DON'T BELIEVE EVERYTHING YOU THINK

Why Your Thinking Is the Beginning & End of Suffering

JOSEPH NGUYEN

OceanofPDF.com

© 2022 Joseph Nguyen

ISBN: 979-8-428-60490-0

Künye: Bağımsız yayıncılık

Tüm hakları saklıdır. Bu yayının hiçbir bölümü, eleştirel incelemelerde yer alan kısa alıntılar ve telif hakkı yasasının izin verdiği diğer bazı ticari olmayan kullanımlar dışında, yayıncının önceden yazılı izni olmaksızın fotokopi, kayıt veya diğer elektronik veya mekanik yöntemler de dahil olmak üzere herhangi bir biçimde veya herhangi bir yolla çoğaltılamaz, dağıtılamaz veya iletilemez. İzin talepleri için iletişime geçin info@josephnguyen.org

Amerika Birleşik Devletleri'nde ilk baskı 2022

OceanofPDF.com

Kenna için,
Bana koşulsuz sevginin gerçekte ne olduğunu ve dünyayı nasıl değiştirebileceğini öğreten yeryüzündeki bir melek

OceanofPDF.com

İÇİNDEKİLER

Teşekkür1

Giriş: Bu Kitapta Neler Keşfedeceksiniz ve Okumaktan Nasıl En İyi Şekilde Yararlanabilirsiniz?

Bölüm 1: Acının Kök Nedenini Bulma Yolculuğu

Bölüm 2: Tüm Acıların Temel Nedeni

Bölüm 3: Neden Düşünüyoruz?

Bölüm 4: Düşünceler Düşünmeye Karşı

Bölüm 5: Sadece Düşündüğümüzü Hissedebiliyorsak, Şekilde Hissetmek İçin Olumlu Düşünmemiz Gerekmez mi?

Bölüm 6: İnsan Deneyimi Nasıl Yaratılır - Üç İlke

Bölüm 7: Acı Çekmemizin Temel Nedeni Düşünmekse, Düşünmeyi Nasıl Durdururuz?

Bölüm 8: Düşünmeden Dünyada Nasıl Başarılı Olabiliriz?

Bölüm 9: Düşünmeyi Bırakırsak Hedeflerimiz, Hayallerimiz ve Tutkularımız Hakkında Ne Yaparız?

Bölüm 10: Koşulsuz Sevgi ve Yaratım

Bölüm 11: Şimdiki Zamanda Huzur, Sevinç, Sevgi ve Doyumu Deneyimledikten Sonra Ne Yaparsınız?

Bölüm 12: Hiçbir Şey İyi ya da Kötü Değildir

Bölüm 13: Düşünmeden Ne Yapacağınızı Nasıl Biliyorsunuz?

Bölüm 14: Sezgilerinizi Nasıl Takip Edersiniz?

Bölüm 15: Mucizeler için Alan Yaratmak

Bölüm 16: Düşünmeden Yaşamaya Başladığınızda Ne Olur Potansiyel Engeller)

Bölüm 17: Şimdi Ne Olacak?

Düşünmemenin Özeti

Düşünmeyi Bırakmak İçin Bir Kılavuz

Düşünmeyen Bir Durumda Olduğunuzu Nasıl Düşünmeyen Bir

Ortam Yaratma Kılavuzu Ortadan Düşünme Tetikleyicilerini

Kaldırma Çerçevesi

Düşünmeyen Bir Ortam Yaratmak İçin Çerçeve Bir Ortamı

Düşünmeyen İşinize Uygulamak İçin ÇerçYıkıcı

Alışkanlıkların/Davranışların Üstesinden Gelmek İçin Bir Kılavuz

OceanofPDF.com

TEŞEKKÜR

Sydney Banks, keşfettiğiniz ilkeleri dünyayla paylaştığınız için teşekkür ederim. Sizin sayenizde kendi içimdeki gerçeği bulabildim ve şimdi bunu dünyayla paylaşma ayrıcalığına sahibim. Hayatımı sonsuza dek değiştiren Üç İlke'yi benimle paylaştıkları için öğretmenlerim ve akıl hocalarım Joe Bailey ve Michael Neill'e teşekkür ederim. Cömertliğiniz ve vermeye devam eden hizmet kalbiniz size sonsuz minnettarlığımı sunuyorum. Yaptığınız ve yapmaya devam edeceğiniz her şey için teşekkür ederim.
başkaları için yapmak.

Tüm sevgili arkadaşlarıma ve aileme (Annem, Babam, Anthony, James, Christian, Bryan ve çok daha fazlası) kendi tanrısallığımı keşfetmeme yardımcı oldukları ve beni bu kitabı yazmaya teşvik ettikleri için teşekkür ederim. Hiçbiriniz olmasaydınız, bu kitap var olamazdı. Sizin sayenizde benim ve bu kitapla karşılaşacak herkesin üzerindeki etkinizin sonsuz olduğunu ve henüz doğmamış nesillerin hayatlarını değiştirmeye devam edeceğini lütfen bilin.

Teşekkürler Kenna, şimdiye kadar deneyimlediğim en güzel, en coşkulu ruhlardan biri olduğun ve bana gerçek koşulsuz sevginin ne olduğunu gösterdiğin için. Güzel varlığın karşısında sürekli olarak alçakgönüllüyüm ve bana ve tanıştığın herkese karşı hiç bitmeyen sevginin armağanı için sana ne kadar teşekkür etsem azdır.

OceanofPDF.com

GİRİŞ

BU KİTAPTA NELER KEŞFEDECEKSİNİZ VE KİTABI OKUYARAK EN İYİ ŞEKİLDE NASIL YARARLANABİLİRSİNİZ

Bu kitap, her şeyi ve hayatınız boyunca aklınıza takılan tüm soruların yanıtlarını bulmanıza yardımcı olmak için yazıldı. Bunun çok cesur bir ifade olduğunun farkındayım, ancak bunu söylerken neden kendime tamamen güvendiğimi kısa süre içinde göreceksiniz.

Ruhumun derinliklerinde gerçek olduğunu bildiğim şey, bu kitabı okuduktan sonra eskisi gibi olmayacağınızdır. Değişmeyen tek şey değişimdir. Büyüme yaşamın kaçınılmaz bir sürecidir ve bu kitabı okuduktan sonra değişmemeniz imkansız olacaktır.

"Farkında olmadığımız şeyleri değiştiremeyiz ve bir kez farkına vardığımızda değişmekten başka çaremiz kalmaz." - Sheryl Sanberg

Kim olursanız olun, nereden gelirseniz gelin, geçmişiniz ne olursa olsun, ne yapmış ya da yapmamış olursanız olun, hangi statüye ya da servete sahip olursanız olun, Marslı olun ya da olmayın, hayatınızda tam bir huzur, koşulsuz sevgi, tam bir tatmin ve bol miktarda neşe bulabilirsiniz. Söz veriyorum, öyle görünse de siz bir istisna değilsiniz. Sevgi sınır tanımaz. Aradığınız her yanıtı almak için ihtiyacınız olan tek şey açık bir zihin ve istekli bir kalptir.

Ve evet, bu kitabın içindekileri anlamanın son derece pratik sonuçları ve yan ürünleri var; koçluk müşterilerimin çoğu bunları deneyimledi: gelirlerinde 2-5 kat artış, işlerinde üstel büyüme, daha derin ve daha uyumlu ilişkiler, yaşam boyu bağımlılıkların üstesinden gelme, yıkıcı alışkanlıkların kendiliğinden ortadan kalkması, sağlık, canlılık ve genel enerjide artış. Bu kitaptaki ilkeleri anlayan birçok kişi için bu gibi mucizeler her gün gerçekleşmektedir. Ve bu sadece buzdağının görünen kısmı. İnsanların bu anlayışla elde ettikleri gelişme ve sonuçlardan bazılarını sıralayacak olsaydım, bu kitabın yarısından fazlası her gün gerçekleşen bu tür mucizelerin öykülerinden oluşurdu.

Bu "dışsal" sonuçların herhangi birinden bahsetmek istemiyorum çünkü bu kitabın amacı bu değil. Bu fiziksel tezahürler, yaşam deneyimlerimizin nasıl işlediğine dair bu içten dışa anlayışın bir yan ürünüdür. Gerçekte, para ve önem gibi bu dışsal sonuçları sadece içimizde sevgi, neşe, huzur ve tatmin gibi belirli duyguları deneyimlemek istediğimiz için isteriz. Hayatımızda istediğimiz şey aslında fiziksel şeyler değil duygulardır, ancak tuzak fiziksel şeylerin bize bu duyguları vereceğine inanmamızdır. İşin sırrı duygunun içinde yatar.

Bu kitap, içinizde zaten bildiğiniz gerçeği nasıl ortaya çıkaracağınızı anlamanıza ve hayatınız boyunca bu duyguları keşfetmenize yardımcı olacak.

Şimdi bu kitabı nasıl inceleyeceğimize dair rehbere geçelim.

Bu kitabı bilgi için değil, içgörü için okuyun. İçgörü (veya bilgelik) yalnızca içimizde bulunabilir. Bu yüzden ona içgörü (içsel) denir. Hayatta aradığınız her şeyi bulmak için kendi içinize bakmalı ve içinizde zaten var olan bilgeliği keşfetmelisiniz. Tüm yanıtlar ruhunuzun derinliklerinde yatar. Bu kitap sadece doğru yere bakmanıza yardımcı olacak bir rehberdir. Aradığı şeyin hâlâ orada bir yerde olduğuna dair umudu olan herkese gerçekten hayranlık duyuyorum. Bu, umudunuz olduğu anlamına gelir. Umut olmadan hiçbir şeyimiz olmaz, dolayısıyla şu anda burada olmanız, bunu okuyor olmanız inancınızın, cesaretinizin ve gücünüzün bir kanıtıdır. Kalbinizdeki umutla yürüdüğünüz yolda ilerlemeye devam ederseniz aradığınızı bulacağınıza yüzde yüz eminim.

Şunu açıkça belirtmek isterim ki, bu kitap hakikati içeren tek kitap değildir. Gerçek herkesin ve her şeyin içinde yatmaktadır. Gerçeği (ruhsal olanı) görmek ve deneyimlemek için biçimin (fiziksel olanın) ötesine bakmalısınız. Bu kitaptaki kelimeler gerçek değildir. Onlar gerçeğe işaret eder. Gerçeği kendi gözlerinizle görmek için sözcüklerin ötesine bakın. Hakikat entelektüelleştirilemez; o yalnızca deneyimlenebilir. Gerçek bir duygunun içinde yatar, bu yüzden bir kelimeye dökülemez.

Gerçeği bulmak istiyorsanız, kelimelerin ötesine bakın ve **bir his arayın**.

Gerçeği keşfeden pek çok kişi bu duyguyu tam bir huzur, koşulsuz sevgi ve ezici bir neşe olarak tanımlayacaktır. İnsanlar bunu aynı zamanda en tanıdık, en yabancı duygu olarak da tanımlıyor. Sonunda evinizdeymişsiniz gibi hissedersiniz. Bu duyguyu arayın ve her şey size açıklanacaktır. Bunun içinde

Kitapta, ruhunuzun derinliklerinde zaten bilmediğiniz hiçbir şey söylemeyeceğim. Bu nedenle gerçeği deneyimlediğinizde tanıdık ve yabancı bir duygu hissedeceksiniz.

Bunu anlamak için aklınızı kullanmaya çalışmayın - başaramayacaksınız. Entelektüelleştirdiğiniz anda kaçırmış olursunuz. Gerçek, bir ya da iki cümle ezberlemekle ortaya çıkmaz. Bir çocuk bunu yapabilir ama gerçeği anlamayacaktır. Gerçek bir duygu şeklinde gelir. Bu duygudan aradığınız bilgelik ve hakikat doğacak ve sizi özgür kılacaktır. Hepimizin nihai olarak aradığı şey bu, değil mi?

Bu kitapta size açıklayacağım şey basit görünecek. Neredeyse çok basit görünecek ve beyniniz (egonuz) bununla savaşmaya ya da daha karmaşık hale getirmeye çalışacak. Bu kadar basit olamayacağını düşünecek. O zaman geldiğinde, gerçeğin her zaman basit olduğunu hatırlamanızı istiyorum. Karmaşık şey her zaman daha küçük benzerlerine ayrılabilir. Hakikat daha küçük bileşenlere ayrılamaz, onu hakikat yapan da budur. İşte bu yüzden gerçek her zaman basittir. **Eğer gerçeği bulmak istiyorsanız, basitliği arayın.**

Bu kitaba açık bir zihinle ve gerçeği bilmek için saf bir niyetle yaklaştığınızda aradığınız her şeyi elde edeceksiniz.

Devam etmeden önce, burada olduğunuz ve zamanınızı ve dikkatinizi benimle paylaştığınız için en derin minnettarlığımı ifade etmek için bir dakikanızı ayırmak istiyorum. Bunlar bir başkasına verebileceğiniz en değerli yaşam güçlerinden bazılarıdır, bu nedenle kendinize de verdiğiniz bu armağan için teşekkür ederim. Kendi kutsallığınızı asla unutmayın çünkü insanlığımız ancak kutsallığımız sayesinde var olabilir.

Sevgi ve Işıkla, Joseph

OceanofPDF.com

BÖLÜM 1

ACININ TEMEL NEDENINI BULMA YOLCULUĞU

"İnsanlar acılarını bırakmakta zorlanırlar. Bilinmeyenden korktukları için, aşina oldukları acıları tercih ederler." - Thich Nhat Hanh

Acı çekmekten bahsederken önemli bir ayrım yapmak gerekir. Bu kitapta acı çekmekten söz ettiğimde, psikolojik ve duygusal acıdan bahsediyorum. Hayatınızda ne olursa olsun, duygusal ve psikolojik olarak acı çekmek zorunda olmadığınız bir yol vardır.

Yaşadıklarımızın hepsinin kafamızda olduğunu ya da uydurma olduğunu söylemiyorum. İnsanların başına her gün korkunç ve talihsiz olaylar geliyor. Söylemek istediğim şey, hayatımızda çok fazla acı yaşamamıza rağmen, acı çekmenin isteğe bağlı olduğudur. Başka bir deyişle, acı kaçınılmazdır, ancak hayatımızda meydana gelen olaylara ve koşullara nasıl tepki vereceğimiz bize bağlıdır ve bu da acı çekip çekmeyeceğimizi belirleyecektir.

Budistler hayatımızda ne zaman olumsuz bir olay yaşasak, iki okun bize doğru uçtuğunu söylerler. Fiziksel olarak bir ok tarafından vurulmak acı vericidir. İkinci bir duygusal ok tarafından vurulmak ise daha da acı vericidir (ıstırap).

Buda şöyle açıklamıştır: "Hayatta ilk oku her zaman kontrol edemeyiz. Ancak, ikinci ok ilkine verdiğimiz tepkidir. İkinci ok isteğe bağlıdır."

Birkaç yıl önce Buddha'nın bu sözünü ilk duyduğumda kafam karışmıştı çünkü ne demek istediğini anlamama rağmen bunu kendi hayatımda nasıl uygulayabileceğimi bilmiyordum. Herhangi birine acı çekmek ve çekmemek arasında net bir seçim hakkı verilse, aklı başında hiç kimsenin acı çekmeyi seçeceğini sanmıyorum.

Acı çekmemeyi nasıl seçebilirim? Eğer bu kadar kolay olsaydı, artık kimsenin acı çekeceğini sanmıyorum. Ancak yıllar sonra acının nereden geldiğine dair yeni bir anlayışla karşılaştım ve onu kaynağında durdurabildim.

Kişisel gelişim yolculuğuma başladığımda, insanların sorunlarının üstesinden gelmelerine yardımcı olacak sayısız farklı öğreti, çalışma ve yöntemle karşılaştım. Yüzlerce olmasa da onlarca kitap okudum, psikoloji okudum, terapistlere gittim, birçok farklı düşünce liderini dinledim, alışkanlıklarımı değiştirmeyi denedim, sabah 4'te uyandım, beslenme düzenimi değiştirdim, daha düzenli ve disiplinli oldum, gölge çalışması yaptım, kişilik tiplerini inceledim, her gün meditasyon yaptım, ruhani inzivalara çekildim, ruhani ustaları takip ettim ve farklı eski dinleri araştırdım.

Adını siz koyun, muhtemelen denemişimdir. Bir cevap bulma konusunda çaresizdim çünkü hem kendi hayatımda acı çekmeyi nasıl durduracağımı bilmek hem de başkalarının da aynı şeyi yapmasına yardımcı olmak istiyordum. Her ne kadar bu şeylerden bazıları adım adım iyileşmeme yardımcı olsa da, acı çekmemi durdurmadı. Hala her gün aşırı endişeli, korkulu, tatminsiz, sinirli, öfkeli, hüsrana uğramış ve ağır hissediyordum. Tüm bunları yaptıktan sonra bile hala cevabı keşfedememiştim ve dürüst olmam gerekirse, bu arayışa başlamadan önceki halimden daha da kaybolmuştum.

Kendimi amaçsız, umutsuz ve yönsüz hissediyordum. Artık ne yapacağımı, nereye bakacağımı ya da kiminle konuşacağımı bilmiyordum. En karanlık anımda bir umut ışığı beni ışığa götürmeye başladı.

Yıllar ve yıllar süren arayıştan sonra aniden, bana nasıl koç olacağımı öğreten ilk akıl hocalarımdan birine rastladım ve bana kendi acılarımı nasıl hafifletebileceğimin cevabını verdi.

Keşfettiğim cevap, zihinlerimizin nasıl çalıştığını ve insan deneyiminin nasıl yaratıldığını anlamaktı.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 2

TÜM ACILARIN TEMEL NEDENI

"Etrafına bakan kişi , içine bakan kişi bilgedir." - Matshona Dhliwayo

Bir düşünce dünyasında yaşıyoruz, gerçeklikte değil. Sydney Banks bir keresinde şöyle demişti: "Düşünce gerçeklik değildir; yine de gerçekliklerimiz düşünce yoluyla yaratılır." Her birimiz, hemen yanımızdaki kişiden çok farklı olan kendi dünya algılarımızla yaşıyoruz. Bunun bir örneği, siz bir kafede oturmuş çeyrek yaşam varoluşsal krizi yaşarken, herkes kendi hayatını bir arada yaşıyormuş gibi görünürken hayatınızla ne yaptığınız hakkında hiçbir fikriniz olmadığı için tamamen stres içindeyken, yanınızdaki kişi huzur içinde insanları izlerken mutlu bir şekilde taze demlenmiş içeceğinin tadını çıkarıyor olabilir. İkiniz de aynı kahve dükkanındasınız, aynı aromayı kokluyorsunuz, etrafınız aynı yabancılarla çevrili, ancak dünyanın her ikinize de nasıl göründüğü daha farklı olamazdı. Birçoğumuz aynı olayları yaşıyoruz ya da aynı anda aynı yerde bulunuyoruz ama dünyaya dair tamamen farklı deneyimler yaşıyoruz.

İşte size gerçekliğin değil düşüncenin dünyasında yaşadığımıza dair bir başka örnek. Eğer 100 farklı insana gidip her birine paranın onlar için ne anlama geldiğini sorarsanız, kaç farklı cevap alacağınızı düşünüyorsunuz? 100'e yakın farklı cevap!

Para teknik olarak aynı şeydir, ancak her insan için farklı bir anlam ifade eder. Para zaman, özgürlük, fırsat, güvenlik, huzur anlamına gelebilir ya da kötülük, açgözlülük ve insanların suç işlemesinin nedeni anlamına gelebilir. Şimdilik hangisinin doğru ya da yanlış olduğu konusuna girmeyeceğim (ipucu: doğru ya da yanlış cevap yoktur, ama bu başka bir bölümün konusu).

Bu kavramın bir başka örneği de şöyledir: Eğer 100 farklı kişiye anket yapar ve her birine mevcut başkanımız hakkında ne düşündüklerini sorarsanız, sizce kaç farklı cevap alırsınız?

Konuştuğumuz kişi aynı kişi olsa bile, 100 farklı cevap alacağız çünkü çoğu insan kendi düşüncelerinde yaşıyor ve

dünya algıları. Bir olaya verdiğimiz anlam (ya da düşünce), sonuçta o olay hakkında nasıl hissettiğimizi belirleyen şeydir. Bu anlam veya düşünce, o andan itibaren hayatı gördüğümüz filtredir - bu nedenle, gerçekliğin kendisinde değil, bir gerçeklik algısı aracılığıyla yaşarız. **Gerçeklik, hiçbir anlam, düşünce ya da yorum olmaksızın olayın gerçekleşmiş olmasıdır.**

Olaya verdiğimiz herhangi bir anlam veya düşünce bize aittir ve gerçeklik algımız bu şekilde yaratılır. Yaşam deneyimimiz içten dışa doğru bu şekilde yaratılır.

Mesele hayatımızda meydana gelen olaylar değil, bu olayları yorumlayışımızdır ve bu da bir şey hakkında iyi ya da kötü hissetmemize neden olur. Üçüncü dünya ülkelerindeki insanların birinci dünya ülkelerindeki insanlardan daha mutlu olabilmesinin ve birinci dünya ülkelerindeki insanların üçüncü dünya ülkelerindeki insanlardan daha mutsuz olabilmesinin nedeni budur.

Hislerimiz dış olaylardan değil, olaylar hakkındaki kendi düşüncelerimizden kaynaklanır. Bu nedenle, yalnızca düşündüğümüz şeyi hissedebiliriz.

Diyelim ki işinizden gerçekten nefret ediyorsunuz ve bu durum sizde muazzam miktarda stres, kaygı ve hayal kırıklığına neden oluyor. Çalıştığınız binaya adım atmak bile size acı veriyor ve işinizi düşünmek bile sizi öfkelendiriyor. İşinizi düşündüğünüzde, ailenizle birlikte bir kanepede oturup birlikte bir TV programı izliyorsunuz, ancak işinizi düşündükçe öfkeleniyorsunuz. Siz hariç herkes iyi vakit geçiriyor.

Şu anda, ailenizdeki diğer herkes, aynı olay gerçekleşiyor olsa bile, sizden farklı bir yaşam deneyimi yaşıyor. Fiziksel olarak işte olmasanız bile, sadece iş düşüncesi bile tamamen farklı bir gerçeklik algısı yaratıyor.

Eğer dışsal olayların içimizde hissettiğimiz gibi hissetmemize neden olduğu doğru olsaydı, bu aktiviteyi her yaptığınızda oturma odanızda ailenizle birlikte komik bir TV programı izleyerek mutlu bir kampçı olmanız gerekirdi - ama durum böyle değil.

Şimdi, bu şekilde hissetmenizin tek nedeninin dışsal bir olay, yani işiniz olduğunu, bu nedenle stresli ve endişeli hissettiğinizi söylüyor olabilirsiniz. Bu durumda şu soruyu soracağım: Her insanın çalıştığı iş hakkında aynı şekilde hissettiği kesinlikle doğru mu?

İki farklı insan tamamen aynı işi yapıyor olabilir, ancak bu işle ilgili tamamen farklı deneyimler yaşayacaklardır. Bir kişi için en muhteşem deneyim ve rüya gibi bir iş olabilirken, başka bir kişi için en kötü kabus ve cehennem hayatı olabilir. Bir kişi ile diğeri arasındaki tek fark, işleri hakkında nasıl düşündükleridir ve bu da sonuçta iş hakkında nasıl hissettiklerini belirler.

Şimdi varsayımsal olarak işinizden nefret ettiğiniz orijinal senaryoya geri dönelim. Düşündüğünüzde bunun sizde ne kadar stres, endişe ve hayal kırıklığına yol açtığını hatırlıyor musunuz?

Aşağıdaki soruyu yanıtlayarak bu konuda hızlı bir düşünce deneyi yapalım:

İşinizden nefret ettiğinizi düşünmeseydiniz kim olurdunuz?

Karşınıza ne çıktığını görmek için 1 dakikanızı ayırın ve bunu yapana kadar yolunuza devam etmeyin.

Eğer fazla düşünmez ve cevapların içinizden gelmesine gerçekten izin verirseniz, bu düşünce olmadan, büyük olasılıkla *mutlu, huzurlu, özgür ve hafif* hissedecek ve olacaksınız.

Belirli bir olay ya da şey hakkında olağan düşüncemiz olmadan, ona ilişkin deneyimimiz tamamen değişir. Bu, gerçekliğin değil düşüncenin dünyasında nasıl yaşadığımızı ve gerçeklik algımızın kendi düşüncemiz aracılığıyla içten dışa nasıl yaratıldığını gösterir. Bu yeni anlayışla, tüm insani psikolojik acılarımızın nedenini ortaya çıkarmış bulunuyorsunuz...

Acı çekmemizin temel nedeni kendi düşüncelerimizdir.

Şimdi siz bu kitabı odanın öbür ucuna fırlatıp yakmadan önce, tüm bunların kafamızın içinde olduğunu ve gerçek olmadığını söylemiyorum. *Gerçeklik algımız* çok gerçektir. Düşündüğümüz şeyi hissederiz ve duygularımız gerçektir. Bu tamamen inkar edilemez. Ancak, gerçekliğimizin nasıl yaratıldığını görmeye başlayana kadar düşüncelerimiz bize kaçınılmaz, değişmez bir gerçeklik gibi görünecektir. Yalnızca düşündüğümüz şeyi hissedebileceğimizi bilirsek, düşüncelerimizi değiştirerek duygularımızı da değiştirebileceğimizi biliriz. Böylece, yaşam deneyimimizi kendi düşüncemizden kaynaklandığını bilerek değiştirebiliriz. Ve eğer bu doğruysa, o zaman farklı bir şey deneyimlemekten ve tüm yaşamımızı dönüştürmekten her an sadece bir düşünce uzaktayızdır - düşüncesizlik hali aracılığıyla.

Kısacası, düşünmeyi bıraktığımız an mutluluğumuzun başladığı andır.

Genç Bir Keşiş ve Boş Tekne (Düşünmenin Kendi Istırabımızın Nedeni Olduğuna Dair Bir Zen Hikayesi)

Uzun zaman önce, genç bir Zen keşişi küçük bir gölün yakınındaki bir ormanda bulunan küçük bir manastırda yaşıyordu. Manastırda birkaç kıdemli keşiş yaşarken, geri kalanlar yeni gelenlermiş ve hala öğrenecek çok şeyleri varmış. Keşişlerin manastırda pek çok yükümlülükleri varmış ama en önemlilerinden biri oturup gözlerini kapamaları ve saatlerce sessizlik içinde meditasyon yapmaları gereken günlük rutinleriymiş.

Her meditasyondan sonra ilerlemelerini akıl hocalarına rapor etmek zorundaydılar. Genç keşiş çeşitli nedenlerden dolayı meditasyon uygulaması sırasında odaklanmakta zorluk çekiyordu ve bu da onu çok kızdırıyordu. Genç keşiş ilerlemesini, daha doğrusu ilerleme eksikliğini akıl hocasına rapor ettikten sonra, yaşlı keşiş genç keşişe gizli bir ders içeren basit bir soru sordu: "Seni gerçekten neyin öfkelendirdiğini biliyor musun?" Genç keşiş şöyle cevap vermiş: "Genellikle gözlerimi kapatıp meditasyona başladığım anda etrafta hareket eden birileri oluyor ve odaklanamıyorum. Meditasyon yaptığımı bildikleri halde beni rahatsız eden birileri olduğu için tedirgin oluyorum. Nasıl daha düşünceli olamazlar? Sonra gözlerimi tekrar kapatıp odaklanmaya çalıştığımda, bir kedi ya da küçük bir hayvan yanımdan geçip beni tekrar rahatsız edebiliyor. Bu noktada, rüzgar estiğinde ve ağaç dalları gürültü yaptığında bile sinirleniyorum. Bu da yetmezmiş gibi kuşlar cıvıldamaya devam ediyor ve ben bu yerde huzur bulamıyorum."

Yaşlı keşiş öğrencisine basitçe şöyle dedi: "Görüyorum ki karşılaştığın her kesintide daha da öfkeleniyorsun. Bu, meditasyon yaparken yapman gereken şeyin tam tersidir. Görevin sırasında seni rahatsız eden insanlara, hayvanlara ya da etrafındaki herhangi bir şeye öfkelenmemenin bir yolunu bulmalısın." Aralarındaki istişareden sonra genç keşiş manastırdan dışarı çıkmış ve huzur içinde meditasyon yapabileceği daha sessiz bir yer bulmak için etrafına bakınmış. Yakınlardaki gölün kıyısında böyle bir yer bulmuş. Hasırını getirmiş, oturmuş ve meditasyona başlamış. Ancak çok geçmeden bir kuş sürüsü keşişin meditasyon yaptığı yerin yakınındaki göle sıçramış. Onların gürültüsünü duyan keşiş neler olduğunu görmek için gözlerini açmış.

Göl kıyısı manastırdan daha sessiz olmasına rağmen, yine de huzurunu bozacak şeyler oluyordu ve yine sinirleniyordu. Aradığı huzuru bulamasa da göle dönmeye devam etmiş. Sonra bir gün keşiş küçük bir iskelenin ucunda bağlı bir kayık görmüş. Tam o anda aklına bir fikir gelmiş: "Neden kayığı alıp gölün ortasına kadar kürek çekip orada meditasyon yapmıyorum? Gölün ortasında beni rahatsız edecek hiçbir şey olmayacak!" Kayığı gölün ortasına çekmiş ve meditasyona başlamış.

Beklediği gibi, gölün ortasında onu rahatsız edecek hiçbir şey yoktu ve bütün gün meditasyon yapabildi. Günün sonunda manastıra geri dönmüş. Bu durum birkaç gün boyunca devam etmiş ve keşiş sonunda huzur içinde meditasyon yapabileceği bir yer bulduğu için çok heyecanlanmış. Öfkeli hissetmemiş ve meditasyon pratiğine sakin bir şekilde devam edebilmiş.

Üçüncü gün keşiş kayığa oturmuş, gölün ortasına kadar kürek çekmiş ve tekrar meditasyona başlamış. Birkaç dakika sonra su şırıltıları duymuş ve kayığın sallandığını hissetmiş. Gölün ortasında bile kendisini rahatsız eden biri ya da bir şey olduğu için üzülmeye başlamış.

Gözlerini açtığında bir teknenin kendisine doğru geldiğini gördü. "Tekneni uzaklaştır, yoksa benim tekneme çarpacaksın" diye bağırdı. Ancak diğer tekne ona doğru gelmeye devam etmiş ve sadece birkaç metre uzaktaymış. Tekrar bağırmış ama değişen bir şey olmamış ve böylece gelen tekne keşişin teknesine çarpmış. Şimdi çok öfkeliydi. "Sen kimsin ve neden bu uçsuz bucaksız gölün ortasında benim tekneme çarptın?" diye bağırmış. Cevap veren olmamış. Bu genç keşişi daha da öfkelendirmiş.

Diğer teknede kimin olduğunu görmek için ayağa kalktı ve şaşkınlıkla *teknede kimsenin olmadığını gördü*.

Tekne muhtemelen rüzgârda sürüklenmiş ve keşişin teknesine çarpmıştı. Keşiş öfkesinin dağıldığını fark etti. Bu sadece boş bir tekneydi! Kızacak kimse yoktu!

O anda akıl hocalarının "Sizi gerçekten neyin öfkelendirdiğini biliyor musunuz?" sorusunu hatırladı. Ve sonra merak etti, "Diğer insanlar, durumlar veya koşullar değil. Öfkeme neden olan şey boş tekne değil, ona verdiğim tepki. Beni üzen tüm insanlar ya da durumlar

ve kızgınlık tıpkı boş bir tekne gibidir. Kendi tepkim olmadan beni öfkelendirecek güce sahip değiller."

Keşiş daha sonra kayığı kıyıya geri çekmiş. Manastıra dönmüş ve diğer keşişlerle birlikte meditasyona başlamış. Etrafta hala gürültüler ve rahatsızlıklar varmış ama keşiş bunlara "boş tekne" muamelesi yapmış ve huzur içinde meditasyon yapmaya devam etmiş. Yaşlı keşiş aradaki farkı görünce genç keşişe basitçe şöyle demiş: "Görüyorum ki seni gerçekten öfkelendiren şeyi bulmuşsun ve bunun üstesinden gelmişsin."

OceanofPDF.com

BÖLÜM 3

NEDEN DÜŞÜNÜYORUZ KI?

"Düşünüyorum, düşünüyorum ve düşünüyorum, kendimi milyonlarca kez mutluluktan uzak tuttum ama bir kez bile mutluluğa ulaşamadım." - Jonathan Safran Foer

İnsanlar olarak bizler, hayatta kalmamıza yardımcı olduğu için rasyonelleştirme, analiz etme ve düşünme konusunda sofistike bir yetenek geliştirecek şekilde evrimleştik. Zihnimiz bizi hayatta tutmak için inanılmaz bir iş yapıyor, ancak gelişmemize yardımcı olmuyor. Zihnimiz yalnızca güvenliğimiz ve hayatta kalmamızla ilgilenir, tatmin olmamızla ya da keyif almamızla değil.

Zihnin görevi, çevremizde hayatımızı tehdit edebilecek potansiyel tehlikelere karşı bizi uyarmaktır. İşini o kadar iyi yapar ki, sadece yakın çevremizi karşı taramakla kalmaz, aynı zamanda varsayımsal senaryolar oluşturmak ve anılarımıza dayanarak gelecekteki potansiyel tehlikelerin neler olabileceğini tahmin etmek için geçmiş deneyimlerimize bile başvurur.

Bunların hiçbiri hiçbir şekilde yanlış değildir. Zihin sadece yapmak üzere tasarlandığı şeyi yapmaktadır. Tek görevinin hayatta kalmamıza yardımcı olmak olduğunu anlamadığımızda, ona karşı öfkelenir ve hayal kırıklığına uğrarız. Tüm çatışmalar masum bir yanlış anlamadan kaynaklanır. Zihnimizin görevi bizi hayatta tutmaktır. Bilincimizin görevi ise kendimizi tatmin olmuş hissetmemize yardımcı olmaktır. Ruhunuz en başta bu yolculuğa çıkmanızın nedenidir - kendiniz için huzur, sevgi ve neşe bulmak.

Zihniniz yapmak için yaratıldığı işte harika bir iş çıkardı, ancak şimdi onu işinden alıkoyabilirsiniz çünkü artık ölümün hemen köşedeki bir çalılıkta olabileceği vahşi doğada yaşamıyoruz. Zihnimizi kullanmaya devam edersek, sürekli olarak savaş ya da kaç durumunda, endişe, korku, hayal kırıklığı, depresyon, öfke, kızgınlık ve tüm olumsuz duygular içinde kalacağız çünkü zihin her şeyin varlığımıza yönelik bir tehdit olduğunu düşünür. Özgür, mutlu, huzurlu ve sevgi dolu olmak istiyorsanız, yalnızca zihninizi dinlemeyi bırakmanız ve yalnızca hayatta kalmanıza değil, gelişmenize de yardımcı olacak çok daha büyük bir şeye uyumlanarak onun ötesine geçmeniz gerekecektir.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 4

DÜŞÜNCELER VS. DÜŞÜNME

"Düşünmeyi bırakın ve sorunlarınıza son verin." - Lao Tzu

Düşünceler, dünyadaki her şeyi yaratmak için kullandığımız enerjik, zihinsel hammaddelerdir. Düşünce olmadan hiçbir şeyi deneyimleyemeyiz. Düşüncelerin bir isim olduğunu ve *yaptığımız* bir şey değil, sahip olduğumuz bir şey olduğunu bilmek önemlidir. Bir düşünce bizim tarafımızdan hiçbir çaba ya da güç gerektirmez ve öylece oluveren bir şeydir. Aklımıza hangi düşüncelerin geleceğini de kontrol edemeyiz. Düşüncelerin kaynağı zihnimizin ötesindeki bir şeyden, yani Evren'den gelir.

Öte yandan düşünmek, düşüncelerimiz hakkında düşünme eylemidir. Bu, önemli miktarda enerji, çaba ve irade (ki bu sınırlı bir kaynaktır) gerektirir. Düşünmek, zihninizdeki düşüncelerle aktif olarak meşgul olmaktır. Zihninizdeki her düşünceyle meşgul olmak zorunda değilsiniz, ancak bunu yaptığınızda, bu düşünmektir.

Düşünmek tüm psikolojik acılarımızın temel nedenidir.

Şimdi olumlu düşüncelerin bu resmin neresinde yer aldığını merak ediyor olabilirsiniz. Olumlu düşünceler ya da iyi hissettiren düşünceler, düşünmenin bir sonucu değildir. Bunun yerine, doğal huzur, sevgi ve neşe halimiz tarafından üretilirler. Düşünme halinin değil, var olma halinin bir yan ürünüdürler. Bir sonraki bölümde bu konuyu derinlemesine ele alacağız.

Şimdilik hızlı bir düşünce deneyi yapalım.

Size bir soru soracağım ve tek yapmanız gereken ne yaşadığınızın farkında olmak ve sonrasında neler olduğunu gözden geçireceğiz.

Yılda kazanmayı hayal ettiğiniz para miktarı nedir? Burada durun ve bir yanıtın ortaya çıkmasını bekleyin.

Bir yıl içinde ne kadar para kazanmak istediğinize dair cevabınızı düşünmek için kendinize yaklaşık 30-60 saniye verin.

Ne kadar kazanmak istediğinize dair makul bir düşünce treni oluşturmadan bir sonraki adıma geçmeyin.

Şimdi bu miktarı alın ve 5 ile çarpın.

Gelirinizi 5 ile çarptığımızda ortaya çıkan bu yeni hayal hedefiniz hakkında ne düşünüyorsunuz?

Bunu düşündüğünüzde nasıl hissettiğinizin farkına varmak için en az 30-60 saniye daha ayırın ve duygularınızı hissederken aklınıza başka hangi düşüncelerin geldiğini görün.

Yukarıdakileri yapana kadar devam etmeyin.

Tamam, geri getirelim ve neler gözden geçirelim.

Yılda kazanmayı hayal ettiğiniz para miktarı nedir diye ilk soruyu sorduktan sonra, birkaç saniye içinde zihninizde bir cevap belirdi. Bu bir düşüncedir. Bunun ne kadar çabuk ve zahmetsizce aklınıza geldiğine dikkat edin.

Aklınıza bir cevap geldikten sonra, cevabınız hakkında düşünmenizi istedim. Cevabınız hakkında düşünmenizi istediğimde ne oldu?

Eğer siz de çoğu insan gibiyseniz, bu düşünceyi düşünmeye başladığınızda muhtemelen çılgın bir rollercoaster'a binmişsinizdir.

Bu kadar çok kazanmanın mümkün olmadığını, ailenizde kimsenin bu kadar çok para kazanmadığını, bu kadar çok parayı nasıl kazanacağınızı bilmediğinizi, bu kadar çok para istemenin aptalca olduğunu veya bunun sizi açgözlü yaptığını düşünüyor olabilirsiniz.

Bu düşünceler hakkında düşünürken nasıl hissettiğinize dikkat edin.

Büyük olasılıkla o kadar da iyi hissetmediniz, ama sorun değil, yakında size bu konuda neler yapabileceğinizi göstereceğim.

Bu, düşünmeye karşı düşüncenin en iyi örneğidir.

Size bir soru sorduğumda, %100 aklınıza gelen bir düşünce olacaktır.

Düşünceler doğaları gereği kötü değildir. Onların dünyada yarattığımız enerjik zihinsel hammaddeler olduğunu unutmayın.

Düşüncelerimiz hakkında düşündüğümüz an, duygusal bir hız trenine binmeye başladığımız andır. Düşüncelerimiz hakkında düşündüğümüzde, düşüncelerimizi yargılamaya ve eleştirmeye başlarız ve her türlü içsel duygusal kargaşayı yaşarız.

Size ne kadar kazanmak istediğinizi sorduğumda, miktar hakkında bir düşünceniz vardı. Bu düşünce tarafsızdı ve herhangi bir duygusal sıkıntıya neden olmadı. Aslında, kendinizi genişlemiş ve heyecanlı hissetmiş olabilirsiniz. Sadece ne kadar kazanmak istediğinizi düşünmeye başladığınızda

Kendinden şüphe duyma, değersizlik, endişe, öfke, suçluluk ya da deneyimlemiş olabileceğiniz başka herhangi bir duyguya neden olan şey.

Düşünmek tüm acılarımızın kaynağıdır derken bunu kastediyorum. Ne kadar kazanmak istediğinize dair ilk düşünceye sahip olmanız, ne kadar kazanmak istediğinize dair düşünceyi *düşünmeye* başlayana kadar herhangi bir acıya neden olmadı.

Düşüncelerimiz hakkında düşünmek ya da onları yargılamak gerekli değildir. Bunu yapmanın bize hiçbir faydası yoktur. Düşünmenin bize yardımcı olduğunu düşünebiliriz ama aslında tek yaptığı tüm bu olumsuz, istenmeyen duyguları hissetmemize neden olmak ve bunu neden yapamayacağımıza ya da neden istememiz gerektiğine dair nedenler yaratmamıza yol açmaktır.

Yararlı ve yardımcı olan tek şey, ne kadar kazanmak istediğinizi ilk sorduğumda aklınıza gelen ilk düşünceydi. Sonrasında gelen tüm düşünceler yıkıcı ve yararsızdı.

Düşünceler yaratır. Düşünmek yok eder.

Düşünmenin yok etmesinin nedeni, düşünceler hakkında düşünmeye başladığımız anda, kendi sınırlayıcı inançlarımızı, yargılarımızı, eleştirilerimizi, programlamamızı ve koşullandırmalarımızı düşünceye yüklememiz, neden yapamayacağımıza ve neden sahip olamayacağımıza dair sonsuz nedenler düşünmemizdir.

Düşünmeden, tüm olumsuz programlama ve yargıların yaratmak istediğiniz şeyin ilk düşüncesini zedelemesini önleriz.

Size istediğiniz miktarda para kazanmanın yollarının neler olduğunu sorsam, yeterince uzun süre otursanız, bunu gerçekleştirebileceğiniz yollarla ilgili aklınıza rastgele düşünceler gelmesiyle aynı fenomeni yaşarsınız.

Bunlar yaratım düşünceleridir. Düşünceler doğaları gereği sonsuz, geniş ve enerjetik olarak pozitiftir. Olumlu duygular hissettiğinizde, kendinizi daha hafif ve canlı hissettiğinizde, ilahi olanın düşüncelerine sahip olduğunuzu anlayacaksınız.

İstediğiniz parayı kazanmanın yollarını düşünmeye başladığınız anda, kendinizi ağır, kısıtlanmış, sınırlı ve bir dizi olumsuz duyguyla birlikte hissedeceksiniz. Düşünüp düşünmediğinizi bu şekilde anlayabilirsiniz.

Duygularımı, Evrenden doğrudan düşünce indirip indirmediğimi ya da kafamın içinde düşüncelerim hakkında düşünüp düşünmediğimi söyleyen bir iç radar olarak kullanıyorum.

Sadece düşündüğünüz şeyi hissedebilirsiniz, bu yüzden hisler ve duygular bana çok fazla düşünüp düşünmediğimi söyleyen sezgisel bir iç gösterge paneli gibidir.

Çok fazla olumsuz duygu yaşıyorsam, çok fazla düşündüğümü bilirim. Bu, başarı için nasıl doğal olarak yaratıldığımızın bir başka örneğidir.

Aşağıda, zihninizde hangisinin hangisi olduğunu belirlemenize yardımcı olmak için Düşünme ile Düşünceleri karşılaştıran bir grafik bulunmaktadır:

OceanofPDF.com

Düşünceler ve Düşünme Tablosu

Öznitelik	Düşünce	Düşünme
Kaynak	Evren	Ego
Ağırlık	Işık	Ağır
Enerji	Geniş	Kısıtlayıcı
Doğa	Sonsuz	Sınırlı
Kalite	Yaratıcı	Yıkıcı
Ücretlendirme	Pozitif	Negatif
Esans	İlahi	Ölümlü
Duygu	Yaşıyor	Stresli
Duygu	Aşk	Korku
İnanç	Sonsuz Olasılıklar	Hapsetmek
Duyu	Bütünlük	Ayrılık
Çaba	Zahmetsiz	Zahmetli

OceanofPDF.com

BÖLÜM 5

SADECE DÜŞÜNDÜKLERIMIZI HISSEDEBILIYORSAK, BU ŞEKILDE HISSETMEK IÇIN OLUMLU DÜŞÜNMEMIZ GEREKMEZ MI?

"Huzur, sevgi ve sevinçten her zaman sadece bir düşünce uzaktayız - bunlar da düşünmeme halinden gelir." - Dicken Bettinger

Yalnızca düşündüğümüz şeyi hissedebileceğimiz ilkesine henüz değinmediğim bir uyarı var. Bunu tanımlamanın daha doğru yolu, sadece düşünürken olumsuz duygular hissedebileceğimizdir.

Amaç, olumsuz duyguları hissetmeyi tamamen bırakmak değildir. Bazı olumsuz duygular yararlı olabilir, örneğin karanlık bir sokakta tek başına yürümeye karar verirken korku hissetmek gibi.

Bu olumsuz duygular bize yalnızca hayatta kalmamız açısından yardımcı olur, ancak sürekli olarak ölüm kalım durumlarıyla karşılaşmıyorsak, olumsuz duygular çoğumuz için yardımcı olmaktan çok yararsızdır.

Fiziksel hayatta kalma mücadelesi vermediğimiz bağlamında ilerleyeceğiz, bu nedenle olumsuz duyguların çoğu zaman gerekli olmadığı bağlamını kullanacağız.

Sadece düşündüğümüz şeyi hissedebileceğimizden bahsettiğimde, çoğu insan olumlu duygular hissetmek için olumlu düşünmemiz gerektiğini varsayıyor.

Bunun doğru olup olmadığına sizi ikna etmek yerine, gerçeği kendiniz deneyimleyebilmeniz için başka bir düşünce deneyi yapalım.

Hayatınızda hissettiğiniz en büyük neşe ve sevgiyi hissettiğiniz bir zamanı hatırlayın ve o zaman hissettiğiniz duyguları en az 30 saniye boyunca hissedebildiğiniz kadar hissedin.

En çok neşe ve sevgi hissettiğiniz o zirve anda aklınızdan ne tür düşünceler geçiyordu? (O sırada ne yaptığınızı değil, tam o anda aklınızdan hangi düşüncelerin geçtiğini soruyorum).

Bu soruya yanıt veren birçok kişi, o anda herhangi bir düşünceye sahip olmadıklarını fark eder. Diğerleri ise düşüncenin

çok minnettar ya da mutlu olmalarıydı.

Minnettar oldukları düşüncesine sahip olduklarını söyleyenler için, bu düşünceye sahip olmadan önce mi yoksa sonra mı bu sevinci ve sevgiyi hissettiniz?

Devam etmeden önce bu soruyu yanıtlamak için 10-15 saniye ayırın. Ne gibi içgörüler ve aydınlanmalar yaşadınız?

Çılgınca olan şu ki, çoğu insan hayatlarında en mutlu ve en çok sevgi hissettiklerinde akıllarından herhangi bir düşünce geçmiyordu. Minnettar olduklarını düşünenler ise bu düşünceye sahip **olmadan önce** de böyle hissediyorlardı.

Eğer böyle bir düşünceye sahiplerse, bu duyguları hissettikten sonra gerçekleşmiştir, dolayısıyla düşünce duyguyu üretmiş olamaz.

Bu da bizi başka bir gerçeğe götürür: **Olumlu duygular hissetmek için düşüncelerinizin olması ya da düşünmeniz gerekmez.**

Gerçeğin en güzel yanı, hiçbir gerekçeye ihtiyaç duymamasıdır çünkü şu anda tam burada deneyimlenebilir. Size kanıtlanmasına veya rasyonelleştirilmesine gerek yoktur ve az önce yaptığımız deneyle bu gerçeği ilk elden deneyimlediniz.

İşte bu yüzden neşe ve sevgi gibi olumlu duyguları hissetmek için düşüncelere sahip olmamız ya da düşünmemiz gerekmez.

Doğal varoluş halimiz neşe, sevgi, coşku, özgürlük ve minnettarlıktır. Buna inanmak zor olabilir çünkü eğer bu doğalsa neden her zaman böyle hissetmiyoruz? Buna birazdan cevap vereceğim.

Herhangi bir şeyin doğal halini görmek istiyorsak, bunun en iyi yollarından biri doğaya ve onun bebeklik dönemindeki (çevresi tarafından etkilenmeden ve koşullandırılmadan önceki) haline bakmaktır.

Örneğin, bir bebeğin doğal durumuna bakalım. Bir bebeğin doğal ve varsayılan durumu nedir (bebeğin istismar edilmediğini, ihmal edilmediğini veya herhangi bir fiziksel sorunu olmadığını varsayarsak)? Bebekler doğal olarak stresli, endişeli, korkulu ve öz-bilinçli midir? Yoksa doğal olarak mutluluk, huzur ve sevgi içinde midirler?

Doğal varoluş halimiz neşe, sevgi ve huzurdur. Bu nedenle, yaptığımız her türlü düşünme bizi sadece bu doğal varoluş hallerinden uzaklaştıracaktır, bu yüzden ne zaman aşırı stresli hissetsek, ÇOK fazla düşünüyoruz demektir. Hissettiğimiz olumsuz duygunun gücü, o anda ne kadar çok düşündüğümüzle doğru orantılıdır.

Öte yandan, hissettiğimiz olumlu duygunun yoğunluğu, o anda yaptığımız düşünme miktarıyla ters orantılıdır. Başka bir deyişle, ne kadar az düşünürsek, şu anda hissettiğimiz olumlu duygu o kadar güçlü olur.

Bu gerçeği görmek için, aşırı stresli ve endişeli olduğunuz zamanlarda yaşadığınız birkaç anıyı hatırlayın ve o sırada ne kadar çok düşündüğünüzü görün.

Bunu yapmak için yaklaşık 1-2 dakikanızı ayırın.

Ardından en mutlu olduğunuz ya da en çok neşe ve sevgi hissettiğiniz birkaç anınızı hatırlayın ve o sırada ne kadar düşünmüş olduğunuza bakın.

Gördüğünüz şeyin gerçekliğini gerçekten deneyimlemek ve içselleştirmek için devam etmeden önce bunu yapmak için 1-2 dakika daha ayırın.

Koçumun bana öğrettiği ve bu kavramın netleşmesine yardımcı olan bir benzetme, zihnimizin bir hız göstergesi (arabadaki gibi) olduğunu, ancak saatte mil yerine dakika başına düşünce olduğunu hayal etmekti. Ne kadar çok düşünürsek, "düşünce-o-metre" o kadar yükselir ve eğer yeterince düşünürsek, kırmızı bölgeye geçer. Bu, kendimizi aşırı stresli, tükenmiş, hüsrana uğramış ve öfkeli hissettiğimiz zamandır.

Strese neden olan düşüncemizin içeriği değil, düşündüğümüzdür, nokta. Devam eden düşünce miktarımız, herhangi bir anda yaşadığımız stresin ve olumsuz duyguların büyüklüğü ile doğrudan ilişkilidir. Çok fazla hayal kırıklığı, stres, endişe veya herhangi bir olumsuz duygu yaşadığınızda, bunun düşünmekte olduğunuz için olduğunu ve bu duyguların yoğunluğunun ne kadar düşünmekte olduğunuzla doğrudan ilişkili olduğunu bilin.

Dolayısıyla, acı çekmemize neden olan şey NE düşündüğümüz değil, NE düşündüğümüzdür.

Özetlemek gerekirse, sevgi, neşe, mutluluk ve istediğimiz herhangi bir olumlu duyguyu deneyimlemek için "olumlu düşünmeye" çalışmamız gerekmez çünkü bu duyguları hissetmek bizim doğal halimizdir. Bu duyguları doğal olarak hissetmediğimiz tek zaman, sahip olduğumuz düşünceler hakkında düşünmeye başladığımız, böylece Sonsuz Zekâ ile doğrudan bağlantıyı engellediğimiz ve stresli, endişeli, depresif ve korkulu hissettiğimiz zamandır. Düşüncelerimizin içeriğiyle değil, acı çekmemizin temel nedeni olan düşüncelerimizle ilgilidir. Düşüncelerimiz

Olumsuz duyguların yoğunluğu, şu anda devam eden düşünce miktarımızla doğrudan ilişkilidir. Ne kadar az düşünürsek, olumlu duyguların doğal olarak yüzeye çıkması için o kadar fazla alan yaratırız.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 6

İNSAN DENEYİMİ NASIL YARATILIR - ÜÇ İLKE

"İnsanların öğrendiği tek şey deneyimlerinden korkmamak olsaydı, sadece bu bile dünyayı değiştirirdi." - Sydney Banks

Temel düzeyde, insan deneyimi bu üç ilke tarafından yaratılır: Evrensel Zihin, Bilinç ve Düşünce. Bu üç ilke birlikte çalışarak hayatta yaptığımız her şeyi deneyimlememizi sağlar ve eğer üçünden biri eksik olursa hiçbir şeyi deneyimleyemeyiz. Bu ilkeler ilk olarak Sydney Banks tarafından keşfedildi ve şimdi bunları sizlerle paylaşmanın alçakgönüllü ayrıcalığına sahibim.

Bu üç ilkeyi anlamak acılarımızı nasıl hafifletebileceğimizi bilmemizi sağlarken, aynı zamanda Kaynaktan yaratmamıza da olanak tanır.

Evrensel Akıl

Evrensel Zihin tüm canlıların ardındaki Zekadır. Her şeyin içinde bulunan yaşam gücü ve enerjidir. Bir meşe palamudunun nasıl büyüyüp bir ağaca dönüşeceğini, gezegenlerin nasıl yörüngede kalacağını ve bir yerimiz kesildiğinde bedenimizin nasıl kendini iyileştireceğini bilmesidir. Nefes almak ve kalbimizi atmak gibi her şeyi elle yapmamıza gerek kalmadan bedenlerimiz kendi kendini nasıl düzenleyeceğini ve bizi nasıl hayatta tutacağını bilir. Tüm bunları nasıl yapacağını bilen ve her şeyin içinde olan Zekâya Evrensel Zihin denir. Birçok kişi buna Tanrı, Sonsuz Zeka, Kuantum Alanı, Kaynak ve diğer isimler verir. Evrendeki diğer her şey gibi Düşüncelerin de geldiği yer burasıdır. Her şey Evrensel Zihin ile birbirine bağlıdır. Hiçbir şey arasında ayrılık yoktur ve her ne zaman şeyler arasında ayrılık varmış gibi görünse, bu yalnızca bizim düşüncemizin bir yanılsamasıdır. Evrensel Zihne bağlandığımızda, kendimizi bütün, tatmin olmuş, sevgi, neşe, huzur ve ilhamla dolu hissederiz. Sadece düşünmeye başladığımızda (inanmaya başladığımızda)

yanılsama veya ego) Evrensel Zihnin bu akışını engeller ve kendimizi ayrılmış, hüsrana uğramış, yalnız, öfkeli, kırgın, üzgün, depresif ve korkulu hissetmeye başlarız.

Evrensel Bilinç

Evrensel Bilinç her şeyin kolektif bilincidir. Var olduğumuzun ve düşüncelerimizin farkında olmamızı sağlayan şeydir. Evrensel Bilinç olmasaydı, hiçbir şeyi deneyimleyemezdik. Beş duyumuzun hiçbir faydası olmazdı çünkü farkında olacağımız hiçbir şey yoktu. Şeylere hayat veren ve onları bizim için algılanabilir kılan şey budur.

Evrensel Düşünce

Evrensel Düşünce, içinden yaratım yapabileceğimiz Evrenin ham maddesidir. Evrensel Zihnin enerjisinden düşünme ve form yaratma yeteneğimizdir.

Bilinç aracılığıyla algılayabildiğimiz nesnedir. Düşünce olmasaydı, farkında olacağımız hiçbir şey olmazdı. Düşünce, filmi TV'de izleyebilmemiz için tüm bilgileri içeren DVD gibidir. TV ve DVD oynatıcı Bilinç gibidir - filmi izleyebilmemiz ve deneyimleyebilmemiz için DVD'deki bilgileri hayata geçirecek bir mekanizmaya sahip olmamızı sağlar. DVD oynatıcı ve TV'ye güç vermek için gereken elektrik, her şeyi birbirine bağlayan ve onlara güç veren görünmez enerji/güç olması anlamında Evrensel Zihin gibidir. Her şeyin çalışabildiği ve işlev görebildiği Kaynaktır.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 7

ACILARIMIZIN TEMEL NEDENİ DÜŞÜNMEKSE, DÜŞÜNMEYİ NASIL BIRAKIRIZ?

"Kalabalık bir zihin, huzurlu bir kalp için yer bırakmaz." - Christine Evangelou

Cennet ve Cehennem: Bir Zen Benzetmesi

Bir keresinde sert ve iri yarı bir samuray, derin bir meditasyona dalmış olan bir Zen ustasına yaklaşmış. Sabırsız ve küstah samuray, zorla bağırmaya alışkın boğuk sesiyle, "Bana cennet ve cehennemin doğasını anlat," diye talepte bulunmuş.

Zen ustası gözlerini açtı, samurayın yüzüne baktı ve belli bir küçümsemeyle cevap verdi, "Senin gibi pejmürde, iğrenç, umutsuz bir serseriye neden cevap vereyim? Senin gibi bir solucan, sana bir şey söylemem gerektiğini mi sanıyorsun? Sana katlanamıyorum. Çekil gözümün önünden. Aptalca sorulara ayıracak vaktim yok."

Samuray bu hakaretlere dayanamadı. Öfkeyle kılıcını çekti ve efendisinin kafasını bir an önce koparmak için kaldırdı.

Samurayın gözlerinin içine bakan Zen ustası şefkatle, "Bu cehennemdir," dedi.

Samuray dondu kaldı. Öfkenin onu pençesine aldığını hemen anladı. Zihni az önce kendi cehennemini yaratmıştı - kızgınlık, nefret, kendini savunma ve öfkeyle dolu bir cehennem. Azabının o kadar derin olduğunu fark etti ki, birini öldürmeye hazırdı.

Samurayın gözleri yaşlarla doldu. Kılıcını bir kenara bırakarak avuçlarını birleştirdi ve bu içgörü için minnettarlıkla eğildi.

Zen ustası nazik bir gülümsemeyle onayladı: "İşte cennet budur."

Düşünmeyi tamamen bırakmak mümkün değildir, ancak yapabileceğimiz şey düşünmek için harcadığımız zamanı azaltmak ve böylece her seferinde daha da küçülmesini sağlamaktır.

geçen gün. Sonunda, günümüzün çoğunu düşüncelerimize kapılmadan geçirdiğimiz ve çoğu zaman mutluluk içinde yaşadığımız bir noktaya gelebiliriz.

Düşünmeyi bırakmak söylediğimizde, birçok kişi genel olarak tüm düşünceleri durdurmaya çalıştığımızı varsayar. Yapmaya çalıştığımız şey bu değil. Artık düşünceler ve düşünme arasındaki farkı bildiğinize göre, ortaya çıkan düşünceler hakkında düşünmeyi en aza indirirken, düşüncelerin gelip içimizden akmasına izin vermek üzerinde çalışıyoruz.

Düşüncelerimizi durdurmakla ilgili en ilginç ve neredeyse paradoksal olan şey, onları en aza indirmek için farkında olmaktan başka bir şey yapmamıza gerek olmamasıdır. Düşündüğümüzün ve bunun tüm acılarımızın temel nedeni olduğunun farkına varmamız, bizi otomatik olarak bu gerçeğin bilincine vardırır ve ondan koparak yerleşmesine ve geçmesine izin veririz. Bu neredeyse hiç çaba gerektirmez ve anın içinde saf bir şekilde bulunarak yapılır.

İşte akıl hocalarımdan birinin bu kavramı açıklayan bir benzetmesi:

Size bir kase bulanık, kirli, bulanık su verdiğimi düşünün. Size suyu nasıl berraklaştıracağınızı sorsam, bunu nasıl yapardınız?

Devam etmeden önce hangi cevapları bulduğunuzu görmek için 15 saniye ayırın.

Çoğu insan suyu filtrelemek ya da hatta kaynatmak gibi şeyler söyler. Çoğu insanın fark etmediği şey, kirli su dolu kabı bir süre bekletirsek, kirin suda kendiliğinden çökmeye başladığını ve bir süre sonra suyun kendiliğinden berraklaştığını görebiliriz.

Zihinlerimiz de bu şekilde çalışır. Düşüncemizi "filtrelemeye" veya "kaynatmaya" çalışarak rahatsız etmeden oturmasına izin verirsek, düşünce kendi kendine durulacak ve zihnimiz düşünceden özgürleşecektir. Suyun doğal hali berraktır ve eğer onu rahatsız etmezsek zihnimizin doğal hali de berraktır.

Hayat belirsiz, dağınık, stresli gelmeye başladıysa ve bir sonraki adımda ne yapacağınızdan emin değilseniz, bunun tek sebebinin düşüncelerinizin zihninizi bulandırması ve önünüzü görmenizi zorlaştırması olduğunu artık biliyorsunuz. Bunu, çok fazla düşündüğünüzü fark etmenize yardımcı olacak bir gösterge olarak kullanabilirsiniz.

Yalnızca düşündüğümüz şeyi hissettiğimiz ve hoş olmayan deneyimlerimizin temel nedeninin düşünmek olduğu gerçeğinin farkına vardığımızda

gerçekte ne olduğunu görürüz. Sonra ona alan tanıyarak yerleşmesine izin veririz ve yavaş yavaş nasıl yeniden berrak bir zihne sahip olmaya başladığımızı görürüz.

Düşünmeyi bataklığa da benzetebilirsiniz. Düşüncelerimizle ne kadar çok savaşırsak, olumsuz duyguları o kadar güçlendirir ve daha da kötüleşir. Aynı şey bataklık için de geçerlidir. Eğer bataklığın içindeysek, çıkış yolu onunla savaşmak değildir. Eğer paniğe kapılır ve çılgınca mücadele etmeye çalışırsak, bu sadece bizi daha sıkı kavrayarak ve daha hızlı batırarak işleri daha da kötüleştirir. Tek çıkış yolu mücadele etmeyi bırakmak ve vücudunuzun doğal kaldırma kuvvetinin sizi kolaylıkla yüzeye çıkarmasına izin vermektir. Düşüncelerimizden kurtulmanın tek yolu kendimizi bırakmak ve doğal içsel bilgeliğimizin bizi her zaman olduğu gibi netliğe ve huzura geri götüreceğine güvenmektir.

Kendinizi düşünme ve düşünmeme arasında gidip gelirken bulursanız, bunun tamamen normal olduğunu bilin. Her gün her saniye düşünmeme halinde kalmamız mümkün değildir ve bunu bir hedef haline getirmeye çalışırsak, kendimizi tekrar düşünmeye zorlayarak acı çekmemize neden oluruz.

Bizler fiziksel, sonlu bir deneyim yaşayan ruhani, sonsuz varlıklarız. Bu nedenle, kelimenin tam anlamıyla insan ve ilahi arasında yaşayan bir geçitiz, dolayısıyla doğal olarak endişeli/stresli ve neşeli/huzurlu hissetme durumları arasında gidip geleceğiz. Düşünme ve düşünmeme arasındaki salınımı kontrol edemeyiz veya önleyemeyiz, ancak düşünmek için harcanan zamanı en aza indirebilir ve böylece neşeli, huzurlu, tutkulu ve sevgi dolu hissettiğimiz daha fazla an yaratabiliriz.

Ne zaman düşünmeye başlayacağımızı kontrol edememek kaçınılmaz bir kaderle lanetlenmişiz gibi görünse de, bu endişelenecek bir şey değildir çünkü her zaman düşünmeme durumuna geri dönebiliriz. Bu sadece güzel insan deneyimimizin bir parçasıdır.

Bize gerçek huzuru verebilecek olan şey, herhangi bir anda sahip olabileceğimiz herhangi bir düşüncenin altında her zaman bu saf huzur, sevgi ve tatmin durumuna sahip olduğumuzu bilmektir. Her zaman istediğimiz bu güzel durum asla kaybedemeyeceğimiz, sadece unutabileceğimiz bir şeydir. Ancak unutabiliyor olmamız onun orada olmadığı anlamına gelmez. Tıpkı gece olduğunda ve güneş battığında olduğu gibi, güneşin her zaman orada olduğunu biliriz, sadece onu göremeyiz. Eğer güneş battığında bir daha asla geri gelmeyeceğini düşünürsek, o zaman anlaşılabilir bir şekilde

çok sayıda endişeli ve korkulu düşünceye sahip oluruz. Aynı şey varoluş durumumuz için de geçerlidir.

Her zaman sonsuz berraklık, sevgi, neşe, huzur ve tatmin kaynağına sahip olduğumuzu hatırlamaktan sadece bir an uzaktayız. Bazen unuturuz, ancak hatırladığımızda ve olumsuz duygular yaşadığımızda düşüncelerimize kapıldığımızı fark ettiğimizde, bu tek başına doğal güzel halimize geri dönmemizi sağlayacaktır. Tek yapmamız gereken bunu hatırlamak, bunun sadece bizim düşüncemiz olduğunu bilmek ve güneşin sonsuza kadar yok olmadığını ve çok yakında yeniden doğacağını bilerek huzur bulmaktır. Bu anlayışa sahip olmak, geceyi de Evrendeki varlığı ve rolü için takdir etmemizi sağlayacaktır. Bu sayede gecenin insan deneyimimizin bir parçası olması gerektiğini anlayabilir ve gecenin güzelliğine güneş kadar değer vermeye başlayabiliriz.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 8

DÜŞÜNMEDEN DÜNYADA NASIL BAŞARILI OLABILIRIZ?

"Kaygı, kontrolsüz düşüncedir. Akış, düşünce olmadan kontroldür." - James Clear

İşte size bu hakkında fikir sahibi olmanızı sağlayacak bir soru:

En iyi işinizi yaparken, o anda yaptığınız şey sizi tamamen büyülerken ve kendinizden geçerken aklınızdan hangi düşünceler geçiyor?

Devam etmeden önce bir yanıtın açılmasını beklemek için yaklaşık 15 saniye ayırın.

Yanıttan hala bir içgörü veya aydınlanma elde edemediyseniz, işte size doğru yönü gösterebilecek başka bir soru:

Yaptığınız işi çok sevdiğinizde ve kendinizi tamamen tüm zaman ve mekan algınızı kaybettiğinizde (diğer bir deyişle tam bir akış halinde olduğunuzda), o anda akış halindeyken aklınızdan hangi düşünceler geçiyor?

Burada durun ve cevabın ortaya çıkmasını bekleyin (içgörünün gelmesi için yaklaşık 30-60 saniye verin).

En iyi işinizi yaparken ve tam bir akış halindeyken, siz ve yaptığınız iş arasında hiçbir ayrım olmadığında, o anda hiçbir düşünceye sahip olmazsınız. Düşünceleriniz varsa da, siz düşünmek zorunda kalmadan o düşünceler içinizden akıp gidiyordur. Başka bir deyişle, insanlar için en yüksek performans durumu düşünmeme durumu olarak tanımlanabilir. Çılgınca görünebilir ama en iyi işimizi düşünmediğimiz zaman yaparız ve siz de bunu kendi deneyimlerinizle kanıtladınız.

İşte bu konudaki gerçeği aydınlatmaya yardımcı olacak bir başka örnek. Profesyonel ve hatta olimpik sporcular yarışırken, oyun sırasında olan her şeyi düşündüklerini ve aşırı analiz ettiklerini düşünüyor musunuz? Sizce yarışma sırasında onlar için ne gibi düşünceler ya da düşünceler oluyor? En yüksek performans gösteren sporcular

zirvede oldukları zaman "bölgede" olduklarını tarif ederler. Bu "bölge" akış hali ya da düşünmeme halidir.

Japon kültüründe bu olguyu tanımlamak için güzel bir kelime vardır: mushin.

İşte Shotokantimes'ın tanımı:

"Mushin, zihin rastgele düşüncelerden, öfkeden, korkudan ve özellikle de egodan arındığında elde edilir. Savaş sırasında veya yaşamın diğer yönlerinde geçerlidir. Mushin savaş sırasında elde edildiğinde, gevşek veya başıboş düşüncelerin yokluğu söz konusudur. Bu uygulayıcıyı tereddüt etmeden hareket etmek ve tepki vermek için özgür bırakır. Karatekayı bu noktaya getiren tüm çalışma ve eğitimlere göre tepki verir. Bir sonraki hamlenizin ne olması gerektiğini düşündüğünüze değil, eğitimli, içgüdüsel, bilinçaltı tepkilerinizin sizi ne yapmaya yönlendirdiğine güvenirsiniz."

Uygulamadan sonra, düşünmek sporcuların performansını engeller ve aynı şey herkes için geçerlidir. Sadece düşünmeye ve aşırı analiz yapmaya başladığımızda tereddüt eder, isteksiz olur, şüphe duyar, güvensizlik duyar ve korkarız. Düşünmeme durumuna girdiğimiz anda en iyi şekilde çalışır, performans gösterir ve tam potansiyelimizi somutlaştırırız. Düşünmeden, egonun sınırlamalarından kurtuluruz ve dünyadaki en inanılmaz şeyleri yaratabiliriz. Sizden bu inancı benimsemenizi değil, kendinize ait kılacak içgörüyü kazanmanız için onu denemenizi ve kendiniz için deneyimlemenizi istiyorum.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 9

DÜŞÜNMEYİ BIRAKIRSAK, HEDEFLERİMİZ, HAYALLERİMİZ VE TUTKULARIMIZ HAKKINDA NE YAPARIZ?

"Zihnimiz için kabul ettiklerimiz dışında hiçbir sınırlama yoktur." - Napoleon Hill

Düşünüyorum, bu yüzden acı çekiyorum.

Sonunda tüm acılarımın temel nedeninin düşünmek olduğunu anladığımda, hayatımda yaşadığım olumsuz her şeyin gerçek nedenini keşfettiğim için neşeli, rahatlamış ve minnettar bir şekilde zıplıyordum. Ancak bu coşku kısa sürdü çünkü coşku yatıştıktan kısa bir süre sonra aklıma bir sonraki düşünceler geldi:

Düşünmek tüm acılarımın temel nedeniyse ve düşünmeyi bırakırsam, şimdi hayatımı nasıl yaşayacağım? Tüm hedeflerim, hayallerim ve hırslarım ne olacak? Hayatta bir şeyler istemeyi bırakacak mıyım? Bir kanepe patatesine dönüşecek ve artık hayatımla ilgili hiçbir şey yapmayacak mıyım?

Eğer merak ediyorsanız, evet, telepatiğim ve evet, aklınızı okuyabiliyorum. Şaka yapıyorum ama bu soruların aynısını ya da çok benzerlerini nasıl yazdığımı ve şu anda büyük olasılıkla aklınızdan geçenleri nasıl bildiğimi merak ediyorsanız, bunun nedeni sanılanın aksine benim de insan olmamdır. Hepimiz Gerçek Benliklerimize uyanmak için benzer yolculuklardan geçiyoruz, bu nedenle gerçek ihtişamınızı görmeye başladığınızda birçok insanın şu anda sahip olduğunuz düşüncelerin aynısına sahip olduğundan emin olabilirsiniz.

Şimdi düşünmeyi bırakırsak hedeflerimiz, hayallerimiz ve tutkularımız hakkında ne yapacağımız sorusuna geri dönelim. Bu sorular üzerinde düşündükçe inanılmaz bir korku ve endişe yüzeye çıkmaya başladı çünkü her şeyden vazgeçip dağların ortasında bir keşiş olmam gerektiğini düşündüm.

Bunu yapmaya kesinlikle hazır değildim. Her ne kadar o kadar aydınlanmış ve hayatımdan kopmuş olmayı dilesem de

Hayatımın büyük bir kısmı acılarla dolu olsa bile, diğer insanlarla birlikte hayatın doluluğunu deneyimlemek.

İşte bu yeni anlayışla hedeflerimiz ve hayallerimizle ne yapmamız gerektiği konusunda keşfettiklerim. Önceki bölümlerde de bahsettiğimiz gibi, düşünce ile düşünme arasında bir fark vardır. Düşüncelerin kaynağı ile düşünmenin kaynağı farklıdır ve acıya neden olup olmayacağını belirleyecek olan da kaynağıdır.

Benzer şekilde, hedeflerimizin ve hayallerimizin nereden geldiği, onların peşinden giderken kendimizi iyi hissedip hissetmeyeceğimizi belirleyecektir. Bu dünyadaki her şey gibi, doğası gereği iyi ya da kötü olan hiçbir şey yoktur, sadece bizim düşüncelerimiz onu öyle yapar. Hedefler, hayaller ve hırslar iyi ya da kötü değildir, bu yüzden bu gerçekten bir ya-ya da durumu değil, daha çok bu hedeflerin nereden geldiğiyle ilgilidir.

Hedeflerin iki kaynağı vardır: ilhamla yaratılan hedefler ve çaresizlikten yaratılan hedefler.

Hedefler çaresizlikten yaratıldığında, büyük bir kıtlık ve aciliyet hissi duyarız. Kendimizi bir yük gibi ağır hissederiz, hatta kendimizi adadığımız bu muazzam görev karşısında gözümüz korkabilir, sahtekarlık sendromu ve kendimizden şüphe duymaya başlarız ve hiçbir şey için yeterli zamanımız yokmuş gibi hissederiz. Hayatımıza çılgınca devam ederiz, umutsuzca cevaplar ve hedefimize daha hızlı ulaşmanın yollarını ararız, her zaman dışarıdan bakarız, asla yeterli hissetmeyiz veya asla yeterli olamayacağımızı düşünürüz. kötüsü de, eğer hedefimize ulaşırsak, birkaç saat ya da gün sonra aynı eksiklik duyguları yeniden su yüzüne çıkmaya başlar. Yaptıklarımızdan memnun olmamaya başlarız, başarılarımızın tadını çıkaramayız ve yaptıklarımız asla yeterli gelmediği için kendimiz hakkında da aynı şekilde hissederiz. Başka ne yapacağımızı bilemediğimizden, başkalarının ne yaptığını görmek için etrafımıza bakarız ve onların da aynı şeyi yapmaya devam ettiğini görürüz. Böylece, ruhumuzu kemiren tüm olumsuz duygulardan kaçmak için çaresizlikten başka bir hedef belirlemeye devam ederiz. bu tür hedefleri biraz daha derinlemesine incelediğimizde, bunların hepsinin tipik olarak "nihai hedefler" değil "araç hedefler" olduğunu görürüz. Başka bir deyişle, bu çaresizlik durumunda belirlediğimiz hedeflerin hepsi bir amaca ulaşmak için birer araçtır. Hedefe ulaşmak istememizin her zaman bir nedeni vardır ve bu her zaman başka bir şey içindir. Örneğin, finansal özgürlük istediğimiz için milyonlarca dolarlık bir iş kurmak isteriz ya da

İşimizden ayrılmak isteriz, böylece işimizden kaynaklanan stres ve kaygıdan kaçabiliriz. Bunları yapmak İSTEMEK yerine YAPMAK ZORUNDAYMIŞIZ gibi hissederiz. Çaresizlikten doğan hedefler genellikle "gerçekçidir" ve geçmişimizi ve o anda "makul" olduğunu düşündüğümüz şeyleri analiz ederek oluşturulur. Çok sınırlayıcı ve kısıtlayıcı hissettirir. Bu tür hedefler ve hayaller o anda bizi heyecanlandırsa da, onu yaratmaya çalışmaya başladığımız anda bir eksiklik hissederiz ve hayali hayata geçirmek için çaresiz kalırız. Paradoksal olarak, çaresizlikten yaratılan bir hedefe ulaştığımızda, kendimizi daha önce hissettiğimizden daha da boş hissederiz. Yapma eğiliminde olduğumuz bir sonraki "mantıklı" şey, daha da büyük bir çaresizlikle daha da büyük bir hedef belirlemek ve böylece içimizde kendimizi bütün hissetmeyi ummaktır.

Çoğumuz hedeflerimizi bu şekilde belirliyor ve hayatlarımızı bu şekilde yaşıyoruz. Ayrıca bunu eleştirmek ya da yargılamak için değil, gerçekliği ortaya koymak için söylüyorum. Bunu acı verici ve dayanılmaz ayrıntılarla anlatabilmemin tek nedeni, bunun benim hayatım olmasıydı.

İşte iyi haber: Hedeflerinizi bu şekilde belirlemeniz sizin suçunuz değil ve bundan kurtulmanın bir yolu var. Bu da çaresizlik yerine ilhamla hedefler ve hayaller yaratmaktan geçiyor.

Çaresizlikten değil de ilhamdan yola çıkarak hedefler yarattığımızda durum tamamen farklıdır. Bu durumda, derinden etkilendiğimizi, ilham aldığımızı ve genişlediğimizi hissettiğimiz için yaratırız. Bu bir zorunluluktan ziyade bir çağrı gibi hissettirir. Sanki içimizden gelen ve fiziksel dünyaya tezahür ettirilmek üzere bizim aracılığımızla ifade edilmek isteyen güçlü bir yaşam gücü varmış gibi. Ressamlar bu yüzden resim yapar, dansçılar bu yüzden dans eder, yazarlar bu yüzden yazar ve şarkıcılar bu yüzden şarkı söyler, hiç para almasalar ya da geçimlerini bu işten sağlamasalar bile. Bir şey yaratmak için bir güç tarafından çekildiğimizi hissederiz. Ona doğru çekiliriz. Kendimizi bunu yapmaya mecbur hissederiz. Böyle hissettiğimizde, yokluk yerine bolluk olan bir yerden yaratırız.

En şaşırtıcı olanı ise, bu durumda yaratıyor olmamızın, sadece istediğimiz için yaratıyor başka bir nedeni olmamasıdır. Yaratmak zorunda olduğumuzu hissettiğimiz için yaratmayız. Yaratıyoruz çünkü sadece istiyoruz ve başka bir nedeni yok. Bu hedefleri başka bir şey yapabilmek ya da istediğimiz başka bir şeyi elde etmek için bir araç olarak kullanabilmek için yaratmıyoruz. Bu yaratım, bütünlük ve bolluk dolu bir yerden gelir. Bu, sevgi ve yaşam sevincinin taşmasıdır. Çoğumuzun çocuk sahibi olmak istemesinin ya da olmasının nedeni budur. Öyle değil

Çocuklarımız çalışacak yaşa geldiklerinde paralarını sağabileceğimiz ve umarım onları bir emeklilik planı olarak kullanabileceğimiz için. Çocuk sahibi olmak istiyoruz çünkü sahip olduklarımızın bereketini onlarla paylaşmak istiyoruz ve bu, onlardan bir şeyler elde etmeye çalışmak yerine sahip olduklarımızı paylaşmak gibi bir yerden geliyor.

Bu derin ilham duygusunu tarif etmek inanılmaz derecede zordur çünkü bu dünyadan gelmez. Gerçekten bizden değil, bizim aracılığımızla bizden daha büyük bir şeyden gelir. Ben bu duyguyu ilahi ilham olarak adlandırmayı seviyorum çünkü yaratmak istediğimiz şeye dair sahip olduğumuz fikirler ve vizyon, hayal edebileceğimizden veya kendi başımıza bulabileceğimizden çok daha büyük görünüyor. İlahi ilham bizden değil, daha büyük bir şeyden geldiği için, geçmiş verileri veya sizin ya da dünyadaki herhangi birinin daha önce başardıklarını analiz etmez veya bunlara dayanmaz. İlahi ilham, çok kısa bir süre önce imkansız gibi görünen çığır açan kreasyonlar ve icatlar yaratıldığında meydana gelen şeydir. Sınır, limit veya kısıtlama tanımaz. Bizi enerjilendiren ve yükselten, yaşamda "yüksek" olduğumuzu hissettiren inanılmaz derecede geniş bir güçtür. Bu durumda kendimizi bütün, eksiksiz, koşulsuz sevgi, neşe ve huzurla dolu hissederiz. Hiçbir şeyi analiz etmez, karşılaştırmaz, eleştirmez, yargılamaz veya rasyonalize etmeyiz; bunun yerine gerçekten yaşar, sever, paylaşır, verir, yaratır, büyür ve besleniriz. Bu gerçekten de deneyimleyebileceğimiz en güzel duygulardan biridir ve insanlar olarak ilahi olanı deneyimleyebilmemiz gerçekten de bir armağandır (çünkü aynı kaynaktan geliyoruz).

Herkes, çaresizlikten değil, saf ilhamdan kaynaklanan bu derin duyguyu ve dünyada harikulade bir şey yaratma arzusunu deneyimlemiştir. Bir sonraki paragrafa geçmeden önce, sizi bu teoriyi test etmeye davet ediyorum. Burada durun ve birkaç dakikanızı hayatınızda, derin bir ilham aldığınızı ve çağrıldığınızı hissettiğiniz için muhteşem bir şey yaratma duygusu ve arzusu hissettiğiniz zamanları düşünerek geçirin. Gerçekten yaratıp önemli değil, ama sadece ilhamla yaratma hissini hissettiğiniz zamanı düşünün.

Bu, tüm dünyadaki en muhteşem duygulardan biri değil mi? Çoğumuz bu ilahi ilhamı hissederiz, ancak daha sonra bunu yapmayı düşünmeye başlar başlamaz bastırırız. Kendimizden şüphe etmeye, neden yapamayacağımızı rasyonalize etmeye, kendimize bunun gerçekçi olmadığını, daha önemli şeylere odaklanmamız gerektiğini ve yapacak kadar iyi olmadığımızı söylemeye başlarız. En kısa sürede

Yaratmak istediğimiz düşünmeye başladığımızda, bu ilham kaynağını tamamen kapatır ve hayatı her gibi yaşamaya geri döneriz. Bu kaynağı kestiğimizde, bolluk, coşku, coşku, neşe, saf koşulsuz sevgi duygularını da keseriz ve şüphe, endişe, hayal kırıklığı, üzüntü duygularına geri döneriz ve hayatlarımızla sınırlı, sıkışmış hayal kırıklığına uğramış hissederiz.

Aynı anda yalnızca bir çağrının peşinden gidebiliriz; ya ilhamın ya da içinde bulunduğumuz andaki çaresizliğin. İkisi aynı anda bir arada bulunamaz, ancak ne kadar düşündüğümüze bağlı olarak ikisi arasında gidip gelebiliriz.

Düşünmeyi bıraktığımızda, hedeflerimiz ve hayallerimiz olmayı bırakmayız, aslında gerçek doğamıza geri döneriz ve çaresizlik yerine ilhamla hedefler ve hayaller yaratmaya başlarız. Evrenden gelen düşüncelerin zihnimize girmesine izin vermeye başlarız, bu da bizi dünyada daha önce hiç yaratılmamış bir şeyi yaratmak için ilahi ilhama götürür. İlahi ilhamı takip ettiğimizde, canlı, bütün, neşe, sevgi, huzur ve tatmin hissederiz.

Peki bir hedefin ya da hayalin ilhamla mı yoksa çaresizlikten mi yaratıldığını nasıl anlayabiliriz?

Bir hedefin veya hayalin ilhamla yaratılıp yaratılmadığını anlamanın basit bir yolu, düşünceler ve düşünme arasındaki ayrımı hatırlamaktır. Düşünce şeklinde gelen hedefler ve hayaller ilhamla yaratılır. Düşünceden gelen hedefler ve hayaller çaresizlikten yaratılır.

Tipik olarak, düşündüğümüzde, analiz eder, yargılar, eleştirir, rasyonalize eder ve yeni hedeflerimizi oluşturmak için geçmişimizi kullanırız, ancak bu hedef oluşturma biçimi son derece kısıtlayıcı ve sınırlayıcı hissettirir. Bu tür hedefler oluştururken genellikle kendimizi iyi hissetmeyiz ve bu hedeflerin peşinden giderken de kendimizi iyi hissetmeyiz, çünkü bu tamamen çaresizlikten kaynaklanır.

Bu ikisini ayırt etmenin bir başka yolu da enerjik olarak nasıl hissettiğinizi sezmektir. Çaresizlikten yaratılan hedefler ve hayaller çok ağır, boşaltıcı, sınırlayıcı ve boş hissettirecektir. Çok fazla kıtlık, korku ve stres hissetme eğiliminde oluruz, sanki bunu yapmak ZORUNDAYMIŞIZ ya da buna mecburmuşuz gibi. Bu tür hedeflerde, eğer başaramazsak korkunç sonuçları olacakmış gibi gelir, dolayısıyla yüksek baskı ve risk söz konusudur (eminim bunun nasıl çaresizlik hissi yaratabileceğini şimdi anlayabiliyorsunuzdur). Dahası, içinde bulunduğumuz durumdan kurtulmak için bu hedeflere ulaşmaya çalışıyormuşuz gibi hissederiz.

Bir şey. Bu durumda oluşturulan hedeflerimiz genellikle araç hedeflerdir, yani bu hedeflere ulaşmak isteriz, böylece daha sonra başka bir şey yapabiliriz, örneğin işimizi bırakma hedefine sahip olmak gibi. Büyük olasılıkla bu hedefe sahip olacaksınız çünkü gerçekten hoşunuza giden bir şey yapmak istiyorsunuz, ancak işinizi bırakma hedefinin başka bir şey yapmak nasıl sadece bir araç hedef olduğunu görebilirsiniz. Ya da 1 milyon dolar kazanma hedefi genellikle finansal özgürlüğe sahip olmak ve dünyayı gezmek istediğiniz için belirlenir. Bu hedefler her zaman bir amaç için araçtır, amacın kendisi değildir. Bu hedeflere ulaşmak istememizin her zaman bir nedeni vardır ve bu bizi içten içe çok boş hissettirir.

Bu hedeflerin hiçbirinin özünde kötü olmadığını ya da para kazanmak veya işimizi bırakmak gibi hedeflerimizin olmaması gerektiğini vurgulamak istiyorum. Eğer bu hedefler ilhamdan kaynaklanıyorsa, bu tamamen farklı bir durumdur. Bu sadece hedeflerin kaynağına bağlıdır, hedefin kendisine değil. Bu önemli bir ayrımdır, aksi takdirde zamanınızın çoğunu bunun sizin için doğru hedef olup olmadığını tartışarak ve kendinizi strese sokarak geçirirsiniz. Doğru ya da yanlış hedef yoktur, sadece ilham ya da çaresizlikten doğan hedefler vardır. Bu sadece içinizde nasıl hissetmek istediğinize bağlıdır ve bu iki tür hedefin ve nasıl tezahür ettiklerinin farkında olduğunuzda, hayatınızda harika şeyler yaratmaya devam ederken kendinizi mutlu hissedebileceksiniz.

Öte yandan, ilhamla (düşünceden gelen) yaratılan hedefler ve hayaller çok hafif, enerji verici, canlandırıcı ve geniş hissettirir. Kendimizi heyecanlı, neşeli ve en önemlisi ilham almış hissetmeye meyilliyizdir. Bunu yaratmak ZORUNDAYMIŞIZ gibi değil, İSTİYORUZ gibi hissederiz. Bunu yapmak ZORUNDAYMIŞIZ gibi hissetmek yerine, ilham aldığımızı hissederiz. Neredeyse hiç baskı yok çünkü bu hedefi gerçekleştirerek bir şeyden kurtulmaya veya mevcut durumumuzdan kaçmaya çalışmıyoruz. Kıtlık veya aciliyet yok çünkü yokluktan değil, bolluktan yaratıyormuşuz gibi hissediyoruz ve sadece bunu dünyayla paylaşmak istiyoruz. İlhamdan geldiği için, bunu başka bir şey yapabilmek için bir şeyler elde etmek amacıyla yapmıyoruz. Bu bir araç hedefi değil, sadece kendi içinde bir amaç. Onu yaratmamız için hiçbir "neden" yoktur. Kendimizi bütün hissetmek için yaratmıyoruz, bütün hissettiğimiz için yaratıyoruz ve o yerden bir şeyler vermek istiyoruz, ondan bir şey beklemiyoruz.

Eminim şimdi ikisi arasındaki keskin farkı görebiliyorsunuzdur ve hedeflerinizin şu anda hangi kategoriye girdiğini söyleyebilirsiniz. Hedeflerinizin çoğu çaresizlik kategorisine giriyorsa endişelenmeyin, çünkü çoğu insanın çaresizlikten yarattığı hedefleri vardır, daha iyi bir yol bilmeden önce ben de dahil.

Peki hedeflerimizi ve hayallerimizi çaresizlikten değil de ilhamdan yola çıkarak nasıl oluşturabiliriz?

İlahi ilhamdan hedefler ve hayaller yaratmak, yapmaya çalışmanız gereken bir şey değildir. Doğal olarak her zaman sonsuz ilhama dair düşüncelerimiz vardır. Çocuklara bakarsanız, doğal olarak yapmak istedikleri şeylerle ilgili en çılgın hayallere ve imgelemlere sahip olduklarını görürsünüz. Çoğu zaman bir şeyi yapamayacakları neredeyse akıllarına bile gelmez. Çocuklarla aramızdaki tek fark, dünyada gerçekten tezahür ettiğini görmek istediğimiz hayallerimizi, umutlarımızı ve hedeflerimizi içeren tüm bu ilham verici düşünceleri kapatmayı öğrenmiş olmamızdır. Zihinlerimiz, yaratmak istediklerimizden çok neden yapamayacağımıza dair nedenlerle doludur.

İçimizden gelen sonsuz bir ilham akışına doğuştan sahibiz, ancak sahip olduğumuz düşünceler hakkında düşünmeye başladığımız anda bu akışı engelleriz, bu da kendinden şüphe duymaya, kendini sabote etmeye ve kaygıya neden olur. Yaratmak için ilham akışını bir nehir gibi düşünün. Nehir her zaman akar, ta ki insan onu engelleyecek bir şey koyana kadar, bir baraj gibi. Sonra baraj oradayken, neden bu kadar çok balığın öldüğünü, hayvanların yok olduğunu ve ormanların azaldığını sorarız, oysa tek yapmamız gereken nehri doğal haline geri döndürmektir ve her şey doğanın istediği gibi mükemmel bir şekilde işleyecektir.

Bu zihinlerimiz ve hedeflerimiz için de aynıdır. Her zaman hayal kurarız, büyük hedeflerimiz olur ve içsel bilgeliğimize ve içsel zekamıza bağlandığımızda, düşünmekten özgür olduğumuzda her zaman ne yapacağımızı biliriz. Düşüncelerimiz hakkında basitçe düşünmezsek, doğal olarak ortaya çıkan hayaller, hedefler ve arzularla ilgili her türlü düşünce ilahidir ve hedefleri çaresizlikten değil ilhamdan bu şekilde "yaratırsınız".

Düşüncelerimi oturtmama ve yaratabileceğim şeylerin sınırsız olasılıklarını keşfetmeme çok yardımcı olan bir soru:

"Sonsuz param olsaydı, zaten dünyayı gezmiş olsaydım, korkum olmasaydı ve yaptığım iş için herhangi bir takdir almasaydım, ne yapardım ya da ne

yaratır ?"

Ne zaman soru sorsak, yanıtlar *her zaman* ortaya çıkar. Beynimizin bir soruyu duyup da bir yanıt bulmaması mümkün değildir. Dolayısıyla, kendinize bu soruyu sorduğunuzda, el yordamıyla düşünmeden aklınıza gelen her şey ilahi olandan ve çaresizliğe karşı ilhamdan gelecektir.

Sorunun ifade ediliş şekli son derece önemlidir çünkü bir şeyi neden yapmak istediğinize dair düşüncelerin, korkuların, eleştirilerin ve dışsal nedenlerin çoğunu ortadan kaldırır, böylece cevabınızı, maddi dünyadan herhangi bir etki olmaksızın, gerçekten yaratmak istediğiniz şeye (genellikle sadece eğlenceli olduğu için yaratmak istemenizden başka bir neden yoktur) odaklar.

Bu soruyu sormayı deneyin ve karşınıza ne çıkacağını görün! Karşınıza çıkan şeylere şaşıracaksınız, ancak gerçek hayalleriniz size gösterilmeye başladığında düşüncelerinize kapılmayın.

Düşünmenin sınırları olmayan bir zihin için her şey mümkündür.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 10 KOŞULSUZ SEVGİ VE YARATILIŞ

"İnsanoğlunun ulaşabileceği en büyük güç, koşulsuz sevginin gücüdür. Bu, insanların hiçbir sınırlama, koşul ya da sınır tanımadan sevdiği zamandır." - Tony Green

Koşulsuz Sevgi

Koşulsuz sevgiyi olağanüstü kız arkadaşım Makenna'dan öğrendim. Hayatımın büyük bölümünde her zaman her şeyi sorguladım. Her şeyin neden böyle olduğunu bilmek zorundaydım, aksi takdirde çıldırırdım. Her şeyin anlamını ve nedenini bilerek hayatı deneyimleyemezdim.

Doğal olarak, onunla yaklaşık bir yıl çıktıktan sonra bir ilişkide herkesin yapacağı gibi, Makenna'ya beni neden sevdiğini sordum. O da masum bir şekilde nedenini bilmediğini, sadece sevdiğini bildiğini söyledi. Sonra bana onu neden sevdiğimi sordu ve ben de onlarca farklı neden sıraladım. Güzel gülüşünden sevimli kahkahasına, kalbinin ne kadar temiz olduğundan ailesini ne kadar çok sevdiğine, ne kadar zeki olduğuna kadar uzanan bu liste neredeyse sonsuza kadar devam ediyor.

Şu anda 6 yıldır çıkıyoruz ve ilk sorduğumdan sonraki her birkaç ayda bir ona beni neden sevdiğini soruyorum ve bu noktaya kadar bile hala aynı şeyi söylüyor, "Bilmiyorum, sadece seni sevdiğimi biliyorum - çok."

Bu beni uzun süre biraz rahatsız etti çünkü beni neden sevdiğini bilmediğini anlamıyordum. Ben onu neden sevdiğime dair 50 neden sıralayabilirdim ama o birkaçını bile sıralayamazdı. Yine de yıllar boyunca onu o kadar çok sevdim ki, bilmemesini gerçekten umursamadım. Bunu kabullendim ve onu sevmeye devam ettim çünkü kendime engel olamıyordum.

Birkaç ay öncesine kadar beni neden sevdiğine dair nedenler düşünemediğini fark etmemiştim. Makenna'yı neden sevdiğime dair sahip olduğum nedenleri sorgulamaya başladım. Sonra hayatımı sonsuza dek değiştiren bir aydınlanma yaşadım.

Kendime sordum, onu güldüğü için mi yoksa diğer insanlara yardım etmeyi sevdiği için mi seviyordum? Bir gün gülmezse ya da o gün birine yardım etmezse ne olur? Onu sevme nedenim olduğunu söylediğim şeyleri yapmazsa onu sevmeyi bırakacak mıyım? Onu neden sevdiğime dair nedenler yaratırsam, ona olan sevgimin bu belirli özelliklere veya eylemlere bağlı olduğunu ve bunları yapmazsa onu sevmediğimi fark ettim. Bu elbette doğru değil.

O anda, Makenna'nın beni neden sevdiğine dair bir neden , çünkü bana olan sevgisinin koşulsuz olduğunu anladım. Beni neden sevdiğine dair hiçbir sebep yoktu çünkü eğer sebepleri olsaydı, bu beni sadece o özellikleri sergilediğim ya da aklındaki şeyleri yaptığım için sevdiği anlamına gelirdi.

Bana olan sevgisi ruh halime ya da yaptıklarıma dayanmıyor, bana olan sevgisi tüm "nedenlerin" ötesine geçiyor ve karşılıklılıktan kaynaklanmıyor. Beni ne ben onu sevdiğim için seviyor ne de o benim onun için yapabileceklerimden dolayı seviyor. Kendi içinde o kadar büyük bir sevgi yaşıyor ki, bu bana koşulsuz olarak armağan ettiği sevgi bolluğunun bir dışa vurumu.

Bu duyguyu ve nereden geldiğini ifade etmeye çalışmak muhtemelen hayatımda yaptığım en zor şey çünkü tarif edilemez olanı tarif etmeye çalışıyorum.

Bu deneyim sayesinde Makenna'ya olan sevgimi koşulsuz hale getirmeyi, onu ne zaman seveceğime dair nedenler ya da koşullar koymamayı öğrendim (çünkü bunu yaparsam, varsayılan olarak onu ne zaman sevmeyeceğime dair koşullar koymuş olurum). Bunu deneyimlediğim için artık içimde o kadar çok sevgi var ki, ne olursa olsun onu sevmekten kendimi alamadığım koşulsuz bir sevgi fışkırıyor. Bu koşulsuz sevgi dışsal nedenlerden kaynaklanmıyor, hepimizin geldiği sonsuz kaynaktan, içimizden geliyor.

Hepimiz Tanrı, Evren ya da hangi ismi kullanmayı seçerseniz seçin, bu saf, koşulsuz sevgiye bağlıyız. Buna engel olan tek şey, bizi bu koşulsuz sevgiden ayıran ve koparan kendi düşüncelerimizdir.

Koşulsuz Yaratım

Koşulsuz yaratım, var olan en saf yaratım biçimidir. Bir şey koşulsuz sevgiden yaratıldığında, orada durup huşu içinde hayranlık duymaktan kendimizi alamayız. Koşulsuz yaratım her zaman yenilikçi, benzersiz, yeni, büyüleyici, cesur, farklı ve kendi tarzında devrimcidir. Çok az insan bu alanda faaliyet gösterir çünkü yaptığımız ya da ürettiğimiz şeylerin etrafına hep koşullar koyarız.

Örneğin, daha fazla para kazanmak gibi bir hedefe ulaşmak için çalışırken, gidip kendimiz için gelir yaratmaya çalışabiliriz. Bu koşullu bir yaratımdır çünkü hiç kimse parayı sadece paraya sahip olmak için istemez. Çoğu insan parayı başka bir şey için ya da istediği başka bir şey için kullanabilmek için ister.

Bu, doğası gereği, yarattıkları şeyi koşullu hale getirir. Bunu sadece başka bir şey istedikleri için yaratmaktadırlar. Başka bir şey için bir şey yarattığımızda, genellikle yaratma sürecinden keyif almayız, çünkü bu her zaman bir amaca giden yoldur, asla kendi başına bir amaç değildir.

İşte bu yüzden kendimizi hep kovalıyor, çabalıyor, uğraşıyor ve sürekli stresli ve bunalmış hissediyoruz. Hedefimize ulaştıktan sonra bile, sadece birkaç saniyeliğine zevk alırız ve sonra peşinden koşmamız gereken başka bir hedefe gideriz çünkü aslında aradığımız şeyi asla elde edemeyiz.

Nihayetinde aradığımız şey duygulardır. Güvenlik ve huzur duygusuna kavuşmak için daha fazla para istiyoruz. Ailemizle vakit geçirmek istiyoruz çünkü bu bize çok fazla sevgi ve neşe hissettiriyor. Sevdiğimiz işi yapmak istiyoruz çünkü bu bize içimizde bir tatmin duygusu veriyor. Bunların hepsi nihayetinde elde etmeye çalıştığımız duygulardır, ancak istediğimiz hedefin veya nesnenin bize bu duyguları vereceğini düşünmeye devam ederiz. Bu fikir doğası gereği hatalıdır çünkü duygularımız dışsal şeylerden değil, yalnızca içimizden kaynaklanabilir. Dışsal şeyler duyguları yaratmamız için bizi harekete geçirebilir, ancak nihayetinde bu duyguları kendi içimizde üreten biziz.

Paradoksal olan (yaşamın dualitesindeki her şey gibi), bir **şeyi koşulsuz veya nedensiz yarattığımızda, aslında istediğimiz tüm olumlu duyguları anında hissetmemizdir.**

Koşulsuz yaratım, bir şeyi başka bir amaç için değil, sadece yaratmak istediğimiz için yaratmaktır. Para, şöhret, aşk ya da başka bir şey için değil. Sadece istediğimiz için yaratırız

onu yaratmak için. Bu bolluktan yaratımdır. Bu durumdan yarattığımızda, zaten içimizde bütün hissederiz ve hissetmek istediğimiz tüm sevgi o anda hissettiğimiz şeydir.

Koşulsuz yaratımın peşinden ancak düşünmeme halindeysek gidebiliriz. Beynimiz bize bir şeyi sadece istediğimiz için yapmanın anlamsız olduğunu düşündürecektir, ama işin sırrı budur. Bir şeyleri başka hiçbir neden olmadan yaptığımız anda, hayatımızı koşulsuz olarak yaşama alanına adım atmış oluruz. İşte o zaman akışı, birliği ve Evren/Tanrı ile doğrudan bağlantıyı deneyimleriz.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 11

ŞİMDİLİKTE HUZUR, NEŞE, SEVGİ VE TATMİN YAŞADIKTAN SONRA NE YAPARSINIZ?

"Düşünme. Bu işleri karmaşıklaştırır. Sadece hissedin ve eğer eviniz gibi onun yolunu izleyin." - R.M. Drake.

Kitaptaki ilkeleri uyguluyorsanız, büyük olasılıkla düşünmeme yoluyla huzuru bulabilmişsinizdir. Eğer bulamadıysanız, tüm olumsuz duygularımızın düşüncelerimizden kaynaklandığını hatırlamanızı şiddetle tavsiye ederim. Tek yapmanız gereken bu gerçeğin farkına varmaktır; bu da tıpkı kirli suda biriken tortular gibi düşüncelerinizi yatıştıracaktır. Bunun sadece sizin düşünceniz olduğunu ve korkacak bir şey olmadığını gördüğünüzde, şu andaki yaşamınızda gerçek huzuru deneyimleyeceksiniz.

Huzuru deneyimledikten sonra, bundan sonra ne yapacağınızdan emin olamayabilirsiniz. Bu noktada endişe, kaygı ve şüphe yaşıyor olabilirsiniz. Ben de dahil olmak üzere birçok danışanım, dünyada herhangi bir şey yapmak için güçlerini ve dürtülerini kaybedip kaybetmediklerini merak etmeye başladı. **Endişelenmeyin, bunların hepsi normaldir ve uyanış sürecinin bir parçasıdır.**

En zor kısmı, yani düşünmeme pratiği yapmayı ve olumsuz düşüncelerinizin hayatınızı kontrol etmesini engellemeyi zaten öğrendiniz.

Huzuru deneyimledikten sonra endişe, kaygı ve şüphe duymamızın nedeni, dünyada bildiğimizi sandığımız her şeyi bırakmış olmamızdır. Gerçekte olan şey kişisel egonun ölümüydü. Bunun doğal bir sonucu olarak, kişisel ego bir kez tehdit edildiğinde, yaşamınız üzerindeki kontrolü yeniden ele geçirmek için elinden gelen her şeyi yapacaktır.

Ego sonsuza dek kurtulamayacağımız bir şeydir, bu nedenle huzuru deneyimledikten sonra bile şüphe, endişe ve kaygı duyguları ortaya çıkabilir. İşte bu anda ego (düşünce) tahtınızı geri almaya çalışmak için geri gelecektir. Ancak endişelenmeyin çünkü egonuzu (düşüncenizi) nasıl hızlı bir şekilde parçalara ayırabileceğinizi zaten öğrendiniz

Olumsuz duygularınızın tek nedeninin düşünceleriniz olduğunu hatırlamak. Önemli olan düşüncenizin zihninize girmesini engellemeye çalışmak değil, olumsuz duygulara neden olanın sadece düşünceniz olduğunu hatırlamanız için gereken süreyi kısaltmaktır. Düşüncenin gerçekleşmesini engellemek imkansızdır çünkü içimize işlemiştir.

Örneğin, aniden yolumuzun üzerinde zehirli bir yılana basmak üzere olduğumuzu gördüğümüzde dönmek insan doğamızda vardır. Ancak bunun sadece bir ip parçası olduğunu fark ettiğinizde, korkmanıza neden olan şeyin düşünceniz olduğunu bilerek yanılsamayı görürsünüz ve güzel patikadaki huzurlu yürüyüşünüze devam edersiniz. Bu ilk tepkiyi önleyemeyiz, ancak her zaman gerçeği hatırlayabilir ve doğal huzur halimize geri dönebiliriz - ve önemli olan da budur.

Huzuru deneyimlediğimizde kaygı, endişe ve şüphe duymamızın bir başka nedeni de sürekli düşünürken muazzam miktarda enerji kullanıyor olmamızdır. Çoğu insan gününün büyük bir bölümünü stres (düşünme) halinde geçirir ve bu da muazzam miktarda enerji tüketir. Düşünmeyi bıraktığımızda, düşünmek için kullandığınız bu enerji artık "serbest kalmıştır", ancak henüz hiçbir yere yönlendirilmemiştir ve olan şey, bu enerjiyi tekrar düşünmeye harcadığımız eski kalıplarımıza geri dönmemizdir, çünkü bu şekilde koşullandırılmışızdır. Bu durumda yapabileceğimiz şey, yeni keşfedilen enerjiyi ilham hedeflerimize yönlendirmektir. Bu, bu enerjinin tekrar aşırı düşünmeye dönmesini engellemenin tedavisi ve müdahalesidir.

Bunun işe yaraması için, hedeflerinizi ilhamla (çaresizliğe karşı) oluşturmaya ve aklınızın bir köşesinde tutmaya biraz zaman ayırdığınızdan emin olun ki bu fenomeni deneyimlediğinizde tüm enerjinizi ona yönlendirebilesiniz. Aklınızda yalnızca çaresizlik hedefleri varsa, enerjinizi buna yönlendirmek yalnızca düşünceyi ve olumsuz duyguları sürekli hale getirecektir.

Bu aşamada birçok insana yardımcı olan şey, aynı zamanda bir "aktivasyon ritüeline" sahip olmaktır. Aktivasyon ritüeli, düşünmeme ve akış durumuna geçmelerine yardımcı olan bir sabah rutinidir. Uyandığınız anda olumlu yönde bir ivme oluşturmanıza yardımcı olur, böylece günün geri kalanında bu düşünmeme durumunda kalmak daha kolay olur. Hareket halindeki bir nesne halinde kalacaktır. Ruhani ustaların ve tüm büyüklerin neden

Düşünmemenin ve momentumun gücünü anlayana kadar liderlerin bir sabah rutini vardı.

İşte iyi haber: Artık tüm enerjiniz düşünmeye bağlı olmadığına göre, serbest kalan bu enerjiyi kullanabilir ve sizi huzur, neşe ve sevgi dolu yeni yaşamınıza itecek ilham kaynağından yeni hedefler yaratmaya yönlendirebilirsiniz.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 12

HIÇBIR ŞEY IYI YA DA KÖTÜ DEĞILDIR

"İyi ya da kötü hiçbir şey yoktur ama düşünmek onu öyle yapar." - William Shakespeare

İşte bunu perspektife oturtmaya yardımcı olacak bir benzetme. Bir piyanoda 88 tuş vardır. Bir piyanoya baktığımızda, sebepsiz yere belirli tuşları işaret edip o tuşun "yanlış" olduğunu söylemeyiz. Sadece birinin belirli bir şarkıyı çaldığını ve şarkıda olmayan bir tuşa bastığını düşünürsek, belirli bir tuşun "yanlış" olduğunu düşünürüz.

Piyanonun doğası gereği yanlış tuşları yoktur. Sadece arka arkaya çalındığında kulağa az ya da çok hoş gelen tuşlar ve notalar vardır.

Tıpkı piyanoda yanlış tuş olmadığı gibi, hayatta da "yanlış" kararlar yoktur. Sadece bize hoş ya da o kadar da hoş olmayan hisler veren düşünceler vardır. Olayları doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü olarak bir kovaya koyduğumuzda, bu durum yaşamlarımızda ikilik ve koşullar yaratır ve bu da nasıl hissettiğimizi belirler.

Örneğin, karşıt siyasi partilerin yanlış veya kötü olduğuna inanırsak, bu içimizde düşmanlığa neden olabilir ve olumsuz duyguların bir karışımını hissetmemize neden olabilir.

Öte yandan, farklı siyasi partileri piyanodaki farklı tuşlar ve doğası gereği "yanlış" partiler olmadığı gibi görürsek, kendimizi o anda sevgi, neşe ve huzuru deneyimlemeye açarız. Daha önce görmediğimiz alternatif perspektifleri görmeye başlar ve yaşamın gerçek doğasına ilişkin anlayışımızı derinleştirme fırsatına sahip oluruz.

Bu tıpkı bir dağda yürüyüş yaparken güzel manzaraya bakmak için belirli noktalarda durmamız gibidir. Durabileceğimiz, durup doğanın ihtişamını seyredebileceğimiz "yanlış" noktalar yoktur, ancak durabileceğimiz tüm olası noktalara açık olarak, manzarayı daha önce görmediğimiz farklı bakış açılarından görebiliriz.

Dünyada doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü aramak yerine, gerçeği arayın. Bizim haklı, onların haksız olduğunu kanıtlamaya çalışmak yerine

Onlar daha iyi, biz daha kötüyüz, önünüzde duran şeyde gerçeği arayın. Birçok insanın kendi düşündüklerinin gerçek olduğuna inandığını söyleyerek bu konuda uyarıda bulunmak isterim. Çoğunlukla, hayata dair bu derin anlayış olmadan, düşündüğümüz şeylerin çoğu, öyle görünse bile gerçek değildir.

Gerçek hakikat öznel değildir. Eğer bir kişi için "doğruysa" ama bir başkası için doğru değilse, o zaman evrensel doğru değildir. Kim olduklarına, nereden geldiklerine ve geçmişlerinin ne olduğuna bakmaksızın, gezegendeki her bir bilinçli insan için evrensel olarak neyin doğru olduğuna bakın. Gerçek hakikat budur ve aradığınız her şeyi bulacağınız yer de burasıdır. Unutmayın ki bunu bulabileceğiniz tek yer varlığınızın derinlikleridir, bu yüzden onu kendi dışınızda aramaya çalışmayın.

Olumsuz duyguları harekete geçirebilecek bir şeyle karşı karşıya kaldığınızda, ruhunuzun derinliklerindeki evrensel gerçeğin kaynağını bulmak için kendi içinize dönün. Cevapları dışarıda aramaya çalışırsanız veya neden böyle hissettiğinizin kökeni için dışsal nedenleri araştırmaya çalışırsanız, sonsuzluğun geri kalanında arayacaksınız ve asla bulamayacaksınız.

Olumsuz duygular yanlış anlamanın bir göstergesidir. Olumsuz duygulara kapıldığımızda, düşündüğümüz şeye inandığımız anlamına gelir. İşte bu anda, deneyimlerimizin nereden geldiğini ve olumsuz duygularımızın nedeninin düşüncelerimiz olduğunu unutmuşuzdur.

Tek yapmanız gereken, nasıl hissettiğimizin temel nedeninin düşünce olduğunu hatırlamaktır. Bu bir kez farkındalığınıza getirildiğinde, düşünceyle savaşmayın. Sadece kötü duygulara neden olanın düşünceniz olduğunun farkına varın, onu sevgiyle karşılayın ve gözünüzün önünde yavaşça dağılacaktır. Çok geçmeden doğal huzur, sevgi ve neşe halinize geri döneceksiniz.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 13

DÜŞÜNMEDEN NE YAPACAĞINIZI NASIL BILIYORSUNUZ?

"Sezgisel zihin kutsal bir armağan, rasyonel zihin ise sadık bir hizmetkârdır. Hizmetkârı onurlandıran ve armağanı unutan bir toplum yarattık." - Albert Einstein

Bir önceki bölümde bu dünyada nasıl doğru ya da yanlış olmadığını tartışmıştık. Bu bölüm, anlayışımızı derinleştirmek ve düşünmeden ne yapacağımızı nasıl bileceğimizi aydınlatmak için son bölümün üzerine inşa edilecek.

Tıpkı bir piyanoda yanlış tuş olmaması gibi, verebileceğimiz doğru ya da yanlış kararlar olmasa da, bağlama bağlı olarak diğerlerinden daha hoş olan kararlar ya da "tuşlar" vardır. Doğru ya da yanlış olmadığını bilmek bizi "doğru olanı seçme" baskısından biraz olsun kurtarır.

Karar verirken düşünmemeye güvenmek isteriz. Düşünmeye, analiz etmeye, artı ve eksi listeleri oluşturmaya ve herkese (evcil hayvanlarımız dahil) tavsiye sormaya çalıştığımızda, karar verene kadar endişe ve hayal kırıklığına neden olur. Çoğu zaman, herhangi bir özel durumda ne yapacağımızı zaten içten içe biliriz. Bu genellikle içgüdüsel his, sezgi veya içsel bilgelik olarak adlandırılır. Yaptığımız şey, sezgilerimizi dış dünyayla teyit etmeye çalışmaktır ve olumsuz duyguların çoğu burada yüzeye çıkmaya başlar, herkesin fikirleri yüzünden ruhsal durumumuza zarar verir.

Ne yapmak istediğinizi yalnızca siz bilebilirsiniz. Başka hiç kimse size bunu söyleyemez. Yol boyunca size yardımcı olmak için rehberlik edebilecek akıl hocaları ve koçlar olacaktır, ancak en iyileri size sezgilerinizi dinlemenizi ve cevabı kendi içinizde aramanızı söyleyecektir (gerçek her zaman sadece sizin içinizdedir). Bu nedenle birçoğumuz, içgüdülerimize dayanarak ne yapmamız gerektiğini bildiğimiz halde bunu göz ardı edip bir başkasının tavsiyesini veya fikrini dinlediğimizde pişmanlık olgusunu yaşarız.

Sezgileriniz sizi her gitmeniz gereken yere ve her an ne yapmanız gerektiğine yönlendirecektir. Bu gerçek zamanlı bir iç GPS gibidir.

Hedefinize giden yolda bir tıkanıklık ne zaman dolambaçlı yoldan gitmeniz ve hangi yolu kullanmanız gerektiğini size söyleyecektir. İçimizdeki GPS'in bizi tam olarak gitmek istediğimiz yere yönlendireceği garantidir, ancak garanti olmayan şey bizi oraya götürmek için nasıl veya hangi yola sokacağıdır. Hedefe giden yolculukta başınıza gelebilecek sayısız durum vardır, ancak GPS'inizin sizi oraya ulaştıracağından emin olabilirsiniz.

Önemli Not:

Toplum, ana akım olana kadar sezgilerimizi neredeyse hiçbir zaman onaylamayacaktır. Bu nedenle, sizin için doğru olduğunu bildiğiniz şeylerin teyidi için dışarıya bakmaya çalışırsanız, neredeyse her zaman tepki alırsınız ve atmanız gereken sonraki adımlar konusunda farklı görüşlerle karşılaşırsınız. Cevaplar için dışarıya bakmaktan kaçının. Sezgilerinizi, içgüdülerinizi, içsel bilgeliğinizi ve Evreni/Tanrıyı takip edin. Bunu yaptığınızda, hayatınızda hiç beklemediğiniz, hatta hayal bile edemeyeceğiniz mucizelerin gerçekleştiğini görmeye başlayacaksınız. Bunu yapacak inanca ve cesarete sahip olanlar, yaşam mucizesinin tadını çıkarırken aradıkları gerçek neşeyi, huzuru ve sevgiyi keşfedeceklerdir.

Peki düşünmeden ne yapacağımızı nasıl bilebiliriz?

Gerçek şu ki, çoğumuz ne yapacağımızı biliyoruz, ancak bunu yapmaktan korkuyoruz. Örneğin, kilo vermek istiyorsak, çoğumuz ne yapmamız gerektiğini tam olarak biliyoruz. Kilo vermenin formülü roket bilimi değildir ya da hiyerogliflerle yazılmamıştır. Çoğumuz tek yapmamız gerekenin tükettiğimizden daha fazla kalori yakmak, egzersiz yapmak ve sağlıklı yiyecekler yemek olduğunu biliriz ve kilo veririz. Hayattaki herhangi bir şey için, büyük olasılıkla ne yapmanız gerektiğini zaten biliyorsunuzdur, ancak bunu yapmaktan korkuyor ya da bunu yapacak kadar iyi olduğunuza inanmıyorsunuzdur.

İlk adım, ne yapacağınızı zaten bildiğinizi, sadece korku veya kendinizden şüphe duyduğunuz için bilmediğinizi düşündüğünüzü fark etmektir. Durumla ilgili herhangi bir korku veya kendinizden şüphe duymuyorsanız ve hala ne yapacağınızı bilmediğinizi görüyorsanız, bir sonraki adım, ihtiyacınız olan cevapları size vereceğine dair içsel bilgeliğinize (Sonsuz Zeka) güvenmektir. Sonsuz sayıda düşünceye erişme yeteneğine sahibiz, bu nedenle herhangi bir anda ne yapabileceğinize dair fikir sıkıntısı kesinlikle yoktur. Bu bilgi bolluğuna erişmemizi engelleyen tek şey kendi düşüncelerimizdir.

Henry Ford bir keresinde şöyle demişti: "Yapabileceğinizi ya da yapamayacağınızı düşünseniz de haklısınız." Hayatımızda yapamayacağımızı düşünerek dolaşırsak, kendimizi herhangi bir anda yapabileceklerimizin sınırsız olanaklarından hemen alıkoymuş oluruz. Ancak zihnimizdeki freni bıraktığımızda ve bizi engelleyenin sadece düşüncemiz olduğunu fark ettiğimizde, otomatik olarak doğal bolluk ve sınırsız olasılıklar durumumuza geri döneriz ve o anda ne yapmamız gerektiğine dair ihtiyacımız olan her cevabı alabiliriz.

Kısacası, zaten bildiğinizi bilin ve eğer bilmiyorsanız, bilmeniz gerekenleri bilebileceğinizi bilin.

Her zaman bilebileceğinizi bilirseniz, bilmeniz gereken şey her zaman size gelecektir. Kendi sezgilerinize ve içsel bilgeliğinize güvenin. Siz ona güvendiğiniz sürece, ihtiyacınız olduğunda o her zaman yanınızda olmuştur ve olacaktır.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 14

SEZGİLERİNİZİ NASIL TAKİP EDERSİNİZ

"Kalbinizi ve sezgilerinizi takip edecek cesarete sahip olun. Onlar bir şekilde sizin gerçekten ne olmak istediğinizi zaten bilirler. Geri kalan her şey ikincildir." - Steve Jobs

Bir önceki bölümde, dünyada başarılı olmak için düşünmemize gerek olmadığından ve başarılı olmamızın yolunun düşünme halimizi ortadan kaldırmaktan geçtiğinden bahsetmiştik. Akış hali saf bir birlik halidir ve etrafımızdaki her şeyle doğrudan bir bağlantıdır. Bu durumdayken ayrılık olmadığından, Tanrı/Evren/Sonsuz Zeka ile doğrudan bağlantı ve uyum içinde olduğumuz bir durum olduğunu da söyleyebiliriz.

Düşünmek ilahi olanla aramızdaki bu bağı koparark stres, hayal kırıklığı, öfke, kızgınlık, depresyon ve birçoğumuzun günlük olarak hissettiği tüm bu olumsuz duyguları yaşamamıza neden olur. Bu nedenle bazı dinler cehennemi Tanrı'dan tamamen ayrılmak olarak tanımlar.

Şu andan itibaren basitlik adına akış yerine düşünmeme terimini kullanacağım, ancak bu kitapta onları kullandığımda gerçekten eş anlamlıdırlar. Bu düşünmeme hali aynı zamanda Sonsuz Zekâ ile doğrudan bir bağlantı anlamına gelir.

Pek çok kişi düşünmeme veya akış halini yapmayı sevdiğimiz belirli bir faaliyetle ilişkilendirir ve akışta olabileceğimiz tek zamanın bu olduğunu düşünür. Bu gerçeklerden çok uzaktır. Zamanın herhangi bir noktasında düşünmeme durumunda olabiliriz. Gerçekten düşünmeme durumunda olabileceğimiz tek zaman şimdiki andır. Gerçekliği yalnızca şimdiki anda görebiliriz ve aktif olarak düşündüğümüzde, bu ya geçmişte ya da gelecekte olduğumuz anlamına gelir (ki bunlar). Gerçek yalnızca şimdiki anda bulunabilir. Bu tüm ruhani ustalar ve liderler her zaman meditasyon yapmayı, dua ve şimdiki anda olmayı öğretirler. İncil'de Musa Tanrı'ya adını sorduğunda, Tanrı "Ben'im" diye yanıt verir. Tanrı olduğunu ya da olacağını söylememiştir (çünkü bunlar yoktur), sadece "Ben " demiştir. Tanrı, hakikat, Evren, özgürlük, huzur, neşe ve sevgi (bu terimlerin hepsi eş anlamlıdır) yalnızca şimdiki zamanda bulunabilir ve dolayısıyla deneyimlenebilir.

Sezgilerinizi takip ettiğinizde, kendinize güveniyor ve hayattaki her şeyde size rehberlik etmek için gerekli içsel bilgeliğe her zaman sahip olduğunuza inanıyorsunuz demektir. Bu bir düşünmeme veya akış halidir. **Bu kavramı nasıl pratik hale getirebileceğimizi ve günlük hayatımıza nasıl taşıyabileceğimizi keşfedelim. Sezgilerinizi ve içsel bilgeliğinizi takip etmek**

bilgelik nasıl görünür ve bunu nasıl yapabiliriz?

Sezgilerinizi takip ettiğinizde, kişisel benliğinizden daha büyük bir şeye tamamen bağlanmış olursunuz. Düşünmeme (akış) ve Tanrı ile doğrudan bağlantı halindesinizdir. Bu durumda, düşünmeden ne yapmanız gerektiğini her zaman bilirsiniz ve Sonsuz Zeka tarafından yönlendirilirsiniz. Bu bölgedeyken neredeyse hiçbir şey yapmıyormuşuz gibi görünür çünkü kişisel benlik duygumuzu kaybeder ve yaşamla bir oluruz. Bu durumdayken, birdenbire ortaya çıkan iş anlaşmaları, doğru zamanda doğru yerde beliren insanlar, tam ihtiyacımız olduğu anda gelen para, aradığımız bağlantıların kendiliğinden kucağımıza düşmesi gibi mucizeler gerçekleşir ve hayat neredeyse sihirli görünür. Zaman etrafımızda eğilip bükülüyor gibi görünür ve bunun nedeni zamanın hiçbir anlamı olmamasıdır. Daha sonra birkaç gün içinde başkalarının bir ay içinde başardıklarından daha fazlasını başarmaya başlarız. Bolluk, sevgi, neşe, huzur, uyum ve minnettarlık bu durumda deneyimlenen kaçınılmaz ve ayrılmaz duygulardır.

Her insan daha önce böyle hissettiği durumlar yaşamıştır. Birçoğu bu fenomeni yaşamış olsa da, çok azı bunu uzun süre sürdürebilmektedir. Bunun ana nedeni, çoğu kişinin düşünmeye geri dönmesi ve bunu kendi başlarına "çözmeleri" gerektiğine inanmalarıdır. Düşünmeye başladığımızda mucize benzeri olaylar ve koşullar yaratma gücümüzü kaybederiz.

Gerçek şu ki, her şeyi anlamamız gerekmiyor, hatta her şeyi bile gerekmiyor. Sınırlı zihinlerimiz tüm dünyayı nasıl anlayabilir ve arzularımıza göre manipüle etmeye çalışabilir?

Sadece Tanrı'dan daha fazlasını bildiğimizi düşündüğümüzde sorunlarla karşılaşırız.

Harika haber şu ki, Ondan daha fazlasını bilmek zorunda değiliz, hatta düşünmek zorunda bile değiliz. Tek yapmamız gereken kendi sezgilerimize güvenmek ve içsel bilgeliğimizin bize bizim için en iyi olan yolu göstereceğine inanmaktır. En bolluk içinde, neşeli ve başarılı olan insanlara bunu nasıl başardıklarını sorduğunuzda

Bunu yaptıklarında, genellikle başarılarını bir tür yüksek güce veya şansa bağlayacaklardır. Bu insanlar kendilerinden daha büyük bir şeye güvenmişlerdir ve bu nedenle başarılarını salt irade ve kaba kuvvete bağlamak yerine buna bağlarlar.

Hayatta tamamen bizim kontrolümüz dışında olan çok fazla şey var ve biz bunların sadece çok küçük bir kısmını kontrol edebiliyoruz. Bu, hayatımızı kontrol edemediğimiz için pes ettiğimiz anlamına gelmiyor, tam tersi. Her şeyi kontrol etmek ve istediğimiz gibi olması için zorlamak zorunda olmadığımızı fark ettiğimizde, acı, ıstırap ve hayal kırıklığından özgürleşir ve her şeyin bizim için değil, için gerçekleştiği bu düşünmeme durumuna düşmeye başlarız. Her şeyin şu anda olduğumuz kişi olmamıza yardımcı olmak için hayatımıza mükemmel bir şekilde yerleştirildiğini ve herhangi bir şey değişseydi şu anda sahip olduklarımıza sahip olamayacağımızı görmeye başlarız. Şu anda bulunduğumuz yerde olmamız için titizlikle düzenlenmiş olması gereken milyonlarca küçük koşul ve olay vardır. Bunu planlamak imkansız ve nafile olurdu, yine de buradayız. İşte hayatın mucizesi budur.

Hayatımızdaki şeyleri kontrol etmek zorunda olmadığımızla ilgili olarak az önce değindiğimiz bir noktaya geri dönecek olursak, altını çizmek istediğim bir uyarı var. Hayatımızda olan her şeyi kontrol edemeyeceğimiz doğrudur, ancak kontrol edebileceğimiz şey (tüm sorunlarımızın ve olumsuz duygularımızın temel nedeni olan) düşünüp düşünmediğimizdir. İstediğimiz zaman yaşam deneyimimizi ve her an nasıl hissettiğimizi değiştirmeye karar verebiliriz. İşte bu şekilde mutlu olmayı seçebiliriz - düşüncelerimizi bırakmayı seçerek. Günün sonunda önemli olan da bu değil midir? Başarının, neşenin ve tatminin gerçek ölçüsü neye sahip olduğumuz değil, içimizde nasıl hissettiğimizdir.

Değinmek istediğim bir diğer nokta da, pek çok şeyi kontrol edemesek de, yaşamlarımızda ne istediğimiz konusunda söz sahibi olabileceğimiz, ancak bunun nasıl olacağı konusunda söz sahibi . Örneğin, hayal gücü armağanına sahibiz (Sonsuz Zekaya erişim), bu da yaşamlarımızda istediğimiz her şeyi bulabileceğimiz anlamına geliyor. Bu inanılmaz bir nimettir, ancak işlerin ters gidebileceği yer, bunu gerçekleştirmek için nasıl yapacağımızı bulmamız gerektiğini düşündüğümüz zamandır. İşte bu noktada çoğu insan pes eder ya da kaba kuvvet yoluna devam ederek bunu hayata geçirmeye çalışır ve bunun için her gün acı çeker. İşte bu yüzden insanlar hayatta istediklerimiz için çok çalışmamız ve acı çekmemiz gerektiğine inanırlar. Bu kesinlikle doğru değildir. Bu sadece, hayatta istediğimizi elde etmek için "nasıl" yapacağımızı bulmamız gerektiğini düşünüyorsak doğrudur. Bizim işimiz

ne istediğimizi bulmalıyız, nasıl elde edeceğimizi değil. Nasıl olacağı gerçekten de Evren'e bağlıdır. Bu zaten en iyi senaryodur, çünkü hayatta istediğinizi gerçekleştirmenin sonsuz sayıda yolu vardır, bu yüzden küçük sonlu beyinlerimizin bunu çözmesi yine de nafile olacaktır.

Her şeyi çalıştığımızda sadece acı çekeriz, ama buna yoktur. Bu, istediğimiz şeyi tezahür ettirmek için gerçek zamanlı olarak tam olarak ne yapmamız gerektiğini bize göstermeye yardımcı olması için sezgilerimize ve içsel bilgeliğimize güvenmek istediğimiz zamandır. Her şeyi önceden anlamaya çalışmamıza gerek yoktur. **Bize düşen, ne istediğimizi zihnimizde tutmak ve düşünmeme durumuna geçmektir. Bu, Sonsuz Zekamıza (Tanrı'ya) erişmemizi sağlar, böylece cevaplar tam ihtiyacımız olduğunda bize açıklanır.**

İleriye giden yol ancak yürümeye başladığımızda ortaya çıkar. Yolun tamamının önceden görmemiz için aydınlatıldığı bir zaman asla olmayacaktır. Bu, inanç ihtiyacını tamamen ortadan kaldırır ve işte bu yüzden bir şeyi tezahür ettirirken inanç ve güven son derece önemlidir.

Yaratmak istediğimiz şeyin bize geleceğine dair tam ve sarsılmaz bir inanca sahip olmalıyız ve bunu ancak Evren'in bunun nasıl gerçekleşeceğini düzenleyeceğine tamamen güvenerek yapabiliriz. Hayatta arzuladığımız şeyi her zaman elde edebiliriz, sadece bizim zaman çizelgemizde veya tezahür etmesini istediğimiz şekilde olmayabilir.

Sezgilerimiz ve içsel bilgeliğimiz (Tanrı) aslında her zaman bizimle konuşur. İçinizde her zaman ne yapmanız gerektiğini *bilen* o küçük sesi biliyor musunuz? Belki işinizden ayrılmanız, sizi inciten bir kişiyi affetmeniz, birine çıkma teklif etmeniz ya da biriyle yeniden bağlantı kurmanız. Bu, ne yapmanız gerektiğini bildiğinizi o içgüdüsel duygudur. İçgüdülerinizin size yapmanızı söylediği bir şeyi yapmadığınız için hiç pişman oldunuz mu? Hiç bir şey yapmak için içinizden bir his geldi, ama nedenine dair mantıklı bir gerekçeniz yok, ama yine de yaptınız ve sonrasında inanılmaz şeyler oldu mu? **İşte bu sizin sezgilerinizdir.**

Sezgilerimiz bize düşünceler şeklinde gelir, ancak daha önceki bir bölümde tartıştığımız gibi, düşünceler ve düşünme arasında keskin bir fark olduğunu unutmayın. Düşünceler doğaları gereği ilahidir ve sanki birdenbire zihnimizde beliriverirler. Öte yandan düşünmek, kendi kendimize yarattığımız, çok ağır hissettiren ve tipik olarak ona bağlı olumsuz duygulara sahip olan manuel, yorucu bir çabadır. Sonsuz Zekâdan gelen ilahi düşüncelere sahip olduğunuzda, bunun bir bilme hissi vardır. Bu

gerçeği içerir ve siz bunun doğru olduğunu içten içe bilirsiniz. Sezgileriniz neredeyse hiçbir zaman mantıklı ya da rasyonel görünmeyecektir, ancak tam da bunu istiyoruz çünkü öngörülebilir olmasını istemiyoruz. Eğer öngörülebilir olsaydı, mucizevi olmazdı ve doğası gereği kendiliğinden olan Evren'in sonsuz olasılıklarını içermezdi.

Sezgileriniz neredeyse her zaman mantıklı, rasyonel zihninize karşı gelecektir, bu yüzden buna hazırlıklı olun. Size bir kafede rastgele biriyle konuşmanız gerektiğini fısıldayacak, bu da güzel bir arkadaşlığa yol açacak ya da zor bir zamanda yanlarında olacak birine gerçekten ihtiyaç duyduklarını öğrendiğiniz bir arkadaşınızı spontane olarak aramanızı isteyecektir. Size ilahi armağanınıza adım atmanızı ve içinde yaşamanızı ve bildiğiniz gerçeği paylaşmak için kendinizi ortaya koymanızı söyleyecektir. Herkesin istemeniz gerektiğini söylediği şeylerin peşinden gitmek yerine hayatta gerçekten istediğiniz şeylerin peşinden gitmeniz için sizi usulca çağıracaktır. Bunlar, sizinle konuşacağı sonsuz sayıda yoldan birkaç örnektir ve onu takip ettiğinizde, her zaman en çılgın hayallerinizin ötesinde mucizeler ve bolluk yaratacaktır.

Peki, her zaman ne yapılması gerektiğini biliyorsa ve takip edildiğinde bolluk yaratıyorsa neden daha fazla insan sezgilerini dinlemiyor? Korku.

Sezgilerimizi dinlemek korkutucu veya son derece ürkütücü olabilir. Bunun nedeni sezgilerimizin bilinmeyenin alanında yaşamasıdır. Başka bir deyişle, sezgilerimiz ruhsaldır ve doğası gereği bilinmeyenin alanı olan sonsuz olasılıklar alanında çalışır. Biz insanlar her zaman bilinmeyenden korkarız çünkü neler olabileceğini tahmin edemeyiz. Ancak bilinmeyene adım attığımızda hayatın bize sunabileceği sınırsız olasılıkları deneyimlemeye başlayabiliriz. İşte bu yüzden sezgilerimize güvendiğimizde sihirli şeyler ve mucizeler gerçekleşir. Kelimenin tam anlamıyla saf olasılık alanına adım atmış oluruz. İşte bu nedenle, tezahür ettirmek istediğimiz şeyin sadece "ne" olduğunu bilmemiz gerekir, "nasıl" olduğunu değil.

Bu mucizeler alanına girebilmenin tek yolu düşünmemektir. Eğer düşünürsek, derhal bu alandan dışarı atılır ve endişe, kaygı ve acı durumuna gireriz. Düşüncelerimiz geçmişe dayanarak neler olabileceğini tahmin etmeye çalışacaktır. Bu yüzden çoğu insan her zaman elde ettiklerinin aynısından daha fazlasını elde eder. Daha önce hiç deneyimlemedikleri bir şeyi yaratmak için sınırlı kişisel zihinlerini kullanmaya çalışırlar, masum bir şekilde bilinmeyene adım atmaları gerektiğini fark etmezler.

düşünmeme ve sezgilerini dinleme hali. Sonsuz olasılıklar aleminde daha önce hiç deneyimlemediğimiz bir şeyi yaratabiliriz, ancak bunu gerçekleştirmenin tek yolu daha önce gitmediğimiz yere, yani bilinmeyene gitmektir.

Özetle, sezgileriniz şu anda ne yapmanız gerektiğini her zaman bilir, ancak ona erişmenin tek yolu düşünmeme durumuna geçmektir. Sonsuz olasılıklar (bilinmeyen) alanına adım attığınız için kişisel zihniniz çılgına dönecektir, ancak size korku hissettirenin sadece düşünmek olduğunu hatırlarsanız, korku dolu düşünce ortadan kalkacak ve sezgilerinize göre hareket etmek için ihtiyacınız olan cesaret doğal olarak ortaya çıkacaktır. İşte bu anda, bir sonraki adımda ne olacağını bilmeseniz bile, içsel bilgeliğinizin (Tanrı'nın) size yaşam boyunca rehberlik edeceğine inanmanız gerekir - ama macera ve neşe de buradadır. Bilinmeyen aynı zamanda, eğer zaten sahip değilseniz, hayatta istediğiniz şeyi tezahür ettirmenin tek yoludur. Sahip olmadığınız şeyi elde etmek için yapmadığınız şeyi yapmak zorundasınız. Sezgilerinizle hareket ettiğinizde, her zaman korku hissedecek değilsinizdir. Korku yalnızca düşünceniz korku etrafında döndüğü sürece mevcuttur. Korkuyu kabul ettiğinizde ve bu duygulara neden olanın yalnızca düşünceniz olduğunu anladığınızda, illüzyon dağılacak ve huzur, neşe ve saf sevgiye geri döneceksiniz. İçinde kalmak istediğiniz alan budur ve bu da kendiniz için hayal edebileceğiniz her şeyi tezahür ettirmenin ön koşulu olan olumlu duyguları yaratmanızı sağlayacaktır.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 15 MUCİZELER İÇİN ALAN YARATMAK

"Bugün mucizeler için yer açıyorum. Önemli olanın bir mucizenin ne kadar büyük olduğu değil, ona ne kadar yer açtığım olduğunun farkındayım." - Kyle Gray

Zen Ustası ve Bir Alimin Hikayesi - Empty Your Cup

Bir zamanlar bilge bir Zen ustası varmış. İnsanlar ondan yardım istemek için çok uzaklardan gelirlermiş. Karşılığında o da onlara öğretir ve aydınlanmaya giden yolu gösterirmiş. O gün, bir bilgin tavsiye almak için ustayı ziyarete gelmiş. *Bilgin, "Bana Zen hakkında bir şeyler öğretmeni istemeye geldim,"* demiş.

Çok geçmeden, âlimin kendi fikirleri ve bilgisiyle dolu olduğu ortaya çıktı. Ustanın sözünü sürekli kendi hikâyeleriyle kesiyor ve ustanın söylediklerini dinlemiyordu. Usta sakince çay içmelerini önerdi.

Bunun üzerine usta misafirine yavaşça bir fincan doldurdu. Fincan dolmuş ama yine de dökmeye devam etmiş, ta ki fincan masaya, yere ve en sonunda da âlimin cübbesine taşana kadar. Bilgin bağırmış*, "Dur! Fincan çoktan doldu. Görmüyor musun?"* Zen ustası gülümseyerek*, "Kesinlikle,"* diye yanıtlamış. *"Sen de bu fincan gibisin - o kadar çok fikirle dolusun ki daha fazlası içine sığmaz. Bana boş bir fincanla geri dön."*

Hiçbir şey hakkında ne kadar çok şey yazılabileceği ironiktir. Uzay işte budur: hiçbir şey. Evreni ve kuantum fiziğini incelediğimizde, her şeyin hiçlikten geldiğini fark ederiz. Bu nedenle büyük ruhani ustalar buna Büyük Hiçlik adını verirler. Yaratılışın olabilmesi için öncelikle uzayın olması gerekir. Aynı şey kendi zihinlerimiz için de geçerlidir. Yeni düşünceler gibi yeni bir şeyin istiyorsanız, hayatınızı değiştirebilecek yeni fikirleri alabilmeniz için önce alan yaratmalısınız. Tıpkı çay fincanı gibi, zihniniz tamamen eski düşüncelerle doluysa, aradığınız değişimi yaratacak yeni düşüncelerin zihninize girmesi mümkün değildir.

Bu alanı yaratabilmemizin yolu düşünmemekten geçer. Düşünmeye yönelik yorucu çabalarımızı durdurduğumuz anda, zihnimize yeni düşünce ve fikirlerin girebileceği bir alan yaratmış oluruz. Mevcut düşünce tarzımıza meydan okuyan sorular da zihnimizde alan yaratmanın harika bir yoludur.

Tüm sihir bu hiçlik alanında gerçekleşir. Örneğin, büyük atletler yoğun antrenman dönemlerinden geçerler, ancak en iyi atletler en yüksek performansta kalmak için sonrasında eşit derecede yoğun bir dinlenme dönemine ihtiyaç duyduklarını bilirler. Bu dinlenme döneminde iyileşirler, kas yaparlar ve güçlenirler. Dinlenme yoluyla kendileri için yarattıkları bu alan, antrenmandan istedikleri her şeyin ortaya çıktığı yerdir.

Thomas Edison özellikle zorlu bir problemle karşılaştığında, her iki elinde birer çelik top tutarken sandalyesinde uyurdu. Sonunda yeterince derin bir uyku evresine girer, top düşer, onu uyandırır ve sorununun çözümü zihninde . Her şey yoktan var olur ve Edison, eski düşünce tarzıyla sorunları çözmeye çalışmak yerine yeni düşüncelerin zihnine girmesi için alan yaratma kavramını anlamıştı. Eski düşünce tarzının ona zorluklarına çözüm getirmeyeceğini biliyordu.

"Sorunları, onları yaratırken bulunduğumuz bilinç düzeyini kullanarak çözemeyiz." - Albert Einstein

Einstein'ın tıpkı Edison gibi farklı, tuhaf ve esrarengiz davranışları vardı, ancak alan yaratma konusunda benzer bir anlayışa sahipti. Einstein zor bir problem üzerinde takılıp kaldığında, problem üzerinde çalışmayı bırakır ve keman çalmaya başlardı. Keman çalarken, cevap birdenbire aklına gelir ve sorununun çözümüne ulaşırdı. Einstein, Evrenden gelen ilahi indirmeleri alabilmek için düşünmeme yoluyla zihninde bir alan yaratmıştı.

Her şeyi anlamaya çalışmak zorunda değiliz. Dahi olarak gördüğümüz insanlar bile dünyanın en büyük keşiflerini yapmak için zorlanmadılar ve çaba sarf etmediler, öyleyse bize yapmak zorunda olduğumuzu düşündüren nedir? Onlardan hiçbir farkımız yok ve hepimiz aynı Kaynağa bağlıyız. Doğru anlayışla, karşılaştığımız herhangi bir zorlukla ilgili içgörüler de alabiliriz. Tamamen farklı bir yaşam deneyimi yaşamaktan sadece tek bir düşünce, tek bir içgörü ve tek bir fikir uzaktayız.

İşte bir zorlukla karşılaştığınızda ilahi indirmeleri alma süreci:

1. Düşüncelerinizin tüm olumsuz duyguların temel nedeni olduğunun farkında olun.
2. Kişisel zihninizden gelen her türlü manuel düşünceyi teslim ederek alan yaratın ve içsel bilgeliğinizin (Tanrı/Evren/Sonsuz Zeka) size cevabı vereceğine tam olarak inanın. Ayrıca cevabın size nasıl ve ne zaman geleceğinden de vazgeçin.
3. Teslim olurken ortaya çıkan duyguların farkında olun ve bu sevgi, huzur ve neşe duygularını büyütün. Karşılaştığınız şeyi sevgiyle karşılayın ve yanıt size gelecektir.

Neredeyse çok basit görünüyorsa, bu iyi bir şeydir. Gerçek her zaman basittir. Basit olsa da, her zaman kolay değildir ve en büyük ruhani ustalar bile zaman zaman zorlanırlar. Önemli olan düşüncelerimize ne zaman değil (çünkü bu), kendimizi tekrar düşünürken yakaladığımızda ne yaptığımızdır. Sadece düşündüğümüz şeyi hissedebileceğimizi ve düşünmenin tüm acılarımızın temel nedeni olduğunu sürekli hatırladığınız sürece özgürsünüz demektir.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 16

DÜŞÜNMEDEN YAŞAMAYA BAŞLADIĞINIZDA NE OLUR (POTANSIYEL ENGELLER)

"Başkalarının davranışlarının iç huzurunuzu yok etmesine izin vermeyin." - Dalai Lama

Düşünmeme yolculuğunuzda ilerlerken, kaçınılmaz olarak yol boyunca bazı barikatlara çarpacaksınız, bu yüzden karşılaşmadan önce bu potansiyel sorunlardan bazılarını gündeme getirmek istiyorum, böylece sizin için biraz daha kolay olacak.

Hayatınızı düşünmeden yaşamaya başladığınızda, hayatınızda çok fazla endişe, stres veya sorun olmadan hayatınızın zamanını geçireceksiniz. Birçoğu gözünüzün önünden kaybolup gidecek çünkü artık bir şeyleri sorun olarak görmezseniz, sizin için sorun olmaktan çıkarlar. Fark edeceğiniz şey, hayatınızda daha önce bu tür bir huzur ve dinginlik hissetmediğiniz ve bu nedenle kendinizi yabancı hissedeceğinizdir.

Biz insanlar biyolojik olarak alışılmadık şeylerden hoşlanmayız çünkü bu belirsizlik anlamına gelir. İronik olan şu ki, tam da bu zamanlarda çoğu insan bir şeylerin yanlış gittiğini düşünmeye başlar çünkü günün büyük bir bölümünde kendilerini çok mutlu ve huzurlu hissederler. Birçoğu üretken olmadığını, "üstünlüğünü" kaybettiğini ya da daha tembel olduğunu düşünür. Bu gerçeklerden uzaktır ve sadece beyninizin hissetmek istediği "güvenlik" yanılsamasını yaratmak için yeniden düşünmeye başlama girişimidir. Gerçek şu ki, insanlar olarak en üretken olduğumuz zamanlar mutlu olduğumuz ve düşünmediğimiz zamanlardır. Saf neşe halindeyken zaman uçup gidiyor gibi görünür. Görevler daha kolaydır, daha iyi performans gösteririz, insanlar bize yönelir, çok daha fazla bolluk çekeriz ve mucizeler birdenbire ortaya çıkmaya başlar. Bunları deneyimlemek için yeterince uzun süre düşünmeme durumunda kalmanız yeterlidir ve asla geri dönmek istemezsiniz.

İşte o zaman inanç son derece önemli hale gelir - her şeyin yoluna gireceğine Evrenin size karşı değil, sizin için çalıştığını bilin. Her şeyin bir nedeni olduğuna ve hayatta başarısızlık diye bir şey olmadığına, sadece dersler ve büyümemiz için fırsatlar olduğuna inanmalıyız. Bilinmeyene inanmak zorundayız, çünkü bilinmeyenin olasılığını barındıran tek yer orasıdır.

Şu anda yaşadığımız hayattan farklı olacak her şey. Bilinmeyen, hayatınız için isteyebileceğiniz her şey de dahil olmak üzere tüm olasılıkların var olduğu yerdir. Bilinmeyene doğru bir sıçrama yapma ve artık ondan korkmama cesaretini gösterdiğinizde, hayatınızın değişmemesi imkansızdır.

Kendinizi çok huzurlu ve mutlu hissettiğiniz için bir şeylerin yanlış gittiğini düşünmeye başlarsanız, bilin ki bu sadece zihninizin sizi yeniden düşündürmeye çalışmasıdır. Zihniniz en büyük satıcıdır ve sizi yıkıcı düşünce kısır döngüsüne geri döndürmek için ne söyleyeceğini çok iyi bilir. İşte bu anda, bilinmeyene inanma ve mutluluk, huzur ve sevgi duygusunda kalma ya da tanıdık acı ve psikolojik ıstırabın eski kalıplarına geri dönme seçimine sahipsiniz. Bilinmeyenin içinde özgür ve mutlu olmayı ya da tanıdık olanın içinde hapsolup acı çekmeyi seçebiliriz.

Eğer tekrar düşünmeye başlarsanız, bu tamamen normaldir. Bu konuda kendinizi hırpalamayın. Böyle olduğu için kendinizi suçlu hissetmeyin. Kendinizi cezalandırmanıza gerek yok çünkü bu sadece düşüncenizi devam ettirecektir. Düşünmenin kesinlikle insani bir şey olduğunu bilin. Kendinizi bir kez yakaladığınızda ve acı çekmenize neden olan şeyin düşünceniz olduğunu gördüğünüzde, kendinizi yeniden huzur, mutluluk ve sevgi durumuna getirmek için yapmanız gereken tek şey budur. Eğer izin verirseniz bu geçiş acısız ve zahmetsizce gerçekleşebilir.

OceanofPDF.com

BÖLÜM 17

ŞİMDİ NE OLACAK?

"Her şeyin bittiğine inandığınız bir zaman gelecek, bu başlangıç olacak." - Louis L'Amor

Bu kitabın sonu olsa da, sizin için yeni bir yaşamın sadece başlangıcıdır. Düşünmeme halinden gelen huzur, sevgi ve neşeden yalnızca bir düşünce uzaktasınız. Bunu hatırlayın ve kalbinize yakın tutun çünkü hayat kaçınılmaz olarak zorlaştığında ihtiyacınız olan tüm umut budur. Başlangıçta size bu kitabı okumadan önceki kişi olmayacağınıza dair söz vermiştim. Bu kitabı okumaya açık ve istekli bir zihne sahip olma niyetiyle başladıysanız, hayata bakışınızı tamamen değiştiren çok sayıda içgörü almışsınızdır ve bu nedenle artık eskisi gibi değilsinizdir. Bir içgörüden yeni bir şey gördüğünüzde, onu geri alamazsınız. Bilinciniz bir kez genişlediğinde, bir daha daralamaz. Zaman zaman unutabilir ve yeniden düşünmeye başladığımızda acı çekmemize neden olabiliriz, ancak bunu hatırladığımız anda, yaşamın sürekli genişleyen farkındalığı olduğumuzu hemen anlar ve şimdiki zamanda sevgi, huzur ve neşe buluruz.

Eğer bu çok basitmiş ve her şey bundan ibaret olamazmış gibi görünüyorsa, bu sadece zihninizin sizi tekrar düşünmeye sevk etmesidir. Gerçek basittir ve her zaman da öyle kalacaktır. Bir şeyi karmaşık ve girift hale getiren her şey sizi sadece gerçekten daha da uzaklaştırır. Gerçek düşündüğünüz bir şey değil, ruhunuzun derinliklerinde bildiğiniz ve hissettiğiniz bir şeydir. İçinizde tüm bunları bilen o durgun içsel bilgeliği dinleyin. Yaşamınız boyunca size rehberlik etmesine izin verin. En çok ruhumuzu dinlediğimizde tatmin oluruz. Dünya bize sürekli olarak yeterli olmadığımızın, bir şeyleri kaçırdığımızın ya da istediğimiz her şeye sahip olmadığımızın reklamını yapacaktır. İnsanlar sizi sürekli olarak kendi fikirleri, yargıları ve tavsiyeleriyle bombardımana tutacaktır. Masumca düşüncelerine kapıldıklarını bilin ve ilgilendikleri için onlara teşekkür edin, ancak bunların hiçbirine ihtiyacınız olduğu yanılsamasına düşmeyin. Muhtemelen isteyebileceğiniz ve ihtiyaç duyabileceğiniz her şey zaten .

Siz zaten istediğiniz tüm sevgi, neşe, huzur ve tatmine sahipsiniz. Sadece bu gerçeği unuttuğumuzda ve düşüncelerimize kapıldığımızda bunu göremeyiz.

Bu saf huzur halinde yaşamaya devam edin ve zihninizde belirebilecek her türlü düşünceyi serbest bırakın. Bu alanda ne kadar uzun süre kalırsanız, hayatınızda o kadar çok mucize ortaya çıkacaktır. Bu mesajı karşılaştığınız her insanla paylaşabilirsiniz, ancak buna gerek bile kalmayacak çünkü sizde tamamen farklı bir şey fark edecekler. Işıl ışıl, canlı ve saf sevgi ve neşe saçıyor olacaksınız - ve nedenini ve nasılını sormaya başlayacaklar. Artık kendi psikolojik ıstırabınızı nasıl durduracağınız ve sizin için her zaman mevcut olan bir huzur, sevgi ve neşe halini nasıl somutlaştıracağınız konusunda bilmeniz gereken her şeyle donatılmış durumdasınız. Bunu bilmenin ve böyle olmanın mutluluğunu çoktan deneyimlemiş olma ihtimaliniz yüksek.

Bu kitabı elinize almanız ve burada yolculuğumuzu birlikte paylaşabilmemiz kesinlikle tesadüf değil. Şu anda burada birlikte olmamız için gerçekleşmiş olması gereken tüm ilahi şefaatlere her zaman hayret etmişimdir. Hayat dediğimiz bu sonsuz güzellikteki deneyimde size rehberlik etmeme izin vermiş olmanız gerçekten alçakgönüllü ve inanılmaz bir lütuf.

Bu bölümü kapatmadan önce sizden küçük bir ricam olacak. Eğer bu kitabı yararlı ya da aydınlatıcı bulduysanız, 60 saniyenizi ayırıp Amazon'da bu kitap hakkında bir yorum bırakmanız benim için inanılmaz bir onur olacaktır. Düşüncelerinizi, içgörülerinizi, geri bildirimlerinizi, kişisel yolculuğunuzu ve bunların arasındaki her şeyi duymayı gerçekten çok isterim. Orada paylaşacağınız birkaç kelime, bu mesajın sizinle aynı cevapları arayan pek çok ruha yayılmasına yardımcı olacak ve birilerinin hayatını değiştirecektir (çünkü kim bir şey satın almadan önce Amazon yorumlarını okumaz ki, değil mi?)

Benimle daha fazla bağlantı kurmak isteyen herkes için, hello@josephnguyen.org adresinden her şey ve her şey hakkında sizden haber almak isterim. Başkalarının hikayelerini duymak bana derin bir neşe veriyor, bu nedenle gelen kutumu paylaşmak isteyenler için açık tutuyorum. Yakında sizden haber almayı dört gözle bekliyorum.

Sevgi ve Işıkla,
Joseph

Not: Önümüzdeki birkaç sayfada, bu kitapta bahsedilenlerin çoğunu uygulamanıza yardımcı olacak bir özet ve kılavuzlar yer alacaktır. Hayatınızı veya işinizi değiştirmek için bu ilkeleri uygulamak konusunda daha fazla yardım almak için ilham alırsanız, sizi web sitemi ziyaret etmeye davet etmek isterim (www.josephnguyen.org)

birlikte nasıl çalışabileceğimize dair olasılıkları keşfetmek için.

OceanofPDF.com

DÜŞÜNMEMENIN ÖZETI

- Düşünmek tüm acıların temel nedenidir.
- Neden olumsuz duygular hissettiğimizin, bunun kendi düşüncemizden kaynaklandığından başka bir cevabı yoktur. Her şeyin izi düşüncemize kadar sürülebilir, bu da sorun çözmeyi çok basit hale getirir. Düşüncelerimizin nasıl hissettiğimize neden olduğunu fark ettiğimizde, onları bırakabilir ve doğal huzur, sevgi ve neşe halimize geri dönebiliriz. Düşüncelerimizi bıraktığımızda, hissetmek istediğimiz tüm olumlu duyguların içimizden yüzeye çıkmasına izin verebilmemiz için bize alan yaratır.
- Gerçeklik içinde yaşamıyoruz, kendi düşüncemiz tarafından yaratılan bir gerçeklik ALGISI içinde yaşıyoruz.
- Düşünmek deneyimlerimizin bir etkisi DEĞİL, NEDENİDİR.
- Zihnimizdeki düşünceler gerçek değildir.
- Düşüncelerimiz ancak biz onlara inanırsak üzerimizde kontrol sahibi olur. Acıdan kurtulmak için düşünceye olan inancınızı bırakın.
- Duygularımız doğrudan geri bildirimdir ve anlayış eksikliğimiz olup olmadığını veya gerçeğin mutlak netliğine sahip olup olmadığımızı bize bildiren doğuştan gelen bir iç rehberlik sistemidir. Duygular, hakikat anlayışımızı derinleştirmek için bir davettir.
- Düşünmediğimiz zaman akış halindeyizdir.
- Düşünmediğimiz zaman Evrenle ve tüm yaşamla aramızda hiçbir ayrılık yoktur. Sadece düşündüğümüz zaman kendimizi Kaynak'tan koparır ve her şeyden ayrı hissederiz (egonun doğuşu).
- Düşünmek ve düşünceler iki farklı şeydir. Düşünmek bir fiildir ve bizim el emeğimizi gerektirir, bu da acıya neden olur. Düşünceler ise isimdir, bizden gelmezler ve Evrenden gelen ilahi indirmelerdir.
- Düşünürüz çünkü bu hayatta kalmak için verdiğimiz biyolojik bir tepkidir. Zihnimiz sadece bizi hayatta tutmaya çalıştığı için düşünür ama gelişmemize yardımcı olmaz. Sadece güvenliğimiz ve hayatta kalmamızla ilgilenir, ama tatminimizle ilgilenmez. Düşünmek bizi şunlardan alıkoyar

İçimizde gerçek çağrılarımızı takip etmemizi engelleyen olumsuz duygulara neden olarak En Yüksek Benliklerimiz.

- Zihinlerimiz kişisel deneyimlerimizle sınırlıdır. Mevcut benliğinizin kapasitesinin ötesinde içgörü, yaratıcılık ve bilgi almak , sonlu zihniniz yerine Sonsuz Zekâyı dinlemeyi seçin. Gerçeğin bu sonsuz kaynağı, eğer izin verirsek, tüm insanlar için her zaman mevcuttur.
- Evrensel Zeka/Zihin bu evrendeki her şeyi oluşturan enerjidir. Formdan önce var olan her şeyin geldiği kaynaktır ve biz ondan oluşuyoruz. Bu enerjinin bir hissi vardır; bu his sevgi, huzur, neşe, bağlantı ve esenliktir. Düşüncelerimizi bıraktığımızda içine geri döndüğümüz şey budur ve bu bizim doğal halimizdir.
- Hepimiz her zaman aynı Sonsuz Zeka kaynağına bağlı olduğumuzdan, düşüncelerimizi bir kez bıraktığımızda, daha önce hiç deneyimlememiş olsak bile yeni düşüncelere, fikirlere ve içgörülere erişiriz. Sezgilerimize ve bu Sonsuz Zekâya ne kadar çok güvenirsek, bizim için her zaman mevcut olan bu içgörüleri o kadar çok alırız.
- Huzur, sevgi, neşe ve tüm olumlu duygular insan olarak varsayılan durumlarımızdır. Ne zaman ki düşünmeye başlarız, o zaman bu doğal durumdan çıkarız. Düşünmeyi bıraktığımızda, doğal varlık durumumuza geri döneriz ve tüm olumlu duyguları zahmetsizce deneyimleriz.
- Bilincimizi genişletmekten ve düşünmeme halinden gelen daha derin bir sevgi duygusunu deneyimlemekten her zaman yalnızca bir düşünce veya bir içgörü uzaktayız.
- Berraklık zihnimizin doğasıdır ve varsayılan durumumuzdur. Sadece düşüncelerimize kapıldığımızda işler öyle görünmez. Düşüncelerimizi bırakırsak, "fabrika varsayılan" ayarlarımız olan huzur, sevgi, neşe ve sakin bir zihne geri döneriz.
- Evrende hiç kimsede ya da hiçbir şeyde doğası gereği yanlış bir şey yoktur, ancak düşüncelerimiz bize böyle düşündürür. Düzeltilmenize gerek yok çünkü siz bozuk değilsiniz. Sadece

Farkına varmanız ve hatırlamanız gereken bir şey var ki o da acı çekmemizin temel nedeninin düşünce olduğudur. Düşünceleriniz hakkında hiçbir şey yapmak zorunda değilsiniz. Tek yapmanız gereken düşünce anlayışınızı değiştirmektir; böylece düşüncenizin, bedeninizin ve bildiğinizi sandığınız her şeyin ötesinde olan kim olduğunuz gerçeğine geri dönersiniz. Düşüncelerinizi bıraktığınız anda, Sonsuz Zekâ ile bir olursunuz ve bu da sizin için her zaman mevcut olan hiç bitmeyen bir sevgi, huzur ve bolluğunu hissetmenizi sağlar çünkü bu sizin gerçek doğanızdır.

- Siz Sonsuz Zekâ için yer açtığınızda, o da sizin için yer açar. Siz ona ne kadar güvenirseniz, o da size o kadar güvenir. Ona ne kadar yer açabileceğinizin asla bir sonu yoktur. Hayatınızda ve zihninizde Sonsuz Zekâ'ya yer açmaya öncelik verdiğinizde, hayatınız değişecektir.

OceanofPDF.com

Düşünmeyi Bırakmak İçin Bir Kılavuz

- Düşünmeye daha yatkın olmanıza neden olabilecek şeyleri (veya savaş ya da kaç modunda olmanıza neden olan şeyleri) ortadan kaldırın.
- Hayatınızda size ilham vermeyen veya sizi heyecanlandırmayan pek çok şeyi ve eylemi ortadan kaldırın.
- Sizi düşünmeyen bir duruma sokmaya yardımcı olacak bir ortam yaratın.
- Güne huzurlu, düşünmeyen bir durumda başlamanıza yardımcı olacak bir sabah aktivasyon ritüeli oluşturun. Bu alanı, yaşamda yolunuzu bulmanıza yardımcı olacak Sonsuz Zekadan içgörüler almak için kullanın.
- Gün içinde rahatlamak, gevşemek ve düşünmediğiniz bir duruma dönmek için alan yaratın. Gün içinde yapabileceğiniz ve bunu başarmanıza yardımcı olabilecek şeyleri yazın. Günlük tutmak, yürüyüşe çıkmak, meditasyon yapmak, evcil hayvanlarınızla oynamak, kestirmek, yoga yapmak veya rahatlatıcı herhangi bir şey olabilir.

Düşünmeyi Nasıl Durduracağınıza Dair Çerçeve

1. Düşüncenin tüm acıların kaynağı olduğunu fark edin (düşüncenin gerçek doğasını anlayın).
   - Acı çekiyorsanız, düşündüğünüzün farkına varın.
   - Düşünme ve düşünceler arasındaki farkın farkına varın.
   - Temel nedeni bulmaya çalışmayın, temel neden düşünmektir.
2. Olumsuz düşünmeye devam etmek için bir alan yaratın
   - Orada olmalarına izin verin ve onları oldukları gibi kabul edin.
   - Bu duyguları barındıran kutsal alan olduğunuzu, ancak duyguların kendisi olmadığınızı anlayın.
   - Düşüncelerinizle baş başa kalmaktan korkmayın ve onların bilincinizde yer almasına izin verme cesaretini gösterin. Ona hoş deyin ve düşüncenin sadece kabul edilmek istediğini görün.
   - Olumsuz düşüncelerin sadece onlara inanırsanız üzerinizde güç sahibi olduğunu fark edin.

- Bilincinizde var izin verdiğinizde ve duygulara direnmediğinizde, her şeyin ardındaki gerçeği görmek için duyguların ötesine bakabilirsiniz.
- Her duygu, farkındalığınızı derinleştirmenize yardımcı olacak ve hayatı daha eksiksiz deneyimlemenizi sağlayacak bir hakikat tohumu içerir.

3. Düşünceyi kabul ettiğinizde, her şeyin geçmesine izin verin ve hiçbir şeye bağlanmadan sadece olmanıza izin verin. Doğal olarak huzur, sevgi ve neşe gibi olumlu duygular ortaya çıkacaktır. Ortaya çıktıkça bu duyguların tadını çıkarmak için kendinize izin verin. Olumsuz duygu hala devam ediyorsa, birinci adıma geri dönün ve biraz huzur bulana kadar tekrarlayın.

Potansiyel Engeller

1. Düşünmekten vazgeçmek istememek çünkü sizi bulunduğunuz yere getiren şeyin bu olduğunu düşünmek.
   - Bu doğru olsa da, sizi buraya getiren şeyin sizi oraya götürmeyeceğini anlamalısınız. Acı çekmenin kısır döngüsünü ve hayatınızda tekrar eden aynı kendine zarar verici kalıpları kırmak istiyorsanız, farklı bir şey yapmanız gerekecektir. Delilik, aynı şeyi tekrar tekrar yapmak ama farklı bir sonuç beklemektir. Asıl soru şu: Mutlu olmak istiyor musunuz, istemiyor musunuz? Düşünmenin tüm acılarınızın temel nedeni olduğunu anlarsanız ve artık mutsuz olmak istemiyorsanız, o zaman düşünmemeye yönelik inanç sıçramasını yapabileceksiniz.
2. Yeterli inanç yok
   - Her gün neşe, huzur ve sevgi dolu bir yaşamın mümkün olabilmesi için, öncelikle bunun mümkün olduğuna inanmanız gerekir. Kişi aynı zamanda çok daha büyük bir şeyin parçası olduğuna inanmalıdır ki bu da bunca zamandır kendisiyle ilgilenen yaşam gücüdür (Evren/Tanrı). Sonlu zihinlerimizle tam olarak kavrayamadan olduğumuzdan çok daha büyük bir şeye inanmak, el kitabımızı teslim edebilmemizin tek yoludur

çabalamak ve her şey için endişelenmek yerine hayatlarımızda tam bir huzuru deneyimlemek.

3. Korku

- Evrene, yani bilinmeyene güvenmek konusu olduğunda korku tamamen normal bir duygudur. Korku, bir şeyin bizim için çok önemli olduğunun bir göstergesidir, bu yüzden bu harika bir işarettir. İsteyebileceğimiz her şey korkunun diğer tarafındadır ve içten içe bunun gerçek olduğunu bilirsiniz. Arzuladığımız her şeyi elde etmek için geçmemiz gereken sınav korkunun kendisidir. Çıkış yolu, ne olursa olsun iyi olacağınızı görmek ve bilmek için kendi içinizin derinliklerine inmekten geçer. Bu korku sizi öldüremez ve öldürmeyecektir, ancak onunla yüzleşmezseniz, bunun yerine tüm hayallerinizin canını alacaktır. Düşünmek korkunun temel nedenidir. Eğer düşünmezseniz, korku da olmaz. Korkunun üstesinden gelmek ve hayatın sınırsız nasıl olabileceğini deneyimlemek için düşünmeyi nasıl durduracağınıza dair çerçeveyi izleyin.

OceanofPDF.com

Düşünmeme Durumunda Olduğunuzu Nasıl Anlayacaksınız?

Eğer düşünmüyorsanız, tam bir huzur, sevgi, neşe, tutku, heyecan, ilham, mutluluk ve aklınıza gelebilecek her türlü olumlu duyguyu yaşayacaksınız. Akışta olduğunuzu hissedeceksiniz. Zaman, mekan ve hatta kendiniz hakkındaki hislerinizi kaybedeceksiniz. Hayatla "bir" olduğunuzu hissedeceksiniz. Düşünmediğinizi bu şekilde anlarsınız.

Düşünce İpuçları

1-10 arası bir ölçekte, bugün ne kadar düşündünüz? (1 düşük, 10 yüksek)
Gününüzün yüzde kaçını savaş ya da kaç modunda geçirdiniz? Yüzde kaçı rahatlamış, sakin bir durumda geçti?

OceanofPDF.com

Düşünmeyen Bir Ortam Yaratma Kılavuzu

Çevreniz ya düşünmeme halini teşvik eder ve destekler ya da sizi düşünmeye daha yatkın hale getirebilir.

Gerçekliğimizi içten dışa doğru yaratıyor olsak da, çoğu zaman çevremizden etkilenmeye devam ederiz. Fiziksel bir dünyada yaşayan ruhani varlıklar olduğumuzdan, henüz bu 3B dünyadan tamamen kopamayız, bu nedenle düşünmemeye elverişli bir ortam yaratmak önemlidir. Üretken olmak için bunu yapmanın en iyi yolu daha fazlasını yapmaya çalışmak yerine dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmaktır.

Benzer şekilde, düşünmeye geri dönmemizi tetikleyebileceğini bildiğimiz pek çok şeyi ortadan kaldırırsak, huzurlu bir düşünmeme durumunda kalmamız çok daha kolay olacaktır. Unutmayın ki kendinizi değil çevrenizi değiştirmek uzun vadede işe yaramayacaktır. Yaşamayı sevdiğiniz güzel bir hayat yaratmak için ihtiyacınız olan şey her ikisinin hassas bir karışımı olacaktır.

OceanofPDF.com

Düşünme Tetikleyicilerini Ortadan Kaldırmak İçin Çerçeve

1. Hangi şeylerin sizi düşünmeye daha yatkın hale getirebileceğini görmek için bir denetim yapın ve bir liste hazırlayın.
   A. Aklınıza gelen her şeyi yazın. Yardımcı olabilecek şey, sezgilerinize dokunmak ve çevrenizdeki bu belirli şeyin size yardımcı olmayacağını veya zarar verip vermeyeceğini enerjik olarak vücudunuzda hissetmektir. Eğer sakin ve rahatlamış bir durumdaysanız, cevap çok açık olacaktır.
   B. Aklınıza bir şeyler getirmekte zorlanıyorsanız, sizi savaş ya da kaç moduna sokan, endişelendiren ya da aşırı düşünmenize neden olan şeyleri hatırlamaya çalışın. Sizi hayatta kalma durumuna sokan herhangi bir şey, düşünmeme halini sürdürmenize yardımcı olmayacaktır.
   C. Eğer hala bir şeyler düşünmekte zorlanıyorsanız, haftanızı geçirirken bir günlük tutabilir ve sizi savaş ya da kaç moduna sokan her şeyi yazabilirsiniz. Hafta sonunda güzel bir listeniz olacaktır.
2. Yazdığınız her şeyi kategoriler halinde düzenleyin
   A. İşte bazı kategori örnekleri
      I. Fiziksel Sağlık
         a. Vücudunuza koyduğunuzda sizi savaş ya da kaç tepkisi (kaygı, stres, aşırı düşünme) yaşamaya daha yatkın hale getirebilecek şeyler nelerdir? Yiyecekler, uyarıcılar, içecekler vb.
      II. Fiziksel Çevre
         b. Fiziksel çevrenizdeki hangi şeyler sizi savaş ya da kaç tepkisi (kaygı, stres, aşırı düşünme) vermeye daha yatkın hale getirebilir?
      III. Dijital Ortam
         c. Telefonunuzdaki, bilgisayarınızdaki veya televizyonunuzdaki hangi şeyler sizi savaş ya da kaç tepkisi (kaygı, stres, aşırı düşünme) vermeye daha yatkın hale getirebilir?
      IV. Dijital Tüketim

    d. Tükettiğiniz hangi medya/içerik sizi savaş ya da kaç tepkisi (kaygı, stres, aşırı düşünme) yaşamaya daha yatkın hale getirebilir?

3. Her şeyi kategorize ettikten sonra listenizi yeniden düzenleyin ve sizi en çok etkileyenlerden en az etkileyenlere doğru sıralamaya başlayın.
4. Her listeden en önemli öğeleri seçin ve bunları çevrenizden uzaklaştırmak için ne yapmayı planladığınıza dair bir eylem maddesi oluşturun. Sadece yönetilebilir ve sizi daha fazla strese sokmadan (bu alıştırmanın amacını boşa çıkarır) kaldırmanız mümkün olanları seçin. Küçük adımlarla başlayın ve değişikliklere aşina olduktan ve etkisini gördükten sonra diğer şeyleri ortadan kaldırmaya başlayabilirsiniz.

OceanofPDF.com

Düşünmeyen Bir Ortam Yaratmak İçin Çerçeve

Rahat, huzurlu, düşünmeyen bir duruma geçmenize yardımcı olan her şeyi yazın. Bunlar egzersiz, meditasyon, belirli bir müzik türünün açık olması, konum vb. şeyler olabilir.

Listenizdeki öğeleri kategoriler halinde düzenleyin.

1. Kategori Örnekleri
    I. Fiziksel Sağlık
        a. Vücudunuza koyduğunuz hangi şeyler sağlıklı, sürekli enerjik ve huzurlu hissetmenize yardımcı oluyor?
    II. Fiziksel Çevre
        a. Fiziksel çevrenizdeki hangi şeyler ilahi benliğinizle aynı hizada hissetmenize yardımcı oluyor?
    III. Dijital Ortam
        a. Telefonunuzdaki, bilgisayarınızdaki veya televizyonunuzdaki hangi şeyler ilahi benliğinizle uyumlu hissetmenize yardımcı oluyor?
    IV. Dijital Tüketim
        a. Tükettiğiniz hangi medya/içerik en yüksek benliğinizle uyumlu hissetmenize yardımcı oluyor?
2. Her kategorideki öğeleri, düşünmeme durumuna girmenize ve bu durumda kalmanıza yardımcı olmak için en etkili olandan en az etkili olana doğru sıralayın.
3. Her listeden en önemli maddeleri seçin ve bunları hayatınıza nasıl dahil edeceğinize dair bir eylem maddesi oluşturun. Bir kerede çok fazla şey yapmamaya çalışın çünkü bunaltıcı olabilir. Şimdilik sizin için yönetilebilir olanı yapın ve daha sonra alıştıktan sonra daha fazlasını ekleyebilirsiniz.
4. Düşünmeme durumuna geçmenize ve en yüksek benliğinizle hizalanmanıza yardımcı olacak bir aktivasyon ritüeli veya sabah rutini oluşturun. Şu anda yapabileceğiniz ideal sabah rutininin neye benzediğini planlayın. Küçük başlayın ve kendinizi bunaltmayın. Kendinize alan yaratmak için zaman ayırdığınızdan emin olun (meditasyon, yoga veya Sonsuz Zekâya uyumlanmanıza yardımcı olacak benzer bir ruhani uygulama gibi).

5. Güne nasıl başladığınız, gününüzün nasıl geçeceğine dair bir ivme yaratacaktır. Güne telefonunuzu, e-postalarınızı ve yapmanız gerekenleri kontrol ederek başlarsanız, güne stresli, savaş ya da kaç modunda başlarsınız ve bu durum günün geri kalanında da devam eder.
6. Güne huzurlu bir şekilde başlar ve sizi düşünmeme haline sokan bir rutin uygularsanız, bu ivmeyi gün boyunca taşıyacak ve sizi tekrar düşünmeye ve strese sokabilecek dışsal şeylere kapılmanız çok daha zor olacaktır. İşte bu yüzden en büyük ruhani ustaların hepsinin sabah ritüelleri veya bir tür rutinleri vardır.

OceanofPDF.com

Düşünmemeyi İşinize Uygulamak İçin Çerçeve

1. İşinizde yaptığınız ve enerjinizi tüketen şeylerin bir listesini oluşturun - yapmaktan hoşlanmadığınız veya işinizde genel olarak ağır hissettiğiniz şeyler.
2. İşinizde yaptığınız ve size enerji veren şeylerin bir listesini oluşturun
   - Size ilham veren, enerjik, canlı ve hafif hissettiren şeyler.
3. Tüm listenizi gözden geçirin ve yaptığınız her faaliyet için 1'den 10'a kadar bir puan verin. 1 son derece enerji tüketen, 10 ise yaptığınızda kendinizi en canlı ve ilham verici hissettiğiniz faaliyet olsun.
4. Her hafta, enerji tüketen listenizden 1-3 şeyi eleyin ve listenizde 9 ve 10 olan faaliyetlerden daha fazlasını yapın.
5. Hedef, çalışma zamanınızın %80'ini listenizdeki 9 ve 10 numaralı işleri yaparak geçirdiğiniz bir noktaya ulaşmaktır.

OceanofPDF.com

Yıkıcı Alışkanlıkların/Davranışların Üstesinden Gelme Rehberi

Daha fazla alan yarattıkça ve çok fazla düşünmemeye başladıkça, sizi acı çekmeye daha yatkın hale getiren birçok olumsuz, yıkıcı alışkanlığınızın farkına varacağınızı hızla keşfedeceksiniz. Bu tamamen normaldir. Bu konuda kendinizi hırpalamayın çünkü bu sadece işleri daha da kötüleştirecektir. Aşağıda, yıkıcı alışkanlıklarınızı kırmanıza yardımcı olacak daha ayrıntılı bir kılavuz yer almaktadır:

1. Hangi davranışınızı değiştirmek istediğinizin farkında olun ve bunun gerçekten değiştirmek istediğiniz bir şey olduğunu onaylayın. Değişmek ve acının kısır döngüsünü durdurmak istiyorsanız, acıyı yaratan inançlarınızı değiştirmeniz ve bırakmanız gerektiğini anlayın. Değiştirmek istemiyorsanız, ilerlemeye devam etmenin bir anlamı yok, ancak değiştirmek istiyorsanız, o zaman bırakma sürecine başlayalım.
2. Bu davranışla ilgili neler olduğunu tam ve titiz bir şekilde yazın (kaç kez olduğunu, ne zaman olduğunu vb.) Hiçbir ayrıntıyı atlamayın.
3. Davranışa başlamadan hemen önce o anda ne hissediyorsunuz? Davranışı tetikleyen duygu nedir? Kendinize karşı dürüst olun.
4. Hangi belirli düşünce kalıpları devam ediyor? **Bunun gerçekleştiği anda kendinize ne söylüyorsunuz?** Tam olarak ayrıntılı bir şekilde tanımlayın.
5. Bu alışkanlıkla ilgili hangi inançlara sahipsiniz? Sizi bu davranışı/eylemi gerçekleştirmek **ZORUNDAYMIŞSINIZ** gibi hissetmeye zorlayan hangi sonuçlara **vardınız**?
6. Bu düşünceye inandığınızda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
7. Davranışı gerçekleştirmezseniz ne olacağına inanıyorsunuz? Başka bir deyişle, eylemi gerçekleştirmezseniz ne gibi sonuçların ortaya çıkacağına inanıyorsunuz?
8. Davranışı gerçekleştirmezseniz bunun gerçekleşeceği KESİNLİKLE %100 doğru mu?

9. Bu düşüncenin ne kadar yıkıcı olduğunu ve size ne kadar acı çektirdiğini görebiliyor musunuz?
10. Bu düşünce ve davranışı artık bırakmak istiyor musunuz?
11. İçsel bilgeliğinize ve en yüksek benliğinize danışın. Size ne anlatmaya çalışıyor? Ne öğrenmenize yardımcı olmaya çalışıyor? Hayatınızda dengeyi yeniden kurmanızı nasıl söylüyor? Size şu anda nasıl büyümenizi söylüyor? Alan yaratın ve Sonsuz Zekâ'dan gerçekten neden değişmek istediğinize dair bir içgörü bekleyin.
12. İçgörüyü aldığınızda, özgürlüğü, huzuru ve neşeyi tamamen hissetmenize izin verin. Omuzlarınızdan kalkan ağırlığı hissedin. Fiziksel ve enerjisel olarak hafiflediğinizi hissettiğinizde ve eylemi/alışkanlığı artık aynı şekilde görmediğinizde doğru yaptığınızı anlayacaksınız. Kendinizi tamamen derin şükran duygusuna bırakın ve sadece olmanıza izin verin.
13. Sahip olduğunuz her türlü içgörüyü yazın ve yaşadığınız deneyimi günlüğe kaydedin, böylece hayatınızdaki bu mucizelerin bir belgesine sahip olabilirsiniz.

Duygu Tekrar Ortaya Çıkarsa Ne Yapmalı?

Hayata bakış açınızı tamamen değiştiren bir içgörü veya atılım elde edene kadar bu kılavuzu tekrar izleyin.

OceanofPDF.com