hatta doğumdan bir süre sonra bebekler ellerini, kollarını, ayaklarını oynattıklarında ve sınırsız bir alanda olduklarını anladıklarında büyük paniğe kapılıp ağlayabilirler ya da gayet huzursuz bir ruh hali içine girebilirler. Bu sebeple onlar kendini yine anne karnındaki gibi güvende hissetsin diye büyüklerimizin aklına kundaklama yöntemi gelmiştir. Zaten insanı en çok korkutan da, gerçekte özgür ve sonsuz, sınırsız bir varlık olduğunu bilmesidir.

Ruhsal planın bir parçası olarak bu reenkarnasyonunda ideal annenin karnında varoluş yolculuğun başlar. Burada hatırlatmak istediğim nokta şu, dünya boyutunda öğrenimin zıt tesirlerle gerçekleşmesi... Bunun sebebi ne olduğumuzu ama öncesinde ne olmadığımızı keşfetmemiz gerektiği, bizzat eylemlerle öğrenmemiz, böylelikle dikkatimizin oraya, o konuya, noktaya odaklanması ve beyazın siyah olmadan, siyahın da beyaz olmadan fark edilemeyeceği gerçeğidir.

Bu yüzden anne karnı dahil, annenin vesilesiyle deneyimlediğini düşündüğün, sahip olduğuna inandığın bütün değersizlik, istenmeme, yalnızlık, ait hissedememe gibi negatif duygular, hayata karşı olan negatif tutum ve öğretiler, genetik hastalıklar neyse tam da zıtlarını öğrenmenin, deneyimlemenin asıl yaşam planın olduğunu söyleyebilirim.

Bilinçaltımız, annemizin karnında var olmaya başladığımız andan itibaren tüm duyguları, yaşanmışlıkları kayıt altına almaya başlar.

Bilinçaltının nerede olduğunu herkes merak eder, oysa bir yeri yoktur. O senin ruhuna ait bir kayıt alanıdır. Elbette reenkarnasyonlarımızdan kayıt altına aldığımız, taşıdığımız travmaların izleri, etkileri de bilinçaltımızda mevcuttur. Ancak sadece olumsuz değil, olumlu verileri de kaydetmekte ve bize yaşamak istediğimiz güzellikleri hayatımıza katmamız açısından en büyük imkânı vermektedir. Çünkü bir isteğimizi bilinçaltımızla inanarak dilersek ve orada onunla ilgili hiçbir blokaj yoksa, dileğimiz mutlaka gerçekleşir. Ancak bir şeyi istersek, bilinçaltımız onun olacağına inanmıyorsa ya da orada durumla ilgili bir travma, tehlike sinyali, bir blokaj varsa ne kadar istersek isteyelim o dileğin gerçekleşmesi mümkün değildir. Bilinçaltı bizim gerçekte durumlara, olaylara, kişilere, hayallerimize onay verip vermediğimiz yerdir. Bilinçten çok daha etkilidir.

Annemiz bize hamileyken en çok hangi duyguları hissettiyse, hamilelik sürecinde eşiyle iletişimi nasılsa ve o dönemde hayatında neler yaşadıysa bilinçaltımız da işte o duygularla ve yaşanmışlıklarla şekil almaya başlar. Tabii ki her birimiz psikolojide algıda seçicilik dediğimiz gibi, bilinçaltı olarak da kendi tekâmül planımıza uyan, öğrenmeye, çözmeye geldiğimiz duyguları kabulleniriz ve kendimizce strateji belirleriz.

O sebeple bir yaş arayla bile dünyaya gelen, aynı anne karnında aynı duygular içinde var olan iki kardeş birbirinden tamamen farklı olabilir. Çünkü ikisi de kendi dersleri olan duyguları, kabullenişleri almışlardır. Aynı duyguyu sahiplenseler bile o duygu için kullandıkları strateji farklı olabilir.

Örneğin annenin yoğun suçluluk duygusu vardır ve peşi sıra dünyaya gelen iki varlığın da yaşam planlarında suçluluk duygusunu tanımak ve evrensel bilgi ile onu dönüştürmek vardır. Bu sebeple ikisi de anne karnında bu duyguyu sahiplenebilir, ancak birisi bunu hep, her şeyden kendini suçlamak, diğeri ise başkalarını suçlamak olarak yaşayabilir. Bunları yazarken şunu da belirtmek isterim ki en çok sorun yaşadığın, sana benzemediğini düşündüğün kardeşin, belki de senin tekâmülüne en büyük katkıyı sağlamak üzere anlaştığın varlıktır. Çünkü siz bu zıtlıklarla birbirinize dengeyi öğretiyorsunuzdur.

Anne karnındayken annemizin hissettiği duygularla beraber, yaşadığımız bir yaşamsal tehdit olursa, annenin şiddete maruz kalması, kaza geçirmesi, bebeği düşürmeye çalışması kendimizi güvende hissettiğimiz o alanda,

güvensizliğe düşmemize sebep olur. Bu deneyimi yaşamış insanların kontrolcü olmaları ya da panik atak gibi hastalıklar yaşamaları, kaybetme korkusu hissetmeleri yaptığımız bireysel çalışmalarda sıkça karşılaştığımız sonuçlardır.

Ve doğum anı... Bu yaşamımızda hayata ilk "Merhaba!" dediğimiz an, bilinçaltımız için çok önemlidir. Zor bir doğum süreci sonucu dünyaya gelen ve doğum anında kordon dolanması gibi yine yaşamsal bir tehditle karşılaşan ruhlar, bir taraftan var olmayı seçmiş bir taraftan da varoluşa direnen ruhlar olurlar. Biz ne kadar dirençliysek, yaşamın bizimle o oranda kavgalı olduğunu, bize karşı olduğunu zannederiz. Ancak durum tam da tersidir. Biz ona ve hatta kendimize karşıyızdır. Direncimiz ilerleyişedir. Çünkü bilinmeyenden, ilerledikten sonraki sonuçlardan, adımlardan, boyutlardan korkarız. Zihinde bunun da farkında olmayız.

Bazı yazılarda doğum anı itibariyle bizi sevgi ile kucaklayan, şefkatli bir annemiz varsa şanslı olduğumuz yoksa hep bir mücadele içinde olacağımız gibi şeyler okuyorum. Sanki yeterince sevgi alamadıysak şanssızmışız gibi paylaşımlar yapılıyor. Oysa durum tam olarak bu değildir. Tabii ki sevilmek, değer görmek, kucaklanmak çok kıymetli duygular ancak tekâmül konusundan, bilgisinden yoksun bir anlatım olur bu... Çünkü annemiz doğumdan hemen sonra ya da bir süre sonra vefat etmiş de olsa, bizi çok sevse ya da varlığımızı tam olarak görmese de ruhumuzun ihtiyacı olan gelişimi o deneyimler sağlayacağı için biz o anneye gelmişizdir yani hepimiz oldukça şanslıyızdır. Tabii bunları fark edip, kabul edip, derslerimizi vermeyi, dönüştürmemiz gerekenleri dönüştürmeyi seçersek.

Bilinçaltı açısından konuyu tekrar ele alırsak, doğumumuzdan itibaren on sekiz yaşımıza kadar annemizle bağlantılı ne deneyimler yaşadıysak, annemizin hayatındaki erille ve diğer insanlarla ilişkisi nasılsa biz de çekirdek inanç dediğimiz bu duygusal süreçleri alıp kabul edebilir ve kendi kader algımızı çizmeye başlayabiliriz.

Yine burada iki farklı strateji gelişebilir, bazı kişiler tamamen anneleri gibi hareket etmeyi benimserken, bazıları da "Asla anneme benzemeyeceğim" derler ve farklı bir davranış biçimi benimseyebilirler. Ancak iki stratejinin altındaki duygu aslında aynıdır. Kamufle etme ve dışarıya yansıtma şekilleri birbirinden farklıdır.

Örneğin erkek karşısında ezilen, değersizlikle karşılaşan ve kendini koruyamayan, ezilen, aşırı fedakâr bir anne modeli karşısında bazı kişiler aynı modeli devam ettirir ve büyüdükçe bire bir annesi gibi davranan birine dönüşür. Bazı kişiler ise “Ben güçlü olacağım ve annem gibi kendimi eril enerjiye, insanlara ezdirmeyeceğim” derler ve daha sert, otoriter, tuttuğunu koparan ve yardım almayan, sevgiyi hayatına almakta zorlanan birine dönüşebilirler. Aslında bu iki stratejinin altında “değersizlik, yetersizlik, dişi yani kadın olarak kendini erile karşı eksik hissetme” duyguları vardır, ancak bunu yansıtma şekilleri farklıdır. Bu iki kişinin de bu hayatlarındaki yaşam derslerinden bazıları tam da bu duyguları dönüştürmektir. O yüzden bu duyguya sahip bir anneye evlat olarak doğmayı seçmişlerdir.

Kız çocuklarının ve erkek çocuklarının anneyle ilişkilerinde farklı iki durum söz konusudur. Kız çocukları için anne, dişilik açısından ilk önemli rol modeldir, bu sebeple ya tamamen onun gibi davranan bir dişil olurlar ya da ona benzememeye çalışan aslında içsel duygu olarak yine aynı duyguyu taşıyan bir dişil olarak hareket ederler. Eril enerjiye olan bakış açılarında, ilişki kurma biçimlerinde, evliliklerinde etkilidir bunlar.

Erkek çocuklar için ise anne ilk karşı cins deneyimidir ve ilk aşk burada yaşanır. Anneleri onlara nasıl davrandıysa, ileride sevgililerinden ya da eşlerinden de tıpkı anneleri gibi davranmalarını beklemelerine sebep olabilir. Eğer annelerinin ilgisinden, davranışından memnun değilse de annesinin tam zıt özelliklerini taşıdığını düşündüğü birisine çekilecektir. Örneğin erkeği yöneten, otoriter bir anneyle büyüdüyse yine kendini yöneten, dişil enerjisi yerine erili yüksek bir kadına âşık olabilir. Ya da anne yok gibidir, hatta çocuğuyla yeterince ilgilenememiş,
rehberlik yapamamıştır, ömrü başkalarının sorumluluklarıyla tükenmiştir, eşine hizmetçi olmuştur. Bu durumda davranış biçimi olarak erili yöneten, aktif birine çekilerek annenin boşluğunu o kişiyle tamamlamaya çalışabilir.

Anne enerjisi kız çocuklarında özellikle kendi dişi kimlikleri ve erille olan ilişkilerinde bire bir etkiliyken, erkek çocuklarında da yine kendi içindeki dişil enerji ve hayatlarına girecek diğer dişil enerjilerle ilişkilerinde bire bir etkilidir. Her kadında hem dişil hem eril enerji vardır, ancak dişil enerjileri baskındır. Her erkekte de hem eril hem dişil enerji vardır ve tabii ki bu cinsiyette de eril enerji baskındır. Anneyle olan ilişkimiz erille ve

dişille bu şekilde ilişkiliyken, aynı zamanda dişil enerji sevgi enerjisinin de kaynağı olarak, sevgiyi alıp verme durumumuzu da etkiler, özellikle de kendimizi sevmemizi.

Anneyle ilişkimizde bir diğer önemli konu yaşamda temas ettiğimiz ilk kişi ve bizi en çok sevmesini beklediğimiz varlık olarak, onun tarafından koşullu istendiysek hatta koşullu sevildiysek, örneğin kız çocuğu ya da erkek çocuğu olarak istenmek, büyük kardeş yalnız kalmasın ya da evlilikteki sorunlar çözülsün diye beklentilerle karşılandıysak, ne yaparsak yapalım annenin tam olarak koşulsuz sevgisini, ilgisini, bizi olduğumuz her halimizle görüp şefkatle sarılmasını bekleyip bunu yaşayamadıysak onu çok sevsek bile en derinde kendimizi ona ait hissetmeyebiliriz ve bu duygu hayatımıza kendi varlığımıza, dünyaya ve kimselere ait hissedemeyiş olarak yansıyabilir. Yalnızlık ve köksüzlük duygusu, varoluşun anlamsızlığı hissi ve “Hiç olmasaydım da olurdu” düşüncesi daha baskın
olabilir.

Annemiz çok mükemmeliyetçi ve kontrolcü ise bizim iyiliğimiz adına çabalasa da iyi şeyler yapmamızı, başarılı olmamızı bekledikçe biz alttan alta kendimizi yetersiz hissedebilir,
onunla bir kıyas içinde olabilir ya da onun bizim için yaptıklarına karşılık borçlu hissederek yine hep ona yetmeye ve onu mutlu etmeye çalışabiliriz.

Bununla beraber anneye aşırı sevgi ve bağlılık, onun gibi olma isteği ya da onun hayatına kurtarıcı olma çabası bizi ona bağımlı kılarak hayatımızı annemize adamıza sebep olabileceği gibi, hastalıklar açısından dahi onun kaderinin takibini yapmamızla sonuçlanabilir.

Bazen anneler mutsuz bir hayat yaşadıysa, kişi yetişkin olduğunda ve hayatında istediği şeyler gerçekleştiğinde elbette bilinçsiz bir seçimle, bilinçaltı açısından, mutlu olduğunda annesine ihanet etmiş gibi hissedebilir ve bazı sorunlar yaşayarak kendini sabote edebilir.

Bazen de onaylanmadığımızı zannederek, annemizin onayını alma isteği ve çabası içinde oluruz ve ilerleyen yaşlarda onay ihtiyacı duyan bireylere dönüşebiliriz.

Annemizin 18 yaşımıza kadar vefat etmesi ya da ayrılarak bizim yaşadığımız evden, alandan uzaklaşması yalnızlık duygusu içinde olmamıza, insanlar tarafından yeterince sevilmeyeceğimiz ve terk

edileceğimiz inancına, kaybetme korkusuna, suçluluk hissine, derin ve bitmeyen bir yas duygusuna sebep olabilir. Kurban bilinci baskın olarak gelişebilir.

Bu gibi deneyimler yaşadığımızda, annemizle yaşadıklarımızın bize neyi anlatmak istediğini, hangi duygularımızı görüp şifalandırmamız için bize işaret verdiğini anlamalı ve bunlar üzerine bilinçaltı çalışmaları yapmalıyız. Annemizin de kendi bilgisizliği, tecrübesizliği, bilinçaltı blokajları, kendi içinde yaşadığı binlerce duyguyla kendince elinden gelenin en iyisini yaptığını anlamalı ve tüm bunları yaşamayı tekâmül etmemiz, yani üzerinde gelişme göstermemiz gereken duygular ve durumlar için kendimizin en başta bizzat onayladığını her zaman bilmeliyiz. Annemizi koşulsuzca kabul etmek, yargılamayı bırakmak bizim hayatımızı ve varsa çocuklarımızla ilişkimizi temelden etkileyen, dönüştüren bir süreç olacaktır. Tekâmülümüzde ilerlememizi sağlayacaktır.

Bir danışanım evliliğinde sorunlar yaşadığını, eşiyle bir türlü anlaşamadığını fakat eşinin katiyen boşanmak istemediğini, kendisini çok sevdiğini söylediğinden söz etmişti. Yaptığımız bilinçaltı analizinden sonra anne karması çalışması yapmaya karar verdik. Çünkü annesi, kendi eşiyle büyük sorunlar yaşamış, aldatılmış, acı çekmiş bir kadındı. Anne karması yapmaya başladığımızda hem bu alanlar çıkmıştı ortaya hem de danışanımın sürpriz bir hamilelik sonucu dünyaya geldiğini, hatta annesinin önceleri bebeği aldırmayı düşündüğünü saptadık. Bütün bu yaşanmışlıkları nasıl bulduğumuza çok şaşırmış ve onaylamıştı.

Bizler yaptığımız bireysel çalışmalarda danışanlarımıza hayat hikâyelerini anlattırmayız, travmaları hatırlamasını istemeyiz. Ne amaçla bize geldiğini söylemesi yeterlidir. Kullandığımız Kuantum Drama teknikleri ile bilinçaltını bizler tarayıp, anne karnından o yaşına kadar kaydedilmiş tüm negatif duyguları, travmaları, kişilerle etkileşimlerini tespit eder ve dönüştürmeye başlarız. Çalışmaya devam ettiğimizde istenmeme duygusunun çok baskın olduğunu gördük. Eril karşısında zayıf ve yetersiz kalmamak, annesi gibi acı çekmemek için çok sert durduğunu ve hatta aslında eril enerjiyi tam olarak hayat alanına almadığını tespit ettik.

Reenkarnasyonlarında bu hayatında annesi olan ruhla, birkaç kez aynı hayatta fakat başka rollerde oldukları, bir hayatında sevgili bile oldukları ve

danışanımın annesi olan varlığı istemeyerek terk ettiği de çıktı. Bunun gibi birkaç ortak reenkarnasyonlarına gittikten sonra sonunda ruhsal alanda tekâmülleri için birbirleriyle kontrat yaptıkları zamana geldik. Hem bilinçaltında olan eğitmenim hem de danışanımız aynı anda rahatladı. İki kıymetli ruh birbirlerine birçok öğreti öğretmek için bu yolculukları seçmişlerdi. Bu güzel alanı bulunca çıkan negatif travmaları, duyguları, inançları dönüştürdük ve tekrar şimdiki ana gelip, anne kızı negatif yüklerden özgürleştirerek, sevgi ve tekâmül bağlarını yeniden hatırlatacak uygulamamızı yaptık. Bir sonraki seansta, eş karması yaptığımız danışanım eşiyle çok mutlu bir ilişki yaşamaya başladı. Çünkü anne baba ilişkisine bakarak bilinçaltında acı çekmemek için eril enerjiden beslenmeye kendini kapatmış, hep güçlü olmayı kendiyle özdeşleştirmiş biri olarak aslında eşini tam olarak hayat alanına almayan, her şeyi tek başına yapıp, sonra da eşini yetersiz bulan ve bundan şikâyetçi olan kendisiydi.

Üstelik istenmeme duygusuyla, eşi onu çok sevdiği halde bu sevgiyi kalbine tam alamıyor ve ufacık bir cümle ya da harekette eşinin onu istemediğini, değer vermediğini zannediyor, öfke duyuyordu. Bunlar dönüştüğünde sevgiyle ilişkilerini devam ettirmek mucize değil evrenin matematiğidir sadece. Eğer bu dönüşüm yaşanmadan boşansaydı bile yine erkeklerle benzer sorunları yaşayacak, aynı tipolojideki kişileri yaşam alanına çekecek ve belki de özel ilişkiye tamamen kapanıp yalnız yaşlanacaktı. Oysa bu çalışmayla hem anne ve eş ilişkisi dönüşmüş hem de tekâmülü açısından bu yaşadıklarının ona ne öğretmek istediğini öğrenerek yaşam yolculuğunda büyük ilerleme kaydetmiş oldu.

Baba Etkisi

Babamız da yaşam planımızdaki ikinci önemli kişidir. Dünyaya bedenlenmeden önce, ruhsal alandayken baban olması için seçtiğin ruh, tekâmülündeki ilerleyişine, kendi bilgeliğine uyanışına büyük katkı sağlayacak olanlardandır. Elbette ki bu seçimde yine onun da kabulü ve onayı vardır. Hiçbir tekâmül anlaşması tek taraflı yapılamaz. Onun sana, senin ona göstereceklerin ikinizin de en yüksek planda hayrınızadır.

Anne kadar etken olmadığını söyleyebilirim ancak bununla birlikte birçok açıdan bizi etkilediği de yadsınamaz bir gerçektir. Kız çocukları için ilk sevgili, erkek çocukları için ilk idol, rol modeldir. Aynı zamanda eril

enerjiyi temsil eden baba, hayattaki duruşumuzu, eyleme geçme gücü ve cesaretimizi, yeteneklerimizi, iş hayatımızı, parayla olan ilişkimizi de etkileyen faktörlerin başında gelmektedir.

Babamızla olan ilk ilişkimiz de anne karnındayken başlar. Bir babanın hamile eşine ve anne karnındaki bebeğine gösterdiği ilgiyle ilişkinin kökleri filizlenmeye başlar. Bebek burada hem kendisiyle ilgili babanın hislerini alırken hem de annenin eşine karşı olan hislerini kendi duyguları gibi algılayıp, kayıt altına alabilir. Babamızla ilişkimize bu sebeple nötr başlamayız ya da sadece kendi duygularımız değildir filizlenmenin başladığı yer.

Baba tarafından anneye verilen değer, hamileliğe gösterilen sevinç ya da umursamazlık dışında, babanın bebek üzerindeki cinsiyet beklentisi de o ruhun tekâmülü açısından önemli bir konudur, çünkü bebeğin ileride kendi cinsiyeti üzerindeki kabullenişini cinsiyetini severek, değer vererek özgürce yaşayışını etkileyecektir.

Örneğin babası tarafından erkek beklenip, kız olarak doğan bir çocuk, dişiliğini değersiz görüp, baskılayan, eril tarafı yüksek, otoriter, kontrolcü hatta hayatındaki erili yönetmek isteyen bir kadına dönüşecek ve her zaman içten içe babasının onayını arıyor olacaktır. Fakat zaten o ruhun buradaki tekâmül konusu kim ne beklerse ya da isterse istesin kendisiyle ve olduğu haliyle barışık olması, doğduğu cinsiyeti sevgiyle kucaklaması ve ona değer vermesidir. Evrensel olarak dişil ya da eril arasında bir hiyerarşi, değer farklılığı yoktur. Bunu dünya hayatında insanlar yaratmıştır.

Babasının anneyle ilgili hislerini doğmadan evvel duyumsayarak büyüyen bebek, babasının onunla ilgili tüm hislerini ve beklentilerini hisseder. Doğumdan itibaren babayla kurduğu ilk bağ, ilişkiyi şekillendirecek niteliktedir.

Baba tarafından hemen kucaklanıp kucaklanmama, cinsiyet beklentisi yüzünden hayal kırıklığına uğratma duygusu ya da beklenilen cinsiyette doğsa bile varlığının sevgi alması bir koşula bağlı olduğu düşüncesi, bebeğin babayla ilişkisinde ve erile karşı olan bakış açısında bilinçaltı kayıtlarına girer. Babanın anneye loğusalık dönemi başta olmak üzere tüm hayatlarında nasıl davrandığı da kişinin ilişki yaşama biçiminde, hayattaki atılımlarında etkili olur. Bu hayatımızdaki kayıtlarımızın oluşmaya

başladığı anne karnından on sekiz yaşımıza kadar babamızla olan diyaloğumuz, yaşadıklarımız, onun tarafından nasıl büyütüldüğümüz ilerleyişimizi derinden etkileyen durumlardır.

Bir kız çocuk için karşı cinsle ilk ilişki babayla başlar, masumane aşkın ilk göz ağrısı babadır. Babasını bir kahraman, prensesine düşkün bir kral gibi görmek isteme güdüsü kız çocuklarında yoğundur. Baba tarafından bir kız çocuğu olarak ne kadar kabul ve değer gördüğü, sevilip sevilmediği hatta babanın varlığı ve uzaklaşması (vefat ile ya da evden gitmesiyle) kız çocuklarının kendi içlerindeki eril prensiple ve karşı cinsle olan deneyimlerinde yön belirleyicidir.

Strateji yine iki türlü kurulacaktır:

Bir kız çocuğu büyüyüp yetişkin olduğunda ya babasına benzeyen bir erile çekilecek ya da babasının tam zıddı davranış biçimlerinde olan ama derinde aynı duygulara sahip bir erile yakın hissedecektir. Örneğin babası tarafından yeterince görülmemiş, değerli bulunmamış ve babayı yaşam alanında tam hissedememiş bir kadın, kendisine bağımlı olan, onsuz yapamayacağını söyleyen, çocuğun annesine muhtaçlığı gibi bir duruş sergileyen bir adama çekilebileceği gibi, onu görmeyen ve yok sayan, varlığını, kadınlığını yeterince onurlandırmayan bir erkekle sevgili olabilir, hayatını birleştirebilir. Kişi iki durumda da tam olarak aradığını bulamayacaktır. Çünkü doldurulması gereken yer, eşle, sevgiliyle ilgili değildir ve bize bağımlı olup çocuk gibi davranan bir eş ve yok sayıp değer vermeyen eşle ilişkilerimizin ikisi de kadın erkek ilişkisi açısından sağlıksızdır.

Hele ki babası tarafından erkek beklenilerek dünyaya gelen bir kız çocuğunun, kendisiyle ve kadın kimliğiyle hep kavgalı olması, erili yüksek bir dişi olarak yaşaması, hayatına eril açıdan yetersiz olan, sorumlulukları hep ona yükleyen ya da kadın olduğu için onu hep aşağılayan, değersiz hissettiren bir erkeğe çekilmesi çok olasıdır.

Bu kız çocuklarının bütün ömrü babasının onayını istemekle geçebilir ve öyle bir kız çocuğu olurlar ki kendisinden sonra beklenen erkek çocuk doğsa bile, aileye o çocuğun erkek olarak sağlayacağı maddi manevi katkıdan daha fazlasını sağlayan, hatta o erkek kardeşe bakan, maddi olarak yardım eden, aslında evin hem erkek hem kız çocuğu gibi cankurtaranı olan

kişiler olabilirler. Bu noktada da “Ancak her şeyi yaparsam, sevdiklerim için çabalarsam görülürüm, sevilirim, değerli olurum, açığı kapatırım” inancı oluşmuş olur ve bu kişinin hayatındaki her alanda ve sevdiği kişilerle olan ilişkilerinde hep sorun çözen, her şeyi vazife edinen biri olarak yaşamasına, fazlaca yorulmasına, yeterince almadan fazlasını vererek alma-verme dengesizliği içinde olmasına sebep olabilir.

Eğer baba evden gitmiş ve kızıyla ilişkisini sağlıklı bir şekilde sürdürememişse veya 18 yaşına kadar vefat ettiyse, o kız çocuğunda “Erkekler tarafından terk edilirim, yarı yolda bırakılırım” blokajı oluşabilir. Bu durumda ya hep onu terk eden, ilişkiyi yarım bırakan kişilere çekilir ya da her açıdan kendisine bağımlı bir erkeğe çekilerek, terk edilme korkusunu elinden geldiğince garanti altına almaya çalışır, o erkek için anne, baba, eş, sevgili her şeymiş gibi davranır ya da “Her ilişki yarım kalır zaten, babam bile gittiyse tüm erkekler gidebilir” inancıyla ilişkilere baştan kendini kapatabilir ve hayatına kimseyi
almayabilir.

Tabii ki bütün bunlar bilinçaltı süreçlerinde enerji bedenlerimizden ve ileride anlatacağım rezonans alanımızdan çevremize yayılarak gerçekleşir. Çoğu zaman bilinçli zihinde kişi bunların farkında değildir. Danışanlarımızın “Evlenmeyi çok istiyorum ancak karşıma doğru insan çıkmıyor” şikâyetlerinin arkasından, çoğunlukla bilinçaltlarında ilişkiye ve eril enerjiye güvensizlik, kendini evliliğe kapatma çıkar ve kişi ancak bu kararları dönüştüğünde istediği ilişkiyi yaşar ve evlilik gerçekleştirebilir.

Babasına aşırı düşkün, onu çok seven ve onun tarafından da çok sevilen hatta biraz birbirlerine bağımlı ilişkileri olan bir kız çocuğu da hayatına girecek erkekte, babasındaki özellikleri arayabilir ancak yine de kimseyi onun kadar yeterli görmeyebilir. Bu ilişkide de özdeşleşme, fark etmeden babayı tanrısallaştırma vardır ve yine sağlıksız bir haldir.

Kısacası kız çocuklarının babaları onlara nasıl davrandı ve hayatlarında ne kadar, nasıl var olduysa ve anneleri babaları için ne hissettiyse, erille ilişkileri buna göre şekillenecektir.

Erkek çocukları için ise durum bazı açılardan biraz daha farklıdır. Nasıl ki kız çocuklarında –anne– karşılaşılan, gözlemlenen ilk dişil örnek ve bir rol modelse, erkek çocukları için de kendi cinsiyetlerini gözlemleyecekleri,

eril, kadın erkek ilişkileri içinde rol model alacakları kişi babadır. Bununla birlikte her baba ve oğul arasında çok güzel bir ilişki olsa dahi tatlı bir rekabet vardır, tıpkı her anneyle kızı arasında olduğu gibi. Rekabeti düşmanlık ya da kıskançlıkla eş görme lütfen. Tatlı bir çekişmeden söz ediyorum sadece. Tabii ki sağlıksız bazı ilişkilerde annenin ya da babanın, çocuğunu eşinden ya da birilerinden kıskandığı da görülebilmektedir.

Özellikle erkek beklentisiyle dünyaya gelen erkek çocukları, bu beklentiyi karşılamak, bu değere hakkıyla sahip çıkabilmek adına yine iki türlü strateji geliştirirler. Bir kısmı ideal erkek çocuk olmak adına çok çalışır, çabalar, büyüdüğünde babasına ait sorumlulukları üstlenebilir, hatta babasının işini devam ettirebilir ya da onun istediği bir mesleği seçebilir. Bir kısmı ise "Madem beni koşulla, bu kadar baskıyla bekledin, ben de sana istediğini asla vermeyeceğim" dercesine, yetersiz davranan, sorumluluk almayan, ilerleyişini başkaları sayesinde gerçekleştirmeye çalışan, sırtını hep birilerine yaslayan bir erkek olabilirler.

Baba erkek çocuğunun gözünde çok başarılı, güçlü ve mükemmeliyetçi biri ise de çocuk kendini onun karşısında yetersiz bir eril, eksik ve kusurlu hissedebilir, kendini hep babasıyla kıyaslayabilir.

Kıyaslama her zaman her konuda insanı sabote eder. Bazen erkek çocukları annelerine, anneleri de oğullarına çok düşkün olabilir, çocuk annesini babasından kıskanabilir. Bu da ilerleyen süreçte hep dişil enerjinin karşısında onun vazgeçilmezi olmaya, onu başkalarından kıskanmaya sebep olabilir.

Bunlar dışında erkek çocuklarının da baba tarafından tam görülmemesi, kendilerini değersiz hissetmeleri, babanın erkek çocuğa yeterince güç ve destek vermemesi özgüven eksikliği yaşanmasına, gücün ve yeteneklerin tam kapasiteyle kullanılamamasına, onaylanma ihtiyacına neden olabilir.

Bir erkek çocuğu babasının annesine ve kadınlara nasıl davrandığını hiç farkında olmasa da gözlemler. Eğer babasını çok seviyorsa kendisi de onun gibi davranmaya çalışabilir ya da babasına bazı açılardan kızgınsa, babasının tersi gibi davranmaya çalışır ya da bilinçsizce kendini tam da babası gibi davranışlar sergilerken bulabilir.

Kız ya da erkek olsun, iki cinsiyette de babayla olan ilişki hayat alanlarına kendi güçlerini, potansiyellerini tam olarak kullanıp

kullanamama ve parayı yaşam alanına bollukla alıp almama, otorite figürleri karşısında kendisini yetersiz hissedip hissetmeme deneyimleriyle yansıyabilir. Çünkü eril enerji otorite figürünü temsil etmektedir. Para kaybı yaşayan, parayı değerli bulmayan babaların çocukları da çoğu zaman parayla sorun yaşayabilir hatta büyük para kayıpları yaşayıp babanın kaderini takip edebilir. Parayı çok seven bir baba, bütün vaktini para kazanmak için harcayıp, ailesiyle yeterince ilgilenemediyse, çocuklarıyla hiç oynayamadıysa çocuğun bilinçaltı paraya karşı negatif blokajlar oluşturabilir. Parayı sadece ihtiyaç kadar kabul eder, hatta çoğu zaman ihtiyaçlarını karşılamakta bile zorluk yaşar, fakat bunu daha erdemli bulabilirler.

Bazen bazı ailelerde, anneler baba gibi, babalar anne gibi olabilmektedir. Yani o annenin erili dişilinden daha baskındır ve otorite onun elindedir, aileyi çekip çevirir. Genellikle o evin babası daha sessizdir, sorumluluğu ve son kararı anneye
bırakan bir erildir yani onun da kendi dişili yüksektir, erili düşüktür. Bu durumda o evde eril-dişil dengesizliği olur. Bu dengesizlik ailedeki kız çocuklarını da erkek çocuklarını da etkiler. Karşı cinsle olan ilişkileri de etkilenir.

Çocuklarımızın kendileriyle ve karşı cinsle mutlu, dengeli ve sağlıklı bağlar kurmasını istiyorsak kendi cinsiyetimize uygun şekilde eril-dişil enerjimizi dengelememiz gerekir. Dişil enerji alma prensibini, eril enerji de verme prensibini temsil eder. İkisinin dengesizliği yaşamlarımızda alma-verme dengesizliğine yol açar.

Babamızla neler yaşadıysak ve bilinçaltımızdan hayatımıza, kendimizle ve karşı cinsle olan ilişkimize, gerçek gücümüze ve para enerjisine bakış açımıza dengeyi bozucu, negatif anlamda neler tesir ettiyse, yine tam da bunları dönüştürmek için seçmişizdir onları.

Bilinçaltını bir an önce bu tekâmül gerçeğine uyandırmanı ve babanla eğer o hayatta değilse bile enerji bağlamında barışmanı tavsiye ederim. Bu konuda bilinçaltını dönüştürmeni öneririm.

Danışanlarımdan biri “Güzel ve alımlı bir kadın olmama ve birçok ilişki yaşamama rağmen, hep sonunda evliliğe doğru giderken bir başkası bana tercih ediliyor ve ben terk ediliyorum hocam” demişti. “Artık umudum

kalmadı, oysa ben evlenmek ve çocuk sahibi olmak istiyorum fakat yaşım da ilerliyor” diye yakınıyordu.

Bir kadının erkeklerle ilişkisinde böyle bir sorunu varsa elbette bilinçaltında değersizlik, hak etmeme duyguları vardır. Kuantum düşünce tekniği uygulamalarıyla bu duyguların oluştuğu bu yaşamlarındaki, reenkarnasyonlarındaki ve dünyaya bedenlenmeden önce diğer boyutlardaki bu duyguya sebep olan en derin yerleri buluruz ve dönüştürürüz.

Sadece bu duygular da değil üstelik, belli ki babayla ilişkilerde travmalar da söz konusu ki karşı cinsle ilişkilerde sonradan ortaya çıkan ikinci kadınlarla bitiyor süreç.

Kendisine babasıyla ilişkisini sorduğumda “Babam iyi bir insandır, çocuklarını da sever, şimdi çok yaşlı tabii daha ilgili, çocuk gibi oldu” demişti. Fakat bilinçaltında durum farklıydı.

Hemen baba karması çalışması yapmaya karar verdik. Kendisi 5-6 yaşlarındayken bir kardeşi olduğunu öğrendik. “Aramızda beş yaş var” derken sesinde heyecan, sakladığı ya da bastırdığı bir duygusunda yakalanmışlık ve mahcubiyet vardı. Oysa mahcup olunacak bir şey değildi bu.

Babası ilk beş yıl boyunca kendisiyle çok ilgilenmiş, el bebek gül bebek bakmış ona. Danışanım babasına hayran bir çocuk olmuş. Ancak ikinci kardeşi doğduğunda yaşanan erken doğumla ailenin bebeği kaybetme korkusunun da etkisiyle, babasının bütün ilgisi yeni bebeğe kaymış hatta ona kendi annesinin adını vermiş ve danışanıma da “Sen artık ablasın, anlayışlı olmak zorundasın” diyerek onunla ilişkisinde bir mesafe oluşturmuş.

Sonrasında da kardeşi hep babasının gözbebeğiyken, kendisi de kardeşten artakalan sevgiyi paylaşmış babasıyla. Elbette babası yine sevip ilgilenmişti ama danışanım için artık hiçbir şey eskisi gibi değildi ki. Danışanım babasını kaybetmiş bir çocuktu adeta.

Burada bilinçaltı basit olarak sadece kıskanmamış, “Demek ki ben sevdiğim ve güvendiğim bir erkeği başka biri yüzünden kaybedebilirim, terk edilebilirim” düşüncesine hatta inancına evrilmiş iş. Reenkarnasyonlarında da en etkili hayatlarından biri olarak bu hayatta babası olan ruhun, geçmiş yaşamlarda onun oğlu olduğu fakat onu

istemeyerek yetimhaneye terk ettiği çıktı karşımıza. (Bu hayatımızdaki annemizle, babamızla, çocuklarımızla reenkarnasyonlarımızda bambaşka rollerde bir arada olmuş olabiliyoruz tekâmül yolculuğumuzda.) Bunun gibi birkaç önemli yer tespit ettikten sonra ruhsal alanda sevgiyle birbirlerine tekâmül yolculuklarında yardımcı olma sözü verdikleri yeni bir alana geldik. Tüm karmaları dönüştürüp, o güzel alandaki duyguyu şimdiye taşıdık yani ruhuna hatırlatmış olduk.

Danışanım yaşadığı duygusallıkla ve mutlulukla ağlamıştı. Bu çalışmadan sonra birkaç negatif duygusu için de bireysel çalışmalar yaptık ve bir de anne karması çalışması gerçekleştirdik. Kendisi şu anda evlilik yolunda ilerlediği mutlu bir ilişki yaşıyor. Tekâmülü açısından babasının, annesinin onda nelere ayna görevi yaptığını biliyor.

Anneyle ve Babayla Kurulan Bağı Sağlıklı Tutma Çalışması:

Bu çalışmayı yapmak için yalnız kalabileceğin sessiz bir oda seçmelisin kendine. Çalışmayı gündüz ya da akşam yapabilirsin, fark etmez. Ayağa kalkıp karşında annenin durduğunu imgeleyebilirsin, aranızda kol boyu kadar mesafe olsun.

O anda gerçekten annen karşındaymış ve ayakta duruyormuş gibi hissettiğinde iki elini yumruk yaparak karşında duran annene şunları söyleyebilirsin:

“Anne, senden etkilenerek alanımda çoğalttığım tüm yaşamsal yükleri, varsa karmalarımızdan taşıdığım negatif duyguları ve hepsinin ağırlıklarını şifalanmak üzere bırakıyorum.”

İstersen annene karşı hissettiğin tüm duygularını da sayabilirsin. Örneğin “Sana karşı ya da senin etkinle hissettiğim öfkeyi, değersizliği, istenmemeyi, yetememeyi, yok gibi olmayı, suçluluğu şifalanmak ve sevgiye dönüşmek üzere bırakıyorum. Hepsi evrensel enerjilerle dönüşsünler” diyebilirsin.

Yumruklarını açıp, söylediğin her şeyin avuç içlerinden yere yani dünyanın merkezine doğru aktığını imgeleyebilirsin. Bırak bir iki dakika akmaya devam etsin.

Ellerini silkeleme ihtiyacı hissediyorsan silkele. Sarf ettiğin duygular akıp rahatladığında yine karşında duruyormuş gibi imgelediğin annenin önünde yarı beline kadar eğilerek “Anne, seni onurlandırıyorum ve önünde

saygıyla eğiliyorum. Var olmama aracı oldun ve bildiğin kadarıyla ve tekâmülüm için kontratlarımız gereği elinden gelenin en iyisini yaptın. Seninle olan deneyimlerimin bana olan ilahi katkısını anlamayı ve almayı seçiyorum. Senin gücünü, sevgini, bilgeliğini ve bana vereceğin güzellikleri hayrıma olacak şekilde sevgiyle kabul ediyorum ve teşekkür ediyorum" de...

Sonra yeniden doğrul ve onunla göz göze geldiğini, ellerinizi birbirinize doğru uzattığınızı, parmak uçlarından tuttuğunu imgele ve gözlerinin içine baktığını hayal ederek "Anne, senin kaderine, seçimlerine ve sana saygı duyuyorum. Ben şimdi kendi tekâmül yolumda kendim olarak, mutluluk ve kolaylıkla ilerlemeyi seçiyorum. Seni benden beni senden negatif anlamlardaki tüm yüklerden özgürleştiriyorum" de ve ellerini çek.

Bu noktada içinden ne geliyorsa onu yap. Sarılmak istiyorsan sarıl.

Katkısı bol olsun sevgili can.

Bu çalışmanın aynısını baban için de yapabilirsin. Anne ve baba bizim dünyaya enkarne olmamıza olanak veren, kontrat yaptığımız kişiler açısından bu hayatımızdaki başrollerdir ve mutlaka çalışılması gereken kişilerdir. Annen ve baban dışında aranızdaki bağı şifalandırmak istediğin, sorun yaşadığın herkes için (eş, sevgili, çocuklar, kardeşler vs.) bu çalışmayı yapabilirsin. Aynı kişi için belli aralıklarla en fazla üç kez yapman yeterlidir. Çoğu zaman bir kez yapmak bile kâfidir.

Dünya sana karşı değil, senin yaşam alanındır. Savaş ancak kişinin kendi içindedir. Evren seni daima sevgiyle kucaklayıp, gelişimini destekleyendir.

TEKÂMÜL YOLCULUĞUNDA YAPILAN SEÇİMLER NE İÇİNDİR?

Dünyada insanlık boyutunu deneyimlememizin ardında, kendi tanrısal kimliğimizi, özümüze Yaradan'ın bahşettiği derinliği, bilgeliği tanımak, öğrenmek, bu inanılmaz ruhu keşfetmek olduğunu artık biliyoruz. Bu amaçla sayısız kere, yani tekâmülümüz gerçekleşene, tüm dersleri alıp geçene kadar dünyaya enkarne oluyoruz. Bu yolculukta bize yardımcı olan aile üyelerimizle, hayatımıza belirli zamanlarda girecek kişilerle ruhsal alanda kontratlar yapıyoruz. En uygun ortam, koşul ve kişiler hazır olduğunda dünyaya bedenleniyoruz.

Dünyadaki varoluşlarımızda en çok deneyimlediğimiz, bizi sabote eden fakat gerçekte gelişmemize hizmet eden, öğrenmemiz ve içinden geçerek pozitife ulaşmamız gereken en köklü negatif duygular sayılan suçluluk, ait hissedememe, yalnızlık, değersizlik, hak etmeme, yok sayılma, yetersizlik, güçsüzlük duygularını dönüştürmek için neler yapabileceğimizi İçindeki Mucize kitabımda anlatmıştım. Şimdi sıra bütün bu duygularla birlikte almamız gereken yaşam derslerimizde.

Tekâmül yolculuğumuzda ilerlemek, gelişmek, büyümek için defalarca enkarne olurken yaşam derslerimizi vermeye çalışırız. Derslerimizi geçene kadar bu hep tekrar edilir. Oyuncular değişir, yerler değişir, bedenler değişir fakat ders, bilinçlenene kadar, uyanana kadar, sen dersi davranışlarına aktarana kadar karşına çıkmaya devam eder.

O halde asıl soru şu:

Hangi yaşam derslerini öğrenmeye geldik?

ÖĞRENMEYE GELDİĞİMIZ
YAŞAM DERSLERIMIZ

12 Yaşam Dersimiz

1. Kendi Varlığımızı Kabul Etme

En temel yaşam dersimiz budur. Çünkü yaşadığımız tüm büyük sorunların temelinde, hayatın bize savaş açtığı düşüncemizde, maddi ve manevi tüm tıkanıklarımızın derinlerinde kendi varlığımızı öz sevgiyle sevmeyip, saygı duymuyor oluşumuz yatar.

Öz sevgi nedir?

Katiyen şımarıklık, bencillik ve narsislik değildir. Aslında bütün bunların da temelinde kişinin kendisine karşı öz sevgiden yoksunluğu yer alır. Çünkü öz sevgi ilahi sevgiden gelir ve bu sevgiyi kendine karşı hisseden kişi, tüm canlılara karşı da duyumsar. Fakat narsis kişilikler, kendilerini öz sevgiyle sevmelerine engel olan travmaları karşısında, belki bunları tekrar yaşamamak adına, acıdan kaçınarak güvende olacaklarını zannederek bu tutum, davranış modeli ve ruh halini benimsemişlerdir. Aslen özlerinden bihaberlerdir.

Kendi varlığımızı kabul etmek demek, varlığımızı her haliyle kucaklayabilme, gelmiş geçmiş tüm seçimlerimizde, davranışlarımızda o anki aklımızla, şartlarımızla ve duygularımızla elimizden gelenin en iyisini yaptığımızı bilme, cinsiyetimizi sevgiyle kabullenme, kendimize has tüm nitelik ve değerlerimizi yargısızca ve hiçbir koşula bağlı olmadan kabul edebilme demektir.

Kendi enerji alanımızdan evrene yayılan frekansımızın ve oradan bize cevap olarak gelen deneyimlerin, olayların kabulünü de içerir. Bu aynı zamanda kaderimiz üzerindeki kendi gerçek gücümüzü, etkimizi, sorumluluğumuzu fark etmek ve buna izin vermek de demektir. Böylece kurban bilincini, yani hissettiklerimizden, yaşadıklarımızdan dolayı başkalarını suçlamayı bırakır, içimizdeki Yaradan veçhesinin açığa çıkmasını sağlarız.

Enerji alanımızdan çıkan frekansların bize geri dönüşünü kabul etmek demek, hayatımızda vuku bulan pozitif ve negatif durumların her ikisini de kabullenmek, içinden geçmek ve onlara teşekkür etmek demektir.

Kabul ve teşekkür çok önemlidir. Bazen iltifatı bile kabul edemeyiz, örneğin ben yıllar önce herhangi bir konuda iltifat ya da övgü aldığımda çok utanır, mahcup olurdum ve “O sizin güzelliğiniz” derdim, konuyu hemen kapatmaya çalışırdım. Ama hasbelkader olumsuz bir cümle duyduğumda oraya hemen takılır, saatlerce üzerinde düşünürdüm. İşte bu benim o zamanlarda negatifi kabul edip, pozitifi kabul etmediğimi gösteren küçük bir deneyimdir. Bilinçaltı blokajlarımızı, kendimizi güzel şeylere layık bulmayışımızı, ruhumuzun öz değerini bilmeyişimizi, pozitif kabul etmeyip üstüne üstlük sabote edişimizi tabii ki değiştirebiliriz. İlerleme yolculuğunda sıkça karşılaşılan bu durumu fark etmek ve dönüştürmek, kişinin mutlu bir hayat sürmesi, kendini gerçekleştirmesi için çok önemlidir. Çünkü en çok da mutluluğu, sağlığı ve kolaylıklar içinde konforlu bir hayatı, yükselişi kabul etmekte zorlanırız. En büyük düşmanlığı da ya negatife fazla anlam yükleyip takılarak ya da farkında olmadan pozitifi kabul etmeyip, sabote ederek biz yaparız kendimize.

O yüzden kimi zaman danışanlarımıza kendi/kendisi karması dediğimiz bir çalışmayı uygularız. Çünkü bu şekilde kendimizle de bir karma yaratmış oluruz.

Kabullenme güçlü ve zayıf yanlarımızı, evrenin bizimle konuşma biçimi olan negatif ya da pozitif olayları, içinden geçerek alıp kabul etmek demektir. Aynı zamanda değiştirmek istediğimiz şeyler için gereken yaşam sorumluluğumuzu, seçim ve eylem gücümüzü yani özgür irademizi üstlendiğimizde, kendimize karşı hoşgörülü, şefkatli davrandığımızda, bu kıymetli varlığı yerin dibine sokup çıkarmayı bıraktığımızda ve ona hak ettiği öz değeri verdiğimizde, yaşamımızın direksiyonuna geçtiğimizde, bunun için gerekli çabayı, disiplini, emeği gösterip gerekli adımları attığımızda dersimizi
başarmış oluruz.

2. Akışa Güvenerek İlahi Sisteme Uyum Sağlama

Bu yaşam dersi, çağların değişiminde ve akışında, hem kendi içimizdeki hem dışımızdaki farklılaşmalara esneklikle cevap verebilme, değişime direnç göstermeyip kendini değişime adapte edebilme, her şeyin ilahi sistemin yani en başta ALLAH’ın gözetiminde ve kontrolünde olduğunu bilip, akışa dengeyle teslim olabilmekle ilgilidir.

Değişimlere kolay uyum sağlamak ve kontrolü ilahi akışla uyumlu tutmak, bu dersin temel konusudur. Değişim ve evrim kaçınılmaz bir gerçektir ve aynı zamanda gerekliliktir.

Çağlar boyunca her zaman yeniliklerle daha ileriye gidilmiştir ve değişimler elbette devam edecektir. Aynı nehirde iki kere yıkanamadığımız gibi bedenimizdeki organlarımız, DNA kayıtlarımız bile değişim içindedir. Ancak insan egosu, bilinçaltı ne yazık ki ezberini bozmaya, bildiğinin ve alıştığının dışına çıkmaya pek gönüllü değildir. Bilinçaltı için var olmaya alıştığı alan –kişiyi mutsuz etse dahi– bilmediği alandan daha
güvenli gelir.

Bilinmezlik hemen hemen herkesin en büyük korkusu gibidir ki bu da akışa güvenmemekle ilgilidir. Bu yüzden nice mutsuz ilişki, evlilik sürdürülmekte, kişi kendini sevmediği ve ait hissetmediği fakat alıştığı işlerde, yaşam alanlarında belki şehir ve ülkede yaşamaya zorlamaktadır.

Hiç şüphesiz ki yaşadığımız en büyük değişim sonsuz ruhsal bir varlıkken, insan boyutunda artık ölümlü bir bedene sahip olan bir varlığı deneyimlemeye başlamamızla yaşanmıştır. Ruh daha önce hiç deneyimlemediği duygularla, kavramlarla, olaylarla dünya boyutunda tanışmıştır. Reenkarnasyonları boyunca yaşadığı negatif olaylara, acılara tutunarak bu değişim içinde olmaktan pişmanlık duymak tekâmülümüzü sabote eden en negatif tutumumuzdur. Hem bu derin sebepten
hem de bu enkarnasyonumuz içinde değişim olarak gördüğümüz yenilikler karşısında istemediği, hiç düşünmediği durumlarla karşılaşan kişi bir süre sonra değişime tamamen kapalı biri haline gelebilir.

Örneğin regl olmak kız çocuklarının artık yumurtlamaya başladığı büyük bir değişim dönemidir ve kutlanması gerekir. Fakat burada anneden, babadan ya da aileden, arkadaşlardan gelen negatif bir davranış (tokat atma vs.) ve bilgilendirme karşısında kız çocuğu artık sevinçle karşılanması gereken bir değişimi negatif yorumlayabilir hatta kendi dişil kimliğini bile bastırabilir. Hal böyle olunca regl zamanlarında yaşadığı bedensel ağrılar bile artabilir. Çünkü kadın olmayı, regl olmayı pis, kirli, ayıp bir deneyim olarak görüyordur artık.

Evlenmek de çok büyük bir değişimdir. Ancak kişi evliliğinde mutlu olamazsa bu değişimi de negatif karşılayacaktır.

İlerleyiş aşamasında yoğun olarak yaşanılan bir değişime direnç konusu ise, kişinin değiştiğinde çevresindekilerin ona vereceği tepkiyi düşünmesi, yalnız ilerlemekten, sevdiklerinin onunla birlikte ilerlememesinden korkması, ilerlediği alanda karşılaşabileceği yeni sorumluluklardan kaçmasıdır.

Tekâmülümüzü tamamlayarak bir üst boyuta, üst bilince geçmekten bile ne yazık ki farkında olmadan kaçabiliyoruz. Çünkü öyle ya da böyle, şikâyet etsek de dünya boyutunu,
buradaki işleyişi biliyoruz ancak bir sonraki boyutu hiç bilmiyoruz ve işlerin daha da zorlaşmasından ya da sevdikleriyle birlikte oraya geçememekten korkan bir ruh ne yazık ki gelişimini hastalıklarla, sorunlarla sabote edip derslerini geçmemek için elinden geleni yapabiliyor. Ancak bir sonraki boyut çok daha yüksek frekansta titreştiğimiz bir boyut olacaktır, dolayısıyla er ya da geç herkes bu boyuta bir şekilde geçecektir. Korkulara yenik düşüp kendimizi sabote etmek ancak hayatımızda çektiğimiz acıyı, ıstırabı artırır. Ne kendimize ne de başkasına gerçek anlamda katkı sağlar.

Değişime dirençle kontrol etme isteği ve ilahi akışa güvenmemek birbiriyle bağlantılıdır. İlahi akışa güvendiğimizde hem bir sonraki boyutun hem de seçimlerimiz sonucunda yaşadığımız tüm deneyimlerin, evrenin bizimle konuşma şekli olan olayların, hayrımız için mutlaka fırsat taşıdığını biliriz.

Hayatımızı ve sevdiklerimizin hayatını kontrol etmemiz imkânsızdır. Hatta kontrol etmeye çalıştıkça işlerin daha da kontrolden çıkması kaçınılmaz. Aşırı kontrolcülük, zaten en derinde Yaradan’a güvensizliktir. Herkesin bir özgür iradesi olduğunu kabul etmemek ya da bilmemektir. Yaşanan ani kayıplar, kazalar, tacizler, doğum dahil ölümle burun buruna gelinen travmalar bilinçaltı açısından kontrol etme mekanizmamızı güçlendirmektedir. Ancak çözüm bu değildir. Yaşanan negatif deneyimlerin bize neyi göstermek istediğini anlamak ve çözmek tekâmülümüz için yapmamız gerekendir.

Bizi çok yoran, yıpratan kontrolcülüğü önlemenin yolu şimdiye ve geleceğe güvenmek, sadece elinden gelenin en iyisi yaparak gerisini ALLAH’a ve ilahi sisteme bırakmaktır. Bu ilahi akışla uyumlu kontroldür ve olması gerekendir. Yelkenlerini rüzgâra göre ayarlayabilmek, değişim

karşısında ve ilahi akışla uyum sağlayabilmek bu dersin temelini oluşturur.

3. Tam ve Bütün Olduğunu İdrak Etme

Bu yaşam dersinin içeriği, hayatta kendimizden başka hiçbir şeye muhtaç olmama, dışarıda aradığımız her şeyin aslında içeride-içimizde olduğunu bilme, yaşam prensipleri olan alma-verme, eril-dişil, ruhsal-maddesel konularda dengeli olmayla ilgilidir.

Alma-verme prensibi kendimizle, başkalarıyla, hayatla ilişkimizdeki alma-verme dengesine dikkat çeker.

Bana bireysel danışmanlık için gelen çoğu danışanım çevresine karşı fazla sorumluluk alıp haddinden fazla kendinden veren ancak aynı bonkörlüğü kendine gösteremeyen kişilerdir genelde. Kendileri yardım isterken, birinden bir şey alırken borçlu hissederler, aldıklarının karşılığında hemen bir şey yapma zorunluluğu duyarlar. Burada alma-verme dengelerinin tamamen bozuk olduğu gözlemlenir.

Bazıları da hep başkalarından bir şeyler talep ederler, başkalarının olanaklarını rahatlıkla kullanırlar, işleri ters gittiğinde başkalarını suçlar, kendi yaşam sorumluluğunu başkalarına, sevdiklerine, ailelerine yıkarlar ki burada da alma-verme dengeleri bozuktur.

Doğal olanı alırken vermek, verirken almaktır. Bu zaten kendiliğinden olur. En başta kendi yaşam sorumluluğumuzun kendimizi gerçekleştirmek ve mutlu etmek olduğunu bilerek yaşayarak, başkalarına istediklerini verirken kendimizden vermediğimizi bilmek gerekir.

Elbette yardımcı oluruz, destek oluruz, sevdiklerimize karşı sorumluluklarımızı yerine getiririz ancak durmamız gereken yeri bilmek, sadece kendi gerçek sorumluluk alanımızın içinde kalmak, hem kendi tekâmülümüz hem onların tekâmülü açısından şarttır.

Birine fazla destek vermek, sürekli başkasına yaslanmasına izin vermek, onun kendi gücünü bulup kullanmasına engel olacaktır, böylece tekâmül etmek üzere geldiği konuda sınıfta kalıp duracak, aynı derslerden imtihana tabi tutulacaktır.

Emin ol senin de bu konudaki dersin ona gerektiğinde “hayır” diyebiliyor olmanla ilgilidir. Elbette birilerine bir şeyler verirken (zaman, emek, sevgi, para vs.) asla sevilmek, onaylanmak, suçlu hissetmemek, yalnız kalmamak gibi sebeplerle bunu yapmadığımızı bilmeliyiz. Çünkü her aşırı fedada kâr

vardır –feda/kâr– ve biz çoğu zaman kârı sadece maddi olanaklar zannediyoruz ve “Ben maddi bir şey beklemiyorum ondan, severek yapıyorum” diyoruz, ancak çoğu zaman severek yapıyorum dediğimiz şeylerin arkasında “O da beni sevsin, bana iyi insan desin, beni onaylasın, yalnız bırakmasın” beklentisinin yattığını göremeyebiliyoruz. İşte bunlar da manevi kârlardır, aslında yine koşulsuzca verilmemektedir.

Başkaları için kendimizi aşırı feda ettiğimizde kendi kul hakkımıza gireriz, gücümüzü ve yeteneklerimizi kullanmadan sürekli başkalarından bir şeyler istediğimizde de başkalarının kul hakkına gireriz. İki türlüsü de bu yaşam dersinin alınmasına engel olur. Sistem bizi bu konuda dengeye gelene kadar dener.

Başkalarına verirken bonkör, kendilerine alırken çekimser olanlar, eylem olarak yardım istemeye başlamalı. Kendilerine karşı da sevgide, emekte, zamanda, anlayışta, şefkatte bonkör olabilmeli...

Unutma ki sevgili can, yardım isteyerek sevdiklerimizden bir şey aldığımızda onlara yardım etmenin keyfini yaşatmış oluruz. Çünkü insanın gerçek doğasında katkı sağladığında kendini mutlu hissetme hali vardır. Sürekli başkalarından bir şeyler talep edenler de bir an evvel kendi çabalarıyla ve kuvvetleriyle var olmayı seçmeli... İsteyip almak yerine başkalarına da verebilmeli.

Eril ve dişil dengesi, kendi cinsiyetimiz içinde bu iki prensibi gerektiği şekilde dengeli kullanabilmek demektir. Daha önce de bahsettiğim kadının da erkeğin de eril ve dişil prensipleri vardır kendi içinde. Eril ve dişil prensipler sadece cinsiyetlerle ilgili değil... Sevgi, güç, para, yetenekler, yaratıcılık gibi fonksiyonları da içerir.

Örneğin bir şeyi isteten, hayal ettiren taraf dişil yanımız, onu gerçekleştirmek üzere harekete geçip eylemi gerçekleştiren tarafımız eril yanımızdır. Konunun kadın ya da erkek olmakla ilgisi yok, iki cinsiyet için de aynıdır.

Duygularımız, yaratıcılığımız, sevebilme kapasitemiz, alma prensibimiz dişil niteliğin özellikleriyken gücümüz, parayla ilgili bakış açılarımız, yeteneklerimiz, cesaretimiz de eril niteliğin özellikleridir.

Bununla beraber bir kadında dişil enerji elbette baskın olmalıdır, ancak eril enerjinin konuları olan güçle, parayla ya da yönetimle ilgili hareket

alırken eril enerjisini kullanır. Aynı şekilde erkekte de eril enerji baskındır ancak sevgiyle, yetenekle ilgili alanlarda dişil enerjisini kullanır.

Günümüzde yazık ki çok kadın, çocukluk ya da ergenlik dönemindeki negatif kodlamalar, tacizler sebebiyle dişil enerjisini baskılamakta ve eril yönünü yükselterek kendini güçlü tutmaya çalışmaktadır.

Oysa dişil enerji zaten çok güçlüdür. Belki fiziksel güçten söz etmiyoruz ancak yaratım gücü bir dişil prensiptir ve çok kıymetli bir güçtür. Yaratım gücüyle hayatımızda gerçekleştiremeyeceğimiz hiçbir şey yok.

Ve bazı erkekler, annelerinin yetiştirme yöntemlerine bağlı olarak ve babalarından gördükleri davranışlara dayanarak eril güçlerini baskılama, dişilin kontrolüne girme ihtiyacı duyma, çocuk gibi kalarak cinsiyetinin ve yaşının getirdiklerini yaşamama, sorumluluk almaktan kaçma tutumu gösterebilirler.

Bu arada zaten erili yüksek olup her şeye kendi yetmeye çalışan bir kadınla, dişili yüksek yani yönetilmek, sorumluluklarını devretmek isteyen bir eril ancak bir araya gelip ilişki yaşayabilirler. Aksi takdirde iki eril ya da iki dişi çatışması yaşanır. Erili yüksek bir dişille kendi eril kimliğinin bilincinde olan bir erkek, güç savaşında kalıp birbirlerini itebilirler. Aralarında büyük bir çekim hissetseler de, enerjilerin çatışması ilişkinin sonunu getirebilir. Diğerinde ise bir taraftan bir arada kalıp, bir taraftan mutsuz olabilirler. Her ikisi de sağlıklı ilişki değildir. Ancak biz dengede olduğumuzda bu karşı tarafa da geçecek ya da hayatımıza eril ve dişil enerjisi dengede biri girecektir.

İlişkilerimizde eril ve dişil dengesinin getireceği uyum, ahenk ve mutluluğu yaşamak için herkes kendi eril ve dişilini dengelemelidir. Dişil biraz daha kendi alanına çekilip hayatındaki erile yer açmalı, ona sorumluluk verip, karışmaktan vazgeçmelidir. Eril de bu sorumlulukları üzerine alıp yetişkin bir erkek olarak davranmaya başlamalıdır. Mutlu bir ilişkinin sırrı, sevgilinle ya da eşinle zıtlıklar yaşadığın konularda “Acaba bu hareketleri yaparak bana neyi göstermek istiyor, tekâmülüm için hangi konuda değişmem gerekiyor?” sorusunu sorarak gerekli dönüşümleri yapmaktır.

Hiç kimse diğeri için doğmamıştır ve kimse kimsenin tamamlayıcısı ya da kurtarıcısı değildir. Kimse zaten yarım ve birbirine muhtaç değildir.

İlişiklerde 1 + 1 = 1 olabilmek marifettir. Bunu bilerek kurduğumuz ilişkiler çok daha değerli ve verimli olacaktır.

Ruhsal-Maddesel (Ruhsal-Fiziksel) denge prensibi ise ruhumuzun ve bedenimizin uyumlu olmasını ve ruhsal/maddesel olarak saydığımız, düşündüğümüz, ayırdığımız her şeyin denge içinde ayrılmaz bir bütün olduklarını ifade eden prensiptir. Aksi takdirde hayatımızda maddesel ya da ruhsal bir şeyle ilgili mutlaka sorunlar çıkacaktır.

Örneğin ruhsallığa, sevgi gibi güzel duygulara önem verip, para, bedensel hazlar gibi şeyleri dünyevi görüp değersizleştirdiğimizde yaşamda bize alma-vermeyi sağlıklı yapabilelim diye ilham olunan para enerjisiyle ilgili mutlaka sorunlar yaşarız.

Bu durumda bedensel haz içeren cinsellikle ve bağlantılı olduğu karşı cinsle ilişkimizde problemler yaşanması kaçınılmazdır. Ruhsallığı daha derin deneyimlemek adına dünyevi hayattan bütünüyle, bir ömür el ayak çekmek, tekâmülde ilerlememizi sağlamayacaktır. Elbette gerektiğinde bir süre inzivalara çekilebiliriz. Ancak emin ol ki bütün varlığımızı bir mağarada geçirerek bu dönemde öğrenmemiz gereken dersleri alamayız. Çünkü ruhlar âleminde yaşamıyoruz, burası zaten madde âlemi ancak maddede mana ile varlığımızı deneyimliyoruz. Bu da demek oluyor ki yaşam araçlarımızı elbette deneyimleyip seveceğiz ki bu ruhsal ilerleyişimize de katkı olacaktır. Ancak onları yaşam amaçlarına dönüştürmeyeceğiz, işte dengeli olmak bu demek.

Ruhumuzla birlikte onu misafir eden bedenimize ve yaşam araçlarımıza değer vermek, onları sevmek ancak onlara tapmamak, işte bütün mesele bu.

Bazılarımız dünyevi araçlarla, bedeniyle, statüyle, güçle aşırı ilgilenip zaman ve emek harcar ve ruhlarının, duygularının varlığını bile çoğu zaman algılamaz ya da onlara değer vermezler. O zaman bunlar yani araçlar, küçük putlara dönüşmüş, yaşam amacı haline gelmiştir ki bu da esas tekâmül amacından uzaklaşıldığının göstergesidir.

Örneğin bazıları sürekli kendilerini daha iyi hissetmek, bedenlerini kendilerince daha güzel hale getirmek için estetik uygulamalar yaptırırlar. Yanlış anlaşılmasın, estetiğe karşı değilim hatta bir burun estetiğim bile var. Ancak anlatmak istediğim bunları takıntı haline getirip sürekli yaptırmak...

İyi hissedişin ve bedenin dıştan bir müdahale olmaksızın daha güzel hale

gelişinin ruhla ve duygularla olan bağlantısının atlanmasıdır.

Oysa rahatsızlıkların bile arkasında duygusal ve düşünsel sebepler vardır ve bu sebepler anlaşılıp çözülmeden o rahatsızlık, hastalık geçse bile bir süre sonra yine kapımızı çalabilir.

Tıp dünyası da duygusal ve ruhsal hallerin iyileşme süreçlerini nasıl etkilediğini artık kabul etmektedir. Ve doktorlar hastalara iyileşmek için pozitif bir ruh halinde olmalarını tavsiye etmektedir.

Bir gün tüm dünya şunu anlayacak: Ruh yara almadan beden hastalanmaz.

O yüzden ruhsal gelişim çok kıymetlidir.

Ruhsal yaralarımızı, travmalarımızı, duygusal ve düşünsel olarak bizi hasta eden nedenleri dönüştürmemiz gerektiği kadar, bedenimize iyi bakmamız, sağlıklı beslenip, düzenli spor yapmamız da çok önemlidir. İkisi birbirinin tamamlayıcısıdır.

Bu konuda dengeye gelmemiz yani hem ruhumuza ve duygularımıza hem de bedenimiz başta olmak üzere yeteneklerimize, ilişkilerimize, paramıza vs. yaşam araçlarımıza denge içinde değer vermemiz, onları sevmemiz çok önemlidir.

Bağlı olacağız ancak bağımlı olmayacağız.

Ancak bu prensiplerde dengeye geldiğimizde kendi tamlığımızı ve bütünlüğümüzü idrak etmeye ve kendimiz OL’maya başlayacağız.

4. Makul Vicdan ve Yardımseverlik

Bizler öncelikle kendi gelişimimiz ve evrimimiz için buradayız ancak bunun için insanlarla ilişkilere ihtiyacımız olduğu gibi, kendimize ve başkalarına karşı da sorumluluklarımız var.

Yaratılış açısından hepimiz aynı Yaradan’dan geliyoruz, dolayısıyla ruhsal olarak kardeşiz. Dini, dili, rengi, ırkı, kültürü, inançları, bakış açıları ne olursa olsun sırf bu sebeple birbirimizi sevmeyi hak ediyoruz.

Sahip olduklarımızı gerektiğinde paylaşabilmek, ruhsal olarak ilerleyen kişilerin diğerlerine yol göstermesi, onlara kendi özgür iradeleri ile seçimleri doğrultusunda rehberlik etmesi bu yaşam dersinin temelidir.

Mesela ben eşime asla seans yapmıyorum. Kuantum düşünce tekniği ile hayatımı dönüştürmeye başladığım ilk yıllarda eşimi zorla değiştirmek istedim, ben faydalandım o da fayda görsün diye çırpındım. Ben ısrar

ettikçe o içsel olarak istemediği için hem bir faydasını görmedi hem de işler bazı konularda sarpa sardı.

Ne zaman ki özgür iradeyi anladım, eşimi dönüştürme isteğimi bırakıp bilgimi sadece bunu isteyenlere aktarmaya başladım, eşimle ilişkim çok daha iyileşti ve bir süre sonra bazı konularda o kendisine yardımcı olmamı istedi.

Başka türlü örneklendirmem gerekirse, diyelim ki bir tabak yemeğin var ve evde iki kişisiniz, yemeğin size bile zor yetecekken o sırada üçüncü biriyle bunu paylaşman çok da makul olmayacaktır. Ancak iki tabak yemeğin var ve evde yine iki kişiyseniz, komşun gelip senden yemek isterse iki tabak yemeğin bir kısmını ona verebilirsin. Hatta gelip istemese bile eğer onun aç olduğunu, yemeği olmadığını biliyorsan sen ona kendiliğinden götürebilirsin.

Birilerine karşı, maddi ya da manevi hiçbir karşılık beklemeden, sadece yardım etmenin mutluluğu adına paylaşım yapmak bu dersin verilmesini sağlar. Ancak bunu yapmanın yolu da önce kendimizi tanımak, kendi benlik alanımızı oluşturmak, enerjimizi dengelemek ve alma-verme dengemizi kurmuş olmakla bağlantılıdır.

Kendi alanımızı kullandırmadan, kendi kul hakkımıza girmeden, bizi sömürmedikleri sürece insanlara yardım etmek ve tabii ki doğaya, hayvanlara yardım etmek tekâmülümüzde bizi ilerletecektir. Yardımı sadece sevdiklerimize, tanıdıklarımıza yapmamalı, tanımadığımız kişilerin de dünyanın neresinde olursa olsun acılarına ortak olabilmeli ve elimizden bir şey geliyorsa yapabilmeliyiz.

Duygularımız ve davranışlarımız kendimizi, tüm insanlığı ve tüm ekosistemi, evreni onurlandırdığında gereken hassasiyeti de duymaya başlamışızdır ve bu dersi vermişiz demektir. Gerçek yardımseverlik ancak sevgiyle yapılır. Sevgi bilincinde olan her ruh zaten bunu kendiliğinden gerçekleştirir. Bencil ve narsis kişilerin ya da yardımı maddi ya da manevi çıkar hatta gösteriş için yapan kişilerin ve yardımı abartan kişilerin bu ders üzerinde çalışmaya başlaması çok önemlidir.

5. İletişim ve Kendini İfade Etme

Bu yaşam dersi kolay gibi görünse de çok insan açısından öyle değil. Hem kendimizle ve başkalarıyla kurmamız gereken sağlıklı iletişimi hem de

kendi özgün doğamızla, yeteneklerimizle kendimizi ortaya çıkararak ifade edebilmeyi kapsayan çok önemli bir yaşam dersidir. Bu önemli dersi önce iletişim açısından sonra yeteneklerle ifade açısından ele alarak anlatacağım sevgili can.

Özellikle bizim ülkemizde ve bizim çocukluk dönemlerimizde kız ve erkek çocuklarına birbirinden farklı sebeplerle gerçek duygu ve düşüncelerini ifade etmek yerine bastırmaları öğretildi. Diğer türlüsü saygısızlık gibi aktarıldı.

Örneğin bir erkek çocuğu herhangi bir sebeple ağladığı zaman “Erkekler ağlamaz, sen niye ağlıyorsun?” sözünü duydukça ağlayıp gerçek duygularını ifade etmenin erkekliğe yakışmayan bir hareket olduğunu düşünmeye ve duygularını bastırmaya, sözel ya da bedensel olarak kendini ifade edememeye başlar.

Ne yazık ki bu kişiler büyüyüp karşı cinsle ilişkiler kurduğunda hatta evlendiklerinde sevgilileri ya da eşleri tarafından da duygularını ifade etmediği, gösteremediği için çeşitli sıfatlarla nitelendirilirler ve ilişkilerinde sorunlar yaşanır.

Sevgili anne babalar, erkek çocuklarınızı büyütürken lütfen asla böyle bir telkin vermeyin. Ağlamak da gülmek de doğal ihtiyaçlar ve hatta yaşanan deneyimler karşısında gösterilen içgüdüsel hareketlerdir ve gözyaşını Yaradan erkeğe de kadına da bahşettiyse, ikisinin de ona ihtiyacı var demektir.

Lütfen çocuğunuz ağlıyorsa ona önce sarılın, başını okşayın sonra neden ağladığını sorup onu sakinleştirin. Eğer canı yandığı için ağlıyorsa asla “Yok bir şey ağlama. Şimdi ben de masaya vuruyorum bak senin canını acıttığı için” gibi cümleler kurmayın. “Evet canın acıyor olabilir şu anda, rahatlayana kadar biraz ağla. Bu arada da istersen birlikte bu acıyı hafifletecek bir şey yapalım, emin ol bir süre sonra geçecek” diyerek ona yardımcı olmaya çalışın.

Bir olay yüzünden ağlıyorsa “Şimdi sana iyi geliyorsa içini rahatlatmak için ağla fakat hazır hissettiğinde seni üzen, ağlatan konuyu konuşalım, belki bir yardımım olur” diyerek ona yaşadığı olay karşısında size hissettiği gerçek duyguları ifade etme olanağı sunun.

Bu tutum onun duygularına ve yaşadıklarına değer verdiğinizi gösterir ve

çok kıymetlidir. Bu şekilde büyüyen çocuklar iletişim konusunda ve kendi gerçek duygularını kabullenme konusunda çok daha açık olurlar.

Ne yazık ki kız çocuklarımıza da çoğu zaman baba, ağabey, amca, dayı, büyükbaba gibi eril güçlerin karşısında susmak öğretiliyor. “Ayıp” yaklaşımıyla duygularını bastırması gerektiği aktarılıyor. Bunun adına da saygı deniyor sonra.

Oysa kişinin saygıyı elden bırakmadan kendi duygularını ve düşüncelerini karşısındaki kişi kim olursa olsun ifade edebiliyor olması, onun en doğal hakkıdır. Bu baskılar bizi zamanla kendi duygularımızdan uzaklaştırır, zamanla kendi duygu ve düşüncelerimize saygımızı yitiririz ve hayatımızda asla kendimizi gerçekleştiremeyiz.

Yaşam dersimize geri dönelim ve konuya iletişim üzerinden devam edelim. İletişimi düşünceleri ifade etmek ve duyguları ifade etmek diye ayırabiliriz. Çünkü bazılarımız ikisini birden ifade etmekte zorlansa da birçoğu düşüncelerini biraz daha rahat ifade ederken kırgınlık, öfke, sevgi gibi duygularını ifade etmekte zorlanıyor. Bazıları da duygularını daha rahat ifade ettiği halde düşüncelerini saklayabiliyor. Oysa ikisi de sağlıklı iletişim için çok önemlidir. Sağlıklı ilişkiler ancak duygu ve düşünceler açıkça ifade edilebildiğinde gelişir. Çoğu zaman sevdiklerini kaybetme, sevilmeme, eleştirilme, yanlış anlaşılma, dışlanma, huzursuzluk çıkmasından korkma, çatışmadan kaçınma gibi durumlarla gerçek duygu ve düşüncelerimizi bastırırız.

Örneğin çoğu zaman bizden bir şey talep edildiğinde yapmak istemediğimiz halde “evet” deriz ve gerçek duygumuzu saklarız. Bazen birine olan sevgimizi, aşkımızı ifade etmekte zorlanırız bazen bizi üzen, kıran ya da öfkelendiren birinin yanında kendimizi sakin kalmaya ve susmaya zorlarız. Bastırdıklarımız hiç beklenilmedik anlarda ani öfke patlamalarına neden olabilir tabii ki. Bazen konuşmamak bazen de gereğinden fazla, hatta yüksek sesle konuşmak kişide bir iletişim sorunu olduğunun göstergeleridir. Aynı şekilde düşüncelerimizi, fikirlerimizi çoğu zaman sevdiklerimize, otorite figürü olarak gördüklerimize karşı kolaylıkla ifade etmekten kaçarız.

Hem duygularımızı hem de düşüncelerimizi ifade etmekten kaçınmamızın arkasında yoğun olarak korkular vardır, yanlış anlaşılma ve

tepki alma korkusu, istenmeme ve sevilmeme korkusu gibi...

Duygularını ve düşüncelerini ifade etmekte zorlanan kişilerde guatr, tiroit ve boğazla ilgili rahatsızlıklar sıkça görülebilmektedir. Kekemelik de en derinde kendini ifade etmeme isteği ile kişinin yaşam alanına çektiği bir rahatsızlıktır. Bu yaşam dersini geçebilmemiz herkese karşı gerçek duygularımızı ve düşüncelerimizi sevgiyle ifade edebiliyor olmamız gerekir.

İnsan öfkesini de kırgınlığını da isterse bağırıp çağırmadan sevgiyle ifade edebilir. Zaten dediğim gibi bağırıp çağırmak da gerçek bir ifade değildir.

Kendini hiç ifade etmeyen biri uyanışa geçtiğinde daha az önemsediği, kaybetmekten daha az korktuğu kişilere kendini ifade etmeye başladığında "hayır" diyebildiğinde bu dersi verdiğini, ifade sorununu çözdüğünü zannediyor.

Ancak boğaz enfeksiyonu yaşamaya devam ediyor.

Neden mi?

Çünkü en kıymet verdiği, en çok bağımlı olduğu kimse –annesi, babası, eşi, çocuğu– ona tam olarak ifade etmedikçe ders tekrar edip duruyor.

Sevdiklerimize yardımcı olmak istiyorsak onların kendi duygularını ve düşüncelerini bize rahatça ifade etmelerine izin vermeliyiz. Söylenenlere takılırsak, alınganlık gösterirsek ya da sinirlenerek bağırıp çağırırsak hem kendimiz için hem diğerleri için iletişim alanını engellemiş hatta kapatmış oluruz.

Kendini ifade etmek, sadece iletişimle ilgili değil tabii ki aynı zamanda kendi yeteneklerimizi kullanmakla, ruhumuzun sesine kulak vermekle de ilgili...

Kişi kendini beden diliyle, kıyafetleriyle, yetenekleriyle, duruşuyla, yaptıklarıyla ve yapmadıklarıyla da ifade eder. Bunları kendi özgün doğamıza göre yaşamak kendimiz olmak demektir ve kendimiz olmadıkça tekâmül edemeyiz, büyük acılar çekeriz. Ait hissedememe, yalnızlık, köksüz hissetme duygularımızın ve kendimize, hayata karşı hissettiğimiz negatif düşüncelerimizin, kızgınlığımızın, öfkemizin arkasında aslında hep kendimizi olduğumuz halimizle yaşamaktan korkmamız ve kaçmamız vardır.

Kaybetme korkusu, sevilmeme korkusu, hata yapma ve onaylanmama

korkusuyla, başarısızlık, yetersizlik, değersizlik ve suçluluk duygularıyla kendimiz olmaktan uzak bir hayatı, kendimiz zannederek yaşarız. Bu şüphesiz kendimize karşı da hayata karşı da en büyük aldatmacadır.

Genç kızlığımda okuduğum bir kitapta şöyle yazıyordu:

“Sürgünlerin en kötüsü kendinden uzağa olandır.”

Geçenlerde Instagram sayfamda yaptığım bir paylaşımın altına “Kendine el olan, gerçekte başkasına yâr olmaz” yazmıştım.

Kendi gerçek duygu ve düşüncelerimizi rahatça ifade edemeyişimizin ve kendi ruhumuzun sesini duymaktan kaçarak varlığımızı ortaya çıkarmayışımızın bilinçaltı sebeplerine mutlaka çalışmanı tavsiye ederim. Danışanlarımıza en çok uyguladığımız çalışmalardan biri de budur.

İletişim kurarken ve hayata, dünyaya kendimizi gösterirken, kendimiz olmak, içimizden gelen hayatı yaşamak ve benliğimizi ifade etmek, duygu ve düşüncelerimizi aktarmak bu yaşam dersinden geçmemizi sağlayacak. Şunu da atlamamak lazım ki bizler kendimizi en güzel şekilde ifade ettiğimizde dahi herkes bunu kendi algısına, bilinç süzgecine ve hatta kimi zaman kendi bilinçaltı blokajlarına göre yorumlayacak, anlayacak. İşte orası senin sorunun değildir, sen sağlıklı bir şekilde kendini ifade ettiğinde gerisi karşı tarafın işidir.

6. Kendi Gerçek Gücümüzü Kullanmak ve Yaratıcılık

Kendi içimizdeki Yaradan’ın özünü, bilgeliğini keşfetmeye, öğrenmeye ve geliştirmeye geldiğimiz bu dünya okulunda elbette ki bize Allah’ın bahşettiği gücü ve yaratıcılığı ifade etmek, kullanmak asli sorumluluğumuzdur. Yaratım, elbette ki yoktan var etmek demek değildir çünkü yoktan var etmek sadece ALLAH’a mahsustur. Burada sözünü ettiğim yaratım, sonsuz olasılıklar ve potansiyeller diyarından, özgür irademizle yani seçim gücümüzle kendi hayatımızda, hatta dünyada yaşamak istediklerimizi tezahür ettirme eylemidir. Hazır olmak ve bizim için bekleyeni sistemden çekip almak da diyebiliriz.

Duygu ve düşüncelerimizle hayatımızı şekillendirebilme ve özgür irademizle seçimler yapabilme bizlerin temel gücüdür. Ancak ne yazık ki her birimiz belli oranlarda hâlâ bu konuya hak ettiği değeri göstermiyoruz ve hayatımızı bize bahşedilen bu güçle yeniden yapılandırmak, yaratıcılığımızı kullanmak yerine her şeyi sistemden bekliyor, sahip

olamayınca da buna içerliyoruz.

Gözümüzden kaçırdığımız en önemli nokta ise şimdideki inançlarımızın, bakış açılarımızın, düşünce ve duygularımızın yarınlarımızı nasıl etkilediği gerçeğidir. İnan ki geleceğin şimdide şekilleniyor.

Kullandığımız kelimeler inançlarımızı, inançlarımız davranışlarımızı, davranışlarımız alışkanlıklarımızı, alışkanlıklarımız kişiliğimizi, kişiliğimizse kaderimizi şekillendiriyor.

Yaşadığımız deneyimlerin hayatlarımızda tek başına etkileri yoktur. Ancak bizim onlara ne anlam yüklediğimiz çok önemlidir.

Örneğin bir erkek tarafından aldatılan bir kadın, kendisini değersiz ya da yetersiz hissettiyse o bu deneyime bu anlamı yüklediği içindir. Hatta bu deneyimi "Erkekler böyledir işte, kadınları aldatırlar" diye bir çekirdek inanç bile geliştirebilir.

"Aldatmak, bunu yapan kişinin kendine karşı saygısızlığıdır" deyip konuya kendinden yana hiçbir anlam yüklemeden, inanç oluşturmadan da işin içinden çıkabilirdi değil mi?

Biz duygularımızla, inançlarımızla yaşadığımız deneyimlere anlamlar yükleyerek geleceğimizde tekerrür eder hale getirdiğimizi çoğu zaman fark etmiyoruz bile. Yaratım sadece pozitifi hayatımıza çekmek değildir. Duygularımızla ve inançlarımızla, pozitif ya da negatif hangi taraf ağır basıyorsa onu yaratırız.

İstisnasız her birimiz böyle şekillendiriyoruz hayatımızı. Her insanın yaratım gücü vardır. Ancak ruhsallıkta uyanışa geçen, spiritüel alandan beslenen kişilerde yaratım gücünün artmış olduğunu görebiliyoruz. Çünkü bizler ne olduğumuzu, kim olduğumuzu, gerçek gücümüzü bilip kabul ettikçe –ki bu ruhumuza değer vermekle başlar– bu alanı genişletiyoruz. Uyanan her insan, yolda ilerledikçe yeteneklerini ve yaratıcılığını daha fazla kullanabildiğini deneyimleyecektir.

Gücün ne olduğunu doğru anlamak bu yaşam dersini verebilmek açısından çok önemlidir. Bizim gücümüz karar verme kapasitemiz ve yaratım gücümüzdür. Ancak karar alırken ya da yeni bir yaratım yaparken hata yapma ya da kaybetme korkuları duymamız, her şeyi mükemmel yapma ihtiyacımız, tembelliğimiz, ataletimiz, güvenli alanda kalma arzumuz bu dersi geçmemizi zorlaştırır.

Bilimadamları beynimizin hayalle gerçeği ayırt edemediğini uzun zaman önce kanıtladılar. Bu bilgi çok insan tarafından biliniyor.

Buna göre sahip olmak istediğimiz bir şeyi, belli bir süre (çoğunlukla 21 gün öneriliyor) hayal edersek ve hayalimize duygu, görüntü ve ses de eklersek beynimiz bu imajinasyonu gerçek olarak kabul edecektir, gerekli snaps bağlantılarını kurarak uygun frekansı yayacaktır. Doğru frekans yayıldığında sistem de frekansımıza uygun olanı yani hayalimizi bizimle buluşturacaktır.

Bunu çoğumuz biliyor ama sana da soruyorum sence kaçımız hayallerimiz için gece vakit ayırıyoruz?

Maalesef çok azımız. Hatta 21 gün hayal kurmaya üşenenlerin sayısı hiç de az değil. Atalet insan gelişiminin önündeki en büyük engel ne yazık ki.

Yaratım duygu, düşünce ve inançlarımızla hayatımızı şekillendirmektir, yaratıcılık ise ilahi akıştan gelen ilhamla, yeni duygu ve düşüncelerle yeni oluşumlar yaratmaktır. Nane konmayan bir çorbaya nane eklemeyi deneyerek de olur mesela. Bir kitap yazmakla, yeni bir fikir ya da proje geliştirmekle, bir şarkı bestelemekle de gerçekleştirilir. Çoğu zaman geçmişte öğrenilen bilgilere tutunmak, yeniyi denemekten korku duymak, tecrübesiz hissetmek, kaçmak, hata yapmaktan ya da beğenilmemekten çekinmek, mükemmel olamamaktan korkmak, yaratıcılık yeteceğini baskılar.

Ancak şunu bilmelisin ki sevgili okurum bastırılan enerjiler, ifade edilmemiş yaratıcılık, atıl kalıp kullanılmayan yetenekler insanı hasta bile eder. Ait hissedememek gibi insanı sabote eden duygulara yol açar. En önemlisi, yarattığında aldığın keyfi ve tadı deneyimlemekten kendini alıkoymuş olursun, sonra da “Hayattan hiç tat almıyorum, görev gibi yaşıyorum” demeye başlarsın.

Lütfen her ne yapacaksan mükemmel olmasını bekleme... Mükemmeliyet insanın iliğini, kemiğini sömürür. Çünkü asla yeterince mükemmel gelmez sana hiçbir yaptığın. Yüreğinden gelen bir şeyi, elinden o anda gelenin en iyisi ile yap ve tecrübesiz olmayı göze alarak ilerle. Tecrübe herkes için bir eylem üzerinde çok uygulama yaptıktan sonra elde edilir.

Bir konuda tecrübeli olmak istiyorsan önce adım atmalı, yola çıkmalısın. Hata yapma, eleştirilme korkularıyla kendini bastırdığında, el âlem ne der

diye takılarak kendini durdurduğunda senden daha fazla zarar veren olmaz sana. İşte o zaman gücünü başkalarına teslim etmiş, onları putlaştırmış olursun. Lütfen yeteneklerini kullan sevgili can.

Özgür iradeyi yani karar verme gücümüzü ve yeteneklerimizi, yaratıcılığımızı kullanmanın önündeki en büyük engel yazık ki çoğu zaman hata yapma korkusu ve her seçimimizin ya da yaratımımızın mükemmel olması gerektiği inancıdır. Oysa tekâmülümüzde hata yoktur, deneyim vardır. Ve bu deneyimin sonuçları vardır. Sonuçlara göre her varlığın yeniden seçim yapabilme olanağı vardır.

Geçmişte aldığımız kararlardan sonra istediğimiz sonuca ulaşamadığımız deneyimlerimizi referans alarak şimdi karar almaktan korkuyoruz. Bazen kararlarımızı erteliyoruz, bazen başkalarına danışıyoruz. Doğru kararı vermek için çırpınıp duruyoruz. Kendi sezgilerimize güvenmeyi bilsek, ruhumuzdan beslensek ve aklımızla gereken eylem planını yapsak, korkacak hiçbir şey olmadığı halde karar alma süreçlerimizi ıstıraplı zamanlara dönüştürdüğümüzü görürüz.

İşte bu noktada ilahi akışa güvenme dersimiz devreye girer.

Sen elinden gelenin en iyisini yap sonucu ALLAH'a bırak. Ne yaşayacaksan bil ki tekâmülün, gelişimin için hayırlı olan olacak.

Diyelim ki bir karar verdin ve bir işe başladın, birkaç yıl çalıştın sonra mutsuz oldun, belki de zorlandın. Bu işe başlarken verdiğin kararın, yaptığın seçimin hatalı olduğu anlamına gelmez. Böylelikle keşfedeceksin gerçekte neyi sevdiğini, ne yapmak istediğini, nerelerde olmanın ruhuna iyi geleceğini. Sonrasında bambaşka bir iş alanına geçeceksin belki ve diğeriyle edindiğin tecrübe sana rehberlik edecek. Sistem bizim hata sandığımız seçimlerimizle aslında bize gerçek ruhsal gelişimimiz için fırsatlar sunmakta ve tekâmülümüzü gerçekleştirmemize destek olmaktadır. İlahi sistemde hatalı karar yoktur. Tekâmül ettirecek deneyimler vardır. Lütfen şimdi hayatında hata olarak gördüğün ne varsa, hepsinin sana ne kazandırmak istediği üzerinde düşünmeye başla. Hatta yazarak çalış, ortak noktaları bul. Sonra da verdiğin bürün kararlar için kendini kutla.

Ey bu satırları okuyan sevgili ilahi varlık, ALLAH'ın yeryüzündeki halifesi olan muhteşem ruh, lütfen Yaradan'ın sana duyguların ve düşüncelerin vasıtasıyla verdiği yaratım gücünü, bahşettiği yetenekleri ve

yaratıcılığını kendi hayrına ve bütüne katkı olacak şekilde kullanmaya başla. Böylece hem hayatın mutlulukla dolsun hem de bu tekâmül dersini geçmiş ol.

7. Benlik Alanını Tanımlama

Benlik alanı, kişinin kendi varlığını diğer her şeyden ayıran, gerekli bir sınır alanıdır. Çoğu zaman sezgisel, spiritüel tarafları ve empati yetenekleri güçlü kişilerin benlik alanları diğerleri tarafından ihlale daha açık olur. Kendine öncelik verememe, istemediği bir talep karşısında "hayır" diyememe, varlığını değersiz görme, her bireyin benlik alanında ideal sınırda kalamamasına ve ne yazık ki bu alanı ihlal edecek kişiler tarafından zarar görmesine, acı çekmesine sebep olmaktadır. Sözel ya da fiziksel her türlü şiddet, saldırı, manipülasyon, yine hem sözel hem fiziksel taciz, kişinin duygularının, verdiği emeğin, zamanının, parasının sömürülmesi benlik alanının ihlalidir. Bu ihlal sınırlarımızın zayıf olduğu anlamına gelir.

18 yaşlarındayken bir kapkaç saldırısına uğramıştım. Kuzenimle havuzdan dönmüştük. Arabadan inmiş, apartmanın bahçe kapısından geçiyordum. Havuza büyük çanta götürmediğim için telefonum ve cüzdanım elimdeydi. Yanımdan koşarak geçen iki çocuktan biri hızla elimden ikisini de alarak koşmaya devam etti. Cüzdan neyse ki yere düştü fakat taksitle yeni aldığım telefonum elinde kaldı. Sokağın başında insanlar duruyordu, bağırsam, hırsızın arkasından koşsam belki sokağın başındakiler durdurup telefonumu kurtarabilirlerdi. Ama ben öylece arkasından bakakaldım hırsızın. Cüzdanımın düşmesine şükrederek telefonumun çalınışını kabul ettim. Bu alışkın olduğum bir deneyimdi aslında. Defalarca tacize uğradığım halde asla bağırmamış, ortalığı ayağa kaldırmamış, bunları yapan kişiyle yüzleşememiştim bile. Çünkü hep birilerinin zarar görmesinden çekindim. Mesela bağırdığımda birileri hırsızı durdurmaya kalktığında başına bir şey gelirse diye korktum. Uğradığım tacizlerimi anlatsam ailem üzülür, zarar görebilirler, başımıza kötü şeyler gelebilir diye düşünerek yine susmuştum. İşte kendi benlik alanıma verdiğim değer bu kadardı.

Bir örnek daha anlatayım. Sekiz ya da on yaşlarındayken ailece kuzenlerimden birinin evine gitmiştik. Evde üç çocuktuk. Çocuklara ayrı bir yemek masası hazırlanmıştı. İçecek olarak kola doldurdular bardaklarımıza,

benim bardağım diğerlerinden biraz daha büyüktü. Bardağı ben seçmemiştim, sofrayı hazırlayan öyle koymuş. Zaten ev çok kalabalıktı, yetsin diye herhalde tüm meşrubat bardakları çıkarılmıştı. Kolalarımız doldurulduktan sonra bir kuzenim "Bu bardak daha büyük ve daha fazla kola aldı, bunu ben içeceğim" diyerek ben bir şey söylemeye fırsat bulamadan bardağımı aldı önüne koydu, kendi bardağını da bana verdi. Bu hareketine çok üzülmüş olmama rağmen itiraz edip, bardağımı geri almayı denemedim bile, kimseye şikâyet edip yakınmadım da. Yine sessizce bakakaldım duruma. Bu tavrım da yine kendi benlik alanıma, bana verilene sahip çıkamamaktan başka bir şey değil...

Bardağımı geri almaya kalkarsam kuzenimin belki beni bir daha sevmemesinden korktum sanırım, hem şikâyet edersem ona kızacaklardı ve bu beni çok üzecekti. Bu yüzden yine susup, benlik alanımın ihlaline göz yumdum. Çok daha büyük zararlar gördüğüm olayların yanında bunlar çok basit örnek elbette... Ama şu kadarcık bir olayın bile bize kendimizle ilgili neler gösterdiğine dikkat çekmek için yazdım sevgili can.

Benim bu deneyimlerle karşılaşmamın sebebi, hayatımdaki yaşam derslerimin başında bu konunun geliyor olmasıdır. Kuzenim dahil herkes bana, kendi benlik alanıma, varlığıma, bana ait olan her şeye değer verip sahip çıkmam gerektiğini öğretmeye çalışıyorlardı. Eminim birkaç enkarnasyonumda yine bu yaşam dersini öğrenmeyi seçmiş ve öğrenememiştim ki bu hayatımda taciz gibi sert öğreticiler seçmişim.

Empati yeteneğim zaten çocukluğumdan beri çok yüksekti ve sürekli insanların duygularını hissedip onları anlamaya çalışıp yardımcı olmayı severdim. Elbette bu becerim bugün yaptığım mesleğimdeki ilerleyişim açısından da çok kıymetli, ne var ki yeteneklerimi kullanırken alanıma sahip çıkmam gerektiğini zor öğrendim. Çünkü iyi bir empat, çoğu zaman kendi sınır alanında kalamayıp, çözüm olabilmek adına karşısındaki kişinin duygularını kendi duyguları gibi yaşamaya başlar. Hatta ondan bile daha çok üzülebilir, etkilenebilir. Ancak yapılması gereken empatin, şifacının kendi sınırını ve yardımcı olmaya çalıştığı kişinin sınırını tanımlaması, o kişinin enerjisinin, duygularının farkında olup, onları sahiplenmemesi, içselleştirmemesi, nötr kalabilmesi ve bu halde destek olmasıdır. O duyguların sorumluluğunu üstlenmemesi gerekir. Sağlıklı denge budur.

Bu yaşam dersini öğrenmenin temelinde karşında kim olursa olsun – anneniz, babanız, çocuğunuz, eşiniz, sevgiliniz, danışanınız, müşteriniz, patronunuz, iş arkadaşınız, dostlarınız vs.– önce kendi varlığına değer verip, öncelik gösterip kendi sorumluluk alanının içinde kalmak vardır. Kulağa ters geliyor bazen biliyorum ama uçaklarda bile maskeyi önce kendinize, sonra çocuğunuza takın diye boşuna söylemezler. Bu bencillik değildir. Bencil insanın gözü kimseyi görmez, her şeyi sadece kendine göre yapar, sadece kendini düşünür. Ancak önceliği kendine veren, sınır alanını koruyan biri aslında başkalarına da gerçek anlamda ve daha fazla katkı sağlayabilir çünkü kendi varlığını sevip, ideal dengeyle alanını koruyan biri tüm sevdiklerine ilham olur, mutlu, enerjisi kendine yeten bir yaşam sürerek diğerlerine örnek teşkil eder. Mutsuz, enerjisi hep başkaları tarafından sömürülen bir annenin çocuğunun ruhsal mutluluğu yaşaması çok zordur. Çünkü önündeki örneğe bakarak o da bu yolda olacaktır.

Herkesin her şeyi olmaya, yetmeye çalışmak da beyhude bir çabadır, ayrıca kendimize ve diğerlerine gereken katkıyı sağlamayacaktır. Ne yazık ki çoğumuz bazen eşimizin, bazen çocuklarımızın, bazen anne babalarımızın, kardeşlerimizin her şeyini halletmeye, onlar için her role girmeye çalışıyoruz. Sayısız rollere bürünmek ilişki dengelerini de bozuyor sevgili can. Günün sonunda mutsuz, değersiz ve yetersiz hissediyor oluyorsun. Benlik alanını fazlasıyla ihlal ediyorsundur.

Kâinatın yöneticiliğinden istifa etme vaktidir. Herkes kendi hayatından sorumludur ve yüce ALLAH herkes için her şeyi düşünmüş, yaratmıştır.

Seni maniple etmeye çalışan “Başaramazsın! Yapamazsın!” diyenlere kulak verirsen kendini gerçekleştirme ve tekâmül planına en büyük düşmanlığı yapmış olursun. Sen istediğin her şeyi başarabilirsin. Senin gücün buna yeter. Kimsenin sana destek olmasına, inanmasına, onaylamasına ihtiyacın yok. Sen kendine inan ve adım at, yeter! Seni gerçekten sevenler, kendileri aynı yolu seçmese bile seni destekleyeceklerdir, bunu bil sevgili can.

Yaşadığımız negatif olaylar, şiddet, taciz vs. büyükten küçüğe bizi mutsuz eden, zarar veren, kişisel alanımızı ihlal eden her durum karşısında kendi alanımızı korumak, gereken tepkileri vermek, istemediğimiz şeylere “hayır” diyerek kendi merkezimizde kalmak, önceliği kendimize vermek,

kendi değerlerimizi oluşturmak ve bunlara sahip çıkmak, rotamızı belirleyip ilerlemek, hakkımıza ve değerimize sahip çıkmak, her rolde, konuda, sıfatta sadece kendi gerçek sorumluluk alanımızda kalmak ve en büyük sorumluluğumuzun kendimizi geliştirmek olduğunu unutmadan ilerlemek bu yaşam dersini vermemizi sağlayacaktır.

8. Kendi Ruhumuzla, Varlığımızla
Uyum İçinde Dürüstçe Yaşamak

Özlerimiz açısından muhteşem güçlü varlıklar olmamıza rağmen, insanlık boyutunu deneyimlerken kutupluluk yasası gereği kendi yaşam derslerimizi almamızı sağlayacak negatif durumlarla karşılaştığımızda bilinçaltı orada negatif bir çekirdek inanç, bir bakış açısı ve duygu oluşturur. Bunu bir süre sonra genellemeye başlar. Maalesef bu negatif deneyimler sonucu kendi varlığımızla ilgili birtakım kararlar alırız.

“Ben değersizim.”

“Ben yetersizim.”

“Ne yaparsam yapayım ben hep suçluyum.”

“Ben güçsüzüm.”

“Ben yalnızım.”

Aldığımız bu kararlar uzayıp gider. İşte kendimizle ilgili kabulde olduğumuz bu duygularımızı bazen bastırmak, bazen de yansıtmak adına farklı maskeler takınırız. Yani ortaya üçüncü bir benlik çıkar. Özümüz zaten olduğumuz muhteşem halimiz, yaşadığımız deneyimler sonucu zannettiğimiz kendimiz ve bir de onu saklamak, baskılamak için yarattığımız bir kendimiz daha...

Bir varlık, kaç hale girebiliyor ve bunu hiç de farkında olmadan yapabiliyor görüyor musun?

Örneğin özünde ilahi güce sahip biri, bir aşk hikâyesinde acı bir deneyim yaşıyor ve güçsüz olduğu yanılgısına kapılıyor, neden?

Çünkü bilinçaltı çektiği acıya istinaden güçsüz olduğuna karar veriyor. Aynı şekilde yara almamak için o kişi dışarıda insanlara özellikle karşı cinse karşı gayet dik, mesafeli,
umursamaz tutumlar takınarak güçlü olduğunu gösterme çabasına giriyor. Oysa bu onun gerçek gücü değil.

Başka bir örnek daha vereyim:

Öz olarak ilahi şifa gücüne sahip biri, şifa işleri yapıyor ve herkese elinden geldiğince yardımcı oluyor fakat bunu yaparken “hayır” diyemeyip benlik alanının ihlal edilmesine izin veriyor ve çok yoruluyor, güçlü olunca herkese yetmesi gerektiğini zannediyor ve bundan yorulup bir hastalığı yaşam alanına alıp, kendine “hayır” diyebilme bahanesi yaratmış oluyor.

“Ben de güçsüz düşebiliyorum” diyor kendisine zarar verme pahasına yani bunu kendini suçlu hissetmeden “hayır” diyebilmek adına yapıyor. Elbette bunları hiçbirimiz bilinçli aklımızla yapmayız, bizim yerimize bilinçaltı gereken her şeyi düzenler. Biz ancak uyanışa geçtiğimizde bu numaralarımızı, oyunlarımızı, maskelerimizi fark etmeye ve gönüllüysek dönüştürmeye başlarız, böylece tekâmülümüzde ilerleriz.

Bu yaşam dersimizi anlatmaya önce bu bilgiler ışığında başlamak istedim. Çünkü ne yazık ki bizler baş edemediğimiz durumlarla, zannettiğimiz halimizle yaşamak adına kendimizi koruyucu maskeler takabiliyoruz. Maskelerimizi gerçek sanıyoruz. Bu durum evrene yaydığımız enerjiyi ve frekans alanımızı da etkiliyor. Gerçekte kendimize karşı dürüst ve samimi olmamızı, ruhumuzdaki öz ile uyum içinde yaşamamızı engelliyor. İşte bu sebeple her yolun sonu bilinçaltına çıkıyor, oradaki duyguları fark etmeden stratejilerimizi görüp değiştirmek kolay olmuyor.

Ayrıca frekansımızın net bir yayın yapmasını engelleyen ve bizi kendi gerçek doğamızdan uzaklaştıran başka şeyler de var. Bazılarımız sevilmeme kaygısı, bazılarımız para kazanamama korkusu, bazılarımız yanlış anlaşılmaktan çekinme, bazılarımız onaylanma ihtiyacıyla kendimiz gibi davranmıyoruz. Normalde sevecen, nazik biri öfkelenip, sert bir tutum sergilemek istediği halde böyle yaparsa eğer bunun kendisine yakışmayacağını, eleştirileceğini, iyi biri olamayacağını düşünerek tutumundan vazgeçebiliyor. Oysa o anda içinde öfke frekansı çoktan aktifleşmiştir bile. Ancak o bunu bastırır. Duygularımızı sürekli bastırdıkça hastalıklara varan sıkıntılar yaşanır.

Diyelim biri yeni bir işe başlayacak, para kazanmayı çok istiyor. Belki önündeki projeyi para kazanmak için tasarlamış, ama bunu ne kendisine ne de etrafına itiraf edebiliyor. Daha ulvi bir sebep göstermek istiyor kendince ve “Para benim önceliğim değil” diyerek kendi kendini telkin ediyor. Çünkü

başkalarının onu paragöz biri olarak görmesinden korkuyor. Bu arada en çok neden çekiniyorsak, öyle davrandığını düşündüğümüz insanları yargılıyoruz. Yargıladıkça sistemde tekâmülümüzü tamamlayamayacağımızı hatırlatmak isterim sevgili can. Oysa insan para kazanmak için de bir proje oluşturabilir ama değil mi? Öfkelenebilir, sert bir tutum da takınabilir, öfkesini ifade edebilir. Bunların hepsi insan doğasının parçasıdır ve en önemlisi de kişinin kendi gibi olmasıdır. Kendi gibi olana sistem her zaman yardım eder.

Yaklaşık 10 yıl kadar önce bir bilinçaltı çalışmasındaydım. Çalıştığım kişi de kişisel gelişime meraklı, bu alanda birçok deneyim sahibi olmuş, pek çok sorununu çözdüğüne inanan biriydi, elbette çoğu sorununu dönüştürmüştü. Bir film projesi vardı. Benden ona bakmamı istemişti. Bilinçaltına girip neler hissettiğini, film projesinin başarılı olması için yapılması gereken bir dönüşüm uygulaması var mı onu merak ediyordu. Çalıştığımız oda kalabalıktı, danışanımızın izniyle çalışmayı izleyen stajyerler vardı. Ben alana girdiğimde film süreciyle ilgili iyi şeyler hissetmemiştim ama bir yanlış var gibiydi, bir şey saklanıyordu, fakat kuantum alan danışanı konuşturarak bunun kendisinin itiraf etmesini istiyordu, bunu hissetmiştim. O sebeple bunun arkasında ne var diye bir alt katmana inmeden hemen dönüp kendisine sordum, “Siz bu filmi ne amaçla çekmek istiyorsunuz?” dedim. Gözlerime bakıp cevap verdi: “İnsanların küçük bir bedel ödeyerek farkındalık kazanmasını, uyanışın büyümesini istiyorum” dedi, kendinden emin. Çekeceği filmin kişisel gelişimle ilgili olduğunu söylemişti çalışmaya başlamadan önce. Ben de gözlerine bakarak, kuantum alanda ve bilinçaltındayken hissettiğim bilgiyle “Hayır!” dedim. “Yalan söylüyorsun, sen yaratım gücünü kullanmayı öğrenmiş keşfetmiş biri olarak kendini kendine ispat etmek amacıyla bu filmi çekmeye karar vermişsin. Madem artık kişisel olarak geliştim, ne istersem başarırım, bunu da göstereceğim diyerek evet elbette diğer amacı da güderek, bu projeyi gerçekleştirmeye çalışıyorsun” deyince çok bozuldu, itiraz etti. Ben de devam etmemi istemediğini anlayarak çalışmadan çıktım. Filmi bu bilinçle çekerse izlenme sayısında kafasındaki rakamlara hiç ulaşamayacağını hatta sıkıntılar olabileceğini kuantum alanda çok net görmüştüm, ancak duymak istemiyordu. Özgür irade yasası gereği kimseye zorla bilgi veremezsin. Ben

odadan çıktıktan sonra odadaki stajyer eğitmen arkadaşlara, filmin izlenme sayısına bakmalarını istemiş. Onlar da üzerlerinde baskı hissederek 1 milyon izlenebileceğini öngören cümleler kurmuşlar. Zaten bu soruyu sorması, hatta rakamlara baktırması bile ilk söylediği niyetten uzaklaştığını gösteriyordu. Amacı ufak bir bedel karşılığında uyanışa vesile olmak olsaydı eğer, kaç kişinin izlediğine odaklanmazdı, faydaya odaklanırdı. Ancak kendisi işin bu tarafını görmekten kaçarak çok büyük bir emekle ve yatırımla çekti filmi. Ne yazık ki film çok az kişi tarafından izlendi ve filmi çekmek için girdiği borçlar yüzünden ağır bir depresyon da geçirdi.

Neden o zamana kadar öğrendiği yöntemlerle birçok hayaline ulaştığı halde bu sefer yaratım gücünü kullanamamıştı?

Çünkü dili, duygusu, amacı bir değildi.

Ben hep “Niyette birsen oldu bil” derim. İşte burada gerçek niyetle ifade edilen farklıydı. Ve şunun altını da çizmek istiyorum ki gerçek amacını kabullenip “Evet ben yaratım gücümü kendime göstermek, bunu kanıtlamak istiyorum ve bunu yaparken de birçok kişinin bir sinema bileti ücreti karşılığında uyanışına aracı olmuş olacağım” deseydi inan filmi gişe rekoru bile kırabilirdi. Çünkü frekansı net, dili, hedefi, amacı, eylemi bir olacaktı ve bu durumda sistem bunu gerçekleştirebilirdi.

Bir sosyal medya yayınında, televizyonda izlediğin birine hayranlık duyarken onunla yakından tanışma fırsatı bulduğunda hiç de senin hayran olduğun gibi biri olmadığını gördüğün olmuştur değil mi? İşte bu tip insanların da en çok çalışması gereken yaşam dersi budur. Çoğu zaman buna ihtiyaçları olduğunun farkında bile olmazlar ya da umursamazlar.

Ancak uyanış elbette herkes için bir şekilde bir zaman gerçekleşecek. Bizler kelimelerimizle, davranışlarımızla, gerçek düşüncelerimizle, inançlarımızla olduğumuz gibi olmadıkça, hata yapma, sevilmeme, yargılanma, başarılı olamama, yanlış anlaşılma gibi korkularla kendimizi bastırıp, içimiz başka dışımız başka oldukça bu yaşam dersini veremeyiz sevgili canlar.

Ruhumuzun isteklerini gerçekleştirmek, sesini duymak yerine bazen sevdiklerimizin önerisine uyarak, bazen toplumun yönlendirmesini takip ederek kendi varlığımızı gerçekleştirmekten kaçarsak, ruhumuzla uyum içinde yaşamazsak, yaşamımızda maddi ya da manevi sıkıntılar olacaktır.

Ruhundan gelen ses dans etmeni, dansçı olmanı söylüyorsa ama sen muhasebecilik yapıyorsan, içsesin sana “Dünyayı gez” dediği halde sen annen istiyor diye evlenmeye kalkıyorsan istediğin tatmini, mutluluğu ve ilerleyişi sağlayamazsın sevgili can. Parmak izlerimizin özgün olması gibi, her birimizin özü ve ruhu da kendi özgün imzasını taşır ve biriciktir. Kişi bu imzayı yeryüzüne yansıtmak için buradadır. Başkalarının imzalarını taklit etmek, kendi olmaktan kaçmak için değil. Kendi özgünlüğünü, otantikliğini keşfetmek ve yaşamak en büyük dürüstlüktür.

Kendi özündeki gerçek isteklere, önceliklere kulak veren, konuşmalarında, niyetlerinde, davranışlarında, düşüncelerinde, inançlarında her zaman ve her koşulda bir ve doğru olan kişiler bu yaşam dersini vermiş olurlar, evrene daima net bir frekans yayarak isteklerine kolayca ulaşabilirler, bu netlikte kendilerini anlayacak kişilerle sağlıklı iletişim kurabilirler. Böylelikle de varlıklarıyla uyumlu, ruhlarıyla senkronize hareket edebilen, kendine ve sisteme karşı dürüst, başkaları beğensin ya da beğenmesin kendi gibi olan, kendi özel enerjisini, titreşimini sisteme katan insanlar olurlar.

Bunu başarabilmek için kafandaki yargıları tamamen bitirmeli, her şeye tarafsız bakarak kendi seçimlerini kendi kalbine, aklına göre yapan ve buna göre hareket eden biri olmalısın.

Kıblesi kalbi olanın, yaşamı cennet olur.

9. Kendini Koşulsuzca Sevmek

Eşim bireyselliğine çok önem veren, kendinden ödün vermeyen, rahatına, keyfine, mutluluğuna düşkün, kimseye ihtiyacı yokmuş gibi davranan, öyle de yaşayan biridir. Sık sık bana ve oğlumuza bu konularda öğütler de verir, kendini örnek gösterir. Bir şeye çok üzüldüğü ya da negatif bir şeyi kafasına taktığı çok nadirdir. Dışarıdan tüm davranış kalıplarına bakıldığında onun kendisini çok seven, kendiyle barışık biri olduğu söylenebilir. Ancak elbette ben işim, bilgim, uzmanlık alanım gereği onun bu davranış kalıplarının arkasında saklamaya çalıştığı sevgiye aç, geçmişte yaşadığı zorluklar sebebiyle kendisine ve hayata kızgın küçük çocuğu görebiliyorum. Bugüne kadar benden belki bir en fazla iki kez çalışma istemiştir çünkü geçmişiyle yüzleşmekten kaçan tarafının onu güvende tuttuğunu düşünür.

Bir gün yaptığımız bir konuşma üzerine ona aynaya, gözbebeklerinin

içine bakarak “Kendimi çok seviyorum” demesini söyledim. Bu çok kolay gibi görünen şeyin içsel olarak çok da kolay yapılamayacağını gayet iyi bilenlerdenim. Biz bu konuşmayı yapalı bir yılı geçmişti ki bir gün bana “Anıl biliyor musun ben hâlâ aynaya, gözbebeklerimin içine bakarak seni seviyorum diyemedim” itirafında bulundu. Bu bile onun için büyük bir farkındalıktı çünkü kendisini çok sevmesiyle, değer vermesiyle övünürken, aslında nelerden kaçtığını anlamıştı. Yine de kendine karşı direncinden dolayı bu konuda benden yardım istemedi. Ben de müdahale edemedim ama biliyorum ki adım adım da olsa farkındalığı artacak ve uyanış zili onun içinde de çalacak. Elbet “sur”a üflenecek! Her canlı bir gün uyanmak zorunda sevgili can, bundan sonsuza kadar kaçış yok. Yapmaya geldiği şeyi yani tekâmülü, kendini keşfi, ilahiliğini er ya da geç idrak edecek.

Bazıları bu dersin kolay olduğunu zannetse de, kendini en yalın halinle, tüm zayıf ve güçlü yönlerinle, beğendiğin ve beğenmediğin taraflarınla, bu yaşına kadarki tüm seçimlerin ve yaşanmışlıklarınla ya da yaşayamadıklarınla, maskesiz halde koşulsuzca sevebilmek dünya nüfusunun belki ancak yüzde beşinin başardığı bir şey olabilir.

Kendini koşulsuzca sevmek en zor verilen tekâmül derslerimizden biridir sevgili can.

İnsanın en büyük düşmanı kendisidir. Bizi daha ileri seviyeye taşıması, daha fazlasını yapabileceğimizi, daha fazlasını olabileceğimizi göstermesi açısından kişisel eleştiri kimi zaman sağlıklıdır. Ancak bu bile sevgiyle yapılırsa kişiyi tekâmül yolculuğunda ileriye taşır. Oysa bizler kimsenin veremediği zararı kendimizi acımasızca eleştirerek, beğenmeyerek, başarılarımızın hakkını vermeyerek, yaşamımızı sahiplenmeyerek, hayattan keyif almadan zorunda olmak bilinciyle, görevli gibi kendimizi heba ederek veriyoruz kendimize.

Olaylara yüklediğimiz anlamlarla büyütüyoruz hayatımızdaki negatifi. Travma oluşturuyoruz ve travmalarımızı kolaylıkla sahipleniyoruz. Başkalarının bize verdiği değere, sevgiye, ilgiye göre anlam ve değer biçiyoruz kendimize. Beklediğimizi göremediğimizde hiçmişiz gibi hissediyoruz. Başarılarımızı, emeğimizi, yeteneklerimizi sıradanlaştırıyoruz.

Yaptığımız her şeyin, her anımızın, aldığımız her nefesin ne kadar kutsal

olduğunu görmüyoruz. Hayatımıza, kendimize âşık olmuyoruz. Yaşamımızı tutkuyla yaşamıyoruz. Yıldız tozu gibi dünyada ve evrende ışığın parçası olduğumuzu görmüyoruz. İşte bunları yapamadan kendimizi sevmekten bahsedemeyiz sevgili can.

Varlığının kıymetini anlaman, tekâmülünü gerçekleştirmek üzere dünyaya bedenlenmek için sırasını bekleyen binlerce ruhun yerine senin burada olmanın ne kadar önemli olduğunu bilmen, varoluşunun gelişmesi, ilerlemesi için görevli olduğunu hatırlaman, çok önemli bir şeyin parçası olduğunu bilmen kendini sevmeye ne kadar hakkın olduğunu sana hissettirecektir. Kendini sevmen için ekstra hiçbir şeye sahip olman, başarman, her şeye yetmen gerekmiyor. Kendini gerçekte sevmeyen hiç kimse en derinde zaten kimseye katkı sağlayamıyor.

Bizler Yaradan'ın ruhundan üfleyerek var ettiği varlıklar olarak O'nun tarafından koşulsuzca seviliyoruz. İlahi bir sevgi sisteminin bir iletkeni, bir aracısıyız. Sevgiyi kendimizden başlayarak çevremize yaymak, koşulsuz sevgiyi aktarmak her birimizin kendimize ve yaşama dair en büyük sorumluluğumuzdur. Hepimizi ancak sevgi iyileştirebilir. Ancak kendimizle savaştığımızda, olaylara, kişilere takılıp kendimizi aşırı üzdüğümüzde, kusurlarımıza takılıp kusursuz olmadığımız için kendimizi kahrettiğimizde, keşkelerimiz çoğaldığında, pişmanlıklarımız arttığında, yeteneklerimizi kullanıp kendimizi gerçekleştirmediğimizde, kendimize ait bir hayat sürmedikçe, kendi içimizdeki çocuğa anne babalık yapmadıkça, ona şefkatle, özenle yaklaşmadıkça, kendimizi gerçekten sevmiş olmuyoruz.

Kendini sevmek varlığına âşık olmak, ilahi bir duyguyla varlığa önem vermek, onu şefkatle bir bebeği sevdiğin gibi sevmek demektir. Hepimiz hata sandığımız deneyimler yaşarız, travmalar atlatırız, kusurlarımız vardır. Bunlar ancak kendimizle barıştığımızda şifalanır, anlam kazanır. Bizi biz yapan her ayrıntı, kendi hikâyemiz çok değerlidir. Kusurlarımız kusursuzluğumuzun ta kendisidir. Hepsi bize yol gösteren işaret levhalarıdır.

Sevgi evrenin temel varoluş enerjisidir, tüm enerjiler ondan doğmuştur. Sevginin olmadığı alanlarda korku ve dram hâkim olur. Korku da sevginin zıt enerjisi olarak tüm dramların, yokluk bilincinin temelidir. Bu yüzden sevgiyle ilgili bu yaşam dersimizi almak için tekâmül bilincindeki

kutupluluk yasası gereği, korkuyu deneyimleriz. Korkunun içinde sevgiyi bulmak, kendi varlığını koşulsuzca sevmeyi öğrenmek, dramlara tutunmayı bırakmak tekâmülümüzde ilerlemenin, mutlu, sağlıklı ve bolluk içinde bir hayat sürmenin ana unsurudur.

Yalnız kalmamak için başkalarına verdiğimiz sevgi gerçek sevgi değildir, bu farkında olmadığımız bir çıkar ilişkisidir. Bu yüzden kendimizi sevmek ve bu sevgiyle kendimizin en büyük dostu olarak asla yalnız olmadığımızı bilmek, gerçek ve sağlıklı ilişkiler kurmamızı sağlayacaktır. En önemlisi de sevgili okurum, kendini bilmek ALLAH'I BİLMEK, kendini sevmek ALLAH'I SEVMEK'tir. Çünkü sen ve O bir'sin, sen ALLAH'tan gelensin. Kendini sevmeden O'nu nasıl seversin?

Kendi varlığımızı her an ve her durumda koşulsuzca sevgi ve şefkatle sardığımızda, bu sevgiyi kendimizden dışarıya yaydığımızda, yaşamımızın kutsallığını kavradığımızda, başarılarımızı takdir edip, başaramadıklarımızdan yerinmek yerine dersler çıkardığımızda, dışarıda aradığımız ne varsa kendi içimizde olduğunu bildiğimizde, eşsizliğimizin tadını çıkardığımızda bu yaşam dersini vermiş oluruz sevgili can.

10. Özgüven Duymak

Sağlıklı ve dengeli bir özgüvene sahip olmak insanın her haliyle kendisiyle barışık olması, kendini kimsenin onayına ihtiyaç duymaksızın onaylayabilmesi ve varlığına saygı duymasıyla gerçekleşir. Tıpkı diğer yaşam derslerinde olduğu gibi bu derste de madalyonun iki yüzü vardır. Kimimiz özgüven duymaz ve bunu da açıkça belli ederiz, bunu hayatımızda ciddi bir sorun olarak yaşarız. Birçok konuda adım atmamıza, kendimizi gerçekleştirmemize, sağlıklı aşk ilişkileri ve sosyal ilişkiler kurmamıza, iş hayatımızda yükselmemize, hak ettiğimiz güzellikleri yaşamamıza, yeni şeyleri denememize engel olan bu halimizi kabulleniriz ve birçok güzel olasılıkları hayatımıza alamayız. Bu durum kimimiz için kadınlarla, kimimiz için erkeklerle, bazen de tüm insanlarla iletişim kurarken yüzümüzün kızarmasına, terlemelere, kaygıya sebebiyet verebilir.

Bununla beraber madalyonun diğer yüzünde de bazılarımız kendini aşırı özgüvenli bulur, "cahil cesareti" deyişindeki gibi altı boş bir özgüvenle dışarıdan güçlü görünür, ancak içinde hiç de sağlıklı bir özgüven duygusunun mutluluğunu ve huzurunu hissedemez. Kendini yetersiz ve

değersiz gören ancak bunu belli etmemek adına sahip olduğu bazı olumlu özelliklere ya da bilgisine, yeteneğine, parasına aşırı güvenerek kendini çok daha büyük göstermeye çalışıp aslında hiç özgüveni olmadığı halde bu boşluklarını dışarıya yansıttıkları imajla kamufle edenlerdir bunlar.

Sağlıklı özgüven doğduğumuz andan itibaren, çocukluk ve ergenlik dönemimizde gelişir.

Tekâmül yasası gereği, özgüvenin sadece kendi öz varlığına bağlı olduğunu anlaman için mutlaka sana bu duygunun tam tersini yaşatacak, özgüvenini zedeleyecek, belki seni durmadan eleştirecek, yargılayacak, hatta belki aşağılayacak bir annenin, babanın ya da kardeşin olduğu bir aileye doğacaksın mutlaka.

Bizim dünya okulunda öğrendiğimiz, öğreneceğimiz tüm derslerin temelinde dışarıda hiçbir şey olmadığıdır, her şey kişinin kendi varlığının derinliklerindedir.

Peki bu ne demek?

Zıt deneyimleri başkalarına bakarak değil, kendi içimize dönerek kendi varlığımızı keşfedebilmek için yaşarız. Çünkü birileri bizi onayladığı, yücelttiği, takdir ettiği için özgüvenli ya da değerli hissedersek bu içi boş bir güven olur. Gerçekte senin kendinde görmediğin bir deneyimdir bu, üstelik kendini değerli ve özgüvenli hissetmek için sana bu duyguları hissettirenlere bağımlılık geliştirirsin farkında bile olmadan.

Tekâmülün ana prensibi kendi öz varlığımızı deneyimlemek, bilmek, içimizdeki tanrısallığı, Allah'ın bizdeki veçhesini açığa çıkarmak, eylemlerle bunu öğrenmek olduğu için tüm yaşam derslerimizde bizi kendi içimize döndürecek kişilere, olaylara, durumlara ihtiyacımız vardır.

Ancak bizler yine çoğu zaman olduğu gibi bu bilgiden yoksun kalarak, sevdiklerimizin bize davranış şekillerine göre kendimizle ilgili inançlar ve duygular oluştururuz. Birileri bize "Yapamazsın!" dediyse, üzerimizde baskı ve otorite kurduysa, mükemmeliyetçi, zor beğenen bir ebeveynimiz varsa, eleştirildiysek, kendimizi ifade etmek yerine susmamız bize öğretildiyse, yazık ki içimizde gerçek ve sağlıklı bir özgüven duygusu oluşmaz.

Bu durumda madalyonun birinci yüzünü anlatırken söylediğim gibi özgüven eksikliğini kabul ediyorsak, hayatımızda bir otorite figürüne, bizi

yönlendiren birine hatta üzerimizde baskı kuran birilerine çekilebiliriz. Bu kimi zaman eş, kimi zaman patron, kimi zaman bir lider, kimi zaman öğretmenin de olabilir. Bizler onların gölgesinde kalarak, gerçek isteklerimizi ve potansiyelimizi derine gömebiliriz.

Herkes kendi yaşamının lideridir. Birilerinden ilham alabilir, onlardan çok şey öğrenebilir ve onlara karşı doğal bir sevgi ve saygı duyabiliriz. Ancak birisini kendimizden daha yüce, daha büyük gördüğümüzde ve ona tapıyormuş gibi yaşadığımızda, ondan korkarak kararlar aldığımızda, kendi yaşamımızı, hayallerimizi ertelediğimizde hatta çöpe attığımızda bu kendimize karşı gösterdiğimiz en büyük saygısızlık, en büyük haksızlık olacaktır. Bu tutumumuz hem bu yaşam dersimizi hem de diğer birçoğunu almamıza, ilerleyişimize engel olur.

Bu duygu eksikliğinin bir başka göstergesi de mükemmeliyetçiliktir. Bir şeye başlamak için mükemmel zamanı beklemek, her rolümüzü en mükemmel şekliyle yapmaya çalışmak hem yetersizlik hem de özgüven eksikliğimizin bir göstergesi olarak bizi çok yorar, yıpratır, hatta bazen kaygılara sürükler, kendimizden şüpheye düşürür.

Oysa hiçbirimiz mükemmel değilizdir. Öz açısından zaten mükemmelizdir. Ancak dünya okulundaki öğrenciler olarak ne seviyede olursak olalım hâlâ öğrenim hayatımız devam ettiği müddetçe dersler alıyoruz ve özdeki mükemmelliğimizi keşfediyoruz demektir.

Elimizden gelenin en iyisi yapmak, çaba göstermek, temiz bir sevgiyle var olmak zaten o anda mükemmel olarak yeterlidir.

Mevlana “Sen yola çık, yol sana görünür” diyerek yola çıkmak için mükemmeli beklemeye gerek olmadığına işaret eder. Çünkü yaşam daima güzel olasılıklarla, sürprizlerle doludur. Biz korkuyor olsak bile yola adım attığımızda evren bizi destekler, ödüllendirir. Ayrıca hiç düşmemek değil, düştüğünde her zaman kalkabileceğini bilmektir marifet. Korkularıyla yerinde saymayı seçenler ise ne yazık ki yaşamak istedikleri hayatı ıskalarlar ve tekâmüllerini geciktirirler. O yüzden sevgili can, sen kendine güven, kendine yaslan, Allah’ın ve rehberlerinin daima senin ellerinden tuttuğunu bil ve mükemmeli beklemeden ve elbette en iyisine hazırlanarak sonrasında olduğun kadarıyla, tevekkül ederek ilerle.

Özgüven, kendi gerçek gücümüzü kabul etmekle de ilgilidir. Yaradan’ın

ruhunu taşıyan bir varlığın yani senin, benim, her birimizin en büyük gücü düşünceler, inançlar ve hedeflerimizle hayatımıza yön verebilmemiz, özgür iradeye sahip seçebilen varlıklar olmamızdır. Bu güce sahip olmayan insan yoktur.

O yüzden herkesin kendine güven duyması kaçınılmaz olmalıdır. Allah'a ve ilahi sisteme güvenmek kadar, bu gücü, Yaradan'ın sana bahşettiği ruhu, emaneti bilip sadece sırtını buna dayamak, kendini eleştirmeden sevgiyle kucaklayıp zayıf yönlerini geliştirmeye çalışmak, karşındaki kişi kim olursa olsun senden daha üstün olmadığını, eşit varlıklar olduğunuzu bilmek ve kendi hayatına, onuruna, değerine saygı duymak bu yaşam dersini vermeni sağlayacaktır sevgili can.

Kendine güven, hiç şüphesiz ki ALLAH sana güvendiği için bu ruhu, aklı, özgür iradeyi verdi. Sen çok değerlisin. Her birimiz çok özel varlıklarız. Hem bütün hem de eşsiziz. Biriciksin sevgili can. Bunu her zaman hatırla.

Kendini kimseyle kıyaslama, gerçekçi adımlarla kendini değerlendir. Başarılarına ve güçlü yanlarına odaklan. Hedeflerini belirle ve aktif bir şekilde hayata katıl. Hobilerin, ilgi alanların olsun. Yeteneklerini keşfetmek için eğitimler al, keşfettiklerini keyifle kullan. Her gün olumlama yap, İçindeki Mucize kitabımda anlattığım çapalama tekniğini kullan. Kişisel olarak bakımına, temizliğine önem ver. Ruhunun sesine eşlik et. Kendini sık sık ödüllendir. Her günü "Günaydın sevgili gün, bugün benim için hangi mucizeler mümkün?" diyerek karşıla ve sık sık şükret aldığın nefese, sağlığına, sahip olduklarına. Olumsuz gözüken, hata sandığın tüm deneyimlerinin seni bir üst versiyonuna uyandırmaya çalıştığını bil. Pozitif, rahatlatan güzel müzikler dinle, spor ve meditasyon yap.

11. Gerçeğin Peşinde Olma ve
Yaşam Sorumluluğunu Üstlenme

Kendi gerçeğine giden yola baş koyduğunda, ihtişamına giden yola da baş koymuş olacaksın. Çünkü her birimizin kendine has ihtişamı ancak kendimizi tanıdığımızda, bildiğimizde, keşfettiğimizde, otantikliğimizi sergilediğimizde, duygu ve düşüncelerimizin, seçimlerimizin sorumluluğunu üstlendiğimizde ortaya çıkar.

Dürüst olmanın önemi üzerine saatlerce konuşabiliriz, elbette bunun

değerini biliriz. Sen çok dürüst ve yalansız bir insan olabilirsin ancak kendi gerçeklerinle yüzleşmek yerine, duygularını bastıran, yok sayan ya da başkasının çizdiği
rotada ilerliyorsan ve bunu kendi rotan sanıyorsan işte o zaman kendi gerçeklerinden uzaktasındır. O vakit bu yaşam dersini anlamak, uyanmak, tekâmül etmen ve kendi öz varlığınla bir yaşayabilmen için çok kıymetlidir.

Gerçeğin peşinde olma ve yaşam sorumluluğunu üstlenme dersimiz, kendi ruhumuzla, varlığımızla uyum içinde dürüstçe yaşamak dersiyle kol kola, paralel bir yaşam dersidir. Ancak buradaki önemli ayrım kişinin kendi gerçeklerinin kişisel algısına ve ilerleyişine yani tekâmül sürecine bağlı olarak değişip gelişebileceğidir. En önemlisi gerçek duygularımızı tanıma, yüzleşme cesaretinde bulunabilme ve gerçek benliğimizin keşfinin peşinde olmaktır.

Ustalıkla yalan söyleyen, hayatı yalanlar üzerine kurulu insanları incelediğimizde bu kişilerin çoğu zaman kendi söyledikleri yalanlara inanmakta olduklarını görürüz ya da o yalanı söylemek için kendilerince haklı sebepleri olduğunu düşünürler.

Şu açıktır ki bu tip insanların tekâmül yolculuklarında çalışmaları gereken en önemli derslerin başında bu ders gelecektir. Fakat bu dersin çok önemli bir yansıması vardır, o da kendi duygularımıza, isteklerimize ve ruhumuzdan gelene kör bakıp, başka bir gerçekliği kendi gerçeğimiz olarak yaşama halidir.

Danışanlarımızla yaptığımız bireysel çalışmalarda çoğu zaman çok önemli duyguların hasır altı edildiğini, bazen Pollyannacılıkla negatifi yok sayarak pozitifte kalmaya çalışıldığını çok gözlemledim.

Bunun sebebi kişinin oradaki travmaları fark ettiğinde ve üzerine gittiğinde karşılaşacağını düşündüğü duygusal çalkantılarla ve yıkımlarla baş edemeyeceğini, bunlara bir çözüm bulamayacağını, alıştığı düzeninin bozulacağını düşünmesi, farkında olmadan negatifini örtbas etme yolunu seçmesidir. Kişi çoğunlukla bilinçli düzeyde bunun farkında değildir, yani bir yerde kendini kendi yalanına inandırmıştır ve aslında gerçek olmayan dünyasındadır. Nadiren farkında olup bu yol tercih edilmektedir. Zihin ve bilinçaltı öyle ustadır ki senin emrinle sana kendi yalanlarını gerçekmiş gibi yaşatabilir, bin bir illüzyonla doğruları çarpıtıp seni istediği şeye

inandırabilir. Ancak bunlar elbette kendi kendine değil, senin komutunla ve farkında ol ya da olma verdiğin içsel bir kararla gerçekleşir.

Örneğin bir danışanım çocukken babası tarafından tacize uğrayıp, olay anında cesaret edemese de bir süre sonra bu durumu annesine söylemeye karar verip söylemiş. Annesi kendi ayakları üzerinde duramayan, eşiyle ve kendiyle sorunları olan ama sorunlarını çözmek için katiyen adım atmayan bir kadınmış. Danışanım, babasının tacizini annesine söylediğinde annesi bir an kalakalmış, sonra "Baban asla öyle şey yapmaz, seni sevmesini yanlış anlamışsındır" diyerek uzaklaşmış, odasına gidip üzerini giymiş ve "Markete gidiyorum" diyerek evden
ayrılmış. Yaklaşık iki saat sonra eve elinde torbalarla döndüğünde hiçbir şey olmamış gibi konuşmuş kızıyla ve bir daha konudan asla söz etmemiş.

Tabii ki sevgili danışanım babasından sonra annesinin de ona inanması üzerine annesini de kaybettiğine inanmış ve acısı daha da artmış. Elbette bu deneyimi yaşamış olması, danışanımın tekâmülü açısından birtakım sebeplere dayanıyor. Örneğin annesi ona inanmamış olsa bile, konuyu tekrar gündeme getirebilir, diğer aile fertlerine ya da büyüklerine meseleyi açabilir ve yardım talep edebilirdi. Onun susmayı tercih etmesi, hakkını korumaması danışanımın benlik alanını tanımlama ve iletişim/kendini ifade etme dersleri üzerinde bir yaşam sürdürdüğünü göstermekteydi ve bizler yaptığımız bireysel çalışmalarla bu travmaların etkilerini bilinçaltında dönüştürdük ve yaşam derslerinin bilgisini de kendisine bildirdik ve enerjisel olarak da yükledik.

Annesi açısından durumu değerlendirecek olursak, onu da öğrendiklerinden yola çıkarak sakın yargılama sevgili can.

İşte böyle bir olayı kabullendiğinde yıkıcı olabileceğini gördüğü deneyimlerden korktuğu için, kendi bilinçaltını bunların gerçek olmadığına kendisi ikna etmiştir. Tabii ki bu duruma bakarak bile annenin bu enkarnasyonunda gerçeğin peşinde olma ve yaşam sorumluluğunu üstlenme dersini ve kendi gerçek gücünü kullanma dersini almayı planlayarak bu olayları hayatına dahil ettiğini söyleyebiliriz.

Annenin yapması gereken elbette gerçeğin peşine düşüp araştırmak, olayı çözmek ve durumu düzeltebilmek, kızına yardımcı olabilmek adına çözümler bulmaktı. Bunu yaptığında sadece kızına katkısı olmayacak,

babanın ve en başta da kendi tekâmülünün ilerlemesine, aile bireylerinin almak üzerine birbirini seçtiği yaşam derslerinin alınmasına da katkı sağlayacaktı.

Evet bu örnek biraz derin ve uçlarda bir örnek... Ancak mutsuz evlilikleri ve ilişkileri sürdürmekte ve kendisine değer verilmeyen iş ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerde bulunuyor olmanın arkasında da çoğu zaman kişinin kendi gerçek duygularını bastırıp, başka algılar yaratma eğiliminin olduğu söylenebilir.

Örneğin "Eşimle çok iyi bir ilişkimiz var, harika bir insandır. Ancak kendimle ilgili bazı sorunlarım var" diyerek bize başvuran danışanlarımızın çoğunun bilinçaltında aslında eşlerine, karıkoca ilişkisinde duyulması gereken aşk, sevgi, tutku gibi duyguları hissetmediği ancak bunu kendine bile itiraf etmeye çekindiği çünkü sonrasındaki hamleleri yapmak için imkânı ve cesareti olmadığını düşündüğünü görüyoruz.

"Sen eşine âşık değilsin" dediğimiz biri o an "Hayır!" deyiveriyor hemen. "Ben eşimi çok seviyorum, çok âşığım, zaten âşık olduğum için evlendim onunla" diyerek itiraz ediyor, seansın sonuna doğru ise "Çok haklısınız, önceleri âşıktım ama sonra bu duyguları yitirdim ancak bunu kabul etmeyi ona da, kendime de ihanet gibi gördüğüm için hiç üzerine düşünmek dahi istemedim" diyerek hıçkıra hıçkıra ağlıyorlar.

Bazen de hayatındaki maddi konularla ilgili çözüm için bize başvuran danışanlarımızın bilinçaltlarını analiz ettiğimizde babayla olan ilişkisinde aradığı gerçek şefkati, gücü tam göremediğini, alamadığını söylediğimiz oluyor. "Hayır benim babam çok iyi bir insandır, herkesin yardımına koşardı, ailesine de düşkündü" diye önce bir itiraz yükseliyor yine. "Ailesine düşkün olmayı" açtığımızda işe vaktinde gidip evine vaktinde gelen bir babayı kastettiği çıkıyor ortaya. Ancak bilinçaltında babasıyla oyun oynamak, kucağına oturmak, sırtının sıvazlanması, saçlarının okşanması, ergenlikte akıl danışılması, destek alınması gibi konuların çok eksik yaşandığına dair bilgiler ortaya çıkınca "Normal değil mi, eski topraklar işte, sevgilerini belli etmekte hangisi iyi ki?" karşılığıyla konuyu geçiştirmeye çalıştıklarını çok gözlemlemişizdir.

Elbette biz işin ucunu bırakmayız. Danışanımızın bilinçaltında yaptığımız diğer tespitler ve verdiğimiz örneklerle danışanlarımızı kaçtığı

duygularla ve gerçeklikleriyle yüzleştiririz, gerekli çalışmaları yaparak bunları temizleriz ve biliriz ki bu olmadan gerçek şifa ve dönüşüm sağlanamaz.

Bir danışanımız Türkiye'de tanınan, bilinen bir holdingin başındaydı. Bize başvurduğunda birçok insanın sahip olmayı hayal ettiği imkânlara sahip olduğu halde, içinde hep bir boşluk duygusu olduğunu söylemişti. Aslında harika bir hayatı olduğunu, çok başarılı işlere ve bir evliliğe imza attığını belirtirken, bunlara sahip birinin boşluk duygusu hissetmesini şımarıklık gibi de görüyor, bunun mahcubiyetini de yaşıyordu.

Bu danışanımızın bilinçaltına yönelik çalışmaya başladığımızda 15-18 yaşlarındayken bir müzik aleti çaldığını ve bunu yaparken çok mutlu olduğunu öğrendik. "Evet..." dedi. "Çok iyi gitar çalıyordum ve gitar çalarken kendimden geçiyordum, tutkuyla doluydum ama sonra üniversite, iş hayatının sorumlulukları derken yıllardır gitarı elime bile almadım."

Aslında ruhunun ilerlemek istediği alan buydu ve konservatuvar okumak istiyordu ama tutkusunu ailesine söylemek şöyle dursun, kendisine bile itiraf etmeye cesareti yoktu çünkü aile şirketinde yer alması gerektiğini çocukluğundan beri biliyordu. Bilinçaltında bunu babasına karşı bir vefa borcu olarak görüyor ve normalleştiriyordu da. Babasının onun adına çizdiği yolda ilerleyerek mutlu olması gerektiğine inanmış ancak gerçekte bunu başaramamıştı. Çünkü bu onun ruhunun gerçeği değildi. İçsel olarak mutsuzdu, kendini kendine ait hissetmiyordu. Seansta bunu fark edip dönüştürdükten bir süre sonra en azından hobi olarak gitar çalmaya başladı ve içindeki boşluk duygusu büyük oranda dönüştü.

Elbette bu durumlarda, kişilerin, sevdiklerimizin bizim iyiliğimiz için veya zorundalıklarla çizdiği yollarda yürümemizin altında kendi gerçekliğimizden kaçmak kadar, kendi gerçek yaşam sorumluluğumuzu almamak da etkilidir. Ne yazık ki çoğu zaman kişi hata yapmamak, güvende hissetmek adına kendi seçimleri sonucunda bir mutsuzluk yaşamaktan korkarak, güvendiği birilerinin seçimleri ile yol aldığında, mutsuzlukla sonuçlansa dahi kendini bundan sorumlu, suçlu hissetmeyeceğini düşünerek bunu kabullenir. Özgür iradenin yükümlülüğünden, hatalarla bile olsa kendini keşfetme deneyiminden ve tekâmülünden böylece kaçmaya çalışır.

Bir başka kaçış yolu da Pollyannacılıktır. Hatta bu daha çok kişisel

gelişime önem veren, güçlü olmaya odaklanan kişilerde görülür. Pozitif düşüncenin önemini her yerde çokça anlatmaktayız ancak pozitif düşünmek demek bir negatif etkiyi, tesiri, duyguyu, düşünceyi ve travmayı yok saymak demek değildir. Negatifin içinden geçerek o durumun anlatmak istediğini anlamaya odaklanmak ve ona ekstra bir yargı yüklemeden evrenin her durumda bizi ilerletmeye çalıştığını bilmekle gerçekleşir.

Örneğin birçok kişide bastırılmış, yoğun öfke duygusu olduğu halde, bu duyguya sahip olmayı kendilerine yakıştıramadıklarından ya da itiraf ettiklerinde yaşayacaklarından korkarak bunu yok saymakta fakat elbette bazen de olmadık yerlerde ve olmadık dozlarda karşılarına çıktığını görmektedirler. Burada yapılması gereken kişinin öfke duygusuna sahip olduğunu kabul etmesi, onun gerçek kaynaklarını araştırması ve bunlar üzerinde dönüşüm gerçekleştirmesidir.

Şu unutulmamalıdır ki tüm duygular insana özgüdür. Doğamızda vardır. Hepsi öğretici nitelikler taşır. Önemli olan onlarla kendimize ya da birilerine zarar vermeden, o duyguların dersini alıp, gereken değişimi ve ilerlemeyi sağlamaktır. Her negatif duygunun er geç dönüşeceği duygu sevgidir.

Bazen birilerine yardımcı olayım derken de pozitifçilikle hareket ederek zarar veriyoruz. Oysaki zor durumda, mutsuz, derdi olan birine verilecek en büyük zararların başında “Canım bunda ne var, bu kadar basit şeylere üzülüyorsun!” ya da “Sen çok güçlüsün, niye bu kadar etkilendin ki?” gibi kaş yapmaya çalışırken göz çıkartan tutumlar gelir.

Kişinin canı acıyorsa, mutsuzsa, depresyondaysa önce o hali kabul etmeli, karşımızdaki kim olursa olsun, ne kadar güçlü gördüğümüz biri olursa olsun yardıma, desteğe ihtiyacı olduğunu anlamalı ve gerçek duygularına ortak olarak, onu anlayarak ona çözüm yolları bulmasında yardımcı olmalıyız. Hiçbir şey yapamıyorsak ağlarken ona omuz olmalıyız. Gerekirse konuşmadan bile yanında durup yalnız olmadığını hissettirmeliyiz. Bilinmelidir ki ağlayan birine “Ağlama, ne var bunda?” demek gerçek duygusunu bastırmasına neden olacaktır.

Gerçeklerin bazen zamanla değişebileceğini göz önüne bulundurmak, bu dersi vermemizi kolaylaştırır. Kendimden örnek verecek olursam kendimi bildim bileli, otuz beş yaşına kadar hep taş gibi sert yastıklarda yattım, otuz

beş yaşından sonra kendiliğinden yumuşak yastıkta uyumaya başladım. Herhangi bir fiziksel ya da bedensel etki sonucunda gerçekleşmedi bu. Kafamın rahat etmek için aradığı koşullar değişmişti. Belki değişen bazı duygularımın, bilinçaltımda yaptığım çalışmaların farkında olmadığım bir sonucuydu. Gerçeği değişkenliğiyle kabullenmek bizi daha mutlu ve esnek bir hayata götürecektir.

Yaşadığımız olaylarla, duygularla yüzleşmek bazen korkutabilir, zor gözükebilir. Kendi rotamızı çizmek, yönümüzü tayin edip riskler almak ürkütebilir. Ancak buraya kendi özgün halimizi deneyimlemeye gelmiş varlıklar olarak, duygulardan kaçmak yerine zorlanarak da olsa hepsinin içinden geçmek, hayallerimize değer verip kalbimizden gelen rehberliği dikkate alarak bunu kendi hayat filmimize uyarlamak bize hep aradığımız gerçek tatmini, aitliği, huzuru, neşeyi, sevinci ve tekâmül planımızda yol almayı, basamak atlamayı getirecek ve bu önemli yaşam dersinden sınıfımızı geçmemizi sağlayacaktır sevgili can.

12. Yolculuğunu Evrenle Uyum İçinde ve Zarafetle Kabullenip Sistemle İşbirliği İçinde Olmak

Dünyada kendimizi deneyimleyen ruhsal varlığa sahip gezginler olduğumuzu bilmek hem bu yaşam dersinin hem de tüm derslerin anlaşılması açısından çok önemlidir. Dünya gezgini olduğumuz kadar birçok başka boyutta da bir yolculuk içindeyiz sevgili ışık ruh. Ancak şu anda çözmemiz gereken dünya boyutundaki yolculuğumuzun amacı ve nasıl güzelleşeceği, o yüzden konuyu dünya içindeki yolculuğumuz kısmından anlatacağım. Şu andaki hayatımızda da yaptığımız seçimlerle, attığımız adımlarla bu yolu deneyimliyoruz. Yolculuğumuz öyle yeni başlamadı üstelik. Bundan çok çok önce ruhsal alanda Yaradan tarafından ilk var edildiğin andan şimdiye ve geleceğe doğru kendini keşfettiğin, birçok bilgelik ve tecrübe edindiğin, eğlenirken öğrendiğin güzel bir yolculuktasın. Ancak yolculukta olduğumuzu unutup, yola çıkış amacımızdan uzaklaşıp kendimizi kaybettiğimiz süreçleri yaşıyoruz ve evrensel zamanlama olarak artık her birimiz bu uykudan uyanmak zorundayız.

Ne güzel demiş Yunus Emre:

“Bir ben vardır bende, benden içeri.”

İşte bu derindeki ben'i bulmak her birimizin en temel varoluş sebebi. Bunun için de yolda olmak çok önemli.

Bu yaşam dersini alırken bazen dünyada bulunmayı başkaları için önemli bir görevmiş gibi düşünmek, hayatı başkalarına adanmış bir hayat olarak, keyiften, yaşam hazzından uzak
kalarak yaşamak, bazen de amaçsız, başıboş, yaşamaya değer hiçbir şey olmadığını düşünerek umutsuzluk ve mutsuzluk içinde kendini tekrar eden depresyonlar eşliğinde yaşamak bazı sağlık sorunları yaşamamıza yol açabilir. Her iki durum da bu yaşam dersinden geçmemize engel olur. Çünkü ikisi de olması gereken değildir. Elbette tüm yaratılmışlara, hayata, evrene, sisteme katkı olacağız, onlara karşı sorumluluklarımız var ancak bunu kendi gelişimimizi ve bu gelişimi sürdürürken de hayatımızı sevmeyi, yolumuzdaki güzellikleri, eğlenceyi, neşeyi yaşamayı engelleyecek biçimde yaparsak yine kendini neşeyle keşfetme yolculuğumuzdan uzak düşmüş oluruz sevgili can.

Öncelikle şimdi şu anda sen dünyada bu bedeninde, bu enkarnasyonunda varsan inan bana tekrar tekrar söylüyorum ki bu çok kıymetli ve sen bu önemli yolculuğa çoktan başlamış cesur bir ruhsun. Dünyada yaşayan her varlığın burada bir bulunuş amacı vardır. Böylelikle hem kendi tekâmülüne hem kolektif tekâmüle katkı olduğu için sistem tarafından desteklenir. Kimse ceza için, şanssızlık eseri, tesadüfen burada değildir. Yaradan'ın izni olmadan, O istemeden değil burada var olmak, dünyada yaprak bile kıpırdamaz. Sen ve görevli olduğunu düşündüğün sevdiklerin, kendi varoluş amaçlarınız ve tekâmül planlarınız doğrultusunda sadece ALLAH'a bağlı ve çok güçlü öze sahip ruhsal varlıklar olarak buradasınız. Kimse kimsenin kahramanı, kurtarıcısı değil.

Yolculuğumuz boyunca, dünya okulunda ruhumuz evrim içindeyken kendi kişisel devrimlerimizi gerçekleştiriyoruz. Bunu yaparken doğayla, hayvanlarla, insanlarla, sistemle, evrenin varoluş enerjisiyle, ruhsal rehberlerimizle ve ruhsal planımızla daima bağlantıda olduğumuzu, hep birlikte bu yolculuğu gerçekleştirdiğimizi bilmek bizi hem Yaradan'ın bizi var ediş amacıyla, hem de evrenle zarafet ile uyum içine sokacaktır. Dünya hayatını, insanlık boyutunu zor ve gereksiz görmek, her şeyin kolayca olmasını beklemek tekâmül amacının derinliğini anlamamaktan

kaynaklanır. Bu güzel yaratıcılık alanı ve bahşedilen özgür irade ile bizler, hayallerimizi tutkuyla gerçekleştirdiğimizde, yolculuğun tadını çıkardığımızda, her an'ın içindeki sonsuzluğu algıladığımızda, kendimizi mucizelere açtığımızda ve ilahi akışla uyumlu olduğumuzda zorla burada bulunma duygusundan çıkıp, sevinçle kendimizi deneyimlemeye ve ilerlemeye başlarız.

Görev duygusuyla ya da mecburiyetten dolayı yapılan hiçbir şeyin anlamı yok... Ne yaparsan yap onu her zaman aşkla, sevgiyle, tutkuyla yap ki değeri görülsün. En başta tekâmülü, kendini gerçekleştirme deneyimini aşkla yapmalısın sevgili can. Bunun için lütfen önce içindeki çocuğu sevindir. Ona güzel ve iyi bir anne, baba ol. Şefkatle, merhametle onu kucakla ve her zaman onu nelerin mutlu edeceğini sorarak alacağın cevapları yaşamında uygula. Yaşam coşku dolu bir şarkıya dönüşür eğer içindeki çocuk heyecanla oyunda olduğunu hatırlayıp neşelenmeye başlarsa. Ve sen keyifle seyahat edersin dünya diyarında. "Yaşam amacım nedir?" diye soruyorsun ya sıkça, işte onun cevabını almak için lütfen içindeki çocukla sağlıklı bir iletişim kurmaya başla.

Dünya okulundaki keşif yolculuğumuz sırasında daima yeni yollar, olasılıklar olacaktır hayatımızda. Hangi yolu seçersen seç, rehberlerin ve ruhsal sistem seni daima sana varmanı sağlayacak deneyimlere ve yönlere çekecektir.

Kendini bulmak adına çıktığın bu seyahatte her şey seni sana göstermek, anlatmak ve en üst versiyonuna taşımak içindir. Hayatına girmiş olan ve girecek olan herkes ve her şey buna hizmettedir. Sen de diğer kişilerin hayatlarındaki rolünle aynı sisteme destektesindir. Fakat bizler çoğu zaman yaşam koşturmasına kapılıp, zihin oyunları ve bilinçaltı blokajlarımız neticesinde kendi yolumuzdan uzaklaşırız. Hayallerimizin gerçekleşmesini, yolun sonunu görme, bilme kaygısıyla baltalar, "Ya istediğim gibi olmazsa?" korkusuyla engelleriz. Üstelik bu yolun sonunu bilmeye duyduğumuz ihtiyaç arttıkça gelecek kaygısı içine girer ve sonu anksiyeteye yol açan sorunlar bile yaşanmaya başlar.

Şunu bilmeni isterim ki yolun sonunu görmen asla mümkün değil. Yol hep yeni yollara gebe. İlerleyiş sonsuz ve gelişim sınırsız... Yaşamdaki her şey bir deneyim, bir ders niteliğinde. Ve bu yolculukta daima ama daima

güvendesin. Yani sen kaybetmekten korkarak çıkmak istediğin yeni bir yoldan vazgeçtiğinde kendinden vazgeçmiş olursun ve kaybetmek dediğin şeyden alacağın ders sonucu edineceğin zenginlikten yoksun olursun.

Senin sandığın gibi bir “kaybetme” yoktur sistemde. Her ders bir devrim niteliğindedir ve derin bir bilgelik katacaktır tekâmülüne. Bununla birlikte hiçbir şey inan bana korktuğun gibi olmayacak ve sistem seni korkuna rağmen adım atmış olsan da yol almayı, denemeyi, eylemi seçtiğin için mutlaka mükâfatlandıracak, yardımcı olacaktır. Bu yüzden her yerde evren cesaretlileri sever denmektedir. Sen yolunda yürümeye gönüllü oldukça, sistem tarafından olaylarla ve durumlarla o alana çekilmeye ihtiyacın kalmayacaktır. Her şey daha kolay, zevkli ve keyifli hale gelecektir. Asıl keyifli olan, seni tutkuyla keşfetmeye çeken yolun sonundaki bilinmezliktir. İzleyeceğin bir filmin sonunu arkadaşın sana söylese ne kadar kızarsın değil mi? Bütün heyecanı kaçar çünkü. Heyecandan korkma, tadını çıkar güzel can...

Hayat gaileleri dediğimiz şeylere takılıp, kendi merkezimizden ayrılırsak kendi varlığımıza yabancılaşmaya ve yine yolumuzdan uzaklaşmaya başlarız. Elbette yoldan tamamen çıkmak, yolu kaybetmek mümkün değildir. Çünkü ruhsal planın, yaşam kontratların neticesinde kitabın başında da anlattığım gibi olaylarla, kişilerle sana hep planın hatırlatılmaya ve ruhsal sistem seni yoluna döndürmeye çalışacaktır. Ancak bu yolculuğu ertelemek, zorlaştırmak, geciktirmek özgür irade yasası gereği tamamen senin elindedir. Tıpkı yolu kolaylaştırmanın, zevkli hale getirmenin, doğru bir zamanda gerçekleştirmenin senin elinde olduğu gibi. Bu dersin alınmasını engelleyen en önemli tutumların başında bazen yola çıkmaktan vazgeçmek, hayalinin peşine hiç düşmemek geldiği gibi bazen de hırsla kendini hayaline fazlaca kaptırmak ve diğer her şeyi unutmak da vardır. İkisi de bizi bizden eden tutumlardır. Birinde hayalini hiç gerçekleştiremezken, diğerinde belki ona sahip olabilirsin ancak sonunda her iki durumda kendini mutsuz hissedeceğinden emin olabilirsin.

Yolumuzu hırsla ya da kendimizi başkalarıyla kıyaslayıp yargılayarak değil, sağlam adımlarla, azimle, sevgiyle ve adım adım almalıyız. Emeklemeden koşamayız. Ayrıca yürümeyi bilsek de bazen emeklemek, bazen koşmak, bazen durup nefes almak, bazen hızlı bazen yavaş yavaş

yürümeyi seçebiliriz, bu akışta olması gerekendir. Ancak hep koşmak ya da baştan vazgeçmek yolumuzu zora sokacaktır ve sonunda hedeflediğimiz tatmini, öğrenmemiz gerekenleri engelleyecektir. Kendini her gün bir şeyler yapmaya da zorlama. Sistem bazen durup hiçbir şey yapmayarak hatta tam tersi her şeyden, herkesten el ayak çekerek kendi içsel mabedine girmeni ister. Bunu yapmayı ertelersen ya da bir şey yapmadığında kendini yetersiz, değersiz ve suçlu hissedersen, kendine molalar tanımazsan, dinlenmezsen, ruhsal sistem mola fırsatını senin için kendi yaratmaya başlar. Belki grip olup, halsizlikler yaşayıp ya da hızını kesecek olaylara maruz kalıp mecburen dinlenmek ve yavaşlamak zorunda kalırsın. Elbette bunu yine senin tekâmül planın ve verdiğin sözlerin doğrultusunda, senin en yüksek hayrına olacak şekilde yapar.

Yıl içinde mutlaka işle ve sosyal medyayla hiç ilgilenmediğin tatiller ver kendine. Zihnini, bedenini, ruhunu dinlendir. Ve her gün on dakika bile olsa bir odada kendinle baş başa kal, gözlerini kapat ve benliğinle bağlantıya geç, meditasyon yap.

Bunu sabahları yapacaksan gününü nasıl geçirmek istediğini bir film gibi izle... Akşamları yapacaksan da ertesi gününü nasıl geçirmek istediğini düşünüp imgele, hayal et. Göreceksin ki sadece on beş dakikanın bile gününe, hayatına çok büyük katkıları olacak. Ve yaşamında mutlaka eğlenceye de yer ayır olur mu?

Seni nelerin mutlu ettiğini, tutkunu körüklediğini deneyerek keşfet ve onları hayatına dahil et. Ruhuna yaşamın kendisinin sana sunduklarından nasıl daha fazla keyif alabileceğini sor, gelen mesajları, cevapları takip et. Bazen bir rüya ile, bazen gelen bir davet, yaptığın bir görüşme ile, bazen bir kitap, bazen bir filmle, bazen bir hayvan ya da bitkiyle... Mutlaka cevabın geleceğini bil sevgili okurum.

Bazen sen belli bir hedefe, hayale doğru adım atsan da yolun içinde hayalin değişebilir, güzergâh farklılaşabilir, varmak istediğin sonuç bile artık başka olabilir. Bu da tıpkı yolun sonunun bilinmemesindeki heyecanın güzelliği gibi muhteşemdir. Çünkü insan ancak deneyimlemeye başladığında kendini tanır ve bazen ne istediğine, ne istemediğini deneyerek karar verir, bu bilgiye ulaşır. Öyle sonsuz potansiyeller, mucizeler, güzellikler ve eşsiz bir manzarası var ki hayat yolculuğunun lütfen tadını

çıkararak, kendini kutlayarak, içindeki çocuğun coşkusunu duyarak, yaşamdan zevk alarak ilerle, geliş ve öğren sevgili can. Aşk ile var ol, kıymetli hayatını daima kutsa. Her günün, her anın için Yaradan'a minnettar ol. Şükür bilincini genişlet. Ve sık sık kendine de teşekkür et.

Dünyada varoluşunun nedenini ve önemini anladığında, kendine özel yolunda sevgiyle, kendi merkezinde kalarak ilerlediğinde, yolun tadını çıkararak öğrendiğinde, ilahi akışla bir olduğunda zaten ruhsal sistemle de işbirliği içinde oluşun artacak ve bu yaşam dersinden geçmiş olacaksın sevgili can.

Şimdi yüksek sesle söyle lütfen:

Kendini Gerçekleştirme, Yaşam Derslerini Geçme ve
Yaşam Planını Uygulama Niyeti
(Kendin Olma Sözü)

Sevgili kendim. Tüm zamanlarda, boyutlarda, yerlerde bıraktığım ruhsal parçalarımla yeniden ve oralardan almam gereken bilgelikle birleşiyorum. Kendimi en derin düzeyde bilmeye, tanımaya, keşfetmeye ve buna hizmet edecek hayallerimi gerçekleştirmeye tüm kalbimle niyet ediyorum.

İçimdeki ilahi potansiyelin açığa çıkmasına izin veriyorum. Bu yaşamımda geçmem gereken tüm yaşam derslerimi kolaylıkla ve keyifle geçmeyi ve ruhsal olgunluğa erişmeyi seçiyorum. Ruhsal alanda hangi yaşam planını yaptıysam, ne olmak üzere bu yola çıktıysam sevgi ve neşe içinde bunları gerçekleştirmeye, kendime doğmaya söz veriyorum.

Âmin.

Oldu bile.

Eğer kendin olmayı, kendini gerçekleştirmeyi seçiyorsan bu niyeti yirmi bir gün boyunca her gün kulağının duyabileceği şekilde söyle.

Sevgili can, ışık ruh, güzel okurum, tüm kalbimle dilerim ki mucizeler eşlik etsin dünya okulundaki ruhunun devrimine ve mezuniyetine.

Ruhunla, özünle barış. Varlığını onurlandır ve bedenini sev. En büyük yaşam amacın bedeni deneyimleyen ruhsal bir varlık olduğunu anlamaktır.

REZONANS ALANININ ETKİSİ

Rezonans nedir?

Birçok spiritüel ya da kişisel gelişim seminerlerinde çokça duyduğumuz bu kelimenin tam anlamıyla anlaşılması, önemini daha derinden kavramaya yardımcı olacaktır.

Rezonans; birbirine yakın, benzer ya da tamamen aynı olan frekanslarda titreşime sahip olan kişilerin, olayların, durumların, nesnelerin birbirine çekilme, birbiri ile uyum içinde titreşme halidir. Gözle görülen ya da görülmeyen var olan her şeyin bir enerjisi, dolayısı ile bir frekansı ve titreşim alanı vardır. Herkes ve her şey radyo gibi bu frekansları hem ileten hem de alandır. Bizler hem bireysel hem de kolektif olarak kendi enerji alanımızdan yaydığımız frekansların titreşimi ile birbirimizle etkileşim ve iletişim halinde yaşarız.

Eski zamanlarda yapılan araştırmalar sonucunda da beynimizin en fazla enerji yayan organımız olduğu kabul ediliyordu. Ancak gelişen teknoloji ve kuantum fiziğinin keşfinden sonra gerçekleştirilen birçok deney, vücudumuzdaki en büyük enerji merkezinin kalbimiz olduğunu ortaya koydu.

Elektromanyetik ölçümler yapılarak elde edilen sonuçlara göre kalbimizdeki duygularımızın ve inançlarımızın yaydığı enerji çok büyük bir alanı kapsamaktadır. Beynimiz dahi çalışma, hormonları ve kimyasalları üretme görevini yapabilmek için kalbimizden gelen titreşime yani sinyale ihtiyaç duyar. Kalbimiz beynimizle birlikte tüm organlarımızla ve DNA'larımızla titreşimler aracılığıyla sürekli iletişim kurar. Aynı zamanda olumlu ya da olumsuz tüm duygularımızı ve inançlarımızı elektromanyetik dalgalarla titreşimlere çevirerek hem dışarıya, hem DNA'larımıza, hem de organlarımıza iletir. Bu konuda adeta bir dekoder görevi görür. Böylelikle duygularımızın ve inançlarımızın titreşimleri dünyadaki diğer titreşimlerle buluşur ve benzer olanı ile birleşir.

Yine İçindeki Mucize kitabımda yaratım gücü konusunda dileklerimizi nasıl gerçekleştirebileceğimizi anlatırken, onların ancak kalbimizden gelmesi ve sonra zihnimizde isteğe dönüşmesi gerektiğini vurgulamıştım. Yani niyetlerimizin gerçekleşmesi için yüzlerce kez olumlama yapsak da,

onlarla ilgili pozitif düşünmeye çalışsak da eğer kalbimiz olacağına inanmıyorsa ya da bu hayaller kalbimizden gelmiyorsa (sadece zihinsel koşullanmalara, toplumsal şartlara bağlı ise) biz o hayallerle aynı frekansta titreşmeyeceğimiz için, kalbin yarattığı güçlü manyetik enerjiyle desteklenmeyeceği için tam anlamıyla hayatımızda var olamayacaklardır. Belki bir kısmı olacak ama yine tam istediğimiz gibi olmayacak, sonuçlanmayacaktır. Bu yüzden hayallerimizi gerçekleştirmemiz için onları kalbimizle, duygu ve inançlarımızla desteklememiz şarttır. Olacağına inanmadan istemek hiçbir işe yaramayacaktır.

Ses dalgaları nasıl havada yayılıp ilerliyorsa, bizim de duygularımızın, inançlarımızın ve düşüncelerimizin yaydığı titreşimlerin enerjisi kuantum alanda zaman, mekân ayrımı olmaksızın herkese, her yere ve gelecek olasılıkları dahil tüm potansiyellere ulaşır. Evrensel zaman, dünyamızdaki gibi lineer olmadığından, geçmiş, şimdi ve gelecek aynı anda var olduğundan, bu titreşimler hem geçmişimizi, hem şimdimizi, hem de gelecek olasılıklarını etkilemekte ve böylece kaderimizde, ilerleyişimizde ve dolayısı ile tekâmülümüzde etkili olmaktadır.

Özgür irade yasasına da bağlı olarak sistem senden yayılan enerji hakkında yorum yapmadan, onu değiştirmeden olduğu gibi kabul eder. Yani bir konuda negatif bir inanca sahipsen, bu inancın yaydığı titreşimin frekansına karşılık gelen
deneyimleri hayat alanına çekersin. Güçlü pozitif inançların karşılığında da buna hizmet eden evrensel titreşimler yaşamına dahil olurlar. Örneğin kalbinle varlığını değersiz buluyor ve “Ben değersizim!” diyorsan, bu frekansta titreşiyorsan, bu titreşime karşılık olarak sana kendini değersiz hissettirecek kişileri, olayları, durumları, deneyimleri çekersin.

Eminim sen de duymuşundur:

“Para, parayı çeker” derler.

Sadece para parayı çekmez, benzer olan herkes ve her şey birbirini çeker. “BEN HER ŞEYİN EN GÜZELİNİ HAK EDİYORUM” inancın varsa yaşamda güzellikler, maddi ve manevi konfor ve sağlık, yaşam alanında görünür olur.

Ancak burada yine altını çizmek istediğim bir nokta var:

Sadece söylemek, zihinden geçirmek yetmez. Kalben inanarak söylemek,

hissetmek ve o bilinçte yaşamak gerekir. Dilden çıkana kalp inanmıyorsa o şey geçersizdir.

Örneğin bir araba hayalin var. Bu arada hayaller her zaman net olmalıdır, arabanın modeli, rengi her şeyi net olmalı... Bu arabayı alabileceğine kalpten inanıp, onu almış ve kullanıyormuş gibi hayaller kurarsan, kendini o arabaya layık görürsen onunla aynı titreşim alanına geçer ve sonunda o arabaya sahip olabilirsin.

Tekâmülü anlatırken yaşam derslerimizi almamız için zıt deneyimlere ihtiyacımız olduğunu yazmıştım. İşte evren zaten negatife ve pozitife karşı nötrdür ve herkesin ihtiyacına uygun olarak sürekli negatif ve pozitif duyguların, olayların frekansının yayınını yapar.

Kitabın başında anlattığım eterik, duygusal, zihinsel ve ruhsal enerji bedenlerimizden ve kalbimizin elektromanyetik alanından sahip olduğumuz negatif ve pozitif inanç, duygu ve düşüncelere göre bir titreşim yayılır. Evrensel kaynaktan gelen titreşimlerle, bizim yaydığımız titreşimlerin kesişim noktaları bizim rezonans alanımızdır ve kader örüntümüzün şekli burada belli olur. Elbette duygu, düşünce ve inançlarımızdaki değişimler titreşim frekansımızda da değişimleri beraberinde getirecek ve böylece evrensel enerji ile kesişim noktalarımız ve dolayısıyla şimdimiz ve yarınımız değişecektir.

“Ben değersizim!” inancına sahip biri bu inancını “Ben çok değerliyim” inancına döndürdüğünde, ona değersiz hissettirenler farklı davranmaya, değer göstermeye başlayacaklardır ya da yaşam alanından uzaklaşacaklardır ve yerlerine değer bilincinde olan insanlar gelecektir. Çünkü hayatımızdaki kişilerle de mutlu ya da bizi üzen ilişkiler, durumlar yaşadığımızda bilmeliyiz ki o kişilerle aramızda uyumlu bir frekans alanı var. Bu sebeple çok net anlamalıyız ki hayatımızdaki maddi ya da manevi yaşadığımız negatif durumları alanımıza çeken hatta tutan duygularımızı, düşünce ve inançlarımızı ve bunlara bağlı olarak parmak izimiz gibi evrene bizi yansıtan frekans titreşim yani rezonans alanımızı değiştirmedikçe bu durumların dışına çıkamamaya başlarız ve böylece evren bizi bu konularda tekâmül edebilmemiz, bunları dönüştürebilmemiz adına sınamaya, zorlamaya başlar ancak sonuca yine de hiçbir şekilde müdahale etmez ve cezai bir yaptırıma girmez.

Seçimler daima kişiye aittir ve kişinin özgür iradesi karşısında tüm evren eğilir. Ancak sebep-sonuç yasası da elbette her zaman işlemektedir.

Tekâmül derslerimizden geçmek, evrenin bize bizi uyandırmak için olaylar göndermesine gerek kalmadan kolaylıkla ilerlemek, hayallerimizi gerçekleştirmek ve olmaya geldiğimiz kişi olabilmek için rezonans alanımıza dikkat etmeli, onu geliştirmeli ve pozitif kaynaklarla beslemeliyiz. Bunu yapmanın en etkili yolu hiç şüphesiz önce negatif duygu, inanç ve düşüncelerimizi bize iyi geleceğine inandığımız yöntemlerle dönüştürmeye başlamaktır.

Ben kuantum düşünce tekniği uygulamalarıyla yıllardır danışanlarımın bilinçaltlarındaki blokajlar üzerine çalışarak dönüşümlerine aracı ve şahit biri olarak, bu değişikliklerden sonra kişilerin rezonans alanlarının nasıl değiştiğini ve hayallerini nasıl gerçekleştirmeye başladıklarını, tekâmüllerindeki ilerleyişlerini görmekte ve bunların mucize gibi gözükmelerine karşılık aslında sistemin matematiği ve düzeni olduğunu bilmekteyim.

Bununla birlikte pozitif kişilerle vakit geçirmek, kişisel gelişim kitapları okuyup, kişisel gelişim filmleri izlemek, başarılı bulduğun kişilerin hayat hikâyelerine göz atmak, gerçekleştirmek istediğin hayallerini mutlaka gözünde canlandırıp onların gerçekleşeceği alanlarda bulunmak, onların gerçekleşmesine yardımcı olabilecek kişilerle görüşmek kısacası adımlar atmak yani eyleme geçmek, dedikodu, yalan, hırs, kin gibi negatif duyguları hızlıca terk etmek, yaşamın her gün seni bir adım öteye keyifle taşıyacak fırsatlarla yeniden başladığına inanıp, gününe daima neşe katacak bir şeyler dahil etmek (komik videolar izlemek bile olabilir), hobiler edinmek ve her şeyden önemlisi kendine inanmak, varlığını sevip, şefkatle sarıp onu onurlandırmak, her gün en az üç şeye şükretmek, frekansını yükseltecektir.

Böylece kolaylıkla hedeflerini gerçekleştiren, yaşam yolculuğunda derslerinden geçerek ilerleyen ve tekâmül eden mutlu bir varlığa dönüşeceksindir sevgili can. Lütfen her zaman sahip olduğun güzel şeylere, güçlü yanlarına, minik minik bile olsa yaşam yolunda attığın adımlara, yeteneklerine, iyi yaptığın tüm şeylere (çorba bile olabilir) odaklan ve hayatında pozitifi çoğalt.

Benzer benzeri çeker, bunu aklından hiç çıkarma. Sen pozitif olaylara

odaklandığında yaşam da orayı büyüten, geliştiren deneyimlerle, kişilerle, olasılıklarla sana katkı olur. Çünkü bu evrensel bir gerçektir, kuraldır, fiziktir.

Denemesi bedava.

Kendine el olan, gerçekte başkasına da yâr olmaz. Önce içindeki çocuğu şefkatle sarmala, kendini keşfet ve onu ilahi bir sevgiyle kucakla.

BİTİRİRKEN...

Allah’ın insanı yaratırken meleklerine “Ben yeryüzünde HALİFEMİ yaratacağım” diyerek insanlık sistemini başlattığını ve senin ruhunu kendi ruhundan üfleyerek oluşturduğunu lütfen hiç aklından çıkarmadan yaşa. Sen yeryüzünde ruhundaki bu ilahiliği deneyimleyen bir gezginsin. Keşif yolculuğunda uğradığın duraklardan biri Dünya... Fakat burada önemli bir öğrenim içindesin. Daima sevgiyle ilerlemeyi, kendinin üst versiyonlarına geçmeyi amaç edinerek, araçları da bu amacından sapmadan kullandığında hem mutlu olacaksın, hem içindeki tanrısallığı yaşayacaksın, hem de bu okuldan mezun olup, cennet bilincinde yaşayacağın yeni serüvenlere başlayacaksın.

Tüm yaşam derslerini vermenin ve dünyada mutluluğu deneyimlemenin başı KENDİNİ KOŞULSUZ SEVMEKTEN ve SEVGİ BİLİNCİNDE yaşamaktan geçer. Lütfen artık bedeni kendi evi olan çok kıymetli ruhsal bir varlık olduğunu, büyük kutsal bir amaçla burada bulunduğunu, sağlıklı, neşeli, keyifli bir hayat sürmenin senin doğal yaşam biçimin olduğunu anla ve buna uygun olacak şekilde duygularını, düşüncelerini, konuşma biçimini, seçimlerini, eylemlerini uyarla. Her gün yeniden ve yeniden daima fırsatlar sunar evren sana. Nefes alarak uyandığın her sabah, hayatını yeniden şekillendirmen, kendini deneyimlemen için verilmiş büyük bir armağandır sana. Artık düşüncelerinle, inançlarınla, beklentilerinle “kuantum fiziğindeki gözlemci etkisi” yaratarak yaşamını nasıl bilinçli ya da bilinçsizce şekillendirdiğini anla. Ne mutlu ki bu gücü ALLAH her birimize vermiş. Böylece memnun
olmadığın durumları nasıl değiştirebileceğinin gücünü ve bilgisini de taşıyorsun ruhunda.

Her anına değer ver, kendini hep gözlemle ve durmadan kendin üzerinde çalış. Her günden en güzel katkıyı almaya, her güne en güzel katkıyı sağlamaya niyetlen daima. Akıntıya kürek çekmekle uğraşma, bırak kendini ona. Yol seni sana getirecektir nasılsa ve hiçbir zaman yalnız olmadığını, istesen dahi olamayacağını, büyük ruhsal bir ana plana bağlı olarak, ruhsal bir ailenin parçası olduğunu ve ruhsal yönetim organizasyonu tarafından daima gözlemlendiğini aklından çıkarma.

Rehberlerin sen bilsen de bilmesen de sana yardımcı olmak için hep yanı başında. Çok seviliyorsun ve alkışlanıyorsun bu tekâmül planının bir parçası olmaya gönüllü olduğun, varoluşun sürekliliğine katkı sağladığın ve dünya okulunun bir öğrencisi ve belki de öğretmenlerinden biri olarak eşsizliğini kattığın için yaşama.

Sevgili can, ışık ruh, güzel okurum, tüm kalbimle dilerim ki mucizeler eşlik etsin bu muhteşem öğrenim alanındaki ruhunun devrimine ve mezuniyetine. Bu kitap da katkı olsun gelişimine, ilerleyişine, kendini, sistemi yeniden keşfetmene ve sevmene. Kendini ve dünyayı sev, sev ki her ikinizin de güzelliği ortaya çıksın, rezonans alanındaki titreşimin dünyanın frekansının titreşimiyle uyumlansın. Sen neredeysen yuvan orasıdır. Ruhunun yuvası bedenin, bedenin yuvası ise Dünya'dır.

Ve sevgili Şems'in tekâmülün nasıl gerçekleşeceğine ışık tutan şu sözleri ile tamamlıyorum satırlarımı:

Eğer hâlâ kızıyorsan, kendin ile olan kavgan bitmemiş demektir.

Eğer hâlâ kırılıyorsan, gönül evinin tuğlaları pekişmemiş demektir.

Eğer hâlâ kınıyorsan, af makamına ulaşmamışsın demektir.

Eğer hâlâ koşulsuzca sevmiyor ve sevginde ayrım yapıyorsan, hâlâ vesveseye uyuyor, içindeki sevginin yoğunlaşmasına engel oluyorsun demektir.

Eğer hâlâ "Ben" demekten vazgeçmiyorsan, dizginlerin hâlâ nefsinin elinde ve sen bu esarete boyun eğiyorsun demektir.

Eğer hâlâ musibetlere yana yana üzülüyorsan, gerçeği bilmiyorsun demektir.

Eğer hâlâ şikâyet ediyorsan, Hakikat'i göremiyorsun demektir.

– Şems-i Tebrizi

İletişim Bilgilerim:
Web sitemiz: www.rengarenkyasam.com / www.anilsehirlioglu.com
Instagram: anilsehirlioglu
Facebook: AnilSehirlioglu
Linkedin: ANIL ŞEHİRLİOĞLU
Youtube: Anıl Şehirlioğlu
Telefon: 0538 048 40 89
Email: anilsehirli@hotmail.com
Bana bu kitabın bir kısmını yazmamda ilham veren
Ruhsal Psikoloji kitabı için Steve Rother'a sevgi ve teşekkürlerimle.