Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak

Zihninizi Yenileyip Yeni Bir Zihin Yaratmanın Yolları



Dr. Joe Dispenza

Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak İçin Övgüler

"Dr. Joe Dispenza, olumsuz inançlardan vazgeçip pozitif olana kucak açmanız için sizi yetkilendirmek istiyor. Bu zeki, bilgilendirici, pratik kitap, en iyi, en özgür benliğiniz olmanıza, böylece Dr. Joe'nun deyimiyle, 'kendi kaderinize doğru ilerleyebilmenize' yardımcı olacak."
Dr. Judith Orloff, *Emotional Freedom* isimli kitabın yazarı

*"**Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak** isimli bu kitapta Dr. Joe Dispenza, somut bilimle gerçekliğin enerji özelliklerini keşfediyor ve okura yaşamlarında pozitif değişimler yapmaları için gerekli araçları sunuyor. Bu kitabı ve adımları okuyan herkes gayretlerinin karşılığını alacaktır. Etkileyici içeriği, herkesin erişebileceği basit bir dille anlatılmıştır ve baştan aşağı sürekli bir değişim için kullanıcı dostu bir rehber sunmaktadır."*
Dr. Rollin McCraty, HeartMath Araştırma Merkezi Araştırma Direktörü

"Dr. Joe Dispenza'nın zihinsel ve duygusal devreleri yeniden örmek için sunduğu eğlenceli ve son derece erişilebilir kitabı basit ama etkili bir mesaj vermektedir: Bugün ne düşündüğünüz yarın nasıl yaşayacağınızı belirler."
Lynne McTaggart, *Alan, Niyet Deneyi* ve *The Bond* isimli kitapların ödüllü yazarı

"Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak, günlük yaşam için öncü bilimin ve gerçek-yaşam uygulamalarının kusursuz bir formüle dönüştürülmüş güçlü bir karışımıdır.

Bilimsel bilgi hiyerarşisi bize, yeni keşifler atomlar hakkında bildiklerimizi değiştirdiği zaman, kendimize ve beyinlerimize dair bildiklerimizin de değişmesi gerektiğini söyler. Bu kitabın 14 bölümünde, Dr. Joe Dispenza, beyinlerimizi kullanma şeklimizdeki ufak değişikliklerin nasıl bedenlerimizde, yaşamlarımızda ve ilişkilerimizde yaşamı-olumlayan değişikliklerin kuantum anahtarı olabileceğini anlatmaktadır. Kişisel uygulamalarınız için başucunuzda olmasını isteyeceğiniz sorumlu, iyi araştırılmış ve pratik anlatımlı bu kitapta, Dr. Joe'nun kullanımı kolay, adım adım teknikleri herkese, kendileri için en iyi olanı keşfetmeleri adına kendi kuantum alanlarıyla deney yapma fırsatı vermektedir.

Eski inançlara takılıp kalmamıza sebep olan düşünceyi ön plana çıkaran güçlü egzersizlerden bizi kısıtlayıcı inançlarımızın ötesine taşıyan basit uygulamalara, bu kitap kullanıcının başarılı bir yaşam rehberidir. Eğer her zaman Biyoloji 101 dersinde öğrendiğinizden daha fazlası olduğunuzdan kuşkulandıysanız ama kendinizi bilimin teknik diliyle sınırlandırılmış olduğunuzu fark ettiyseniz, bu sizin beklediğiniz o harika kitaptır!"
Gregg Barden, *Derin Gerçek* ve *İlahi Matriks* isimli kitapların yazarı

"Yıllarca bu konuların pek çoğu üzerinde ders vermiş yarı emekli bir psikolog olarak, bu kitabın psikoloji alanında uzun zamandır doğru kabul edilen bazı inançları kökten değiştireceğini kabul etmek zorundayım. Dr. Joe'nun nörobilimin sağlam zeminine dayanan çıkarımları kim olduğumuza ve nelerin mümkün olduğuna dair düşüncelerimize meydan okumaktadır. Zeki ve canlandırıcı bir kitap."

Dr. Alan Botkin, klinik psikolog; *Induced After-Death Communication* isimli kitabın yazarı

"Nörobilimin son keşifleri ve bin yıllık meditasyon uygulamaları arasında kurulmuş üretken bir geribildirim döngüsünün meydana geldiği eşsiz, yeni bir kişisel büyüme çağının tam ortasındayız. Dr. Joe Dispenza'nın yeni kitabı beyin ve bedenlerimizin nasıl çalıştığının 'sıkı bilimini' ustalıkla ve açık bir dille anlatıyor. Sonrasındaysa nöral ağımızı yeniden bilinçli olarak örmek için nasıl yapılandırılmış bir meditasyon programı kullanabileceğimizi göstererek anlattıklarını temel kişisel değişim için dört haftalık bir programla hayata geçiriyor."

Dr. Dawson Church, *The Genie in Your Genes* isimli kitabın yazarı (EFTuniverse.com)

"Dr. Joe Dispenza bize, kutsal yaratıcı olmak için kılavuz sunuyor! Beyin bilimini pratik bir dille anlatıyor; bize mutlu, sağlıklı ve bereketli yaşamlar yaratmak ve sonunda hayalimizdeki dünyayı gerçekleştirmek için duygularımızın esaretinden nasıl kurtulacağımızı gösteriyor. Uzun zamandır bu kitabı bekliyordum!"

Dr. Alberto Villoldo, *Power Up Your Brain* ve *Shaman, Healer, Sage* isimli kitapların yazarı

Kendiniz Olma Alışkanlığınızı Kırmak

Kendiniz Olma Alışkanlığınızı Kırmak

Zihninizi Yenileyip
Yeni Bir Zihin Yaratmanın Yolları

Dr Joe Dispenza

Telif Hakkı ©2012 Dr. Joe Dispenza
©2020 BUTİK YAYINCILIK ve KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.

Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye'de BUTİK YAYINCILIK'a aittir. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Eserin Orijinal ismi
"BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF"
olup eser birebir olarak çevrilmiştir.

İç Sayfa Tasarımı: Nick C. Welch • Çizimler: Laura S. Craig

Aşağıda isimleri belirtilen tescilli görüntüler hak sahiplerinin izinleri ile kullanılmıştır: Figure 1E, 3C, 7C: People figures, © Izabella Zvirinska - Fotolia.com • Figure 3B: Man silhouette, © styleuneed - Fotolia.com • Figures 3B, 5B, 5C, 6A: Human brain, ©Alila - Fotolia.com • Figure 5B: Neurons and nucleus © ktsdesign - Fotolia.com • Figure 6A: Human brain, © Pavel Eltsov - Fotolia.com • Figures 7A, 7B, 7D, 7E Hands, ©lom123 - Fotolia.com • Figure 8D: Retro laser gun, © LHF Graphics - Fotolia.com • Figure 8D: Sketchy bulb, © get4net - Fotolia.com • Figure 8K: Brain, © Oğuz Aral

Yayıncı Sertifika No: 45507

Editör: Birol Gündoğdu
Türkçeye Çeviren: Merve Duygun
Düzelti: Fulya Tükel

Dizgi, Mizanpaj ve Türkçe Adaptasyon
Mineral Görsel İletişim Hizmetleri Ltd. Şti.
Tel: 0212 289 30 10

Baskı, Cilt
Yıldız Matbaa Mücellit
Maltepe Mah. Gümüşsuyu Cad. Dalgıç İş Merkezi No: 3 Kat: 2
Topkapı - Zeytinburnu
Tel: 0212 613 17 33
Matbaa Sertifika No: 33837

butik

BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.
Davutpaşa Cad. Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. No: 81/257
Topkapı - İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80
www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

İÇİNDEKİLER

Daniel G. Amen'den Önsöz
Giriş: Vazgeçebileceğiniz En Büyük Alışkanlık Kendiniz Olma Alışkanlığıdır

KISIM I: Siz Bilimi
Bölüm 1: Kuantum Siz 3
Bölüm 2: Çevrenizi Aşmak 47
Bölüm 3: Bedeninizi Aşmak 65
Bölüm 4: Zamanı Aşmak 103
Bölüm 5: Hayatta Kalmak mı, Yaratılış mı? 117

KISIM II: Beyniniz ve Meditasyon
Bölüm 6: Üç Beyin: Düşünmek, Yapmak, Olmak 149
Bölüm 7: Uçurum 179
Bölüm 8: Meditasyon, Mistik Olanı Ortaya Çıkarmak ve Geleceğinizin Dalgaları 215

KISIM III: Yeni Kaderinize Doğru Adım Adım İlerlemek
Bölüm 9: Meditatif Süreç: Giriş ve Hazırlık 267
Bölüm 10: Yaratıcı Evreninize Kapı Açın *(Birinci Hafta)* 281
Adım 1: Giriş
Bölüm 11: Kendiniz Olma Alışkanlığını Budamak *(İkinci Hafta)* 289
Adım 2: Tanıma
Adım 3: Kabullenme ve İfade Etme
Adım 4: Teslim Olma

Bölüm 12: Eski Sizin Anısını Dağıtmak*(Üçüncü Hafta)* 313
Adım 5: Gözlem Yapma ve Hatırlama
Adım 6: Yeniden Yönlendirme
Bölüm 13: Yeni Geleceğiniz İçin Yeni Bir Zihin Yaratın *(Dördüncü Hafta)* 327
Adım 7: Yaratma ve Prova Yapma
Bölüm 14: Şeffaf Olmak: Yeni Gerçekliğinizi Yaşamak 351

Sonsöz: Benlikte Yaşamak 363
Ek A: Beden Bölümü Girişi (Birinci Hafta) 369
Ek B: Su Baskını Girişi (Birinci Hafta) 373
Ek C: Rehberli Meditasyon: Her Şeyi Bir Araya Getirmek (İki ila Dördüncü Haftalar) 377
Dipnotlar 385
Teşekkür 393
Yazar Hakkında 397



ÖNSÖZ

Beyniniz nasıl düşündüğünüz, nasıl hissettiğiniz, nasıl davrandığınız ve diğer insanlarla ne kadar iyi geçindiğiniz gibi yaptığınız her şeye dahildir. Beyniniz kişiliğin, karakterin, zekânın ve verdiğiniz her kararın organıdır. Geçtiğimiz 20 yıldan fazla zaman boyunca dünyanın dört bir yanındaki on binlerce hastayla yaptığım beyin görüntüleme çalışmalarım gösterdi ki beyniniz doğru çalıştığında siz de doğru çalışırsınız ve beyniniz sorunlu olduğunda, hayatınızda sorun yaşama olasılığınız çok daha yüksektir.

Daha sağlıklı bir beyinle daha mutlu, fiziksel olarak daha sağlıklı, daha varlıklı, daha bilge olur ve daha iyi kararlar alırsınız, bu da daha başarılı olmanıza ve daha uzun yaşamanıza yardımcı olur. Beyin herhangi bir sebepten ötürü sağlıklı olmadığında –örneğin bir beyin travması veya duygusal bir travma– insanlar daha üzgün, daha hasta, daha yoksul, daha farkındalıksız ve daha az başarılı olurlar.

Travmanın beyne nasıl zarar verebildiğini anlamak kolaydır, ama bunun yanında araştırmacılar negatif düşünce ve kötü programlamanın da beyni nasıl etkileyebildiğini araştırdılar.

Örneğin ben, sürekli beni itip kakma arayışında olan bir ağabeyle büyüdüm. O dönemde hissettiğim daimi gerginlik ve korku yüksek seviyede anksiyeteye, endişeli düşünce kalıplarına ve kötü şeylerin ne zaman olacağını bilmediğimden her zaman tetikte olmama yol açtı. Bu korku beynimin korku merkezlerinde uzun süreli aşırı aktiviteye sebep oldu, ta ki yaşamın ileriki dönemlerinde bu sorun üzerinde çalışmaya başlayana dek.

Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak isimli bu kitapta meslektaşım Dr. Joe Dispenza, yeni bir beyin evresine ulaşmanıza yardımcı olmak için beyninizin hem yazılımını hem de donanımını en uygun seviyeye taşıma konusunda rehberiniz olacak. Yeni kitabı somut bilime dayanmaktadır ve Dispenza, ödüllü film *What the BLEEP Do We Know* ve ilk kitabı *Evolve Your Brain*'de yaptığı gibi bilge ve şefkatli bir dille anlatmaya devam ediyor.

Her ne kadar ben yazılım ve donanımıyla beyni bir bilgisayar gibi düşünsem de donanım (beynin gerçek fiziksel fonksiyonları) yazılımdan ya da yaşamlarımız boyunca devam eden sürekli programlama ve yeniden şekillendirmeden ayrı değildir. Birbirleri üzerinde dramatik bir etkiye sahiptirler.

Çoğumuz yaşamlarımızda bir tür travma yaşamışızdır ve neticede ortaya çıkan yaralarla yaşamımızı sürdürürüz. Beynin yapısının bir parçasına dönüşen o tecrübeleri temizlemek son derece iyileştirici olabilir. Elbette uygun bir diyet, egzersiz ve belirli beyin besinleri gibi beyin için sağlıklı olacak alışkanlıklar kazanmak, beynin doğru çalışması için önemlidir. Ama buna ek olarak, anlık düşünceleriniz beyin üzerinde çok güçlü bir iyileştirici etki bırakır... ya da size zarar verebilirler. Aynı şey, beyinde yer eden geçmiş tecrübeler için de geçerlidir.

Amen Clinics'te yaptığımız çalışmaya "beyin SPECT görüntüleme" adı verilir. SPECT (tek foton emisyon bilgisayarlı tomografi) kan akışını ve aktivite kalıplarını inceleyen bir nükleer-tıp araştırmasıdır. CT taramalarından ya da beyin anatomisini inceleyen MRI'dan farklıdır, çünkü SPECT, beynin nasıl işlev gösterdiğine bakar. Şimdi 70,000'in üzerinde taramayla SPECT araştırmamız bize beyin konusunda pek çok önemli hayat dersi verdi. Örneğin:

- Beyin hasarları insanların yaşamlarını altüst edebilir.
- Alkol sağlıklı bir gıda değildir ve genelde SPECT taramalarında ciddi hasarlar ortaya çıkar.
- İnsanların düzenli olarak aldığı bazı ilaçlar –örneğin sıkça kullanılan anti-depresanlar– beyin için sağlıklı değildir ve
- Alzheimer gibi hastalıklar, insanlar herhangi bir semptom göstermeden uzun yıllar önce beyinde başlar.

Aynı zamanda SPECT taramaları bize, bir toplum olarak beyne daha çok sevgi ve saygı göstermemiz gerektiğini ve çocukların Amerikan futbolu veya hokey gibi temas sporları oynamalarına izin vermenin akıllıca bir fikir olmadığını öğretti.

Öğrendiğim en heyecan verici derslerden biri, olumsuz inançları düzelterek ve Dr. Dispenza'nın anlattıklarına benzer meditatif süreçler kullanarak insanların beyinlerini ve yaşamlarını kelimenin tam anlamıyla değiştirebildikleridir.

Yayınladığımız bir dizi çalışmada, Dr. Dispenza'nın önerdiğine benzer bir meditasyon uygulaması, insan beyninin en düşünceli bölümü olan prefrontal kortekse giden kan akışını hızlandırdı. Sekiz haftalık düzenli meditasyon sonunda, prefrontal korteks daha güçlüydü ve deneklerin hafızaları daha sağlıklıydı. Beyni iyileştirmenin ve optimum

seviyeye çıkarmanın pek çok yolu vardır.

Umuyorum ki siz de benim gibi "beyin hasedi" geliştirecek ve daha iyi işlev gösteren bir beyin isteyeceksiniz. Yaptığımız beyin-görüntüleme çalışmaları benim yaşamımda her şeyi değiştirdi. 1991 yılında SPECT taramaları yapmaya başladıktan kısa bir süre sonra kendi beynime bakmaya karar verdim. 37 yaşımdaydım. Toksik, engebeli görüntüye baktığımda, sağlıklı olmadığını anladım. Hayatım boyunca nadiren içkim içen, asla sigara veya uyuşturucu kullanmamış biri olmuştum. Öyleyse neden beynim bu kadar kötü görünüyordu? Beyin sağlığını gerçek anlamda kavramadan önce, pek çok kötü beyin alışkanlığım vardı. Sürekli fast-food gıdalarla beslenirdim, can dostummuş gibi diyet soda içerdim, genelde geceleri dört ila beş saat uyurdum ve geçmişten üzerine düşmediğim kırgınlıklar taşırdım. Egzersiz yapmazdım, sürekli stres altındaydım ve fazladan 15 kilom vardı. Bilmediğim şey bana zarar veriyordu... hem de az buz değil.

Son taramam, 20 yıl önceki ilk taramamdan daha sağlıklı ve çok daha genç görünüyor. Beynim gerçek anlamda gençleşti – siz de beyninize gereken özeni göstermeye karar verdiğinizde, sizin beyniniz de böyle değişebilir. İlk taramamı gördükten sonra beynimin daha iyi olmasını istedim. Bu kitap sizin beyninizin de daha iyi olmasına yardımcı olacak.

Dilerim okumaktan en az benim kadar keyif alırsınız.

-Dr. Daniel G. Amen

Change Your Brain, Change Your Life isimli kitabın yazarı

***



GİRİŞ

Vazgeçebileceğiniz En Büyük Alışkanlık Kendiniz Olma Alışkanlığıdır

Arzu ettiğimiz yaşamı yaratmak üzerine yazılan tüm kitapları düşündüğümde, pek çoğumuzun hâlâ somut bilimsel delillere, gerçekten işe yarayan metotlara dayanan yaklaşımlar aradığını görüyorum. Ama beyin ve bedene, zihin ve bilince dair yeni araştırmalar –ve fizik anlayışımızdaki bir kuantum sıçrayışı– içsel olarak gerçek potansiyelimiz olduğunu bildiğimiz şeye doğru nasıl ilerleyeceğimiz konusunda engin olasılıklar ortaya koymaktadır.

Yoğun bir sağlık kliniği işleten bir kiropraktör ve nörobilim, beyin fonksiyonları, biyoloji ve beyin kimyası alanlarında bir eğitimci olarak, yalnızca söz konusu alanları araştırarak değil, aynı zamanda bu yeni bilimin siz ve benim gibi sıradan insanlar tarafından uygulandıklarında ortaya çıkan etkilerini gözlemleyerek bu araştırmaların bir kısmında ön saflarda yer alma ayrıcalığına sahip oldum. Bu yeni bilimin tüm olasılıklarının gerçeğe dönüştüğü an budur.

Sonuç olarak, bireyler düşüncelerini gerçekten değiştirdiklerinde, sağlık ve yaşam kalitelerinde çarpıcı değişiklikler yaşadıklarına tanık oldum. Son yıllarda, ölümcül ya da kalıcı olduğu düşünülen sağlık sorunlarının üstesinden gelmiş bir sürü insanla konuşma fırsatı yakaladım. Tıbbın çağdaş modeline göre, bu iyileşme süreçleri "kendiliğinden gerilemeler" olarak adlandırılmıştı.

Ancak içsel yolculuklara dair kapsamlı incelemelerim neticesinde, güçlü bir zihin unsurunun etkili olduğu ortaya çıktı... ve onların fiziksel değişimleri hiç de kendiliğinden değildi. Bu keşif benim beyin görüntüleme, nöroplastisite, epigenetik ve psikonöroimmünoloji alanlarındaki çalışmalarımı genişletti. Beyinde ve bedende, üzerine yoğunlaşıp sonra tekrar edilebilecek bir şey olması gerektiğini anladım. Bu kitapta, yol boyunca öğrendiklerimden bazılarını paylaşmak ve zihin ile maddenin nasıl ilişkisel olduğunu keşfederek bu ilkeleri yalnızca bedeninize değil, aynı zamanda yaşamınızın her alanına nasıl uygulayabileceğinizi göstermek istiyorum.

Bilmenin Ötesinde... Nasıl Yapıldığını Bilmek

İlk kitabım, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* isimli ilk kitabımın bazı okurları oldukça iyi miktarda pozitif geribildirimle birlikte aynı içten ve yürekten isteği dile getirdi: "Kitabınızı gerçekten çok beğendim; iki kez okudum. İçinde bolca bilim vardı, kapsamlıydı ve ilham vericiydi, ama bana bunun nasıl yapıldığını anlatır mısınız? Beynimi nasıl geliştirebilirim?"

Buna yanıt olarak, her insanın zihin ve beden seviyesinde

uzun soluklu sonuçlar getirecek değişimler yapmak için faydalanabileceği pratik adımlar üzerine bir atölye çalışması düzenlemeye başladım. Sonuçta, açıklanması mümkün olmayan iyileşmeler yaşayan, eski zihinsel ve duygusal yaralarından arınan, sözüm ona imkânsız zorlukları aşan, yeni fırsatlar yaratan ve muazzam zenginliklere kavuşan insanlar gördüm. Bu insanların bazılarıyla bu sayfalarda tanışacaksınız.

Bu kitapta anlatılanları sindirebilmek için birinci kitabımı okumanız gerekmez. Ama eğer çalışmalarıma aşinaysanız, *Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak* isimli bu kitabı, ilk kitabıma pratik, açıklayıcı bir destek olması için yazdım. Bu kitabın basit ve anlaşılması kolay olmasını hedefledim. Ancak size geliştirmek istediğim bir kavramın habercisi olacak küçük bilgiler vermek zorunda kalacağım anlar olacak. Burada amaç, nasıl değişebileceğimizi anlamanıza yardımcı olacak gerçekçi bir kişisel dönüşüm modeli oluşturmaktır.

Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak, benim tutkularımdan birinin ürünüdür; herkesin yaşamlarımızda önemli değişimler yaratmak için ihtiyacımız olan her şeyin erişebileceğimiz mesafede olduğunu anlaması için gizemli olan bir kavramın gizemini ortadan kaldırmak yolunda samimi bir gayrettir. Bu bizim tarihte yalnızca "bilmek" istediğimiz değil, "nasıl yapıldığını bilmek" istediğimiz bir zamandır. Daha zengin bir yaşam sürmeyi başarmak için hem yeni yeni ortaya çıkan kavramları hem de bin yıllık bilgeliği nasıl uygular ve kişiselleştiririz? Birlikte bilimin gerçekliğin doğasına dair keşfettiği noktaları birleştirdiğimizde ve kendimize bu ilkeleri günlük varoluşumuza uygulama izni verdiğimizde, her birimiz kendi yaşamlarımızda hem bir mistik hem de bir bilim insanı olabiliriz.

Bu yüzden sizi bu kitapta öğrendiğiniz her şeyi test etmeye

ve sonuçları objektif gözlerle gözlemlemeye davet ediyorum. Söylemeye çalıştığım şu: Eğer düşünce ve duygularınızın içsel dünyasını değiştirmek için gayret sarf ederseniz, dış dünyanız size, zihninizin "dış" dünya üzerinde bir etki bıraktığını göstermek için geribildirim sunmaya başlar. Bunu başka neden yapasınız ki?

Öğrendiğiniz bilgileri *felsefe* olarak kabul eder ve sonra bu bilgiyi yaşamanızda uygulayarak uzmanlaşırsanız, bir filozoftan bir öğrenciye ve en sonunda bir ustaya dönüşürsünüz. Bekleyin... bunun mümkün olduğunu gösteren bilimsel bulgular mevcuttur.

Bu kitapta sıraladığım kavramları adım adım oluşturabilmemiz için sizden açık görüşlü olmanızı rica ediyorum. Tüm bu bilgiler sizin onları kullanmanız içindir – öyle olmasa iyi bir akşam yemeği sohbetinden öteye geçemezler, değil mi? Zihninizi gerçeklere açtığınız ve gerçekliği belli bir şekle sokmak için kullandığınız koşullandırılmış inançlarınızdan vazgeçtiğiniz anda, çabalarınızın meyvelerini toplayacaksınız. Sizin için dileğim budur.

Bu sayfalardaki bilgiler size, kendinizi kutsal bir yaratıcı olarak geliştirmeniz için ilham vermek niyetiyle yazıldılar.

Sıra dışı olanı yapmak için asla bilimin bize izin vermesini beklememeliyiz; beklersek, o zaman bilimi bir başka dine dönüştürmüş oluruz. Yaşamlarımız üzerinde düşünecek, "kutunun dışında" olduğunu düşündüğümüz şeyi yapacak ve bunu defalarca tekrarlayacak kadar cesur olmalıyız. Bunu yaptığımızda, daha üstün bir kişisel güç seviyesine doğru ilerlemeye başlarız.

Gerçek güçlenme, inançlarımıza derinden bakmaya başladığımızda gerçekleşir. Köklerinin, din, kültür, toplum, aile,

eğitim, medya ve hatta genlerimizin koşullandırmasında saklı olduğunu görebiliriz. Sonra bu eski fikirleri, bize daha iyi hizmet edebilecek yeni paradigmalarla karşılaştırırız.

Zaman değişiyor. Bireyler daha üstün bir gerçekliğe uyanırken bizler engin değişim denizinin bir parçasıyız. Mevcut sistemlerimiz ve gerçeklik modellerimiz çöküyor ve şimdi yeni bir şeylerin ortaya çıkma zamanıdır. Tüm dünyada siyaset, ekonomi, din, bilim, eğitim, tıp modellerimiz ve doğayla olan ilişkimiz, daha on yıl öncesine kıyasla bambaşka bir resim ortaya koyuyor.

Modası geçmiş olanı bırakmak ve yeni zeminler yakalamak kolaydır. Ama *Evolve Your Brain* isimli kitabımda da söylediğim gibi, öğrendiğimiz ve tecrübe ettiğimiz şeylerin büyük bir bölümü bizim biyolojik "benliğimize" kazınmıştır ve biz onu bir aksesuar gibi taşırız. Ama aynı zamanda bugün doğru olan şeyin yarın doğru olmayabileceğini de biliriz. Nasıl atomların maddenin somut parçaları olduğu yönündeki algımızı sorgulamaya başladıysak, gerçeklik ve gerçeklikle olan etkileşimimiz de fikir ve inançların gelişiminden ibarettir.

Alışkın olduğumuz bilindik yaşamdan uzaklaşmanın ve yeni bir şeye adım atmanın bir somonun akıntıya karşı yüzmesi gibi olduğunu biliriz: Gayret gerektirir ve dürüst olmak gerekirse rahatsızlık vericidir. Bu da yetmezmiş gibi, yol boyunca bildiklerini düşündükleri şeylere sıkıca tutunmuş insanlardan gelen marjinalleştirme, muhalefet ve aşağılamalarla karşılaşırız.

Böyle alışılagelmişin dışında bir eğilimle kim duyularıyla algılayamadığı, ama zihinlerinde capcanlı olan bir kavram için zorluklarla mücadele etmeye isteklidir? Tarihte kaç kez heretik ve ahmak oldukları düşünülen, bu yüzden şiddete maruz kalan ve sonra dâhi, aziz ya da usta olarak yükselen bireyler gördük?

Orijinal olmaya cesaretiniz var mı?

Bir Tepki Değil, Bir Tercih Olarak Değişim

Görünüşe bakılırsa insan doğası gereği bizler işler gerçekten kötü bir hal alana ve artık eskisi gibi devam edemeyeceğimizi fark ettiğimiz noktaya gelene dek değişime direniriz. Bu, bir birey için olduğu kadar toplum için de geçerlidir. Kim olduğumuza, ne yaptığımıza, nasıl yaşadığımıza, neler hissettiğimize ve nelere inandığımıza veya ne bildiğimize bakmadan önce kriz, travma, ölüm, hastalık ve trajedi bekleriz. Genelde ancak "en kötü senaryoyu" yaşadığımız zaman sağlığımızı, ilişkilerimizi, kariyerimizi, ailemizi ve geleceğimizi destekleyen değişimler yapmaya başlarız. Benim mesajım şudur: *Neden bekleyesiniz?*

Bir ıstırap ve üzüntü evresinde öğrenebilir ve değişebilir ya da bir mutluluk ve ilham evresinde bu adımı atabiliriz. Çoğu insan ilk seçeneği tercih eder. İkinci seçenekle devam etmek için, değişimin büyük olasılıkla bir nebze rahatsızlık, biraz huzursuzluk, bilinen rutinden uzaklaşma ve bir bilmeme süreci gerektireceğini kabul etmek zorundayız.

Çoğumuz halihazırda bilmemenin geçici rahatsızlığını duyarız. Okumak neredeyse doğuştan gelen bir beceriye dönüşene dek ilk gayretlerimizde tökezledik durduk. İlk kez keman veya davul çalmayı denediğimizde, ailelerimiz bizi ses geçirmez bir odaya kapatabilmeyi diledi. Temel bilgilere sahip ancak yalnızca tecrübeyle kazanabileceği ustalıktan yoksun olan bir tıp öğrencisi olan evladının kolundan kan almasına izin veren anne ve babaları da kutlamak isterim.

Bilgiyi özümsemek (*bilmek*) ve sonra öğrendiğiniz şeyi belirli bir beceri içinize işlenene dek uygulayarak pratik tecrübe kazanmak (*nasıl yapıldığını bilmek*) büyük olasılıkla şimdi benliğinizin

bir parçasıymış gibi hissettiğiniz becerilerin birçoğunda etkili olmuştur. Yine aynı şekilde, yaşamınızı nasıl değiştireceğinizi öğrenmek, bilgi ve bu bilginin uygulanmasını gerektirir. Bu kitabın üç kapsayıcı kısma ayrılmasının sebebi budur.

Kısım I ve II'de, sırayla fikirler geliştirecek ve kişiselleştirmeniz için size daha büyük ve geniş bir anlayış modeli oluşturacağım. Bazı fikirlerin kendini tekrar ettiğini düşünürseniz, onların orada bulunmalarının sebebinin size unutmanızı istemediğim bir şeyi yeniden hatırlatmak olduğunu unutmayın. Tekrar beyninizdeki devreleri güçlendirir ve en zayıf ânınızda bile kendinizi küçümsememeniz için daha doğal bağlantılar oluşturur. Sağlam bir bilgi zeminiyle kitabın Kısım III'e ulaştığınızda, daha önce öğrendiklerinizin "gerçekliğini" tecrübe edebilirsiniz.

Kısım I: Siz Bilimi

Keşif yolculuğumuz, gerçekliğin doğasına, kim olduğunuza, değişimin pek çok insan için neden bu kadar zor olduğuna ve bir insan olarak sizin için nelerin mümkün olduğuna dair son araştırmalarla ilgili felsefi ve bilimsel paradigmaları anlatır. Kısım 1 sizin için çok kolay olacak, söz veriyorum:

—**Bölüm 1: Kuantum Siz** isimli bu bölümde bir nebze kuantum fiziğine değineceğiz, ama endişelenmeyin. Oradan başlıyorum, çünkü "sübjektif" zihninizin "objektif" dünyanız üzerinde bir etkisi olduğu kavramına kucak açmaya başlamanız önemlidir. Kuantum fiziğindeki gözlemci etkisi, dikkatinizi yönelttiğiniz şeyin enerjinizi adadığınız yer olduğunu söyler. Sonuç olarak siz maddesel dünyayı etkilersiniz (ki maddesel

dünya da ağırlıklı olarak enerjiden oluşur). Bu fikri bir an durup düşünürseniz, istemediklerinize yerine istediklerinize odaklanmaya başlamak isteyebilirsiniz. Ve hatta şöyle düşünebilirsiniz: *Eğer bir atomun %99.99999'u enerji ve % 0.00001'i fiziksel maddeyse,*[1] *o zaman ben bir şeyden çok bir hiçim! Öyleyse neden ben aslında fiziksel dünyadan çok daha fazlasıyken dikkatimi o fiziksel dünyanın küçük yüzdesine veriyorum? Mevcut gerçekliğimi duyularımla algıladığım şeylerle tanımlamak, yaşayabileceğim en büyük kısıtlanma değil midir?*

Bölüm 2 ila 4'te, değişmenin, çevreden, bedenden ve zamandan daha büyük olmanın ne anlama geldiğine göz atacağız.

Büyük olasılıkla düşüncelerinizin yaşamınızı yarattığını söyleyen fikri duymuşsunuzdur. Ama —**Bölüm 2: Çevrenizi Aşmak**'ta, nasıl düşündüğünüzü ve hissettiğinizi kontrol etmesine izin verdiğiniz takdirde, dış çevrenizin beyninizde nasıl sizi, size tanık gelen her şeye "denk" düşünmeye sevk eden devreler oluşturduğunu anlatacağım. Sonuçta aynı şeyden daha fazla yaratırsınız; beyninizi yaşamınızdaki sorunları, kişisel durumları ve koşulları yansıtacak şekilde programlarsınız. Bu yüzden değişmek için, yaşamınızdaki tüm fiziksel şeylerden daha büyük olmanız gerekir.

—**Bölüm 3: Bedeninizi Aşmak**, nasıl farkında olmadan bir dizi ezberlenmiş davranış, düşünce ve duygusal tepkiyle yaşadığımızı, hepimizin bilinçli farkındalıklar perdemizin ardında bir bilgisayar gibi hareket ettiğini anlatır. Bu yüzden "pozitif düşünmek" yetmez, çünkü olduğumuz bireyin büyük bir bölümü bedendeki negatif kalıntılardır. Bu kitabın sonuna geldiğinizde, bilinçaltı zihnin işletim sistemine ulaşacağınızı ve o programların bulunduğu yerlerde nasıl kalıcı değişiklikler yapacağınızı bileceksiniz.

—**Bölüm 4: Zamanı Aşmak,** ya gelecek olayların beklentisiyle ya da geçmiş anıları tekrar ziyaret ederek (veya her ikisi de) yaşadığımızı anlatır. Öyle ki beden sonunda mevcut ânın dışındaki başka bir zamanda yaşadığına inanmaya başlar. Yakın zamanda yapılan araştırmalar, yalnızca düşünce yoluyla beyin ve bedeni değiştirecek doğal bir beceriye sahip olduğumuzu, bu sebeple gelecekteki bir olayın halihazırda gerçekleşmiş gibi göründüğünü göstermektedir. Düşünceyi diğer her şeyden daha gerçek kılabildiğiniz için, doğru anlayışa sahip olduğunuzda, olduğunuz bireyi beyin hücresinden değiştirebilirsiniz. Dikkatinizi kullanıp mevcut âna nasıl erişebileceğinizi öğrendiğinizde, tüm potansiyellerin var olduğu kuantum alanının kapısından geçersiniz.

—**Bölüm 5: Hayatta Kalmak mı, Yaratılış mı?** isimli bölüm, hayatta kalmak ile yaratılış içinde yaşamak arasındaki farkı anlatır. Hayatta kalmak, stres içinde yaşamayı ve dış dünyanın iç dünyadan daha gerçek olduğuna inanarak bir materyalist olarak işlev göstermeyi gerektirir. Bizler savaş-ya-da-kaç sinir sisteminin etkisi altında olup onun zehirleyici kimyasallar kokteyliyle çalıştığımızda, yalnızca bedenimizi, çevremizdeki şeyleri veya insanları ve zaman saplantımızı önemsemek üzere programlanırız. Bedeniniz ve beyniniz dengesizdir. Tahmin edilebilir bir yaşam sürersiniz. Ancak gerçek anlamda yaratılış evresinde olduğunuzda, beden yoktur, şey yoktur, zaman yoktur – kendinizi unutursunuz. Olduğu şeyi hatırlamak için dış gerçekliğe ihtiyaç duyan kimlik zincirlerinden bağımsız, saf bilinç olursunuz.

Kısım II: Beyniniz ve Meditasyon

—**Bölüm 6: Üç Beyin: Düşünmek, Yapmak, Olmak,** sizin düşünmekten yapmaya ve yapmaktan olmaya ilerlemenize olanak veren üç "beyne" sahip olduğunuz kavramını anlatmaktadır. Dahası, dikkatinizi çevrenizin, bedeninizin ve zamanın dışına odakladığınızda, herhangi bir şey yapmak zorunda kalmadan kolaylıkla düşünmekten olmaya geçebilirsiniz. Zihnin bu evresinde, beyniniz gerçekliğin dış dünyasında olup bitenlerle zihninizin iç dünyasında olup bitenleri ayırt edemez. Bu yüzden eğer yalnızca düşünceyle arzu edilen bir tecrübeyi zihninizde canlandırırsanız, o olay fiziksel olarak meydana gelmeden önce onun yaşatacağı duyguları yaşarsınız. Şimdi yeni bir olma evresine doğru ilerlersiniz, çünkü bedeniniz ve zihniniz bir bütün olarak çalışır. Potansiyel bir gerçekliğin siz ona odaklandığınız anda gerçekleştiğini hissetmeye başlarsanız, otomatik alışkanlıklarınızı, tutumlarınızı ve diğer istenmeyen bilinçaltı programları yeniden yazmaya başlamışsınız demektir.

—**Bölüm 7: Uçurum,** ezberlediğiniz (sizin kişiliğinize dönüşen) duygulardan nasıl kurtulacağınızı ve içsel, özel dünyanızda olduğunuz kişiyle dış, sosyal dünyada göründüğünüz kişi arasındaki uçurumu nasıl kapatacağınızı ele alır. Hepimiz öğrenmeyi bıraktığımız ve harici hiçbir şeyin geçmişimizden kalan o tanıdık duyguları alıp götüremeyeceğini fark ettiğimiz bir noktaya ulaşırız. Yaşamınızdaki her tecrübenin duygusunu önceden tahmin edebilirseniz, yeni bir şeyin oluşması için yer kalmaz, çünkü siz yaşamınızı gelecek yerine geçmişten gözlemliyor olursunuz. Bu, ruhun ya özgür kaldığı ya da

tutsak olduğu kesişme noktasıdır. Enerjinizi duygu formunda özgür bırakmayı öğrenecek ve böylece dış görüntünüzle gerçekte kim olduğunuz arasındaki uçurumu daraltacaksınız. En nihayetinde şeffaflığa ulaşmanız kaçınılmazdır. Olduğunuz gibi göründüğünüzde, gerçek anlamda özgürsünüzdür.

Kısım II'nin son bölümü, —**Bölüm 8: Meditasyon, Mistik Olanı Ortaya Çıkarmak ve Geleceğinizin Dalgaları**'dır. Bu bölümde amacım, meditasyonun sırlarını ortaya çıkarmak, böylece neyi neden yaptığınızı anlamanızı sağlamaktır. Beyin dalgası teknolojisine değindiğimde, yaşamınızdaki stres etkenleri karşısında uyarılmayıp odaklanırsanız beyninizin elektromanyetik açıdan nasıl değişeceğini gösteriyorum. Meditasyonun gerçek amacının analitik zihnin ötesine geçmek ve gerçek, kalıcı değişiklikler yapabilmeniz için bilinçaltı zihne girmek olduğunu öğreneceksiniz. Meditasyondan başlangıçtaki aynı insan olarak kalkarsanız, size herhangi bir seviyede hiçbir şey olmamış demektir. Meditasyon yaptığınızda ve daha üstün bir şeyle bağlantı kurduğunuzda, düşünce ve duygularınız arasında öyle güçlü bir tutarlılık yaratırsınız ki dış dünyanızdaki hiçbir şey –hiç kimse, hiçbir koşul– sizi o enerji seviyesinden uzaklaştıramaz. Artık çevreniz, bedeniniz ve zaman üzerinde üstünlük kazanırsınız.

Kısım III: Yeni Kaderinize Doğru İlerlemek

Kısım I ve II'deki tüm bilgilerin sunulma amacı, size "nasıl yapıldığını" anlatan Kısım III'te bu bilgileri uyguladığınızda, öğrendiğiniz şeylere dair direkt bir tecrübe yaşamanızı sağlamaktır. Kısım III gerçek bir disiplin içinde öğrendiklerinizi kendinize uygulamanızla ilgilidir – günlük yaşamınızda kul-

lanacağınız farkındalıklı bir egzersiz sunar. Bu, size verilen teorilerle bir şey yapabilmenize yardımcı olmak için yaratılmış bir meditasyon sürecidir.

Bu arada, size o çok-adımlı süreçten bahsettiğimde zihniniz devam etme konusunda tereddüt etmeye başladı mı? Başladıysa, inanın, bu sandığınız şey değil. Evet, bir dizi eylem öğreneceksiniz, ama kısa sürede tüm bunları bir veya iki basit adım olarak uygulayacaksınız. Sonuçta büyük olasılıkla arabanızı kullanmaya hazırlanırken bir dizi eylem gerçekleştiriyorsunuzdur (örneğin koltuğu ayarlamak, emniyet kemerini takmak, aynaları kontrol etmek, arabayı çalıştırmak, farları yakmak, etrafa bakmak, sinyal vermek, frene basmak, vitesi ileri veya geri takmak, gaz pedalına baskı uygulamak gibi). Araba kullanmayı öğrendiğiniz günden beri, bu prosedürü kolaylıkla ve otomatik bir şekilde gerçekleştiriyorsunuz. Sizi temin ederim, Kısım III'teki her adımı öğrendiğinizde aynı şeyi yapıyor olacaksınız.

Kendinize şu soruyu soruyor olabilirsiniz: *Neden Kısım I ve II'yi okuyayım? Kısım III'e geçmem yeterli.* Biliyorum, büyük olasılıkla ben de böyle düşünürdüm. Bilgileri metnin ilk iki kısmında vermeyi seçmemin sebebi, III. Kısım'a geldiğinizde, varsayımlara, spekülasyonlara ve dogmalara yer kalmayacak olmasıdır. Meditasyon adımlarına başladığınızda, neyi neden yaptığınızı gayet iyi biliyor olacaksınız. *Ne* ve *neden* üzerine düşündüğünüzde daha çok *bilgi sahibi olacak*, böylece zamanı geldiğinde *nasıl yapıldığını* daha çok *bileceksiniz.* Böylece zihninizi gerçek anlamda değiştirmenin pratik tecrübesinin altında daha güçlü ve istekli olacaksınız.

Kısım III'teki adımları kullanıp yaşamınızdaki sözde imkânsız durumları değiştirmek için içsel becerinizi kabul-

lenmeye daha eğilimli olabilirsiniz. Hatta kendinize, bu yeni kavramlarla tanışmadan önce göz önünde dahi bulundurmadığınız potansiyel gerçeklikleri hayal etme şansı verebilirsiniz – *sıra dışı olanı yapmaya başlayabilirsiniz!* Bu kitabı bitirdiğinizde sizin için hedefim budur.

O yüzden eğer Kısım III'e atlama arzusuna karşı koyabilirseniz, size söz veriyorum, oraya ulaştığınızda öğrendiklerinizle oldukça donanımlı olacaksınız. Bu yaklaşımın, dünyanın dört bir yanında verdiğim atölye çalışmalarında son derece etkili olduğuna tanık oldum. İnsanlar doğru bilgiye ulaştıklarında ve o bilgiyi bütünüyle anladıklarında, öğrendikleri şeyleri uygulamak için etkili talimatlara sahip olurlar... sonra tıpkı sihir gibi, gayretlerinin meyvelerini yaşamlarında geribildirim gibi hizmet eden değişiklikler olarak alırlar.

Kısım III size zihniniz ve bedeninizde bir şeyleri değiştirmek ve sizin dışınızda bir etki yaratmak için gereken meditatif becerileri verecektir. İçinizde yaptığınız şeyin sizin dışında bir etki yarattığını gördüğünüzde, onu tekrar yapacaksınız. Yaşamınızda yeni bir tecrübe ortaya çıktığında, güç, hayranlık ve minnet gibi ulvi bir duygu formunda yaşadığınız enerjiye kucak açacaksınız ve o enerji sizi o şeyi tekrar tekrar yapmaya itecek. O zaman gerçek evrim yolunda olacaksınız.

Kısım III'te yer verilen her meditasyon adımı, kitabın başlarında sunulan anlamlı bir bilgiyle ilişkilidir. Yaptığınız şeyin ardında yatan anlamı kavramış olduğunuzdan, vizyonunuzu kaybetmenize neden olabilecek hiçbir belirsizlik olmayacaktır.

Öğrendiğiniz pek çok beceride olduğu gibi, başlarda beyninizi geliştirmek için nasıl meditasyon yapacağınızı öğrenirken konsantrasyonunuzu korumak için bilinçli bir efor sarf etmek zorunda kalabilirsiniz. Bu süreçte kendinizi tipik

davranışlardan alıkoymalı, düşüncelerinizi yaptığınız şeye odaklamalı ve eylemlerinizin niyetinizle uyum içinde olması için harici uyarıcılara kapılmamalısınız.

Tıpkı Tai yemekleri pişirmeyi, golf oynamayı, salsa dansı yapmayı ya da düz vites araba kullanmayı öğrenirken yaptığınız gibi, bu girişimin yeniliği bu beceriyi sürekli tekrar etmenizi, her adımı ezberlemek için zihninizi ve bedeninizi eğitmenizi gerektirecektir.

Unutmayın, talimatların pek çoğu, zihin ve bedenin birlikte çalışabilmesi için küçük lokmalar şeklinde sunulmuştur. Olayı "kaptığınızda", tekrar ettiğiniz tüm bireysel adımlar pürüzsüz bir sürece dönüşecektir. Sistematik, doğrusal yaklaşım kusursuz bir şekilde holistik, basit, bütünleşmiş bir uygulama oluverir. Bu, kişisel sahipliğin amacıdır. Zaman zaman, bunun için gerekecek efor sizi yorgun düşürebilir. Ama belirli miktarda istek ve enerjiyle sebat ederseniz zaman içinde sonuçlardan keyif alacaksınız.

Bir şeyin "nasıl" yapıldığını bildiğiniz zaman, o şeyde uzmanlaşmanız an meselesidir. Dünyada pek çok insanın yaşamlarında gözle görülür değişiklikler yapmak için bu kitapta yer alan bilgileri uzun zamandır kullandığını mutlulukla söyleyebilirim. Sizin de kendiniz olma alışkanlığını kırmanız ve arzu ettiğiniz yaşamı yaratmanız en büyük arzumdur.

Hadi başlayalım...



KISIM I

SİZ BİLİMİ



BÖLÜM BİR

KUANTUM SİZ

Evvel zaman içinde fizikçiler dünyayı önce madde ve düşünce, sonra madde ve enerji olarak ikiye böldüler. Bu çiftlerin her bir üyesinin bir diğerinden tamamen ayrı olduğu düşünüldü... ama değiller! Bununla birlikte, bu zihin ve madde ikiliği dünya görüşümüzü de şekillendirdi: Gerçeklik önceden belirlenmişti ve insanlar bırakın düşüncelerini, eylemleriyle bile işleri değiştirmek konusunda pek etkili değildiler.

Şimdi mevcut anlayışımıza gelelim: Tüm olası gerçeklikleri kapsayan ve düşünce ve duygularımıza yanıt veren engin, görünmez bir enerji alanının parçalarıyız. Nasıl günümüzün bilim insanları düşünce ve madde arasındaki ilişkiyi inceliyorsa, biz de kendi yaşamlarımızda aynı şeyi yapmak istiyor ve kendimize soruyoruz: *Gerçekliğimi yaratmak* için zihnimi kullanabilir miyim? Eğer öyleyse bu, öğrenebileceğimiz ve olmak istediğimiz insan olmak ve yaşamak istediğimiz hayatı

yaratmak için kullanabileceğimiz bir beceri midir?

Gerçeklerle yüzleşelim – hiçbirimiz mükemmel değiliz. İster fiziksel benliğimizde, ister duygusal benliğimizde, isterse spiritüel benliğimizde bir değişiklik yapmak istiyor olalım, hepimiz aynı arzuya sahibiz: Yaşamı, olduğumuzu düşündüğümüz ve olduğumuza inandığımız bireyin ideal bir versiyonu olarak yaşamak istiyoruz. Aynanın önünde durup belimizdeki yağlara baktığımızda, camda yalnızca hafif sarkmış bir vizyon görmüyoruz. Aynı zamanda, o günkü ruh halimize bağlı olarak, ya kendimizin daha zayıf, formda bir versiyonunu ya da daha ağır, şişman bir versiyonunu görüyoruz. Bu görüntülerin hangisi gerçek?

Her gece yatağa uzanıp günü ve daha hoşgörülü, daha sakin bir olma gayretlerimizi gözden geçirdiğimizde, yalnızca basit bir ricayı sessiz ve hızlı bir şekilde yerine getirmeyi başaramamış çocuğumuza haykıran bir ebeveyn görmüyoruz. Ya sabrı bir işkence sehpasındaki masum bir kurban gibi gerilmiş melek gibi bir insan ya da bir çocuğun özsaygısını yerle bir eden korkunç bir canavar görüyoruz. Bu görüntülerin hangisi gerçek?

Yanıt: *Hepsi gerçek* – ve yalnızca bu uç örnekler değil, pozitiften negatife uzanan sonsuz sayıdaki vizyon gerçek. Bu nasıl olabilir? Benliğin bu versiyonlarının hiçbirinin neden bir diğerinden daha çok veya daha az gerçek olmadığını daha iyi anlamanız için, gerçekliğin geleneksel doğasına dair modası geçmiş anlayışı yerle bir edecek ve onun yerine yenisini koyacağım.

Bu ciddi bir yükümlülük gibi görünebilir ve bazı açılardan öyledir de, ama ben aynı zamanda şunu biliyorum: Bu kitaba çekilmiş olmanızın sebebi büyük olasılıkla yaşamınızda uzun soluklu değişiklikler yapmak için –fiziksel, duygusal veya

ruhsal– sarf ettiğiniz gayretlerin, kendinize dair hayal ettiğiniz ideale erişememiş olmalarıdır. Ve bu gayretlerin başarısız olmalarının sebebi, her şeyden çok yaşamın neden olduğu gibi olduğuna dair inançlarınızla ilgilidir. Buna isteksizlik, zamansızlık, cesaretsizlik ya da hayal gücünden yoksun olma durumu da dahil.

Her zaman, değişmek için yeni bilgiye kucak açmak ve yeni tecrübeler yaşamak adına kendimize ve dünyaya dair yeni bir anlayışa erişmek zorundayızdır.

Bu kitabı okumanın size vereceği de budur.

Geçmişteki eksikleriniz tek bir gaflete dayanıyor olabilir. Kendinizi şu gerçekle yaşamaya adamadınız: *D*üşüncelerinizin öyle büyük sonuçları olur ki onlar sizin gerçekliğinizi yaratırlar.

Kutsandığımız bir gerçektir; hepimiz yapıcı gayretlerimizin faydalarını görebiliriz. Mevcut gerçekliğimize razı olmak zorunda değiliz; her an yeni bir gerçeklik yaratabiliriz. Hepimiz bu beceriye sahibiz, çünkü iyi veya kötü, düşüncelerimiz yaşamlarımızı etkiler.

Eminim bunu daha önce duymuşsunuzdur, ama çoğu insanın bu cümleye gerçekten inanıp inanmadığımı merak ediyorum. Düşüncelerimizin yaşamlarımızı somut etkilediği fikrini gerçek anlamıyla kabullenmiş olsaydık, yaşamak istemediğimiz tek bir düşüncenin bile gözden kaçmasına izin vermemek için çaba göstermez miydik? Ve sürekli sorunlarımızı saplantı haline getirmek yerine tüm dikkatimizi istediğimiz şeylere yöneltmez miydik?

Bir düşünün: Bu ilkenin doğru olduğunu gerçekten bilseydiniz, arzu ettiğiniz kaderi kasıtlı olarak yaratma gayretlerinizde tek bir günü bile boşa geçirir miydiniz?

Yaşamınızı Değiştirmek İçin Gerçekliğin Doğasına Dair İnançlarınızı Değiştirin

Bu kitabın dünyanın nasıl işlediğine dair görüşlerinizi değiştirmesini, sizi sandığınızdan çok daha güçlü olduğunuza ikna etmesini ve size düşündüğünüz ve inandığınız şeylerin dünyada ciddi bir etki bıraktığına dair anlayışı ortaya koymanız için ilham vermesini umuyorum.

Mevcut gerçekliğinizi görme şeklinizi değiştirmedikçe, yaşamınızdaki her türlü değişiklik her zaman gelişigüzel ve geçici olacaktır. Daimi ve arzu edilen sonuçlar üretmek için bir şeylerin neden olduğu konusundaki düşüncelerinizi gözden geçirmek zorundasınız. Bunu yapmak için neyin gerçek ve doğru olduğuna dair yeni bir yoruma açık olmalısınız.

Bu düşünce haline geçmenize ve seçtiğiniz yaşamı yaratmanıza yardımcı olmak için, biraz kozmoloji (Evren'in yapı ve dinamikleri) bilgisiyle başlamak zorundayım. Ama paniğe kapılmayın – yalnızca "Gerçekliğin Doğası 101" dersine ve gerçekliğin doğası konusundaki bazı düşüncelerimizin nasıl değişim gösterdiğine değineceğiz. Bunun amacı, düşüncelerinizin kaderinizi şekillendirmesinin nasıl mümkün olduğunu (kısaca ve basit bir şekilde) açıklamaktır.

Bu bölüm, bir anlamda uzun yıllardır bilinç ve bilinçaltı seviyesinde programlanmış fikirlerden vazgeçme istekliliğinizi test edebilir. Gerçekliği meydana getiren temel kuvvet ve unsurlara dair yeni bir kavrama eriştikçe, bu kavram o eski algıya uymayacaktır. Anlayış anlamında bazı temel değişimler yaşamaya hazır olun.

Hatta bu yeni görünümü kabullenmeye başladıkça, bir insan olarak kendi oluşumunuz değişecektir. Başladığınızda olduğunuz aynı insan olmamanızı diliyorum.

Şüphesiz size meydan okumak üzereyim, ama sizi çok iyi anladığımı bilmenizi isterim, çünkü ben de doğru olduğunu düşündüğüm şeyden vazgeçmek ve bilinmeyene atlamak zorunda kaldım. Dünyamızın doğasına dair bu yeni düşünce biçimine alışmak için gelin, dünya görüşümüzün nasıl zihin ve maddenin ayrı şeyler olduğu yönündeki inançla şekillendiğine bakalım.

Her Zaman Madde, Asla Zihin mi? Her Zaman Zihin, Asla Madde mi?

Gözlemlenebilenin dış, fiziksel dünyası ile düşüncenin içsel, zihinsel dünyası arasındaki noktaları birleştirmek, her zaman bilim insanları ve filozoflar için bir mücadele alanı olmuştur. Bugün bile çoğumuz için zihin, madde dünyası üzerinde yok denecek kadar az bir etkiye sahipmiş gibi görünür. Her ne kadar madde dünyasının zihinlerimizi etkileyen neticeler yarattığı konusunda hemfikir olsak da zihinlerimizin yaşamlarımızdaki somut şeyleri etkileyen fiziksel değişimler üretmesi mümkün olabilir mi? Zihin ve madde ayrı gibi görünmektedir... tabii fiziksel, somut şeylerin gerçekte var olma şekillerine dair anlayışımızda herhangi bir değişiklik olmazsa.

Böyle bir değişiklik oldu ve bunun nereden başladığını bulmak için çok eskiye gitmemize gerek yok. Tarihçilerin modern zamanlar olarak kabul ettiği dönemin büyük bir bölümünde, insanlık, Evren'in doğasının sistemli, dolayısıyla tahmin edilebilir ve açıklanabilir olduğuna inandı. Matematik ve diğer alanlar için hâlâ büyük önem taşıyan pek çok kavramı geliştiren 17. yüzyıl matematikçisi ve filozofu René Descartes'ı

düşünün. (*D*üşünüyorum, öyleyse varım size bir şey hatırlattı mı?) Ancak geriye dönüp baktığımızda, onun teorilerinden biri yarardan çok zarar verdi. Descartes evrenin mekanik modelinin savunucusuydu – bu model evrenin tahmin edilebilir yasalarla yönetildiğini söyler.

Konu insan düşüncesi olduğunda, Descartes büyük bir sınavla karşı karşıya kaldı – insan zihni, herhangi bir yasaya uyum sağlayamayacak kadar çok değişken barındırıyordu. Fiziksel dünyaya dair anlayışını zihne dair anlayışıyla örtüştüremediğinden ve her ikisinin de varlığını kabul etmek zorunda olduğundan, Descartes zeki bir akıl oyunu oynadı (gerçekten). Zihnin objektif, fiziksel dünyanın yasalarına tabi olmadığını söyledi, dolayısıyla zihin bilimsel araştırma sınırlarının tamamen dışında kalıyordu. Madde konusu bilimin yetki alanındaydı (her zaman madde, asla zihin) – zihinse Tanrı'nın enstrümanıydı, dolayısıyla zihin konusu din kategorisine giriyordu (her zaman zihin, asla madde).

Temelinde Descartes zihin ve madde kavramları arasında ikililik dayatan bir inanç sistemi oluşturdu. Yüzyıllarca bu ayrım gerçekliğin doğasına dair kabul gören anlayış olarak varlığını sürdürdü.

Descartes'ın inançlarını destekleyen, Sir Isaac Newton'ın deney ve teorileri oldu. İngiliz matematikçi ve bilim adamı, yalnızca Evren'in bir makine olduğunu söyleyen kavramı pekiştirmekle kalmadı, aynı zamanda insanların fiziksel dünyanın işleyişindeki düzeni belirleyebileceği, hesaplayabileceği ve öngörebileceği bir dizi yasa üretti.

"Klasik" Newtoncı fizik modeline göre, tüm şeyler somut kabul edildi. Örneğin, enerji nesneleri hareket ettirmek ya da maddenin fiziksel durumunu değiştirmek için bir kuvvet

olarak açıklanabilirdi. Ama göreceğiniz gibi, enerji maddesel şeylere uygulanan harici bir kuvvetten çok daha fazlasıdır. Enerji materyal olan her şeyin dokusudur ve zihne duyarlıdır, cevap verme niteliği taşır.

Neticede Descartes ve Newton'ın çalışmaları, gerçeklik mekanik ilkelerle işlev gösterdiği takdirde, insanlığın neticeler üzerinde yok denecek kadar az etkiye sahip olduğunu söyleyen bir zihin yapısı oluşturdu. Gerçeklik bütünüyle önceden belirlenmişti. Bu düşünceyi göz önünde bulundurursak, bırakın düşüncelerinin önemini ya da özgür iradenin olayların işleyişinde herhangi bir rolü olup olmadığını, insanların eylemlerinin herhangi bir anlam ifade edip etmediği konusunda bile bocalamış olmaları şaşırtıcı olabilir mi? Bugün hâlâ çoğumuz (bilinçli veya farkında olmadan) biz insanların kurbandan biraz daha fazlası olduğumuz varsayımıyla yaşamıyor muyuz?

Bu kabul edilen inançların yüzyıllar boyunca etkili olduğunu düşünürseniz, elbette Descartes ve Newton'a karşı gelmek ciddi anlamda devrimsel düşünce gerektirdi.

Einstein: Kazan Kaldırmak Bir Yana Dünyayı Kaldırdı

Newton'dan yaklaşık olarak 200 yıl sonra, Albert Einstein meşhur $E = mc^2$ denklemini yarattı. Einstein'a göre enerji ve madde temelde birbirleriyle öyle ilişkiliydiler ki aslında tek ve aynıydılar. Einstein'ın çalışması, madde ve enerjinin tamamen yer değiştirebilir olduğunu gösterdi. Bu, Newton ve Descartes ile tezat oluşturdu ve Evren'in işleyişine dair yeni bir anlayış ortaya çıkardı.

Einstein, tek başına gerçekliğin doğasına dair görüşlerimizi

yerle bir etmedi. Ama o görüşün temelini sarstı ve bu da eninde sonunda dar görüşlü, katı düşünce şeklimizin çökmesine neden oldu. Onun teorileri ışığın hayret verici hareketlerinin keşfini getirdi. Sonrasında bilim insanları ışığın bazen bir dalga (örneğin bir köşenin etrafında büküldüğünde), bazense bir partikül gibi davranış sergilediğini gözlemlediler. Bir ışık nasıl aynı zamanda hem bir dalga hem de bir partikül olabiliyordu? Descartes ve Newton'ın iddialarına bakılırsa bu mümkün değildi – bir fenomen ya bir dalga olabilirdi ya da bir partikül.

Kısa sürede ikili Dekartçı/Newtoncı modelin en temel seviyede –atom-altı seviyede– kusurlu olduğu açığa çıktı. (Atom-altı fiziksel olan her şeyin yapı taşı olan bir atomu bir araya getiren parçalardır; elektron, proton, nötron, vs.) Sözde fiziksel dünyamızın en temel bileşenleri, gözlemcinin zihnine bağlı olarak (buna döneceğiz) *hem* dalga (enerji) *hem de* partiküllerdir (fiziksel madde). Dünyanın nasıl işlediğini anlamak için, en küçük bileşenlere bakmak zorundaydık.

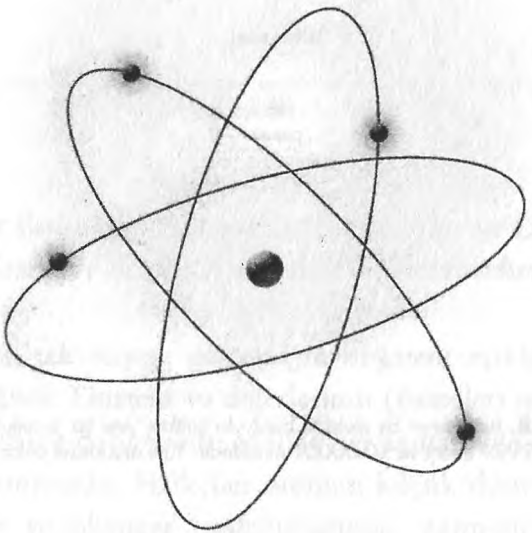
Böylece bu deneylerin neticesinde, ortaya yeni bir bilim alanı çıktı: *kuantum fiziği.*

Üzerinde Durduğumuz Somut Zemin... Somut Değil

Bu değişim, içinde yaşadığımızı düşündüğümüz dünyanın yeniden doğuşuydu ve o ifşayla birlikte güvendiğimiz dağlara kar yağdı – hem de somut olduğunu düşündüğümüz dağlara. Nasıl mı? Atomun o eski kürdan-ve-strafor modellerini düşünün. Kuantum fiziği ortaya çıkmadan önce, insanlar bir atomun ya atomun içinde ya da çevresinde yer edinmiş

daha küçük nesnelerle nispeten katı bir çekirdekten oluştuğuna inanırlardı. Bir atomu oluşturan atom-altı partikülleri yeterince güçlü bir aletle ölçebileceğimiz (kütlesini hesaplayabileceğimiz) ve sayabileceğimiz (miktarını) fikri, bu teoriyi çayırda otlayan inekler kadar olağan göstermişti. Atomlar katı maddelerden yapılırlar, değil mi?

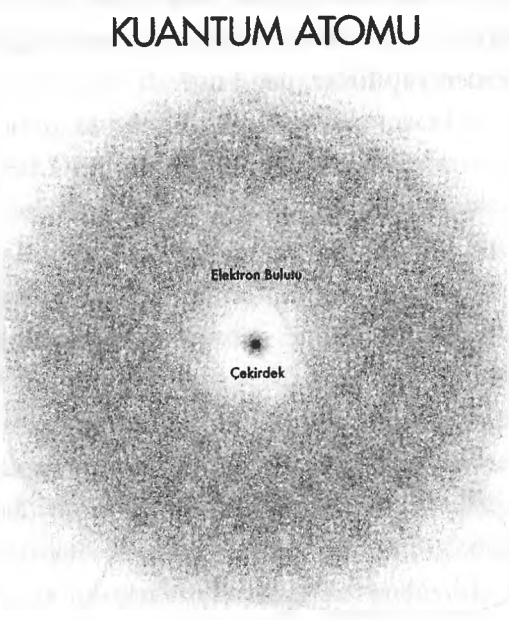
KLASİK ATOM



Şekil 1A. Bir atomun "eski tip" klasik Newtoncı versiyonu. Odak öncelikli olarak maddededir.

Kuantum modeliyle anlaşıldığı üzere, bunun gerçekle yakından uzaktan ilişkisi yoktu. Atomlar ağırlıklı olarak boş alandırlar; atomlar enerjidir. Şunu düşünün: Yaşamınızda fiziksel olan şeyler somut madde değildir; hepsi enerji alanı

ya da bilginin frekans kalıplarıdır. Madde "bir şeyden" (partikül) ziyade "hiçbir şeydir" (enerji).



Şekil 1B. Bir atomun bir elektron bulutuyla birlikte "yeni tip" kuantum versiyonu. Atom %99.99999 enerji ve %0.00001 maddedir. Yani maddesel anlamda bir hiçtir.

GERÇEK KUANTUM ATOMU

Şekil 1C. Bu, bir atomun en gerçekçi modelidir. Maddesel anlamda bir "hiç" ama potansiyel anlamda her şeydir.

Bir Diğer Bulmaca: Atom-Altı Partiküller ve Daha Büyük Nesneler Farklı Kurallara Göre Hareket Ederler

Ama bu, tek başına gerçekliğin doğasını açıklamak için yeterli değildi. Einstein ve diğerlerinin çözmeleri gereken bir başka bulmaca daha vardı: Madde her zaman aynı şekillerde hareket etmiyordu. Fizikçiler atomun küçük dünyasını gözlemlemeye ve ölçmeye başladıklarında, atom-altı seviyede atomun temel elementlerinin, daha büyük nesnelerin yaptığı gibi klasik fizik yasalarına uymadıklarını fark ettiler.

"Büyük" dünyadaki nesneleri içeren olaylar tahmin edilebilir, tekrar üretilebilir ve tutarlıydı. O efsanevi elma ağaçtan düştüğünde ve dünyanın merkezine doğru ilerleyip Newton'ın başına çarptığında, kütlesi sabit bir hızla arttı. Ama elektronlar partiküller olarak beklenmedik, sıra dışı şekillerde hareket ediyorlardı. Atomun çekirdeğiyle etkileşim kurup atomun

merkezine geldiklerinde, enerji kazanıyor ve kaybediyor, bir belirip bir kayboluyor ve zaman ve yer sınırları gözetmeksizin dört bir yanda ortaya çıkıyorlardı.

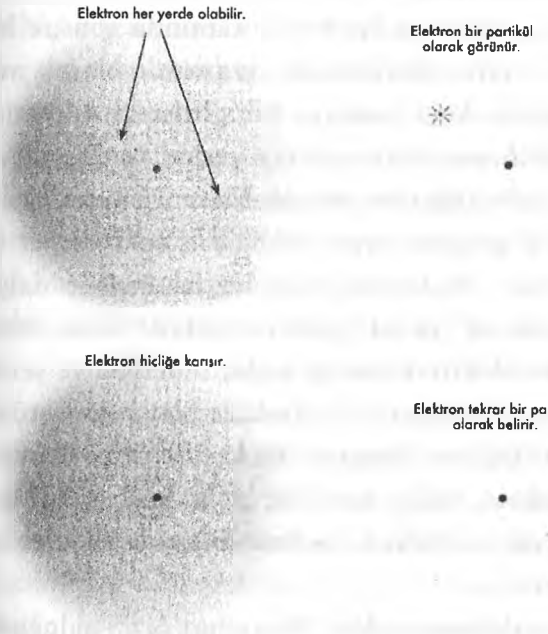
Küçüğün dünyası ile büyüğün dünyası tamamen farklı kurallar altında mı işlev gösteriyordu? Elektronlar gibi atom-altı partiküller doğadaki her şeyin yapıtaşı olduğuna göre, nasıl oluyordu da onlar bir dizi kurala tabi olurken onların oluşturdukları şeyler bir başka kurala tabi olabiliyorlardı?

Maddeden Enerjiye: Partiküllerin Ortadan Kaybolma Numarası

Elektron seviyesinde, bilim insanları dalga uzunluğu, voltaj potansiyelleri, vs. gibi enerjiye-dayalı nitelikleri ölçebilirler, ama bu partiküllerin kütleleri, neredeyse var olmadıklarını gösterecek kadar küçüktür ve geçici bir süreyle var olurlar.

Atom-altı dünyasını bu kadar eşsiz yapan da budur. Atom-altı dünyası yalnızca fiziksel nitelikler değil, aynı zamanda enerji nitelikleri de barındırır. Aslında atom-altı seviyede madde anlık bir fenomen olarak var olur. Öyle kaçaktır ki sürekli ortaya çıkar ve gözden kaybolur, üç boyutta ortaya çıkar –zaman ve yerde– ve hiçliğe kaybolarak –kuantum alanına, alansızlığa, zamansızlığa– partikülden (maddeden) dalgaya (enerjiye) ve dalgadan (enerjiden) partiküle (dalgaya) dönüşür. Ama partiküller ortadan kaybolduklarında nereye giderler?

DALGA FONKSİYONUNUN ÇÖKÜŞÜ



Şekil 1D. Elektron bir an bir olasılık dalgası olarak var olur ve sonra somut bir partikül olarak belirir, sonra hiçliğe karışır ve başka bir yerde tekrar ortaya çıkar.

Gerçeklik Yaratılışı: Enerji Duyarlı Dikkate Cevap Verir

Şimdi tekrar atomların nasıl oluştuğuna dair o eski tip kürdan ve-strafor topu modelini düşünün. O zamanlar elektronların çekirdeğin etrafında gezegenlerin Güneş'in etrafında dizildikleri gibi sıralandığına inandırılmadık mı? Bu durumda onların yerlerini tespit edebilirdik, değil mi? Yanıt evet, bir anlamda, ama sebebi kesinlikle düşündüğümüz şey değildir.

Kuantum fizikçilerinin keşfettiği şey, atomları oluşturan küçük partikülleri gözlemleyen (veya ölçen) kişinin enerji ve maddenin davranışlarını etkilediğiydi. Kuantum deneyleri elektronların görünmez bir enerji alanında sonsuz bir ihtimal veya olasılıklar diziliminde eşzamanlı olarak var olduklarını gösterdi. Ama yalnızca bir gözlemci dikkatini herhangi bir elektronun herhangi bir yerine verdiğinde o elektron ortaya çıkar. Diğer bir deyişle, biz onu gözlemleyene kadar bir partikül gerçekte –yani bildiğimiz şekliyle yer ve zamanda–oluşamaz.[1] Kuantum fiziği bu fenomene "dalga fonksiyonunun çöküşü" ya da "gözlemci etkisi" adını verir. Şimdi gözlemci bir elektron aradığı anda, zamanda ve yerde elektron için tüm olasılıkların fiziksel bir olaya dönüştüğü belirli bir nokta olduğunu biliyoruz. Bu keşifle zihin ve madde ayrı düşünülemez; onlar içsel bir biçimde ilişkilidirler, çünkü sübjektif zihin objektif, fiziksel dünyada ölçülebilir değişiklikler üretir.

Bu bölümün başlığının neden "Kuantum Siz" olduğunu anlamaya başladınız mı? Atom-altı seviyede enerji sizin farkındalıklı dikkatinize cevap verir ve maddeye dönüşür. Gözlemci etkisini yönlendirmeyi ve olasılığın sonsuz dalgalarını sizin seçtiğiniz gerçekliğe dönüştürmeyi öğrenseniz yaşamınız nasıl değişirdi? İstediğiniz yaşamı gözlemleme konusunda daha iyi olur muydunuz?

Sonsuz Sayıda Olası Gerçeklik Gözlemciyi Bekler

Öyleyse şunu düşünün: Fiziksel evrendeki her şey elektron gibi atom-altı partiküllerden oluşur. Doğaları gereği bu partiküller,

saf potansiyel olarak var olduklarında, gözlenmedikleri sürece dalga evrelerindedirler. Gözlemlenene kadar potansiyel olarak "her şey" ve "hiçbir şeydirler". Gözlemlenene kadar her yerde ve hiçbir yerde var olurlar. Bu yüzden fiziksel gerçekliğimizdeki her şey saf potansiyel olarak var olur.

Atom-altı partiküller eşzamanlı olarak sonsuz sayıda olası yerde var olabiliyorsa bizler potansiyel olarak sonsuz sayıda olası gerçekliği varoluşa çökertme becerisine sahibiz. Diğer bir deyişle, eğer siz kişisel arzularınızdan herhangi birine dayanarak yaşamınızda gelecek bir olayı hayal edebiliyorsanız, o gerçeklik halihazırda kuantum alanında bir olasılık olarak vardır ve sizin tarafınızdan gözlemlenmeyi beklemektedir. Zihniniz bir elektronun görüntüsünü etkileyebiliyorsa, o zaman teorik olarak herhangi bir olasılığın görüntüsünü de etkileyebilir.

Bu, kuantum alanının içinde sağlıklı, varlıklı ve mutlu olduğunuz ve düşüncelerinizde kendi ideal benliğinizin tüm nitelik ve becerilerini barındırdığınız bir gerçeklik içermektedir. Okumaya devam edin; dikkatle, yeni bilgiyi samimi bir şekilde uygulayarak ve her gün tekrar edip çabalayarak zihninizin bir gözlemci olarak kuantum partiküllerini çökertebileceğini ve engin sayıda atom-altı olasılık dalgasını, yaşamınızda tecrübe adı verilen arzu ettiğiniz bir fiziksel olaya dönüştürebileceğini göreceksiniz.

Kil gibi sonsuz olasılıklar enerjisi de bilinçle, zihninizle şekillenir. Ve eğer madde enerjiden oluşuyorsa bilincin (bu durumda Newton ve Descartes'ın deyimiyle "zihin") ve enerjinin (kuantum modeline göre "madde") bir bütün olacak kadar yakından ilişkili olmaları mantıklıdır. Zihin ve madde tamamen iç içe geçmiştir. Bilinciniz (zihniniz) enerji (madde) üzerinde etkiye sahiptir, çünkü bilinciniz enerjidir ve enerjinin bilinci vardır. Maddeyi etkileyebilecek kadar güçlüsünüz çünkü en temel

seviyede siz bilinçli enerjisiniz. Farkındalıklı maddesiniz.

Kuantum modelinde fiziksel evren tinsel, birbirine bağlı, birleşik bir bilgi alanıdır. Potansiyel olarak her şey, fiziksel olarak hiçbir şeydir. Kuantum evreni, yalnızca enerjik olasılık dalgalarını fiziksel madde hale getirmek için zihin ve bilinç kullanarak (ki onlar da enerji) potansiyel madde formundaki enerjiyi etkileyecek bir bilinçli gözlemci (siz ya da ben) bekler. Nasıl elektronun olasılık dalgası belirli bir an içinde bir partikül olarak ortaya çıkarsa gözlemciler olarak bizler bir partikül veya partikül gruplarının yaşamlarımızda olaylar formunda fiziksel tecrübelere dönüşmesine sebep oluruz.

Bu, yaşamınızda nasıl bir etki yaratabileceğinizi ya da bir değişim yapabileceğinizi anlamanız için son derece önemlidir. Kaderinizi kasıtlı olarak etkilemek için gözlem becerilerinizi nasıl geliştirebileceğinizi öğrendiğinizde, benliğinizin ideal versiyonu olarak yaşamınızın ideal versiyonunu yaşama yolunda ciddi anlamda yol kat etmiş olursunuz.

Biz Kuantum Alanındaki Her Şeye Bağlıyız

Evren'deki diğer her şey gibi biz de bir anlamda, fiziksel yer ve zamanın ötesindeki bir boyutta bulunan bir bilgi denizine bağlıyız. Kuantum alanındaki fiziksel elementleri etkilemek veya onlardan etkilenmek için onlara dokunmamıza ya da onlara yakın olmamıza gerek yoktur. Fiziksel beden, kuantum alanındaki her şeyle bağlantısı olan organize bir enerji ve bilgi kalıbıdır.

Siz, hepimiz gibi, ayrıcalıklı bir enerji kalıbı veya imza yayarsınız. Aslında materyal olan her şey belirli enerji kalıp-

ları salıvermektedir. Ve bu enerji bilgi taşır. Dalgalanan zihin evreleriniz bilinçli olarak veya bilinçaltında o imzayı anbean değiştirir, çünkü siz fiziksel bir bedenden daha fazlasısınız; siz farklı zihin seviyeleri ifade etmek için bir beden ve bir beyin kullanan bir bilinçsiniz.

Biz insanların kuantum alanıyla nasıl bağlantı içinde olduğuna bakmanın bir diğer yolu, kuantum dolanıklık veya kuantum lokal olmayan bağlantı kavramıdır. Özünde, iki partikül bir şekilde ilişki kurabildiğinde, zaman ve yerin ötesinde her zaman birbirlerine bağlı olacaklardır. Sonuç olarak, birbirlerinden ayrılsalar bile birine yapılan her şey diğerine de yapılmış olur. Bizler de partiküllerden oluştuğumuz için bu, hepimizin zaman ve yerin ötesinde bağlı olduğu anlamına gelir. Başkalarına yaptığımız şeyi kendimize yaparız.

Bunun ne ifade ettiğini düşünün. Eğer bu kavramı anlayabilirseniz, o zaman olası bir gelecekte var olan "sizin" şimdiki "sizle" bu zaman ve yerin ötesinde bir boyutta halihazırda bağlantı içinde olduğunu kabul etmeniz gerekir. Bekleyin... bu kitabın sonuna geldiğinizde, bu fikir size normal gelecektir!

Tuhaf Bilim: Geçmişi Etkileyebilir miyiz?

Hepimiz mesafe ve zamanın ötesinde birbirimize bağlı olduğumuzdan, bu, düşünce ve duygularımızın gelecekte arzu ettiklerimiz kadar geçmişteki olayları da etkileyebileceği anlamına mı gelir?

2000 yılının Temmuz ayında, İsrailli doktor Leonard Leibovici bir kontrol grubuna ve bir "aracı" grubuna ayrılan 3,393 hastane hastasını kapsayan çift-kör, rastgele seçilmiş

kontrollü bir araştırma yürüttü. Duanın hastaların durumları üzerinde bir etki bırakıp bırakamayacağını inceledi.[2] Dua deneyleri, zihnin belirli bir mesafede maddeyi etkilediğine dair harika örneklerdir. Ama dikkatinizi bana verin, çünkü her şey her zaman göründüğü gibi değildir.

Leibovici hastaneye yatırıldıktan sonra sepsis (kan zehirlenmesi) geçirmiş hastaları seçti. Rastlantısal bir şekilde hastaların yarısı için dua edilmesini sağladı, diğer yarısı içinse dua edilmedi. Sonuçları üç kategoride inceledi: yüksek ateşin ne kadar sürdüğü, hastanede yatış süresi ve enfeksiyon neticesinde kaç kişinin yaşamını yitirdiği.

Dua alan hastaların yüksek ateşleri daha erken bir düşüş gösterdi ve hastanede yatış süreleri daha kısa oldu; dua edilen ve edilmeyen gruplar arasında ölüm sayısındaki fark, dua edilen grupta daha iyi olsa da istatistiksel anlamda önemli boyutlarda değildi.

Bu, duanın faydalarına ve düşünce ve duygularımızla kuantum alanına nasıl niyet gönderebileceğimize dair güçlü bir örnektir. Ancak bu hikâyede bilmeniz gereken ilave bir unsur daha vardır. Temmuz 2000'de bir hastanede aynı anda 3,000 civarında enfeksiyon kapmış hasta olması size de tuhaf gelmedi mi? Burası yeterince sterilize edilmemiş bir kurum muydu, yoksa bir tür salgın mı vardı?

Aslında dua eden insanlar, 2000 yılında enfeksiyona yakalanan hastalar için dua etmiyorlardı. Bunun yerine, farkında olmadan, 1990 ila 1996 yılları arasında –deneyden dört ila on sene önce– hastanede yatmış insanlar listesi için dua ediyorlardı! Dua edilen hastalar, yıllar sonra yürütülen deneyden dolayı 1990'larda iyileştiler. Bunu şu şekilde söyleyeyim: 2000 yılında dua edilen hastaların hepsi sağlık anlamında

ölçülebilir değişimler sergilediler, ama bu değişimler yıllar önce etkisini gösterdi.

Bu deneye dair istatistiksel bir analiz, bu etkilerin tesadüften çok daha fazlası olduğunu kanıtladı. Bu, niyetlerimizin, düşünce ve duygularımızın ve dualarımızın yalnızca şimdiyi veya geleceği değil, aynı zamanda geçmişi de etkileyebildiğini göstermektedir.

Bu da bizi şu soruyu sormaya iter: Daha iyi bir yaşam için dua edecek (ya da niyet edecek) olsaydınız, bu sizin geçmişinizi, bugününüzü ve geleceğinizi etkiler miydi?

Kuantum yasası tüm potansiyellerin eşzamanlı var olduklarını söyler. Düşünce ve duygularımız zaman ve yerin ötesinde yaşamın tüm yönlerini etkiler.

Olma Halimiz veya Zihin Evremiz: Zihin ve Beden Bir Olduğunda

Lütfen dikkat edin: Bu kitap boyunca, *olma hali* ve *zihin evresi* ifadelerini değiştirerek kullanacağım. Örneğin, nasıl düşündüğünüzün ve nasıl hissettiğinizin *bir olma hali* olduğunu söyleyebilirsiniz. Olma hali ve zihin evresi ifadelerini kullandığımda, fiziksel bedeninizin o evrenin bir parçası olduğunu anlamanızı istiyorum. Hatta daha sonra göreceğiniz gibi, pek çok insan, neredeyse tamamen beden ve bedenin nasıl hissettiğiyle yönetildikleri zaman bedenin "zihne" dönüştüğü bir evrede var olur. O yüzden ben bir gözlemcinin etki bırakmasından söz ettiğimde, maddeyi etkileyen yalnızca beyin değil, aynı zamanda bedendir. Dış dünya üzerinde etki bırakan, bir gözlemci olarak sizin olma halinizdir (zihin ve beden bir olduğunda).

Düşünceler + Duygular Test-Tüpü Sonuçları Üretir

Kuantum alanıyla öncelikli olarak düşünce ve duygularımız aracılığıyla iletişim kurarız. Düşüncelerimizin kendisi enerji olduğundan –bildiğiniz gibi beynin ürettiği elektrik uyarımları EEG gibi cihazlar tarafından ölçülebilir– onlar bizim alana sinyal göndermek için kullandığımız öncelikli araçlardır.

Bunun nasıl işlediği konusunda detaya girmeden önce, düşünce ve duygularımızın maddeyi nasıl etkilediğini gösteren çarpıcı bir çalışmadan söz etmek istiyorum.

Hücre biyoloğu Dr. Glen Rein, şifacıların biyolojik sistemleri etkileme becerilerini test etmek için bir dizi deney yaptı. DNA, hücre veya bakteriyel kültür gibi maddelerden daha istikrarlı olduğundan, şifacıların içlerinde DNA bulunan test tüpleri tutmalarına karar verdi.[3]

Bu çalışma California'daki HeartMath Araştırma Merkezi'nde gerçekleşti. Oradaki araştırmacılar duyguların fizyolojisine, kalp-beyin bağlantılarına ve çok daha fazlasına dair sıra dışı bir araştırma yaptılar. Temelinde, onlar ve diğerleri duygusal evrelerimiz ve kalp ritimlerimiz arasındaki belirli bir bağlantıyı belgelediler. Negatif duygulara sahip olduğumuzda (öfke ve korku gibi), kalp ritimlerimiz düzensiz ve değişken olurlar. Buna karşılık pozitif duygular (sevgi ve neşe gibi) HeartMath'in kalp tutarlılığı adını verdiği son derece düzenli, *tutarlı kalpler* üretirler.

Dr. Rein'ın deneyinde, önce HeartMath'in kalp-odaklı tutarlılık oluşturmak için öğrettiği teknikleri kullanma konusunda deneyimli olan on kişilik bir grubu inceledi. Bu grup sevgi ve takdir gibi güçlü, yüce duygular üretmek için teknikleri uyguladı, sonra iki dakika boyunca deiyonize su

içindeki DNA numunelerinin bulunduğu şişeleri tuttu. Bu numuneler analiz edildiğinde, istatistiksel anlamda önemli bir değişim kaydedilmedi.

Eğitimli katılımcılardan oluşan ikinci grup da aynı şeyi yaptı, ama bu kez yalnızca pozitif sevgi ve takdir duygularını yaratmak yerine, eşzamanlı olarak DNA şeritlerini sarmak veya açmak için bir niyet (*bir düşünce*) tuttular. Bu grup DNA numunelerinin oluşumunda istatistiksel anlamda önemli değişiklikler ürettiler. Bazılarında DNA yüzde 25 oranında sarılı veya açıktı!

Yine eğitimli deneklerden oluşan üçüncü grup DNA'yı değiştirmek için net bir niyetle yola çıktı, ama onlara pozitif bir duygu evresine girmemeleri söylendi. Diğer bir deyişle, maddeyi etkilemek için yalnızca düşünceyi kullanıyorlardı. Sonuç mu? DNA numunelerinde hiçbir değişiklik görülmedi.

Birinci grubun girdiği pozitif duygusal evre tek başına DNA'ya hiçbir şey yapmadı. İkinci grubun duygudan yoksun kasıtlı düşüncesi de etki bırakmadı. *Ancak denekler hem yüce duygulara hem de net hedeflere odaklandıklarında beklenen etkiyi yaratmayı başardılar.*

Niyetli bir düşünce bir uyarıcıya, bir katalizöre ihtiyaç duyar ve bu enerji ulvi bir duygudur. Kalp ve zihin birlikte çalışır. Duygu ve düşünceler bir olma haline dönüşür. Bir olma hali iki dakika içinde DNA şeritlerini sarabiliyor ve açabiliyorsa, bu, gerçeklik yaratma becerimiz hakkında ne anlam ifade eder?

HeartMath deneyinin ortaya koyduğu şey, kuantum alanının tek başına isteklerimize, duygusal ricalarımıza karşılık vermediğidir. Kuantum alanı yalnızca hedeflerimize, düşüncelerimize de karşılık vermez. İkisi örtüştüğünde veya tutarlı olduğunda, aynı sinyali yaydıklarında karşılık verir. Açık yüreklilikle ulvi

bir duygu ve berrak düşünceyle bilinçli niyet bir araya geldiğinde, alan bize olağanüstü şekillerde yanıt verir.

Kuantum alanı ne istediğimize karşılık vermez; kim olduğumuza karşılık verir.

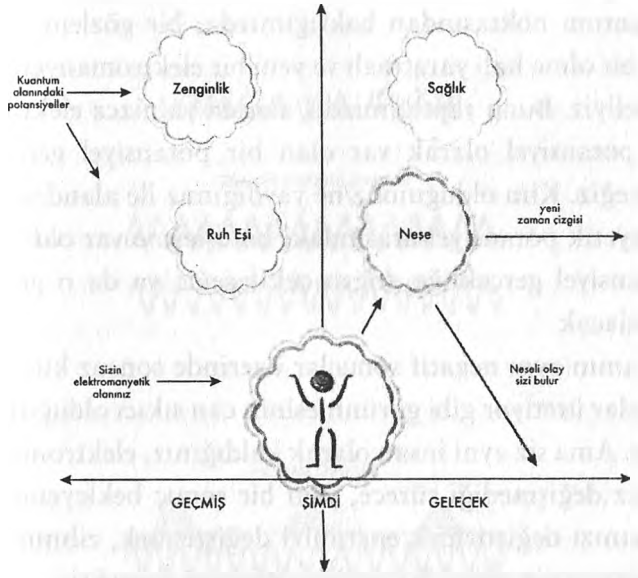
Düşünceler ve Duygular: Elektromanyetik Sinyalimizi Kuantum Alanına Yayarlar

Evren'deki her potansiyel, doğada elektromanyetik bir alana sahip bir olasılık dalgası ve enerji olduğundan, düşünce ve duygularımızın istisna olmaması doğaldır.

Ben düşünceleri, kuantum alanındaki elektrik yükü ve duyguları manyetik yük olarak görmenin faydalı bir model olduğuna inanırım.[4] Düşüncelerimiz alana bir elektrik sinyali gönderir. Ürettiğimiz duygular manyetik olarak olayları tekrar bize çeker. Birlikte, nasıl düşündüğümüz ve nasıl hissettiğimiz bir olma hali yaratır ve bu olma hali dünyamızdaki her atomu etkileyen elektromanyetik bir imza oluşturur. Bu da bizi şu soruya götürür: Ben her gün (bilinçli olarak veya farkında olmadan) ne yayıyorum?

Tüm potansiyel tecrübeler kuantum alanında elektromanyetik imzalar olarak var olurlar. Halihazırda bir enerji frekansı kalıbı olarak var olan sonsuz sayıda potansiyel elektromanyetik imza –deha için, zenginlik için, özgürlük için, sağlık için– vardır. Bilginin kuantum alanındaki potansiyelle örtüşen olma halinizi değiştirerek yeni bir elektromanyetik alan yaratabilseydiniz, bedeninizin o olaya çekilmesi veya o olayın sizi bulması mümkün olur muydu?

KUANTUM ALANINDAKİ ELEKTROMANYETİK POTANSİYELLER



Şekil 1E. Tüm potansiyel tecrübeler kuantum alanında sonsuz bir olasılıklar denizi olarak var olur. Elektromanyetik imzanızı halihazırda alanda bulunan imzayla örtüşecek şekilde (nasıl düşündüğünüzü ve hissettiğinizi) değiştirdiğinizde, bedeniniz o olaya çekilir, siz yeni bir zaman çizgisine geçersiniz ya da yeni gerçekliğinizde olay sizi bulur.

Değişimi Yaşamak İçin Yeni Bir Zihinle Yeni Bir Sonuç Gözlemleyin

Basitçe açıklamak gerekirse rutin şudur: Bilinen düşünce ve duygular aynı olma halini doğurur, aynı olma hali aynı davranışlara yol açar ve aynı gerçekliği yaratır. Dolayısıyla gerçekliğinizin bir bölümünü değiştirmek istiyorsanız, yeni

şekillerde düşünmeli, hissetmeli ve davranmalısınız; deneyimlere verdiğimiz tepkiler anlamında farklı "olmak" zorundayız. Yeni bir zihin evresi yaratmalıyız... Yeni bir sonucu o yeni zihinle gözlemlemeliyiz.

Kuantum noktasından baktığımızda, bir gözlemci olarak farklı bir olma hali yaratmalı ve yeni bir elektromanyetik imza üretmeliyiz. Bunu yaptığımızda, alanda yalnızca elektromanyetik potansiyel olarak var olan bir potansiyel gerçeklikle eşleşeceğiz. Kim olduğumuz/ne yaydığımız ile alandaki elektromanyetik potansiyel arasındaki bu eşleşme var olduğunda, o potansiyel gerçekliğe doğru çekileceğiz ya da o gerçeklik bizi bulacak.

Yaşamın aynı negatif sonuçlar üzerinde sonsuz küçük varyasyonlar üretiyor gibi görünmesinin can sıkıcı olduğunu biliyorum. Ama siz aynı insan olarak kaldığınız, elektromanyetik imzanız değişmediği sürece, yeni bir sonuç bekleyemezsiniz. Yaşamınızı değiştirmek enerjinizi değiştirmek, zihninizde ve duygularınızda temel bir değişim yapmak demektir.

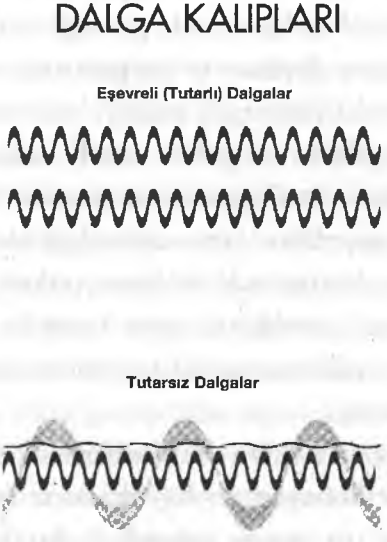
Yeni bir sonuç istiyorsanız, kendiniz olma alışkanlığını kırmak ve yeni bir benlik yaratmak zorundasınız.

Değişim Tutarlılık Gerektirir: Düşünce ve Duygularınızı Hizalayın

Olma haliniz ile bir lazer arasındaki benzerlik nedir? Yaşamınızı değiştirmek istiyorsanız bilmeniz gereken bir başka şeyi örneklendirmek için bu bağlantıyı kuracağım.

Bir lazer çok tutarlı bir sinyale örnektir. Fizikçiler tutarlı

bir sinyalden bahsettiklerinde kastettikleri şey "eşevreli" olan dalgalardan meydana gelmiş bir sinyaldir – dipleri (düşük noktaları) ve zirveleri (yüksek noktaları) paraleldir. Bu dalgalar tutarlı olduklarında çok daha güçlüdürler.



Şekil 1F. Dalgalar eşevreli ve ritmik olduklarında, tutarsızken olduklarından çok daha güçlüdürler.

Bir sinyaldeki dalgalar hizalı ya da hizasız, tutarlı ya da tutarsızdır. Aynı şey düşünceleriniz ve duygularınız için de geçerlidir. Kaç kez zihninizde nihai sonucun mümkün olduğunu düşünürken kalbinizde olamayacağını hissederek bir şey yaratmaya çalıştınız? Gönderdiğiniz bu tutarsız/uyumsuz sinyalin sonucu ne oldu? Neden hiçbir şey ortaya çıkmadı? Az önce HeartMath çalışmasında gördüğünüz gibi, kuantum yaratıcılığı yalnızca düşünce ve duygularınız uyumlu olduğu zaman etkilidir.

Nasıl bir sinyaldeki dalgalar tutarlı olduklarında daha güçlülerse, düşünce ve duygularınız hizada olduğunda aynı şey sizin için de geçerlidir. Amacınızla ilgili olarak net, odaklı düşünceler barındırdığınızda ve buna tutkulu duygularınızı eklediğinizde, sizi istediğiniz şeyle uyumlu potansiyel bir gerçekliğe doğru yaklaştıran daha güçlü bir elektromanyetik sinyal gönderirsiniz.

Atölye çalışmama katılan dinleyicilerle sık sık taptığım bir kadın hakkında konuşurum: büyükannem. O makarnanın üzerine domates sos yapma geleneği kadar Katolik suçluluğuna batmış bir İtalyan'dı. Sürekli bir şeyler için dua eder ve her daim yeni bir hayatı düşünürdü, ama çocukluğundan itibaren içine işlemiş suçluluk duygusu gönderdiği sinyalleri allak bullak ederdi ve büyükannemin tek yaptığı, kendini suçlu hissetmek için daha çok sebep üretmek olurdu.

Niyetleriniz ve arzularınız tutarlı sonuçlar üretmemişse, büyük olasılıkla alana tutarsız, karmaşık mesajlar gönderiyorsunuzdur. Zenginlik isteyebilirsiniz, "zenginlik" düşünceleri düşünebilirsiniz, ama kendinizi yoksul hissederseniz kendinize finansal zenginlik çekemezsiniz. Neden mi? Çünkü düşünceler beynin dili, duygularsa bedenin dilidir. Bir şekilde

düşünüp başka bir şekilde hissedersiniz. Ve zihin bedenle tezat içinde olduğunda (veya tam tersi), alan tutarlı bir şekilde cevap vermeyecektir.

Aksine, zihin ve beden birlikte çalıştığında, düşünceleriniz ve duygularınız uyumlu olduğunda, yeni bir olma halinde olduğumuzda, görünmez hava dalgalarına tutarlı bir sinyal göndeririz.

Kuantum Neticeleri Neden Şaşırtmalıdır?

Şimdi gelin, bulmacanın bir başka parçasını tamamlayalım. Gerçekliğimizi değiştirmek için kendimize çektiğimiz bu neticeler bizi gerçekleşme şekilleri itibarıyla şaşırtmalı, hatta hayrete düşürmelidir. Asla yeni yaratılışımızın nasıl ortaya çıkacağını öngörmemeliyiz; bizi hazırlıksız yakalamalılar. Bizi alıştığımız rutin gerçekliğin rüyasından uyandırmalılar. Bu oluşumlar, bilincimizin kuantum alanıyla temas kurduğuna ikna etmelidir ki bunu tekrar yapmak için istekli olalım. Yaratıcı sürecin keyfi budur.

Neden bir kuantum sürprizi isteyesiniz? Bir olayı tahmin edebilirseniz, bunun hiçbir esprisi yoktur – rutindir, otomatiktir ve bunu daha önce defalarca yaşamışsınızdır. O olayı tahmin edebilirseniz, aynı tanıdık sonucu üretirsiniz. Hatta, bir sonucun nasıl olacağını kontrol etmeye çalışıyorsanız, "Newtoncı" olmuşsunuz demektir. Newtoncı (klasik) fizik, olayları öngörmeye ve tahmin etmeye çalışıyordu; her şey etki ve tepkiden ibaretti.

Konu sizin yaratma beceriniz olduğunda "Newtoncı olmak" ne anlama gelir? Dış çevre sizin içsel ortamınızı (duygularınızı/düşüncelerinizi) kontrol eder. Etki ve tepki budur.

Bunun yerine içsel ortamınızı –hissetme ve düşünme biçiminizi– değiştirin, o zaman dış çevrenin sizin gayretlerinizle nasıl değiştiğini görün. Bilinmeyen, yeni bir gelecek deneyimi yaratmak için çaba gösterin. Sonra beklenmedik bir olay sizin lehinize gerçekleştiğinde, şaşıracak ve mutlu olacaksınız. O anda bir kuantum yaratıcısına dönüşeceksiniz. "Etki ve tepkiden" "etki yaratmaya" geçiş yapacaksınız.

Ne istediğinize dair net bir hedefiniz olsun, ama "nasıl" detaylarını tahmin edilemez kuantum alanına bakın. Yaşamınızda, tam da sizin için doğru olacak şekilde gerçekleştirmesine izin verin. Herhangi bir şey bekleyecekseniz beklenmeyeni bekleyin. Teslim olun, güvenin ve arzu edilen bir olayın nasıl gerçekleşeceğini dert etmeyin.

Bu çoğu insan için aşılması en zor mücadeledir, çünkü biz insanlar her zaman gelecek bir gerçekliği (bilinmeyeni) yeniden geçmiş bir gerçeklikte yaşandığı şekilde (bilinen) yaratmaya çalışarak onu kontrol etmek isteriz.

Kuantum Yaratılış: Netice Almadan Minnet Duymak

Az önce arzu ettiğimiz sonuçları üretmek için düşünce ve duygularımızı hizalamaktan, ama bu süreçte o olayın nasıl gerçekleşeceğiyle ilgili ayrıntılara takılmamaktan söz ettik. Burada inançlarınızda değişiklik yapmaktan bahsediyoruz ve eğer monoton, tahmin edilebilir sonuçlarla dolu bir yaşamın yerine yeni deneyimler ve kuantum sürprizleriyle dolu keyifli bir yaşam koyacaksak bu gereklidir.

Ama istediğimiz şeyi gerçeğe dönüştürmek için bir başka inanç değişikliği daha yapmamız gerekiyor.

Genelde hangi koşullarda minnet duyarsınız? *Ailem için, sahip olduğum güzel ev için, arkadaşlarım ve işim için minnet duyuyorum*, dediğinizi duyar gibiyim. Bu saydıklarımızın ortak özelliği, hepsinin halihazırda yaşamınızda olmasıdır.

Genel olarak bizler yaşamlarımızda çoktan olmuş veya halihazırda bulunan şeyler için minnet duyarız. Çünkü hepimiz mutlu olmak için bir sebebe, minnet duymak için motivasyona, sevgi evresinde olmak için gerekçelere ihtiyacımız olduğuna inandırıldık. Bu, içsel anlamda farklı hissettirmek için harici gerçekliğe güvenmektir; bu, Newton'ın modelidir.

Yeni gerçeklik modeli bize meydan okur, bizi kuantum yaratıcıları olarak, duyularımızla fiziksel delillere ulaşmadan önce, içimizde – beden ve zihnimizde, duygu ve düşüncelerimizde – bir şeyleri değiştirmeye sevk eder.

Arzu ettiğiniz bir olay henüz gerçekleşmeden minnet duyabilir ve onunla ilişkili pozitif duygular hissedebilir misiniz? Gerçekliği, şimdi o gelecekte olmaya başlayacak kadar bütünüyle hayal edebilir misiniz?

Kuantum yaratılışı anlamında, kuantum alanında bir potansiyel olarak var olan ama henüz sizin gerçekliğinizde gerçekleşmemiş bir şey için minnet duyabilir misiniz? Yanıtınız evetse, etki ve tepkiden (sizin *içinizde* bir değişiklik yapmak için sizin dışınızda bir şey beklemekten) bir etki yaratmaya (sizin *dışınızda* bir etki yaratmak için sizin içinizde bir şeyi değiştirmeye) geçiş yapıyorsunuz demektir.

Bir minnet evresinde olduğunuzda, alana bir olayın *halihazırda gerçekleştiğine* dair bir sinyal gönderirsiniz. Minnet, entelektüel bir düşünce sürecinden çok daha fazlasıdır. İstediğiniz şey her ne ise, o tam da şu anda gerçekliğinizde mevcutmuş gibi hissetmeniz gerekir. Bu yüzden bedeniniz

(yalnızca duyguları anladığından) gelecek tecrübenin duygusal oranına sahip olduğuna ve onu şimdi yaşadığınıza ikna olmak zorundadır.

Evrensel Zekâ ve Kuantum Alanı

Şu an itibarıyla kuantum modelinin altında yatan bazı temel kavramları, tüm fiziksel gerçekliğin öncelikli olarak yer ve zamanda iç içe geçmiş engin bir ağın üzerinde var olduğu fikrini kavradığınızı umuyorum. Bu ağ, bu kuantum alanı, düşüncelerimiz (bilinç), gözlem, duygular ve olma haliyle gerçekliğe çökertebileceğimiz tüm olasılıkları içinde barındırır.

Ama gerçeklik yalnızca birbirleriyle ve birbirlerine tepki olarak hareket eden kayıtsız elektromanyetik kuvvetlerden ibaret midir? İçimizdeki itici ruh yalnızca biyolojinin ve rastlantısallığın bir fonksiyonu mudur? Bu görüşü benimsemiş insanlarla konuştum. Her seferinde bu tartışma şöyle bir diyaloga dönüşür:

Kalplerimizin çarpmasını sağlayan akıl nereden gelir?

Bu, otonom sinir sisteminin bir parçasıdır.

Bu sistem nerede yer alır?

Beyinde. Beynin limbik sistemi, otonom sinir sisteminin bir parçasıdır.

Ve beynin içinde kalbin çarpmaya devam etmesini sağlamaktan sorumlu belirli dokular var mıdır?

Evet.

Bu dokular neden oluşur?
Hücrelerden.

Bu hücreler neden oluşur?
Moleküllerden.

Bu moleküllerden neden oluşur?
Atomlardan.

Peki bu atomlar neden oluşur?
Atom-altı partiküllerden.

O zaman bu atom-altı partiküller öncelikli olarak neden oluşur?
Enerjiden.

Fizyolojik taşıyıcımızın Evren'in geri kalanıyla aynı maddeden meydana geldiği sonucuna varıldığında insanlar, bedeni harekete geçiren şeyin bir enerji formu olduğu gerçeğiyle yüzleşirler –fiziksel evreni meydana getiren aynı %99.99999 "hiçlik"– ,ya omuz silker ve uzaklaşır ya da bu fikirde, tüm fiziksel gerçekliği kapsayan birleştirici bir ilke olduğu gerçeğinin farkına varırlar.

Öyleyse, *tüm dikkatimizi fiziksel olan %0.00001'e veriyor olmamız tuhaf değil midir? Gözden kaçırdığımız bir şey mi var?*

Eğer bu hiçlik bilgi taşıyan enerji dalgalarından oluşuyorsa ve bu kuvvet fiziksel yapılarımızı ve onların işlevlerini düzenliyorsa, o zaman kuantum alanı için görünmez zekâ ifadesini

kullanmak son derece mantıklıdır. Ve bu enerji tüm fiziksel gerçekliğin temelini oluşturduğundan, size bahsettiğim bu zekâ kendini maddeye örgütlemiştir.

Bu aklın gerçekliği nasıl oluşturduğuna dair bir tür şablon teşkil etmesi için az önce yer verdiğim diyaloğu düşünün. Kuantum alanı, enerjiden atom-altı partiküllere, oradan atomlara ve atomlardan partiküllere ve diğer her şeye, örgütleme becerisine sahip görünmez potansiyel enerjidir. Fizyolojik bir bakış açısından, kuantum alanı molekülleri hücrelere, hücreleri dokulara, dokuları organlara ve organları sistemlere ve sonunda bir bütün olarak bedene örgütler. Diğer bir deyişle, bu potansiyel enerji katılaşana dek kendini bir dalga frekansı kalıbı olarak düşünür.

Alana ve biz dahil içindeki her şeye hayat veren, bu evrensel zekâdır. Bu güç, maddesel evrenin her bir parçasını harekete geçiren aynı evrensel zekâdır. Bu zekâ kalplerimizin çarpmasını ve midelerimizin gıdaları sindirmesini sağlar ve her saniye her bir hücrede gerçekleşen sayısız kimyasal reaksiyonu denetler. Dahası, aynı bilinç ağaçları meyve vermeye teşvik eder ve uzak gezegenlerin meydana gelip yok olmasını sağlar.

Bu zekâ her yerde ve her zaman var olduğundan ve gücünü içimizde ve dört bir yanımızda gösterdiğinden, hem kişisel hem de evrenseldir.

Bu Zekânın Bir Uzantısı Olarak Ona Benzeyebiliriz

Bu evrensel zekânın bizi bireyler yapan aynı farkındalığa –bilinç veya dikkatliliğe– sahip olduğunu anlayın. Her ne kadar bu güç evrensel ve objektif olsa da bir bilince, bir benlik

farkındalığına ve bu maddesel evren içinde hareket etme ve davranış sergileme becerisine sahiptir.

Aynı zamanda tüm seviyelerde tamamen farkındadır – yalnızca kendisinin değil, aynı zamanda sizin ve benim de. Bu bilinç her şeyi fark ettiğinden, bizi gözlemler ve dikkatle izler. Bizim düşüncelerimizin, hayallerimizin, davranışlarımızın ve arzularımızın farkındadır. Her şeyi fiziksel forma "gözlemler".

Tüm yaşamı yaratan, her daim bizi hayatta tutmak adına bedenlerimizin her fonksiyonunu düzenlemek için gereken enerji ve istekliliği gösteren, bize karşı böylesine derin ve daimi bir ilgi ortaya koyan bir bilinç saf sevgiden başka bir şey olabilir mi?

Bilincin iki niteliğinden söz ettik: alanın objektif bilinci/zekâsı ve özgür iradeye sahip, kendinin farkında bir birey olan sübjektif bilinç. Bu farkındalığın niteliklerini taklit ettiğimizde yaratıcılar oluruz. Bu sevgi dolu zekâyla aynı frekansta olduğumuzu hissettiğimizde onun gibi oluruz. Bu zekâ, sübjektif zihnin kuantum alanına gönderdiği her ne olursa olsun, onunla eşleşmek için bir olayı, bir enerji tepkisini şekillendirir. Arzumuz onun arzusuyla eşleştiğinde, zihnimiz onun zihniyle eşleştiğinde, yaşama duyduğumuz sevgi onun yaşama duyduğu sevgiyle eşleştiğinde, bu evrensel bilinci sahneleriz. Geçmişi aşan, bugünü iyileştiren ve geçmişin kapılarını açan ulvi güç oluruz.

Ne Verirsek Onu Alırız

Gelelim hayatımızda bu olaylar orkestrasyonunun nasıl işlediğine. Acı çektiysek, zihnimizde ve bedenimizde o acıyı taşır ve onu düşünce ve duygularımızla ifade edersek, alana o

enerji imzasını yayarız. Evrensel zekâ bize, yaşamımıza aynı entelektüel ve duygusal tepkiyi tetikleyecek bir başka olay göndererek karşılık verir.

Düşüncelerimiz sinyali gönderir (*acı çekiyorum*) ve duygularımız (*acı çekiyorum*) yaşamlarımıza bu duygusal frekansla eşleşecek bir olay çeker, yani acı çekmek için iyi bir sebep. Her an evrensel zekânın varlığına dair kanıt ararız ve o bize dış dünyada geribildirimler gönderir. İşte biz bu kadar güçlüyüz.

Bu kitabın kalbinde yatan soru şudur: *Neden bizim için pozitif bir sonuç üretecek bir sinyal göndermiyoruz?* Gönderdiğimiz sinyalin yaşamlarımızda üretmeyi hedeflediğimiz şeyle eşleşmesi için nasıl değişebiliriz? Dışarı gönderdiğimiz düşünce/sinyali seçerek gözlemlenebilir ve beklenmedik bir etki üretebileceğimiz inancına kendimizi bütünüyle adadığımızda değişeceğiz.

Bu objektif zekâyla, günahlarımız (yani düşüncelerimiz, duygularımız ve eylemlerimiz) *için* değil, günahlarımız *tarafından* cezalandırılıyoruz. Alana geçmişimizde arzu edilmeyen bir tecrübeyle ortaya çıkmış düşünce ve duygulara dayanan bir sinyal gönderdiğimizde, alanın aynı negatif tepkiyle karşılık vermesi şaşırtıcı olabilir mi?

Kaç kez bu veya buna benzer sözler mırıldandınız: "Buna inanamıyorum... neden bunlar hep benim başıma geliyor?"

Gerçekliğin doğasına dair yeni anlayışınıza bağlı olarak, şimdi bu ifadelerin, aslında etki ve tepkinin kurbanı olmanıza yol açan Newtoncı/Dekartçı modeli kabullendiğinizi yansıttığını görüyor musunuz? Bizzat bir etki yaratma becerisine sahip olduğunuzu görüyor musunuz? Yukarıda sözünü ettiğimiz şekilde karşılık vermek yerine, kendinize şu soruları sorabileceğinizi görüyor musunuz: İstediğim etkiyi/sonucu üretmek

için nasıl farklı düşünebilir, hissedebilir ve dav*ranabilirim?*

Öyleyse bizim görevimiz, kasıtlı olarak evrensel zekâyla bağlantı kurmamıza, olasılıklar alanıyla iletişime geçmemize ve yaşamlarımızda üretilmesini istediğimiz sonuçları görmeyi ve değişmeyi arzu ettiğimiz mesajını göndermemize –geribildirim şeklinde– olanak veren bilinç evresine geçmektir.

Kuantum Geribildirimi İsteyin

Amaçlı bir şekilde yarattığınızda, kuantum bilincinden onunla iletişim kurduğunuza dair bir işaret isteyin. Arzu edilen sonuçlarınızla ilişkili eşzamanlılıklar isteyecek cesareti gösterin. Bunu yaptığınızda, bu bilincin sizin gayretlerinizin farkında ve gerçek olduğunu bilmeyi isteyecek kadar cesur olacaksınız. Bunu kabul ettiğinizde, bir neşe ve ilham evresinde yaratabilirsiniz.

Bu ilke bizden bildiğimizi düşündüğümüz şeyleri bırakmamızı, bilinmeyene teslim olmamızı, sonra etkileri yaşamımızda geribildirim şeklinde gözlememizi ister. Ve öğrenmenin en iyi yolu budur. Pozitif işaretler aldığımızda (harici koşulların bizim lehimize şekillendiğini gördüğümüzde), içimizde yaptığımız şey her neyse, onun doğru olduğunu biliriz. Doğal olarak ne yaptığımızı hatırlar ve onu tekrar yaparız.

Bu yüzden yaşamınızda olaylar belirmeye başladığında, keşif sürecindeki bir bilim insanı gibi davranabilirsiniz. Neden Evren'in sizin gayretlerinizi desteklediğini görmek ve kendinize o kadar güçlü olduğunuzu kanıtlamak için değişimleri gözlemlemiyorsunuz?

Öyleyse bu bilinç evresiyle nasıl bağlantı kurabiliriz?

Kuantum Fiziği "Duyu-arsızdır"

Newton fiziği, her zaman tahmin ve tekrar edilebilir bir doğrusal etkileşimler dizisi olduğunu varsaydı. Bilirsiniz: A + B = C ise o zaman C + D + E = F'dir. Ama gerçekliğin kuantum modelinin tuhaf dünyasında, her şey bildiğimiz haliyle yer ve zamanın ötesinde bölünmez bir bütün olarak iç içe geçmiş daha yüksek boyutlu bir bilgi alanında iletişim halindedir. Vay canına!

Kuantum fiziğinin bu kadar gizemli olmasının bir sebebi, yıllarca duyularımıza bağlı düşünmeye alışmış olmamızdır. Gerçekliği duyularımızla ölçer ve onaylarsak, Newton paradigmasında takılıp kalırız.

Bunun yerine kuantum modeli gerçeklik anlayışımızın duyularımıza dayalı olmamasını şart koşar (kuantum fiziği duyu-arsızdır). Kuantum modeli aracılığıyla gelecek gerçekliği yaratma sürecinde, duyularımız zihnin yarattığını deneyimleyecek son birim olmalıdır. Deneyimlediğimiz en *son* şey duyusal geribildirimdir. Neden mi?

Kuantum, duyularınızın ötesinde, bedenin, şeyin, zamanın olmadığı bir âlemde var olan çok boyutlu bir gerçekliktir. Bu yüzden, o alana geçmek ve o paradigmadan yaratmak için kısa bir süreliğine bedeninizi unutmanız gerekecektir. Ayrıca farkındalığınızı geçici olarak dış çevrenizden, yaşamınızda kendinizi özdeşleştirdiğiniz her şeyden soyutlamanız gerekecek. Eşiniz, çocuklarınız, sahip olduklarınız ve sorunlarınız, hepsi kimliğinizin parçalarıdır; onlarla dış dünyanızı oluşturursunuz. Ve son olarak, doğrusal zaman kavramını yitirmeniz gerekecek. Yani, kasıtlı olarak olası bir gelecek deneyimi gözlemlediğiniz anda öyle yoğun bir şekilde

mevcut olmanız gerekecek ki zihniniz geçmişin anıları ve "her zamanki gibi" bir gelecek beklentileri arasında dolanmayacak.

Gerçekliğinizi (çevrenizi) etkilemek, bedeninizi iyileştirmek veya gelecekte (zamanda) bir olayı değiştirmek için dış dünyadan tamamen sıyrılmak (hiçlik), beden farkındalığınızı yitirmek (bedensizlik) ve zamanı unutmak (zamansızlık) zorunda olmanız çelişkili, değil mi? Buna karşılık, saf bilinç olmanız gerekecektir.

Bunu yapın, çevreniz, bedeniniz ve zaman üzerinde egemenlik kazanacaksınız. (Ben bunlara Büyük Üçlü adını veririm.) Ve alanın atom-altı dünyası tamamen bilinçten oluştuğundan, oraya saf bilinç dışında hiçbir şekilde giremezsiniz. Kuantum alanının kapısından "biri" olarak geçemezsiniz; "hiç kimse" olarak girmelisiniz.

Beyniniz bu beceriyi kullanmak için içsel bir beceriye sahiptir (devamını bekleyin). Biyolojik olarak tüm bunları yapabilecek, bu dünyayı geride bırakabilecek ve yer ve zamanın ötesinde yeni bir gerçekliğe adım atacak şekilde donatıldığınızı anladığınızda, bunu yaşamınıza uygulamak için ihtiyacınız olan ilhamı bulmuş olacaksınız.

Yer ve Zamanın Ötesine Geçmek

Yer ve zamanın ötesinde olmak ne demektir? Bunlar, insanların lokasyon ve zaman hissimizi içeren fiziksel fenomeni açıklamak için yarattığı yapılardır. Bir masanın üzerinde duran bir bardaktan söz ettiğimizde, ona lokasyon (boşlukta nerede olduğu) ve o lokasyonu ne kadar zamandır işgal ettiği bağlamında gönderme yaparız. İnsanlar olarak bizler bu iki

kavram konusunda takıntılıyızdır: Nerede olduğumuz. Ne zamandır orada olduğumuz. Ne kadar kalacağımız. Sonra nereye gideceğimiz. Her ne kadar zaman bizim gerçek anlamda hissedebildiğimiz bir şey olmasa da onun tıpkı boşluktaki yerimizi hissettiğimiz gibi geçtiğini hissederiz: Saniyeleri, dakikaları ve saatleri tıpkı sandalyeye dayadığımız bedenlerimizi ya da yere bastığımız ayaklarımızı hissettiğimiz gibi "hissederiz".

Kuantum alanında, gerçekliği maddeleştirmek için sonsuz olasılık zaman ve yerin ötesindedir, çünkü bir potansiyel henüz var olmamıştır. Henüz var olmamışsa, bir lokasyonu yoktur ya da geçici olarak bile konumlanmamıştır. Maddesel varlığı olmayan, olasılık dalgaları henüz partikül gerçekliğine dönüşmemiş her şey yer ve zamanın ötesinde var olur.

Kuantum alanı madde dışı olasılıktan ibaret olduğundan, yer ve zamanın dışındadır. Bu sonsuz olasılıklardan birini gözlemlediğimiz ve ona maddesel gerçeklik verdiğimiz anda, o şey bu iki niteliği kazanır.

Alana Girmek İçin Benzer Bir Evreye Girin

Harika – kendimize dair bir gerçekliği kuantum alanından seçerek onu maddeleştirme gücüne sahibiz. Ama bir şekilde o alana erişebilmemiz gerekir. Onunla her zaman bağlantı içindeyiz, ama alanın bize cevap vermesini nasıl sağlarız? Eğer sürekli enerji yayıyor ve dolayısıyla alana bilgi gönderip ondan bilgi alıyorsak, onunla nasıl daha etkili bir şekilde iletişim kurabiliriz?

Gelecek bölümlerde alana nasıl girebileceğiniz konusuna

detaylı değineceğim. Şimdilik bilmeniz gereken, yer ve zamanın ötesinde var olan alana gitmek için ona benzer bir evreye girmeniz gerektiğidir.

Yer ve zamanın kaybolmuş gibi göründüğü tecrübeler yaşar mısınız? Araç kullandığınız ve düşüncelerinizin aklınızdaki endişelerden birine odaklandığı anları düşünün. Bu olduğunda bedeninizi unutursunuz (artık o yerde nasıl hissettiğinizin bilincinde değilsinizdir), çevrenizi unutursunuz (dış dünya kaybolur) ve zamanı unutursunuz (ne kadar süredir transta olduğunuza dair hiçbir fikriniz yoktur).

Bu gibi zamanlarda, kuantum alanına girmenize ve evrensel zekâyla çalışma erişimi kazanmanıza olanak veren kapının eşiğindesinizdir. Aslına bakarsanız o anda düşünceyi diğer her şeyden daha gerçek kılarsınız.

Daha sonra o bilinç evresine düzenli olarak nasıl gireceğinizi, nasıl alana erişim kazanıp her şeyi harekete geçiren evrensel zekâyla nasıl daha direkt iletişim kuracağınızı anlatacağım.

Zihninizi Değiştirin, Yaşamınızı Değiştirin

Bu bölümde sizi zihin ve maddenin tamamen ayrı olduğu düşüncesinden ikisinin ayrılmaz olduğunu belirten kuantum modeline taşıdım. Zihin maddedir ve madde zihindir.

Dolayısıyla geçmişte değişmeye çalıştığınız tüm o zamanlarda, belki de düşünceleriniz temelinde sınırlıydı. Büyük olasılıkla değişmesi gereken şeyin sizin dışınızdaki koşullar olduğuna inandınız: Üzerimde bu kadar sorumluluk olmasaydı ben de aşırı kilolarımı verebilirdim ve mutlu olurdum. Hepimiz buna benzer cümleler kurmuşuzdur. Eğer böyleyse, o zaman

bu, etki ve tepkidir.

Peki, ya zaman ve yerin sınırlarının ötesinde zihninizi, düşüncelerinizi, duygularınızı ve olma halinizi değiştirebilseydiniz? Ya "dış" dünyanızda o "içsel" değişimleri önceden gerçekleştirip etkilerini görebilseydiniz?

Yapabilirsiniz.

Benim ve daha pek çok insanın yaşamını güçlü ve pozitif bir şekilde değiştiren şey, birinin zihnini değiştirmenin –ve dolayısıyla yeni deneyimler yaşamanın ve yeni görüşler kazanmanın– yalnızca kişinin kendisi olma alışkanlığını kırmasına bağlı olduğu anlayışıdır. Duyularınızı aştığınızda, geçmişinizin zincirlerine mahkûm olmadığınızı anladığınızda –bedeninizden, çevrenizden ve zamandan daha üstün bir yaşam sürdüğünüzde– her şey mümkündür. Her şeyin varlığını harekete geçiren evrensel zekâ sizi hem şaşırtacak hem de keyiflendirecektir. Onun tek isteği, arzu ettiğiniz her şeye erişim sağlamanızdır.

Kısacası, zihninizi değiştirdiğinizde yaşamınızı değiştirirsiniz.

Ve Onlara Bir Çocuk Öncülük Edecek

Devam etmeden önce, üstün zekâyla iletişim içinde olmanın yaşamınızın entegral bir parçasını değiştirmede ne kadar güçlü ve etkili olabileceğini gösteren bir hikâye paylaşmak istiyorum.

Çocuklarım, şimdi yetişkin oldular, bu kitabın üçüncü kısmında anlatacağım sürece benzer bir meditasyon kullandılar. Bu teknikleri uygulamanın neticesinde, bazı olağanüstü maceralar gerçekleştirdiler. Daha çocukken yaşa-

mak istedikleri maddesel şeyleri veya olayları yaratmak üzerinde çalışmaları için bir anlaşma yaptık. Ancak kuralımız, benim sonucu üretmeye müdahale veya yardım etmememdi. Zihinlerini kullanıp kuantum alanıyla etkileşim kurarak gerçekliklerini kendileri yaratacaklardı.

20 küsur yaşındaki kızım üniversitede sanat eğitimi alıyor. Bahar zamanıydı ve ben ona yaz tatilinde ne gerçekleştirmek istediğini sordum. Upuzun bir listesi vardı! Yaz işinde çalışmak için eve dönen tipik bir üniversite öğrencisi yerine, o İtalya'da çalışmak, yeni şeyler öğrenmek ve tecrübe etmek, en az altı İtalyan şehrini gezmek ve bir hafta Floransa'da, arkadaşlarının yanında kalmak istiyordu. Yazın ilk altı haftası çalışıp yeterli parayı biriktirecek ve sonra tatilin geri kalanını evde geçirecekti.

Kızımı, ne istediğine dair sahip olduğu net vizyonundan ötürü tebrik ettim ve ona evrensel zekânın hayalinde yazın gerçekleşeceği yönü belirleyeceğini hatırlattım. Kızım "ne" kısmıyla ilgilenecekti; üstün bilinç "nasıl" kısmıyla.

Kızım düşünce sanatında ve gerçek tecrübeden önce hissetme konusunda eğitimli olduğundan, ben ona yalnızca her gün yazın nasıl geçeceğine –nasıl insanlar göreceğine, ne gibi olaylar yaşayacağına, nereleri gezeceğine– dair bir niyet belirlemekle kalmamasını, aynı zamanda bu tecrübeleri yaşamanın nasıl bir duygu olacağını hissetmesini söyledim. Ondan vizyonu zihninde olabildiğince net ve gerçekçi bir şekilde yaratmasını istedim. Öyle ki düşündüğü düşünce tecrübeye dönüşene ve beyninin sinapsları bu bilgiyi sanki gerçekmiş gibi kavrayana dek.

Eğer hâlâ okul yurdundaki odasında İtalya'ya gitme hayalleri kuran genç bir kadın "olsaydı" aynı gerçekliği yaşayan

aynı insan olacaktı. Bu yüzden mart ayında, yaz tatilinin yarısını İtalya'da geçirmiş o genç kadın "olmaya" başlamalıydı.

"Sorun değil," dedi. Daha önce de buna benzer deneyimler yaşamış, bir müzik videosunda yer almak ve sınırsız bir alışveriş çılgınlığına kapılmak istediğinde de aynı şeyi yapmıştı. Bu isteklerin her ikisi de harikulade bir biçimde gerçek olmuştu.

Sonra kızıma bir hatırlatmada bulundum: "Bu tecrübenin zihinsel yaratılışından, oturduğunda olduğun aynı insan olarak kalkamazsın. Yerinden, sanki az önce hayatının en muazzam yazını geçirmişsin gibi kalkmalısın."

"Anladım," dedi. Her gün yeni bir olma haline geçmek zorunda olduğunu anlamıştı. Ve her zihinsel yaratılıştan sonra gününü, o tecrübeyi yaşamış olmanın verdiği minnet duygusu ve mutlulukla yaşayarak geçiriyordu.

Kızım birkaç hafta sonra telefon etti. "Baba, üniversite İtalya'da sanat tarihi üzerine bir yaz kursu öneriyor. Programın ve tüm masrafların maliyetini 7,000 dolardan 4,000 dolara indirebilirim. Bunu ödememe yardımcı olur musun?"

Destekleyici bir ebeveyn olmadığımı düşünmeyin, ama bu bana başta hedef olarak belirlediği şey gibi gelmemişti. Kuantum alanının olayları onun için doğru olacak şekilde yönlendirmesine izin vermek yerine, bu olası kaderin sonucunu zorlamaya ve kontrol etmeye çalışıyordu. Ona o İtalya gezisini gerçekten içinde yaşamasını ve kendini o tecrübede kaybedene dek "İtalyanca" düşünmesini, hissetmesini, konuşmasını ve hayal etmesini tavsiye ettim.

Birkaç hafta sonra tekrar telefon ettiğinde, heyecanı apaçıktı. Kütüphanede sanat tarihi öğretmeniyle sohbet ediyordu ve sonunda İtalyanca konuşmaya başladılar; ikisi de akıcı bir dille İtalyanca konuşuyordu. O noktada öğretmeni şöyle dedi:

"Şimdi hatırladım. Meslektaşlarımdan biri, bu yaz İtalya'da yaz okuluna gidecek bazı Amerikalı öğrencilere 1. seviye İtalyanca öğretecek birini arıyor."

Elbette kızım işi kaptı. İşe bakın: Ders vermek için para kazanacak olması bir yana (tüm masrafları karşılanıyordu), aynı zamanda altı hafta boyunca İtalya'nın altı farklı şehrinde olacak, son haftasını Floransa'da geçirecek ve yazın ikinci yarısı için evinde olabilecekti. Hayalindeki işi ve vizyonunun her bir basamağını gerçekleştirdi.

Bu, bir program bulmak için azimli bir kararlılıkla bu fırsatı kovalayan –internette araştırma yapan, profesörleri sıkboğaz eden, vs.– tipik genç bir kadın hikâyesi değildi. Etki ve tepkiye takılmak yerine, kızım olma halini öyle değiştirdi ki bir etki yaratmaya başladı. Kuantum yasasıyla yaşıyordu.

Elektromanyetik olarak kuantumunda var olan niyet ettiği kadere bağlanırken bedeni de gelecekteki olaya çekildi. Tecrübe onu buldu. Sonuç beklenmedikti, kızımın hiç beklemediği bir şekilde geldi, eşzamanlıydı ve bunun, kızımın içsel gayretlerinin sonucu olduğuna kuşku yoktu.

Bir an durup bunu düşünün. Sizi bekleyen hangi fırsatlar var? Şu anda... ve diğer her an kim oluyorsunuz? Bu şekilde olmanız, arzu ettiğiniz her şeyi kendinize çekecek mi?

Olma halinizi değiştirebilir misiniz? Ve yeni bir zihni yaşadığınızda, yeni bir kader gözlemleyebilir misiniz? Yanıtlar bu kitabın geri kalanında saklıdır.



BÖLÜM İKİ

ÇEVRENİZİ AŞMAK

Şu âna kadar, sübjektif zihnin objektif dünya üzerinde bir etkiye sahip olduğu fikrini kabullenmeye başladığınızı tahmin ediyorum. Hatta bir gözlemcinin bir enerji dalgasından tek bir elektronu bir partiküle dönüştürerek belirli bir olayı ve atomaltı dünyayı etkileyebileceğini görmek için heveslenmiş olabilirsiniz. Bu noktada, kuantum mekaniğinde sözünü ettiğim ve bilincin atomların küçük dünyasını doğrudan doğruya kontrol ettiğini kanıtlayan bilimsel deneylere inanmış da olabilirsiniz. Ne de olsa bu elementler özünde bilinç ve enerjiden meydana gelmiştir. Bu, eylem halindeki kuantum fiziğidir, değil mi?

Ama belki de hâlâ zihninizin yaşamınızda gerçek, ölçülebilir etkileri olduğu konusunda kuşku duyuyorsunuzdur. Kendinize soruyor olabilirsiniz: *Zihnim yaşamımı değiştirmek için nasıl olup da daha büyük olayları etkileyebilir? Elektronları gelecek bir zamanda yaşamak istediğim yeni deneyim olacak*

belirli bir olaya nasıl dönüştürebilirim? Gerçekliğin büyük dünyasında yaşam kadar kocaman tecrübeler yaratma becerinizi sorguluyor olmanız şaşırtıcı değildir.

Benim hedefim, düşüncelerinizin, gerçekliğinizi yaratabileceğini kabullenmek için bilimsel bir temel olabileceğini anlamanız ve görmenizdir. Ancak kuşkucu okurlarım için düşünce biçiminizin yaşamınızı doğrudan doğruya etkilediği olasılığına değinmek istiyorum.

Benzer Düşünce ve Duygulara Dönmeye Devam Edin, Aynı Gerçekliği Yaratmaya Devam Edeceksiniz

Bu paradigmayı bir olasılık olarak kabul edebilirseniz, o zaman saf mantıkla şunun da olası olduğunu kabul etmeniz gerekir: Kişisel dünyanızda alışkın olduğunuzdan farklı bir şey yaratmak için, her günkü rutin düşünce ve hissetme biçiminizi değiştirmek zorundasınız.

Aksi takdirde, bir gün önceki ve ondan önceki gün gibi düşünerek ve hissederek yaşamınızda sizin aynı duyguları yaşamanıza sebep olan aynı koşulları yaratmaya devam edersiniz ve onlar da sizin bu duygulara "denk" düşünmenize sebep olurlar.

Burada bir riske girip bu durumu çemberin içindeki fareyle kıyaslayacağım. Siz sürekli sorunlarınızı düşünürken (bilinçli olarak veya farkında olmadan), kendiniz için sadece aynı tipte zorluklar yaratırsınız. Ve belki de sorunlarınızı bu kadar çok düşünmenizin sebebi en başta onları düşüncelerinizle yaratmış olmanızdır. Belki dertlerinizin bu kadar gerçek olmalarının sebebi en başta sorunu yaratan aynı duygularla yaşıyor olmanızdır. Yaşamınızdaki koşullara denk düşünmekte ve

hissetmekte ısrarcı olduğunuz takdirde, o belirli gerçekliği pekiştirmiş olursunuz.

Bu yüzden gelecek birkaç bölümde, değişmek için neleri anlamanız gerektiğine odaklanmak istiyorum.

Değişmek İçin Çevrenizden, Bedeninizden ve Zamandan Daha Büyük Olun

Çoğu insan hayatta üç şeye odaklanır: çevreleri, bedenleri ve zaman. Bu üç unsura odaklanmakla kalmaz, onlara denk düşünürler. Ama kendiniz olma alışkanlığını kırmak için yaşamınızdaki koşullardan daha büyük düşünmeli, bedeninizde ezberliğiniz duygulardan daha büyük olmalı ve yeni bir zaman çizgisinde yaşamalısınız.

Değişmek istiyorsanız, düşüncelerinizde idealleştirdiğiniz, örnek alıp benzeyebileceğiniz bir benlik, bugün mevcut çevrenizde, bedeninizde ve zamanda var olan "sizden" farklı ve daha iyi bir model olması gerekmektedir. Tarihteki her büyük insan bunu nasıl yapacağını biliyordu ve siz de bu kitapta anlatacağımız kavram ve tekniklerde uzmanlaştığınızda yaşamınızda büyüklüğe erişebilirsiniz.

Bu bölümde, çevrenizi nasıl aşabileceğinize odaklanacak ve bedeninizle zamanı aşmaya değineceğimiz gelecek iki bölüm için zemin hazırlayacağız.

Anılarımız İçsel Ortamımızı Oluşturur

Kendiniz olma alışkanlığını nasıl kırabileceğinizden bahsetmeden önce, birkaç dakikalığına sağduyunuza hitap etmek

istiyorum. Bu her defasında aynı şekilde düşünme ve hissetme alışkanlığı nasıl başladı?

Bu soruyu yalnızca düşünce ve duygularımızın başlangıç noktası olan beyin hakkında konuşarak yanıtlayabilirim. Mevcut nöro-bilimsel teori bize, beynin çevremizde bildiğimiz her şeyi yansıtacak şekilde organize olduğunu söyler. Yaşamlarımız boyunca bilgi ve tecrübe formunda maruz kaldığımız tüm bilgiler beynin sinaptik bağlantılarında depolanır.

Tanıdığımız insanlarla olan ilişkiler, sahip olduğumuz ve bildiğimiz çeşitli şeyler, yaşamlarımızın farklı zamanlarında ziyaret ettiğimiz ve yaşadığımız yer ve yıllar içinde kucak açtığımız sayısız tecrübe, hepsi beyinde yapılandırıldı. Yaşamlarımız boyunca ezberlediğimiz ve defalarca sergilediğimiz çeşitli eylem ve davranışlar bile gri maddenin hassas katmanları arasına işlenir.

Bu yüzden belirli zaman ve yerlerde insanlar ve şeylerle olan kişisel tecrübelerimizin tamamı, beynimizi oluşturan nöron (sinir hücresi) ağları içinde yer bulmaktadır.

Yaşamlarımızda farklı yer ve zamanlarda tecrübe ettiğimiz tüm bu insan ve şey "anılarına" kolektif olarak ne isim veririz? Bu bizim dış çevremizdir. Çoğu zaman, beynimiz çevremize denktir, kişisel geçmişimizin bir kaydı, yaşadığımız hayatın bir yansımasıdır.

Uyandığımız saatlerde, dünyamızdaki çeşitli uyarıcılarla rutin bir şekilde etkileşim kurarken dış çevremiz çeşitli beyin devrelerini harekete geçirir. Neredeyse otomatik olan bu tepkinin bir neticesi olarak, çevremize denk düşünmeye (ve tepki vermeye) başlarız. Çevre bizim düşünmemize sebep olurken sinir hücrelerinin tanıdık ağları, beyinde daha önce yer edinmiş eski tecrübelerin yansımasını ateşler. Sonuçta bizler geçmiş anılardan edinilen benzer şekillerde düşünürüz.

Düşünceleriniz gerçekliğinizi belirliyorsa ve siz hep (çevrenin bir ürünü ve yansıması olan) aynı düşünceleri düşünmeye devam ederseniz, o zaman her gün aynı gerçekliği üretmeye de devam edersiniz. Böylece içsel düşünce ve duygularınız dış yaşamınızı birebir yansıtır, çünkü bu, tüm sorunları, koşulları ve şartlarıyla, sizin içsel gerçekliğinizde nasıl düşündüğünüzü ve hissettiğinizi etkileyen dış gerçekliğinizdir.

Tanıdık Anılar Bizi Aynı Tecrübeleri Yeniden Üretmeye Programlar

Her gün aynı insanları gördükçe (örneğin patronunuz, eşiniz veya çocuklarınız), aynı şeyleri yaptıkça (işe gitmek, günlük işleri tamamlamak, aynı egzersizleri yapmak), aynı yerlere gittikçe (en sevdiğiniz restoran, sık sık uğradığınız market, çalıştığınız işyeri) ve aynı nesnelere baktıkça (arabanız, eviniz, diş fırçanız... hatta kendi bedeniniz), bilinen dünyanızla ilişkili tanıdık anılarınız sizi aynı tecrübeleri yeniden üretmeye programlar.

Çevrenin gerçek anlamda zihninizi kontrol ettiğini söyleyebilirsiniz. Zihnin nöro-bilimsel tanımı eylem halinde beyin olduğundan, kendinize kim olduğunuzu düşündüğünüzü dış dünyayı esas alarak hatırlatır ve tekrar tekrar aynı zihin seviyesini üretirsiniz. Kimliğiniz sizin dışınızda her şeyle tanımlanır, çünkü siz kendinizi dış dünyanızı oluşturan unsurların tamamıyla özdeşleştirirsiniz. Bu yüzden gerçekliğinizi ona denk bir zihinle gözlemler ve kuantum alanının sonsuz olasılık dalgalarını, yaşamınızı deneyimlemek için kullandığınız zihni yansıtan olaylara dönüştürürsünüz. Aynısından daha fazla.

Çevrenizin ve düşüncelerinizin o kadar benzer olduğunu ve gerçekliğinizin kolaylıkla üretilebildiğini düşünmeyebilirsiniz. Ama beyninizin geçmişinizin mutlak bir kaydı olduğunu ve zihninizin bilincinizin bir ürünü olduğunu göz önünde bulundurduğunuzda, bir anlamda her zaman geçmişte düşünüyor olabilirsiniz. Hatırladıklarınızla örtüşen aynı beyin donanımıyla tepki vererek geçmişe benzer bir zihin seviyesi yaratırsınız, çünkü beyniniz mevcut devreleri halihazırda bildiğiniz, yaşadığınız ve dolayısıyla öngörebildiğiniz her şeyi yansıtacak şekilde ateşler. Kuantum yasasına göre (ki bu sizin için her daim geçerlidir) geçmişiniz şimdi geleceğiniz olmaktadır.

Şunu düşünün: Geçmiş anılarınızdan yola çıkarak düşündüğünüzde, yalnızca geçmiş deneyimleri yaratabilirsiniz. Yaşamınızdaki tüm "bilinenler" beyninizin benzer şekillerde düşünmesine ve hissetmesine neden olup bilinen sonuçlar yarattığından, yaşamınızı sürekli bildiğiniz haliyle olumlarsınız. Ve beyniniz çevrenize denk olduğundan, her sabah duyularınız sizi aynı gerçekliğe bağlar ve aynı bilinç akışını başlatır.

Beyninizin dış dünyadan alıp işlediği tüm duyusal girdiler (görme, işitme, koklama, hissetme ve tatma), beyninizi gerçekliğinizde bilindik olan her şeye denk düşünmeye sevk eder. Gözlerinizi açarsınız ve geçmiş tecrübelerinize dayanarak yanınızda yatan insanın eşiniz olduğunu bilirsiniz. Kapının önünde köpeğin havladığını duyarsınız ve köpeğinizin dışarı çıkmak istediğini bilirsiniz. Sırtınızda bir ağrı vardır ve bunun dün hissettiğiniz aynı ağrı olduğunu hatırlarsınız. Kendinizi bu boyutta, bu zamanda ve yerde hatırlayarak dış, tanıdık dünyanızı kim olduğunuzu düşündüğünüzle özdeşleştirirsiniz.

Rutinlerimiz: Geçmiş Benliğimize Bağlanmak

Her sabah kim olduğumuza, nerede olduğumuza, vs. dair bu hatırlatmalarla gerçekliğimize bağlandıktan sonra ne yaparız? Bir dizi rutin, bilinçaltı otomatik davranışı sergileyerek bu geçmiş benliğe bağlı kalırız.

Örneğin büyük olasılıkla yatağın aynı tarafından kalkar, sabahlığınızı aynı şekilde giyer, kim olduğunuzu hatırlamak için aynaya bakar ve otomatik bir rutin izleyerek duş alırsınız. Sonra diğer insanların sizden görünmenizi beklediği gibi görünmek için kendinize çekidüzen verir ve her zamanki rutini izleyerek dişlerinizi fırçalarsınız. En sevdiğiniz bardağınızla kahve içer ve her zamanki kahvaltılık gevreği yersiniz. Hep giydiğiniz kabanı giyer ve farkında olmadan fermuarı çekersiniz.

Sonra otomatik olarak alıştığınız, sizi rahat hissettiren yoldan işe gidersiniz. İşte, nasıl yapılacağını kusursuz bir şekilde ezberlediğiniz tanıdık şeyleri yaparsınız. İnsanlar, işiniz ve yaşamınız hakkında aynı düşünceleri düşünmenize yol açan aynı duygusal düğmelerinize basan aynı insanları görürsünüz.

Sonra acele eder ve eve dönersiniz, sırf acele edip yemek yiyesiniz, acele edip en sevdiğiniz televizyon dizisini izleyesiniz, acele edip yatağa yatasınız ve acele edip her şeyi tekrar yapasınız diye. Gün boyunca beyninizde en ufak bir değişiklik oldu mu?

Her bir gün aynı düşünceleri düşünürken, aynı eylemleri gerçekleştirirken ve aynı duyguları yaşarken neden içten içe yaşamınızda farklı bir şeylerin olmasını bekliyorsunuz ki? Bu deliliğin tanımı değil mi? Hepimiz o veya bu zamanda bu tip bir sınırlı yaşamın tuzağına düştük. An itibarıyla sebebini anlamışsınızdır.

Önceki örnekte, her gün aynı zihin seviyesini ürettiğiniz açıktır. Ve eğer kuantum dünyası çevrenin zihninizin bir uzantısı olduğunu (ve zihin ile maddenin bir olduğunu) gösteriyorsa, o zaman zihniniz aynı kaldığı sürece, yaşamınız "statükosunu" koruyacaktır.

Bu yüzden, çevreniz aynı kalır ve siz aynı şekilde düşünerek tepki verirseniz, o zaman kuantumun gerçeklik modeline göre, aynı şeyden daha fazla yaratmanız gerekmez mi? Bunu şöyle düşünün: Girdi aynı kalır, böylece çıktı da aynı olmalıdır. Öyleyse siz nasıl yeni bir şey yaratabilirsiniz?

Zor Zamanlara Bağımlı

Her gün hayatınızı aynı şekilde yaşayarak aynı nöral kalıpları ateşlemeye devam ederseniz, söz etmem gereken bir başka olası netice vardır. Tanıdık gerçekliğinize aynı zihni yeniden yaratarak (beynin aynı şekilde çalışmasını sağlayan aynı sinir hücrelerini devreye sokarak) karşılık verdiğiniz her an, beyninizi kişisel gerçekliğinizde –iyi veya kötü– aynı koşullarla örtüşecek şekilde hazırlarsınız.

Nöro-bilimde Hebb kanunu adı verilen bir ilke vardır. Bu ilke özetle "Birlikte ateşleyen sinir hücreleri birlikte bağlanır," der. Hebb, sürekli aynı sinir hücreleri aktif hale getirirseniz, o zaman devreye her girdiklerinde, onların birlikte ateşlemelerinin daha kolay olacağını söyler. Sonunda bu nöronlar uzun soluklu bir ilişki geliştirirler.[1]Dolayısıyla ben *bağımlı* sözcüğünü kullandığımda bu, nöron kümelerinin aynı şekilde sıkça ateşlediği ve bundan dolayı kendilerini uzun soluklu bağlantılarla belirli kalıplara

örgütledikleri anlamına gelir. Bu nöron ağları ne kadar çok ateşleme yaparsa, statik aktivitelere o kadar bağımlı hale gelirler. Zaman içinde, sık sık tekrar edilen düşünce, davranış veya duygu her ne ise, otomatik, bilinçaltında yer eden bir alışkanlığa dönüşür. Çevreniz zihninizi bu ölçekte etkilediğinde, çevreniz alışkanlığınız olur.

Dolayısıyla aynı düşünceleri düşünmeye, aynı şeyleri yapmaya ve aynı duyguları hissetmeye devam ederseniz, beyninizi kısıtlı gerçeğinizin doğrudan bir yansıması olan kısıtlı bir kalıba hapsedersiniz. Sonuçta, anbean aynı zihin yapısını yeniden üretmeniz sizin için daha kolay ve daha doğal bir hale gelir.

Bu masum tepki döngüsü önce beyninizin, sonra da zihninizin sizin dış dünyanız olan gerçekliği daha çok pekiştirmesini sağlar. Dış yaşamınıza tepki vererek aynı devreleri ateşledikçe, beyninizi kişisel dünyanızla eşitlersiniz. Yaşamınızdaki koşullara nörokimyasal anlamda bağımlı hale gelirsiniz. Zaman içinde, "kutuda" düşünmeye başlarsınız, çünkü beyniniz sonrasında daha belirli bir zihinsel imza yaratan kısıtlı bir devre dizisi ateşler. Bu imzaya *kişilik* adı verilir.

Kendiniz Olma Alışkanlığını Nasıl Oluşturursunuz?

Bu nöral bağımlılığın bir etkisi olarak, içsel zihnin ve dış dünyanın iki gerçekliği neredeyse ayrılmaz görünür. Örneğin, kendinizi sorunlarınızı düşünmekten alıkoyamıyorsanız, o zaman zihniniz ve yaşamınız bir bütün olur. Objektif dünya şimdi sübjektif zihninizin algılarıyla renklenir, bu yüzden gerçeklik kendini devamlı tekrar eder. Hayalin illüzyonunda kaybolursunuz.

Buna tekdüzelik diyebilirsiniz ve hepimiz o tekdüzeliğe teslim oluruz; ama konu bundan çok daha derindir; yalnızca eylemleriniz değil, tutum ve duygularınız da kendilerini tekrarlamaya başlarlar. Bir anlamda çevrenizin tutsağı olarak kendiniz olma alışkanlığını oluşturursunuz. Düşünce biçiminiz yaşamınızdaki koşullarla denkleşir ve bu yüzden siz, kuantum gözlemcisi olarak yalnızca belirli gerçekliğinizdeki koşulları pekiştiren bir zihin yaratırsınız. Tek yaptığınız, dış, bilinen, değişmez dünyanıza tepki vermektir.

Gerçek anlamda kendiniz dışındaki koşulların bir etkisi olursunuz. Kaderinizin kontrolünden vazgeçersiniz. *Groundhog Day* filmindeki Bill Murray karakterinin aksine, kişiliğiniz ve yaşamınızın dönüştüğü şeyin monotonluğu karşısında savaş bile vermezsiniz. Dahası siz, sizi bu kendini tekrarlayan kısırdöngünün içine itmiş gizemli ve görünmez bir kuvvetin kurbanı değil, o döngünün yaratıcısısınızdır.

İyi haber şu ki *bu döngüyü yaratan siz olduğunuzdan, ona son vermeyi de seçebilirsiniz.*

Gerçekliğin kuantum modeli bize, yaşamlarımızı değiştirmek için düşünme, davranma ve hissetme biçimlerimizi de temelden değiştirmemiz gerektiğini söyler. Olma halimizi değiştirmemiz gerekir. Çünkü nasıl düşündüğümüz, hissettiğimiz ve davrandığımız, özünde, kişiliğimizdir: *kişisel gerçekliğimizi* yaratan kişiliğimiz. Dolayısıyla yeni bir kişisel gerçeklik, yeni bir yaşam yaratmak için yeni bir kişilik yaratmamız gerekir; bir başkası olmamız gerekir.

Öyleyse değişmek, mevcut koşullarımızdan daha büyük, çevremizden daha büyük "olmaktır".

Büyüklük, Çevreden Bağımsız Bir Şekilde Bir Hayale Tutunmaktır

Çevrenizden daha büyük düşünmenin ve dolayısıyla kendiniz olma alışkanlığını kırmanın yollarına girmeden önce size bir şey hatırlatmak istiyorum.

Mevcut gerçekliğinizden daha büyük düşünmeniz mümkündür ve tarih kitapları bunu yapan insanların, Martin Luther King Jr., William Wallace, Marie Curie, Mahatma Gandhi, Thomas Edison ve Jeanne d'Arc gibi erkek ve kadınların isimleriyle doludur. Bu bireylerin her birinin zihninde, kuantum alanında bir potansiyel olarak var olan bir gelecek gerçeklik kavramı vardı. Bu vizyon duyuların ötesindeki içsel olasılıklar dünyasında capcanlıydı ve zaman içinde bu insanların her biri bu fikirleri bir gerçekliğe dönüştürdüler.

Ortak bir nokta olarak, hepsinin kendilerinden daha büyük bir hayali, vizyonu ya da hedefi vardı. Hepsi zihinlerinde öyle gerçek bir geleceğe inandılar ki sanki o hayal halihazırda gerçekleşiyormuş gibi yaşamaya başladılar. Onu göremediler, işitemediler, tadamadılar, koklayamadılar ya da hissedemediler, ama hayalleri onları öyle kuşattı ki zamanından önce bu potansiyel gerçekliğe karşılık gelen şekillerde hareket ettiler. Diğer bir deyişle, sanki hayalini kurdukları şey onların gerçeğiymiş gibi davrandılar.

Örneğin, Hindistan'ı 1900'lü yılların başına kadar sömürge olarak tutan emperyalist tutum Hintliler için moral bozucuydu. Buna rağmen Gandhi henüz halkının yaşamlarında mevcut olmayan bir gerçekliğe inandı. Tüm kalbiyle ve tükenmek bilmeyen bir azimle eşitlik, özgürlük ve barış kavramlarını vurguladı.

Gandhi herkes için özgürlük kavramına destek vermiş olsa da zulmün ve İngiliz hâkimiyetinin gerçekliği o günlerde oldukça farklıydı. O dönemin geleneksel inançları, Gandhi'nin umut ve hayalleriyle tezat oluşturuyordu. Gandhi'nin Hindistan'ı değiştirmek için aktif bir şekilde çalıştığı dönemde özgürlük tecrübesi bir gerçeklik olmasa da Gandhi bu sıkıntıların onu idealinden vazgeçirmesine izin vermedi.

Uzun süre dış dünyadan gelen geribildirimlerin büyük bir bölümü, Gandhi'ye herhangi bir fark yaratmadığını gösterdi. Ama Gandhi çevresinin koşullarının kendi olma halini etkilemesine izin verdi. O henüz gözleriyle göremediği ya da duyularıyla hissedemediği, ama zihninde başka türlü yaşamasına olanak vermeyecek kadar canlı olan bir geleceğe inandı. Fiziksel olarak mevcut gerçekliğini yaşarken yeni bir geleceğe kucak açtı. Nasıl düşündüğünün, davrandığının ve hissetmediğinin çevresindeki mevcut koşulları değiştireceğini anlamıştı. Ve sonunda, gayretlerinin bir sonucu olarak gerçekliği değişmeye başladı.

Davranışlarımız niyetlerimizle örtüştüğünde, eylemlerimiz düşüncelerimize denk olduğunda, zihnimiz ve bedenimiz birlikte çalıştığında, sözlerimiz ve davranışlarımız örtüştüğünde... her bireyin ardında büyük bir güç vardır.

Tarihin Devleri: Onların Hayalleri Neden "Gerçekdışı Anlamsızlıklardı"?

Tarihteki en başarılı bireyler, çevreden herhangi bir anlık geribildirim alma ihtiyacı duymaksızın kendilerini gelecek bir kadere adamış bireylerdi. Onlar için, arzu ettikleri değişime

dair fiziksel bir delil veya algısal bir gösterge alıp almamak önemli değildi; her gün kendilerine odaklandıkları gerçekliği "hatırlattılar". Zihinleri mevcut çevrelerinin ötesindeydi, çünkü çevreleri zihinlerini kontrol etmiyordu. Onlar gerçek anlamda zamanın ötesindeydiler.

Bu meşhur insanların paylaştığı bir diğer temel unsur, zihinlerinde tam olarak ne olmasını istedikleri konusunda çok net olmalarıydı. (Unutmayın, nasıl kısmını daha yüce bir zihne bırakırız ve onlar bunu biliyor olmalıydılar.)

O dönemde onların bu hayallerini gerçekdışı bulmuş insanlar vardı muhakkak. Hatta bu insanlar tamamen gerçekdışıydı, elbette hayalleri de öyle. Düşüncede, eylemde ve duyguda kucak açtıkları olay gerçekçi değildi, çünkü gerçeklik henüz oluşmamıştı. Cahil ve kuşkucu insanlar vizyonlarının anlamsız olduğunu söylediler ve bu kötümser insanlar haklıydı da – gelecek bir gerçeklik vizyonu "anlamsızdı": Tüm anlamların ötesindeki bir gerçeklikte mevcuttular.

Bir diğer örnek, Jeanne d'Arc'ın bir çılgın, hatta deli olduğunu düşünüldü. Onun fikirleri dönemin inançlarına meydan okudu ve onu mevcut politik sistem karşısında bir tehdide dönüştürdü. Ama vizyonu gerçek olduğunda önemi anlaşıldı.

Bir insan çevresinden bağımsız bir hayale tutunduğunda, bu büyüklüktür. Birazdan çevreyi aşmanın bedeni ve zamanı aşmakla yakından ilişkili olduğunu göreceğiz. Gandhi'nin durumunda o dış dünyasında (çevresinde) olup bitenlerin onu yıldırmasına izin vermedi, nasıl hissettiğini ve ona ne olacağını (beden) önemsemedi ve özgürlük hayalini gerçekleştirmenin ne kadar zaman alacağını (zaman) umursamadı. O yalnızca, tüm bu unsurların er ya da geç niyetleriyle aynı hizaya geleceğini biliyordu.

Tarihteki tüm devler için, fikirlerinin zihinlerinin laboratuvarında, beyinlerinde deneyimin halihazırda gerçekleşmiş olabileceği düşüncesini doğuracak kadar yeşermiş olması mümkün olabilir mi? Siz de yalnızca düşünce yoluyla olduğunuz kişiyi değiştirebilir misiniz?

Zihinsel Prova: Düşüncelerimiz Nasıl Deneyimlerimiz Olur?

Nöro-bilim yalnızca farklı düşünerek beyinlerimizi –dolayısıyla davranışlarımızı, tutumlarımızı ve inançlarımızı– değiştirebileceğimizi kanıtladı. *Zihinsel prova* yoluyla (sürekli bir eylemin yapıldığını hayal etme) beyindeki devreler kendilerini hedeflerimizi yansıtacak şekilde örgütleyebilirler. Düşüncelerimizi öyle gerçek yaparız ki beyin, olay halihazırda fiziksel bir gerçekliğe dönüşmüş gibi görünmek için değişir. Beyni dış dünyamızda herhangi bir deneyimin ötesinde olacak şekilde değiştirebiliriz.

Size bir örnek vereyim. *Evolve Your Brain* isimli kitabımda, beş gün boyunca günde iki saat zihinsel olarak (tuşlara hiç dokunmadan) tek elle piyano çalma provası yapan araştırma deneklerinin aynı zaman dilimi boyunca bir piyanoda fiziksel olarak benzer parmak hareketleri gerçekleştirmiş insanlarda görülen aynı beyin değişikliklerini sergilediğini anlatmıştım.[2] Fonksiyonel beyin taramaları, tüm katılımcıların beynin aynı bölgesindeki nöron kümelerini harekete geçirdiğini ve genişlettiğini gösterdi. Özünde, nota ve akortları zihinsel olarak prova eden grup, aktivitede fiziksel olarak katılım gösteren grupla neredeyse aynı sayıda beyin devresi geliştirdi.

Bu araştırma iki önemli noktayı gözler önüne serer. Farklı düşünerek beyinlerimizi değiştirebilmekle kalmaz, aynı zamanda gerçekten odaklı ve tek amaçlı olduğumuzda, beyin zihnin iç dünyasıyla dış dünyada yaşadıklarımız arasındaki farkı bilmez. Düşüncelerimiz deneyimlerimiz olabilir.

Bu nosyon, eski alışkanlıkların yerine yenilerini koyma girişiminizdeki başarı veya başarısızlığınız için dönüm noktası olabilir. O yüzden gelin, zihinsel olarak piyano çalma egzersizi yapmış, ama fiziksel olarak tuşlara hiç dokunmamış insanlarda aynı öğrenme diziliminin nasıl gerçekleştiğine yakından bakalım.

İster fiziksel isterse zihinsel olarak bir beceri edinelim, beyinlerimizi değiştirmek için hepimizin kullandığı dört unsur vardır: bilgiyi öğrenmek, talimatları almak, dikkat etmek ve tekrar.

Öğrenmek sinaptik bağlantılar yapar; *talimat* beyni zenginleştiren yeni bir deneyim yaşamak için bedeni dahil eder. *Dikkatimizi verip* yeni becerimizi defalarca *tekrar ettiğimizde* beynimiz değişir.

Fiziksel olarak tuşlara ve akorlara basan grup yeni beyin devreleri geliştirdi, çünkü onlar bu formülü uyguladılar.

Zihinsel olarak prova yapan katılımcılar da bu formülü uyguladılar, ancak onlar asla fiziksel olarak bedenlerini dahil etmediler. Zihinlerinde kendilerini piyano çalarken canlandırmayı kolaylıkla başardılar.

Unutmayın, bu denekler zihinsel olarak defalarca egzersiz yaptıktan sonra, beyinleri gerçekten piyano çalan katılımcılarla aynı nörolojik değişiklikleri gösterdi. Yeni nöron ağları (nöral ağlar) kuruldu ki bu, deneklerin fiziksel deneyimi yaşamadan piyano çalma egzersizi yaptıklarını göstermek-

tedir. Beyinlerinin fiziksel piyano çalma eyleminin ötesinde, "gelecekte var olduğunu" söyleyebiliriz.

Büyüyen insan ön lobu ve eşsiz düşünceyi her şeyden daha gerçek yapma becerimiz sayesinde, ön beyin tek bir düşünce dışında hiçbir şeyin işlenmemesi için dış çevreden gelen "sesi kısabilir". Bu tip bir içsel süreç bize, zihinsel görüntüleme işlemi gerçekleştirebilme olanağı verir ve böylece beyin gerçek olayı yaşamadan kendini yeniden yapılandırır. Zihnimizi çevreden bağımsız bir şekilde değiştirdiğimizde ve sonra yeterli konsantrasyon ile ideal olanı kucakladığımızda, beyin çevrenin çok ötesinde olacaktır.

Bu, kendimiz olma alışkanlığını kırmada zihinsel prova, önemli bir araçtır. Bir şeye, diğer her şeyi göz ardı edecek kadar odaklanırsak düşüncenin tecrübeye dönüştüğü bir an yaşarız. Bu gerçekleştiğinde, nöral donanım düşünceyi tecrübe olarak yansıtacak şekilde yapılanır. Bu, düşüncenin beynimizi ve dolayısıyla zihnimizi değiştirdiği andır.

Çevredeki fiziksel etkileşimlerin yokluğunda meydana gelebilecek nörolojik değişimi anlamak, kendimiz olma alışkanlığını kırmak, başarı için çok önemlidir. Parmak egzersizi deneyinin geniş yansımalarını düşünün. Ayrıca süreci –zihinsel provayı– yapmak istediğimiz herhangi bir şeye uyarlarsak, beyinlerimizi herhangi bir somut deneyimin ötesinde değiştirebiliriz.

Beyninizi, arzu edilen bir olayı yaşamadan önce değişmesi yönünde etkileyebilirseniz, niyetiniz hayatınızda bir gerçekliğe dönüşmeden önce onunla uyum içinde davranmanıza uygun nöral devreler yaratırsınız. Daha iyi düşünmenin, davranmanın ve olmanın bir yolu olarak sürekli tekrarlanan zihinsel provanızla, sizi yeni bir olaya fizyolojik olarak hazırlaması

için gereken nöral donanımı beyninize "yükleyeceksiniz".

Hatta bundan daha fazlasını yapacaksınız. Benim bu kitapta kullandığım adıyla beynin donanımı beynin fiziksel yapıları, nöronlarına kadar tüm anatomisidir. Nörolojik donanımınızı yüklemeye, güçlendirmeye ve yenilemeye devam ederseniz, bu tekrarın nihai sonucu bir nöral ağ, yani bir yazılım programıdır. Tıpkı bir bilgisayar yazılımı gibi bu program (örneğin bir davranış, bir tutum veya duygusal durum) şimdi otomatik olarak işler.

Şimdi beyninizi yeni deneyiminize hazır olması için işlediniz ve dürüst olmak gerekirse, bu mücadeleyle baş edebilmeniz için zihniniz de hazır. Zihninizi değiştirdiğinizde beyniniz değişir ve beyninizi değiştirdiğinizde zihniniz değişir.

Dolayısıyla mevcut çevresel koşullara karşı bir vizyon sergilemenin zamanı geldiğinde, kararlı ve sarsılmaz bir ikna yoluyla düşünmeye ve hareket etmeye hazır olmanız mümkündür. Hatta gelecekteki bir olayda davranışınızın görüntüsünü ne kadar çok formülleştirirseniz, yeni bir olma hali ortaya koymanız sizin için o kadar kolay olacaktır.

Peki, henüz göremediğiniz ya da duyularınızla tecrübe edemediğiniz, ama zihninizde defalarca düşündüğünüz ve beyninizin dış çevrenizdeki fiziksel olayın öncesinde halihazırda yaşanmış gibi görünmek üzere değiştiği bir geleceğe inanıyor musunuz? Evetse, beyniniz geçmişin kayıt defteri olmaktan çıkmış, geleceğin haritası olmuş demektir.

Şimdi farklı düşünerek beyninizi değiştirebildiğinize göre, bedeninizi de gerçek niyet edilen koşulların öncesinde o tecrübeyi yaşamış gibi "görünecek" şekilde değiştirmek mümkün mü? Zihniniz o kadar güçlü mü? Devam edelim.



BÖLÜM ÜÇ

BEDENİNİZİ AŞMAK

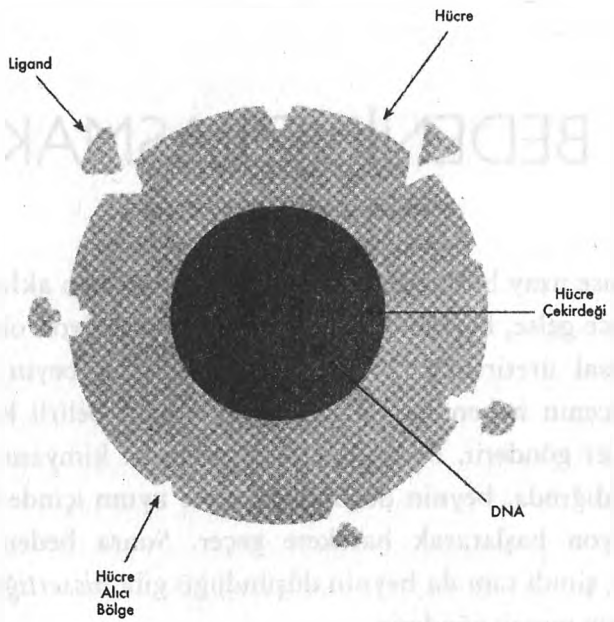
Kimse uzay boşluğunda düşünmez. Ne zaman aklınıza bir düşünce gelse, beyinde biyokimyasal bir reaksiyon olur – bir kimyasal üretirsiniz. Ve öğreneceğiniz gibi, beyin bedene düşüncenin habercileri olarak görev yapan belirli kimyasal sinyaller gönderir. Beden beyinden gelen bu kimyasal mesajları aldığında, beynin düşündüğü şeyle uyum içinde bir dizi reaksiyon başlatarak harekete geçer. Sonra beden tekrar beyne, şimdi tam da beynin düşündüğü gibi *hissettiğine* dair bir onay mesajı gönderir.

Bu süreci –nasıl bedeninize denk düşündüğünüzü ve nasıl yeni bir zihin yaratacağınızı– anlamak için, önce beynin ve beyin kimyasının yaşamınızda oynadığı rolü takdir etmeniz gerekmektedir. Son yıllarda, beyinle bedenin geri kalanının güçlü elektrokimyasal sinyaller aracılığıyla etkileşim kurduğunu keşfettik. Kulaklarımızın arasında, sayısız bedensel fonksiyonu yöneten kapsamlı bir

kimyasal fabrikası vardır. Ama rahat olun, bu bir "Beyin Kimyası 101" dersi olmayacak. Bilmeniz gereken tek şey birkaç terimdir.

Tüm hücrelerin dış yüzeyinde, sınırlarının dışından bilgi alan alıcı bölgeler bulunur. Bir alıcı bölge ve dışarıdan gelen bir sinyal arasındaki kimya, frekans ve elektrik yükünde bir eşleşme olduğunda, hücre belirli görevleri yapmak için "harekete geçer".

HÜCRE AKTİVİTELERİ



Şekil 3A. Hücrenin dışından gelen önemli bilgileri alan bir hücre ve alıcı bölgeleri. Sinyal hücrenin sayısız biyolojik işlevi yerine getirmesini sağlar.

Nörotransmiterler, nöropeptitler ve *hormonlar*, beyin aktivitesi ve bedensel fonksiyonlar için etki-tepki kimyasallarıdır.

Ligand adı verilen bu üç farklı kimyasal türü (*ligare* sözcüğü Latince'de "bağlamak" anlamına gelir) saniyenin binde birinde hücreyle bağ kurar, etkileşime geçer ya da hücreyi etkiler.

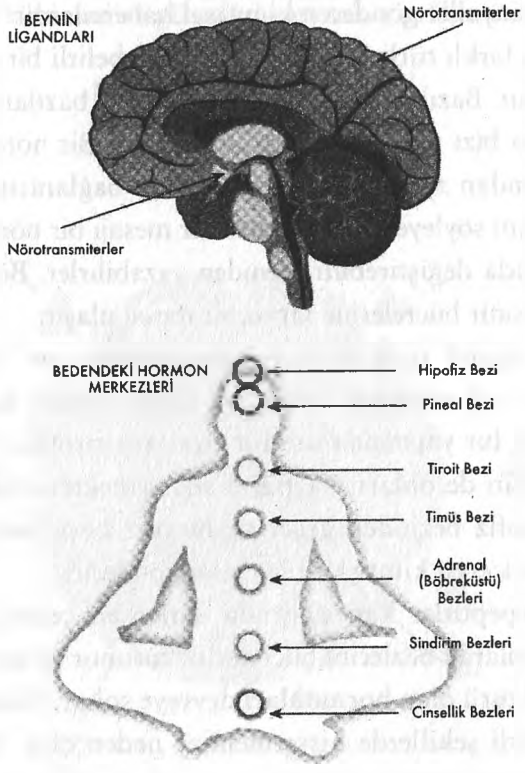
—**Nörotransmiterler** (sinir taşıyıcıları), beyin ve sinir sisteminin iletişim kurmasına olanak vererek sinir hücreleri arasında sinyaller gönderen kimyasal habercilerdir. Nörotransmiterlerin farklı türleri vardır ve her biri belirli bir aktiviteden sorumludur. Bazıları beyni heyecanlandırır, bazıları yavaşlatır, bazılarıysa bizi uykulu veya uyanık yapar. Bir nörona mevcut bağlantısından ayrılmasını ya da mevcut bağlantısına daha iyi tutunmasını söyleyebilirler. Hatta bir mesajı bir nörona gönderildiği sırada değiştirebilir, yeniden yazabilirler. Böylece bağlı olan tüm sinir hücrelerine farklı bir mesaj ulaşır.

İkinci ligand türü olan —**nöropeptitler**, bu habercilerin büyük bir çoğunluğunu oluşturur. Çoğu beynin hipotalamus adı verilen bir yapısında üretilir (son araştırmalar bağışıklık sistemimizin de onları ürettiğini göstermektedir). Bu kimyasallar hipofiz bezinden geçer ve hipofiz bezi, bedene belirli talimatlar içeren kimyasal bir mesaj gönderir.

—Nöropeptitler kan akışında ilerlerken çeşitli dokuların (öncelikli olarak bezlerin) hücrelerine tutunur ve sonra üçüncü bir ligand türü olan **hormonları** devreye sokar. Hormonlar da bizim belirli şekillerde hissetmemize neden olur. Nöropeptit ve hormonlar duygularımızdan sorumlu kimyasallardır.

Nörotransmiterleri öncelikli olan beyin ve zihinden gelen kimyasal haberciler, nöropeptitleri beyin ve beden arasında bir köprü görevi gören ve düşündüğümüz gibi hissetmemizi sağlayan kimyasal sinyal göndericiler ve hormonları da öncelikli olarak bedendeki duygularla ilişkili kimyasallar olarak düşünebilirsiniz.

BEYİNDEKİ LİGANDLARIN VE BEDENİN ROLÜNE BAKIŞ



Şekil 3B. Nörotransmiterler nöronlar arasındaki çeşitli kimyasal habercilerdir. Nöropeptitler, hormonları yapmak için bedenin farklı bezlerine sinyaller gönderen kimyasal kuryelerdir.

Örneğin, cinsel bir fantezi kurduğunuzda, bu üç unsurun hepsi harekete geçer. Önce bazı düşünceler düşünmeye başladığınızda, beyniniz bir nöron ağını harekete geçiren bazı nörotransmiterleri teşvik eder ve zihninizde bir resim oluşur. Sonra bu kimyasallar belirli nöropeptitlerin kanınıza karışmasını sağlar. Bu nöropeptitler cinsellik bezlerine ulaştığında, o dokuların hücrelerine tutunurlar; hormonal sisteminizi devreye sokarlar ve –*presto*– bir şeyler olmaya başlar. Fantezi düşüncelerinizi zihninizde öyle gerçek kılarsınız ki bedeniniz gerçek bir cinsel deneyim için (deneyimden çok önce) hazırlanmaya başlar. Zihin ve beden arasındaki ilişki işte bu kadar güçlüdür.

Aynı şekilde, arabanızdaki yeni göçük için ergenlik çağındaki çocuğunuzla yüzleşmeyi düşünmeye başladığınızda, nörotransmiterleriniz belirli bir zihin seviyesi yaratmak için beyninizde bir düşünce süreci başlatır, nöropeptitleriniz bedeninize belirli bir şekilde kimyasal sinyal gönderir ve siz yavaş yavaş kızışmaya başlarsınız. Peptitler adrenal bezlerinize ulaştığında, adrenalin ve kortizol hormonlarını salgılamaya sevk edilirler ve şimdi siz kesinlikle coşmuş olursunuz. Kimyasal anlamda mücadeleye hazırsınızdır.

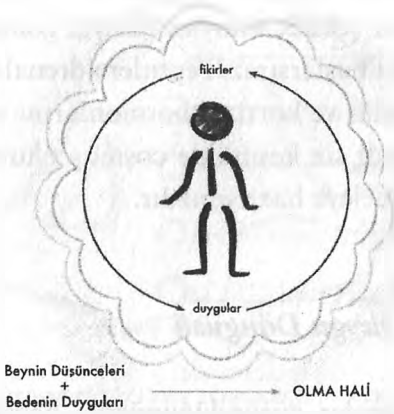
Düşünce ve Duygu Döngüsü

Farklı düşünceler düşündüğünüzde, beyin devreleriniz o düşüncelere karşılık gelen dizilerde, kalıplarda ve kombinasyonlarda ateşler ve sonra o düşüncelere denk zihin seviyeleri üretir. Bu belirli nöron ağları aktif olduğunda, beyin düşündüğünüz şekilde hissedebilmeniz için o düşüncelerle örtüşecek imzayla birlikte belirli kimyasallar üretir.

Bu yüzden harika, sevgi dolu ya da neşeli şeyler düşündüğünüzde, size kendinizi harika, sevgi dolu ya da neşeli hissettiren kimyasallar üretirsiniz. Aynı şey, olumsuz, korku dolu veya sabırsızca düşündüğünüz zamanlar için de geçerlidir. Saniyeler içinde kendinizi kötü, kaygılı veya sabırsız hissetmeye başlarsınız.

Beyin ve beden arasında anbean gerçekleşen belirli bir eşzamanlılık vardır. Hatta, düşündüğümüz gibi hissetmeye başladığımız sırada –çünkü beyin sürekli bedenle iletişim halindedir– hissettiğimiz gibi düşünmeye başlarız. Aldığı kimyasal geribildirime bağlı olarak, bedenin hissettiği hislerle örtüşen kimyasallar üreten daha çok düşünce yaratır, böylece önce düşündüğümüz gibi hissetmeye ve sonra hissettiğimiz gibi düşünmeye başlarız.

DÜŞÜNME VE HİSSETME DÖNGÜSÜ



Şekil 3C. Beyin ve beden arasındaki nörokimyasal ilişki. Siz belirli düşünceler düşündüğünüzde, beyin sizin tam da düşündüğünüz gibi hissetmenize neden olan kimyasallar üretir. Düşündüğünüz gibi hissettiğinizde, hissettiğiniz gibi düşünmeye başlarsınız. Bu kısırdöngü, "olma hali" adı verilen bir geribildirim döngüsü yaratır.

Kitap boyunca bu fikri detaylı inceleyeceğiz, ama düşüncelerin öncelikli olarak zihinle (beyinle) ve duyguların öncelikli olarak bedenle ilişkili olduğunu göz önünde bulundurun. Bu yüzden, bedenin duyguları zihnin belirli bir evresindeki düşüncelerle örtüşürken zihin ve beden birlikte bir bütün olarak çalışmaya başlar. Ve hatırlayacağınız gibi, zihin ve beden birlik içinde olduğunda, nihai ürüne "olma hali" adı verilir. Daimi düşünme ve hissetme ve hissetme ve düşünme sürecinin de gerçekliğimiz üzerinde etkiler üreten bir olma hali yarattığını söyleyebiliriz.

Bir olma hali, benlik-kimliğimizin ayrılmaz bir parçası olan bir zihinsel-duygusal evreyle, bir düşünme ve hissetme biçimiyle aşina olduğumuz anlamına gelir. Ve bu yüzden kim olduğumuzu o anda nasıl düşündüğümüz (ve dolayısıyla hissettiğimiz) ya da olduğumuzla tarif ederiz. Öfkeliyim; üzüntülüyüm; heyecanlıyım; güvensizim; negatifim...

Ama belirli düşünceler düşünerek ve sonra aynı şekilde hissederek ve sonra yine o duygulara denk düşünerek geçen yıllar, nasıl olduğumuz ifadesini bir mutlakiyet olarak ifade etmemize sebep olan ezberlenmiş bir olma hali yaratır. Yani kendimizi bu olma evresinde tanımladığımız noktaya ulaşmışızdır. Düşüncelerimiz ve duygularımız birleşmiştir.

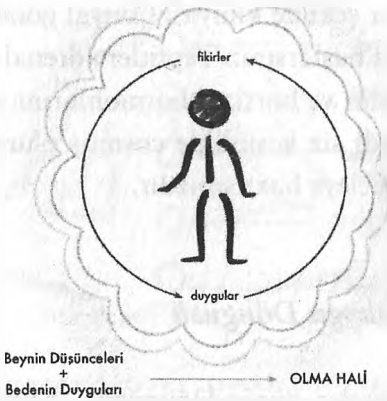
Örneğin şöyle deriz: *Her zaman tembel biri olmuşumdur; her zaman kaygılı biri olmuşumdur; genelde kendime karşı kuşkuluyumdur; değerlilik sorunlarım var; çabuk öfkelenen ve sabırsız biriyim; o kadar zeki biri değilim, vs.* Bu belirli ezberlenmiş duygular kişilik özelliklerimize çok şey katar.

Uyarı: Duygular düşünme araçlarına dönüştüğünde ya da eğer hislerimizden daha büyük düşünemiyorsak, asla değişemeyiz. *Değişmek, hissettiklerimizden daha büyük düşün-*

Bu yüzden harika, sevgi dolu ya da neşeli şeyler düşündüğünüzde, size kendinizi harika, sevgi dolu ya da neşeli hissettiren kimyasallar üretirsiniz. Aynı şey, olumsuz, korku dolu veya sabırsızca düşündüğünüz zamanlar için de geçerlidir. Saniyeler içinde kendinizi kötü, kaygılı veya sabırsız hissetmeye başlarsınız.

Beyin ve beden arasında anbean gerçekleşen belirli bir eşzamanlılık vardır. Hatta, düşündüğümüz gibi hissetmeye başladığımız sırada –çünkü beyin sürekli bedenle iletişim halindedir– hissettiğimiz gibi düşünmeye başlarız. Aldığı kimyasal geribildirime bağlı olarak, bedenin hissettiği hislerle örtüşen kimyasallar üreten daha çok düşünce yaratır, böylece önce düşündüğümüz gibi hissetmeye ve sonra hissettiğimiz gibi düşünmeye başlarız.

DÜŞÜNME VE HİSSETME DÖNGÜSÜ



Şekil 3C. Beyin ve beden arasındaki nörokimyasal ilişki. Siz belirli düşünceler düşündüğünüzde, beyin sizin tam da düşündüğünüz gibi hissetmenize neden olan kimyasallar üretir. Düşündüğünüz gibi hissettiğinizde, hissettiğiniz gibi düşünmeye başlarsınız. Bu kısırdöngü, "olma hali" adı verilen bir geribildirim döngüsü yaratır.

Kitap boyunca bu fikri detaylı inceleyeceğiz, ama düşüncelerin öncelikli olarak zihinle (beyinle) ve duyguların öncelikli olarak bedenle ilişkili olduğunu göz önünde bulundurun. Bu yüzden, bedenin duyguları zihnin belirli bir evresindeki düşüncelerle örtüşürken zihin ve beden birlikte bir bütün olarak çalışmaya başlar. Ve hatırlayacağınız gibi, zihin ve beden birlik içinde olduğunda, nihai ürüne "olma hali" adı verilir. Daimi düşünme ve hissetme ve hissetme ve düşünme sürecinin de gerçekliğimiz üzerinde etkiler üreten bir olma hali yarattığını söyleyebiliriz.

Bir olma hali, benlik-kimliğimizin ayrılmaz bir parçası olan bir zihinsel-duygusal evreyle, bir düşünme ve hissetme biçimiyle aşina olduğumuz anlamına gelir. Ve bu yüzden kim olduğumuzu o anda nasıl düşündüğümüz (ve dolayısıyla hissettiğimiz) ya da olduğumuzla tarif ederiz. Öfkeliyim; üzüntülüyüm; heyecanlıyım; güvensizim; negatifim...

Ama belirli düşünceler düşünerek ve sonra aynı şekilde hissederek ve sonra yine o duygulara denk düşünerek geçen yıllar, nasıl olduğumuz ifadesini bir mutlakiyet olarak ifade etmemize sebep olan ezberlenmiş bir olma hali yaratır. Yani kendimizi bu olma evresinde tanımladığımız noktaya ulaşmışızdır. Düşüncelerimiz ve duygularımız birleşmiştir.

Örneğin şöyle deriz: *Her zaman tembel biri olmuşumdur; her zaman kaygılı biri olmuşumdur; genelde kendime karşı kuşkuluyumdur; değerlilik sorunlarım var; çabuk öfkelenen ve sabırsız biriyim; o kadar zeki biri değilim, vs.* Bu belirli ezberlenmiş duygular kişilik özelliklerimize çok şey katar.

Uyarı: Duygular düşünme araçlarına dönüştüğünde ya da eğer hislerimizden daha büyük düşünemiyorsak, asla değişemeyiz. *Değişmek, hissettiklerimizden daha büyük düşün-*

mektir. Değişmek, ezberlenen benliğin tanıdık duygularından daha büyük davranmaktır. Bedenden daha büyük olmaktır.

Pratik bir örnek olarak, bu sabah aracınıza binip işe giderken birkaç gün önce bir iş arkadaşınızla yaşadığınız hararetli tartışmayı düşünmeye başladığınızı farz edelim. Siz o kişiyle ve o tecrübeyle ilişkili düşünceler düşünürken beyniniz bedeninizde dolaşıma karışan kimyasallar salgılamaya başlar. Hızlı bir şekilde, tam da düşündüğünüz gibi hissetmeye başlarsınız. Büyük olasılıkla öfkelenirsiniz.

Bedeniniz beyninize, *Evet, şimdi gerçekten çok kızgınım*, diyen bir mesaj gönderir. Elbette, bedeninizle sürekli iletişim içinde olan ve içsel kimyasal düzeni gözlemleyen beyniniz, duygularınızdaki bu ani değişimden etkilenir. Sonuç olarak farklı düşünmeye başlarsınız. (Düşündüğünüz gibi hissetmeye başladığınız an, hissettiğiniz gibi düşünmeye başlarsınız.) Sürekli öfkeli ve negatif düşünceler düşünmeye devam ederek aynı duyguyu pekiştirirsiniz, bu da sizi daha öfkeli ve negatif yapar. Sonuçta duygularınız düşüncelerinizi kontrol etmeye, bedeniniz zihninizi yönetmeye başlar.

Bu döngü bu şekilde sürüp giderken öfkeli düşünceleriniz bedeninize iletilen daha çok kimyasal sinyal üretir ve bu sinyaller, öfkeli duygularınızla özdeşleştirilen adrenalin kimyasallarını harekete geçirir. Şimdi iyice kızar ve agresifleşirsiniz. Kan beyninize sıçrar, midenize ağrılar girer, başınız zonklar ve kaslarınız gerilir. Tüm bu yüce duygular bedeninizi sarar ve fizyolojisini değiştirirken bu kimyasal kokteyl beyindeki devreleri ateşler ve sizin o duygulara denk düşünmenize sebep olur.

Şimdi iş arkadaşınızı, kendi zihninizin mahremiyetinde on farklı şekilde azarlamaya başlamışsınızdır. Kızgın bir şekilde

mevcut öfkenizi geçerli kılacak geçmiş olaylardan derlemeler yapar, her zaman söylemek istediğiniz tüm şikâyetlerinizi sıralayan bir mektup yazarsınız. Zihninizde, o mektubu çoktan, daha ofise varmadan patronunuza yollamışsınızdır. Sersemlemiş ve çılgına dönmüş bir halde arabadan inersiniz. Katil olmanıza ramak kalmıştır. Merhaba öfkeli bir insanın yürüyen, konuşan örneği... ve tüm bunlar tek bir düşünceyle başlamıştır. O anda, hislerinizden daha büyük düşünmek imkânsız gibi görünür ve bu yüzden değişmek gerçekten çok zordur.

Beyniniz ve bedeniniz arasındaki bu döngüsel iletişimin neticesi, bu tip durumlara benzer, tahmin edilebilir şekillerde tepkiler verme eğiliminde olmanızdır. Benzer tanıdık düşünce ve duygu kalıpları yaratır, farkında olmadan otomatik davranışlar sergiler ve bu rutinlere kapılırsınız. Kimyasal "siz" bu şekilde işlev gösterir.

Zihniniz mi Bedeninizi, Yoksa Bedeniniz mi Zihninizi Kontrol Ediyor?

Değişmek neden bu kadar zor?

Annenizin acı çekmeyi sevdiğini hayal edelim ve siz de uzun gözlemler sonucunda, farkında olmadan bu davranış kalıbının annenizin hayatta her istediğini elde etmesini sağladığını fark ettiniz. Sizin de hayatınızda birkaç zorluk yaşadığınızı ve bunların size acı verdiğini de düşünelim. Bu anılar yaşamınızın belirli bir zamanında, belirli bir yerde, belirli bir insana dayalı duygusal bir tepki uyandırmaktadır. Siz geçmişinizi sık sık düşünürsünüz ve bir şekilde bu anıları hatırlamak kolaydır,

hatta kendiliğinden gerçekleşir. Şimdi 20 yılı aşkın bir süre boyunca çektiğiniz acıları düşündüğünüzü ve hissettiğinizi, hissettiğinizi ve düşündüğünüzü hayal edin.

Artık hissi yaratmak için geçmişteki o olayı düşünmenize gerek yoktur. Her daim hissettiklerinizin dışında başka bir şekilde düşünemez veya davranamazsınız. O olayla ve yaşamınızdaki diğer olaylarla tekrarlanan düşünce ve duygularınızla acılarınızı ezberlersiniz. Kendinize ve yaşamınıza dair düşünceleriniz mağduriyet ve kendine acıma duygularıyla şekillenir. 20 yıldan fazla bir süre boyunca taşıdığınız aynı düşünce ve duyguları tekrarlamak bedeninizi, bilinçli bir düşünce katmaksızın acı hissini hatırlamaya koşullandırır. Bu durum artık size çok doğal ve normal görünmektedir. Siz busunuzdur. Ve kendinize dair bir şeyler değiştirmek istediğiniz her an, sanki dönüp dolaşıp aynı yere varırsınız. Yine eski benliğinize ulaşırsınız.

Çoğu insanın bilmediği şey, duygusal anlamda son derece yüklü bir tecrübeyi düşündükleri zaman, beynin tıpkı o tecrübe yaşandığı zamanki aynı dizi ve kalıpları ateşlemesine sebep olduklarıdır; bu devreleri sağlam bir şekilde yer edinmiş ağlara dönüştürerek beyinlerini geçmişe doğru ateşlerler. Ayrıca beyinde ve bedende, o olayı tekrar yaşıyormuş gibi aynı kimyasalları salgılarlar. Bu kimyasal bedeni, o duyguyu daha iyi ezberlemeye sevk eder. Hem düşünme ve hissetmenin ve hissetme ve düşünmenin kimyasal sonuçları hem de birlikte ateşleyip birleşen nöronlar, zihni ve bedeni kısıtlı, otomatik bir programlamaya koşullar.

Geçmiş bir olayı defalarca, belki bir ömürde binlerce kez tekrar yaşama kapasitesine sahibiz. Bedeni o duygusal evreyi hatırlamaya koşullandıran şey bu bilinçaltı tekrarlardır.

Beden bilinçli zihinden daha iyi hatırladığında –yani beden zihin olduğunda– buna alışkanlık adı verilir.

Psikologlar bize 30'lu yaşlarımızın ortalarına geldiğimizde kimlik veya kişiliğimizin tamamen oluştuğunu söylerler. Bu, 35 yaş üzerinde olanlarımız için, şimdi bilinçaltında programlanmış bir dizi davranış, tutum, inanç, duygusal tepki, alışkanlık, beceri, ilişkili anı, koşullanmış tepki ve algıyı ezberlediğimiz anlamına gelir. Bu programlar bizi yönetir, çünkü beden zihin olmuştur.

Bu da, aynı düşünceleri düşüneceğimiz, aynı duyguları hissedeceğimiz, benzer şekillerde tepki vereceğimiz, aynı davranışları sergileyeceğimiz, aynı dogmalara inanacağımız ve gerçekliği benzer şekillerde algılayacağımız anlamına gelir. Yaşamın ortalarına geldiğimizde[1] kimliğimizin neredeyse yüzde 95'i bir dizi otomatikleşmiş bilinçaltı programdan ibarettir: Araba kullanmak, dişlerimizi fırçalamak, stresli olduğumuzda aşırı yemek, geleceğimiz için endişelenmek, arkadaşlarımızı yargılamak, yaşamlarımızdan şikâyet etmek, ebeveynlerimizi suçlamak, kendimize inanmamak ve kronik bir şekilde mutsuz olmakla ısrarcı olmak bunlardan yalnızca birkaçıdır.

Çoğu Zaman Uyanık Görünmekteyiz

Beden bilinçaltı zihne dönüştüğünden, bedenin zihin olduğu, bilinçli zihnin davranışlarımızı şekillendirmediği durumlarda bunu görmek kolaydır. Bir düşünce, duygu veya reaksiyon gösterdiğimiz anda, beden otomatik pilota geçiş yapar. Bilinçaltında yaşarız.

Örneğin, çocuklarını okula bırakmak için araba kullanan

bir anneyi düşünün. Nasıl olup da trafikte ilerleme, kavga eden çocuklarını ayırma, kahvesini içme, vites değiştirme ve oğlunun burnunu silmesine yardımcı olma eylemlerini aynı anda gerçekleştirebilir? Tıpkı bir bilgisayar programı gibi, bu eylemler pürüzsüz ve kolay bir şekilde ilerleyen otomatik fonksiyonlara dönüşmüştür. Annenin bedeni her şeyi ustalıkla yapmaktadır, çünkü tekrar yoluyla tüm bu eylemlerin nasıl yapıldığını ezberlemiştir. Artık onları nasıl yaptığına dair herhangi bir bilinçli düşüncesi yoktur; hepsi alışkanlığa dönüşmüştür.

Şunu düşünün: Zihnin bilinçli olan yüzde 5'i, bilinçaltı otomatik programları çalıştıran yüzde 95'e karşı mücadele vermektedir. Biz o davranışları öyle iyi ezberleriz ki otomatik, alışkanlığa dayalı beden-zihin oluruz. Hatta beden bir düşünce, eylem veya duyguyu, bedenin zihin olduğu noktaya kadar ezberlediğinde –zihin ve beden bir olduğunda– kendimizin hatırası oluruz. Ve eğer 35 yaş itibarıyla kimliğimizin yüzde 95'i bir dizi istemsiz program, ezberlenen davranış ve alışkanlığa bağlı duygusal tepkiyse bu, günümüzün yüzde 95'inde bilinçaltında işlev gösterdiğimiz anlamına gelir. Yalnızca uyanık görünürüz. Eyvah!

Dolayısıyla bir insan bilinçli olarak mutlu, sağlıklı veya özgür olmak isteyebilir, ama 20 sene boyunca acılara ve o acı ve acıma kimyasallarının tekrarlanan döngülerine ev sahipliği yapmanın bir neticesinde, beden bir alışkanlık evresinde yaşamaya koşullandırılır. Ne düşündüğümüzün, yaptığımızın ya da hissettiğimizin farkında olmayı bıraktığımızda alışkanlığa bağlı yaşarız; bilinçaltında hareket ederiz.

Kırmamız gereken en büyük alışkanlık kendimiz olma alışkanlığıdır.

Şovu Beden Yönettiğinde

Burada alışkanlık evresinde var olan bedene dair bazı pratik örnekler bulacaksınız. Bilinçli bir şekilde bir telefon numarasını hatırlayamadığınız oldu mu? İstediğiniz kadar deneyin, telefon etmeniz için gereken sayı dizisinden üç hane bile hatırlayamazsınız. Ama ahizeyi kaldırıp telefona uzandığınızda parmaklarınız numarayı tuşlar. Bilinçli, düşünen beyniniz numarayı hatırlayamaz, ama siz bu eylemi parmaklarınızla öyle sık tekrarlamışsınızdır ki bedeniniz beyninizden daha iyi bilir ve hatırlar. (Bu örnek hızlı arama veya cep telefonları icat edilmeden önce büyüyenler içindir: Belki siz de aynı tecrübeyi PIN kodunuzu bankamatik makinesine girerken veya internette bir şifre tuşlarken yaşamışsınızdır.)

Benzer bir şekilde ben de spor salonunda egzersiz yaptığım ve soyunma odasında kilitli bir dolap kullandığım zamanları hatırlıyorum. Spordan sonra o kadar yorgun olurdum ki kilidin kombinasyonunu hatırlayamazdım. Kilide bakar, üç rakamın dizilişini hatırlamaya çalışırdım, ama aklıma hiçbir şey gelmezdi. Ancak kilidi döndürmeye başladığımda kombinasyonu neredeyse mucizevi bir şekilde hatırlardım. Bunun sebebi, yine bir şeyi çok fazla tekrar etmemiz ve sonunda bedenimizin o şeyi bilinçli zihnimizden daha iyi bilmesidir. Beden bilinçaltında zihin olmuştur.

35 yaş itibarıyla kimliğimizin yüzde 95'inin aynı bilinçaltı hafıza sisteminde bulunduğunu ve ona bağlı olarak bedenin otomatik bir şekilde bir dizi programlanmış davranış ve duygusal reaksiyon yönettiğini hatırlayın. Diğer bir deyişle, şovu beden yönetmektedir.

Hizmetkâr Efendi Olduğunda

İşin aslı, beden zihnin hizmetkârıdır. Eğer beden zihne dönüşürse, hizmetkâr efendi olmuştur. Ve eski efendi (bilinçli zihin) uyku haline geçmiştir. Zihin hâlâ kontrolde olduğunu düşünebilir, ama

beden kararları ezberlenen duygulara paralel olarak etkilemektedir.

Şimdi gelin, zihnin kontrolü tekrar ele geçirmek istediğini düşünelim. Sizce beden buna ne diyecektir?

Nerelerdeydin? Yatağına geri dön. Ben burayı hallettim. Sen bilinçsiz bir şekilde emirlerimi yerine getirirken benim bunca zamandır yaptığım şeyi yapacak istekliliğe, sebatkârlığa ya da farkındalığa sahip değildin. Ben yıllar içinde sana daha iyi hizmet etmek için alıcı bölgelerimi bile değiştirdim. İşleri senin yönettiğini sanıyordun, ama ben en başından beri seni etkiliyor ve seni doğru ve bilindik hissettiren şeylere denk kararlar almaya itiyorum.

Ve bilinçli olan yüzde 5, bilinçaltında otomatik programlar çalıştıran yüzde 95'e karşı geldiğinde, yüzde 95 öyle tepkisel yaklaşır ki otomatik programı tekrar devreye sokmak için tek bir düşünce ya da dış çevreden gelen tek bir uyarıcı yeterli olur. Sonra biz yine aynı rutine döneriz; aynı düşünceleri düşünür, aynı davranışları sergiler, ama *yaşamlarımızda farklı bir şeyler olmasını bekleriz.*

Kontrolü geri kazanmaya çalıştığımızda, beden beyinle konuşmaya ve ona bizi bilinçli hedeflerimizden vazgeçmemiz yönünde ikna etmesini söylemeye başlar. İçsel diyaloglarımız sıra dışı bir şey yapmamamız, alışkın olduğumuz olma halinden vazgeçmememiz için bir dizi sebepten oluşur. O bildiği ve beslediği tüm zaaflarımızı bilir ve teker teker kullanmaya başlar.

Tekrar o benzer duyguları uyandırmamak için zihnimizde en korkunç senaryoları yaratırız. Çünkü içimizde doğallaştırdığımız o içsel kimyasal düzeni kırmaya çalıştığımızda, beden kaosa sürüklenir. İçsel kuşkuları neredeyse karşı konulmaz bir hal alır ve çoğu zaman sendeleriz.

Bilinçaltına Onu Değiştirmek İçin Girin

Bilinçaltı yalnızca sizin ona yapması için programladığınız şeyleri bilir. Hiç bilgisayarınızda yazmaya başladığınız ve aniden bilgisayarınızın kesinlikle kontrol edemediğiniz otomatik programlar çalıştırmaya başladığı oldu mu? Bedeninizde depolanan otomatik, bilinçaltı programları durdurmak için bilinçli zihninizi kullanmaya çalıştığınızda, bu, kontrolden çıkmış, pencereleri teker teker açıp karşınıza baş edebileceğinizden daha büyük bir sorun çıkaran bir bilgisayara bağırmak gibidir: *Hey! Kes şunu!* Bilgisayar bu komutu almayacaktır. Bir tür müdahale olana, örneğin siz işletim sistemine girip bazı ayarları değiştirene dek o yaptığı şeyi yapmaya devam edecektir.

Bu kitapta nasıl bilinçaltına girip onu yeni stratejilerle programlayacağınızı öğreneceksiniz. Eski düşünce ve duygu kalıplarınızın programını kapatacak ve sonra kim olmak istediğinize bağlı olarak beyninizi yeni düşünce ve duygu kalıplarıyla programlayacaksınız. Bedeninizi yeni bir zihinle koşullandırdığınızda, ikisinin birbirlerine karşı çalışmaları mümkün olmayacaktır. Her zaman uyum içinde çalışırlar. Kişisel yaratılışı değiştirmenin amacı budur.

Masumiyeti İspatlanana Kadar Suçlu

Gelin, ezberlenmiş bazı duygusal evrelerden kurtulmaya ve zihinlerimizi değiştirmeye karar verdiğimizde neler olduğunu gösteren bir gerçek-yaşam örneği kullanalım. Sanırım hepimiz ortak bir olma halini anlayabiliriz: *suçluluk*. Ben de bu düşünme ve hissetme döngüsünün nasıl bizim aleyhimizde çalıştığını

göstermek için bu olma halini kullanacağım. Sonra beyin-beden sisteminin kontrolde kalmak ve o negatif olma halini korumak için ortaya koyacağı bazı gayretleri belirleyeceğiz.

O veya bu konuda kendinizi sürekli suçlu hissettiğinizi farz edin. Bir ilişkide bir şeyler ters giderse –basit bir iletişim eksikliği, birinin öfkesini mantıksız bir şekilde size yöneltmesi, vs.– kendinizi suçlar ve kötü hissederseniz. Sürekli, *Benim hatamdı,* diyen veya böyle düşünen insanlardan biri olduğunu düşünün.

Bunu kendinize 20 yıl boyunca yaptıktan sonra, otomatik olarak suçlu hisseder ve suçluluk düşünceleri düşünürsünüz. Kendiniz için bir suçluluk ortamı yaratırsınız. Bunda başka faktörler de katkı sağlamıştır, ama şimdilik, bu düşünce ve duyguların nasıl sizin olma halinizi ve çevrenizi meydana getirdiğine odaklanalım.

Ne zaman bir suçluluk düşüncesi düşünseniz, bedeninize suçluluk duygusunu meydana getiren belirli kimyasallar salgılamasını söylersiniz. Bunu o kadar sık yaparsınız ki hücreleriniz bir suçluluk kimyasalları denizinde yüzmektedir.

Hücrelerinizdeki alıcı bölgeler, bu belirli kimyasal ifadeyi, suçluluk ifadesini daha güçlü alıp işleyebilmek için özümser. Hücreleri kasıp kavuran güçlü suçluluk duygusu onlara normal gelmeye başlar ve sonunda, bedenin normal olarak algıladığı şey keyif verici olarak yorumlanmaya başlar. Bu, yıllarca bir havaalanının yakınlarında yaşamaya benzer. Gürültüye öyle alışırsınız ki onu duymazsınız, ta ki bir jet normalden daha alçaktan geçip sizin dikkatinizi çekene kadar. Aynı şey hücrelerinize de olur. Sonuç olarak, kimyasal suçluluk duygusuna öyle bağışıklık kazanırlar ki bir dahaki sefere devreye girmek için çok daha güçlü bir duygu –daha şiddetli bir uyarıcı eşiği– gerekir. Ve suçluluk kimyasallarının daha

güçlü duygusu bedenin dikkatini çektiğinde, hücreleriniz tıpkı bir kahve meraklısının ilk kahve fincanında hissettiği gibi bu uyarıcıyla "dikilir".

Ve her hücre yaşamının sonunda bölünüp bir yavru hücre meydana getirdiğinde, yeni hücrenin dışındaki alıcı bölgeler onları devreye sokmak için daha yüksek bir suçluluk eşiğine gereksinim duyarlar. Şimdi beden canlı hissetmek için daha güçlü bir suçluluk duygusu ister. Suçluluğa bağımlı hale gelmenizin tek sebebi sizsinizdir.

Yaşamınızda bir şeyler ters gittiğinde, otomatik olarak sizin suçlu olan taraf olduğunuzu düşünürsünüz. Ama bu artık size normal gelmeye başlamıştır. Suçluluk hissettiğinizi düşünmenize bile gerek kalmaz – siz öylesinizdir. Bilincinizin söylediğiniz ve yaptığınız şeylerle suçluluk evrenizi nasıl ifade ettiğinizi algılamaması bir yana, bedeniniz de bu alışılagelmiş suçluluk seviyesini hissetmek ister, çünkü siz bedeninizi buna eğitmişsinizdir. Çoğu zaman bilinçaltında suçlusunuzdur – bedeniniz suçluluğun zihni olmuştur.

Yalnızca, örneğin, bir arkadaşınız size yanlış para üstü verdiği için kasiyerden özür dilemeniz gerekmediğini ortaya koyduğunda siz kişiliğinizin bu niteliğinin ne kadar baskın olduğunu fark edersiniz. Bu durum o aydınlanma anlarından birini tetikler ve siz şöyle dersiniz: Çok haklı. Neden sürekli özür diliyorum? Neden başkalarının hataları için sorumluluk alıyorum? Tarihsel "suçluluk" itiraflarınız üzerine düşündükten sonraysa şu sonuca varırsınız: *Bugün kendimi suçlamayı ve başkalarının kötü davranışları için mazeret üretmeyi bırakacağım. Değişeceğim.*

Kararınızdan dolayı artık o aynı duygulara sebep olan aynı düşünceleri düşünmezsiniz. Ve eğer bu süreçte bocalarsanız, ken-

dinizle durup niyetinizi hatırlayacağınıza dair bir anlaşma yapmışsınızdır. İki saat geçer ve siz kendinizi gerçekten iyi hissetmeye başlarsınız. Vay canına, gerçekten işe yarıyor, diye düşünürsünüz.

Ne yazık ki bedeninizdeki hücreler o kadar da iyi hissetmemektedir. Yıllar içinde siz, kimyasal ihtiyaçlarını gidermek için onları daha çok duygu (bu durumda suçluluk) molekülü istemeye alıştırmışsınızdır. Bedeninizi ezberlenmiş kimyasal süreklilik olarak yaşaması için eğitmişsinizdir, ama şimdi onun kimyasal ihtiyaçlarını görmezden gelip bilinçaltı programlarının aksine hareket etmeye başlamışsınızdır.

Beden nasıl uyuşturuculara bağımlı olursa, suçluluk veya diğer duygulara da aynı şekilde bağımlılık kazanır.[2] Başta onu hissetmek için çok az uyuşturucu/duyguya ihtiyaç duyarsınız; sonra bedeniniz hissizleşir ve hücreleriniz aynı hissi tatmak için hep daha fazlasına ihtiyaç duyar. Duygusal kalıbınızı değiştirmeye çalışmak uyuşturucu krizine girmek gibidir.

Hücreleriniz artık beyinden suçluluk duygusuyla ilgili aynı sinyalleri almadığında, endişe göstermeye başlarlar. Daha önce, beden ve zihin suçluluk adındaki bu olma halini yaratmak için birlikte çalışıyordu; şimdiyse siz aynı şekilde düşünüp hissetmiyor, hissedip düşünmüyorsunuzdur. Niyetiniz daha fazla pozitif düşünce üretmektir, ama bedeniniz hâlâ suçluluk düşüncelerine dayalı suçluluk duyguları yaratmak için çırpınmaktadır.

Bunu son derece özelleştirilmiş bir montaj hakkı gibi düşünün. Beyniniz bedeninizi büyük montaja uygun olan tek bir parçayı bekleyecek şekilde programlamıştır. Aniden siz eskiden "suçluluk" parçasının oturduğu boşluğa oraya uygun olmayan bir başka parça gönderirsiniz. Alarm devreye girer ve tüm operasyon durur.

Hücreleriniz sürekli bedende ve zihinde olup bitenleri izler; bedeniniz gelmiş geçmiş en iyi zihin okuyucudur. Bu yüzden hepsi bir anda durur, dönüp beyne bakar ve düşünürler:

Sen ne işler karıştırıyorsun orada? Suçlu olmakta ısrarcı oldun ve biz yıllarca senin emirlerine sadık kaldık! Bilinçaltında senin sürekli gelen düşünce ve duygularından bir suçluluk programı ezberledik. Alıcı bölgelerimizi senin zihnini yansıtacak şekilde değiştirdik. Sen otomatik olarak suçlu hissedebilesin diye kimyamızı değiştirdik. Yaşamındaki harici koşullar ne olursa olsun, içsel kimyasal düzenini koruduk. Şimdi aynı kimyasal düzene o kadar alışkınız ki senin yeni olma halin bizi rahatsız ediyor. Biz bilindik, tahmin edilebilir ve doğal olanı istiyoruz. Aniden değişmeye mi karar verdin? Bunu kabul edemeyiz!

Bunun üzerine hücreler ayaklanır ve şöyle derler: *O zaman beyne bir protesto mesajı gönderelim. Ama sinsi olmalıyız, çünkü onun bu düşüncelerden sorumlu olduğunu düşünmesini istemeyiz. Onun, bunların bizden geldiğini bilmesini istemeyiz!* Bu yüzden şimdi hücreler omurilikten düşünen beynin yüzeyine üzerinde ACIL yazan bir mesaj gönderirler. Ben buna "hızlı yol" derim, çünkü mesaj saniyeler içinde merkezi sinir sistemine ulaşır.

Bu esnada, bedenin kimyası –suçluluk kimyası– şimdi daha düşük bir seviyededir, çünkü aynı şekilde düşünüp hissetmiyorsunuzdur. Ama bu düşüş fark edilmez. Beyinde hipotalamus adı verilen bir termostat şu mesajı içeren bir alarm gönderir: *Kimyasal değerler düşüyor. Daha çok üretmeliyiz!*

Böylece hipotalamus düşünen beyne eski alışılagelmiş yollarına dönmesini işaret eder. Bu "yavaş yoldur" çünkü kimyasalların kanla beraber dolaşıma girmeleri daha uzun

sürer. Beden sizden ezberlenmiş kimyasal benliğinize dönmenizi ister ki sizi benzer, rutin şekillerde düşünmeye ikna edebilsin. Bunun üzerine yıllardır ateşlediği ve birleştirdiği, o hissin zihnine denk olan nöron ağlarını devreye sokar.

Bu "hızlı yol" ve "yavaş yol" hücresel tepkiler eşzamanlı olarak gerçekleşir. Ve sonra farkına vardığınız ilk şey, kafanızda şu tip düşüncelerdir: *Bugün çok yorgunsun. Yarın başlayabilirsin. Yarın daha iyi bir gün. Gerçekten, sonra yapabilirsin.* Ve benim favorim: *Bu içime sinmiyor.*

Bu işe yaramazsa, ikinci bir sinsi atak gerçekleşir. Beden-zihin tekrar kontrolü almak ister ve sizle uğraşmaya başlar: Şu anda kendini biraz kötü hissetmen normal. Bu babanın suçu. Sen geçmişte yaptıkların için kendini kötü hissetmez misin? Hatta, neden böyle olduğunu hatırlamak için gel, geçmişine bir göz atalım. Şu haline bak – berbat bir haldesin, kaybedenlerdensin. Acınası ve zavallısın. Hayatın tam bir başarısızlık örneği. Asla değişmeyeceksin. Tıpkı annene benziyorsun. Neden şimdi pes etmiyorsun ki? Bu "kötüleme" devam ettikçe, beden zihni bilinçaltında ezberlediği evreye geri dönmesi için ikna etmeye çalışır. Rasyonel bir seviyede bu saçmalıktır. Ama kuşkusuz, bazı seviyelerde kötü hissetmek insana kendini iyi hissettirir.

Biz bu alt sesleri dinlediğimiz, o düşüncelere inandığımız ve aynı benzer duyguları hissederek karşılık verdiğimiz an, zihinsel amnezi devreye girer ve biz asıl hedefimizi unuturuz. İşin komik yanı, bedenin bize iletmesi için beyne söylediği şeylere inanmaya başlarız. Kendimizi tekrar o otomatik programa teslim eder ve eski benliğimize geri döneriz.

Çoğumuzun bu küçük senaryodan çıkarabileceği dersler vardır. Bu, kırmaya çalıştığımız diğer herhangi bir alışkanlıktan farksızdır. Bağımlı olduğumuz şey sigara,

çikolata, alkol, alışveriş, kumar ya da tırnak yeme olsun, alışılagelmiş eyleme son verdiğimiz an, beden ve zihin arasında bir kaos başlar. Kucak açtığımız düşünceler istisnasız bir şekilde o bağımlılığı tatmanın nasıl bir his vereceğine dair düşüncelerdir. Bu aşermelere teslim olduğumuzda, yaşamlarımızda aynı sonuçları üretmeye devam ederiz, çünkü zihin ve beden birbirleriyle muhaliftir. Düşünce ve duygularımız birbirlerine karşı çalışırlar ve eğer beden zihin olursa, her zaman duygularımızın esiri oluruz.

Tanıdık duyguları bir barometre, değişme gayretlerimizle ilgili bir geribildirim olarak kullandığımız sürece, yeni olasılıklardan uzak durmamız kaçınılmazdır. Asla içsel çevremizden daha büyük düşünemeyiz. Olası sonuçlar denizinde geçmişimizdeki negatif sonuçlar dışında hiçbir şey görmeyiz. Duygu ve düşüncelerimiz bizim üzerimizde bu kadar güçlü etkiye sahiptirler.

Yardım Yalnızca Bir Düşünce Mesafede

Kendimiz olma alışkanlığını kırmada bir sonraki adım, zihin ve bedenin birlikte çalışmasını sağlamanın ve olmanın suçluluk, utanç, öfke, üzüntü halinin kimyasal sürekliliğini kırmanın ne kadar önemli olduğunu anlamaktır. Bedenin o eski sağlıksız düzeni geri getirme talebine direnmek kolay değildir, ama yardım yalnızca bir düşünce mesafededir.

Gelecek sayfalarda, gerçek değişimin ortaya çıkabilmesi için, kişiliğinizin bir parçasına dönüşmüş bir duyguyu "ezberden silmenin" ve sonra bedeni yeni bir zihne koşullandırmanın şart olduğunu öğreneceksiniz.

Duygularımızın kimyasının bedenimizi genelde öfkenin, kıskançlığın, kırgınlığın, üzüntünün, vs. bir ürünü olan bir olma haline mahkûm ettiğini fark ettiğimizde çaresiz hissetmek normaldir. Sonuçta bu programların, bu eğilimlerin bilinçaltımıza programlandığını söylemiştim.

İyi haber şu ki bilinçli bir şekilde bu eğilimlerin farkına varabiliriz. Gelecek sayfalarda bu kavrama detaylı değineceğim. Şimdilik umuyorum, kişiliğinizi değiştirmek için ezberlediğiniz duygularla içten bağlı olma halinizi değiştirmeniz gerektiğini kabul edebilirsiniz. Nasıl negatif duygular bilinçaltınızın işletim sisteminde yer edinebiliyorsa, pozitif duygular da aynı şeyi yapabilirler.

Tek Başına Bilinçli Pozitif Düşünce Bilinçaltındaki Negatif Duyguların Üstesinden Gelemez

O veya bu zamanda hepimiz bilinçli olarak şunu söylemişizdir: *Mutlu olmak istiyorum.* Ama bedene aksi söylenmedikçe, o bu suçluluk, üzüntü veya kaygı programlarını çalıştırmaya devam edecektir. Bilinçli, entelektüel zihin neşe istediğine karar verebilir, ama beden uzun yıllar bunun tam aksini hissetmeye koşullandırılmıştır. Bir kürsünün başında değişimin bize fayda sağlayacağını söyleriz, ama içgüdüsel seviyede gerçek mutluluk duygusunu yaratamayız. Bunun sebebi beden ve zihnin birlikte çalışmıyor olmalarıdır. Bilinçli zihin başka bir şey ister, beden bambaşka.

Uzun yıllar kendinizi negatif hissetmeye adadıysanız, bu duygular otomatikleşmiş bir olma hali yaratmıştır. Dolayısıyla sizin bilinçaltında mutsuz olduğunuzu söyleyebiliriz, değil mi?

Bedeniniz negatif olmaya koşullandırılmıştır; bedeniniz mutsuz olmayı, bilinçli zihninizin mutlu olmayı bildiğinden daha iyi bilir. Nasıl negatif olacağınızı düşünmenize bile gerek kalmaz. Siz, böyle olduğunuzu bilirsiniz. Bilinçli zihniniz, bilinçaltı beden-zihninizdeki bu tutumu nasıl kontrol edebilir?

Bazıları yanıtın "pozitif düşünce" olduğunu söylerler. Ben, tek başına pozitif düşüncenin asla işe yaramadığı konusunda net olmak istiyorum. Pek çok sözde pozitif düşünür yaşamlarının büyük bir bölümünde negatif düşündü ve şimdi pozitif düşünmeye çalışıyor. Onlar, içlerindeki duyguları bastırmak için bir şekilde düşünmeye çalıştıkları bir evrede kutuplaştılar. Bilinçli olarak bir şekilde düşünüyorlar, ama aksi yönde oluyorlar. *Beden ve zihin savaş halinde olduğunda, değişim asla gerçekleşmez.*

Ezberlenen Duygular Geçmişi Yeniden Yaratmamıza Engel Olurlar

Tanımı itibarıyla duygular, yaşamdaki geçmiş tecrübelerin nihai ürünleridir.

Bir deneyimin tam ortasında olduğunuzda, beyin beş farklı duyu yolu aracılığıyla (görüntü, koku, ses, tat ve dokunma) dış çevreden önemli bilgiler alır. Bu toplu duyusal veriler beyne ulaşıp işlendiğinde, nöron ağları o harici olayı yansıtan belirli kalıplar halinde örgütlenirler. Bu sinir hücreleri yerlerine geçtikleri anda, beyin kimyasallar salgılar. Bu kimyasallara "his" veya "duygu" denir. (Bu kitapta duygu ve his sözcüklerini değiştirerek kullanıyorum, çünkü iki sözcük bizim anlayışımız için oldukça yakın anlamlar ifade eder.)

Bu duygular vücudunuzu kimyasal anlamda sardığında,

siz içsel düzende bir değişiklik fark edersiniz (dakikalar önce olduğundan farklı düşünür ve hissedersiniz). Doğal olarak içsel halinizde bu değişikliği fark ettiğinizde, dış çevrenizde bu değişikliğe kim veya ne sebep olduysa dikkatinizi ona verirsiniz. Dış dünyanızda içsel değişiminize neyin veya kimin sebep olduğunu bulduğunuz an, bu olaya kendi içinde ve başlı başına anı denir. Nörolojik ve kimyasal olarak, bu çevresel bilgiyi beyninize ve çevrenize işlersiniz. Dolayısıyla olayları daha iyi hatırlarsınız, çünkü yaşandıkları anda size neler hissettirdiklerini anımsarsınız: Duygular ve hisler geçmiş tecrübelerin kimyasal bağlantılarıdır.

Örneğin, patronunuz performans değerlendirmeniz için gelir. Siz ânında yüzünüzün kızardığını, hatta huzursuz göründüğünüzü fark edersiniz. Patron yüksek bir sesle konuşmaya başladığında, nefesindeki sarımsak kokusunu alırsınız. Sizi, diğer çalışanların önünde hafife almakla başlar ve terfi şansınızı kaybettiğinizi söyler. Siz o anda gergin hissedersiniz, dizleriniz boşalır, mideniz bulanmaya başlar; kalbiniz hızla çarpıyordur. Korku, ihanet ve öfke hissedersiniz. Tüm bu toplu duyusal bilgi –kokladığınız, gördüğünüz, hissettiğiniz ve duyduğunuz her şey– içsel halinizi değiştirir. O harici deneyimi içsel anlamda nasıl hissettiğinizle özdeşleştirirsiniz ve bu sizi duygusal olarak etkiler.

Eve gider ve bu olayı zihninizde tekrar tekrar yaşarsınız. Her yaşadığınızda kendinize işvereninizin yüzündeki suçlayıcı, ürkütücü ifadeyi, size nasıl bağırdığını, neler söylediğini, hatta nasıl koktuğunu hatırlatırsınız. Sonra bir kez daha korku ve öfke hissedersiniz; beyinde ve bedende aynı olay sanki tekrar yaşanıyormuş gibi aynı kimyayı üretirsiniz. Bedeniniz aynı olayı tekrar yaşadığına ikna olduğundan, siz onu geçmişte yaşamaya koşullandırırsınız.

Gelin, bunu biraz daha genişletelim. Bedeninizi bilinçaltı zihin ya da bilinçten emirler alan objektif bir hizmetkâr gibi düşünün. Öyle objektif, tarafsızdır ki dış dünyanızdaki tecrübelerle ortaya çıkan duygular ile yalnızca düşünce yoluyla iç dünyanızda şekillendirdiğiniz duyguları birbirlerinden ayıramaz. Beden için hepsi aynıdır.

Peki, aldatıldığınıza dair bu düşünce ve duygu döngüsü yıllarca sürerse ne olur? Eğer patronunuzla yaşadığınız o tecrübeyi defalarca düşünür ya da o benzer duyguları tekrar tekrar yaşarsanız, sürekli bedeninize onun geçmişle özdeşleştirdiği kimyasal duygular gönderirsiniz. Bu kimyasal süreklilik bedeninizi, hâlâ geçmişteki olayı yaşadığına ikna eder, böylece bedeniniz aynı duygusal deneyimi yaşamayı sürdürür. Ezberlenen düşünce ve duygularınız bedeni sürekli geçmişte "olmaya" zorladığında, bedenin geçmişin bir anısı olduğunu söyleyebiliriz.

Eğer bu ezberlenen aldatılma duyguları uzun yıllar düşüncelerinizi ele geçirirse, o zaman bedeniniz de yılda 52 hafta, haftada 7 gün ve günde 24 saat geçmişte yaşar. Zaman içinde bedeniniz geçmişte kök salar.

Hissettiğinizden daha büyük düşünemeyeceğiniz noktaya kadar aynı duyguları tekrar tekrar yarattığınızda, duygularınızın düşüncelerinizin araçları olduğunu biliyorsunuz. Ve duygularınız geçmiş deneyimlerin bir kaydı olduğundan, geçmişte düşünürsünüz. Ve kuantum yasasına göre, aynı geçmişten daha çok yaratırsınız.

Sonuç: Çoğumuz geçmişte yaşar ve yeni bir gelecekte yaşamaya direniriz. Neden mi? Beden geçmiş tecrübelerin kimyasal kayıtlarını ezberlemeyi öyle güçlü bir alışkanlık haline getirir ki bu duygulara bağımlı hale gelir. İşin aslı, bu tanıdık duygulara bağımlı oluruz. O yüzden geleceğe bakmak ve çok da uzak olmayan gerçekliğimizde yeni görüntüler ve

cesur yerler hayal etmek istediğimizde, birimi duygular olan beden yöndeki bu ani değişime direnir.

Bu geri dönüşü gerçekleştirmek yoğun bir kişisel değişim gerektirir. Bu yüzden pek çok insan yeni bir kader yaratmak için didinir, ama geçmişte olduklarını hissettikleri insanın geçmiş anısını aşamadıklarını fark ederler. Gelecekte bilinmeyen maceraları arzulasak ve yeni olasılıklar hayal etsek bile, sürekli geçmişe döndüğümüzü fark ederiz.

Duygular ve hisler kötü değildir. Onlar tecrübenin nihai ürünleridirler. Ama eğer her zaman aynı duyguları tekrar yaşıyorsak, yeni deneyimlere kucak açamayız. Her zaman "eski güzel günlerden" bahseden insanlar tanıyor musunuz? Onların asıl söylemeye çalıştıkları şudur: *Hayatımda duygularımı uyaracak yeni bir şey olmuyor; bu yüzden ben de kendimi geçmişteki görkemli anılarla avutuyorum.* Düşüncelerimizin kaderimizle bir ilişkisi olduğuna inanıyorsak, o zaman yaratıcılar olarak çoğumuz yalnızca daireler çiziyoruz.

İçsel Çevremizi Kontrol Etmek: Genetik Efsane

Şu âna kadar, gerçekliğin kuantum modelinin değişimle olan ilişkisini anlatırken duygularımıza, beyne ve bedene ağırlık verdim. Kendimiz olma alışkanlığını kıracaksak bedenin ezberlediği yinelenen duygu ve düşünceleri aşmanın kaçınılmaz olduğunu gördük.

Bu alışkanlığı kırmanın bir diğer adımı fiziksel sağlığımızla ilişkilidir. Kesinlikle, çoğumuzun yaşamlarımızda en çok değiştirmek istediği şeyler listesinde sağlık üst sıralardadır. Sağlığımız konusunda neyi değiştirmek istediğimize gelince,

incelememiz ve defetmemiz gereken bir dogma vardır – genlerin hastalıkları yarattığı efsanesi ve genetik belirleyicilik yanılgısı. Ayrıca sizin için yeni olabilecek bilimsel bir anlayışa da göz atacağız: *epigenetik*. Epigenetik, genlerin hücrenin dışından kontrolü ya da başka bir deyişle gen fonksiyonunda DNA diziliminde herhangi bir değişiklik olmaksızın meydana gelen değişikliklerin incelenmesidir.[3]

Nasıl kızımın yaptığı gibi kendimiz için yeni deneyimler yaratabiliyorsak, aynı şekilde yaşamlarımızın çok önemli bir parçasının –genelde genetik kaderimiz olarak nitelendirdiğimiz şeyin– kontrolünü ele alabiliriz. İlerledikçe, genleriniz ve onların oluşmasına veya oluşmamasına neyin katkı sağladığı hakkında bir şeyler bilmenin neden baştan sona değişmek zorunda olduğunuzu anlamak için önemli olduğunu göreceksiniz.

Bilimsel görüş, genlerimizin çoğu hastalıktan sorumlu olduğunu söylerdi. Sonra yirmi sene kadar önce, bilim dünyası hiçbir önemi yokmuş gibi hata yaptıklarını söyledi ve çevrenin, belirli genleri aktive ederek veya kapatarak hastalık üretmede en etkili faktör olduğunu açıkladı. Şimdi günümüzde var olan tüm hastalıkların yüzde 5'inden daha azının tek-gen hastalığından kaynaklandığını (örneğin Tay-sachs hastalığı ve Huntington hastalığı gibi), tüm hastalıkların yüzde 95'ininse yaşam biçimi tercihleri, kronik stres ve çevredeki toksik faktörlerle ilişkili olduğunu biliyoruz.[4] Ancak dış çevredeki faktörler resmin yalnızca bir parçasıdır. İki insanın yıllarca aynı çevresel koşullara maruz kalmasını ve birinin hastalanırken diğerinin hastalanmamasını ne açıklayabilir? Bir insan çoklu kişilik hastalığından mustarip olduğunda, bir kişilik belirli bir şeye aşırı seviyede alerjikken aynı bedendeki diğer bir kişiliğin aynı antijen veya uyarıcıya bağışıklık kazanmış

olması nasıl mümkün olabilir? Neden, çoğu sağlık hizmeti sağlayıcısı her gün patojenlerle temas halindeyken doktorlar ve tıp dünyasındaki diğer görevliler sürekli hastalanmıyor?

Ayrıca söz konusu sağlık ve yaşam süresi olduğunda bambaşka tecrübeler yaşayan (ama aynı genleri taşıyan) ikizlerle ilgili sayısız çalışma mevcuttur. Örneğin, eğer ailelerinde belirli bir hastalık varsa, o hastalık ikizlerden birine ortaya çıkarken diğerinde çıkmayabiliyor. Aynı genler, farklı sonuçlar.[5] Tüm bu vakalarda, sağlıklı kalan insan, bedeni aynı tehlikeli çevresel koşullara maruz kaldığında bile dış dünyası onun gen ifadesi üzerinde etki sağlamayacak ve genlere hastalığı yaratma sinyali vermeyecek kadar tutarlı, dengeli, yaşamsal bir içsel düzene sahip olabilir mi?

Dış çevrenin içsel çevremizi etkilediği doğrudur. Ancak belirli genlerin devreye girmesini önlemek için içsel olma halimizi değiştirerek stresli veya toksik bir çevrenin etkilerini aşabilir miyiz? Dış çevremizdeki tüm koşulları kontrol edemeyebiliriz, ama *içsel* çevremizi kontrol etmede kesinlikle seçme şansımız vardır.

Genler: Geçmiş Çevrenin Anıları

İçsel çevremizi nasıl kontrol edebileceğimizi açıklamak için, hücreler yaşamın yapı taşları olan belirli proteinler ürettiğinde bedende ortaya çıkan genlerin doğası hakkında biraz konuşmam gerekmektedir.

Beden protein üreten bir fabrikadır. Kas hücreleri *aktin* ve *miyon* adı verilen kas proteinleri, deri hücreleri *kollajen* ve *elastin* adı verilen deri proteinleri ve mide hücreleri *enzim* adı verilen mide proteinleri üretir. Bedenin hücrelerinin pek çoğu

protein üretir ve genler onları yapma biçimimizdir. Belirli genleri, belirli protein üreten belirli hücrelerle ifade ederiz.

Çoğu organizmanın çevresindeki koşullara adapte olma yolu, kademeli genetik değişimlerdir. Örneğin, bir organizma ısı ekstremleri, tehlikeli yırtıcılar, hızlı av, yıkıcı rüzgârlar, güçlü akıntılar, vs. gibi sert çevresel koşullarla karşılaştığında, hayatta kalmak için dünyasının zorlayıcı koşullarını aşmak zorunda kalır. Organizmalar bu deneyimleri beyinlerindeki ağlara ve bedenlerindeki duygulara kaydederken zaman içinde değişirler. Aslanlar onlardan daha hızlı koşabilecek bir avı kovalıyorlarsa o zaman daha uzun bacaklar, daha keskin dişler ve daha büyük kalpler geliştirirler. Tüm bu değişimler, bedeni çevresine uyum sağlayacağı şekilde değiştiren proteinler üreten genlerin bir sonucudur.

Bunun adaptasyon veya evrim anlamında nasıl işlediğine bakmak için hayvanlar âleminden devam edelim. Farazi bir grup memeli, ısının -26 ila 4 derece arasında değiştiği bir iklime göç etsin. Bu memelilerdeki genler, aşırı soğuk koşullar altında yaşayan pek çok nesilden sonra, onlara daha kalın ve daha fazla miktarda kürk sağlayacak yeni bir protein üretecek şekilde tetiklenir (kıl ve saç proteindir).

Sayısız böcek türü kendilerini kamufle edebilme becerisini geliştirdi. Ağaçlarda ve diğer bitkilerde yaşayan bazı türler kuşların dikkatinden kaçmalarına olanak verecek şekilde diken görünümü aldı. Büyük olasılıkla bukalemun "kamuflaj kralları" arasında en iyi bilinendir ve renk değiştirme becerilerini genetik protein ifadelerine borçludur. Bu süreçlerde genler dış dünyanın koşullarını yorumlar. Bu evrimdir, değil mi?

Epigenetik, Genlerimize Geleceğimizi Yeniden Yazmalarını Dikte Edebileceğimizi Söyler

Genlerimiz değişime en az beyinlerimiz kadar müsaittir. Genetik alanında yapılan son araştırmalar, farklı zamanlarda farklı genlerin devreye girdiğini gösterir – genler her zaman değişim içinde ve etki altındadırlar. Büyüme, iyileşme veya öğrenmenin olduğu zamanlarda devreye giren tecrübeye-bağlı genler vardır; bir de stres, duygusal taşkınlık veya hayal kurma esnasında etkilenen davranış-haline-dayalı genler.[6]

Günümüzde en aktif araştırma alanlarından biri epigenetik (kelime anlamı "genetik üstü"), yani çevrenin gen aktivitesini nasıl kontrol ettiğini inceleyen bilimdir. Epigenetik, DNA'nın tüm yaşamı kontrol ettiğini ve tüm gen ifadelerinin hücre içinde gerçekleştiğini ifade eden geleneksel gen modeline meydan okur. Bu eski anlayış bizi, kaderimizin genetik mirasımıza bağlı olduğu ve tüm hücresel yaşamın otomatik bir "makinedeki hayalet" gibi önceden belirlendiği tahmin edilebilir bir geleceğe mahkûm etti.

Aslında DNA ifadesindeki epigenetik değişimler gelecek nesillere aktarılabilir. Ama DNA kodu değişmediği takdirde nasıl aktarılırlar?

Bilimsel bir açıklama bu kitabın anlatmak istediklerinin çok üzerinde olsa da bir benzetme yapabiliriz. Gelin genetik dizilimi bir taslakla karşılaştıralım. Bir ev taslağı aldığınızı ve bu taslağı tarayıp bilgisayarınıza kopyaladığınızı düşünelim. Sonra Photoshop kullanarak onun ekrandaki görüntüsünü değiştirebilir, taslağı değiştirmeden pek çok şey üzerinde oynama yapabilirsiniz. Örneğin, renk, boyut, ölçek, ebat, materyal, vs. gibi değişkenlerin ifadelerini değiştirebilirsiniz. Binlerce insan (çevresel değişkenleri temsil eder) farklı görün-

tüler üretebilir, ama hepsi aynı taslağın farklı ifadeleri olur.

Epigenetik bize değişimi daha engin bir bağlamda düşünme olanağı verir. Epigenetik paradigma değişimi bize, kendi gen aktivitemizi harekete geçirmek ve genetik kaderimizi değiştirmek için özgür irade verir. Bir örnek olması açısından, ben bir geni onu farklı şekillerde ifade ederek aktive etmekten söz ettiğimde, onu "açmaktan" bahsediyorum. Gerçekte genler açılıp kapanmazlar; onlar kimyasal sinyallerle aktive olurlar ve kendilerini çeşitli proteinler üreterek belirli şekillerde ifade ederler.

Yalnızca düşüncelerimizi, duygularımızı, duygusal tepkilerimizi ve davranışlarımızı değiştirerek (örneğin, beslenme ve stres seviyesi anlamında daha sağlıklı tercihler yaparak) hücrelerimize yeni sinyaller göndeririz ve onlar genetik taslağı değiştirmeden yeni proteinler üretirler. Dolayısıyla DNA kodu aynı kalırken, bir hücre yeni bilgiyle yeni bir şekilde aktive olduğunda, hücre aynı genin binlerce varyasyonunu yaratabilir. Genlerimize geleceğimizi yeniden yazma mesajı verebiliriz.

Eski Olma Hallerini Sürdürmek Bizi Arzu Edilmeyen Bir Genetik Kadere Hazırlar

Nasıl beynin belirli bölgeleri ağlarla örülmüşken diğer yerleri daha esnekse (öğrenme ve deneyimle değişime açıksa), ben genlerin de aynı şekilde olduklarına inanıyorum. Genetiğimizin, kolaylıkla devreye sokulan belirli parçaları vardır; bazı genetik dizilimler ise daha katıdır, dolayısıyla onları aktive etmek daha zordur, çünkü onlar genetik tarihimizde daha uzun süredir mevcutturlar. En azından şu anda bilimin söylediği budur.

Belirli genlerin açık, diğerlerinin ise kapalı kalmasını nasıl sağlarız? Aynı toksik öfke, aynı melankolik depresyon, aynı tedirgin kaygı veya aynı düşük değersizlik evresinde kalırsak, bu sözünü ettiğimiz yüklü kimyasal sinyaller aynı genetik tuşlara basmayı sürdürür ve sonunda belirli hastalıkların devreye girmesine sebep olurlar. Öğreneceğiniz gibi, stresli duygular genetik tetiği çeker, hücreleri düzensizleştirir (fizyolojik olarak düzenleyici bir sistemi bozar) ve hastalıklar yaratırlar.

Yaşamlarımızın büyük bir bölümünde aynı şekilde düşünüp hissettiğimizde ve bilindik olma hallerini ezberlediğimizde, içsel kimyasal evremiz aynı genleri aktive etmeyi sürdürür ve bu da bizim aynı proteinleri üretmemize sebep olur. Ama beden bu tekrarlanan taleplere karşılık veremez ve çökmeye başlar. Bunu 10 veya 20 sene boyunca yaparsak, genler tükenmeye ve daha "ucuz" proteinler üretmeye başlarlar. Ne mi kast ediyorum? Yaşlandığımızda neler olduğunu düşünün. Derimiz sarkar, çünkü kollajen ve elastin daha ucuz proteinlerden üretilir. Kaslarımıza ne olur? Körelirler. Burada da şaşılacak bir durum yoktur – aktin ve miyosin de proteindir.

Bir benzetmeyle açıklayayım. Arabanızın metal bir parçası üretildiğinde, bu parça bir kalıp içinde üretilir. O kalıp her kullanıldığında, ısı ve sürtünme gibi onu tüketmeye başlayan belirli kuvvetlere maruz kalır. Tahmin edebileceğiniz gibi, araba parçaları çok dar paylarla üretilirler. Zaman içinde o kalıp öyle yıpranır ki artık diğer parçalarla uyum sağlayacak parçalar üretmez. Bu, bedene olan şeye benzer. Stresin veya sürekli olarak öfkeli, korku dolu, üzgün, vs. olmanın bir sonucu olarak, peptitlerin protein üretmek için kullandıkları DNA işlev bozukluğu göstermeye başlar.

Rutin, tanıdık koşullarda kalmayı sürdürürsek, aynı şey-

leri yaparak, aynı insanları görerek, aynı şeyleri düşünerek ve yaşamlarımızı tahmin edilebilir bir kalıba sokarak aynı duygusal reaksiyonları yaratırsak, bunun genetik etkisi ne olur? Şimdi arzu edilmeyen genetik bir kadere doğru ilerleriz; bizden önce, bizimle aynı veya benzer durumlarla karşılaşmış nesillerle aynı kalıplara hapsoluruz. Ve yalnızca geçmişin duygusal anılarını tekrar yaşıyorsak, o zaman tahmin edilebilir bir sona doğru ilerleriz; bedenlerimiz geçmiş nesillerin karşı karşıya kaldığı aynı genetik koşulları yaratmaya başlar.

Bu yüzden biz her gün ve her gece aynı şekilde hissettiğimiz sürece beden de aynı kalır. Ve eğer bilim bize evrimde yer alan genlere işaret veren şeyin çevre olduğunu söylüyorsa, çevremizin asla değişmemesi durumunda ne olur? Ya biz dış dünyamızdaki aynı koşulları ezberler ve aynı düşünceler, davranışlar ve duygularla yaşarsak? Ya yaşamımızdaki her şey aynı kalırsa?

Az önce, dış çevrenin bir deneyimin duyguları aracılığıyla kimyasal olarak genleri harekete geçirdiğini öğrendiniz. Bu durumda eğer yaşamınızdaki deneyimler değişmiyorsa, genlerinize giden kimyasal sinyaller de değişmez. Dış dünyadan gelen hiçbir yeni bilgi hücrelerinize ulaşmaz.

Kuantum modeli, bedene duygusal mesaj verebileceğimizi ve bir duyguya karşılık gelen gerçek fiziksel deneyimi yaşamadan önce genetik olaylar zincirini değiştirmeye başlayabileceğimizi söyler. Yaşatacağı duyguları deneyimlemeden önce yarışı, lotoyu veya terfii kazanmamız gerekmez. Unutmayın, yalnızca düşünceyle bir duygu yaratabiliriz. Neşe veya minnet duygusunu bir olayın öncesinde öyle güçlü bir şekilde yaşayabiliriz ki beden halihazırda o olayın "içinde" olduğuna inanmaya başlar. Sonuç olarak genlerimize, bedenlerimizi değiştirmek için yeni proteinler üretmelerini söyleyebiliriz.

Yüksek Zihin Evreleri Daha Sağlıklı Gen İfadesi Üretebilir mi?

Gelecekteki bir olayı o olay henüz gerçekleşmeden duygusal anlamda yaşamaya başladığımızda yeni genlere nasıl yeni mesajlar verebileceğimize dair bir örnek verelim.

Japonya'da, bir insanın düşünce durumunun hastalık üzerinde nasıl bir etkiye sahip olabileceğini bulmak için bir araştırma yürütüldü. Denekler, her biri insüline bağlı iki grup Tip 2 diyabet hastasıydı. Bu arada çoğu diyabet hastasının şekeri (glikoz) kan dolaşımından çıkarmak ve enerji için kullanabilecekleri hücrelere atmak için insülin aldıklarını aklınızda bulundurun. Bu çalışmanın yapıldığı sırada, söz konusu denekler yüksek kan şekeri seviyelerini kontrol altında tutmaya yardımcı olması için insülin hapları veya iğneleriyle tedavi görüyorlardı.[7]

Bir referans seviyesi sağlaması için her iki grubun açlık kan şekeri seviyeleri test edildi. Sonra bir grup bir saat boyunca bir komedi dizisi izlerken diğer grup sıkıcı bir konuşma izledi. Sonra denekler lezzetli bir yemek yediler ve ardından kan şekeri seviyeleri tekrar kontrol edildi.

Komedi dizisinden keyif alan ve sıkıcı konuşmayı izleyen denekler arasında ciddi bir uyuşmazlık görüldü. Ortalamada, konuşmayı izleyenlerin kan şekeri seviyeleri 123 mg/dl seviyesine ulaştı – bu, kendilerini tehlikeden korumak için insülin almaları gereken seviyeydi. Bir saat boyunca gülen grupta, yemek sonrası kan şekeri seviyesi bunun yarısı kadar yükselmişti (normal aralığın biraz üzerinde).

Başta, deneyi yapan araştırmacılar, keyifli deneklerin, güldükleri sırada karın ve diyafram kaslarını sıkarak kan şekeri

seviyelerini düşürdüklerini düşündüler. Yürüttükleri mantık, kasların kasılma esnasında enerji kullandıkları ve dolaşan enerjinin glikoz olduğuydu.

Ama araştırma genişletildi. Neşeli bireylerin gen dizilimlerini incelediler ve bu diyabet hastalarının izledikleri komedi dizisi karşısında gülerek 23 farklı gen ifadesini değiştirdiklerini saptadılar. Onların yüksek zihin durumları belli ki beyinlerini hücrelere yeni sinyaller göndermeye teşvik etmiş, bu da bedenin kan şekerini işlemekten sorumlu genleri düzenlemeye başlamasına olanak veren genetik varyasyonları devreye sokmuştu.

Bu araştırmanın da açıkça gösterdiği gibi, duygularımız bazı gen dizilimlerini açarken bazılarını kapatır. Gülen denekler yalnızca bedene yeni bir duyguyla sinyal vererek içsel kimyalarını ve dolayısıyla genlerinin ifadesini değiştirmişlerdi.

Bazen genetik ifadedeki bir değişiklik ani ve dramatik olabilir. Hiç aşırı stresli koşullara maruz kaldıktan sonra saçları bir gecede beyazlayan insanlar gördünüz mü? Bu, işbaşındaki genlere bir örnektir. Onlar öyle güçlü bir duygusal reaksiyon gösterirler ki değişen beden kimyaları saatler içinde hem beyaz saç ifadesinden sorumlu geni devreye sokar, hem de normal saç renginden sorumlu genin ifadesini kapatır. Onlar duygusal olarak yeni şekillerde yeni genler üretir, dolayısıyla kimyasal olarak içsel ortamlarını değiştirirler.

Son bölümde sözünü ettiğimiz gibi, bir olayın her yönünü zihninizde prova ederek onu defalarca "yaşadığınızda" o olay yaşanmadan önce nasıl bir şey olacağını hissedersiniz. Sonra yeni şekillerde düşünerek beyninizdeki devreyi değiştirdiğinizde ve bir olayın fiziksel oluşumundan önce o olayın duygularına kucak açtığınızda, bedeninizi genetik olarak değiştirmeniz mümkündür.

Kuantum alanından bir potansiyel seçip (bu arada her potansiyel halihazırda mevcuttur) gerçek deneyimden önce gelecek bir olaya duygusal anlamda kucak açabilir misiniz? Bunu, bedeninizi duygusal olarak yeni bir zihne koşullandıracak ve böylece yeni genlere yeni şekillerde sinyal gönderecek kadar çok kez yapabilir misiniz? Yapabilirseniz, beden ve beyninizi şekillendirip yeni bir ifadeye dönüştürmeye başlayacak olmanız olasıdır... böylece onlar da arzu edilen potansiyel gerçeklik gerçek olmadan önce fiziksel olarak değişirler.

Bedeninizi Değiştirmek: Parmağınızı Oynatmanıza Gerek Yok

Beynimizi düşünerek değiştirebileceğimize inanıyor olabiliriz, ama bunun beden üzerinde herhangi bir etkisi olur mu? Bir aktivitenin zihinsel provasını yapma süreciyle parmağımızı bile oynatmadan büyük fayda sağlayabiliriz. Bunun gerçekten nasıl yaşandığına dair bir örneğe geldi sıra.

1992 yılında *Journal of Neurophysiology* dergisinde yayınlanan bir makaleye göre,[8] denekler üç gruba ayrıldı:

Birinci gruptan dört hafta boyunca haftada beş kez birer saatlik seanslarda sol ellerindeki tek bir parmağı kasıp gevşeterek egzersiz yapmaları istendi.

İkinci grup aynı egzersizi, aynı zaman çizelgesinde, fiziksel olarak hiçbir parmağını oynatmadan zihinsel olarak yaptı.

Kontrol grubundaki denekler hiçbir şekilde egzersiz yapmadı.

Çalışmanın sonunda, bilim insanları bulguları karşılaştırdı. Birinci katılımcı grubu, kontrol grubuna karşı parmak gücü testine girdi. Çok basit, değil mi? Egzersizleri yapan insanların

parmak gücü, kontrol grubundakilerden yüzde 30 fazlaydı. Hepimiz tek bir kasa sürekli olarak yüklendiğimizde, o kasın kuvvetini artıracağımızı biliriz. Ancak beklemeyeceğimiz şey, egzersizleri zihinsel olarak yapan grubun kas gücünde yüzde 22 artış olmasıydı! Öyleyse zihin, beden üzerinde ölçülebilir miktarda fiziksel etki bırakmıştı. Diğer bir deyişle, beden gerçek fiziksel deneyimi yaşamadan değişmişti.

Tıpkı parmak egzersizlerini zihinsel olarak yapan denekler ve hayali piyano tuşlarına basan diğerleriyle çalışan araştırmacılar gibi, deneyler ağırlık kaldıran bireylerde pratik deneyim ile zihinsel provayı karşılaştırdı. Sonuçlar aynıydı. Katılımcılar ister fiziksel olarak ağırlık kaldırmış olsun isterse yalnızca zihinsel prova yapmış, hepsi kol kaslarını geliştirdiler. Ancak zihinsel egzersiz yapanlar, fiziksel deneyimi hiç yaşamadan fizyolojik değişimler gösterdiler.[9] Beden, yalnızca düşünce veya zihinsel gayretle sanki bir deneyim gerçekleşmiş gibi fiziksel/biyolojik olarak değiştiğinde, kuantum perspektifinden bu durum, olayın gerçekliğimizde halihazırda meydana geldiğine dair kanıt sunar. Beyin donanımı, deneyim fiziksel olarak gerçekleşmiş gibi görünecek şekilde güncelliyorsa ve beden genetik veya biyolojik olarak değişiyorsa (bunun olduğuna dair kanıtlar mevcut) ve her ikisi de bizim üç boyuttaki herhangi bir "müdahalemiz" olmadan mümkünse, o zaman olay hem bilincin kuantum dünyasında hem de fiziksel gerçeklik dünyasında gerçekleşmiş demektir.

Gelecek bir gerçekliği, beyniniz o olay gerçekleşmiş gibi görününceye dek prova ettiğinizde ve yeni bir niyeti, bedeniniz o deneyimi yaşadığını yansıtacak şekilde değişecek kadar çok hayal ettiğinizde, durun... çünkü bu, olayın sizi bulduğu andır! Ve o olay size en beklemediğiniz bir zamanda, yüce

bilinçle olan ilişkinizin bir neticesinde geldiğine hiçbir kuşku bırakmayacak şekilde gelecektir... ki aynı şeyi tekrar tekrar yapmanız için size ilham versin.



BÖLÜM DÖRT

ZAMANI AŞMAK

Ânı yaşamanın önemiyle ilgili pek çok şey yazıldı. İnsanların ânı yaşamakta, anda kalmakta gerçekten sıkıntı çektikleri fikrini destekleyecek, dikkat dağınıklığıyla araç kullanmaktan boşanmaya kadar her konuda istatistik verebilirim. Bu bilgilere ek olarak, bu kavramı kuantum diliyle açıklamama izin verin. Mevcut zamanda, tüm potansiyeller alanda eşzamanlı olarak bulunurlar. Anda kaldığımızda, "anda" olduğumuzda, yer ve zamanın ötesine geçebilir ve bu potansiyellerden herhangi birini gerçekliğe dönüştürebiliriz. Ancak geçmişe takılıp kaldığımızda, bu yeni potansiyellerin hiçbirine ulaşamayız.

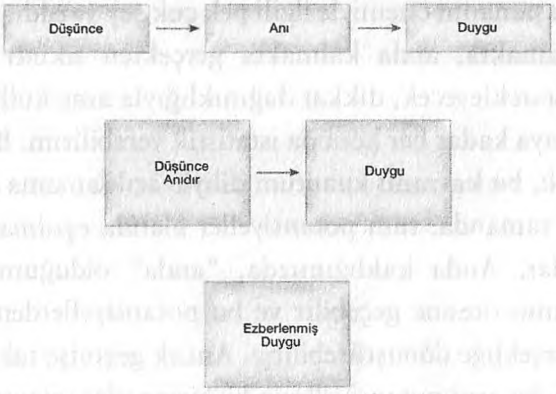
İnsanların değişmeye çalıştıklarında, tıpkı bağımlılar gibi davrandığını öğrendiniz. Çünkü bizler tanıdık kimyasal olma hallerimize bağımlı hale geliriz. Bir bağımlılığınız olduğunda, bedeninizin sanki kendine özgü bir zihinle hareket ettiğini bilirsiniz. Geçmiş olaylar, orijinal olayla aynı kimyasal tepkiyi tetiklerken

beden aynı olayı tekrar yaşadığını düşünür. Bu süreçle bilinçaltı zihin olmaya koşullandırıldığında beden zihnin kontrolünü ele geçirir – beden zihin olur ve bu yüzden bir anlamda düşünebilir.

Bir önceki bölümde, bedenin nasıl düşünme ve hissetme, hissetme ve düşünme döngüsüyle zihin olduğunu anlattım. Ama bunun gerçekleşmesi için bir başka yol daha vardır: geçmiş anılar.

Bu şöyle olur: Duygu yüklü bir deneyim yaşarsınız. Sonra o belirli olayla ilgili bir şey düşünürsünüz. Düşünce bir anı olur ve o deneyimin duygusunu üretmeyi sürdürür. O anıyı sürekli düşünmeye devam ederseniz, düşünce, anı ve duygu birleşir ve siz duyguyu "ezberlersiniz". Şimdi geçmişte yaşamak bir bilinç sürecinden çok bir bilinçaltı sürecine dönüşür.

DUYGULARI EZBERLEMEK



Şekil 4A. Düşünce, bir duygu yaratan bir anıyı üretir. Zaman içinde düşünce anı olur ve ardından bir duygu gelir. Eğer bu süreç yeterince sık tekrarlanırsa, düşünce anıdır, o da duygu. Biz duyguyu ezberleriz.

Bilinçaltı, bilinçli farkındalığımızın altında gerçekleşen çoğu fiziksel ve zihinsel süreci kapsar. Aktivitelerinin büyük bir bölümü bedenin işlevini devam ettirme üzerinedir. Bilim insanları bu düzenleyici sisteme *otonom sinir sistemi* adını verirler. Nefes almak, kalplerimizin çarpmasını sağlamak, vücut ısımızı yükseltip düşürmek ya da bedenin düzenini korumasına ve kendisini iyileştirmesine yardımcı olan diğer milyonlarca süreçten herhangi birini bilinçli olarak düşünmemiz gerekmez.

Günlük duygusal tepkilerimizin kontrolünü anılarımıza ve çevreye, bu otonom sisteme teslim etmenin aslında bizim için ne kadar tehlikeli olabileceğini görüyorsunuzdur. Bu bilinçaltı rutin tepkiler kümesi sık sık bir otomatik pilot sistemine ve bir bilgisayarın arka planında çalışan programlara benzetilir. Bu benzetmelerin aktarmaya çalıştıkları şey, farkındalığımızın yüzeyinin hemen altında, nasıl davrandığımızı kontrol eden bir şey olduğudur.

Bu noktaları pekiştirmek için bir örnek vereyim. Çocukluğunuzda bir gün eve geldiğinizi ve en sevdiğiniz evcil hayvanınızın yerde ölü bir şekilde yattığını gördüğünüzü düşünün. Bu deneyimin her bir duyusal ifadesi beyninize kazınır. Bu deneyim sizi yaralar.

Bu tip travmatik tecrübelerle bu duyguların nasıl bilinçaltında ezberlenen tepkilerden çevrenizden sevdiğiniz birini kaybettiğinizin anımsatıcısına dönüşebileceğini anlamak kolaydır. An itibarıyla, o deneyimi düşündüğünüzde, beyin ve bedende sanki olay tekrar yaşanıyormuş gibi aynı duyguları yarattığınızı biliyorsunuz. O programı devreye sokmak için gereken tek şey, bir düşünce ya da dış dünyadaki bir olaya verilen bir tepkidir ve siz geçmiş yasınızın duygusunu tekrar hissetmeye başlarsınız. Bu tetikleyici, sizinkine benzer bir

köpek görmek ya da onu yavruyken aldığınız yere gitmek olabilir. Duyusal girdi ne olursa olsun, bir duyguyu harekete geçirir. Bu duygusal tetikleyiciler bariz veya sinsi olabilirler, ama hepsi sizi bilinçaltı seviyede etkiler ve siz neler olduğunu kavrayamadan, tekrar o duygusal/kimyasal yas, üzüntü ve öfke evresine dönersiniz.

Bu olduğunda, beden zihni kontrol eder. Bu duygusal evreden çıkmak için bilinçli zihninizi kullanabilirsiniz, ama her seferinde kontrol sizde değilmiş gibi hissedersiniz.

Pavlov ve köpeklerini düşünün. 1890'larda genç Rus bilim adamı birkaç köpeği bir masaya bağladı, bir zil çaldı ve köpekleri güzel bir öğünle besledi. Zaman içinde, köpekleri sürekli aynı uyarıcıya maruz bıraktıktan sonra yalnızca zili çaldı ve köpekler otomatik olarak beklentiyle salya üretmeye başladılar.

Buna koşullandırılmış tepki adı verilir ve süreç kendiliğinden yaşanır. Neden mi? Çünkü beden otomatik olarak tepki vermeye başlar (otonom sinir sistemimizi düşünün). Saniyeler içinde tetiklenen kimyasal reaksiyonlar bedeni fizyolojik olarak değiştirir ve bu bilinçaltında – bilinçli bir gayret olmaksızın ya da az miktarda bilinçli gayretle gerçekleşir.

Değişmenin bu kadar zor olmasının sebeplerinden biri budur. Bilinçli zihin anda mevcut olabilir, ama bilinçaltı beden-zihin geçmişte yaşar. Eğer gelecekte tahmin edilebilir bir olayın geçmişin bir anısına bağlı gerçekleşmesini beklemeye başlarsak, tıpkı o köpekler gibi oluruz. Geçmişteki belirli bir zaman ve yerde belirli bir kişi veya şeye bağlı bir deneyim otomatik olarak (ya da otonom olarak) bizim fizyolojik tepkiler vermemize sebep olur.

Kökleri geçmişimize uzanan duygusal bağımlılıkları kır-

dığımızda, artık eski benliğin aynı otomatik programlarına dönmemize sebep olacak herhangi bir çekim olmayacaktır.

Her ne kadar anda yaşadığımızı "düşünsek" veya buna "inansak" da bedenlerimizin geçmişte yaşıyor olmaları büyük bir olasılıktır.

Duygular, Ruh Halleri, Mizaçlar ve Kişilik Özellikleri: Bedeni Geçmişte Yaşamaya Koşullandırmak

Ne yazık ki çoğumuz için beyin her zaman tekrar ve özdeşleştirme yoluyla çalıştığından, bedenin zihin olma etkisini yaratmak için çok büyük bir travma gerekmez.[1] En ufak tetikleyiciler, sanki kontrolümüz dışındaymış gibi hissettiren duygusal tepkiler üretirler.

Örneğin, arabayla işe gidiyor ve her zamanki kahve dükkânında duruyorsunuz, ama en sevdiğiniz fındıklı kahveden kalmamış. Hayal kırıklığına uğramış bir halde, neden bunun gibi kocaman bir şirketin böyle popüler bir aromayı stokta bulundurmadığından yakınıyorsunuz. İşe gittiğinizde, tercih ettiğiniz park yerine bir başka aracın park ettiğini görüyorsunuz. Boş asansöre bindiğinizde, sizden önce bir başkasının tüm katların tuşlarına bastığını fark ediyorsunuz.

Sonunda ofise girdiğinizde biri şöyle diyor: "Neyin var? Keyfin yok gibi."

Başınızdan geçenleri anlatıyorsunuz ve karşınızdaki kişi sizi anlıyor. Ardından özetliyorsunuz: "Kötü bir ruh hali içindeyim. Geçer."

Olay şu ki geçmiyor.

Bir ruh hali, uzatmalı bir duygusal tepkinin ifadesi olan,

genelde kısa süreli kimyasal bir olma halidir. Çevrenizdeki bir şey –bu durumda kahvenizin kalmamış olması ve ardından gelen küçük tatsızlıklar– duygusal bir tepkiyi harekete geçirir. Bu duygunun kimyasalları hemen tükenmez, bu yüzden etkileri bir süre kalır. Ben buna, ilk salgılandıkları andan etkilerinin kaybolduğu âna kadar olan sürece *inatçı süreç* adını veririm.[2] İnatçı süreç ne kadar uzun sürerse, kuşkusuz siz o duyguları o kadar uzun süre yaşarsınız. Duygusal bir tepkinin kimyasal inatçı süreci saatlerce, günlerce sürdüğünde, bu, ruh halidir.

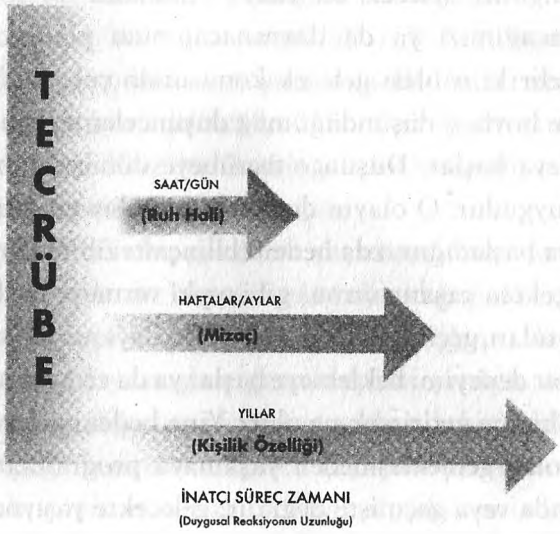
O yakın zamanda tetiklenen ruh hali devam ettiğinde ne olur? O günden beri biraz bunalımlısınızdır. Şimdi bir personel toplantısı sırasında salona bakarsınız ve tek düşündüğünüz, o kişinin kravatının korkunç ve patronunuzun genizden gelen sesinin bir tebeşir tahtasındaki tırnak sesinden daha beter olduğudur.

Bu noktada yalnızca bir ruh hali içinde değilsinizdir. Siz bir mizaç, belirli davranışlar aracılığıyla bir duygunun alışılagelmiş ifadesine yönelik bir eğilim yansıtırsınız. Bir mizaç, bir duygusal tepkiyle birkaç hafta ila aylar süren bir inatçı süreçtir.

Eninde sonunda, bir duygunun inatçı sürecinin aylar veya yıllarca devam etmesine izin verirseniz, bu eğilim bir kişilik özelliğine dönüşür. Bu noktada başka insanlar sizi "huysuz," "alıngan", "öfkeli" veya "önyargılı" biri olarak tanımlarlar.

Öyleyse kişilik özelliklerimiz sıklıkla geçmiş duygularımıza bağlıdır. Çoğu zaman kişiliğin kökleri (nasıl düşündüğümüz, davrandığımız ve hissettiğimiz) geçmişe dayanır. Dolayısıyla kişiliklerimizi değiştirmek için ezberlediğimiz duyguları değiştirmek zorundayız. Geçmişten uzaklaşmak zorundayız.

FARKLI OLMA HALLERİ YARATIN



Şekil 4B. Farklı inatçı süreçlerin gelişimi. Bir deneyim duygusal bir tepki yaratır. Duygusal tepki bir ruh haline, ardından bir mizaca ve son olarak bir kişilik özelliğine dönüşür. Bizler, kişilikler olarak, duygusal tepkilerimizi hatırlar ve geçmişte yaşarız.

Tahmin Edilebilir Bir Gelecekte Yaşarken Değişemeyiz

Takılıp kalmanın ve kendimizi değişimden alıkoymanın bir başka yolu daha vardır. Tanıdık geçmişin anısına dayanarak tahmin edilebilir bir gelecekte yaşamak için bedenimizi zihin olması yönünde eğitebilir ve böylece değerli "şimdi" ânını tekrar kaçırabiliriz.

Bildiğiniz gibi bedeni gelecekte yaşamaya koşullandırabiliriz. Elbette, kızımın İtalya'daki yaz işini yarattığında yaptığı gibi arzu edilen yeni bir deneyime odaklanmak için bilinçli bir tercih yaptığımızda, bu, yaşamlarımızı iyi yönde değiştirmek

için bir araç olabilir. Onun hikâyesinde gördüğümüz gibi, niyetlendiğimiz gelecek bir olaya odaklanır ve sonra nasıl hazırlanacağımızı ya da davranacağımızı planlarsak, öyle bir an gelir ki o olası gelecek konusunda çok net ve odaklı oluruz ve böylece düşündüğümüz düşünceler tecrübenin kendisi olmaya başlar. Düşünce tecrübeye dönüştüğünde, nihai ürünü duygudur. O olayın duygusunu o olay gerçekleşmeden yaşamaya başladığımızda beden (bilinçaltı zihin olarak) sanki olay gerçekten yaşanıyormuş gibi tepki vermeye başlar.

Öte yandan, geçmişimizdeki bir anıya dayanarak istenmeyen gelecek bir deneyimi beklemeye başlar ya da en kötü senaryoyu saplantı haline getirirsek ne olur? Yine bedeni gelecekteki bir olayı o olay gerçekleşmeden yaşamaya programlarız. Artık beden anda veya geçmişte değildir; gelecekte yaşıyordur, ama geçmişin bir kurgusuna bağlı bir gelecekte.

Bu olduğunda, beden gerçekte olan olay ile bizim zihinsel olarak kurduklarımız arasındaki farkı ayırt edemez. Onu, gelebileceğini düşündüğümüz şeye karşı hazırladığımızdan, beden uygun bir şekilde hazırlanmaya başlar. Ve çok gerçek bir şekilde, beden olayın içindedir.

Geçmişe bağlı kalarak gelecekte yaşamaya bir örnek verelim. Diyelim, 350 kişiden oluşan bir grubun önünde bir konuşma yapmanız istendi. Ama siz uzak geçmişinizdeki konuşma felaketleri anılarına dayanarak sahneye çıkmaktan korkuyorsunuz. Ne zaman yaklaşan bu konuşmadan söz etseniz, kendinizi orada durmuş kekelerken hayal ediyor ve ne yapacağınızı şaşırıyorsunuz. Bedeniniz, sanki o gelecek olay şimdi yaşanıyormuş gibi tepki veriyor; omuzlarınız gergin, kalbiniz hızla çarpıyor ve siz ağır ağır nefes alıyorsunuz. O dehşet verici günü beklerken, bedeninizin halihazırda o stresli

gerçekliği yaşamasına sebep oluyorsunuz.

Tekrar başarısız olma olasılığını bir saplantıya dönüştürüyorsunuz ve o beklenen gerçekliğe öyle takılıyorsunuz ki başka hiçbir şeye odaklanamıyorsunuz. Bedeniniz ve zihniniz kutuplaştı, geçmişten geleceğe, sonra tekrar geçmişe dönüyor. Sonuç olarak kendinizi harika bir gelecek neticenin zaferinden yoksun bırakıyorsunuz.

Tahmin edilebilir bir gelecekte yaşamaya daha evrensel bir örnek olarak, yıllardır her yeni güne uyandığınızı ve otomatik olarak aynı bilinçaltı eylemleri gerçekleştirdiğinizi düşünelim. Beden günlük davranışları gerçekleştirmeye öyle alışkındır ki bir görevden diğerine neredeyse mekanik bir şekilde geçiş yapar. Köpeği beslemek, dişleri fırçalamak, giyinmek, çay hazırlamak, çöpü çıkarmak, postayı almak... anladınız. Her sabah farklı bir şey yapma düşüncesiyle uyansanız bile, bir şekilde sanki kendinizi akışına bırakmışsınız gibi hep aynı eski şeyleri yapıyorsunuz.

On veya yirmi yıl boyunca bu tip eylemleri ezberledikten sonra bedeniniz sürekli bu şeyleri yapmayı "beklemeye" koşullandırılmıştır. Hatta, bilinçaltında gelecekte yaşamaya programlanmıştır ve direksiyon başında uyumanıza bile olanak verir. Artık arabayı bile kullanmadığınızı söyleyebiliriz. Şimdi bedeniniz mevcut anda var olamaz. Siz oturup bedenin bilinen bir kadere doğru ilerlemesine izin verirken o sizi bir dizi bilinçaltı programla idare eder.

Neredeyse otomatikleşmiş alışkanlıklarınızı aşmak ve artık geleceği beklememek, zamandan daha büyük yaşama becerisi gerektirir. (Buna detaylarıyla değineceğiz.)

Geleceğiniz Olan Geçmişte Yaşamak

Tanıdık duyguların nasıl onlara karşılık gelen bir gelecek yarattığına bir başka örnek daha verelim. Bir kutlama için bir iş arkadaşınızın mangal partisine davetlisiniz. Sizinle aynı departmanda çalışan herkes gelecek. Ev sahibinden hoşlanmıyorsunuz. O her zaman bir numara ve herkesin bunu bilmesini sağlamaktan çekinmiyor.

Geçmişte ne zaman bir aktiviteye ev sahipliği yapsa, siz sürekli damarınıza basan bu adamla berbat bir zaman geçirdiniz. Şimdi onun evine doğru ilerlerken tek düşünebildiğiniz, son partide nasıl onun karısına yeni bir BMW aldığını ilan etmek için herkesin yemeğini yarıda kestiği. Mangal partisine kadar bütün hafta boyunca partnerinize söylediğiniz gibi, bunun korkunç bir gün olacağından eminsiniz. Ve aynen böyle oluyor. Bir kırmızı ışıkta geçiyor ve ceza yiyorsunuz. İş arkadaşlarınızdan biri pantolonunuza ve gömleğinize bira döküyor. Orta-iyi pişmiş olmasını söylediğiniz hamburgeriniz neredeyse çiğ geliyor.

Partiye gelirkenki tutumunuz (olma haliniz) göz önüne alındığında, işlerin başka türlü olmasını nasıl beklersiniz? Bugünün bir korku filmine dönüşeceğini bekleyerek uyandınız ve öyle oldu. İstenmeyen bir geleceği saplantıya dönüştürmek (neler olacağını beklemek) ve geçmişte yaşamak (aldığınız uyarıcıyı geçmişte aldığınız uyarıcıyla kıyaslamak) arasında gidip geldiniz, böylece aynısından daha fazla yarattınız.

Düşüncelerinizi izleyip onları bir kenara yazmaya başlarsanız, çoğu zaman ya geleceği düşündüğünüzü ya da geçmişe baktığınızı fark edeceksiniz.

Kıymetli Şimdide Arzu Ettiğiniz Yeni Geleceği Yaşayın

Dolayısıyla o büyük sorulardan bir diğeri: Eğer şimdide kalarak ve geçmişte olan bağlantılarınızı keserek veya körelterek kuantum alanındaki tüm olası sonuçlara erişim kazanacağınızı biliyorsanız, neden geçmişte yaşamayı seçip kendiniz için aynı geleceği yaratmaya devam ediyorsunuz? Neden halihazırda gücünüz dahilinde olan şeyi yapmıyor, zihinsel olarak beyin ve bedeninizin fiziksel yüzünü değiştirip arzu ettiğiniz bir tecrübenin öncesinde değişmiyorsunuz? Tercih ettiğiniz bir gelecekte, zamanın ötesinde şimdide yaşamayı seçmiyorsunuz?

Geçmişte yaşadığınız tecrübelere dayanarak geleceğinizde olacağından korktuğunuz travmatik veya stresli bir olayı saplantı haline getirmek yerine, henüz duygusal anlamda kucak açmadığınız yeni, arzu ettiğiniz bir tecrübeyi saplantıya dönüştürün. Kendinize, o potansiyel gelecekte şimdi yaşama şansı verin ki bedeniniz o yeni gelecekte ortaya çıkacak neticenin yüce duygularını şimdi yaşadığınıza inanmaya başlasın. (Bunu nasıl yapacağınızı öğreneceksiniz.)

Kızımın mevcut yaşamını İtalya'daki harika yaz tecrübelerini halihazırda yaşamış gibi sürdürmesi gerektiğini söylediğimi hatırlıyor musunuz? Bunu yaparak kuantum alanına olayın halihazırda fiziksel olarak gerçekleştiği mesajını yayıyordu.

Dünyadaki en başarılı insanlar bunu yaptı, binlerce sözde sıradan insan yaptı ve siz de yapabilirsiniz. Zamanı aşmak, bunu bir beceriye dönüştürmek için gereken tüm nörolojik mekanizmaya sahipsiniz. Bazılarının mucize dedikleri şeyi ben, bedenleri ve zihinleri yalnızca geçmişlerinin kayıt mekanizması olmaktan çıkıp aktif partnerleri olan bir grup bireyin olma hallerini değiştirmek, yeni ve daha iyi bir geleceğe adım atmak için gayret sarf etmesi olarak adlandırıyorum.

Büyük Üçlü'yü Aşmak: Zirve Deneyimler ve Sıradan Değiştirilmiş Bilinç Evreleri

Bu noktada, kendiniz olma alışkanlığını kırmanın önündeki en büyük engelin, çevrenize, bedeninize ve zamana denk düşünmek ve hissetmek olduğunu biliyorsunuz. Öyleyse bu kitapta öğreneceğiniz meditasyon sürecine hazırlanırken ilk hedefiniz kuşkusuz "Büyük Üçlü"den daha büyük düşünmeyi ve hissetmeyi (ve olmayı) öğrenmektir.

Yaşamınızın bir noktasında (belki de sık sık) çevrenizden, bedeninizden ve zamandan daha büyük düşünmeyi başardığınıza bahse girerim. Büyük Üçlü'yü aştığınız bu anlar, bazılarının "akışta olmak" adını verdikleri şeydir. Çevremizin, bedenimizin ve zaman hissimizin kaybolduğu ve "daldığımız" anlarda neler olduğunu açıklamanın sayısız yolu vardır. Dünyanın dört bir yanında gruplara konuşma yaptığımda, izleyicilerden kendilerini yaptıkları işe kaptırdıkları ya da çok rahat ve huzurlu oldukları ve bunun sonucunda değiştirilmiş bir bilinç evresinde gibi göründükleri yaratıcı anları tarif etmelerini isterim.

Bu deneyimler genel olarak iki kategoriye dahil olur. Bunların ilki zirve deneyimler, rahip ve mistiklerle özdeşleştirdiğimiz olma evresine eriştiğimizde aşkın anlar olarak düşündüğümüz tecrübelerdir. Son derece spiritüel olaylarla kıyaslandığında, diğerleri daha sıradan, olağan ve tekdüze olabilir, ama bu onların daha önemsiz oldukları anlamına gelmez.

Bu sıradan anlar bu kitabı yazma sürecinde pek çok kez başıma geldi (dilediğim kadar sık olmasa da). Yazmak için ilk kez oturduğumda, genelde zihnimde pek çok şey olur – yoğun seyahat programım, hastalarım, çocuklarım, per-

sonelim, ne kadar aç/uykusuz/mutlu olduğum. İyi günlerde, sözcükler kaleminden hızla döküldüğünde, sanki ellerim ve klavyem zihnimin uzantıları gibi görünür. Hareket eden parmaklarımın ya da sandalyeye yaslanan zihnimin farkında olmam. Pencerenin dışında rüzgârla salınan ağaçlar kaybolur, boynumdaki o sertlik dikkatimi çekmemeye başlar ve ben tamamen bilgisayar ekranımdaki sözcüklere odaklanırım. Bir noktada, bir saat veya daha fazla zamanın birkaç saniye gibi hızlı geçtiğini düşünürüm.

Büyük olasılıkla bunu siz de araba kullanırken, bir film seyrederken, iyi bir arkadaşla güzel bir yemek yerken, kitap okurken, örgü örerken, piyano çalarken ya da doğada sessiz bir yerde otururken yaşamışsınızdır.

Sizi bilmem ama ben çevremin, bedenimin ve zamanın kaybolmuş gibi göründüğü o anları yaşadıktan sonra kendimizi çok tazelenmiş hissederim. Yazı yazarken her zaman olmaz, ama ikinci kitabımı bitirdikten sonra, bunların daha sıklıkla yaşandıklarını fark ettim. Pratikle kontrolü ele almayı başardım ve bu akışta olma deneyimlerinin ilk baştaki gibi tesadüfi veya kazara gerçekleşen olaylardan fazlası olmasını sağladım.

Bu tip anların ortaya çıkmasını sağlamak istiyorsanız Büyük Üçlü'yü aşmak, zihninizi kaybedip yeni bir zihin yaratmak için şarttır.



BÖLÜM BEŞ

HAYATTA KALMAK MI, YARATILIŞ MI?

Son bölümde, Büyük Üçlü'yü aşmakla ilgili anlatmak istediğimi vurgulamak için kitap yazma örneğini kullandım, çünkü yazdığınız zaman sözcükler yaratırsınız (bir sayfada ya da dijital bir dokümanda). Aynı yaratıcılık resim yaparken, bir müzik enstrümanı çalarken, tahtayı zımparalarken ya da Büyük Üçlü'nün sizin üzerinizdeki kontrolünü kırma etkisine sahip diğer herhangi bir aktiviteyle meşgulken etkindir.

Bu yaratıcı anlarda yaşamak neden bu kadar zor? İstenmeyen bir geçmişe ya da korkulan bir geleceğe odaklanırsak, bu çoğunlukla stres içinde – hayatta kalma gayretiyle yaşadığımız anlamına gelir. Saplantı haline getirdiğimiz şey, sağlığımız (*bedenin* varlığını sürdürmesi), ev kredisini ödemek (dış çevremizde barınma ihtiyacı) ya da hayatta kalmak için

yapmamız gerekeni yapmak için yeterli zaman bulamamak olsun, çoğumuz yaratıcılar olarak yaşadığımız gerçeğinden çok "hayatta kalmak" adını verdiğimiz bağımlılık yaratan düşünce durumuna daha aşinayız.

İlk kitabımda, yaratılışta yaşamak ile hayatta kalmak için yaşamak arasındaki farka ayrıntılarıyla değinmiştim. Dolayısıyla bu farka dair kapsamlı bir açıklama için *Evolve Your Brain* isimli kitabımda Bölüm 8 ila 11'i okumak isteyebilirsiniz. Gelecek sayfalarda, ikisi arasındaki farka kısaca değineceğim.

Hayatta kalmak için yaşamayı anlamak için ormanda keyifli bir şekilde dolaşan bir geyik düşünün. Homeostazda, kusursuz bir dengede olduğunu varsayalım. Ama dış dünyada bir tehlike sezerse –örneğin bir yırtıcı– savaş-ya-da-kaç sinir sistemi devreye girer. Bu *sempatik sinir sistemi*, bedenin sindirim, ısı düzenleme, kan şekeri seviyeleri, vs. gibi otomatik işlevlerini muhafaza eden otonom sinir sisteminin bir parçasıdır. Hayvanı tespit ettiği acil durumla baş etmeye hazırlamak için beden kimyasal olarak değişir – sempatik sinir sistemi bol miktarda enerji harekete geçirmek için otomatik olarak adrenalin bezlerini devreye sokar. Eğer geyiğin peşinde bir çakal sürüsü varsa o bu enerjiyi kaçmak için kullanır. Zarar görmeden kurtulacak kadar uyanıksa, o zaman belki 15 ila 20 dakika sonra tehdit etkisini yitirdiğinde, hayvan otlamaya devam eder ve içsel denge tekrar sağlanır. Bu, kısa süreli stres-tir. Tüm organizmalar kısa süreli stres için tasarlanmıştır.

Biz insanlarda da aynı sistem mevcuttur. Tehlike algıladığımızda, tıpkı bir geyikte olduğu gibi sempatik sinir sistemimiz devreye girer, enerji harekete geçer, vs. İnsanlık tarihinin ilk zamanlarında, bu muazzam uyumlayıcı tepki, varlığımız karşısında yırtıcılardan ve diğer risklerden gelen tehditlerle

yüzleşmemize olanak veriyordu. O hayvan nitelikleri tür olarak evrimimiz için bize büyük fayda sağladı.

Düşünce Tek Başına Stres Tepkisini Tetikleyebilir ve Sürekliliğini Sağlayabilir

Ne yazık ki *Homo sapienler* ve hayvanlar âlemindeki komşularımız arasında bize o kadar da fayda sağlamayan pek çok farklılık vardır. Ne zaman kimyasal denge şaşsa, buna "stres" denir. *Stres tepkisi*, bedenin dengesi bozulduğu anda nasıl tepki verdiği ve yeniden denge sağlamak için ne yaptığıdır. Serengeti'de bir aslan görelim, markette çok da dost canlısı olmayan eski sevgilimizle karşılaşalım ya da bir toplantıya geç kaldığımız için trafikte çılgına dönelim, stres tepkisini devreye sokarız çünkü dış çevremize tepki veriyoruzdur.

Hayvanların aksine bizler yalnızca düşünce yoluyla savaş-ya-da-kaç tepkisini devreye sokma becerisine sahibiz. Ve bu düşünce mevcut koşullarımızdaki herhangi bir şeyle ilgili olmak zorunda değildir. Bu tepkiyi, gelecek bir olayın beklentisiyle devreye sokabiliriz. Daha kötüsü, gri maddemizin dokusunda yer etmiş mutsuz bir anıyı anımsayarak da aynı stres tepkisini üretebiliriz.

Dolayısıyla ister stres-tepkisi-üreten deneyimler bekleyelim isterse onları hatırlayalım, bedenlerimiz ya gelecekte yaşamaktadır ya da geçmişte. Bu da yetmezmiş gibi kısa süreli stresli durumları uzun süreli strese dönüştürürüz.

Öte yandan, görebildiğimiz kadarıyla hayvanlar stres tepkisini kapatamayacakları kadar sıklıkla ve kolaylıkla açabilme becerisine sahip değildirler. Mutlu mesut otlamaya dönen o geyik, bırakın iki ay önce onu kovalayan çakalı,

birkaç dakika önce neler olduğuna dair düşüncelerle zaman kaybetmez. Bu tip tekrarlayıcı stres bizim için zararlıdır, çünkü hiçbir organizma, stres tepkisi bu kadar yoğun sıklıkla ve uzun süreli açıldığında bedende bıraktığı negatif etkilerle baş edecek bir mekanizmayla donatılmamıştır. Diğer bir deyişle, hiçbir yaratık uzun süreli acil durumlarda yaşamanın sonuçlarından kaçamaz. Stres tepkisini devreye soktuğumuzda ve hemen kapatamadığımızda, bedende bir tür çöküşe zemin hazırlarız.

Diyelim, yaşamınızdaki (gerçek veya hayali) tehdit edici bir koşul karşısında savaş ya da kaç sistemini sık sık açıyorsunuz. Hızla çarpan kalbiniz bütün sınırlara aşırı miktarda kan pompalarken ve bedeniniz özdenge halinden uzaklaşmışken sinir sistemi tarafından kaçmaya ya da savaşmaya hazırlanırsınız. Ama gerçekçi olalım: Bahamalar'a kaçamaz ya da çalışanınızı boğazlayamazsınız – bu çok ilkel olurdu. Dolayısıyla sonuç olarak siz kalbinizi sürekli hızlı çarpmaya koşullandırırsınız ve yüksek kan basıncı, ritim bozukluğu gibi rahatsızlıklara davetiye çıkarıyor olabilirsiniz.

Ve tüm o enerjiyi bir acil durum için harekete geçirdiğinizde ne olur? Enerjinizin büyük bir bölümünü dış çevrenizdeki bir duruma yöneltirseniz, bedeninizin içsel ortamı için az enerji kalacaktır. İçsel dünyanızı gözlemleyen bağışıklık sisteminiz, büyüme ve onarım için gereken enerji eksikliğiyle baş edemez. Bu yüzden, sebep soğuk algınlığı, kanser veya romatizma olsun, hastalanırsınız. (Hepsi bağışıklık sistemiyle ilişkili rahatsızlıklardır.)

Durup düşündüğünüzde, hayvanlar ve bizler arasındaki gerçek fark, her ne kadar her iki taraf stres yaşasa da, insanların travmatik durumları yeniden ve "önceden deneyimlemesidir". Stres tepkisinin geçmişin, bugünün ve geleceğin baskılarıyla

tetiklenmesinin zararı nedir? Kimyasal dengemiz sıklıkla bozulduğunda, eninde sonunda bu dengesiz evre bir norma dönüşür. Sonuç olarak genetik kaderimizle baş başa kalırız ve çoğu zaman bu, bir hastalıktan mustarip olmak anlamına gelir.

Sebebi çok açıktır: Strese yanıt olarak salgıladığımız hormonlar ve diğer kimyasalların domino etkisi genlerimizden bazılarını düzensizleştirir ve bu da hastalık yaratabilir. Diğer bir deyişle, tekrarlanan stres bizi genetik kaderimize götürmeye başlayan genetik tuşlara basar. Dolayısıyla bir zamanlar çok uyarlanabilir ve faydalı bir biyokimyasal tepki olan savaş ya da kaç, son derece uyumsuz ve zararlı bir koşullar kümesine dönüşebilir.

Örneğin bir aslan atalarınızı kovaladığında, stres tepkisi, yapmak üzere tasarlandığı şeyi yapıyor, onları dış çevrelerinden koruyordu. Bu, uyumluluktur. Ama eğer günlerce terfiniz için endişelenir, yönetime yapacağınız sunumu kafaya takar ya da hastanede yatan anneniz için endişelenirseniz, bu durumlar sanki bir aslan tarafından kovalanıyormuşsunuz gibi aynı kimyasalları yaratır.

Şimdi bu, uyumsuzluktur. Acil modunda çok uzun süre kalırsınız. Savaş ya da kaç içsel ortamınızın ihtiyacı olan tüm enerjiyi kullanır. Bedeniniz bu yaşamsal enerjiyi bağışıklık, sindirim, endokrin dahil bir sürü sistemden alır ve onu bir yırtıcıyla savaşmak veya tehlikeden kaçmak için kullanacağınız kaslarınıza yönlendirir. Ama sizin durumunuzda bu yalnızca aleyhinize işlemektedir.

Psikolojik bir perspektiften bakarsak, stres hormonlarının aşırı üretimi öfke, korku, kıskançlık ve nefret gibi insani duygular yaratır; saldırganlık, hayal kırıklığı, kaygı ve güvensizlik duygularını tetikler ve acı, ıstırap, üzüntü, umutsuzluk ve depresyon yaşamamıza sebep olur. Çoğu insan zamanları-

nın çoğunu negatif duygu ve düşüncelerle boğuşarak geçirir. Mevcut koşullarımızda olan şeylerin çoğunun olumsuz olması muhtemel midir? Elbette hayır. Olumsuzluk öyle yükselir ki ya stres beklentisiyle yaşarız ya da bunu bir anı aracılığıyla yaşarız, bu yüzden düşünce ve duygularımızın çoğu bu güçlü stres ve hayatta kalma hormonlarıyla şekillenir.

Stres tepkimiz tetiklendiğinde, üç şeye odaklanırız ve bunlar en önemlileridir:

- Beden. (*Korunmalı.*)
- Çevre. (*Bu tehditten kaçmak için nereye gidebilirim?*)
- Zaman. (*Bu tehdidi önlemek için zamanımın ne kadarını kullanmak zorundayım?*)

Hayatta kalmak için yaşamak, biz insanların neden Büyük Üçlü'nün egemenliği altında olduğunun yanıtıdır. Stres tepkisi ve tetiklediği hormonlar bizi bedene, çevreye ve zamana odaklanmaya (ve onu saplantı haline getirmeye) zorlar. Sonuç olarak "benliğimizi" fiziksel dünyanın sınırları içinde tanımlamaya başlarız: Spiritüelliğimizi, bilinçliliğimizi, farkındalığımızı ve dikkatliliğimizi yitiririz.

Farklı bir şekilde açıklamak gerekirse, bizler "maddesel", yani dış çevredeki düşünce ve şeylerle tükenmeyi alışkanlığa dönüştürecek şekilde yetiştiririliz. Kimliklerimiz bedenlerimizi sarar. Dış dünyaya kapılırız, çünkü bu kimyasalların dikkatimizi vermemiz için yönlendirdiği yer burasıdır – sahip olduklarımız, tanıdığımız insanlar, gitmek zorunda olduğumuz yerler, yüzleştiğimiz sorunlar, sevmediğimiz saç modelleri, bedenimiz, vücut ağırlığımız, başkalarına kıyasla dış görünüşümüz, ne kadar zamanımız olduğu veya olmadığı... ne demek istediğimi anlamışsınızdır. Ve özünde bildiklerimize ve yaptıklarımıza bağlı olarak kim olduğumuzu hatırlarız.

Hayatta kalmak için yaşamak gerçekliğin %99.99999'u yerine %0.00001'ine odaklanmamıza sebep olur.

Hayatta Kalmak: "Birisi" Olarak Yaşamak

Çoğumuz "birisi" olarak kendimize dair geleneksel bir nosyon benimseriz. Ama gerçekte kim olduğumuzun Büyük Üçlü ile hiçbir ilgisi yoktur. Kim olduğumuz, kuantum akıl alanına bağlı bir bilinçtir.

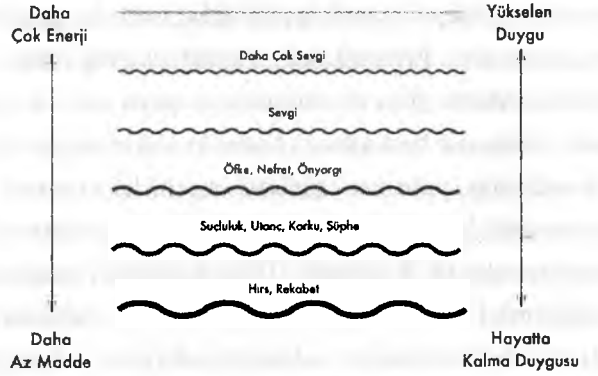
Bu birisi, bu maddesel fiziksel benlik olduğumuzda, gerçekte kim olduğumuzu unuturuz. Evrensel akıl alanından koptuğumuzu ve ayrı kaldığımızı hissederiz. Stres hormonlarının etkisi altında ne kadar çok yaşarsak, kimyasal baskınları o kadar kimliğimize dönüşür.

Eğer kendimizi yalnızca fiziksel varlıklar olarak hayal etmek istiyorsak, kendimizi yalnızca fiziksel duyularıyla algılayan bireyler olarak kısıtlarız. Gerçekliğimizi tanımlamak için duyularımızı ne kadar çok kullanırsak, duyularımızın gerçekliğimizi belirlemesine o kadar çok izin veririz. Newtoncı düşünce modeline kayarız ve bu bizi, geleceği geçmiş bir deneyime bağlı olarak tahmin etmeye çalışmaya mahkûm eder. Hatırlarsanız, gerçekliğin Newtoncı modeli tamamen bir sonucu öngörmeye dayalıdır. Şimdi çok daha üstün bir şeye teslim olmak yerine gerçekliğimizi kontrol etmeye çalışırız. Tek yaptığımız, hayatta kalmaya çalışmaktır.

Gerçekliğin kuantum modeli en nihayetinde her şeyi enerji olarak tanımlıyorsa, kendimizi neden enerji benliklerinden çok fiziksel varlıklar olarak hissediyoruz? Hayatta kalma odaklı duygular (duygular hareket halindeki enerjidir) düşük frekanslı ya da düşük enerjili duygulardır. Onlar daha düşük

bir dalga uzunluğunda titreşirler ve bu sebeple bizi fiziksel varlıklara dönüştürürler. Daha yoğun, ağır ve maddesel oluruz, çünkü o enerji bizim daha yavaş titreşmemize sebep olur. Beden kelimenin tam anlamıyla daha çok kütle ve daha az enerjiden meydana gelir... daha çok madde, daha az zihin.[1]

HAYATTA KALMA DUYGULARI / YÜKSELEN DUYGULAR



Şekil 5A. Üstteki yüksek frekans dalgaları daha hızlı titreşir ve bu yüzden enerjinin titreşimsel hızına daha yakın, maddenin titreşimsel hızına daha uzaktırlar. Aşağı doğru indikçe, dalga boyu yavaşladıkça enerjinin daha çok "madde" olduğunu görebilirsiniz. Bu sebeple, hayatta kalma duyguları bizi daha çok madde ve daha az enerji yapar. Öfke, nefret, acı, utanç, suçluluk, önyargı ve hırs gibi duygular bizi daha fiziksel yapar, çünkü onlar daha yavaş ve fiziksel objelerinkine daha yakın bir frekans taşır. Ancak sevgi, neşe, minnet gibi daha yüce duygular frekans anlamında daha yüksektir. Sonuç olarak onlar daha çok enerji ve daha az fiziksel/maddeseldir.

Dolayısıyla daha ilkel hayatta kalma duygularımıza ket vurur ve onlara olan bağımlılığımızı kırmaya başlarsak, enerjimizin daha yüksek bir frekansta olması ve bizi bedene bağlama olasılığının daha düşük olması mantıklıdır. Bir anlamda beden "zihin" olduğunda, enerjiyi bedenden alıp kuantum alanına bırakabiliriz. Duygularımız giderek daha çok yükseldikçe, doğal bir şekilde daha yüksek bir bilinç seviyesine yükselecek, kaynağa yakın olacak... ve evrensel akılla bağlantıda olduğumuzu daha çok hissedeceğiz.

Birisi Olmaya Bağımlı Olmak

Stres tepkisi devreye girdiğinde, gerçek veya hayali bir tehdit olsun, güçlü bir kimyasallar seli sistemimize hücum eder ve bize güçlü bir enerji kaynağı sunar, bedenlerimizi ve beynin belirli bölgelerini tüm dikkatimizi Büyük Üçlü'ye vermemiz için anlık olarak "uyandırır". Bu bizde bağımlılık yapar, çünkü üçlü espresso içmeye benzer – birkaç dakikalığına tüm algılarımız "açılır".

Zaman içinde farkında olmadan sorunlarımıza, tatsız koşullarımıza veya sağlıksız ilişkilerimize bağımlı hale geliriz. Hayatta kalma odaklı duygulara olan bağımlılığımızı beslemek için bu durumları yaşamlarımızda tutarız, böylece birisi olarak olduğumuzu düşündüğümüz insanı hatırlayabiliriz. Sıkıntılarımızdan aldığımız enerji bombardımanına taparız!

Dahası, bu duygusal coşkunluğu dış dünyamızda tanıdığımız ve bildiğimiz her insanla, şeyle, yerle ve deneyimle özdeşleştiririz. Çevremizde de bu unsurlara bağımlı oluruz; çevremize kimliğimizmiş gibi kucak açarız.

Eğer stres tepkisini yalnızca düşünerek devreye sokabileceğimizi kabul ediyorsanız, o zaman tıpkı bir yırtıcı tarafından kovalanıyormuşuz gibi, bağımlılık yapan aynı stres kimyasallarına maruz kaldığımız da açıktır. Sonuç olarak, düşüncelerimize bağımlı hale geliriz; onlar bize bilinçaltında bir adrenalin sarhoşluğu verirler ve biz farklı düşünmekte zorlanırız. Hissettiğimizden daha büyük düşünmek ya da kutunun dışında düşünmek çok rahatsız edici bir hal alır. Kendimizi bağımlı olduğumuz maddeden yoksun bırakmaya başladığımız an –bu durumda duygusal bağımlılığımızla özdeşleşmiş tanıdık duygu ve düşünceler– bizi değişmekten alıkoymaya çalışan aşermeler, yoksunluk sancıları ve bir dizi içsel alt ses ortaya çıkar. Ve böylece bilindik gerçekliğimize bağlı kalırız.

Bu yüzden, ağırlıklı olarak kendi kendini kısıtlayıcı olan düşünce ve duygularımız bizi en başında savaş-ya-da-kaç etkisini ortaya çıkaran sorunlara, koşullara, stres faktörlerine ve kötü tercihlere döndürür. Tüm bu negatif uyarıcıları yanımızda taşır, böylece stres tepkisi yaratırız. Çünkü bu bağımlılık kendi kişisel kimliğimizi olumlamak adına kim olduğumuz fikrini pekiştirir. Basit bir dille açıklamak gerekirse, çoğumuz hayatımızda strese yol açan koşullara ve sorunlara bağımlıyızdır. İster kötü bir işte olalım isterse kötü bir ilişkide, sıkıntılarımızı yanımızdan ayırmayız, çünkü onlar birisi olarak kimliğimizi pekiştirirler; düşük frekanslı duygulara olan bağımlılığımızı beslerler.

İşin en kötü yanı, bu sorunlar ortadan kayboldukları takdirde ne düşünüp ne hissedeceğimizi şaşıracağımız ve bize kim olduğumuzu hatırlatan o enerji bombardımanını yaşayamayacağımız korkusudur. Çoğumuz için bu dehşet vericidir. Bir "hiç kimse" olmak, bir kimliğe sahip olmamak ne kadar korkunçtur!

Bencil Benlik

Gördüğünüz gibi, benliğimiz olarak belirlediğimiz şey, düşüncelerimiz ve duygularımız, sorunlarımız ve Büyük Üçlü'nün tüm o unsurlarıyla ilişkili kolektif duygusal birliğimizin bağlamında var olur. İnsanların içe dönüp bu kendi kendine ürettikleri gerçekliği geride bırakmakta bu kadar zorlanmaları şaşırtıcı olabilir mi? Çevremiz, bedenimiz ve zaman olmasaydı, kim olduğumuzu nasıl bilebilirdik? Bu yüzden dış dünyaya bu kadar bağımlıyız. Kendimizi, duyguları tanımlamak ve ilerletmek için duyularımızla sınırlandırır, böylece kişisel bağımlılıklarımızı olumlayan fizyolojik geribildirimler alabiliriz. Tüm bunları insan olduğumuzu hissetmek için yaparız.

Hayatta kalmak için ortaya koyduğumuz tepki dış dünyamızda olan bitene kıyasla gereğinden fazla büyük olduğunda, stres tepkisi hormonlarının fazlası, benlik parametreleri içine takılıp kalmamıza sebep olur. Böylece aşırı bencil oluruz. Bedenlerimizi veya çevremizin belirli bir parçasını saplantıya dönüştürürüz ve zamanın esiri oluruz. Bu gerçekliğe hapsoluruz ve değişim karşısında, kendimiz olma alışkanlığını kırmak için kendimizi fazlasıyla güçsüz hissederiz.

Bu aşırı hayatta kalma duyguları, sağlıklı bir egonun ("ben" dediğimizde bilinçli olarak kastettiğimiz benlik) dengesini şaşırtır. Ego kontrol altında olduğunda, onun doğal misyonu dış dünyada korunduğumuzdan ve güvende olduğumuzdan emin olmaktır. Örneğin, ego bir kamp ateşinden veya bir uçurumun eşiğinden yeterli uzaklıkta durduğumuzdan emin olur. Ego dengeli olduğunda, doğal içgüdüsü kendi kendini muhafaza etmektir. Onun ihtiyaçları ve başkalarının ihtiyaçları, kendine ve başkalarına gösterdiği ilgi arasında sağlıklı bir denge vardır.

Acil bir durumda hayatta kalma moduna geçtiğimizde, benliğin kendine öncelik tanıması mantıklıdır. Ama kronik, uzun süreli stres hayatta kalmaya aşırı odaklandığında ve diğer tüm şeyleri hiçe sayarak kendini ilk sıraya koyduğunda, bencil oluruz. Bu yüzden rahatına düşkün, kendine odaklı, kendini düşünen, kendine acıyan ve kendinden nefret eden insanlar haline geliriz. Ego daimi stres altında olduğunda, "önce ben" tutumunu benimser.

Bu koşullar altında, ego öncelikli olarak her durumun her sonucunu öngörmekle ilgilenir, çünkü dış dünyaya aşırı odaklanır ve olasılığın % 99.99999'undan tamamen ayrılmış hisseder. Aslında, gerçekliği duyularımızla ne kadar çok tanımlarsak, bu gerçeklik o kadar çok yasamız olur. Ve yasa olarak maddesel gerçeklik, kuantum yasasının tam tersidir. Farkındalığımızı yönelttiğimiz her ne ise, o bizim gerçekliğimizdir. Neticede dikkatimiz bedene ve fiziksel dünyaya odaklıysa ve eğer doğrusal zamanın belirli bir çizgisine takılıp kalırsak, o zaman bu bizim gerçekliğimiz olur.

Tanıdığımız insanları, yaşadığımız sorunları, sahip olduğumuz şeyleri ve gittiğimiz yerleri unutmak; zaman kavramını yitirmek; bedenin ve onun alışkanlıklarını besleme ihtiyacının ötesine geçmek; kimliği onaylayan duygusal anlamda tanıdık tecrübelerin verdiği sarhoşluktan vazgeçmek; gelecek bir koşulu tahmin etmeye veya geçmiş bir anıyı gözden geçirmeye çalışmaya son vermek; yalnızca kendi ihtiyaçlarını önemseyen bencil egoyu bir kenara bırakmak; hissettiğimizden daha büyük düşünmek veya hayal etmek ve bilinmeyeni istemek – mevcut yaşamlarımızdan özgür kalmanın başlangıcı budur.

Düşünceler Bizi Hasta Edebiliyorsa İyileştirmeleri de Mümkün mü?

Gelin, bir adım öteye geçelim. Daha önce, yalnızca düşünceyle stres tepkisini devreye sokabileceğimizi açıklamıştım. Ayrıca stresle ilişkilendirilen kimyasalların hücrelerimizin dışında çok zorlu bir ortam yaratarak genetik tetiği çektiklerini ve böylece hastalık yarattıklarını da söylemiştim. Dolayısıyla saf mantıkla, düşüncelerimiz bizi gerçekten hasta edebilir. Düşüncelerimiz bizi hasta edebiliyorsa, bizi iyileştirmeleri de mümkün mü?

Bir insanın, çok kısa bir zaman dilimi içinde kırgın hissetmesine sebep olan bazı tecrübeler yaşadığını düşünelim. Bu olaylara verdiği bilinçaltı tepkilerin bir sonucu olarak kırgınlığını sürdürdü. Bu duyguya karşılık gelen kimyasallar hücrelerini sardı. Haftalar içinde duygusu, aylarca devam eden bir ruh haline dönüştü. Sonra ruh hali yıllarca süren bir mizaca sebep oldu ve kırgınlık adında güçlü bir kişiliğin oluşmasını sağladı. Hatta bu duyguyu öyle iyi ezberledi ki bedeni kırgınlığı bilinçli zihninden daha iyi öğrendi, çünkü bu kişi yıllarca bir düşünme ve hissetme, hissetme ve düşünme döngüsünde kaldı.

Bir tecrübenin kimyasal imzası olarak duygular hakkında tüm öğrendiklerinizi düşündüğünüzde, bu kişi kırgınlığa tutunduğu sürece, bedeninin bu duyguyu ilk kez yaşamasına sebep olan geçmiş olayları hâlâ yaşıyormuş gibi tepki vereceği aşikârdır, değil mi? Dahası, eğer bedenin bu kırgınlık kimyasallarına verdiği tepki belirli genlerin fonksiyonunu bozarsa ve bu sürekli reaksiyon aynı genlere aynı şekilde tepki verme mesajı verirse, beden eninde sonunda kanser gibi bir fiziksel rahatsızlık geliştirebilir mi?

Ve son olarak, diyelim bu kişi yeni duygular ve düşünceler benimseye başladı. Öyle ki kendine dair yeni bir kişiliği kapsayan yeni bir ideal geliştirdi. Yeni bir olma haline geçtikçe, genlerine faydalı şekillerde sinyal gönderip bedenini sağlık deneyiminden çok önce yüksek bir duygusal duruma koşullandırabilir mi? Bunu, bedenin yalnızca düşünce yoluyla değişmeye başlayacağı noktaya kadar yapabilir mi?

Basit ifadelerle anlattığım bu olay, seminerlerimden birinde kanseri yenen bir öğrencimin başına geldi.

57 yaşındaki Bill bir çatı müteahhidiydi. Yüzünde bir lezyon oluştu ve bir dermatolog Bill'e malign melanom teşhisi koydu. Bill'in ameliyat, radyasyon ve kemoterapi tedavisi geçirmesine rağmen, kanser boynunda, sonra belinde ve son olarak baldırında tekrar ortaya çıktı. Bill her seferinde aynı tedavileri tekrarladı.

Doğal olarak bir zaman sonra "Neden ben?" soruları sormaya başladı. Güneşe aşırı miktarda maruz kalmış olmasının bir risk faktörü olduğunu anlıyordu, ama yine güneşe benzer şekillerde maruz kalıp herhangi bir sıkıntı yaşamayan bir sürü insan vardı. Bill bu adaletsizliğe üzülüyordu.

Sol yanında ortaya çıkan tümör için aynı tedaviyi geçirdikten sonra, Bill bu duruma kendi düşünce, duygu ve davranışlarının katkıda bulunup bulunmadığını düşünmeye başladı. Kendine odaklandığı anlardan birinde, 30 yılı aşkın bir süredir, başkalarını mutlu etmek için istediği her şeyden vazgeçmek zorunda olduğunu düşünmüş ve hissetmiş olmanın kırgınlığına takılıp kaldığını fark etti.

Örneğin, liseyi bitirdikten sonra profesyonel bir müzisyen olmak istemişti. Ama babası geçirdiği bir kaza sonrasında çalışamayınca, Bill'in aile işi olan çatı müteahhitliğine girmek zorunda kalmıştı. İsteklerinden vazgeçmesi gerektiği

söylendikten sonra yaşadığı duyguları sık sık tekrar yaşıyordu ve bir süre sonra bedeni geçmişte yaşamaya başlamıştı. Bu aynı zamanda ertelenen hayallere dair bir kalıp yarattı. Bir şeyler istediği gibi gitmediğinde, örneğin işlerini genişlettikten sonra inşaat sektöründe yaşanan çöküş gibi, her zaman suçlayacak bir kişi veya bir şey buluyordu.

Bill duygusal kırgınlık kalıbını öyle iyi ezberlemişti ki bu kalıp onun kişiliğini yönetmeye başladı ve bir bilinçaltı programa dönüştü. Olma hali öyle uzun süre aynı genlere mesaj verdi ki sonunda onu etkileyen bu hastalığı yarattılar.

Bill artık çevresinin onu kontrol etmesine izin veremezdi: Hayatındaki insanlar, yerler ve etkenler her zaman nasıl düşündüğünü, hissettiğini ve davrandığını yönlendirir olmuştu. Eski benliğiyle arasındaki bağları koparmak ve yeni bir benlik yaratmak için bilindik çevresinden uzaklaşması gerektiğini hissetti. Bunun üzerine iki haftalığına Baja, Meksika'ya gidip çevresinden uzaklaştı.

İlk beş sabah, Bill kırgınlık hissettiğinde nasıl düşündüğü üzerine yoğunlaştı. Düşünce ve duygularının kuantum gözlemcisi oldu; bilinçaltı zihninin bilincine vardı. Sonra, önceden bilinçaltı olan davranış ve eylemlerine yöneldi. Kendine karşı sevgisiz olan her türlü düşünce, davranış ve duyguya son vermeye karar verdi.

Bu gayretin ilk bir haftasından sonra, Bill özgür hissetti, çünkü bedenini kırgınlığa olan duygusal bağımlılıktan kurtarmıştı. Davranışlarını yönlendiren bilindik düşünce ve duyguları engelleyerek, bir anlamda bedenini aynı zihne koşullandıran hayatta kalma duygularının sinyallerini de kesmiş oldu. Ardından bedeni, kendi için yeni bir kader tasarlamak için kullanabileceği enerjiyi salgıladı.

Bir sonraki hafta boyunca, Bill kendini öyle canlanmış hissetti ki olmak istediği yeni benliği ve eskiden onu kontrol eden insanlara, yerlere ve etkilere nasıl yanıt vereceğini düşündü. Örneğin, eşi ve çocukları bir arzu veya istek dile getirdiklerinde, kendilerini birer yük gibi hissettirmektense nazik ve cömert bir şekilde yanıtlamaya karar verdi. Kısacası, geçmişte onu zora sokan durumlarla tekrar karşılaştığında nasıl düşünmek, davranmak ve hissetmek istediğine odaklandı. Yeni bir kişilik, yeni bir zihin ve yeni bir olma hali yaratıyordu.

Bill Baja sahilinde otururken aklına koyduklarını hayata geçirmeye başladı. Eve dönüşünden kısa süre sonra, baldırındaki tümörün kaybolduğunu fark etti. Bir hafta içinde doktora gittiğinde, doktor kanserin gerçekten de yok olduğunu söyledi. Ve Bill iyileşti.

Beynine yeni yollar ateşleyerek Bill kendini biyolojik ve kimyasal anlamda değiştirdi. Sonuç olarak genlerine yeni sinyaller gönderdi ve o kanser hücreleri yeni zihniyle, yeni içsel kimyasıyla ve yeni benliğiyle bir arada var olamadı. Bir zamanlar geçmişten kalma duyguların esiriyken şimdi yeni bir gelecekte yaşıyor.

Yeni bir kişilik yeni bir kişisel gerçeklik meydana getirdi. Bill'in durumunda, kanser eski kimliğe aitti. O tam anlamıyla başka birisi oldu.

Yaratılış: Hiç Kimse Olarak Yaşamak

Bir önceki bölümün sonunda, yaratılış modunda yaşamanın nasıl bir şey olduğuna kısaca değindim. Bunlar tamamen aktif ve akışta olduğunuz, dolayısıyla çevrenin, bedenin ve

zamanın tamamen madde dışı göründüğü ve bilinçli düşüncelerimizi işgal etmediği anlardır.

Yaratılışta yaşamak hiç kimse gibi yaşamaktır. Yaratıcı bir uğraşın tam ortasındayken kendinizi unuttuğunuz oldu mu? Çevrenizden koparsınız. O anda kimliğini sahip olduğu belirli şeylerle, tanıdığı belirli insanlarla, yaptığı belirli işlerle ve belirli zamanlarda yaşadığı farklı yerlerle özdeşleştiren biri değilsinizdir. Yaratıcı bir evrede olduğunuzda, siz olma alışkanlığını unutursunuz. Bencil egonuzu bir kenara koyar ve özgecil olursunuz.

Zamanın ve yerin ötesine geçer, saf ve madde dışı farkındalık olursunuz. Bir bedene bağlı olmadığınızda, çevrenizdeki insanlara, yerlere ya da şeylere odaklanmadığınızda ve doğrusal zamanın ötesinde olduğunuzda, kuantum alanının kapısından geçersiniz. O kapıdan birisi olarak giremezsiniz, hiç kimse olarak girmelisiniz. Kendine düşkün egoyu kapıda bırakmalı ve bilinç âleminden saf bilinç olarak girmelisiniz. Ve Bölüm 1'de söylediğim gibi, bedeninizi (daha sağlıklı olmak), çevrenizdeki bir şeyi (yeni bir iş veya ilişki olabilir) ya da zaman çizelgenizi değiştirmek için (olası bir geleceğe doğru) hiç kimse, hiçbir şey ve zamansız olmalısınız.

Bu yüzden burada size önemli bir tüyo vereceğim: Yaşamınızın herhangi bir yönünü değiştirmek için (beden, çevre ya da zaman), onu aşmalı ve mevcut bilindik gerçekliğinizden koparmalısınız. Büyük Üçlü'yü kontrol etmek için Büyük Üçlü'yü geride bırakmalısınız.

Ön Lob: Yaratılışın ve Değişimin Mekânı

Yaratılışta olduğumuzda, beynin yaratıcı merkezini, ön lobunu (beynin ön tarafı ve prefrontal korteks) devreye sokarız. Bu, sinir sisteminin en gelişmiş, en yeni parçası ve beynin en uyarlanabilen bölümüdür. Olduğumuz bireyin yaratıcı merkezi ve beynin CEO'su ya da karar alma merkezidir. Ön lob dikkatimizin, konsantrasyonun, farkındalığın, gözlemin ve bilincin mekânıdır. Olasılıklar üzerine kafa yorduğumuz, katı bir niyet ortaya koyduğumuz, bilinçli kararlar aldığımız, dürtüsel ve duygusal davranışları kontrol ettiğimiz ve yeni şeyler öğrendiğimiz yerdir.

Anlamanızı kolaylaştırmak için, ön lob üç temel işlevi yerine getirir. Kısım III'te kendiniz olma alışkanlığını kırmak için meditatif adımları öğrenip uygularken bunların hepsinin etkin olduğunu göreceksiniz.

1. Üstbiliş: Zihin ve Bedenin İstenmeyen Evrelerini Engellemek İçin Kendinin Farkında Olmak

Yeni bir benlik yaratmak istiyorsanız, önce eski benlik olmayı bırakmalısınız. Yaratılış sürecinde, ön lobun birinci işlevi kendinin farkında olmaktır.

Üstbiliş becerilerine sahip olduğumuzdan –kendi düşüncelerimizi ve benliğimizi gözlemleme gücü– artık nasıl olmak, düşünmek, davranmak ve hissetmek istemediğimize karar verebiliriz. Bu kendini görme becerisi bize, kendimizi dikkatle incelemek ve sonra daha aydınlık veya arzu edilen sonuçlar üretebilmek adına davranışlarımızı değiştirmek için bir plan

yapma olanağı verir.[2] Dikkatiniz enerjinizi verdiğiniz yerdedir. Dikkati hayatınızı yetkilendirmek adına kullanmak için, halihazırda neler yarattığınıza bakmak zorundasınız. "Kendinizi bilmeye" başladığınız yer burasıdır. Hayat, kendiniz ve başkaları hakkındaki inançlarınıza bakın. Siz kendinize dair inançlarınızdan ötürü neyseniz osunuz, neredeyseniz oradasınız ve kimseniz osunuz. İnançlarınız, her daim bilinçli olarak veya bilinçaltında yaşamınızda bir ilke olarak kabul ettiğiniz düşüncelerdir. Onların farkında olsanız da olmasanız da her daim gerçekliğinizi etkilerler.

Dolayısıyla gerçekten yeni bir kişisel gerçeklik istiyorsanız, mevcut kişiliğinizin tüm yönlerini gözlemlemeye başlayın. Onlar tıpkı otomatik yazılım programları gibi öncelikli olarak bilinçli farkındalık seviyesinin altında işlev gösterdiklerinden, içe dönmek ve büyük olasılıkla daha önce farkında olmadığınız bu unsurlara bakmak zorundasınız. Kişiliğinizin nasıl düşündüğünüzü, davrandığınızı ve hissettiğinizi belirlediği göz önünde bulundurulduğunda, bilinçaltı düşüncelerinize, tepkisel davranışlarınıza ve otomatik reaksiyonlarınıza dikkat etmeli, gerçek olup olmadıklarını ve onları enerjinizle güçlendirmek isteyip istemediğinizi belirlemek için gözleme tabi tutmalısınız.

Zihnin ve bedenin bilinçaltı evrelerini anlamak, bir irade, niyet ve yüksek farkındalık hareketi gerektirir. Daha farkında olursanız, daha dikkatli olacaksınız. Daha dikkatli olursanız, daha bilinçli olacaksınız. Daha bilinçli olursanız, daha çok fark edeceksiniz. Daha çok fark ederseniz, kendinizi ve başkalarını, gerçekliğinizin içsel ve harici unsurlarınızı gözleme beceriniz daha güçlü olacak. Ve daha çok gözlemledikçe, bilinçaltı zihin evresinden bilinçli farkındalığa daha çok uyanacaksınız.

Kendinin farkında olmanın amacı, artık yaşamak istemediğimiz hiçbir düşünce, eylem ya da duygunun farkındalığınızdan kaçmasına izin vermemektir. Böylece zaman içinde bu olma evrelerini bilinçli olarak engelleme beceriniz, eski kişilikle ilişkili olan eski nöral ağların ateşleme ve ağ kurma yollarına son verecektir. Ve her gün aynı zihni yeniden yaratmamanın neticesi olarak, eski benlikle ilişkili donanımı rafa kaldıracaksınız. Ayrıca, o düşüncelerle özdeşleştirilmiş duyguları yarıda keserek genlere aynı sinyalleri vermeyi de bırakırsınız. Bedenin kendini aynı zihin olarak olumlamasına son verirsiniz. Bu süreç, "zihninizi yitirmeye" başladığınız yerdir.

Dolayısıyla eski benliğinizin tüm niteliklerine aşina olma becerisini geliştirdikçe, daha bilinçli olacaksınız. Buradaki hedefiniz eskiden olduğunuz insanı unutmak ve yeni bir yaşam, yeni bir kişilik yaratmak için gereken enerjiyi serbest bırakmaktır. Aynı kişilik olarak yeni bir kişilik yaratamazsınız. Başka birisi olmalısınız. Üstbiliş, geçmişten uzaklaşıp yeni bir gelecek yaratmadaki ilk görevinizdir.

2. Yeni Olma Hallerini Düşünmek İçin Yeni Zihin Yaratmak

Ön lobun ikinci işlevi yeni bir zihin yaratmak – beyninizin yıllardır ateşlediği yollarla meydana gelmiş nöral ağları bozmak ve onu yeni ağlar oluşturmaya sevk etmektir.

Yeni bir olma halini düşünmek için zaman ve özel bir yer ayırdığımızda, ön lob yaratılışa dahil olur. Taze olasılıklar düşünebilir ve kendimize gerçekten ne istediğimiz, nasıl ve kim olmak istediğimiz ve hem kendimiz hem de koşullarımızla ilgili neler

değiştirmek istediğimiz hakkında önemli sorular sorabiliriz.

Ön lobun beynin diğer tüm bölümleriyle bağlantıları olduğundan, tüm nöral devreleri tarama ve depolanmış bilgi parçalarını bilgi ve tecrübe ağları formunda bir araya getirme becerisine sahiptir. Sonra bu nöral devreler arasından seçer, onları yeni bir zihin yaratmak için çeşitli şekillerde birleştirir. Bunu yaparak niyetlendiğimiz neticenin bir resmi olarak gördüğümüz bir örnek veya içsel bir sunum yaratır. O zaman, ne kadar çok bilgiye sahip olursak o kadar çeşitli nöral ağlar kurma ve daha karmaşık ve ayrıntılı modeller hayal etme becerimizin artacağı kesinleşir.

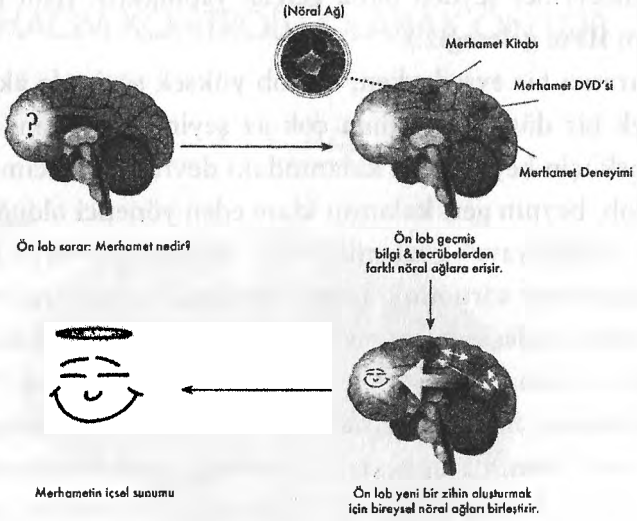
Bu yaratılış adımını başlatmak için, kendinize bazı önemli sorular sorarak her zaman bir merak, derin düşünce, olasılık, kafa yorma veya kurgu yapma evresine geçmek iyidir. Sonu açık sorular, akıcı bir bilinç akışı yaratmak için en üretken yaklaşımdır:

- Nasıl bir şey olurdu?
- Daha iyi bir yolu var mı?
- Ben şu gerçekliği yaşayan bu kişi olsaydım...
- Tarihte kime hayranlık duyuyorum ve onun en beğenilen özellikleri neydi?

Gelen yanıtlar doğal bir şekilde yeni bir zihin oluşturacaktır, çünkü siz onlara içtenlikle yanıt verirken beyniniz yeni şekillerde çalışmaya başlar. Olmanın yeni hallerini zihinsel olarak prova yapmaya başlayarak nörolojik anlamda kendinizi yeni bir zihne koşullandırırsınız ve kendinize ne kadar "anımsatırsanız" beyninizi ve yaşamınızı o kadar çok değiştirirsiniz.

İster zengin olmak istiyor olun isterseniz daha iyi bir ebeveyn –ya da harika bir sihirbaz, hiç fark etmez– aklınızı seçtiğiniz konudaki bilgilerle doldurmak kötü bir fikir olmayabilir. Böylece kucak açmak istediğiniz yeni gerçeklik modelini yapmak için daha fazla yapıtaşına sahip olursunuz. Her yeni bilgi edindiğinizde, beyninizin aynı şekilde ateşleme kalıbını kırmak için hammadde görevi üstlenecek yeni sinaptik bağlantılar eklersiniz. Ne kadar çok öğrenirseniz, eski kişiliği yerinden etmek için o kadar çok cephaneliğe sahip olursunuz.

YARATICI OLARAK ÖN LOB



Şekil 5B. Ön lob yaratıcı modda çalıştığında, beynin tüm alanına bakar ve yeni bir zihin yaratmak için beynin tüm bilgileri bir araya toplar. Merhamet yaratmak, istediğiniz olma haliyse, o zaman kendinize merhametli olmanın nasıl bir şey olacağını sorduğunuzda, ön lob yeni bir model veya vizyon yaratmak için farklı nöral ağları yeni şekillerde bir araya getirir. Beynin yeni bir şekilde çalışmasını sağlamak için okuduğunuz kitaplardan, izlediğiniz DVD'lerden, yaşadığınız kişisel tecrübelerden, vs. depolanmış bilgiler alır. Yeni zihin oluştuğunda, siz merhametin sizin için ne anlam ifade ettiğine dair bir resim, hologram veya vizyon görürsünüz.

3. Düşünceyi Her Şeyden Daha Gerçek Yapmak

Yaratıcı süreç esnasında, ön lobun üçüncü yaşamsal rolü düşünceyi her şeyden daha gerçek yapmaktır. (İşin nasılına Kısım III'te geleceğiz.)

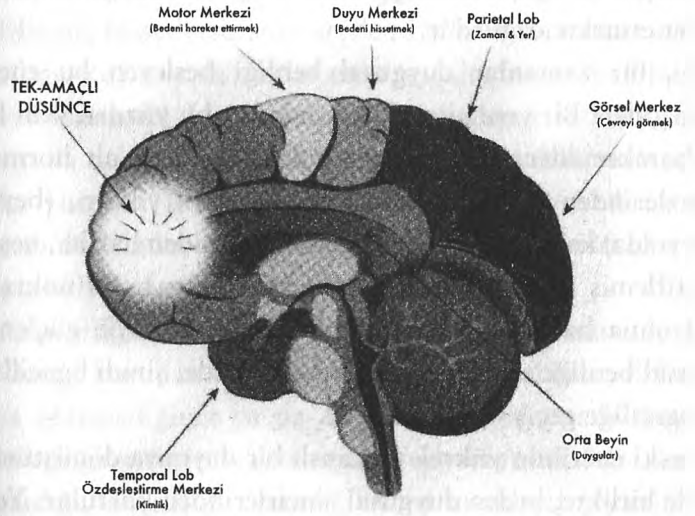
Yaratıcı bir evredeyken, ön lob yüksek seviyede aktif olur ve tek bir düşünce dışında çok az şeyin işlenmesine olanak vermek için beynin geri kalanındaki devrelerde hacim düşer.[3] Ön lob, beynin geri kalanını idare eden yönetici olduğundan, tüm "coğrafyayı" gözlemleyebilir. Bunun için duyu (bedeni hissetmekten sorumlu), motor (bedeni hareket ettirmekten sorumlu), özdeşleştirme merkezlerindeki (kimliğimizin bulunduğu) ve zamanı işleyen devrelerdeki hacmi düşürür, hepsini sessizleştirir. Bu kadar kısıtlı nöral aktiviteyle, algısal girdileri işleyecek (zihnin iş başındaki beyin olduğunu hatırlayın), çevre içindeki hareketi devreye sokacak ve aktiviteleri zamanla özdeşleştirecek bir zihin kalmaz; o zaman kimsemiz yoktur, "hiç" oluruz, zamansız oluruz. O anda saf bilince dönüşürüz. Beynin o bölgelerinde susturulan gürültüyle, yaratıcılık evresi bildiğimiz haliyle ego veya benliğin olmadığı bütünlüktür.

Yaratılış modunda olduğunuzda, ön lob kontroldedir. Öyle aktiftir ki düşünceleriniz gerçekliğiniz ve tecrübeniz olur. O anlarda her ne düşünüyorsanız, her şey ön lobun kullanımına açıktır. Beynin diğer alanlarındaki "hacmi azaltırken" dikkat dağıtıcı etkenleri kapatır. Düşüncenin içsel dünyası, gerçekliğin dış dünyası kadar gerçek olur. Düşünceleriniz nörolojik olarak ele geçirilir ve bir tecrübe olarak beynin mimarisine kazınır.

Yaratıcı süreci etkili bir şekilde geçirirseniz, bu deneyim bildiğiniz gibi bir duygu üretir ve siz o olay halihazırda yaşanıyormuş gibi hissetmeye başlarsınız. Arzu ettiğiniz gerçeklikle özdeşleşen

düşünce ve duygularla bir olursunuz. Şimdi yeni bir olma hali içindesinizdir. O anda, bedeninizi yeni bir zihne yeniden koşullandırarak bilinçaltı programları yeniden yazdığınızı söyleyebiliriz.

HACİM KONTROLÜ OLARAK ÖN LOB



Şekil 5C. Düşündüğünüz düşünce tecrübeye dönüştüğünde, ön lob beynin geri kalanını susturur ki bu tek amaçlı düşünce dışında hiçbir şey işlenmesin. Dinginleşirsiniz, bedeninizi hissetmez, zaman ve yer algınızı yitirir, kendinizi unutursunuz.

Zihninizi Unutun, Enerjinizi Özgür Bırakın

Yaratıcılık eyleminde, zamansızlıkta hiç kimse ya da hiçbir şey olduğumuzda, artık geleneksel kimyasal imzamızı da yaratmayız, çünkü aynı kişi değilizdir; aynı şekilde düşünmez ve hissetmeyiz. Hayatta kalma odaklı düşünce yapımızın

ördüğü nöral ağlar kapatılır ve sürekli bedeni stres hormonu üretmesi için uyarmaya bağımlı o kişilik... gider.

Kısacası, hayatta kalma modunda yaşamış duygusal benlik artık işlev göstermemektedir. Bunun gerçekleştiği an, eski kimliğimiz, hayatta kalma odaklı düşünce ve duyguyla sınırlandırılmış "olma hali" sona erer. Artık aynı benlik "olmadığımız" için, bedenle kısıtlanmış olan duygusal enerji hareket etmekte özgürdür.

Peki, bir zamanlar duygusal benliği besleyen bu enerji nereye gider? Bir yere gitmek zorundadır, bu yüzden yeni bir yere hareket eder. Duygu formundaki o enerji alt hormon merkezlerinden (cinsel, sindirim ve adrenal) yukarı, (beyne giden yolda) kalp bölgesine yükselir... ve aniden harika, neşeli ve hafiflemiş hissederiz. Eserimize âşık oluruz. Bu noktada doğal olma halimizi deneyimleriz. Stres tepkisiyle güçlenen duygusal benliğe enerji vermeyi kestiğimizde, şimdi bencillikten özgeciliğe geçiş yapmış oluruz.

Bu eski enerjinin yüksek frekanslı bir duyguya dönüştürülmesiyle birlikte, beden duygusal zincirlerinden kurtulur. Yepyeni manzaralara tanık olmak için ufkun üzerine yükseliriz. Gerçekliği geçmiş hayatta kalma duygularının lenslerinden görmez, yeni olasılıklar görürüz. Şimdi bizler yeni bir kaderin kuantum gözlemcileri oluruz. Ve bu, bedeni iyileştirip zihni özgürleştirir.

Gelin, hayatta kalma duygularından yükselen duygulara enerji ve frekans tablosunu yeniden gözden geçirelim (Şekil 5A). Öfke, utanç veya hırs bedenden salgılandığında, bunlar neşe, sevgi veya minnete dönüşecektir. Daha yüksek enerji yayma yolculuğunda beden (zihin olmaya koşullandırılmış beden) zihin olmaktan uzaklaşır ve daha tutarlı enerjiye dönü-

şür; bedeni meydana getiren madde daha yüksek bir titreşim hızı yayar ve biz daha yüce bir şeye bağlandığımızı hissederiz. Daha çok dalga ve daha az partikül oluruz. Kısacası kutsal doğamızı daha çok ortaya koyarız.

Hayatta kalma modunda yaşadığınızda, bir sonucu kontrol etmeye veya zorla gerçekleştirmeye çalışırsınız; egonun yaptığı budur. Yüksek bir yaratılış duygusunda yaşadığınızda, öyle hafiflemiş hissedersiniz ki seçilen bir kaderin ne zaman veya nasıl geleceğini asla analiz etmeye çalışmazsınız. Olacağına güvenirsiniz, çünkü onu zihinde ve bedende – düşüncede ve duyguda çoktan yaşamışsınızdır. Olacağını bilirsiniz, çünkü daha yüce bir şeye bağlandığınızı hissedersiniz. Bir minnet evresindesinizdir, çünkü arzu ettiğiniz şey çoktan gerçekleşmiş gibi hissedersiniz.

Arzu ettiğiniz neticenin tüm ayrıntılarını, ne zaman, nerede ve hangi koşullar altında gerçekleşeceğini bilmeyebilirsiniz, ama göremediğiniz ya da duyularınızla algılamadığınız bir geleceğe güvenirsiniz. Sizin için o şey yerin olmadığı, zamanın olmadığı, boşluğun olmadığı, tüm maddesel şeylerin meydana geldiği âlemde çoktan gerçekleşmiştir. Siz bir bilginlik evresindesinizdir; mevcut zamanda rahatlayabilir ve hayatta kalma modunda yaşamaya son verebilirsiniz.

Olayın nasıl, nerede veya ne zaman gerçekleşeceğini düşünmek veya beklemek yalnızca sizin eski benliğinize dönmenize sebep olur. Siz öyle bir neşe içindesinizdir ki bunu çözmeye çalışmak imkânsızdır; bu, yalnızca insanların sınırlı hayatta kalma evrelerinde yaşarken yaptıkları bir şeydir.

Siz artık kimliğiniz olmadığınız bu yaratıcı evrede yaşarken, bir zamanlar eski benliğinizi bir araya getirmek için ateşlenen sinir hücreleri artık birlikte ağ örmemektedir. Bu, eski kişilik

biyolojik anlamda parçalarına ayrılırken gerçekleşir. O kimlikle ilişkili, bedeni aynı zihne bağlayan o duygular, artık aynı genlere aynı şekilde sinyal göndermemektedir. Ve egonuzu ne kadar aşarsanız, eski kişiliğin değiştiğine dair o kadar çok fiziksel delile ulaşırsınız. Eski siz gitmiştir.

ZİHİN & BEDEN'İN İKİ EVRESİ

HAYATTA KALMA	YARATILIŞ
Stres	Homeostaz
Küçülme	Büyüme
Yıkım	Yapıcılık
Rahatsızlık	Sağlık
Dengesizlik	Düzen
Çöküş	Onarım
Bozulma	Yenilenme
Korku / Öfke / Üzüntü	Sevgi / Neşe / Güven
Bencillik	Özgecilik
Çevre / Beden / Zaman	Hiçlik / Zamansızlık / Bedensizlik
Enerji Kaybı	Yaratılan Enerji
Acillik	Büyüme / Onarım
Dar Görüşlülük	Açık Görüşlülük
Aynılık	Bağlılık
Duyularla Belirlenen Gerçeklik	Duyuların Ötesinde Gerçeklik
Etki & Tepki	Etki Yaratmak
Sınırlı Olasılıklar	Tüm Olasılıklar
Tutarsızlık	Tutarlılık
Bilinen	Bilinmeyen

Şekil 5D. Hayatta kalma tavrına karşılık yaratılış tarzı.

Bu kitabın Kısım I'i tamamlayarak kasıtlı bir şekilde yeni benliğinizi yaratmanıza yardımcı olacak bir bilgi tabanı oluşturdunuz. Şimdi gelin, bu tabanın üzerine inşa edelim.

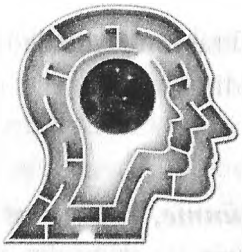
Pek çok olasılıktan söz ettik: sübjektif zihninizin objektif dünyanızı etkileyebileceği kavramı; çevrenizden, bedeninizden ve zamandan daha büyük olarak beyninizi ve bedeninizi değiştirme potansiyeliniz ve sanki yalnızca gerçek dünya gerçekmiş gibi hayatta kalma tavrının stresli, tepkisel halinden çıkma ve yaratıcının içsel dünyasına girme olasılığınız. Bu olasılıkları olası gerçeklikler olarak görebilmenizi diliyorum.

Şimdi mümkünse sizi, beyninizin rolü ve sizi yaşamınızdaki gerçek ve uzun soluklu değişimi yaratmaya hazırlayacak meditatif süreç hakkında belirli bilgiler edineceğiniz Kısım II'ye davet ediyorum.



KISIM II

BEYNİNİZ VE MEDİTASYON



BÖLÜM ALTI

ÜÇ BEYİN: DÜŞÜNMEK, YAPMAK, OLMAK

Bir insan beynini bir bilgisayarla karşılaştırmak genelde işe yarar ve sizin beyninizin halihazırda "benliğinizi" ve yaşamınızı değiştirmek için ihtiyacınız olacak tüm donanıma sahip olduğu doğrudur. Ama yeni bir yazılım yüklemek için o donanımı en iyi nasıl kullanacağınızı biliyor musunuz?

Benzer donanım ve yazılımlara sahip iki bilgisayar düşünün – biri bir çaylağın elinde, diğeriyse tecrübeli bir bilgisayar uzmanı tarafından kullanılıyor. Çaylak bırakın bir bilgisayarı nasıl yapacağını, onunla neler yapabileceği konusunda çok az bilgiye sahip.

Kısım II'nin ardında yatan niyet, beyin hakkında uygun bilgiler vermek, böylece kullanıcısı olarak siz yaşamınızı değiştirmek için meditatif süreci kullanmaya başladığınızda,

beyninizde ve meditasyonlarınızda nelerin neden olması gerektiğini bilmenizdir.

Değişim Yeni Düşünme, Yapma ve Olma Yolları Getirir

Araç kullanmayı biliyorsanız, büyük olasılıkla düşünme, yapma ve olmanın en temel örneğini yaşamışsınız demektir. Başta, attığınız her adımı ve yolun tüm kurallarını düşünmek zorundaydınız. Sonra ne yaptığınıza dikkat ettiğiniz sürece araç kullanma konusunda oldukça yeterli hale geldiniz. Sonunda bir sürücü oldunuz; bilinçli zihniniz kenara çekildi ve yolcunuz oldu. Ve o günden bu yana büyük olasılıkla sürücü koltuğuna oturan hep bilinçaltınız oldu; artık araç kullanmak sizin için otomatik ve kendiliğinden gelen bir eylemdir. Öğrendiklerinizin büyük bir bölümü, düşünmeden yapmaya ve olmaya geçen bu ilerleme sayesindedir ve beynin üç bölgesi bu öğrenme şekline olanak sağlar.

Ama düşünmeden olmaya doğrudan doğruya geçebileceğinizi ve büyük olasılıkla yaşamınızda bunu çoktan tecrübe ettiğinizi biliyor muydunuz? Bu kitabın kalbi olan meditasyonla (son bölüm meditasyona bir başlangıç sağlayacak), olmak istediğiniz ideal benlik hakkında düşünmekten o yeni benliği olmaya direkt olarak geçebilirsiniz. Kuantum yaratılışının anahtarı budur.

Her değişim düşünmekle başlar: yeni düşüncelerimizi yansıtan yeni nörolojik bağlantılar ve devreler yaratabiliriz. Ve hiçbir şey beyni öğrenmekten, bilgi ve tecrübeleri özümsemekten daha çok heyecanlandırmaz. Bunlar beyin için afro-

dizyaktır; beyin beş duyumuzdan aldığı her sinyali "sever". Her saniye, milyarlarca veri işler, bilgileri analiz eder, inceler, ayırır, anlamlandırır, sınıflandırır ve dosyalar ki "gerektikçe" bizim için ulaşabilsin. Gerçekten, insan beyni bu gezegenin en üstün süper bilgisayarıdır.

Hatırlayacağınız gibi, zihninizi gerçekten nasıl değiştirebileceğinize dair anlayışın temeli ağ örme kavramıdır – nöronların uzun soluklu, alışkanlığa dayalı ilişkiler kurmasıdır. Hebb'in öğrenme kuramından söz ettim: "Birlikte ateşleyen sinir hücreleri birleşirler." (Nörobilimciler çocukluktan sonra beyin yapısının nispeten değişmez olduğunu düşünürdü. Ama yeni bulgular yetişkinlik döneminde beynin ve sinir sisteminin pek çok niteliğinin yapısal ve işlevsel anlamında –öğrenme, hafıza ve beyin hasarından iyileşme dahil– değişebildiğini göstermektedir.)

Ama bunun aksi de doğrudur: "Birlikte ateşlemeyen sinir hücreleri birleşemezler." Kullanmazsanız kaybedersiniz. İstenmeyen bağlantıları koparmak veya kesmek için bilinçli düşünceye bile odaklanabilirsiniz. Bu yüzden, düşünme, hissetme ve davranma şeklinizi renklendiren "şeylerin" pek çoğundan kurtulabilirsiniz. Yeniden örülmüş bir beyin geçmişin devrelerini esas alarak ateşlemeyecektir.

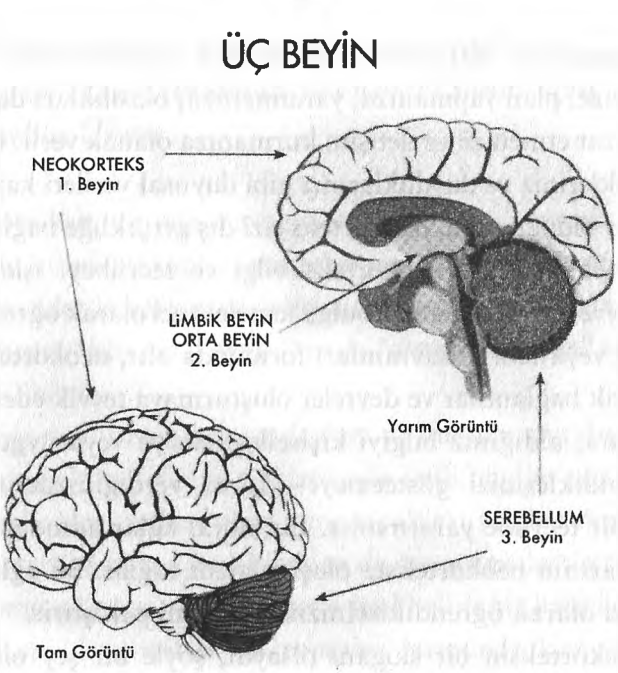
Nöroplastisite mucizesi (beynin çevreden ve bilinçli niyetlerinizden gelen girdilerin bir sonucu olarak her yaşta yeniden ağ kurma ve yeni devreler yaratma becerisi), yeni bir zihin seviyesi yaratabiliyor olmamızdır. Bir nevi nörolojik "eskiye güle güle, yeniye merhaba" durumu, nörobilimcilerin *budama* ve *filizlenme* dedikleri bir süreç vardır. Bu, benim öğrenme ve unutma dediğim şeydir ve bizim mevcut kısıtlamalarımızın üzerine yükselip koşullanmamıza veya koşullardan daha

büyük olmamıza olanak verir.

Yeni bir kendimiz olma alışkanlığı yaratırken, özünde bilinçaltı bir olma sürecine dönüşen şeyin bilinçli kontrolünü ele alırız. Zihnin bir hedef (Öfkeli bir insan olmayacağım) ve bedenin bir başka hedef (Öfkeli kalıp o güzel kimyasalların içinde yüzelim) doğrultusunda çalışmasındansa, zihnin niyetini bedenin tepkileriyle bütünleştirmek isteriz. Bunu yapmak için yeni bir düşünme, yapma ve olma hali yaratmamız gerekir.

Yaşamlarımızı değiştirmek için önce düşünce ve duygularımızı değiştirmek, sonra yeni bir tecrübe yaşamak için yeni bir duygu yaratan bir şey yapmamız (eylem veya davranışlarımızı değiştirmemiz) ve en son yeni bir olma haline geçene dek (zihin ve beden bir olana dek) o duyguyu ezberlememiz gerektiğini düşünürsek, en azından çaresiz olmadığımızı söyleyebiliriz. Beynin nöroplastisit olmasının yanı sıra, kullanabileceğimiz birden fazla beynimiz olduğu da gerçektir. İşin aslı, bizde üç beyin vardır.

(Bu noktada amacımızdan şaşmamak adına, bu bölüm "üç beynin" yalnızca kendimiz olma alışkanlığını kırmakla ilişkili olan işlevlerine ayrılmıştır. Kişisel bir noktaya değinmek gerekirse, ben beynin ve sinir sisteminin diğer bileşenlerinin bizim için neler yapabildiğini araştırmanın müthiş büyüleyici bir keşif olduğunu düşünüyorum. Birinci kitabım *Evolve Your Brain* bu konuya burada yer vereceğimizden daha ayrıntılı bir şekilde değindi. Beyin, zihin ve beden hakkında daha detaylı bilgi sahibi olmak isteyenler için web sitem **www.drjoedispenza.com** adresinde ve elbette daha pek çok harika kitap ve web sitesinde yeterli bilgi yer almaktadır.)



Şekil 6A. "Birinci beyin" olan neokorteks ya da düşünen beyin (beyaz). "İkinci beyin" limbik ya da duygusal beyin, bedendeki kimyasalları yaratma, koruma ve organize etmeden sorumlu (gri). "Üçüncü beyin" serebellum ya da beyincik bilinçaltının meskenidir (siyah).

Düşünmekten Yapmaya: Neokorteks Bilgiyi İşler, Sonra Bizi Öğrendiklerimizi Yaşamaya Sevk Eder

"Düşünen beynimiz", yani neokorteks, beynin cevize benzeyen dış kaplamasıdır. İnsanlığın en yeni, en ileri nörolojik donanımı olan neokorteks bilinçli zihnin, kimliğimizin ve diğer yüksek beyin fonksiyonlarının merkezidir. (Önceki bölümlerde bahsettiğimiz ön lob neokorteksin dört parçasından biridir.)

Özünde neokorteks beynin mimarı ya da tasarımcısıdır.

Öğrenmenize, hatırlamanıza, mantık yürütmenize, analiz etmenize, plan yapmanıza, yaratmanıza, olasılıkları düşünmenize, icat etmenize ve iletişim kurmanıza olanak verir. Bu alan, gördükleriniz ve duyduklarınız gibi duyusal verileri kaydettiğiniz yer olduğundan, neokorteks sizi dış gerçekliğe bağlar.

Genel anlamda neokorteks bilgi ve tecrübeyi işler. Önce bilgiyi veri veya semantik bulgu (entelektüel olarak öğrendiğiniz felsefi veya teorik kavramlar) formunda alır, neokorteksi yeni sinaptik bağlantılar ve devreler oluşturmaya teşvik edersiniz.

Sonra, aldığınız bilgiyi kişiselleştirmeye veya uygulamaya –öğrendiklerinizi göstermeye– karar verdiğinizde mutlaka yeni bir tecrübe yaratırsınız. Bu, nöral ağlar adındaki nöron kalıplarının neokortekste oluşmalarını sağlar. Bu ağlar entelektüel olarak öğrendiklerinizin devresini pekiştirir.

Neokorteksin bir sloganı olsaydı, şöyle bir şey olabilirdi: Bilgi zihin içindir.

Basit bir dille açıklamak gerekirse, bilgi tecrübenin öncüsüdür: Neokorteksiniz henüz tecrübe etmediğiniz, ama sizin için gelecek bir zamanda bir potansiyel olarak var olan fikirleri işlemekten sorumludur. Siz yeni düşüncelere odaklandıkça davranışınızı değiştirmeyi düşünmeye başlarsınız, çünkü karşınıza fırsat çıktığında yeni bir netice elde etmenin tek yolu budur. Sonra rutin eylemlerinizi ve tipik davranışlarınızı değiştirdikçe, normalden farklı bir şey olur ve deneyimlemeniz için yeni bir olay üretir.

Yeni Olaylardan Yeni Duygulara: Limbik Beyin Tecrübeleri Hatırlamamıza Yardımcı Olmak İçin Kimyasallar Üretir

Neokorteksin altında yer alan *limbik beyin* (*memeli beyin* olarak da bilinir) insanlar, yunuslar ve diğer primatlar dışındaki memelilerde beynin en gelişmiş ve uzmanlaşmış alanıdır. Limbik beyni "kimyasal beyin" ya da "duygusal beyin" olarak düşünebilirsiniz.

Yeni bir tecrübenin ortasındayken ve duyularınız dış dünyanızdan neokorteksinize o tecrübeyle ilgili bilgiler gönderirken, nöral ağları onları olayı yansıtacakları şekilde örgütler. Böylece tecrübe beyni yeni bilgiden de öte zenginleştirir.

Bu nöron ağları o yeni tecrübeye özel belirli bir kalıpla ateşledikleri an, duygusal beyin peptitler formunda kimyasallar üretir ve salgılar. Bu kimyasal kokteylin, o an yaşadığınız duyguları yansıtan belirli bir imzası vardır. Şimdi bildiğiniz gibi, duygular tecrübenin nihai ürünüdür; yeni bir tecrübe yeni bir duygu yaratır (bu da genlere yeni sinyaller gönderir). Bu yüzden duygular bedene olayı kimyasal olarak kaydetmelerini işaret eder ve siz öğrendiğiniz şeyi somutlaştırmaya başlarsınız.

Bu süreçte, limbik beyin uzun süreli anılar oluşturmaya yardımcı olur: Her tecrübeyi daha iyi anımsarsınız çünkü olay yaşanırken duygusal olarak neler hissettiğinizi hatırlarsınız. (Neokorteks ve limbik beyin birlikte *bildirimsel anılar* oluşturmamıza yardımcı olurlar, yani öğrendiğimiz ya da tecrübe ettiğimiz şeyleri ifade edebiliriz.[1] Bildirimsel ve bildirimsel olmayan anılar hakkında daha detaylı bilgi için Şekil 6B[1]'ye bakın.)

O zaman yüklü tecrübelerle nasıl duygusal olarak işaretlendiğimizi görebilirsiniz. Bir kez evlenmiş tüm insanlar size

sevdikleri insan evlenme teklif ettiğinde nerede olduklarını ve ne yaptıklarını anlatabilirler. Belki de eşleri bir dizinin üzerine çöküp cebinden küçük bir kutu çıkardığı sırada onlar en sevdikleri restoranın terasında harika bir yemek yiyor, o yaz gecesinin pamuksu esintilerini hissediyor ve arka planda çalan Mozart besteleri eşliğinde günbatımını seyrediyorlardı.

O an yaşadıkları her şeyin kombinasyonu onlara kendilerini normal benliklerinden çok farklı hissettirdi. Kimlik benliklerinin ezberlediği tipik içsel kimyasal denge, gördükleri, duydukları ve hissettikleri karşısında tepetaklak oldu. Bir anda, genelde beyni bombardımana tutan ve bizim tahmin edilebilir şekillerde düşünmemize ve hissetmemize neden olan bilindik, rutin çevresel uyarıcılardan uyandılar. Özgün olaylar bizi öyle şaşırtır ki mevcut ânın daha çok farkına varırız.

Limbik beynin bir sloganı olsaydı şöyle olurdu: Tecrübe beden içindir.

Bilgi zihin içinse ve tecrübe beden içinse, o zaman bilgiyi uyguladığınız ve yeni bir tecrübe yarattığınız zaman, bedene zihnin entelektüel olarak öğrendiği şeyi öğretmiş olursunuz. Tecrübe olmadan bilgi yalnızca felsefedir; tecrübe olmadan bilgiyse cahillik. Gerçekleşmesi gereken bir ilerleme vardır. Bilgiyi almalı ve onu yaşamalı, ona duygusal anlamda kucak açmalısınız.

Yaşamınızı nasıl değiştirebileceğinizi anlattığım şu esnada hâlâ benimleyseniz, bilgi edinmeyi ve sonra yeni bir duygu üreten yeni bir tecrübe yaşamak için adım atmayı öğrenmişsinizdir. Şimdi, o duyguyu ezberlemeli ve öğrendiklerinizi bilinçli zihinden bilinçaltı zihne aktarmalısınız. Anlatacağımız üçüncü beyin bölgesinde bunu yapmak için gereken donanıma sahipsiniz.

Düşünmek ve Yapmaktan Olmaya: Serebellum Sürekli Düşünceleri, Tutumları ve Davranışları Saklar

Bir telefon numarasını veya kart şifresini bilinçli bir şekilde hatırlayamadığımızı, ama bunu çok fazla tekrar ettiğimiz için bedenin o bilgiyi zihinden daha iyi bildiğini ve parmaklarımızın işi kendiliğinden hallettiğini anlatmıştım. Bu size küçük bir şey gibi görünebilir ama beden en az bilinçli zihin kadar ya da ondan daha çok bildiği zaman, bir tecrübeyi bilinçli efor sarf etmeden yeterince tekrar ettiğinizde, o eylemi, davranışı, tutumu ya da duygusal tepkiyi ezberler ve en nihayetinde bir beceri ya da alışkanlığa dönüştürürsünüz.

Bu seviyede beceriye eriştiğinizde, bir olma haline geçiş yaparsınız. Bu süreçte, yaşamınızı değiştirmede önemli bir rol oynayan üçüncü beyin alanını –bilinçaltının merkezi *serebellumu*– devreye sokmuşsunuzdur.

Beynin en aktif bölümü olan serebellum kafatasının arkasında bulunur. Bunu beynin mikroişlemcisi ve hafıza merkezi olarak düşünün. Serebellumdaki her nöron, en az 200,000 ila bir milyon diğer hücreyle bağlantı kurma, denge, koordinasyon, beden bölümlerinin konumsal ilişkisine dair farkındalık sağlama ve kontrollü hareketleri yerine getirme potansiyeline sahiptir. Serebellum, yer etmiş tutumlar, duygusal reaksiyonlar, tekrarlanan eylemler, alışkanlıklar, koşullanmış davranışlar ve bilinçaltı refleks ve becerilerin yanı sıra belirli basit eylem ve beceriler depolar. Muazzam bir hafıza kapasitesine sahip olduğundan, çeşitli öğrenilmiş bilgi türlerini kolaylıkla beden ve zihnin programlanmış evrelerine indirir.

Bir olma hali içinde olduğunuzda, yeni bir nörokimyasal benlik ezberlemeye başlarsınız. Bu noktada serebellum kont-

rolü ele alır, o yeni evreyi bilinçaltı programlamanızın ayrılmaz bir parçasına dönüştürür. (Alışkanlık oluşumuna dair bilimsel çalışmalar beynin *bazal gangliya* adı verilen ek bir parçasına değinmektedir. Bu parça programlama süreciyle birlikte çalışır. Ancak amacımızdan uzaklaşmamak adına ondan söz etmekle yetineceğiz.) Serebellum *bildirimsel olmayan anıların* bölgesidir. Yani bir şeyi öyle sıklıkla yaparsınız ki bu sizin doğanıza dönüşür ve üzerinde düşünmezsiniz; öyle otomatiktir ki nasıl yapıldığını ifade etmek veya açıklamak zordur. Bu olduğunda, mutluluğun (ya da hangi tutum, davranış, beceri veya niteliğe odaklanıyor ya da zihinsel veya fiziksel olarak prova ediyorsanız onun) yeni benliğin içsel olarak ezberlediği bir programa dönüştüğü noktaya ulaşacaksınız.

Gelin, bu üç beynin bizi nasıl düşünmekten yapmaya ve yapmaktan olmaya götürdüğüne bakmak için bir gerçek yaşam örneği kullanalım. Önce, bilinçli zihinsel prova yoluyla düşünen beynin yeni bir zihin yaratmak adına yeni devreleri aktive etmek için bilgiyi nasıl kullandığını göreceğiz. Sonra düşüncemiz bir tecrübe yaratır ve duygusal (limbik) beyin aracılığıyla bu yeni bir duygu yaratır. Düşünen ve hisseden beyin bedeni yeni bir zihne koşullandırır. Sonuçta eğer zihin ve bedenin bir bütün olarak çalıştığı noktaya erişirsek, serebellum yeni nörokimyasal benliği ezberlememize olanak verir ve şimdi yeni olma halimiz bilinçaltımızda içsel bir program olur.

İş Başındaki Üç Beyne Gerçek Yaşam Örneği

Bu fikirlere pratik bir bakış olması açısından, yakın zamanda merhamet üzerine birkaç düşündürücü kitap okuduğunuzu

düşünelim. Dalai Lama'nın kitabı, Rahibe Teresa'nın biyografisi ve Assisili Aziz Francesco'nun derlemeleri de bunlara dahil olsun.

Bu bilgi sizin kutunun dışında düşünmenize olanak verir. Bu metinleri okumak düşünen beyninizde yeni sinaptik bağlantılar oluşturur. Öncelikle, merhamet felsefesini öğrenirsiniz (başka insanların tecrübeleri aracılığıyla, kendi tecrübeleriniz değil). Dahası, öğrendiklerinizi her gün gözden geçirerek bu nöral bağlantıları pekiştirirsiniz: Öyle coşkunluk hissedersiniz ki tavsiyeler dağıtıp ilgi odağı olarak arkadaşlarınızın tüm sorunlarını çözersiniz. Harika bir filozof olursunuz. Entelektüel anlamda neden bahsettiğinizi iyi bilirsiniz.

İşten eve dönerken eşiniz arayıp kayınvalidenizin sizi üç gün sonra akşam yemeğine davet ettiğini haber verir. Aracınızı yolun kenarına çeker ve on yıl önce kalbinizi kırdığından beri kayınvalidenizden nasıl nefret ettiğinizi düşünmeye başlarsınız. Birkaç dakika içinde zihinsel bir kirliler listesi oluşturursunuz: Onun çok bilmiş konuşmalarını, sürekli başkalarının lafını bölmesini, kokusunu, hatta yemeklerini hiçbir zaman sevmemişsinizdir. Ne zaman yakınlarda olsa, kalp atışlarınız hızlanır, çeneniz kasılır, bedeniniz ve yüzünüz gerilir, endişeli olursunuz ve bir an önce kalkıp kaçmak istersiniz.

Hâlâ aracınızda oturmuş düşünürken birden merhamet felsefesi üzerine okuduğunuz o kitapları hatırlarsınız ve teorik olarak öğrendiklerinizi düşünürsünüz. Bir anda aklınıza gelir: *Belki o kitaplarda öğrendiklerimi uygulamayı denersem, kayınvalidemle yeni bir tecrübe yaşayabilirim. Bu akşam yemeğinin sonucunu değiştirmek için kişiselleştirebileceğim ne öğrendim?*

O anlayışı kayınvalidenizle uygulama fikrini düşündüğünüzde, harika bir şey olur. Ona tipik otomatik programları-

nızla tepki vermemeye karar verirsiniz. Bunun yerine, artık böyle biri olmak istemediğinizi ve nasıl biri olmak istediğinizi düşünmeye başlarsınız. Kendinize sorarsınız: *Onu gördüğümde nasıl hissetmek istemiyorum ve nasıl davranmayacağım?* Ön lobunuz eski size bağlı olan nöral devreleri "soğutmaya" başlar; eski sizin bir kimlik olarak işlev göstermesine son vermeye başlarsınız. Beyniniz aynı şekilde ateşlemediğinden, siz de aynı zihni yaratmıyorsunuzdur.

Sonra kayınvalidenize karşı nasıl düşünmek, hissetmek ve davranmak istediğinizi planlamanıza yardımcı olması için o kitapların neler söylediğini düşünürsünüz. Kendinize sorarsınız: *Yeni tecrübemin yeni bir duyguya yol açmasını sağlamak* için davranışımı –eylemlerimi– *ve tepkilerimi nasıl değiştirebilirim?* Bunun üzerine kendinizi kayınvalidenize sarılırken, ona ilgilendiğini bildiğiniz konularla ilgili sorular sorarken ve yeni saçları veya gözlüğü için iltifat ederken hayal edersiniz. Sonraki birkaç gün boyunca, zihninizde yeni ideal benliğinizin provasını yaparken siz daha fazla nörolojik donanım yüklemeye devam edersiniz. Böylece kayınvalidenizle karşı karşıya geldiğinizde uygun devreler (yeni yazılım programı) hazır olacaktır.

Çoğumuz için düşünmekten yapmaya geçmek salyangozları hızlanmaya teşvik etmek gibidir. Gerçekliğimizin entelektüel, felsefi dünyasında kalmak isteriz; bilindik, tanıdık benliğimizin ezberlenmiş, aşina duygusuyla özdeşleşmek isteriz.

Bunun yerine, eski düşünce kalıplarından vazgeçerek, alışılagelmiş duygusal reaksiyonlara son vererek ve reflekse dayalı davranışları frenleyerek, sonra da yeni olma halleri planlayıp prova ederek kendinizi öğrendiğiniz o bilginin denklemine koyar ve yeni bir zihin yaratmaya başlarsınız – kendinize kim olmak istediğinizi hatırlatırsınız.

Ama burada ele almamız gereken bir başka adım daha vardır. Daha önce kayınvalidenizle özdeşleştirdiğiniz düşünceler, alışılagelmiş davranışlar ve ezberlenmiş duyguları taşıyan "eski kişilik benliğinizi" gözlemlemeye başladığınızda ne oldu? Bir anlamda, bilinçaltının o programları barındıran işletim sistemine girmiştiniz ve o programların gözlemcisiydiniz. Kim olduğunuzu fark ettiğinizde, bilinçaltı benliğinizin bilincine varırsınız.

Psikolojik olarak kendinizi gerçek deneyimin öncesinde potansiyel bir durumda (yaklaşan yemek) hayal etmeye başladığınızda, nöral devrenizi olay (kayınvalidenize karşı şefkatli olmak) sanki halihazırda gerçekleşmiş gibi oluşturmaya başlarsınız. Bu yeni nöral ağlar hep birlikte ateşlemeye başladıklarında, beyniniz olmaya odaklandığınız ideal benliği temsil eden bir resim, vizyon, model ya da hologram diyeceğim şeyi yaratır. Bu olduğu anda, siz düşündüğünüz şeyi diğer her şeyden daha gerçek kılarsınız. Beyniniz düşünceyi tecrübe olarak algılar ve tecrübe halihazırda gerçekleşmiş gibi gri maddeyi bir üst seviyeye taşır.

Tecrübe Aracılığıyla Bilgiyi Somutlaştırmak: Bedene Zihnin Öğrendiğini Öğretmek

Kısa süre sonra maç saati gelir ve siz kendinizi yemek masasında, "sevgili anneciğinizle" karşı karşıya bulursunuz. Tipik davranışları ortaya çıktığında tepkisel davranmak yerine, bilinçli kalır, öğrendiklerinizi hatırlar ve onları uygulamayı denersiniz. Yargılamak, saldırmak ya da ona karşı düşmanca duygular beslemek yerine, sizin için tamamen farklı bir şey

yaparsınız. Kitapların teşvik ettiği gibi anda kalır, kalbinizi açar ve söylediği şeyleri can kulağıyla dinlersiniz. Artık onu geçmişiyle özdeşleştirmezsiniz.

Şu işe bakın, davranışınızı değiştirip dürtüsel duygusal reaksiyonlarınızı kısıtladığınızda, kayınvalidenizle yeni bir tecrübe yaratırsınız. Bu, limbik beyni yeni kimyasallar hazırlamaya teşvik eder. Sonrasında yeni bir duygu ortaya çıkar ve aniden siz ona karşı gerçekten merhamet duymaya başlarsınız. Onu olduğu gibi görürsünüz; onda kendinizden bir şeyler bile görürsünüz. Kaslarınız gevşer, kalbinizin açıldığını hissedersiniz ve derin, özgür bir nefes alırsınız.

O akşam kendinizi öyle harika hissedersiniz ki bu duygu devam eder. Şimdi dünyaya başka gözlerle bakmaya başlamışsınızdır ve kayınvalidenizi gerçekten sevdiğinizi fark edersiniz. Dış gerçekliğinizde bu kişiyle olan yeni, içsel iyi niyet ve sevgi duygularını pekiştirirken merhameti kayınvalidenizle özdeşleştirirsiniz. Yeni bir çağrışımsal bellek yaratırsınız.

Merhamet duygusunu hissetmeye başladığınızda, bir anlamda bedeninize (kimyasal olarak) zihninizin (felsefi olarak) bildiği şeyi öğretirsiniz ve bu, genlerinizden bazılarını devreye sokar ve değiştirir. Şimdi düşünceden eyleme geçersiniz: Davranışlarınız bilinçli niyetlerinizle örtüşür; eylemleriniz düşüncelerinize denktir; beden ve zihin aynı hizadadır ve birlikte çalışmaktadır. Tam da o kitaplardaki insanların yaptıklarını yapmışsınızdır. Dolayısıyla merhameti beyin ve zihninizle entelektüel olarak öğrenerek ve sonra bu ideali tecrübe yoluyla çevrenizde uygulayarak bu ulvi duyguyu somutlaştırmış olursunuz. Bedeninizi yeni bir merhamet zihni oluşturmaya koşullandırırsınız. Bedeniniz ve zihniniz şimdi işbirliği içindedir. *Merhameti somutlaştırırsınız.* Bir anda sözcük canlanmıştır.

İki Beyin Sizi Düşünmekten Yapmaya Götürdü ama Olma Halini Nasıl Yaratırsınız?

Merhameti somutlaştırma gayretlerinizle, şimdi neokorteks ve limbik beynin birlikte çalışmasını sağladınız. Tanıdık, alışkanlığa dayalı ezberlenmiş benliğin bir dizi otomatik programla çalışan kutusundan çıktınız ve şimdi yeni bir düşünme ve hissetme döngüsündesiniz. Merhametin nasıl bir his olduğunu tattınız ve bunu düşmanlıktan, soğukluktan ve bastırılmış öfkeden daha çok sevdiniz.

Ancak bekleyin, henüz azizlik mertebesine ulaşmadınız! Bir kereliğine zihnin ve bedenin birlikte çalışmasını sağlamak yeterli değildir. Bu sizi düşünmekten yapmaya götürdü, ama merhamet duygusunu her istediğinizde ortaya koyabilir misiniz? Çevrenizdeki koşullar ne olursa olsun, merhameti bir daha hiçbir kişi ya da durumun sizdeki o eski halini yaratmasına imkân vermeyecek şekilde somutlaştırabilir misiniz?

Hayırsa, henüz merhamet konusunda ustalaşmamışsınız demektir. *Benim ustalık tanımım içsel kimyasal evremizin dış dünyadaki her şeyden daha üstün olduğudur.* Kendinizi seçilmiş düşünce ve duygularla koşullandırdığınızda, arzu edilen duygusal/kimyasal evreleri ezberlediğinizde ve dış yaşamınızdaki hiçbir şey sizi hedeflerinizden alıkoymadığında usta olursunuz. Hiç kimse, hiçbir şey ya da belirli bir zaman veya yerdeki hiçbir tecrübe içsel kimyasal tutarlılığınızı bozamaz. Seçtiğiniz her an farklı düşünebilir, davranabilir ve hissedebilirsiniz.

Kederlerde Ustalaşabiliyorsanız, Neşede de Kolaylıkla Ustalaşabilirsiniz

Hayatında kederler yaşamış birilerini tanıyorsunuzdur, değil mi? Onlardan birini arayıp soruyorsunuz: "Nasılsın?"

Şöyle böyle.

"Bak şimdi, ben bazı arkadaşlarımla yeni bir sanat galerisine gidiyorum, sonra gerçekten sağlıklı tatlıları olan şu restoranda yemek yiyeceğiz. Ardından biraz canlı müzik dinlemeye gideceğiz. Bizimle gelmek ister misin?"

Hayır. Canım istemiyor.

Ama gerçekten kastettiği şeyi söyleseydi şöyle derdi: Ben bu duygusal evreyi ezberledim ve çevremdeki hiçbir şey –hiç kimse, hiçbir tecrübe, hiçbir koşullanma, hiçbir şey– beni içsel kimyasal keder evremden alıkoyamaz. Acı çekmek, her şeyi unutup mutlu olmaktan daha iyi hissettiriyor. Ben şimdilik bu bağımlılıktan keyif alıyorum ve senin yapmak istediğin tüm o şeyler duygusal bağımlılığımda dikkatimi dağıtabilir.

Ama düşünsenize. Neşe veya merhamet gibi içsel kimyasal bir evreye ulaşma konusunda kolaylıkla ustalaşabiliriz.

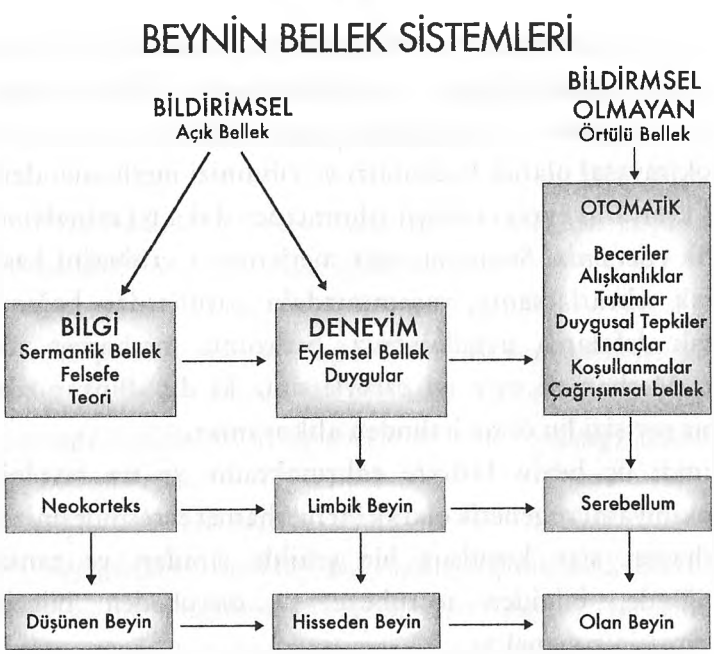
Bir önceki örnekte, düşüncelerinizi, davranışlarınızı ve duygularınızı yeterince pratik ederseniz, merhametli olmak sizin için doğal bir evre olur. Merhameti *düşünmekten* bu konuda bir şey *yapmaya* ve merhamet *olmaya* geçersiniz. "Olmak" o şeyin kolay, doğal, kendiliğinden, rutin ve bilinçaltı olduğu anlamına gelir. Merhamet ve sevgi, az önce değiştirdiğiniz o kısıtlayıcı duygular kadar otomatik ve tanıdık olur.

Öyleyseşimdibumerhametledüşünme,hissetmevedavranma eylemini tekrarlamanız gerekmektedir. Tekrarlarsanız, geçmiş duygusal evrenize olan bağımlılığınıza son verir ve nörokimyasal olarak bedeninizi ve zihninizi merhamet denen içsel kimyasal evreyi bilinçli zihninizden daha iyi ezberlemeye teşvik edersiniz. Sonunda, eğer merhamet tecrübesini kasıtlı olarak tekrarlarsanız, yaşamınızdaki koşullardan bağımsız olarak defalarca uygularsanız, bedeniniz merhamet zihni olur. Merhameti öyle iyi ezberlersiniz ki dış dünyanızdaki hiçbir şey sizi bu olma halinden alıkoyamaz.

Şimdi üç beyin birlikte çalışmaktadır ve siz biyolojik, nörokimyasal ve genetik olarak bir merhamet evresindesinizdir. Merhamet size koşulsuz bir şekilde sıradan ve tanıdık geldiğinde, bilgiden tecrübeye ve tecrübeden bilgeliğe ilerlemişsiniz demektir.

Bir Olma Haline Geçiş Yapmak: İki Bellek Sistemimizin Rolü

Bizim düşünmekten yapmaya ve yapmaktan olmaya geçiş yapmamıza olanak veren üç beynimiz vardır. Aşağıdaki tabloya göz atın:



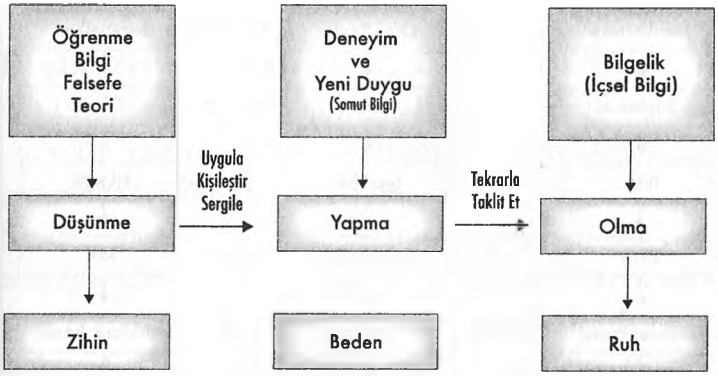
Şekil 6B(1). Bildirimsel ve bildirimsel olmayan bellek.

Beyinde iki bellek sistemi vardır:

Birinci sisteme bildirimsel ya da açık bellek adı verilir. Öğrendiğimiz ya da tecrübe ettiğimiz şeyleri hatırlayabildiğimiz ve ifade edebildiğimizde, bunlar bildirimsel anılardır. İki tip bildirimsel bellek vardır: bilgi (felsefi ilimden elde edilen semantik anılar) ve tecrübe (duyusal tecrübelerden alınan episodik, eylemsel bellek). Bunlar belirli bir zaman ve yerde belirli bir şey yaparken veya belirli bir şeye tanık olurken belirli insanlar, hayvanlar veya nesnelerle yaşadığımız olaylardır. Eylemsel bellek beyin ve bedende semantik bellekten daha uzun süre iz bırakır.

İkinci bellek sistemi bildirimsel olmayan veya örtülü bellektir. Bir şeyi alışkanlığa dönüşecek kadar sık tekrar ettiğimizde –artık onu düşünmemize gerek kalmaz, neredeyse nasıl yaptığımızı ifade bile edemeyiz– beden ve zihin bir olur. Bu, becerilerimizin, alışkanlıklarımızın, otomatik davranışlarımızın, çağrışımsal anıların, bilinçaltı tutumların ve duygusal tepkilerin merkezidir.

BİLGİ + TECRÜBE = BİLGELİK

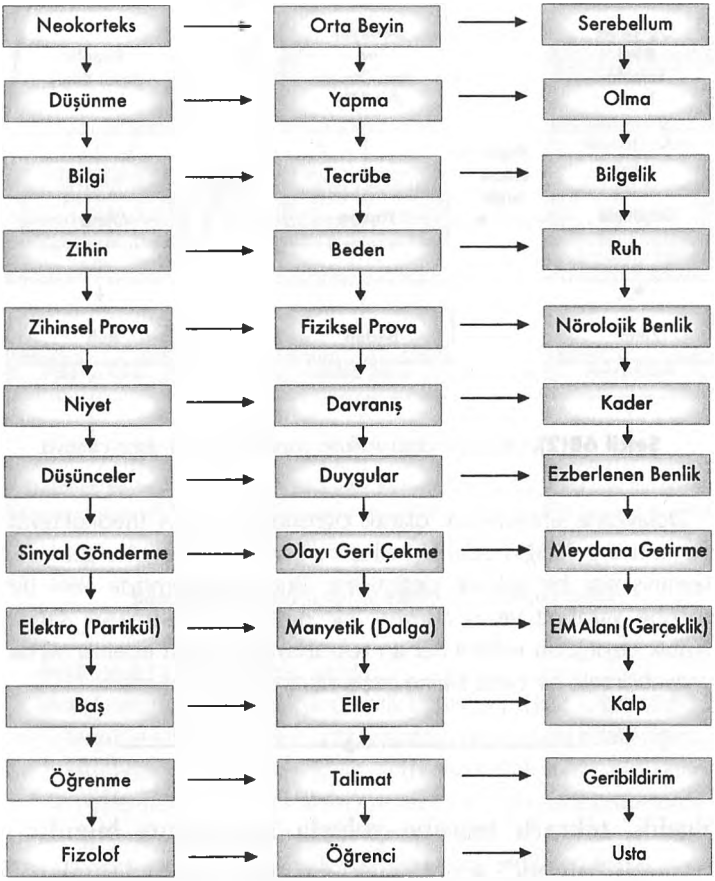


Şekil 6B(2). Üç beyin: düşünmekten yapmaya, yapmaktan olmaya.

Dolayısıyla entelektüel olarak öğrendiğimiz şeyi (neokorteks) alıp onu uyguladığımızda, kişiselleştirdiğimizde ve sergilediğimizde, davranışımızı bir şekilde değiştiririz. Bunu yaptığımızda yeni bir tecrübe yaratırız ve o da yeni bir duygunun oluşmasını sağlar (limbik beyin). Bu eylemi her an tekrarlayabilir, taklit edebilir ya da yaşayabilirsek, bir olma haline geçiş yaparız (serebellum).

Bilgelik, tekrarlı tecrübe yoluyla kazanılmış bilgidir. Ve merhametli "olmak" acı çekmek, yargılamak, suçlamak, öfkelenmek, olumsuz veya güvensiz olmak kadar doğal olduğunda bilge oluruz. Yeni fırsatlara açık oluruz, çünkü bir şekilde yaşam kendini nasıl veya kim olduğumuza göre organize eder.

BENLİĞİNİZİ GELİŞTİRİN



Şekil 6C. Bu tablo üç beynin kişisel evrimin farklı alanlarını birleştirmek için nasıl işbirliği yaptığını göstermektedir.

Düşünmekten Direkt Olarak Olmaya Geçmek: Meditasyona Giriş

Düşünmekten yapmaya ve yapmaktan olmaya geçiş, hepimizin zaman zaman, gerek araç kullanmayı, gerek örgü örmeyi, gerekse yabancı bir dil konuşmayı öğrendiğimiz zaman yaşadığımız bir ilerleme sürecidir.

Şimdi gelin, evrimin insanlara verdiği en büyük armağanlardan birinden söz edelim: düşünmekten olmaya geçme becerisi – hem de herhangi bir fiziksel eyleme gerek olmaksızın. Diğer bir deyişle, gerçek maddesel tecrübenin öncesinde olma hali yaratabiliriz.

Bunu sürekli yaparız ve bu bir "Gerçek olana kadar öyleymiş gibi davran" durumu değildir. Örneğin, partneriniz seyahatten döndüğünde gerçekleştirmek istediğiniz tüm düşünceleri, duyguları ve eylemleri içsel olarak deneyimlediğiniz bir cinsel fanteziniz olduğunu düşünelim. İçsel tecrübenizde öyle gerçek ve mevcut olursunuz ki bedeniniz kimyasal olarak değişir ve gelecekteki olay o anda yaşanıyormuş gibi tepki verir. Yeni bir olma haline geçiş yapmışsınızdır. Benzer bir şekilde, yapacağınız konuşmanın zihinsel provasını yapıyor, kendinize bir iş arkadaşınızla yapacağınız yüzleşme görüşmesinde nasıl bir tutum sergileyeceğinizi hatırlatıyor ya da gerçekten çok acıktığınızda ama trafikte ilerleyemediğinizde ne yemek istediğinizi hayal ediyor olabilirsiniz; her durumda yalnızca tek bir şeye odaklanıyorsunuz. Böyle zamanlarda bedeniniz psikolojik olarak yalnızca o düşünceyle olma haline geçer.

Tamam, ama bunu ne kadar ileri götürebilirsiniz? Yalnızca düşünce ve duyguyla, sonunda istediğiniz insan olabilir misiniz? Kızımın hayallerinin yaz işini yaşadığı zaman yaptığı gibi

belirli bir gerçeklik seçip onu yaşayabilir misiniz?

Meditasyon bu noktada devreye girer. Bildiğiniz gibi insanlar meditatif teknikleri pek çok sebepten kullanırlar. Bu kitapta siz, belirli bir amaç için, kendiniz olma alışkanlığını kırmanız ve arzu ettiğiniz o ideal benlik olmanız için özel olarak tasarlanmış bir meditasyon öğreneceksiniz. Bu bölümün geri kalanında, şu âna kadar ele aldığımız bilgilerin bazılarıyla yakında öğreneceğiniz meditasyonu birleştireceğiz. (Ne zaman meditasyon veya meditatif sürece değinsem, Kısım III'te odak noktamız olacak süreçten bahsediyor olacağım.)

Meditasyon beyinlerimizi, bedenlerimizi ve olma hallerimizi değiştirmemize olanak verir. En önemlisi, bu değişiklikleri hiçbir fiziksel adım atmadan ya da dış çevreyle herhangi bir etkileşim kurmadan yapabiliyor olmamızdır. Meditasyonla tıpkı o piyanistlerin yaptığı gibi gerekli nörolojik donanımı yükleyebiliriz. Ayrıca zihinsel provalarla parmak egzersizi yapanlar gibi bedeni etkileyebiliriz. (Bu denekler yalnızca zihinsel prova yöntemini kullandılar, ama bu yöntem burada çok önemli olsa da meditatif sürecin yalnızca bir bileşenidir.)

Sizden ideal benliğinizin sahip olacağı nitelikleri düşünmenizi ya da Rahibe Teresa veya Nelson Mandela gibi yüce bir insan olmanın nasıl bir duygu olacağı üzerine kafa yormanızı istesem, yalnızca yeni bir olma halini düşünerek beyninizi yeni şekillerde ateşlemeye ve yeni bir zihin yaratmaya başlarsınız. Bu, işbaşındaki zihinsel provadır. Şimdi sizden mutlu, dingin, halinden memnun ve huzurlu olmanın nasıl bir his olacağını düşünmenizi istiyorum. Yeni bir siz yaratacak olsaydınız, kendiniz için neler hayal edersiniz?

Özünde meditatif süreç bu soruyu, mutlu, dingin, halinden memnun ve huzurlu olmanın ne anlama geldiği konusunda

öğrenilmiş ve sinaptik olarak beyninizde yer etmiş tüm bilgileri bir araya getirerek yanıtlama olanağı verir. Meditasyonda, bu bilgiyi alır ve kendinizi denkleme yerleştirirsiniz. Yalnızca mutlu olmanın nasıl bir his olacağını sormak yerine, kendinizi bir mutluluk evresini yaşama pozisyonuna koyarsınız. Sonuçta mutluluğun nasıl bir duygu olduğunu biliyorsunuz. Geçmişte bunu sıkça yaşadınız; başka insanların nasıl yaşadığını gördünüz. Şimdi yeni bir benlik yaratmak için bu bilgiden seçme ve deneyimleme şansına sahipsiniz.

Yeni bir zihin yaratmak için nasıl ön lob aracılığıyla yeni devreleri harekete geçirebildiğinizden söz etmiştim. O yeni zihni bir kez deneyimlediğinizde, beyniniz size gelecek gerçekliğinizi yaratmada örnek alabileceğiniz bir model sunan bir tür holografik görüntü yaratır.

Gerçek deneyim meydana gelmeden önce yeni nöral devreler yüklediğiniz için, Gandhi gibi pasif bir devrim yürütmek ya da Jeanne d'Arc gibi halkınıza öncülük edip bir direkte yakılmak zorunda değilsiniz. Yalnızca içinizde duygusal bir etki yaratmak için bilginizi kullanmanız ve cesaret ve inanç niteliklerini yaşamanız gerekmektedir. Sonuç bir zihin evresi olacaktır. Bu zihin evresini sürekli ürettiğinizde size tanıdık gelmeye başlayacak ve siz yeni devreler kurmaya başlayacaksınız. Bu zihin evresini ne kadar sık üretirseniz, bu düşünceler o kadar çok tecrübeye dönüşecektir.

Bu düşünce-deneyim dönüşümü bir kez gerçekleştiğinde, bu tecrübenin nihai ürünü bir duygu, bir his olur. Bu olduğunda, bedeniniz (bilinçaltı zihin olarak) fiziksel gerçeklikte meydana gelen bir olay ile yalnızca düşünce yoluyla yaratılan duygular arasındaki farkı bilemez.

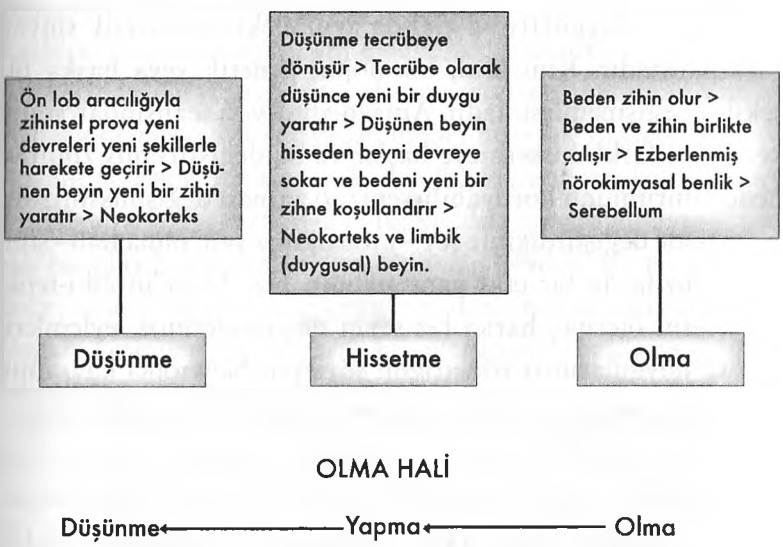
Bedenini yeni bir zihne koşullandıran biri olarak, düşünen

beyninizin ve duygusal beyninizin şimdi birlikte çalıştıklarını fark edeceksiniz. Düşüncelerin beyin ve duyguların beden için olduğunu unutmayın. Meditatif sürecin bir parçası olarak belirli bir şekilde hissettiğiniz ve düşündüğünüz zaman, başladığınızdan farklısınızdır. Yeni yüklenen devreler, bu düşünce ve duygularla üretilen nörolojik ve kimyasal değişimler sizi öyle değiştirir ki beden ve beyinde bu değişiklikleri gösteren bulgular meydana gelir.

Bu noktada, bir var olma haline geçersiniz. Artık mutluluğu, minneti ya da başka bir duyguyu pratik etmezsiniz; mutlu ya da minnettar olursunuz. Bu zihin ve beden durumunu her gün üretebilirsiniz; bir olayı defalarca tekrar yaşayabilir ve yeni, ideal benlik olduğunuz takdirde o deneyime vereceğiniz duygusal tepkiyi defalarca üretebilirsiniz.

Meditatif seans sona erdiğinde kendinizi o yeni olma halinde bulursanız –nörolojik, biyolojik, kimyasal ve genetik anlamda değiştirilmiş olarak– bu değişimleri bir tecrübeden önce devreye sokmuş olursunuz ve bu durumda olduğunuz kişiye denk şekillerde davranmaya ve düşünmeye daha meyilli hale gelirsiniz. Kendiniz olma alışkanlığını kırmışsınız demektir!

DÜŞÜNMEKTEN OLMAYA



Şekil 6D. Hiçbir şey yapmadan düşünmekten olmaya geçebilirsiniz. Zihinsel olarak yeni bir zihin provası yapıyorsanız, düşündüğünüz düşüncenin tecrübeye dönüşeceği bir an olacaktır. Bu gerçekleştiğinde, bu içsel deneyimin nihai ürünü bir duygu veya histir. O insan olmanın nasıl bir şey olacağını bir kez hissettiğinizde, bedeniniz (bilinçaltı zihin olarak) onun o gerçeklikte olduğuna inanmaya başlar. Şimdi zihniniz ve bedeniniz birlikte çalışmaya başlar ve siz hiçbir şey yapmadan o insan "olursunuz". Yalnızca düşünceyle yeni bir olma haline geçiş yaparken nasıl olduğunuzla daha çok örtüşen şeyler yapmaya ve düşünmeye meyilli olursunuz.

Bir hatırlatma olsun: Yeni bir olma halinde –yeni bir kişilikte– olduğunuzda, aynı zamanda yeni bir kişisel gerçeklik yaratırsınız. Bunu tekrar etmeme izin verin. *Yeni bir olma hali yeni bir kişilik yaratır... yeni bir kişilik yeni bir gerçeklik yaratır.*

Bu meditatif uygulamanın istenen etkiyi yaratmak için üç beyninizi de devreye sokup sokmadığını nasıl bileceksiniz? Basit: Sürece yatırım yapmanın neticesi olarak farklı hissedeceksiniz. Eğer tıpkı baştaki gibi hissediyorsanız,

aynı katalizör sizde yine aynı etkileri yarattıysa, o zaman kuantum alanında hiçbir şey olmamış demektir. Aynı düşünce ve duygularınız alanda aynı elektromanyetik sinyali yaratmaktadır. Kimyasal, nörolojik, genetik veya başka bir şekilde değişmemişsinizdir. Ama meditasyon seansından sonra kendinizi farklı hissetmeye başlar ve bu değiştirilmiş zihin ve beden durumunu koruyabilirseniz, o zaman değişmişsinizdir.

İçinizde değiştirdiğiniz şey –yarattığınız yeni olma hali– şimdi dışınızda da bir etki yaratmalıdır. Siz, Evren'in etki-tepki modelinin ötesine, harici bir şeyin düşüncelerinizi, eylemlerinizi ve duygularınızı yönettiğini söyleyen Newtoncı kavramın ötesine geçmişsinizdir. Birazdan bu noktaya tekrar geleceğim.

Ayrıca gayretlerinizin bir neticesi olarak yaşamınızda beklenmedik ve yeni bir şey belirirse yine meditasyonunuzun verimli geçtiğini anlarsınız. Unutmayın: Kuantum modeli bize, yeni bir zihin ve yeni bir olma hali yarattıysanız, değiştirilmiş bir elektromanyetik imzaya sahip olduğunuzu söyler. Farklı düşündüğünüz ve hissettiğiniz için gerçekliği değiştirirsiniz. Birlikte düşünce ve duygular bunu yapabilir; ayrıyken yapamazlar. Size tekrar hatırlatayım: *Bir şekilde düşünüp başka bir şekilde hissederken yaşamınızda herhangi bir şeylerin değişmesini bekleyemezsiniz.* Düşünce ve duygularınızın kombinasyonu olma halinizdir. Olma halinizi değiştirin... ve gerçekliğinizi değiştirin.

Tutarlı sinyaller bu noktada devreye girer. Dış dünyanızdan bağımsız olarak kuantum alanına düşünce ve duyguda (olma hali) tutarlı bir sinyal gönderebilirseniz, o zaman yaşamınızda farklı bir şey belirir. Bu olduğunda, kuşkusuz güçlü bir duygusal tepki yaşarsınız ve bu da sizi bir kez daha yeni bir gerçeklik yaratmaya iter. Siz de bu duyguyu çok daha güzel

bir tecrübe yaratmak için kullanabilirsiniz.

Tekrar Newton'a dönelim. Hepimiz, yaşamın etki ve tepkiyle yönetildiğini öne süren Newton düşüncesiyle koşullandırıldık. Başımıza iyi bir şey geldiğinde, minnet veya mutluluk ifade ederiz. Bu yüzden duygularımızı düzenlemesi için sürekli birilerinden veya bir şeylerden medet umarak yaşarız.

Bunun yerine ben sizden kontrolü ele almanızı ve süreci içe çevirmenizi istiyorum. Belirli bir şekilde hissetmenizi sağlayacak bir olay beklemek yerine, fiziksel âlemdeki bir tecrübeden önce onun vereceği duyguyu yaratın; bedeninizi duygusal olarak "minnet uyandıran" bir tecrübenin halihazırda gerçekleştiğine inandırın.

Bunu yapmak için kuantum alanından bir potansiyel seçebilir ve onu yaşamanın nasıl bir duygu olacağını tadabilirsiniz. Sizden kendinizi gelecek benliğinizin, o olası sizin yerinize koymak için düşünce ve duygularınızı kullanmanızı ve şimdi o insan olduğunuza inandırmak için bedeninizi duygusal anlamda koşullandırmaya başlamanızı istiyorum. Meditasyon seansının ardından gözlerini açtığınızda kim olmak istiyorsunuz? Bu ideal benlik olmak ya da arzu edilen tecrübeyi yaşamak nasıl bir his olacaktır?

Kendiniz olma alışkanlığını tamamen kırmak için, etki-tepki gerçekliğinize veda edin ve gerçekliğin kuantum modeline kucak açın. İstediğiniz potansiyel bir gerçeklik seçin, düşünce ve duygularınızda ve gerçek olay meydana gelmeden önce onu yaşayın. İçsel evrenizi değiştirdiğiniz anda, mutluluk, minnet, takdir veya herhangi bir ulvi duygu hissetmeniz için dış dünyanın size bir sebep sunmasına ihtiyaç duymadığınız düşüncesini kabul edebilir misiniz?

Bedeniniz olayın mevcut anda gerçekleştiğini hissettiğinde

ve zihinsel olarak odaklarınıza ve duygusal anlamda hissettiklerinize dayanarak bu duygu size de gerçek gibi gelmeye başladığında, geleceği şimdi yaşamaya başlamışsınızdır. O olma halinde, o tecrübedeki şimdi ânında olduğunuz anda, kuantum alanında var olan tüm olası gerçekliklere bağlanırsınız. Bilindik duygularınıza veya beklentilerinize dayanarak geçmişte veya gelecekteyseniz, kuantum alanının içinde barındırdığı tüm olasılıklara erişiminiz olmadığını bilin.

Bunun yalnızca entelektüel bir süreç olamayacağını unutmayın. Düşünce ve duygular tutarlı olmalıdır. Diğer bir deyişle, bu meditasyon kafanızdan yaklaşık otuz santim kadar aşağı inip kalbe geçmenizi gerektirir. Kalbinizi açın ve hayranlık duyduğunuz, ideal benliğinizi oluşturan özelliklerin bir kombinasyonuna sahip olduğunuz takdirde, bunun sizi nasıl hissettireceğini düşünün.

Bunun nasıl hissettireceğinizi bilemeyeceğinizi, çünkü tüm o özelliklere sahip olmanın ve o ideal benlik olmanın nasıl bir şey olduğunu asla yaşamadığınızı söyleyebilirsiniz. Benim yanıtım, bedeninizin bunu siz herhangi bir fiziksel delile ulaşmadan, duyularınızdan önce yaşayabileceğidir. Eğer gerçekte hiç yaşamadığınız gelecek bir arzu yaşamınızda gerçekten ortaya çıkarsa, neşe, heyecan, minnet gibi ulvi bir duygu yaşayacağınızı kabul edin... Bu yüzden bu duygular sizin odaklanacaklarınız olacaktır. Yalnızca geçmişin kalıntıları olan duyguların esiri olmak yerine, şimdi geleceği yaratmak için yüce duyguları kullanabilirsiniz.

Minnet, sevgi, vs. gibi yüce duygular sizin arzu ettiğiniz olaylar çoktan gerçekleşmiş gibi hissettiren bir olma haline geçmenize yardımcı olur. Harika hissettiğiniz bir evredeyseniz, o zaman kuantum alanınıza göndereceğiniz sinyal, olay-

ların çoktan olduğu yönündedir. Minnet duymak duygusal olarak bedeninizi, minnet duymanıza sebep olan şeyin çoktan gerçekleştiğine inandırır. Meditasyon, üç beyninizi devreye sokup koordine ederek düşünmekten olmaya geçmenize yardımcı olur. Ve siz yeni bir olma haline ulaştığınızda, kim olduğunuzla daha eşdeğer davranmaya ve düşünmeye meyilli olursunuz.

Belki de gerçek deneyim öncesinde minnet duymanın ya da teşekkür etmenin neden zor olabileceğini merak ediyorsunuz. Kimliğinizin bilinçaltı seviyesinde bir parçasına dönüşen ve şimdi alışkın olduğunuzun dışında hissedemediğiniz ezberlenmiş bir duyguyla yaşıyor olabilir misiniz? Eğer öyleyse, belki de kimliğiniz dikkatinizi dağıtmak ve içsel duygularınızı değiştirmek için dışarıda dünyaya nasıl göründüğünüzün bir sorunu haline gelmiş olabilir.

Bir sonraki bölümde, bu uçurumun nasıl kapatılıp gerçek özgürlüğün sağlanacağını göreceğiz. Olumlu hissetmeniz için herhangi bir insana, şeye veya tecrübeye ihtiyaç duymaksızın içten bir minnet veya neşe hissettiğinizde veya geleceğe karşı derin bir sevgi duyduğunuzda, o zaman bu yüce duygular geleceğinizi güçlendirmek için hazır bekleyeceklerdir.



BÖLÜM YEDİ

UÇURUM

Bir gün koltuğumda oturmuş, mutlu olmanın ne anlama geldiğini düşünüyordum. Mutlak keyifsizliğime kafa yorarken benim için önemli olan çoğu insanın bana nasıl o anda moral verici konuşmalar yapmak için hazır olacağını düşündüm. Kafamda hayal ettim: *Sen inanılmaz şanslısın. Harika bir ailen, güzel çocukların var. Başarılı bir kiropraktörsün. Binlerce insana hitap ediyorsun, dünyadaki en sıra dışı yerlere seyahat ediyorsun,* What the BLEEP Do We Know? *isimli filmde yer aldın ve pek çok insan verdiğin mesajı çok sevdi. Bir kitap bile yazdın ve satışları gayet iyi.* Bu insanlar bana tüm doğru duygusal ve mantıklı gerekçeleri sıralardı. Ama benim için bir şeyler eksikti.

Hayatımda, her hafta sonu konuşma yapmak için bir şehirden diğerine seyahat ettiğim bir noktadaydım; bazen üç gün içinde iki şehirde birden oluyordum. O kadar meşguldüm ki öğrettiğim şeyi pratik edecek zamanım bile yoktu.

Bu benim için sinir bozucu bir andı, çünkü mutluluğumun

bütünüyle benim dışımda yaratıldığını ve seyahat edip konuşmalar yaparken hissettiğim mutluluğun gerçek mutlulukla hiçbir ilgisinin olmadığını görmeye başladım. Kendimi iyi hissetmem için kendim dışındaki herkese, her şeye ve her yere ihtiyacım varmış gibi görünüyordu. Dünyamın harici faktörlere bağlı olmasını sağlamıştım. Ve seyahat etmediğim, konuşma yapmadığım ya da hastalarımla ilgilenmediğim zamanlarda evdeydim ve kendimi boşlukta hissediyordum.

Beni yanlış anlamayın; bazı açılardan benim dışımdaki bu şeyler gerçekten harikaydı. Beni konuşma yaparken, bir uçuş sırasında tamamen konsantre olmuş bir halde yapacağım bir sunum üzerinde çalışırken ya da havaalanında veya bir otel salonunda düzinelerce e-postayı yanıtlarken gören herhangi birine sorsaydınız, böyle bir gözlemci size oldukça mutlu göründüğümü söylerdi.

Acı gerçek şu ki o anlardan birine bana sorsaydınız, ben de büyük olasılıkla aynı şekilde cevap verirdim: *Evet, her şey harika. Gayet iyiyim. Ben şanslı bir adamım.*

Ama sessiz bir anda, tüm o uyarıcıların bombardımanı altında değilken sorsaydınız, size bambaşka bir şekilde cevap verirdim: *Bir şeyler eksik. Kendimi huzursuz hissediyorum. Her şey eski, her şey aynı gibi geliyor. Bir şeyler eksik.*

Mutsuzluğumun temel sebebinin farkına vardığım gün, kim olduğumu hatırlamam için dış dünyaya ihtiyacım olduğunu da fark ettim. Kimliğim, konuştuğum insanlar, gezdiğim şehirler, seyahat ederken yaptığım şeyler ve Joe Dispenza adındaki kişi olarak kendimi doğrulamam için ihtiyaç duyduğum tecrübelerdi. Ve dünyanın ben olarak tanıdığı bu kişiliği hatırlatacak kimseler olmadığında, kim olduğumdan emin değildim. Hatta o algılanan mutluluğumun yalnızca dış dünyada beni belirli şekillerde hissettiren uyarıcılara verdiğim

bir tepki olduğunu anladım. Sonra çevreme tamamen bağımlı olduğumu fark ettim. Duygusal bağımlılığımı pekiştirmek için harici ipuçlarına bağımlıydım. Benim için ne tuhaf bir andı. Milyonlarca kez mutluluğun içten geldiğini duymuştum, ama ne anlama geldiğini hiç anlamamıştım.

O gün evimdeki koltuğumda otururken pencereden dışarı baktım ve aklıma bir görüntü geldi. İki elimi, biri diğerinin üzerinde, aralarında bir uçurumla ayrılmış bir şekilde gördüm.

KİMLİK UÇURUMU



NASIL GÖRÜNÜRÜZ?
Dış çevreye yansıttığım kimlik
Olduğumu düşünmenizi istediğim kişi
Yüz
Dünya için ideal olan

GERÇEKTE NASILIZ?
Nasıl hissettiğim
Gerçekte kim olduğum
İçten nasıl olduğum
Benlik için ideal olan



Şekil 7A. "Gerçekte kim olduğumuz" ve "nasıl göründüğümüz" arasındaki uçurum.

Üstteki el dışarıdan nasıl göründüğümü ve alttaki el içeriden nasıl olduğumu bildiğimi gösteriyordu. Kendi yansımamda, biz insanların bir ikililik içinde, iki ayrı benlik olarak yaşadığını anladım – "nasıl göründüğümüz" ve "gerçekte kim olduğumuz".

Nasıl göründüğümüz, dünyaya yansıttığımız görüntü ya da yüzdür. O benlik, belirli bir şekilde görünmek ve başkalarına tutarlı bir harici gerçeklik sunmak için yaptığımız her şeydir. Benliğin bu ilk niteliği, herkesin bizi nasıl görmesini istediğimize dair sahte bir görüntüdür.

Alttaki elle temsil edilen, gerçekte nasıl olduğumuz, nasıl hissettiğimizdir, özellikle de dış çevremizin etkisi altında olmadığımızda. "Yaşamın" bizi meşgul etmediği zamanlarda bu bilindik duygularımızdır. Kendimiz hakkında sakladıklarımızdır.

Suçluluk, utanç, öfke, korku, endişe, depresyon, kibir veya nefret gibi bağımlılık yapan duygusal evreleri ezberlediğimizde, dış görünüşümüz ve gerçek benliğimiz arasında bir uçurum oluşur. İlki insanların bizi nasıl görmelerini istediğimizdir. İkincisi ise hayatımızın çeşitli zamanlarında ve yerlerinde tüm farklı tecrübelerle, çeşitli olaylarla ve insanlarla etkileşim kurmadığımız zamanlardaki olma halimizdir. Uzun süre hiçbir şey yapmadan oturursak bir şey hissetmeye başlayabiliriz. Bu bir şey bizim gerçekte kim olduğumuzdur.

EZBERLEDİĞİMİZ VE UÇURUMU YARATAN DUYGU KATMANLARI



Değersizlik

Öfke

Korku

Utanç

Kuşku

Suçluluk

TEPKİSİZLİK DÖNEMİYLE GEÇMİŞ DENEYİMLER



Şekil 7B. Uçurumun boyutları kişiden kişiye değişir. "Gerçekte kim olduğumuz" ve "nasıl göründüğümüz" yaşamlarımızın farklı noktalarında ezberlediğimiz duygularla (geçmiş tecrübelere bağlı olarak) bölünür. Uçurum ne kadar büyükse, ezberlediğimiz duygulara olan bağımlılık da o kadar güçlü olur.

Katman katman, kimliğimizi oluşturan çeşitli duygular taşırız. Kim olduğumuzu hatırlamak için, kişiliğimizi ve ona karşılık gelen duyguları onaylayacak aynı tecrübeleri yaratmak isteriz. Bir kimlik olarak, kendimizi dünyaya nasıl yansıtmak istediğimizi hatırlatması için, benliğimizi hayatımızdaki her şeyle ve herkesle özdeşleştirerek dış dünyamıza bağımlı oluruz.

Nasıl göründüğümüz, "birisi" olarak kim olduğunu hatırlaması için dış dünyaya güvenen bir kişilik görüntüsüdür. Kimliği çevreye bütünüyle bağımlıdır. Kişilik gerçekte nasıl hissettiğini saklamak ya da o boşluk duygularının tamamen kaybolmasını sağlamak için elinden geleni yapar: *Bu arabalara sahibim, bu insanları tanıyorum, bu yerlere gittim, şunları yapabiliyorum, şu tecrübeleri yaşadım, bu şirkette çalışıyorum, başarılıyım...* Kişilik, çevremizdeki her şeyi göz önünde bulundurarak kim olduğumuzu düşündüğümüzdür.

Ama bu, dış gerçekliğimizin uyarıcıları olmaksızın olduğumuz kişiden –nasıl hissettiğimizden– farklıdır: başarısız olmuş bir evlilikle ilgili utanç ve öfke duyguları. Sevilen bir insanın, hatta evcil bir hayvanın ölümüyle ilişkili olarak ölüm korkusu ve ölümden sonraki belirsizlik korkusu. Bir ebeveynin her ne pahasına olursa olsun mükemmeliyet ve başarı ısrarı neticesinde yetersizlik hissi. Yoksunluk seviyesindeki koşullarda yetişmenin verdiği bir hak etme hissi. Dünyaya belirli bir şekilde görünmek için doğru beden tipinde olmama düşünceleri. Bu tip duygular bizim saklamak istediklerimizdir.

Dünyaya yansıttığımız görüntünün ardından saklanan gerçek benlik budur. Bu benliği dünyaya açık etme riskini göze alamayız, bu yüzden bir başkası gibi davranırız. Savunmasız yanlarımızı saklamaya yardımcı olacak bir dizi ezberlenmiş

otomatik program çalıştırırız. Aslında kim olduğumuzla ilgili yalan söyleriz, çünkü toplumsal beğenilerin o kişiye yer bırakmadığını biliriz. O "hiç kimsedir". O, başkalarının sevip kabul edeceğinden kuşku duyduğumuz kişidir.

Özellikle gençliğimizde kimliğimizi yeni yeni oluşturduğumuz sıralarda, bu tip bir maskeli baloya dahil olma eğilimimiz daha fazladır. Kıyafet dener gibi kimlik deneyen ergenlik çağındaki çocukları görüyorsunuz. Ve işin aslı, ergenlik çağındaki çocukların üzerlerine giydikleri kimlik, gerçekte oldukları kişiyi yansıtmaktan ziyade olmak istedikleri kişinin bir yansımasıdır. Gençlerle çalışmakta uzmanlaşmış hangi akıl sağlığı uzmanına sorsanız, ergen olmanın nasıl bir şey olduğunu özetlemek için size tek bir kelime söyleyecektir: güvensizlik. Sonuç olarak bu yaşlardaki uygunluk ve kalabalık ararlar.

Sonuç olarak bu kimlik bize uyar. Ona alışırsınız. Ya da en azından kendinize böyle söylersiniz. Güvensizlikle birlikte şiddetli bir sorgulama süreci başlar. Sorular gelir: *Ben gerçekten bu muyum? Gerçekten olmak istediğim insan bu mu?* Ama bu soruları göz ardı etmek onları yanıtlamaktan çok daha kolaydır.

Yaşam Tecrübeleri Kimliğimizi Belirler... Meşgul Kalmak, İstenmeyen Duyguları Kontrol Altında Tutar

Hepimiz gençliğimizde travmatik veya zorlu tecrübelerden üzerimize düşeni yaşadık. Yaşamın başlarında, katman katman kim olacağımıza katkıda bulunan belirleyici olaylar, duygular tattık. Gerçekçi olalım: Hepimiz duyguyla yüklü

olaylar yaşadık. Bir tecrübeyi zihinsel olarak tekrar gözden geçirdikçe, beden yalnızca düşünce yoluyla olayı tekrar tekrar yaşadı. Duyguların tepkisizlik dönemini öyle uzattık ki yalnızca duygusal bir tepkiden ruh haline, mizaca ve sonunda bir kişilik özelliğine ulaştık.

Gençken bir süreliğine o eski, derin duyguları halının altına süpüren şeyler yaparak kendimizi meşgul tutarız. Yeni arkadaşlar edinmek, bilmediğimiz yerlere seyahat etmek, çok çalışmak ve terfi almak, yeni bir beceri öğrenmek ya da yeni bir spor dalıyla uğraşmak kafa dağıtır. Bu eylemlerin pek çoğunun hayattaki belirli olaylardan kalan duygularla motive olduğu aklımızın ucundan bile geçmez.

Sonra gerçekten meşgul oluruz. Okula, büyük olasılıkla üniversiteye gideriz; araba alırız; yeni bir şehre veya ülkeye taşınırız; yeni bir kariyere başlarız; evleniriz; ev alırız; çocuklarımız olur; evcil hayvanlarımız olur; boşanırız belki; spor yaparız; yeni bir ilişkiye başlarız; bir hobiyle uğraşırız... Kimliğimizi tanımlaması ve bizi içeride hissettiklerimizden uzaklaştırması için dış dünyada bildiğimiz her şeyi kullanırız. Ve tüm bu eşsiz tecrübeler bir duygular seli yarattığından, bu duyguların sakladığımız duyguları alıp götürdüklerini düşünürüz. Ve bu bir süreliğine işe yarar.

Beni yanlış anlamayın. Hepimiz gençlik yıllarımızda farklı süreçlerden geçer ve yükseklere ulaşırız. Yaşamlarımızda pek çok şey başarmak için kendimizi rahatlık bölgelerimizin dışına çıkmaya zorlamamız ve bir zamanlar bizi tanımlayan tanıdık duyguların ötesine geçmemiz gerekir. Yaşamdaki bu dinamiğin farkındayım. Ama kısıtlamalarımızı aşamadığımız ve geçmişten gelen yükümüzü taşımaya devam ettiğimiz sürece, bizi her zaman yakalarlar. Ve bu genelde 30'lu yaşla-

rımızın ortalarında gerçekleşir (ama kişiden kişiye farklılık gösterebilir).

Orta Yaş: Gömülü Duyguların Gömülü Kalmalarını Sağlamak İçin Bir Dizi Strateji

30'lu veya 40'lı yaşlarımızda, kişilik tamamlandığında, yaşamın sunacağı pek çok şeyi tecrübe etmiş oluruz. Ve sonuç olarak, çoğu deneyimin neticesini önceden kestirebiliriz; onları yaşamadan önce kendimizi nasıl hissedeceğimizi az buçuk tahmin ederiz. Pek çok iyi ve kötü ilişki yaşadığımızdan, iş dünyasında rekabet edip kariyerimizi bulduğumuzdan, kayıplar yaşayıp başarılar yakaladığımızdan ya da neyi sevip neyi sevmediğimizi bildiğimizden, hayatın nüanslarını biliriz. Bir tecrübenin yaşatacağı duyguları o tecrübeyi yaşamadan tahmin edebildiğimizden, o "bilinen" olayı henüz olmadan yaşamak isteyip istemediğimizi belirleriz. Elbette, tüm bunlar *farkındalığımızın perde arkasında* gerçekleşir.

İşlerin kurnaz bir hal aldığı yer burasıdır. Çoğu olayın bize yaşatacağı duyguları tahmin edebildiğimizden, kim olduğumuzla ilgili duyguları yok edecek şeyin ne olduğunu biliriz. Ancak yaşamın ortalarına geldiğimizde, hiçbir şey o boşluk hissini tamamen yok edemez.

Her sabah uyanır ve aynı insan gibi hissedersiniz. Acınızı, suçluluğunuzu ya da kederinizi alıp götürmesi için bel bağladığınız çevreniz artık o duyguları yok etmiyordur. Nasıl yapabilir ki? Dış dünyadan aldığınız duygular etkilerini kaybetmeye başladıklarında, hiçbir şeyi değiştiremediğinizi fark edersiniz.

Bu, çoğu insanın bildiği orta yaş krizidir. Bazıları dış dünyaya daha çok karışarak gömülü duyguların gömülü kalması için çaba sarf eder. Yeni bir spor araba alırlar (bir şey); tekne kiralarlar (başka bir şey). Bazıları uzun bir seyahate çıkar (yer). Diğerleri yeni insanlarla tanışmak için yeni bir kulübe katılırlar (insanlar). Kimisi vücuduna estetik operasyon yaptırır (beden). Bir kısmı da evlerini yeniden dekore eder (bir şeyler satın alma ve yeni bir çevreyi deneyimleme).

Tüm bunlar, insanların kendilerini daha iyi veya farklı hissetmeleri için yeni bir şey yapma veya deneme yolundaki beyhude çabalardır. Ama duygusal olarak, yenilik yeniliğini kaybettiğinde, onlar yine aynı kimlikle baş başa kalırlar. Gerçekte oldukları insana dönerler (alttaki el). Yıllardır yaşadıkları aynı gerçekliğe çekilirler. Gerçek şu ki, ne kadar çok çaba gösterirlerse –ne kadar çok alır ve tüketirlerse– "gerçekte kim oldukları" hissi o kadar belirgin bir şekilde ortaya çıkar.

Bu boşluktan kaçmaya ya da acı veren herhangi bir duygudan uzaklaşmaya çalıştığımızda, bunun sebebi o hissin bizi huzursuz etmesidir. Dolayısıyla o duygu biraz kontrolden çıkmaya başladığı anda çoğu insan televizyonu açar, internette dolaşır, birilerine telefon eder veya mesaj atar. Dakikalar içinde duygularımızı pek çok kez değiştirebiliriz... bir televizyon dizisi veya bir YouTube videosu izler ve kahkahalarla güleriz, sonra bir futbol maçı seyreder ve rekabet duygularımızı yüceltiriz, ardından haberleri izler ve öfkelenir ya da korkarız. Tüm bu dış uyarıcılar bizi kolaylıkla istenmeyen içsel duygulardan uzaklaştırabilir.

Teknoloji harika bir meşguliyet ve güçlü bir bağımlılıktır. Bir düşünün: Kendiniz dışında bir şeyi değiştirerek içsel kimyanızı ânında değiştirebilir ve bir duygunun kaybolmasını sağlayabilirsiniz. Ve sizi daha iyi hissettiren o harici şey ne

ise, kendinizi toparlamak için her defasında ona güvenirsiniz. Ama bu strateji illa teknoloji içerecek diye bir şey yoktur; herhangi bir şey o an için aynı işi görebilir.

Bu kaçışı kullandığımızda, tahmin edin, eninde sonunda ne olur? Bizi içsel anlamda değiştirmesi için bizim dışımızdaki bir şeye daha bağımlı hale geliriz. Bazı insanlar, en başında onların kaçmalarına yardımcı olan o ilk duyguyu tekrar yaratma gayretiyle kendilerini meşgul tutmak için dünyalarının farklı fırsatlarını kullanarak farkında olmadan bu dipsiz kuyunun derinliklerine dalarlar. Bu harici şeylerle öyle uyarılırlar ki gerçekte olduklarından bambaşka duygulara kapılırlar. Ama er ya da geç, herkes kendisini iyi hissetmek için aynı şeyden daha fazlasına ihtiyaç duyduğunu fark eder. Bu, her pahasına kederden kaçmak için bitmek bilmeyen bir zevk ve yol arayışına, bir türlü kaybolmayan bir duyguyla tetiklenen hedonist bir yaşama dönüşür.

Farklı Bir Orta Yaş: Duygularla Yüzleşmenin ve İllüzyonlardan Kurtulmanın Zamanı

Yaşamın bu noktasında, duygularının gömülü kalması için uğraşmayan diğer insanlar bazı büyük sorular sorarlar: *Ben kimim? Hayattaki amacım ne? Nereye gidiyorum? Tüm bunları kim için yapıyorum? Tanrı nedir? Öldüğüm zaman nereye gideceğim? Hayatta "başarıdan" fazlası var mı? Mutluluk nedir? Tüm bunlar ne anlama geliyor? Sevgi nedir? Kendimi seviyor muyum? Başka bir insanı seviyor muyum?* Ve ruh uyanmaya başlar...

Bu tip sorular zihni işgal etmeye başlar çünkü illüzyonun

perde arkasını görür ve kendimiz dışında hiçbir şeyin bizi mutlu edemeyeceğinden kuşkulanırız. Bazılarımız çevremizdeki hiçbir şeyin hislerimizi "düzeltmeyeceğini" fark ederler. Bu benliği bir imaj olarak dünyaya yansıtmak için çok fazla enerji gerektiğinin ve bedeni ve zihni her daim meşgul tutmanın ne kadar yorucu olduğunu anlarız. Sonunda başkaları için bir ideali koruma teşebbüslerimizin aslında bizim köşe bucak kaçtığımız duyguların bizi asla yakalamadıklarından emin olmak için bir strateji olduğunu görürüz. Sırf yaşamlarımız yerle bir olmasın diye bu kadar fazla topu daha ne kadar havada çevirebiliriz?

Daha büyük bir televizyon veya son çıkan akıllı telefonu almak yerine, bu insanlar uzun zaman yok etmeye çalıştıkları duygudan kaçmayı bırakır, onunla yüzleşir ve sorgularlar. Bu olduğunda birey uyanmaya başlar. Biraz durup kendini düşündükten sonra, gerçekte kim olduğunu, neden saklandığını ve neyin artık onun için etkili olmadığını keşfeder. Böylece tüm sahte yüzlerden, oyunlardan ve illüzyonlardan vazgeçer. Ne pahasına olursa olsun, kim olduğu konusunda dürüsttür ve kaybetmekten korkmaz. Bu insan hayali bir imajı bir arada tutmak için harcadığı enerjiyi etrafa yaymaya başlar.

Duygularına ulaşır ve sonra hayatındaki insanlara dönüp şöyle der: *Ne var, biliyor musun? Artık seni mutlu edip etmemem önemli değil. Ben nasıl göründüğüm ya da başka insanların benim hakkımda ne düşündüklerini saplantı haline getirmeyi bıraktım. Başkaları için yaşamayı bıraktım. Bu zincirlerden kurtulup özgür olmak istiyorum.*

Bu, bir insanın hayatında çok önemli bir andır. Ruh uyanıyor ve ona gerçekte kim olduğunu söylüyordur! Yalan sona ermiştir.

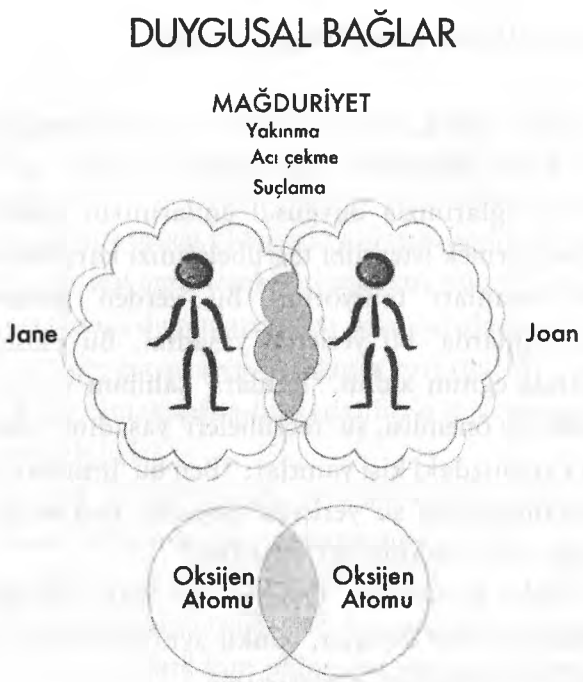
Değişim ve İlişkilerimiz: Bağı Kesmek

Çoğu ilişki, ilişki kurduğunuz insanlarla neler paylaştığınıza dayanır. Şunu düşünün: Bir insanla tanışır ve hemen, sanki nöral ağlarınızla duygusal anılarınızın uyumlu olup olmadığını görmek ister gibi tecrübelerinizi karşılaştırırsınız. "Ben bu 'insanları' tanıyorum. Bu 'yerden' geliyorum ve farklı 'zamanlarda' bu yerlerde yaşadım. Bu okula gittim ve şu alanda eğitim aldım. 'Bunlara' sahibim ve 'şu şeyleri' yapıyorum. Ve önemlisi, şu 'tecrübeleri' yaşadım," dersiniz.

Sonra karşınızdaki kişi yanıtlar: "Ben bu 'insanları' tanıyorum. Şu 'zamanlarda' şu 'yerlerde' yaşadım. Ben de 'şu şeyleri' yapıyorum. Aynı 'tecrübeleri' yaşadım."

Böyle ilişki kurarsınız. Öyleyse bir ilişki nörokimyasal olma halleri üzerine kurulur, çünkü aynı tecrübeleri paylaşıyorsanız, aynı duyguları paylaşırsınız.

Duyguları "iş başındaki enerji" gibi düşünün. Aynı duyguları paylaşırsanız, aynı enerjiyi paylaşırsınız. Ve tıpkı havayı oluşturmak için bir araya gelmek adına yer ve zamanın ötesindeki görünmez bir enerji alanını paylaşan iki oksijen atomu gibi, dış yaşamınızdaki her şeye, herkese ve her yere görünmez bir enerji alanında bağlısınızdır. İnsanlar arasındaki bağlar en güçlü olanlarıdır, çünkü duygular en güçlü enerjiyi barındırırlar. Her iki taraf da değişmediği sürece, her şey iyi gidecektir.



Şekil 7C. Aynı tecrübeleri paylaşırsak, aynı duyguları ve aynı enerjiyi paylaşırız. Tıpkı soluduğumuz havayı oluşturmak için bir araya gelen iki oksijen atomu gibi, görünmez bir enerji alanı (yerin ve zamanın ötesinde) bizi duygusal olarak birbirimize bağlar.

Dolayısıyla son bölümdeki örnekte yer verdiğimiz arkadaşımız bize gerçekte nasıl hissettiğiyle ilgili doğruları söylediğinde, işler rahatsız edici bir hal alır. Arkadaşlığı hayat hakkında şikâyet etmek üzerine kuruluysa, o zaman ilişkilerine enerji anlamında mağduriyet duygularıyla bağlıdır. Eğer, bir aydınlanma ânında kendisi olma alışkanlığından kurtulmaya karar verirse artık herkesin anlayabildiği o tanıdık kişi olarak görünmeyecektir. Hayatındaki insanlar da kendilerinin duygusal olarak kim olduklarını hatırlatması için onu kullanmaktadırlar. Arkadaşları ve ailesi şaşırır: "Senin neyin

var bugün? Beni çok kırdın!" Bu şu anlama gelir: *Burada iyi bir ilişkimiz olduğunu sanıyordum. Seni, "birisi" olarak olduğumu düşündüğüm kişiyi hatırlamak adına duygusal bağımlılığımı pekiştirmek için kullandım. Eski halini daha çok sevmiştim.*

Söz konusu değişim olduğunda, enerjimiz dış dünyamızda tecrübe ettiğimiz her şeyle bağlıdır. Ezberlediğimiz duygu bağımlılığına son vermek ya da gerçekte kim olduğumuzla ilgili gerçeği söylemek bir miktar enerji gerektirir. Nasıl birbirine bağlı olan iki atomu ayırmak enerji gerektirirse, yaşamımızdaki insanlarla olan bağlarımızı koparmak da enerji gerektirir.

Dolayısıyla bu insanın yaşamında onunla aynı duygusal bağları paylaşan insanlar ayaklanır ve şöyle derler: "Son zamanlarda kendinde değil. Belki de aklını yitirmiştir. Onu bir doktora götürelim!"

Şimdi bu insanların o kişinin bir zamanlar aynı tecrübeleri paylaştığı insanlar olduğunu unutmayın; dolayısıyla aynı duyguları da paylaştılar. Ama şimdi o kişi tanıdık olan herkesle ve her şeyle –hatta her yerle– enerji bağlarını koparmaktadır. Bu, yıllardır onunla aynı oyunu oynayan herkes için tehditkâr bir andır. O kişi trenden inmektedir.

Bunun üzerine onu doktora götürürler. Doktor ona Prozac ya da başka bir ilaç verir ve kısa sürede kişinin eski kişiliği geri döner. Yine o, eski imajını dünyaya yansıtmaya başlar, başkalarının duygusal anlaşmalarıyla tokalaşır. Bir kez daha uyuşmuştur ve gülümsüyordur – o duyguyu yok etmek için ne gerekirse. Ders unutulmuştur.

Evet, kişi kendinde değildi – herkesin alıştığı "üstteki el" benliğinde değildi. Bunun yerine, kısa bir süreliğine de olsa,

"alttaki el" benliğindeydi – geçmişle ve acıyla olan. Ve "iyi geçinmek için" eski uyuşuk benliğine dönmesinde ısrarcı olan sevdiklerini kim suçlayabilir ki? O yeni benlik tahmin edilemeyen, hatta radikal bir biçimde ortaya çıkmıştı. Kim o insanın etrafında olmak isterdi? Kim gerçeğin etrafında olmak ister ki?

Sonuçta Gerçekten Önemli Olan

Kim olduğunuzu hatırlamak için çevrenize ihtiyaç duyuyorsanız, siz öldüğünüzde ve çevreniz katlanıp yok olduğunda ne olur? Canla birlikte nelerin gittiğini biliyor musunuz? Birisi, kimlik, imaj, yaşamdaki bilinen ve tahmin edilebilen unsurların tümüyle özdeşleşmiş, çevreye bağımlı olan kişilik (üstteki el). En başarılı, popüler ya da güzel insan olabilirsiniz... ama yaşamınız sona erdiğinde ve harici gerçekliğiniz ellerinizden alındığında, sizin dışınızda hiçbir şey sizi tanımlamaz. Her şey gider.

Siz kalan gerçekte *kim olduğunuzdur* (alttaki el), nasıl göründüğünüz değil. Yaşamınız sona erdiğinde ve sizi tanımlaması için dış dünyanıza bel bağlayamadığınızda, hiçbir zaman ele almadığınız o duyguyla baş başa kalırsınız. Bu ömürde bir ruh olarak hiçbir gelişim gösterememişsinizdir.

Örneğin, 50 yıl önce sizi güvensiz veya zayıf biri olarak gösteren belirli tecrübeler yaşadıysanız ve o tecrübelerden sonra kendinizi hep bu şekilde hissettiyseniz, o zaman duygusal anlamda büyümeyi 50 yıl önce bırakmışsınız demektir. Ruhunuzun amacı tecrübeden ders almak ve bilgelik kazanmaksa, ama siz o belirli duyguya takılıp kalmışsanız,

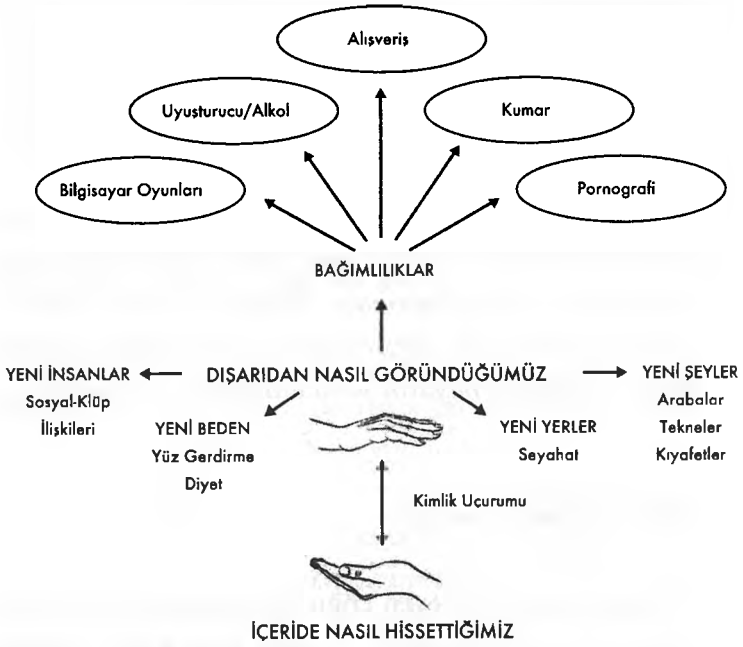
tecrübenizi hiçbir zaman bir derse dönüştürememişsinizdir; o duyguyu aşamamış ve karşılığında hiçbir anlayışa erişememişsinizdir. O duygu yine bedeninizi ve zihninizi geçmişteki olaylara götürüyorsa, asla geleceğe doğru ilerlemek için özgür olamazsınız. Ve eğer mevcut yaşamınızda benzer bir olay olursa, bu olay aynı duyguyu tekrar tetikleyecektir ve siz yine 50 yıl önce olduğu gibi tepki verirsiniz.

Bu yüzden ruhunuz şöyle der: *Dikkat et! Sana, hiçbir şeyin sana neşe getirmediğini söylüyorum. Sana işaretler gönderiyorum. Eğer bu oyunu oynamaya devam edersen, dikkatini çekmeye çalışmaktan vazgeçeceğim ve sen tekrar uykuya dalacaksın. O zaman, hayatın sona erdiğinde görüşeceğiz...*

Hep Daha Fazlası Gerekir

Nasıl değişeceğini bilmeyen çoğu insan şöyle düşünür: Bu duygudan nasıl kurtulacağım? Ve eğer yeni şeyler biriktirmenin orijinalliği tükenir ve işe yaramaz bir hale gelirse, ne yaparlar? Daha büyük şeylere, oldukları yerden bir kat yukarıya bakarlar ve kaçınma stratejileri bağımlılığa dönüşür: *Uyuşturucu kullansam veya yeterince alkol içsem, bu duygularımı unuturum. Bu harici şey içsel bir kimyasal değişime neden olur ve ben kendimi harika hissederim. Sık sık alışveriş yapacağım, çünkü alışveriş –param olmasa bile– o boşluğun yok olmasını sağlar. Porno izleyeceğim... bilgisayar oyunları oynayacağım... kumar oynayacağım... sürekli yiyeceğim...*

ORTA YAŞ KRİZİ: DIŞARIDAN YENİ BİR KİMLİK YARATMA GAYRETİ



Şekil 7D. Yaşamlarımızda aynı insanlar ve şeyler aynı duyguları yarattığında ve uzaklaştırmaya çalıştığımız duygu artık yerinden kıpırdamadığında, duygularımızı değiştirme gayretiyle yeni insanlar ve şeyler arar veya yeni yerlere gitmeye çalışırız. Bu işe yaramazsa, bir sonraki seviyeye geçeriz – bağımlılıklar.

Bağımlılık ne olursa olsun, insanlar hâlâ harici bir şeyin o içsel duyguyu alıp götüreceğini sanırlar. Ve unutmayın: Duyguyu alıp götüren harici bir şeyi, içsel kimyasal değişimimizle özdeşleştirmek için doğal bir eğilimimiz vardır. Ve bize kendimizi iyi hissettiriyorsa, o harici şeyleri severiz. Bu yüzden kötü ve kederli hissettiren şeylerden kaçar ve iyi ve rahat hissettiren ya da bize keyif veren şeylere doğru ilerleriz.

İnsanların bağımlılıklarından aldığı keyif beyindeki zevk

merkezlerini uyardıkça, onlar tecrübenin heyecanıyla bir kimyasal akınına kapılırlar. Sorun şu ki her kumar oynadıklarında, içki içtiklerinde ya da internette oyunlar oynayarak geç saatlere kadar oturduklarında, bir sonraki sefer biraz daha fazlasına ihtiyaç duyarlar.

İnsanların daha çok uyuşturucu, daha çok alışveriş ya da daha çok ilişki istemelerinin sebebi, o aktivitelerle yaratılan kimyasal akının, hücrelerin dışında, hücreleri "devreye sokan" alıcı bölgeleri aktif hale getirmesidir. Ama eğer alıcı bölgeler sürekli uyarılırsa hissizleşir ve devredışı kalırlar. Dolayısıyla bir sonraki sefer devreye girmek için daha güçlü bir sinyale, biraz daha uyarıcıya ihtiyaç duyarlar – aynı etkileri üretmek, daha yüksek bir kimyasal akın gerektirir.

Bu yüzden şimdi 10.000 dolar yerine 25.000 dolar bahis yatırmak zorunda kalırsınız, aksi takdirde hiçbir heyecan vermez. 5.000 dolar tutarında bir alışveriş çılgınlığı sizi etkilemediğinde, iki kredi kartının limitini doldurmanız gerekir ki aynı heyecanı hissedebilesiniz. Hem de tüm bunlar, gerçekte kim olduğunuz duygusunu yok etmek içindir. Aynı sarhoşluğa ulaşmak için yaptığınız her şeyi şiddetini artırarak daha çok yapmanız gerekir. Daha çok uyuşturucu, daha çok alkol, daha çok seks, daha çok kumar, daha çok alışveriş, daha çok televizyon. Ne demek istediğimi anlamışsınızdır.

Zaman içinde, günbegün yaşadığımız acıyı, kaygıyı ya da depresyonu hafifletmek için bir şeylere bağımlı hale geliriz. Yanlış mı? Hayır. Çoğu insan bu şeyleri yapar, çünkü içten nasıl değişeceklerini bilemezler. Onlar yalnızca duygularından arınıp rahatlamak için içsel dürtülerini izler ve bilinçaltında kurtuluşun dış dünyada olduğunu düşünürler. İçsel dünyayı değiştirmek için dış dünyayı kullanmanın işleri kötüye götürdü-

ğü... uçurumu giderek daha da derinleştirdiği söylenmemiştir.

Ve hayattaki amacınızın başarılı olmak ve daha çok şeye sahip olmak olduğunu düşünelim. Bunu yaptığımızda, gerçekte neler hissettiğimize bakmadan kimliğimizi pekiştiririz. Ben buna eşyalarımızın bize sahip olması derim. Maddesel şeyler bize sahip olur ve kendine kim olduğunu hatırlatması için çevreye ihtiyaç duyan egoyu güçlendirirler.

Bizi mutlu etmesi için bizim dışımızda bir şeyden medet umuyorsak, kuantum yasasını uygulamıyoruz demektir. Aksine, içsel olanı değiştirmek için dış dünyaya bel bağlamışızdır. Daha çok şeye sahip olacak zenginliğe ulaştığımızda çok mutlu olacağımızı düşünüyorsak, olayı yanlış anlamışızdır. Zenginliğin ortaya çıkması için bizim mutlu olmamız gerekir.

Ve bağımlılar daha fazlasına erişemediklerinde ne olur? Daha çok sinirlenir, daha fazla hayal kırıklığına uğrar, daha kırgın olur, daha boş hissederler. Başka yöntemler denerler – içkiye kumar, televizyon ve filme alışverişi eklerler. Ancak sonunda hiçbir şey yetmez. Zevk merkezleri öyle üst seviyelere ulaşmıştır ki dış dünyadan kimyasal bir değişim olmadığında, bağımlı en basit şeylerde mutluluğu bulamamaya başlar.

Söylemek istediğim şu ki, gerçek mutluluğun zevkle hiçbir ilgisi yoktur, çünkü böyle şiddetli uyarıcılardan gelen iyi hislere duyduğumuz bağlılık bizi gerçek mutluluktan uzaklaştırır.

Daha Büyük Uçurum – Duygusal Bağımlılık

Niyetim, burada maddesel bağımlılıklar olarak saydığım şeylerin –uyuşturucu, alkol, seks, kumar, tüketim, vs.– verdiği hasarın şiddetini hafifletmek değildir. Bu sorunlar, onlardan

mustarip olan ve bu "bağımlıları" seven ve onlarla çalışan insanlara büyük zarar verir. Bu ve benzeri bağımlılıkları yaşayan pek çok insan onları aşmak için bu sayfalardaki adımlardan fayda sağlayabilse de –sonuçta bunlar Büyük Üçlü'nün bir parçasıdır– bu tip bağımlılıkları özel olarak ele almak bu kitabın amacını aşmaktadır. Ama her bağımlılığın ardında, o davranışı harekete geçiren ezberlenmiş bir duygu olduğunu bilmek çok önemlidir.

Bu kitabın amacını aşmayan ve aslında tam da amacı olan şey, ister kendilerini bir alkolik, bir seks bağımlısı, bir kumarbaz, bir alışveriş bağımlısı ya da kronik olarak yalnız, mutsuz, öfkeli, kırgın veya fiziksel olarak sağlıksız olarak görsünler, insanların kendileri olma alışkanlığını kırmalarına yardımcı olmaktır.

Uçurumu düşündüğünüzde, büyük olasılıkla kendinize şöyle dersiniz: *Tamam, elbette korkularımızı, güvensizliklerimizi, zaaflarımızı ve karanlık yönümüzü başka insanlardan saklarız. Bu şeylerin ortaya çıkmasına izin verseydik, bırakın kendimizi önemsemeyi, kimsenin bizi önemsemesine fırsat vermezdik.* Bir anlamda bu doğrudur. Ama eğer özgür kalacaksak, bu, o gerçek benlikle yüzleşmemiz ve kişiliğimizin gölgeli tarafını aydınlığa çıkarmamız anlamına gelir.

Benim kullandığım sistemin avantajı, karanlık yönlerinizle onları her günkü gerçekliğinizin ışığına çıkarmadan yüzleşebilmenizdir. İşyerinize veya bir aile toplantısına gidip, "Hey, dinleyin. Ben kötü bir insanım, çünkü uzun zamandır anneme ve babama, benim ihtiyaçlarım göz ardı edilirken küçük kardeşimle çok fazla zaman geçirdikleri için kırgınım. Bu yüzden sevilmediğini ve yetersiz olduğunu hissetmemek için ilgi isteyen ve anlık mutluluklara ihtiyaç duyan bencil bir

insanım," demek zorunda değilsiniz.

Bunun yerine, kendi evinizin ve zihninizin mahremiyetinde, benliğinizin yorucu negatif özellikleri üzerinde çalışabilir ve onları daha pozitif ve üretken olanlarla değiştirebilirsiniz (ya da en azından oynadıkları rolü azaltabilir ve arada bir sahneye çıkmalarını sağlayabilirsiniz).

Sizden kişiliğinizin bir parçası olan ezberlenmiş duyguları geçerli gibi gösteren eski olayları unutmanızı istiyorum. Siz hâlâ geçmişin duygularına takılıp kalmışken sorunlarınızı onları analiz ederek çözemeyeceksiniz. Tecrübeyi düşünmek ya da en başında sorunu yaratan olayı tekrar yaşamak yalnızca eski duyguları ortaya çıkarır ve yine aynı şekilde hissetmek için sebep verir. Yaşamınızı, onu yaratan aynı bilinç sınırları dahilinde çözmeye çalıştığınızda, hiçbir şeye ulaşamaz ve kendinizi değişme olasılığından yoksun etmiş olursunuz.

Bunun yerine, gelin, bizi kısıtlayan duygularımızı unutalım. Duygusal yükü olmayan bir anıya bilgelik denir. O zaman olaya objektif gözlerle bakabilir ve o duygunun süzgeci olmadan kim olduğumuzu görebiliriz. Duygusal evreyi unutmayı (veya olabildiğince hafifletmeyi) başarabilirsek, o zaman o duygunun zincirlerinden bağımsız bir şekilde yaşama, düşünme ve davranma özgürlüğüne ulaşırız.

Bir insan mutsuzluktan vazgeçmiş ve hayatına devam etmişse –yeni bir ilişkiye başlamış, yeni bir işe girmiş, yeni bir yere taşınmış ve yeni arkadaşlar edinmişse– o yaşadığı olaya baktığında, bu travmanın olduğu kişiyi aşmak ve yeni bir insan olmak için ihtiyacı olan güçlüğü sağladığını görür. Yalnızca sorunu aşabildiğini görmek perspektifini değiştirir.

Kim olduğumuz ve dünyaya kimi yansıttığımız arasındaki uçurumu kapatmak ve hatta yok etmek, hepimizin hayatta karşılaş-

tığı en büyük zorluk olabilir. İster buna özgün yaşamak diyelim, ister kendimizi fethetmek, isterse insanların bizi olduğumuzu gibi kabul etmelerini sağlamak, bu çoğumuzun arzu ettiği bir şeydir. Değişim –uçurumun kapanması– içeriden başlamalıdır.

Ancak çoğu zaman, bizler yalnızca bir krizle, travmayla ya da cesaret kırıcı bir teşhisle karşılaştığımızda değişiriz. Bu kriz genelde *fiziksel* (bir kaza veya bir hastalık olabilir), *duygusal* (sevdiğimiz bir insanın ölümü belki), *spiritüel* (örneğin bize değerimizi ve Evren'in nasıl işlediğini sorgulatan engellerle karşılaşmak) ya da *finansal* (işimizi kaybetmek gibi) olabilecek bir zorluk biçimde gelir. Bu unsurların hepsinin bir şeyi kaybetmekle ilgili olduğuna dikkat edin.

Egonuzun dengesini şaşırtmak için neden bir travma veya kayıp bekleyesiniz? Kuşkusuz bir felaketle karşılaştığınızda harekete geçmek zorundasınız – darmadağın olduğunuzda, hayata her zamanki gibi devam etmeyi düşünmezsiniz.

Koşulların esiri olmaktan gerçekten bıktığımız ve tükendiğimiz o kritik anlarda şöyle deriz: *Bu böyle devam etmez. Ne gerekirse gereksin, nasıl hissedersem hissedeyim* [beden]. *Ne kadar sürdüğü umurumda değil* [zaman]. *Hayatımda ne olursa olsun* [çevre], *değişeceğim. Değişmek zorundayım.*

Bir keder ve üzüntü evresinde öğrenip değişebiliriz ya da bunu bir neşe ve ilham evresinde yapabiliriz. Huzurlu halimizden uzaklaşmak zorunda olduğumuzu hissedecek kadar rahatsız olana dek beklemek zorunda değiliz.

Uçurumu Kapatmanın Yan Etkileri

Bildiğiniz gibi, geliştirmeniz gereken kilit becerilerden biri kişisel farkındalık/kişisel gözlemdir. Bu, bir sonraki bölümde meditasyondan söz ettiğimde anlatmak istediklerimin kısa bir özetidir. Meditasyonda, yaşamınızda önemli bir etkiye sahip olan negatif duygusal evreye bakacaksınız. Kişiliğinizin düşünce ve davranışlarınızı belirleyen öncelikli evresinin farkında varacak ve onların her bir nüansını yakından tanıyacaksınız. Zaman içinde, bu gözlem güçlerini o negatif duygusal evreyi unutmanıza yardımcı olması için kullanacaksınız. Bunu yaparak o duyguyu daha üstün bir zihne teslim edecek, gerçek benliğiniz ve geçmişte dünyaya yansıttığınız kişi arasındaki uçurumu kapatacaksınız.

Kendinizi bir odada, kollarınızı iki yana açmış, birbirine paralel duran duvarları iterken hayal edin. O duvarların sizi ezmesini önlemek için ne kadar enerji tüketeceğinize dair bir fikriniz var mı? Bunu yapmak yerine, o iki duvarı bıraksanız, birkaç adım ilerleseniz (sonuçta bu uçurum bir kapı gibidir, değil mi?) ve o odadan çıkıp tamamen yeni bir odaya girseniz daha iyi olmaz mı? Peki ya, geride bıraktığınız oda? O odada duvarlar öyle yaklaşmıştır ki bir daha geri dönemezsiniz. O mesafe kapanmıştır ve birbirinden ayrı parçalarınız birleşmiştir. Ve harcadığınız onca enerjiye ne olacak? Fizik, enerjinin yaratılamayacağını veya yok edilemeyeceğini söyler; yalnızca transfer edilebilir veya dönüştürülebilir. Siz de hiçbir düşüncenin, hiçbir duygunun, hiçbir bilinçaltı davranışın farkındalığınızı atlatamadığı noktaya geldiğinizde olacak şey budur.

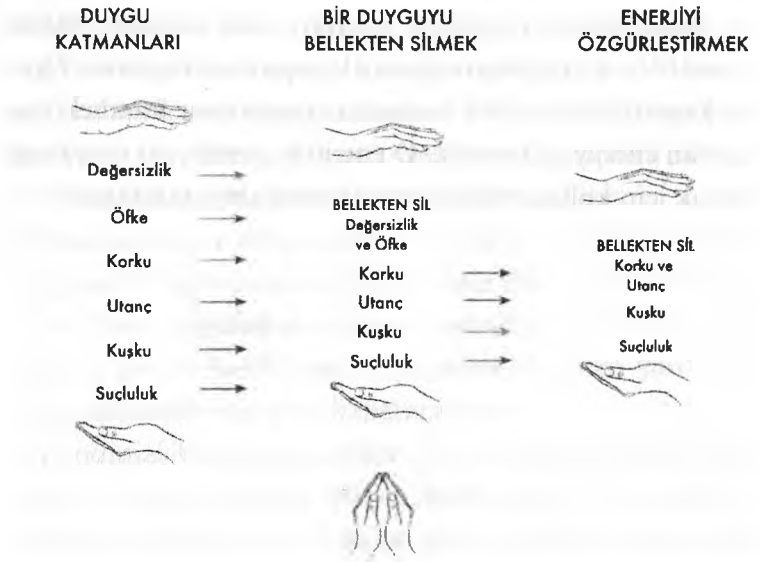
Bunu şöyle düşünebilirsiniz: Bilinçaltının işletim sistemine girecek ve hayatınızın kontrolünü alan tüm o dürtülerin ve

eğilimlerin tam olarak nerede konuşlandıklarını görmek için tüm verileri ve talimatları bilinçli farkındalığınıza taşıyacaksınız. Bilinçaltı benliğinizin bilincine varacaksınız.

Bu bağın zincirlerini kırdığımızda, bedeni özgürleştiririz. Artık günbegün aynı geçmişte yaşayan zihin değildir. Bedeni duygusal olarak özgürleştirdiğimizde, uçurumu kapatırız. Uçurumu kapattığımızda, bir zamanlar o uçurumu üretmek için kullanılan enerjiyi salıveririz. O enerjiyle, şimdi yeni bir yaşam yaratmak için kullanabileceğimiz hammaddeye sahibizdir.

UÇURUMU KAPATMAK

Katman katman, duyguları belleğinizden sildiğinizde, enerjiyi özgürleştirisiniz.



Nihai Hedef: ŞEFFAFLIK

Nasıl göründüğümüz gerçekte olduğumuz kişi olduğunda.

Şekil 7E. Kimliğinizin bir parçasına dönüşmüş herhangi bir duyguyu bellekten sildiğinizde, nasıl göründüğünüz ve gerçekte kim olduğunuz arasındaki uçurumu kapatırsınız. Bu fenomenin yan etkisi, bedende depolanmış bir duygu formundaki enerji salınımıdır. O duygunun zihni bedenden özgür bırakıldığında, enerji, bir yaratıcı olarak kullanmanız için kuantum alanına bırakılır.

Duygusal bağımlılıklarınızın bağlarını koparmanın bir diğer yan etkisi, bu enerji salınımının muazzam bir iksirden bir bardak içmek gibi olmasıdır. Enerji dolmakla kalmaz, aynı zamanda uzun zamandır hissetmediğiniz bir şey hissedersiniz – sevinç. Bedeni duygusal bağlılığın zincirlerinden kurtardı-

ğınızda, canlandığınızı ve tazelendiğinizi hissedersiniz. Hiç uzun bir araba yolculuğu yaptınız mı? Araçtan çıktığınızda ve nihayet gerinip taze havayı içinize çektiğinizde ve lastiklerin asfaltta çıkardıkları ses ya da ısıtıcının uğultusu veya klimanın gürültüsü sona erdiğinde, bu harika bir duygudur. 2,000 kilometre boyunca bir bagajda kilitli kalsaydınız bu yeni hislerin kendinizi nasıl hissettireceğini hayal edin! Çoğumuz çok uzun bir zamandır kendimizi böyle hissediyoruz.

Nasıl düşündüğünüzü, hissettiğinizi ve davrandığınızı fark etmenin tek başına yeterli olmadığını aklınızda bulundurun. Meditasyon bundan daha aktif olmanızı gerektirir. Kendinize gerçeği de söyleyebilmelisiniz. Temize çıkmalı ve uçurumun o gölgeli bölümünde neler sakladığınızı ortaya dökmelisiniz. O şeyleri gün ışığına çıkarmalısınız. Ve kendinize ne yaptığınızı gerçekten gördüğünüzde, o dağınıklığa bakmalı ve şöyle demelisiniz: *Bu artık bana fayda sağlamıyor. Bu artık bana hizmet etmiyor. Bu asla bana sevgiyle yaklaşmadı.* İşte o zaman özgür olma kararı alabilirsiniz.

Mağduriyetten Beklenmedik Bolluğa: Bir Kadın O Uçurumu Kapattı

Hayatıyla bir kuantum gözlemcisinin cesaretiyle yüzleşmenin ödüllerini toplayan insanlardan biri, seminerlerimden birine katılan Pamela'dır. Pamela finansal sıkıntılar yaşadı, çünkü iki yıl boyunca boşandığı işsiz kocası zorunlu çocuk nafakasını ödemedi. Hayal kırıklığı yaşayan, sinirlenen ve mağdur olduğunu hisseden Pamela tamamen ilgisiz durumlara bile negatif tepkiler verdi.

O gün yaptığımız meditasyon, nasıl bir tecrübenin nihai ürününün bir duygu olduğuyla ilgiliydi. Tecrübelerimizin pek çoğu aile ve arkadaşlarımızı içerdiğinden, onlarla aynı duyguları paylaşırız. Bu genelde iyi bir şeydir: Bulunduğumuz yerlerle, yaptığımız şeylerle –hatta paylaştığımız nesnelerle– ilişkili bağlar insanlarla olan bağımızı güçlendirebilir. Ama madalyonun öteki yüzü, olumsuz tecrübelerle özdeşleştirilmiş duyguları da paylaşmamızdır.

Birbirimizle yer ve zamanın ötesinde bir yerde bağ kurarız. Başkalarına genelde hayatta kalma odaklı duygularla dolandığımızdan (kuantum deyimiyle) ve bağlandığımızdan, hâlâ olumsuz tecrübe ve duygularla bağlıyken değişmemiz neredeyse imkânsızdır. Bu yüzden gerçeklik değişmez.

Pamela'nın durumunda, eski kocasının çocuklarını destekleyememe konusundaki kaygıları, suçluluğu ve aşağılık duyguları, Pamela'nın kendi mağduriyet, kırgınlık ve yoksunluk duygularıyla birlikte olma halinin dokusuna işlenmişti. Ne zaman bir fırsatını bulsa, mağduriyeti çirkin yüzünü gösterir ve arzu edilmeyen bir netice üretirdi. Pamela'nın yıkıcı duyguları ve onlarla özdeşleşen enerjisi onu durgun bir düşünme, olma ve yapma evresinde hareketsiz bırakıyordu. Bu durumu değiştirmek için ne yaparsa yapsın, o ve eski kocası karşılıklı olumsuz tecrübeleri, duyguları ve enerjileriyle birbirlerine bağlıydılar ve bu sebeple gayretleri, eski kocasıyla olan koşulları değiştirmiyordu.

Atölye çalışması Pamela'nın bu bağı koparabileceğini anlamasını sağladı. Mevcut gerçekliğinde onu tanımlayan duygulardan kurtulması gerekiyordu. Ayrıca uzun yıllar aynı şekilde hissetme, düşünme ve davranma döngüsünün hastalıklar için genleri tetikleyebilecek bir etki ürettiğini öğrendi ve

bunun olmasını istemiyordu. *Bir şeyler değişmeliydi.*

Bu ifadeyi severim, çünkü daha sonra Pamela'nın bana söylediği gibi, meditasyon sırasında, mağduriyetinin harekete geçirdiği haksız duyguları fark etmişti; çocuklarına karşı sabırsızlık, yakınma ve suçlama ve çaresizlik ve yoksunluk duyguları. Geçmiş tecrübelerle özdeşleşmiş bu duyguları müdahil olan olma haliyle birlikte salıverdi ve onları yüce zihne teslim etti.

Bunu yaparak Pamela o donuk enerjinin tamamını kuantum alanına bıraktı, olduğunu düşündüğü insanla dünyaya yansıttığı insan arasındaki uçurumu kapattı. Bunu öyle iyi yaptı ki –çok mutlu ve minnettar hissetmeye başladı– yalnızca kendisi için değil, herkes için zenginlik istedi. Bencil duygulardan özgecil duygulara geçti. O meditasyondan bambaşka bir insan olarak uyandı.

Pamela'nın enerji salınımı alana, olma sürecinde olduğu yeni benlik için doğru olan neticeleri organize etmeye başlamasını işaret etti. Hızlı bir şekilde bunun kanıtını iki şekilde aldı.

İlki internet işiyle ilgiliydi. Daha önce bir promosyon denediğinde, alacağı tepkilerden korkar, sürekli web sitesini kontrol eder ve yalnızca sıradan sonuçlarla karşılaşırdı. Atölyenin sabahında ikinci promosyonu başlattı, ama gün boyunca sonuçlara bakamayacak kadar meşguldü. O akşam, geçmişten kurtulmanın pozitif etkilerini hissetmeye başladı. Hatta yaptığı promosyonun neticesinde neredeyse 10.000 dolar kazandığını gördüğünde kendini çok daha iyi hissetti.

Pamela ikinci kanıta üç gün sonra, avukatı eski kocasının yalnızca bir aylık değil, borçlu olduğu tüm nafakayla birlikte 12.000 dolar tutarında bir çek gönderdiğini söylemek için aradığında ulaştı. O meditasyonu yaptıktan sonra neredeyse 22.000 dolar kazanmış olmak mutluluğun da ötesindeydi. Bu

sonuçları elde etmek için fiziksel gerçeklikte hiçbir şey yapmamıştı ve bu paranın ona nasıl geleceğine dair herhangi bir tahmin de yürütemezdi, ama kesinlikle minnettardı.

Pamela'nın hikâyesinin bize gösterdiği şey, negatif duygulardan vazgeçmenin gücüdür. Zamanın eskittiği zihin yapımıza, alışılagelmiş davranışlarımıza ve algılarımıza kapıldığımızda, kökleri geçmişe dayanan sorunlara çözüm bulmamız imkânsızdır. Ve bu sorunlar (aslında tecrübeler) güçlü, enerji yüklü duygular üretir. Onlardan feragat ettiğimizde, inanılmaz bir enerji salınımı yaşarız ve gerçeklik sihirli bir şekilde kendini yeniden şekillendirir.

Geçmişten Uzaklaşarak Gözümüzü Geleceğe Dikebiliriz

Yaratıcı enerjinizin ne kadarının geçmişinizdeki insanlar ve tecrübelerle ilişkili suçluluk, korku ve kaygı duygularına adandığını düşünün. Her türlü yıkıcı enerjiyi üretken enerjiye dönüştürerek ne kadar iyi şeyler yapabileceğinizi hayal edin. Hayatta kalmaya odaklanmış olmasaydınız (bencil bir duygu), bunun yerine pozitif niyetler yaratmak için çalışsaydınız (özgecil bir duygu) neler başarabilirdiniz, bir düşünün.

Kendinize sorun: *Geçmiş tecrübelerden geçmiş kimliğimi pekiştiren ve beni duygusal anlamda mevcut koşullarıma bağlayan hangi enerjilere tutunuyorum? Aynı enerjiyi yeni ve farklı bir sonuç yaratmak için kullanıp onu yüksek bir evreye dönüştürebilir miyim?*

Meditasyon yapmak, bu katmanların bazılarını atmanıza, taktığınız maskelerden birkaçını çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Bunların her ikisi de içinizdeki o yüce zekânın akışını

engelledi. Bu katmanlardan kurtulmanın bir neticesi olarak şeffaf olacaksınız. Göründüğünüzle gerçekte olduğunuz insan bir olduğunda şeffaf olursunuz. Ve hayatınızı bu şekilde yaşadığınızda, benim hepimizin doğal olma hali olduğuna inandığım bir minnet, bir sevinç yaşarsınız. Bunu yaptığınızda, gözünüzü geleceğe dikebilmek için geçmişten uzaklaşmaya başlarsınız.

İçinizdeki bu zekâ akışını engelleyen perdeyi kaldırdığınızda, onun gibi olursunuz. Daha sevgi dolu, daha verici, daha bilinçli, daha kararlı – çünkü bu onun zihnidir. Uçurum kapanır.

Bu aşamada, kendinizi mutlu ve bütün hissedersiniz. Artık sizi tanımlaması için dış dünyaya bel bağlamazsınız. Hiç kimse ve hiçbir olay sizi böyle hissettiremez. Yalnızca olduğunuz kişiden dolayı mutlu ve heyecanlısınızdır.

Artık bir yoksunluk veya istek evresinde yaşamazsınız. Ve hiçbir şey istememenin ya da hiçbir şeyden yoksun olmamanın komik yanı nedir, biliyor musunuz? Bu, bir şeyleri kendiliğinden cisimleştirmeye başladığınız zamandır. Çoğu insan bir minnet, coşku veya bütünlük evresinden ziyade, bir yoksunluk, değersizlik, ayrılık ya da başka bir kısıtlı duygu evresinde yaratmaya çalışır. Oysa olumlu duygular içinde olduğunuz an, alanın size en çok karşılık verdiği andır.

Tüm bunlar uçurumun varlığını fark etmeniz ve o uçurumu yaratıp kişiliğiniz üzerinde baskı kuran olumsuz duygusal evreler için meditasyon yapmanızla başlar. Siz kendinize yakından bakmaya ve eğilimlerinizi dürüstlükle değerlendirmeye istekli olmadıkça, sonsuza dek geçmiş bir olaya ve onun ürettiği olumsuz duygulara bağlı kalacaksınız. Görün. Anlayın. Bırakın. Zihni bedenden alıp onu alana teslim ederek erişiminizde olan enerjiyle yaratın.

sonuçları elde etmek için fiziksel gerçeklikte hiçbir şey yapmamıştı ve bu paranın ona nasıl geleceğine dair herhangi bir tahmin de yürütemezdi, ama kesinlikle minnettardı.

Pamela'nın hikâyesinin bize gösterdiği şey, negatif duygulardan vazgeçmenin gücüdür. Zamanın eskittiği zihin yapımıza, alışılagelmiş davranışlarımıza ve algılarımıza kapıldığımızda, kökleri geçmişe dayanan sorunlara çözüm bulmamız imkânsızdır. Ve bu sorunlar (aslında tecrübeler) güçlü, enerji yüklü duygular üretir. Onlardan feragat ettiğimizde, inanılmaz bir enerji salınımı yaşarız ve gerçeklik sihirli bir şekilde kendini yeniden şekillendirir.

Geçmişten Uzaklaşarak Gözümüzü Geleceğe Dikebiliriz

Yaratıcı enerjinizin ne kadarının geçmişinizdeki insanlar ve tecrübelerle ilişkili suçluluk, korku ve kaygı duygularına adandığını düşünün. Her türlü yıkıcı enerjiyi üretken enerjiye dönüştürerek ne kadar iyi şeyler yapabileceğinizi hayal edin. Hayatta kalmaya odaklanmış olmasaydınız (bencil bir duygu), bunun yerine pozitif niyetler yaratmak için çalışsaydınız (özgecil bir duygu) neler başarabilirdiniz, bir düşünün.

Kendinize sorun: *Geçmiş tecrübelerden geçmiş kimliğimi pekiştiren ve beni duygusal anlamda mevcut koşullarıma bağlayan hangi enerjilere tutunuyorum? Aynı enerjiyi yeni ve farklı bir sonuç yaratmak için kullanıp onu yüksek bir evreye dönüştürebilir miyim?*

Meditasyon yapmak, bu katmanların bazılarını atmanıza, taktığınız maskelerden birkaçını çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Bunların her ikisi de içinizdeki o yüce zekânın akışını

engelledi. Bu katmanlardan kurtulmanın bir neticesi olarak şeffaf olacaksınız. Göründüğünüzle gerçekte olduğunuz insan bir olduğunda şeffaf olursunuz. Ve hayatınızı bu şekilde yaşadığınızda, benim hepimizin doğal olma hali olduğuna inandığım bir minnet, bir sevinç yaşarsınız. Bunu yaptığınızda, gözünüzü geleceğe dikebilmek için geçmişten uzaklaşmaya başlarsınız.

İçinizdeki bu zekâ akışını engelleyen perdeyi kaldırdığınızda, onun gibi olursunuz. Daha sevgi dolu, daha verici, daha bilinçli, daha kararlı – çünkü bu onun zihnidir. Uçurum kapanır.

Bu aşamada, kendinizi mutlu ve bütün hissedersiniz. Artık sizi tanımlaması için dış dünyaya bel bağlamazsınız. Hiç kimse ve hiçbir olay sizi böyle hissettiremez. Yalnızca olduğunuz kişiden dolayı mutlu ve heyecanlısınızdır.

Artık bir yoksunluk veya istek evresinde yaşamazsınız. Ve hiçbir şey istememenin ya da hiçbir şeyden yoksun olmamanın komik yanı nedir, biliyor musunuz? Bu, bir şeyleri kendiliğinden cisimleştirmeye başladığınız zamandır. Çoğu insan bir minnet, coşku veya bütünlük evresinden ziyade, bir yoksunluk, değersizlik, ayrılık ya da başka bir kısıtlı duygu evresinde yaratmaya çalışır. Oysa olumlu duygular içinde olduğunuz an, alanın size en çok karşılık verdiği andır.

Tüm bunlar uçurumun varlığını fark etmeniz ve o uçurumu yaratıp kişiliğiniz üzerinde baskı kuran olumsuz duygusal evreler için meditasyon yapmanızla başlar. Siz kendinize yakından bakmaya ve eğilimlerinizi dürüstlükle değerlendirmeye istekli olmadıkça, sonsuza dek geçmiş bir olaya ve onun ürettiği olumsuz duygulara bağlı kalacaksınız. Görün. Anlayın. Bırakın. Zihni bedenden alıp onu alana teslim ederek erişiminizde olan enerjiyle yaratın.

Reklam Bağlantısı

Lütfen reklam ajanslarının ve onların kurumsal müşterilerinin yoksunluk nosyonunu ve bunun davranışlarımızda nasıl hükmedici bir rol oynadığını bütünüyle anladıklarını bilin. Onlar bizim, kendimizi ürünleriyle özdeşleştirerek o boşluğu yok edebilecek yanıtlara sahip olduklarına inanmamızı istiyorlar.

Reklamcılar reklamlarına ünlü yüzler bile koydular, böylece tüketicinin kendini "yeni sizle" özdeşleştirmesi için bilinçaltı tohumları ekebileceklerdi. Kendinizi kötü mü hissediyorsunuz? Bir şey satın alın! Topluma uyum sağlayamıyor musunuz? Bir şey satın alın! Bir tür ayrılık, kayıp veya özlem hissinden dolayı olumsuz bir duygu mu hissediyorsunuz? Bu mikrodalga fırın, büyük ekran televizyon, araba, cep telefonu... her ne ise... ihtiyacınız olan şey. Kendinizi daha iyi hissedecek, toplum tarafından kabul görecek ve dişlerinizdeki çürükleri yüzde 40 oranında azaltacaksınız! Hepimiz duygusal olarak bu yoksunluk nosyonuyla yönetiliriz.

Benim Dönüşümüm Nasıl Başladı? Belki Sizinki İçin İlham Kaynağı Olur

Bu bölüme, koltuğumda oturmuş, gerçekte kim olduğum ve dünyaya yansıttığım kimlik arasında ciddi bir uçurum olduğunu fark ettiğim ânı anlatarak başlamıştım. Bu yüzden bu bölümü, size hikâyenin geri kalanını anlatarak kapatmak isterim...

Bu olayın olduğu sırada, sık sık seyahat ediyor, beni *What the BLEEP Do We Know!?* İsimli filmde gören insanlara konuşmalar yapıyordum. Grupların önünde konuşma yaparken gerçekten yaşadığımı hissediyordum ve mutlu göründüğüme de eminim. Ama o anda, kendimi uyuşmuş hissettim. İşte o zaman dank etti. Filmde nasıl göründüğüme bağlı olarak, sahneye herkesin benden olmamı beklediği gibi çıkmalıydım. Başka biri olduğuma inanmaya başlamıştım ve olduğumu düşündüğüm insanı hatırlatması için dünyaya ihtiyacım vardı. Aslında ben iki farklı hayat yaşıyordum. Ama bu sona ermeliydi.

O sabah tek başıma otururken kalbimin çarptığını hissettim ve kalbimi kimin çarptırdığı hakkında düşünmeye başladım. O anda, kendimi bu içsel akıldan uzaklaştırdığımı fark ettim. Gözlerimi kapadım ve tüm dikkatimi ona verdim. Kim olduğumu, neler sakladığımı ve ne kadar mutsuz olduğumu kabullenmeye başladım. Benliğimin bazı yönlerini yüce zihne teslim etmeye başladım.

Sonra kendime artık olmak istemediğim kişiyi hatırlattım. Artık o kişiliğe bağlı bir hayat sürmek istemediğime karar verdim. Eski benliğimi pekiştiren bilinçaltı davranışlarımı, düşüncelerimi ve duygularımı gözlemledim ve onları yakından tanıyana kadar izledim.

Sonra yeni bir kişilik olarak kim olmak istediğimi düşündüm... ta ki ona dönüşene dek. Aniden farklı hissetmeye başladım – sevinçli. Bunun benim dışımdaki tüm o şeylerle hiçbir ilgisi yoktu; benim dışımdaki şeylerin tamamından bağımsız bir kimliğin bir parçasıydı. Bir iz üstünde olduğumu biliyordum.

Koltuktaki ilk meditasyondan sonra anlık bir reaksiyon göstermiştim ve bu dikkatimi çekmişti, çünkü kalktığımda, otururken olduğum aynı insan değildim. Ayağa kalktım ve

kendimi çok farkındalıklı, çok canlı hissettim. Sanki pek çok şeyi ilk kez görüyordum. Bendeki bazı maskeler kalkmıştı ve ben daha fazlasını istiyordum.

Bunun üzerine altı ay kadar inzivaya çekildim. Klinik çalışmalarımı bir noktaya kadar sürdürdüm, ama tüm konferansları iptal ettim. Arkadaşlarım aklımı yitirdiğimi düşündü (yitirdim de), çünkü *What the BLEEP* çok popülerdi ve onlar bana ne kadar çok para kazanabileceğimi hatırlatıyorlardı. Ama ben onlara artık dünya için yaşamaktan vazgeçip kendim için yaşamaya başlayana dek sahneye adım atmayacağımı söyledim. Anlattığım her şeyin yaşayan bir örneği olmadıkça konuşma yapmak istemiyordum. Meditasyonlarım için, hayatımda gerçek bir değişime imza atmak için zamana ihtiyacım vardı ve mutluluğun benim dışımdan değil, içimden gelmesini istiyordum. Ve konuştuğumda karşımdakilere tam da bunu aktarmak istiyordum.

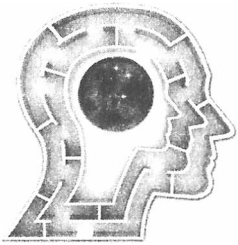
Dönüşümüm bir gecede olmadı. Her gün meditasyon yaptım, istenmeyen duygularımı inceledim ve teker teker onları belleğimden silmeye başladım. Meditatif öğrendiklerimi unutma ve yeniden öğrenme sürecime başladım ve kendimi değiştirmek için aylarca çalıştım. Bu süreçte, kasıtlı olarak eski kimliğimi yok ediyor ve kendim olma alışkanlığımdan vazgeçiyordum.

Sebepsiz yere mutlu hissetmeye başlamam da bu dönemde oldu. Giderek daha mutlu bir insan oldum ve bunun benim dışımda hiçbir şeyle ilgisi yoktu. Bugün, her sabah meditasyon yapmak için zaman ayırıyorum, çünkü bu olma halinden daha çok istiyorum.

Sizi bu kitaba her ne çektiyse, değişmeyi aklınıza koyduğunuzda, yeni bir bilince doğru ilerlemelisiniz. Ne yaptığınız,

nasıl düşündüğünüz, nasıl yaşadığınız, nasıl hissettiğiniz ve nasıl olduğunuz konusunda çok net olmalısınız... öyle ki onun siz olmadığını ve artık o olmak istemediğinizi anlamalısınız. Ve bu değişim sizin iliklerinize işlemeli.

Öğrenmek üzere olduğunuz şey benim yaptıklarım, kendi kişisel değişimlerimi gerçekleştirirken attığım adımlardır. Ama içiniz rahat olsun, *yaşamınızda çoktan benzer bir şeyler yapmış olabilirsiniz.* Yalnızca bu değişim metodunu bir beceriye dönüştürmeniz için meditatif süreçle ilgili öğrenecek biraz daha bilgi vardır. O yüzden gelin, işe koyulalım.



BÖLÜM SEKİZ

MEDİTASYON, MİSTİK OLANI ORTAYA ÇIKARMAK VE GELECEĞİNİZİN DALGALARI

Bir önceki bölümde, gerçekte kim olduğumuz ve dünyaya yansıttığımız imaj arasındaki uçurumu kapatma ihtiyacımızdan söz ettim. Bunu yapabildiğimizde, Gandhi ve Jeanne d'Arc gibi dünya tarihindeki bazı harika insanları örnek alan ideal benlik olmak için gerekli enerjiyi serbest bırakma yolunda adımlar atabiliriz.

Ve söylediğim gibi, kendiniz olma alışkanlığını kırmanın anahtarlarından biri daha gözlemci olma yolunda çalışmaktır – bu, daha biliş ötesi olmayı (düşünceleri gözlemlemeyi), durgunluğa kucak açmayı ya da dikkatinizi daha çok davra-

nışlarınıza ve çevrenizdeki unsurların duygusal tepkileri nasıl tetikleyebileceğine yöneltmek olabilir. Dolayısıyla buradaki büyük soru şudur: *Tüm bunları nasıl yaparsınız?*

Diğer bir deyişle, nasıl daha gözlemci olur, bedenle, çevreyle ve zamanla olan duygusal bağlarınızı koparır ve uçurumu kapatırsınız?

Yanıt basittir: meditasyon. Kitabın bu noktasına kadar, kendiniz olma alışkanlığını kırmanın ve ideal benliğinizle yeni bir hayat yaratmaya başlamanın bir yolu olarak meditasyona kısa göndermeler yaptığımı fark etmişsinizdir. Kısım I ve II'deki bilgilerin sizi Kısım III'teki meditatif adımları uyguladığınızda ne yaptığınızı anlamanıza yardımcı olacağını söylemiştim. Şimdi meditasyon adıyla sözünü ettiğim sürecin içsel işleyişini açıklamanın zamanı geldi.

Meditasyon sözcüğünü kullandığımda, aklınıza evindeki bir mabedin önünde bağdaş kurmuş bir halde oturan bir insanın, Himalayalar'da ıssız bir mağarada oturmuş sakallı ve cüppeli bir yoginin ya da benzer pozisyonda başka bir insanın görüntüsü gelebilir. O birey sizin "sessiz olmanın", zihni boşaltmanın, tüm dikkatini tek bir düşünce vermenin ya da meditasyonun başka herhangi bir varyasyonuna aktif olarak katılmanın yolu olarak anladığınız şeyin bir temsili olabilir.

Pek çok meditatif teknik vardır, ama bu kitapta, benim arzum meditasyonun en arzu edilen faydalarını üretmenize, kendiniz olmaktan ve düşüncelerinizden, inançlarınızdan, eylemlerinizden ve duygularınızdan uzaklaşıp bu şeyleri gözlemlemeye başlamanız için bilinçaltı zihnin işletim sistemine erişim kazanmanıza yardımcı olmaktır... bir kez oraya ulaştınız mı, beyninizi ve bedeninizi yeni bir zihin programlamaya hazır hale getirebilirsiniz. Farkında olmadan düşünceler,

inançlar, eylemler ve duygular yaratmaya son verip iradenizin bilinçli uygulamasıyla onların kontrolünü elinize aldığınızda, yeni bir benlik olabilmek için eski benliğinizin zincirlerini kırabilirsiniz. İşletim sistemine erişebildiğiniz ve bilinçaltını bilinç seviyesine çıkarabildiğiniz noktaya nasıl geleceğiniz, bu kitabın geri kalanında ele alacağımız konunun ta kendisidir.

Meditasyonun Bir Tanımı: Benlikle Tanışmak

Tibet dilinde meditasyon yapmak "aşina olmak" anlamına gelir. Aynı şekilde ben de meditasyon terimini kişisel gözlem ve kişisel gelişim için kullanırım. Sonuçta herhangi bir şeye aşina olmak için onu gözlemleyerek biraz zaman geçirmemiz gerekir. Yine, herhangi bir değişim yapmanın en önemli unsuru, o olmaktan onu gözlemlemeye geçmektir.

Bu geçişi düşünmenin bir diğer yolu, yapan kişi olmaktan yapan/izleyen kişi olmaya geçmektir. Atletler ve sanatçılar –golfçüler, kayakçılar, yüzücüler, dansçılar, şarkıcılar veya aktörler– teknikleriyle ilgili bir şeyi değiştirmek istediklerinde, çoğu koç onlara kendi videolarını izletir. Eski ve yeninin nasıl göründüğünü bilmeden bir işletim modelinden diğerine nasıl geçiş yapabilirsiniz?

Eski ve yeni benliğiniz için aynı şey geçerlidir. Bir şeyleri bir şekilde nasıl yapacağınızı bilmek için önce onun nasıl bir şey olduğunu bilmeniz gerekir. Ben sık sık bu değişim evresini tarif etmek için öğrendiklerini unutmak ifadesini kullanırım.

Benliğe aşina olmak süreci iki şekilde etki gösterir – eski ve yeni benliği "görmeniz" gerekir. Kendinizi öyle istekli ve doğru bir şekilde görmelisiniz ki herhangi bir bilinçaltı düşüncenin, duygu-

nun veya davranışın fark edilmeden geçip gitmesine izin vermeyin. Ön lobunuzun boyutlarından dolayı bunu yapacak donanıma sahip olduğunuzdan, kendinize bakabilir ve hayatta daha iyi bir iş çıkarmak için neyi değiştirmek istediğinize karar verebilirsiniz.

Eski Siz Olmaktan Vazgeçmeye Karar Verin

Bilinçaltının işletim sisteminde kök salmış eski, alışılagelmiş benliğin bu bilinçaltı özelliklerinin bilicine varmak için, kendinizle ilgili bir şeyleri değiştirme sürecine başlıyorsunuz.

Bir şeyleri farklı yapmak konusunda ciddi bir karar aldığınızda ne gibi adımlar atarsınız? Ne yapıp ne yapmayacağınızı düşünmek için kendinizi dış dünyanızdan yeterince uzaklaştırırsınız. Eski benliğinizin pek çok özelliğinin farkına varmaya başlarsınız ve yeni benlikle ilişkili bir eylem planı hazırlamaya koyulursunuz.

Örneğin, mutlu olmak istiyorsanız birinci adım mutsuz olmaktan vazgeçmektir – sizi mutsuz eden düşünceleri düşünmeyi; acı, ıstırap, keder ve kırgınlık duygularını hissetmeyi bırakırsınız. Zengin olmak istiyorsanız, büyük olasılıkla sizi yoksul yapan şeyleri yapmayı bırakmaya karar vermelisiniz. Sağlıklı olmak istiyorsanız, sağlıksız bir yaşam biçimi sürmeyi bırakmanız gerekir. Bu örnekler, önce yeni bir kişiliğe yer açmak için eski siz olmayı bırakmak için karar vermeniz gerektiğini gösterir.

Bu yüzden, gözlerinizi kapatıp sessizleşerek (duyusal algılarınızı azaltarak), bedeninizi bir dinginlik evresine geçirerek ve doğrusal zamana odaklanmayı bırakarak dış dünyanızdaki uyarıcıları kapatırsanız, nasıl düşündüğünüzün ve hissetti

ğinizin farkına varabilirsiniz. Ve dikkatinizi bilinçaltı zihin ve beden evrelerinize vermeye başlayıp otomatik, bilinçaltı programlarınıza "aşina" olur ve onların bilinç seviyesine ulaşmalarını sağlarsanız, meditasyon yapıyor olur musunuz?

Yanıt evettir. "Kendinizi bilmek" meditasyon yapmaktır.

Artık o eski kişilik olmuyor, ama bunun yerine onun farklı niteliklerinin farkına varıyorsanız, eski kimliğin programlarını gözlemleyen bilinç olmaz mısınız? Diğer bir deyişle, bilinçli olarak eski benliği gözlemlerseniz, artık o olmaktan çıkarsınız. Farkındalıksız olmaktan farkındalıklı olmaya geçiş yaptığınızda, sübjektif zihninizi somutlaştırırsınız. Eski siz olma alışkanlığına yoğunlaştıkça, bilinçli katılımınız sizi o bilinçaltı programlardan ayırmaya başlar ve size onları kontrol etme gücü verir.

Bu arada, beden ve zihnin rutin evrelerini bilinçli olarak kısıtlama konusunda başarılıysanız, "artık birlikte ateşlemeyen sinir hücreleri, birlikte ağ örmezler". Eski benliğin nörolojik donanımını budadıkça, aynı genlere benzer şekillerde sinyaller de göndermezsiniz. Siz olma alışkanlığından vazgeçersiniz.

Yeni, Daha Üstün Bir Benlik İfadesi Yaratın

Şimdi gelin, olayı bir adım öteye taşıyalım. Eski benliği, hiçbir düşüncenin, davranışın ve duygunun farkında olmadan eski kalıplara düşmenize sebep olmasını engelleyecek kadar iyi tanıdığınızda, yeni benliğe aşina olmaya başlamanın iyi bir fikir olduğunu kabul edin. Aynı şekilde, kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: *Benliğimin olmak istediğim daha üstün ifadesi nedir?*

Ön lobunuzu devreye sokar ve benliğin bu nitelikleri üzerine düşünürseniz, beyninizin eski benliğinizden farklı çalışmasını sağlamaya başlayacaksınız. Ön lobunuz (CEO) bu yeni soruya odaklanırken, beynin geri kalanına şöyle bir göz gezdirir ve depolanmış tüm bilgi ve tecrübelerinizi yeni bir düşünce modeline dönüştürür. Odaklanmaya başlamak için içsel bir sunum yaratmaya yardımcı olur.

Bu düşünce süreci yeni nörolojik ağların oluşmasına yol açar. Siz yukarıdaki temel soruyu düşünürken nöronlarınız yeni dizilimler, kalıplar ve kombinasyonlar ateşlemeye ve örmeye başlar, çünkü siz farklı düşünüyorsunuzdur. Ve ne zaman beyninizin farklı çalışmasını sağlasanız, zihninizi değiştirirsiniz. Eylemlerinizi planlarken, yeni olasılıklar üzerine kafa yorarken, olmanın yenilikçi yollarını tasarlarken ve yeni zihin ve beden evreleri hayal ederken ön lobun devreye girdiği ve Büyük Üçlü'nün hacmini azalttığı bir an olacaktır. Bu olduğunda, düşündüğünüz düşünce(ler) içsel bir deneyime dönüşür; sinir sisteminize yeni yazılım ve donanım yüklersiniz ve yeni benlik olma tecrübeniz beyninizde gerçeğe dönüşür. Bu süreci her gün tekrarlarsanız, idealiniz tanıdık bir zihin evresi olur.

Burada bir nokta daha vardır. Odaklandığınız düşünceye iyice yoğunlaşır ve onun kelimenin tam anlamıyla bir tecrübeye dönüşmesine olanak verirseniz, o zaman bunun nihai ürünü bir duygudur. Bu duygu yaratıldığında, yeni idealiniz gibi hissetmeye başlarsınız ve o yeni his size tanıdık gelmeye başlar. Bedeniniz sanki tecrübe mevcut zamandaki bir gerçeklikmiş gibi tepki vermeye başladığında genlerinize yeni şekillerde sinyal vereceğinizi unutmayın... ve bedeniniz değişimi şimdi, fiziksel olay gerçekleşmeden önce başlatır. Şimdi zamanın ötesindesi-

nizdir ve en önemlisi bir olma haline geçersiniz – beden ve zihin birlikte çalışır. Bu süreci istikrarlı bir şekilde tekrarlarsanız, bu olma hali size tanıdık gelmeye başlar.

Bu değiştirilmiş zihin ve beden evresini dış çevreden ve bedenin duygusal ihtiyaçlarından bağımsız ve zamandan üstün bir şekilde koruyabilirseniz, dünyanızda bambaşka bir şey belirir. Bu, kuantum yasasıdır.

Gelin, bir özet yapalım. Bizim meditasyon modelimize göre, tek yapmanız gereken kendinize artık kim "olmak" istemediğinizi hatırlatmaktır. Sonunda bu size öyle tanıdık gelmeye başlar ki eski benliğinizi –değiştirmek istediğiniz eski size ait düşünceleri, davranışları ve duyguları– tanırsınız ve eski zihnin bağlantılarını keser, aynı genlere aynı şekillerde sinyal göndermeyi bırakırsınız. Sonra tekrar tekrar kim "olmak" istediğinizi düşünürsünüz. Sonuç olarak, yeni zihin seviyeleri ateşler ve örersiniz, sonra da onlar size tanıdık ve doğal gelmeye başlayana dek bedeni duygusal ve genetik olarak koşullandırırsınız. Bu, değişimdir.

Meditasyonun İkinci Tanımı: Benliği İşlemek

Tibet dilindeki anlamının yanı sıra, Sanskritçe'de meditasyon yapmak "benliği işlemek" anlamına gelir. Ben özellikle sunduğu metaforik olasılıklardan ötürü bu tanımı beğenirim – bahçıvanlık gibi, toprağı işlemek gibi. Toprağı işlediğinizde, bir süredir hareketsiz duran toprağı alır ve bir kürek ya da başka bir araçla karıştırırsınız. "Yeni" toprağı ve besinleri yukarı çıkarır, tohumların filizlenip kök salmasını kolaylaştırırsınız. Toprağı işlemek aynı zamanda bir önceki mevsimden

kalan bitkileri koparıp almanızı, gözden kaçmış yabani otlarla ilgilenmenizi ve doğal kayma yoluyla yüzeye çıkmış taşları toplamanızı gerektirebilir.

Dolayısıyla bir önceki mevsimin bitkileri, eski, tanıdık sizi tanımlayan düşüncelerin, eylemlerin ve duyguların eseri olan geçmiş ürünlerinizi temsil edebilir. Yabani otlar bilinçaltında tüm gayretlerinizi baltalayan, ama dikkatiniz başka yerlerde olduğundan fark edemediğiniz, kendinizle ilgili uzun süredir yer etmiş tutumları, inançları veya algıları temsil edebilir. Ve taşlar kişisel engel ve kısıtlamalarınızdır (zaman içinde yüzeye çıkar ve büyümenizi engellerler). Tüm bunların ilgiye ihtiyaçları vardır, ancak bu şekilde zihninizde yeni bir bahçe yaratabilirsiniz. Aksi takdirde, uygun hazırlanma süreci olmadan yeni bir bitki veya mahsul ekerseniz, beklediğiniz kadar ürün alamazsınız.

Şu âna dek, geçmişe bağlı yaşadığınızda yeni bir gelecek yaratamayacağınızı anlamış olduğunuzu umuyorum. Yeni bir yaşam yaratan yeni düşüncelerin, davranışların ve duyguların tohumlarını ekerek yeni bir benlik işlemeden önce, bahçenin (zihnin) eski kalıntılarını temizlemeniz gerekir.

Bir diğer önemli nokta, bunun tehlikeli bir şekilde gerçekleşmediğinden emin olmaktır; bizler dört bir yana saçılmış, ufak bir yüzdesinin meyve verme olasılığı bulunan vahşi doğadan söz etmiyoruz. İşlemek bazı bilinçli kararlar gerektirir; toprağın ne zaman havalandırılacağı, ne zaman ekim yapılacağı, ne ekileceği, ekilen her ürünün diğerleriyle nasıl uyum içinde bir arada olacağı, ne kadar su ve gübre katılacağı, vs. önemlidir. Planlama ve hazırlık, girişimin başarılı olması için şarttır. Bu, günlük "dikkatli ilgimizi" gerektirir.

Benzer bir şekilde, birinin belirli bir konuya ilgi göstere-

sinden söz ettiğimde, onun ilgi duyduğu alanı derinlemesine araştırması gerektiğini kastederim. Ayrıca işlenmiş bir insan, kendini nelere maruz bırakacağını dikkatlice seçen ve kapsamlı bir bilgi ve tecrübe kaynağı olan insandır. Bunlar geçici istekle yapılacak şeyler değildir ve çok azı şansa bırakılır.

Herhangi bir şeyi işlediğinizde, kontrolün sizde olmasını istersiniz. Ve benliğinizin herhangi bir parçasını değiştirdiğinizde gereken şey budur. Bir şeylerin "doğal bir şekilde" gelişmesine izin vermek yerine, müdahale eder ve başarısızlık olasılığını düşürmek için adımlar atarsınız. Tüm bu gayretlerin ardındaki amaç ektiğini biçmektir. Meditasyonla yeni bir kişilik işlediğinizde, amacınız yeni bir gerçeklik yaratmaktır.

Yeni bir zihin yaratmak bir bahçe işlemek gibidir. Zihninizin bahçesinden ürettiğiniz oluşumlar tıpkı topraktaki mahsuller gibi olacaktır. Ona iyi bakın.

Değişim İçin Meditatif Süreç: Bilinçaltından Bilince Geçin

Meditatif süreci özetlemek için kendiniz olma alışkanlığını kırmanız ve yeni bir benlik yaratmanız, zihninizi yitirmeniz ve yeni bir zihin yaratmanız, sinaptik bağlantıları budayıp yenilerini oluşturmanız, geçmiş duyguları bellekten silip bedeni yeni zihin ve duygulara koşullandırmanız ve geçmişi bırakıp yeni bir gelecek yaratmanız gerekir.

BİYOLOJİK DEĞİŞİM MODELİ

TANIDIK GEÇMİŞ	YENİ GELECEK
Öğrendiklerini Unutmak	Yeniden öğrenmek
Kendin olma alışkanlığını kırmak	Yeni bir benlik yaratmak
Sinaptik bağlantıları budamak	Yeni bağlantılar kurmak
Ateşlemeyi & örmeyi bırakmak	Ateşlemek & Örmek
Bedendeki bir duyguyu bellekten silmek	Bedeni yeni bir zihne/duyguya koşullandırmak
Zihninizi yitirmek	Yeni bir zihin yaratmak
Eski benliğine aşina olmak	Yeni benliğe aşina olmak
Programlara bağlı yaşamak	Yeniden programlamak
Geçmişte yaşamak	Yeni bir gelecek yaratmak
Eski enerji	Yeni enerji

Şekil 8A. Biyolojik değişim modeli, tanıdık geçmişi yeni bir geleceğe dönüştürmeyi içerir.

Gelin, bu sürecin birkaç unsuruna daha yakından bakalım. Kuşkusuz tecrübe etmek istemediğiniz herhangi bir düşünce veya duygunun gözünüzden kaçmasını önlemek için güçlü gözlem ve odak becerileri geliştirmelisiniz. Biz insanların odaklanma ve girdileri özümseme becerileri kısıtlıdır – ama bu becerilerde, normalde bilinçli evremizde olduğumuzdan

çok daha iyi olabiliriz.

Kendiniz olma alışkanlığını kırmak için tek bir nitelik, eğilim veya karakter özelliği seçmek ve tüm dikkatinizi değiştirmek istediğiniz eski benliğin o özelliğine vermek akıllıca olabilir. Örneğin kendinize bazı sorular sorarak başlayabilirsiniz: Öfkelendiğim zaman düşünce kalıplarım nelerdir? Nasıl davranırım? Öfkeli olmamla beraber başka hangi duygular ortaya çıkar? Öfke bedenimde nasıl bir duygu yaratır? Öfkemi neyin tetiklediği konusunda nasıl bilinçli olabilir ve tepkimi nasıl değiştirebilirim?

Değişim süreci önce öğrendiklerini unutmayı, sonra öğrenmeyi gerektirir. İkincisi beyinde bir ateşleme ve örme işlevi; ilki ise devrelerin kesilmesidir. Aynı şekilde düşünmeyi bıraktığınızda, alışkanlıklarınızı kısıtlayıp o duygusal bağımlılıklara son verdiğinizde, eski benlik nörolojik olarak budanmaya başlar.

Ve eğer sinir hücreleri arasındaki her bağlantı bir anı oluşturuyorsa, o zaman bu devreler etkisiz hale getirildikçe, eski benliğinizin anıları da onlarla birlikte gider. Eski yaşamınızı ve eskiden kim olduğunuzu düşündüğünüzde, size başka bir ömür gibi gelir. Şimdi o anılar nerede depolanır? Bilgelik olarak ruha teslim edilirler.

Bedene sinyal veren bu düşünce ve duygular bilinçli gayretlerinizle durdurulduklarında, o kısıtlı duygulardan özgür kalan enerji alana bırakılır. Şimdi yeni bir kader tasarlayacak ve yaratacak enerjiye sahip olursunuz.

Meditasyonu değişmek için bir araç olarak kullandığımızda, bilinçli ve farkında olduğumuzda, arzu edilmeyen bir niteliği yok etmek ve arzu edilen bir niteliği işlemek için gereken şeyi bildiğimizde ve onu yapmaya istekli olduğumuzda,

mistiklerin yüzyıllardır yaptıkları şeyi yaparız.

Her ne kadar ben değişime karşı biyolojik bir yaklaşım benimsemiş olsam da, mistikler de böyle yaptılar. Sadece onlar süreci ifade etmek için farklı bir terminoloji kullandılar. Sonuç aynıdır – bedene, çevreye ve zamana olan bağımlılığı kırmak. Ancak bu ayrımı yapabildiğimiz zaman değişebiliriz. Ancak Büyük Üçlü'den daha büyük düşündüğümüz zaman onlardan bağımsız bir şekilde yaşayabilir ve her gün nasıl hissettiğimiz ve düşündüğümüz üzerinde egemenlik sağlayabiliriz.

Uzun zamandır bizi kontrol eden bilinçaltı programlar çalıştırıyoruz. Meditasyon, kontrolü tekrar ele almamıza olanak verir.

Önce farkındalık gelir; bu programlanmış tepkilerin kontrolü ne zaman ve nasıl ele geçirdiklerini anlamak önemlidir. Bilinçaltından bilince geçiş yaptığınızda, nasıl göründüğünüz ve kim olduğunuz arasındaki uçurumu kapatmaya başlayacaksınız.

Geleceğinizin Dalgaları

Gördüğümüz gibi, bilgi tecrübenin öncüsü olduğundan, meditasyon sırasında beyinde neler olduğuna dair temel bir anlayışa erişmek, Kısım III'te göreceğiniz meditatif süreci öğrenmeye ve yaşamaya başladığınızda size fayda sağlayacaktır.

Büyük olasılıkla beynin doğası gereği elektro-kimyasal olduğunu biliyorsunuzdur. Sinir hücreleri ateşlediklerinde, yüklü elementleri takas eder ve sonra elektromanyetik alanlar üretirler. Beynin çeşitli elektrik aktiviteleri ölçülebildiğinden,

bu etkiler neler düşündüğümüz, hissettiğimiz, öğrendiğimiz, hayal ettiğimiz ve yarattığımız ve bilgiyi nasıl işlediğimiz konusunda önemli bilgiler sağlayabilir. Bilim insanlarının beynin değişen elektrik aktivitesini kaydetmek için kullandıkları en yaygın teknoloji bir elektroensefalogramdır, yani beyin akım çizelgesi (EEG).

Araştırmalar insanlarda derin uykuda rastlanan çok düşük aktivite seviyelerinden (*Delta* dalgaları), derin uyku ve uyanıklık arasındaki alacakaranlık evresine (*Teta*), yaratıcı evreye (*Alfa*), bilinçli düşünce esnasında görülen daha yüksek frekanslara (*Beta* dalgaları) ve kaydedilen ve yüksek bilinç evrelerinde rastlanan en yüksek frekanslara kadar (*Gamma* dalgaları) çeşitli beyin dalgası frekansları olduğunu tespit etti.[1]

Meditasyona yapacağınız yolculuğu daha iyi anlamanıza yardımcı olmak için bu evrelerin her birinin sizinle olan ilişkisine dair bilgiler vereceğim. Bu evrelerin neler olduğunu anladığınızda, egonuz çaresizce egoyu değiştirmeye çalıştığında (ben yaşadım) ve beyin dalgası evreniz değişime uygun zemin hazırladığında hangi beyin dalgası evresinde olduğunuzu kolaylıkla anlayacaksınız.

Çocuklar büyürken, beyinlerinde baskın olan frekanslar Delta'dan başlar, Teta'dan Alfa'ya ve sonra Beta'ya doğru değişir. Meditasyondaki işimiz bir çocuk gibi olmak, Beta'dan Alfa'ya, Teta'ya ve sonra Delta'ya ulaşmaktır. Dolayısıyla insan gelişimi sırasındaki beyin dalgası değişikliklerinin gidişatını anlamak, meditasyon sürecindeki gizem perdesini kaldırmaya yardımcı olur.

Çocuklarda Beyin Dalgası Gelişimi: Bilinçaltından Bilinçli Zihne

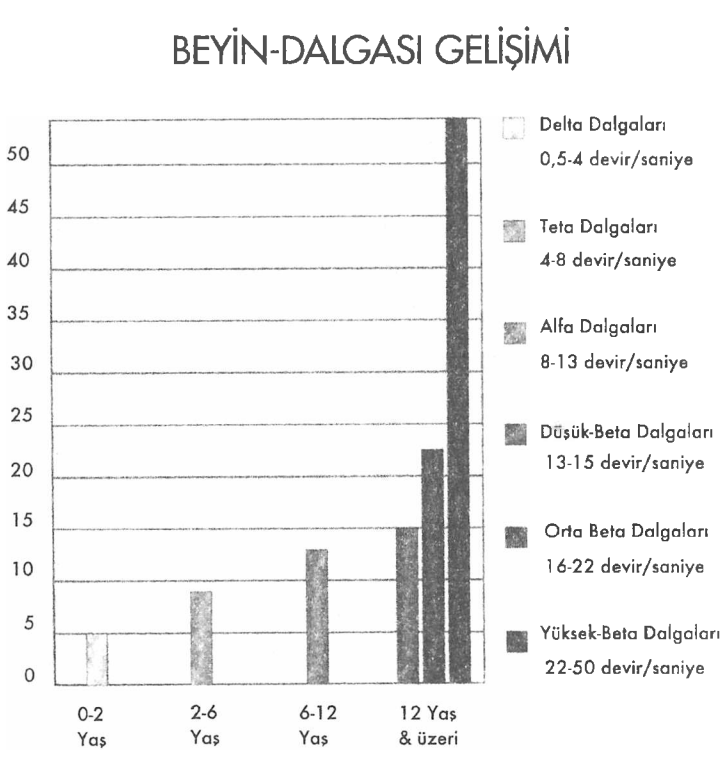
Delta. Doğumdan iki yaşa kadar insan beyni öncelikli olarak en düşük beyin dalgası seviyelerinde işlev gösterir: saniyede 0.5 ila 5 devir. Bu aralıktaki elektromanyetik aktivite Delta dalgaları olarak bilinir. Derin uykudaki yetişkinler Delta evresindedir; bu, yeni doğan bir bebeğin neden bir kerede birkaç dakikadan fazla uyanık kalamadığını (ve neden gözleri açıkken bile uyuyabildiklerini) açıklar. Bir yaşındaki bir çocuk uyanıkken hâlâ öncelikli olarak Delta evresindedir, çünkü o ilkesel olarak bilinçaltı seviyede işlev gösterir. Dış dünyadan gelen bilgiler onların beynine herhangi bir düzenleme, eleştirel düşünce veya önyargı olmadan girer. Düşünen beyin –neokorteks veya bilinçli zihin– bu noktada en düşük seviyede işlev gösterir.

Teta. İki ila beş veya altı yaşlarına kadar bir çocuk biraz daha yüksek EEG kalıpları sergilemeye başlar. Bu Teta dalgası frekansı saniyede 4 ila 8 devir gösterir. Teta evresinde işlev gösteren çocuklar bir trans halinde gibidir ve öncelikli olarak içsel dünyalarına bağlıdırlar. Hayal gücünün soyut dünyasında yaşarlar ve eleştirel, rasyonel düşünceye dair birkaç nüans gösterirler. Bu yüzden küçük çocuklar genelde onlara söylediğiniz her şeyi kabul ederler. (Not: Noel Baba gerçektir.) Bu evrede, şu gibi cümleler büyük bir etki bırakır: *Erkekler ağlamaz. Kızlar çok konuşmaz. Kardeşin senden daha akıllı. Üşürsen hastalanırsın.* Bu tip ifadeler direkt olarak bilinçaltına iner, çünkü bu yavaş beyin dalgası evreleri bilinçaltının dünyasıdır (alın size bir ipucu).

Alfa. Beş ila sekiz yaşları arasında, beyin dalgaları tekrar değişir ve Alfa frekansına ulaşır: saniyede 8 ila 13 devir. Analitik zihin çocukluk gelişiminin bu noktasında oluşmaya başlar: Çocuk dış yaşamın kurallarını yorumlamaya ve onlarla ilgili çıkarımlar yapmaya başlar. Aynı zamanda, onlar için hayal gücünün içsel dünyası, gerçekliğin dış dünyası kadar gerçektir. Bu yaş grubundaki çocuklar genelde her iki dünyada birden yaşar. Bu yüzden çok iyi numara yaparlar. Örneğin bir çocuktan denizdeki bir yunus, rüzgârdaki bir kar tanesi veya sizi kurtarmaya gelen bir kahraman olmasını istediğinizde, saatler sonra bile o yine o karakterde kalabilir. Bir yetişkinden aynı şeyi yapmasını isteyin... yanıtı biliyorsunuz.

Beta. 8 ila 12 yaşları ve sonrasında, beyin aktivitesi daha yüksek frekanslara ulaşır. Çocuklarda saniyede 13 devrin yukarısı Beta dalgaları için cephedir. Beta bu noktada başlar ve yetişkinlik boyunca çeşitli derecelere yükselir. Beta dalgası bilinçli, analitik düşünceyi temsil eder.

12 yaşından sonra, bilinçli zihin ve bilinçaltı zihin arasındaki kapı kapanır. Beta aslında düşük, orta ve yüksek aralıklı Beta dalgalarına bölünür. Çocuklar ergenlik çağlarına doğru ilerlerken düşük aralıklı Beta'dan orta ve çoğu yetişkinde gördüğümüz üzere yüksek aralıklı Beta dalgalarına doğru yükselirler.



Şekil 8B. Beyin dalgası gelişiminin bebeklikteki Delta'dan yetişkinlikteki Beta'ya ilerleyişi. Beta'nın üç aralığındaki farka bakın: Yüksek aralıklı Beta, orta aralıklı Beta'nın iki katı kadar yüksek olabilir.

Yetişkinlerde Beyin Dalgası Evreleri: Genel Bir Bakış

Beta. Siz bu bölümü okurken büyük olasılıkla Beta beyin dalgası aktivitenizin her günkü uyanıklık evresindesiniz. Beyniniz duyusal verileri işliyor ve içsel dünyanız ile dış dünya arasında anlam yaratmaya çalışıyor. Siz dikkatinizi bu kitaptaki konulara verirken bedeninizin koltuğunuzdaki ağırlığını hissedebilir, arka planda çalan müziği duyabilir,

başınızı kaldırıp pencereden dışarı bakabilirsiniz. Tüm bu veriler düşünen neokorteksiniz tarafından işlenmektedir.

Alfa. Şimdi gözlerinizi kapattığınızı (duyusal verilerinizin yüzde 80'i görme duyunuzdan gelir) ve kasıtlı olarak içe döndüğünüzü hayal edelim. Çevrenizdeki duyusal verileri ciddi oranda azalttığınız için, sinir sisteminize daha az bilgi girmektedir. Beyin dalgalarınız doğal olarak yavaşlar ve Alfa evresine geçerler. Rahatlarsınız. Dış dünyanızdaki unsurlar sizi eskisi kadar meşgul etmez ve içsel dünya dikkatinizi çekmeye başlar. Daha az düşünür, daha az analiz edersiniz. Alfa'da beyin hafif bir meditatif evrededir (Kısım III'te meditasyona başladığınızda, daha derin bir Alfa evresine gireceksiniz).

Her gün, beyniniz sizin gayretiniz olmadan Alfa evresine geçer. Örneğin, bir konferansta yeni bir şey öğrenirken beyniniz düşük ila orta aralıkta Beta'da işlev gösterir. Mesajı dinler ve sunulan kavramları analiz edersiniz. Sonra yeterince dinlediğinizde ya da özellikle ilginizi çeken bir şey bulduğunuzda, doğal olarak durursunuz ve beyin Alfa'ya geçiş yapar. Bunu yaparsınız, çünkü o bilgi gri maddenizde birleştirilmektedir. Ve siz boşluğa bakarken düşüncelerinize odaklanır ve onları dış dünyadan daha gerçek yaparsınız. Bunun gerçekleştiği an, ön lob o bilgileri serebral mimarinizde örmeye başlar... ve tıpkı sihir gibi, siz az önce öğrendiklerinizi hatırlayabilirsiniz.

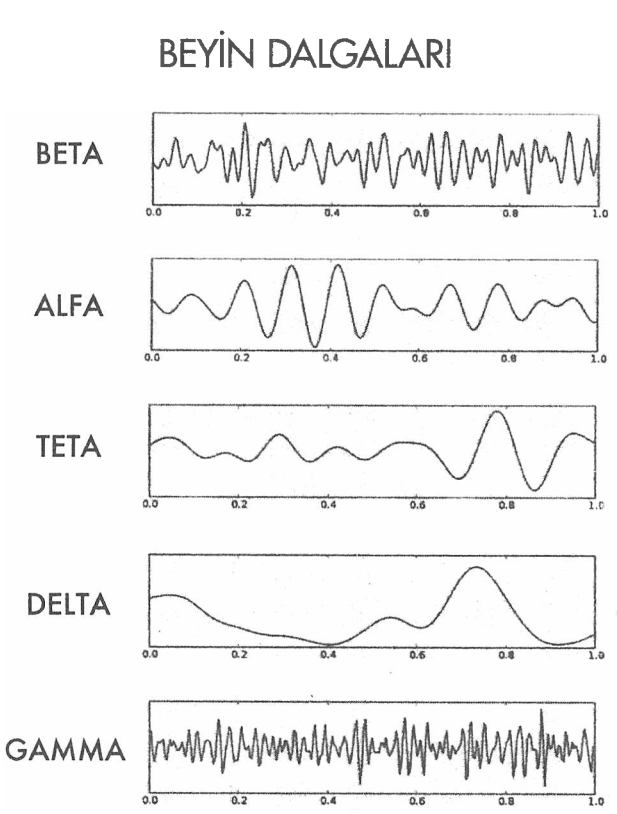
Teta. Yetişkinlerde Teta, bazı insanların yarı uyanık ve yarı uykulu oldukları (beden uyurken bilinçli zihin uyanıktır) alacakaranlık evresinde ya da bilinçli evrede ortaya çıkar. Bu, bir hipnoterapi uzmanının bilinçaltı zihne ulaşabildiği evredir. Teta'da daha kolay programlanabiliriz, çünkü bilinç

ve bilinçaltı zihinler arasında perde yoktur.

Delta. Çoğumuz için Delta dalgaları derin uykuyu simgeler. Bu âlemde çok az bilinçli farkındalık vardır ve beden kendini yenilemektedir.

Bu özette de görüldüğü gibi, daha yavaş beyin dalgası evrelerine geçtiğimizde, bilinçaltı zihnin içsel dünyasının derinliklerine ineriz. Bunun aksi de geçerlidir: Daha yüksek beyin dalgası evrelerine geçtikçe, daha bilinçli olur ve dış dünyada daha aktif oluruz.

Tekrarlı uygulamayla, zihnin bu bilgileri size tanıdık gelmeye başlayacaktır. Tıpkı ısrarcı olduğunuz her şeyde olduğu gibi, her beyin dalgası kalıbının nasıl bir his olduğunu fark etmeye başlayacaksınız. Beta'da çok fazla analiz ettiğinizde veya düşündüğünüzde bileceksiniz; geçmişin duygularıyla bilinen bir geleceği beklemeye çalışmak arasında gidip geldiğiniz için ânı yaşamadığınızda fark edeceksiniz. Alfa veya Teta'da olduğunuzda da bileceksiniz, çünkü onun uyumunu hissedeceksiniz. Zaman içinde ne zaman orada olup ne zaman olmadığınızı bileceksiniz.



Şekil 8C. Yetişkinlerde farklı beyin dalgası kalıplarına dair bir karşılaştırma.

Gamma: En Hızlı Beyin Dalgası

Belgelenmiş en hızlı beyin dalgası frekansı Gamma dalgalarıdır ve 40 ila 100 hertz aralığındadırlar. (Gamma dalgaları sözünü ettiğim diğer beyin dalgalarına kıyasla daha çok sıkıştırılmıştır ve daha küçük genişliğe sahiptirler, bu yüzden her ne kadar onların saniye başı döngüleri yüksek aralıklı Beta'ya yakın olsa da ikisi arasında tam bir korelasyon yoktur.) Beyinde yüksek miktarda

tutarlı Gamma aktivitesi bulunması genelde mutluluk, merhamet, hatta artan farkındalık gibi yüksek zihin evreleriyle bağlantılıdır. Bu da daha iyi hafıza oluşumu sağlar. Bu insanların genelde "aşkın bir tecrübe yaşamak" olarak tarif ettikleri yüksek bilinç seviyesidir. Bizim konumuzla ilişkili olarak Gamma'yı bilinçteki bir değişimin yan etkisi olarak düşünün.

Beta Dalgalarının Üç Seviyesi Uyanık Saatlerimizde Etkilidir

Bilinçli uyanık saatlerimizin çoğunu dikkatimizi dış çevreye vererek ve Beta evresinde işlev göstererek geçirdiğimizden, gelin bu beyin dalgası kalıbının üç seviyesinden söz edelim.[2] Bu anlayış Beta'dan Alfa'ya ve en nihayetinde meditatif evrede Teta'ya geçişi sağlayacaktır.

1. Düşük Aralıklı Beta, 13 ila 15 hertz (saniye başına devir) arasında değişen, rahat, ilgili bir dikkat olarak tanımlanır. Bir kitap okuyorsanız ve okuduğunuz materyali biliyorsanız, beyniniz büyük olasılıkla düşük Beta'da ateşler, çünkü herhangi bir gayret olmadan belirli bir derecede dikkat veriyorsunuzdur.

2. Orta Aralıklı Beta sürekli dış uyarıcıya verilen odaklanmış dikkat esnasında üretilir. Öğrenmek iyi bir örnektir: siz düşük Beta seviyesinde okuduğunuz kitaptan keyif alırken size okuduklarınızla ilgili soru sorsam, dikkatinizi biraz daha yükseltmeniz gerekir ve bu yüzden analitik düşünce gibi daha fazla neokortikal aktivite gerçekleşir. Orta

Beta 16 ila 22 hertz arasında işlev gösterir.

Orta aralıklı Beta ve hatta bir dereceye kadar düşük aralıklı Beta'yla, bu frekanslar bilinçli veya rasyonel düşüncelerimizi ve uyanıklığımızı yansıtır. Onlar, tüm duyularımız aracılığıyla çevreden uyarıcılar alan ve bir zihin seviyesi yaratmak için bilgileri bir paket altında toplayan neokorteksin bir sonucudur. Hayal edebileceğiniz gibi, gördüğümüz, duyduğumuz, tattığımız, hissettiğimiz ve kokladığımız şeye yönelttiğimiz bu odakla birlikte beyinde bu seviyede uyarımı tetikleyen yüksek miktarda karmaşıklık ve aktivite meydana gelir.

3.Yüksek Aralıklı Beta 22 ila 50 hertz arasındaki her türlü beyin dalgası kalıbını işaret eder. Yüksek Beta kalıpları, çirkin hayatta kalma kimyasallarının bedende üretildiği stresli durumlar esnasında gözlemlenir. Bu sürdürülebilir odağı yüksek tahrik seviyesinde tutmak, öğrenmek, yaratmak, hayal kurmak, sorun çözmek, hatta iyileştirmek için kullanacağımız türden odaklı dikkat değildir. İşin aslı, yüksek Beta'daki beynin gereğinden fazla odaklı konsantrasyon ile çalıştığını söyleyebiliriz. Zihin aşırı yüklenir ve beden herhangi bir düzen sağlayamayacak kadar fazla uyarılır. (Yüksek Beta'da olduğunuzda, şimdilik büyük olasılıkla bir şeye gereğinden fazla odaklandığınızı ve durmanın zor olduğunu bilmeniz yeterlidir.)

Yüksek Beta: Kısa Süreli Hayatta Kalma Mekanizması, Uzun Süreli Stres ve Dengesizlik Kaynağı

Acil durumlar her zaman beyinde giderek artan elektrik aktivitesi ihtiyacı yaratır. Doğa potansiyel olarak tehlikeli

durumlara hızlı odaklanabilmemiz için bizi savaş-ya-da-kaç tepkisiyle donatmıştır. Kalbin, ciğerlerin ve sempatik sinir sisteminin güçlü psikolojik tahriki psikolojik evrelerde dramatik bir değişikliğe sebep olur. Algımız, davranışlarımız, tutumlarımız ve duygularımız tamamen değişir. Bu tip bir dikkat, normalde kullandığımızdan çok farklıdır. Bizim büyük bir bellek bankası olan çıldırmış bir hayvan gibi davranmamıza sebep olur. Dikkat terazisinin ibresi dış çevreye yönelir ve aşırı odaklı bir zihin evresi yaratır. Kaygı, endişe, acı, keder, hayal kırıklığı, korku, hatta zihnin rekabetçi evreleri kriz ânında yüksek aralıklı Beta dalgalarını kontrole getirir.

Kısa vadede bu, tüm organizmalara fayda sağlar. Bu dar, aşırı odaklı dikkat aralığının kötü bir tarafı yoktur. "İşi hallederiz" çünkü bu aralık bizim pek çok şey başarmamıza olanak verir.

Ancak "acil durum modunda" uzun süre kalırsak, yüksek Beta dengemizi bozar, çünkü onu aynı seviyede muhafaza etmek aşırı miktarda enerji gerektirir ve çünkü bu tüm beyin kalıplarının en reaktif, dengesiz ve istikrarsız olanıdır. Yüksek Beta kronik ve kontrolsüz olduğunda, beyin sağlıklı aralığın ötesine geçer.

Ne yazık ki yüksek Beta toplumun büyük bir bölümü tarafından aşırı miktarda kullanılır. Biz insanlar takıntılı veya zorlayıcı, uykusuz veya kronik olarak yorgun, kaygılı veya depresyondayız. En güçlü olmak için zoraki bir şekilde her yolu deniyor ya da çaresizce güçsüz hissetmek için acımıza sıkıca tutunuyor, zirveye tırmanmak ya da koşulların mağduru olmamak için birbirimize rekabet ediyoruz.

Sürekli Yüksek Beta Beyni Düzensizliğe Sevk Eder

Bunu bir perspektife oturtmak adına, merkezi sinir sisteminin bir parçası olarak bedenin diğer tüm sistemlerini kontrol ve koordine eden beynin normal işlevini düşünün: Kalbinizin çarpmasını sağlar, gıdanızı sindirir, bağışıklık sisteminizi düzenler, solunum hızınızı korur, hormonlarınızı dengeler, metabolizmanızı kontrol eder ve atıkları boşaltır. Zihin tutarlı ve düzenli olduğu sürece, omurilik boyunca beyinden bedene gönderilen mesajlar dengeli, sağlıklı bir beden için senkronize sinyaller üretirler.

Ancak pek çok insan uyanık saatini sürekli yüksek frekanslı Beta evresinde geçirir. Onlar için her şey acil durumdur. Beyin sürekli hızlı döngüde çalışır ve tüm sistemi yorar. Beyin dalgalarının bu ince marjında yaşamak, aracı birinci viteste sürerken ayağını gazdan çekmemeye benzer. Bu insanlar hayatları boyunca vitesi diğer beyin evrelerine geçirmeyi düşünmeden "gaza basarlar".

Onların süregelen hayatta kalma odaklı düşünceleri öfke, korku, üzüntü, kaygı, depresyon, rekabet, öfke, güvensizlik, hayal kırıklığı ve daha pek çok duygu yaratır. İnsanlar kendilerini bu zehirli duygulara öyle kaptırırlar ki sorunlarını bu tanıdık duygular dahilinde çözmeye çalışırlar ve bu durum hayatta kalmaya odaklı daha çok düşünceyi tetikler. Ayrıca stres tepkisini yalnızca düşünce yoluyla devreye sokabildiğimizi unutmayın. Düşünme biçimimiz beyin ve bedenin evresini pekiştirir, bu da bizim yine aynı şekilde düşünmemize sebep olur... ve döngü devam eder.

Uzun süreli yüksek Beta, beynin 4notaları şaşırmış bir orkestra gibi dengesini bozabilecek sağlıksız bir stres kimyasalları kokteyli üretir. Beynin bazı bölümleri bedenin diğer

bölümleriyle etkili bir işbirliği içinde olmayı kesebilir; tüm bölgeler ayrı ve birbirlerine muhalif çalışırlar. Kendi içinde bölünmüş bir ev gibi, beyin artık organize, holistik bir şekilde iletişim kurmaz. Stres kimyasalları düşünen beyni/neokorteksi daha ayrı durmaya zorlarken biz de çoklu kişilik bozukluğu olan biri gibi davranmaya başlayabiliriz. Tek farkı, bizim bir kerede bir kişilik yerine hepsini aynı anda yaşamamız olur.

Elbette beyinden gelen düzensiz, tutarsız sinyaller, merkezi sinir sistemi aracılığıyla fizyolojik sistemlerin geri kalanına tutarsız, karışık elektrokimyasal mesajlar gönderirken bu bedenin dengesini bozar, homestaz evreyi altüst eder ve hastalıklara zemin hazırlar.

Bu kaotik beyin fonksiyonunun yüksek stres modunda uzun süre yaşarsak, beyin etkilenir (ritim bozukluğu veya yüksek kan basıncı), sindirim sistemi işlevini yitirmeye başlar (sindirim sorunları, reflü ve diğer ilişkili semptomlar belirir) ve bağışıklık sistemi zayıflar (soğuk algınlığı, alerjiler, kanser, romatizma ve daha fazlası).

Bu neticelerin tamamı, stres kimyasallarının akınına ve yüksek aralıklı Beta beyin dalgalarının dış dünyayı terk gerçeklik olarak olumlamalarına bağlı olarak tutarsız bir şekilde işlev gösteren dengesiz sinir sisteminden kaynaklanır.

Sürekli Yüksek Beta İçsel Benliğimize Odaklanmayı Zorlaştırır

Sözünü ettiğim stres, Büyük Üçlü'ye olan bağımlılığımızın bir ürünüdür. Sorun bilinçli ve farkında olmamız değil, yüksek Beta'daki odağımızın neredeyse tamamen dış çevremizde (insanlar, şeyler, yerler), bedenimizin bölümlerinde ve

işlevlerinde (*Açım... çok güçsüzüm... daha güzel bir burun istiyorum... ona kıyasla şişmanım...*) ve zamanda (*Acele et! Zaman tükeniyor!*) olmasıdır.

Yüksek Betada, dış dünya içsel dünyamızdan daha gerçek gibi görünür. Dikkatimiz ve bilinçli farkındalığımız öncelikli olarak dış çevremizi oluşturan her şeye odaklıdır. Bu yüzden kendimizi bu maddesel unsurlarla daha hızlı bir şekilde özdeşleştiririz: Tanıdığımız herkesi eleştiririz, bedenlerimizin görünüşünü yargılarız, sorunlarımıza aşırı odaklanırız, kaybedebileceğimiz korkusuyla sahip olduğumuz her şeye sıkıca tutunuruz, kendimizi gitmemiz gereken yerlerle meşgul tutarız ve zamana odaklanırız. Bu bize gerçekten yapmak istediğimiz değişikliklere yöneltmek, içe dönmek, düşüncelerimizi, davranışlarımızı ve duygularımızı gözlemlemek için çok az enerji bırakır.

Dış dünyamızı saplantı haline getirdiğimizde içsel gerçekliğimize odaklanmamız zordur. Genel olarak Büyük Üçlü dışında hiçbir şeye odaklanamayız, zihinlerimizi dar odağımızın sınırlarının ötesine açamayız ve çözümleri düşünmek yerine sorunlarımıza takılıp kalırız. Neden dış dünyayı bırakıp içe dönmek bu kadar zordur? Yüksek Beta'da beyin kolaylıkla vites değişip Alfa'nın hayali dünyasına geçemez. Beyin dalgası kalıplarımız bizi dış dünyamızın tüm unsurlarına sanki gerçeklermiş gibi esir eder.

Yüksek Beta'da takılıp kaldığımızda, öğrenmek zordur: Yaşadığımız duygularla tutarlı olmayan sinir sisteminize çok az yeni bilgi girer. Gerçek şu ki analiz etmekle meşgul olduğunuz sorunlar, onları analiz ettiğiniz duygu dahilinde çözümlenemez. Neden mi? Çünkü analizleriniz daha yüksek Beta frekansları yaratır. Bu modda düşünmek beyninizin aşırı tepki vermesine neden olur; kötü kararları alır ve net

düşünemezsiniz.

Sizi ele geçiren duygularla geçmişte düşünürsünüz –ve bir sonraki ânı geçmişe dayanarak öngörmeye çalışırsınız– ve beyniniz mevcut ânı işleyemez. Bilinmeyenlerin dünyanızda oluşması için yer yoktur. Kuantum alanından ayrı olduğunuzu hissedersiniz ve koşullarınız için yeni olasılıkları bile göremezsiniz. Beyniniz yaratıcı modda değildir; hayatta kalmaya odaklanmıştır ve olası en kötü senaryolarla meşguldür. Bir kez daha, o acil durum evresiyle tutarlı olmayan sisteme yeterince bilgi girmez. Her şey size bir kriz gibi geldiğinde, beyniniz öğrenme veya yaratmayı değil, hayatta kalmayı ilk sıraya koyar. Büyümenin sırası değildir. Hayatta kalmanın ve acil tepkiler vermenin zamanıdır.

Yanıt, boğuştuğunuz duyguların ve aşırı analiz ettiğiniz düşüncelerin dışında saklıdır, çünkü onlar sizi geçmişte, bilindik ve tanıdık olanda tutar. Sorunlarınızı çözmek o tanıdık duyguların ötesine geçmekle ve dağılan konsantrasyonunuzu daha düzenli bir düşünce haliyle takas etmekle başlar.

Yüksek Beta'nın Tutarsız Sinyalleri Dağınık Düşünceler Üretir

Tahmin edebileceğiniz gibi, beyin yüksek Beta'da olduğunda ve siz duyusal bilgileri işlediğinizde –çevre, beden ve zamanla ilgili– bu aktivite bir parça kaos yaratabilir. Beyninizdeki elektrik akımlarının belirli miktarlarda (saniye başına devir) gerçekleştiği anlayışıyla, sinyalin niteliğinin farkında olmak da önemlidir. Tıpkı niyetlendiğiniz gelecek sonucu göstermesi için alana tutarlı bir sinyal göndermenin son derece önemli olması gibi, aynı tutarlılık düşünceleriniz ve beyin dalgaları-

nız için de önemlidir.

Beta frekans aralığında olduğunuz herhangi bir zamanda, Büyük Üçlü'den biri dikkatinizi daha çok çeker. Geç kalmakla ilgili düşünceleriniz varsa vurgunuz zamandır. Bu düşünce neokorteksiniz aracılığıyla daha yüksek frekansta dalga gönderir. Elbette aynı zamanda bedeninizin ve çevrenizin farkındasınızdır ve bu yüzden onlarla ilişkili elektromanyetik akımlar gönderirsiniz. Ancak son iki durumda, neokorteks aracılığıyla daha düşük frekansta farklı dalga kalıpları gönderirsiniz.

Zamana odaklı beyin dalgalarınız aşağıdaki gibi görünebilir:



Çevre odaklı beyin dalgalarınız aşağıdaki gibi görünebilir:



Beden odaklı beyin dalgalarınız aşağıdaki gibi görünebilir:



Eşzamanlı olarak Büyük Üçlü'nün tamamına odaklanmaya çalışarak ortaya çıkan dağınık dikkat, aşağıdaki gibi görünebilecek bir beyin dalgası kalıbı yaratır:

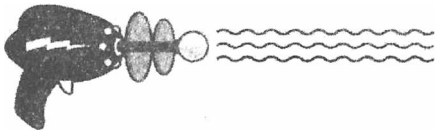


Gördüğünüz gibi, stres esnasında bu üç farklı kalıp birlikte tutarsız bir sinyal üretir. Siz de benim gibiyseniz, son çizimin düşüncelerinizin size hissettirdiği duyguları yansıtan tecrübeler yaşamışsınızdır: dağınık.

Üç boyutun derinliklerine indiğimizde –çevre, beden ve zaman– beyin onların çeşitli frekanslarını ve dalga kalıplarını bütünleştirmeye çalışır. Bu, korkunç miktarda zaman ve yer işlemcisi gerektirir. Bunlardan herhangi birine odaklanmayı önleyebilirsek, ortaya çıkacak kalıplar daha tutarlı olacaktır ve biz onları daha iyi ve kolay bir şekilde işleyebiliriz.

TUTARLI ve TUTARSIZ SİNYAL ARASINDAKİ FARK

Tutarlı Dalgalar



Tutarsız Dalgalar



Şekil 8D. Birinci resimde, enerji düzenli, organize ve ritmiktir. Enerji son derece eşzamanlı ve kalıplı olduğunda, çok daha güçlüdür. Bir lazerin yaydığı ışık, birlikte hareket eden tutarlı enerji dalgalarına bir örnektir. İkinci resimde, enerji kalıpları kaotik, kopuk ve dağınıktır. Tutarsız, daha zayıf bir sinyale en iyi örnek, bir ampulden yayılan ışıktır.

Analiz Değil, Farkındalık Bilinçaltına Giriş İzni Verir

Beta evresinde olup olmadığınızı anlamanın bir yolu şudur: Sürekli analiz ediyorsanız (ben buna "analitik zihinde olmak" derim) Beta'dasınızdır ve bilinçaltına girmeyi başaramazsınız.

"Analizle paralize" ifadesi bu noktada oldukça uygundur. Çünkü hayatımızın büyük bir bölümünü Beta aralığında geçirdiğimizde başımıza gelen şey budur. Orada olmadığımız tek zaman uyku saatimizdir (orada beyin dalgası aktivitesinin Delta aralığındayızdır).

Şimdi şunu düşünüyor olabilirsiniz: *Ama sen farkında olmamız gerektiğini söyledin. Düşüncelerimizle, duygularımızla, tepki kalıplarımızla, vs. aşina olmamız gerekiyor. Bu analiz gerektirmez mi?*

Aslında farkındalık analizin dışında da var olabilir. Farkında olduğunuzda, Öfkeli hissediyorum, diye düşünebilirsiniz. Analiz ettiğinizde bu gözlemin ötesine geçer ve eklersiniz: *Neden bu sayfanın açılması bu kadar uzun sürüyor? Bu aptal web sitesini kim tasarladı? Neden her acelem olduğunda, örneğin şu anda bir film listesine ulaşmaya çalışıyorum, internet bağlantısı bu kadar yavaş!?* Farkındalık, buradaki anlamıyla, yalnızca bir düşünce veya duygunun farkına varmak ve devam etmektir.

Meditasyonun Etkili Bir Modeli

Şimdi çocuk ve yetişkinlerdeki beyin dalgalarıyla ilgili bazı temel bilgilere değindiğimize göre bu temel, meditatif süreci anlamanıza yardımcı olmak için etkili bir model sunacaktır (gelecek beş resme bakın).[3]

Gelin, Şekil 8E ile başlayalım. Çocukların beyin dalgası kalıpları üzerine yapılan çalışmalar sayesinde, doğduğumuz zaman, tamamen bilinçaltı dünyasında yaşadığımızı biliyoruz.

BAŞLANGIÇTAKİ ZİHİN

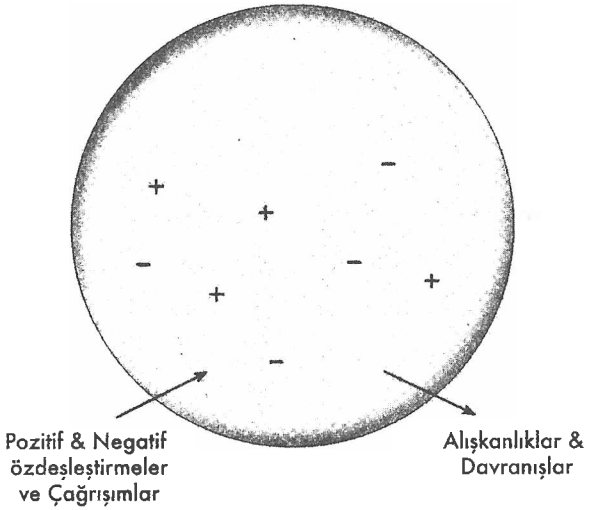
Şekil 8E. Bu dairenin zihninizi temsil ettiğini düşünün. Doğduğumuzda tamamen bilinçaltı zihinde yaşarız.

Şimdi Şekil 8F'ye bakalım. Bu artı ve eksi işaretleri, gelişmekte olan çocuğun zihninin nasıl davranış ve alışkanlıkları tetikleyen pozitif ve negatif özdeşleştirme ve çağrışımlardan öğrendiğini temsil eder.

Pozitif özdeşleştirmeye bir örnek vermek gerekirse bir bebek aç veya rahatsız olduğunda ağlar, annesinin dikkatini çekmek için iletişim kurmaya çalışır. Ebeveyn çocuğu emzirerek ya da bezini değiştirerek karşılık verdiğinde, bebek içsel dünyasıyla dış dünya arasında önemli bir bağlantı kurar. Ağlamayı beslenmek veya rahat etmekle özdeşleştirmesi için yalnızca birkaç tekrar yeterlidir. Bu bir davranışa dönüşür.

Negatif özdeşleştirmeye bir örnekse, iki yaşındaki bir çocuğun parmağını sıcak ocağa değdirmesidir. Harici olarak gördüğü nesneyi –ocak– içsel olarak hissettiği acıyla özdeşleştirir ve birkaç denemeden sonra değerli bir ders öğrenir.

GELİŞEN ZİHİN



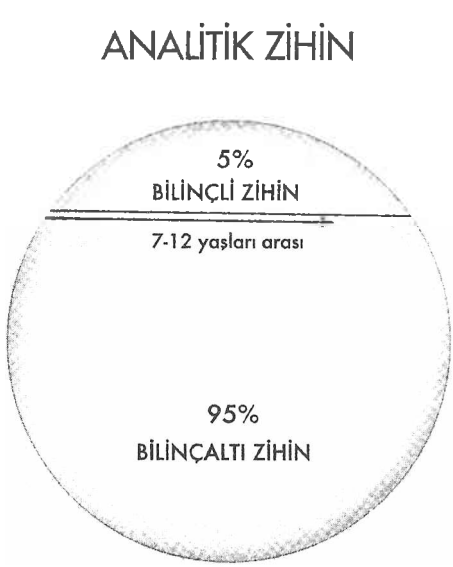
Şekil 8F. Zaman içinde duyularımız aracılığıyla içsel dünyamız ve dış dünya arasındaki farklı etkileşimlerle özdeşleştirmeyi öğrenmeye başlarız.

Her iki örnekte de çocuğun bedendeki içsel kimyasal değişimi fark ettiği an, iyi veya kötü olsun, beynin dış dünyada bu değişime sebep olan şeye odaklandığını söyleyebiliriz. Bu tip özdeşleştirme ve çağrışımlar yavaş yavaş pek çok alışkanlık, beceri ve davranış geliştirmeye başlar.

Öğrendikçe, altı ila yedi yaşları dolaylarında, beyin dalgaları Alfa'ya geçtikçe, çocuk analitik ya da eleştirel zihni geliştirmeye başlar. Çoğu çocuk analitik zihin gelişimini genelde 7 ila 12 yaşları arasında tamamlar.

Meditasyon Bizi Analitik Zihnin Ötesine, Bilinçaltına Götürür

Şekil 8G'de dairenin üst kısmından geçen çizgi, bilinci bilinçaltı zihinden ayırmak için bir bariyer görevi gören analitik zihindir. Yetişkinlerde bu eleştirel zihin mantık yürütmeyi, değerlendirmeyi, beklemeyi, öngörmeyi, bildiklerini öğrendikleriyle kıyaslamayı veya bilinenlerle bilinmeyenleri karşılaştırmayı sever. Çoğu zaman, yetişkinler bilinçli olduklarında analitik zihinleri her zaman çalışır, bu yüzden bir Beta dalgaları âleminde işlev gösterirler.

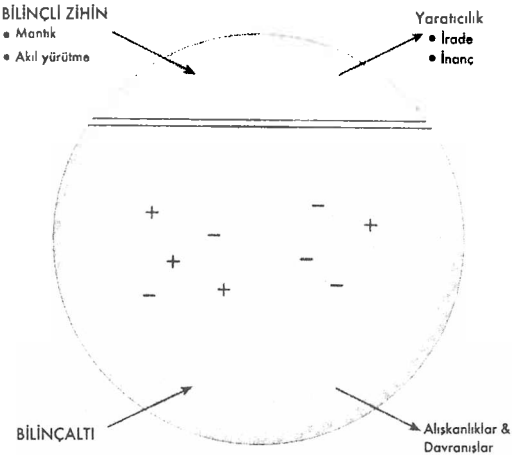


Şekil 8G. Altı ve yedi yaşları arasında analitik zihin oluşmaya başlar. Bilinçli zihni bilinçaltı zihinden ayıran bir bariyer görevi görür ve genelde gelişimini 7 ila 12 yaşları arasında tamamlar.

Şimdi Şekil 8H'ye bakalım. Analitik zihni temsil eden çizginin üzerinde, toplam zihnin yüzde 5'ini oluşturan bilinçli zihin bulunur. Burası irademize, inancımıza, niyetlerimize ve yaratıcı becerilerimize katkıda bulunan mantığın ve akıl yürütmenin merkezidir.

Kimliğimizin yüzde 95'ini oluşturan bilinçaltı zihin alışkanlık ve davranışların üretilmesine sebep olan o pozitif ve negatif özdeşleştirmelerden ve çağrışımlardan oluşur.

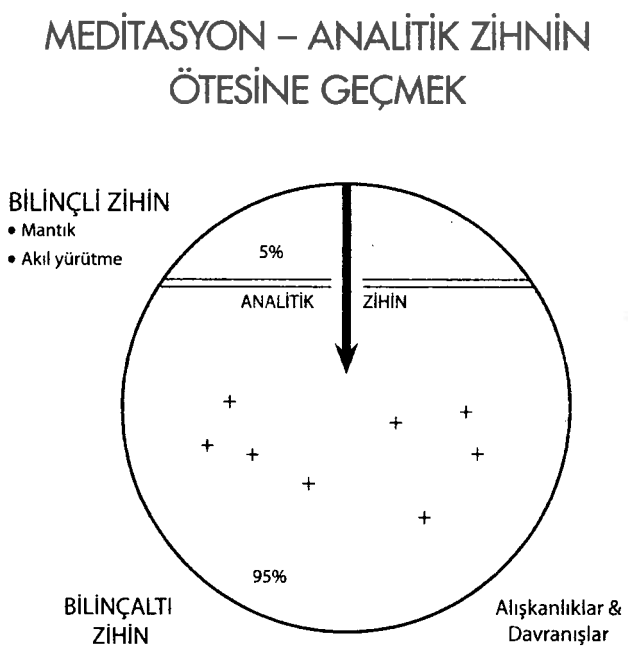
YETİŞKİNLERDE BİLİNÇLİ ZİHİN VE BİLİNÇALTI ZİHİN



Şekil 8H. Toplam zihin yüzde 5 bilinçli zihin ve yüzde 95 bilinçaltı zihindir. Bilinçli zihin öncelikli olarak mantık ve akıl yürütme kullanarak işlev gösterir, bunlarsa irademizi, inancımızı, yaratıcı becerilerimizi ve niyetlerimizi oluşturur. Bilinçaltı zihin alışkanlıklara, davranışlara, becerilere, inançlara ve algılara mahal veren pozitif ve negatif özdeşleştirmelerimizi meydana getirir.

Şekil 8I meditasyonunun en temel amacını göstermektedir (ok): analitik zihnin ötesine geçmek. Bu zihinde olduğumuzda, tam anlamıyla değişemeyiz. Eski benliğimizi analiz edebilir, ama eski programları silip yenilerini yükleyemeyiz.

Meditasyon bilinçli ve bilinçaltı zihinler arasında kapı açar. Tüm o istenmeyen davranış ve alışkanlıkların bulunduğu bilinçaltının işletim sistemine girmek için meditasyon yapar ve onları yaşamlarımızda bizi destekleyecek pozitif türevleriyle değiştiririz.



Şekil 8I. Meditasyonun başlıca amaçlarından biri, yıkıcı alışkanlıkları, davranışları, inançları, duygusal tepkileri, tutumları ve bilinçaltı olma hallerini değiştirmek için bilinçli zihnin ötesine geçmek ve bilinçaltı zihne girmektir.

Meditasyon Bizi Beta'dan Alfa ve Teta Beyin Dalgası Evrelerine Götürür

Gelin, bedenle, çevreyle ve zamanla olan özdeşleştirmenizin ötesine geçebilmeniz için vites değiştirip diğer beyin dalgası evrelerine geçmeyi nasıl öğrenebileceğinize bakalım. Beynin ve bedenin yüksek hızdaki uyanıklığını yavaşlatıp onları daha rahat, düzenli, sistemli bir beyin dalgası kalıbına taşıyabilirsiniz.

Dolayısıyla beyin dalgalarınızı bilinçli olarak o yüksek frekanslı Beta evresinden Alfa ve Teta evrelerine geçirmeniz mümkündür (kendinizi beyin dalgalarının ibresini yukarı çıkarmak veya aşağı indirmek üzere eğitebilirsiniz). Bunu yaptığınızda, gerçek kişisel değişimin kapılarını açarsınız. Hayatta kalma modunda yaşamaya verilen tepkilerle meydana gelen sıradan düşünce tarzının ötesine geçer ve bilinçaltı zihnin dünyasına girersiniz.

Meditasyon sırasında, bedenin duygularını aşarsınız, artık çevrenin merhametinde olmazsınız ve zaman kavramını yitirirsiniz. Bir kimlik olarak sizi unutursunuz. Gözlerinizi kapadığınızda, dış dünyadan gelen girdiler azalır ve neokorteksinizin düşünecek ve analiz edecek daha az materyali olur. Sonuç olarak analitik zihin sinmeye başlar ve neokortekstek elektrik aktivitesi azalır.

Sonra rahatlamış bir şekilde dikkatinizi verdiğinizde, konsantre olduğunuzda ve odaklandığınızda, neokorteksin geri kalanındaki sinaptik ateşlemeyi azaltan ön lobu otomatik olarak devreye sokarsınız. Bu yüzden, beyinde yer ve zamanı işleyen devrelerin hacmini de azaltırsınız. Bu, beyin dalgalarınızın yavaşlayıp Alfa'ya geçmelerini sağlar. Şimdi bir

hayatta kalma modundan daha yaratıcı bir evreye geçersiniz ve beyniniz doğal bir şekilde kendini daha düzenli, tutarlı bir beyin dalgası kalıbına kalibre eder.

Meditasyonun sonraki adımlarından biri, pratiğe devam ettiğiniz takdirde, bedeniniz uykudayken ama zihniniz uyanıkken Teta dalgası frekansına geçmektir. Burası sihirli topraklardır. Şimdi bilinçaltının daha derin bir sistemi içindesinizdir ve o negatif çağrışımları daha pozitif olanlarla değiştirebilirsiniz.

Bedeninizi zihin olmaya koşullandırdıysanız ve zihniniz uyanıkken bedeniniz bir şekilde uykudaysa, beden-zihinden direnç görmediğinizi söylemek mümkündür. Teta'da kontrol bedende değildir ve siz özgürce hayal kurar, bilinçaltı programları değiştirir ve sonunda tamamen engelsiz bir yerden yaratabilirsiniz.

Beden zihni çalıştırmayı bıraktığında, hizmetkâr efendi olmaktan çıkar ve siz gerçek gücün âleminde çalışırsınız. Tekrar cennetin krallığına giren bir çocuk gibi olursunuz.

Uyumak, Bir İhtimal Aşağı İnmek, Sonra Tekrar Yukarı... Doğal Olarak

Uyuduğunuzda, beyin dalgası evrelerinin tamamından geçersiniz: Beta'dan Alfa'ya, Teta'ya ve Delta'ya. Aynı şekilde sabah uyandığınızda, doğal olarak Delta'dan Teta'ya, Alfa'ya ve Beta'ya geçiş yapar, bilinçli farkındalığa geri dönersiniz. "Aklınız başınıza geldiğinde" kim olduğunuzu, hayatınızdaki sorunları, yanınızda yatan insanı, sahip olduğunuz evi, nerede yaşadığınızı hatırlarsınız ve presto! Özdeşleştirme yoluyla aynı siz olarak Beta'ya geri dönersiniz.

Bazı insanlar bu seviyeleri tıpkı bir binanın çatısından bırakılan bir top gibi hızlı bir şekilde geçerler. Bedenleri öyle yorgundur ki merdivenin basamaklarından bilinçaltı evrelere iniş çok hızlı gerçekleşir.

Bazıları merdivenin basamaklarını doğal bir şekilde inerek uykuya ulaşmak için kolaylıkla vites değiştiremez; onlar yaşamlarında bağımlılık yapıcı zihinsel ve duygusal evreleri pekiştiren olaylara aşırı odaklanmışlardır. Uykusuzluk çekerler, beyni kimyasal olarak değiştirip bedeni yatıştırmak için uyuşturucu kullanmak isteyebilirler.

Her iki şekilde de uyku sorunları beynin ve zihnin uyumsuz olduğuna işarettir.

Meditasyon İçin En İyi Zamanlar: Sabah ve Akşam, Bilinçaltına Giden Kapı Açıldığında

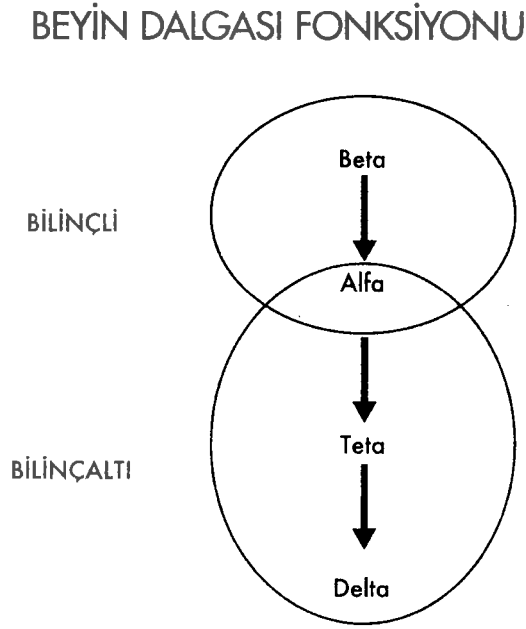
Beyin kimyasındaki normal günlük değişimlerin neticesinde (beyin öncelikli olarak sizi uyanık tutan gündüz nörotransmiteri *serotonin* ve uyku için rahatlamaya başlamanızı sağlayan gece nörotransmiteri *melatonin* üretir), bilinçaltı kapısının açıldığı iki zaman vardır – gece yatağa yattığınızda ve sabah uyandığınızda. Bu yüzden sabah veya gece meditasyon yapmak iyi bir fikirdir, çünkü Alfa veya Teta evresine geçmek daha kolay olacaktır.

Ben sürece başlamak için sabah erken kalkmayı severim, çünkü hâlâ uykuluyken Alfa evresinde olurum. Bu şekilde temiz bir sayfadan başlamayı tercih ederim.

Bazı insanlar gece geç saatleri tercih ederler. Gün boyunca kontrolü elinde tutan bedenin "zihin" olmak için fazla yorgun olduğunu bilirler. Hiçbir çaba sarf etmeden Alfa evresinden

çıkıp hâlâ uyanıkken Teta evresine girebilirler.

Günün ortasında meditasyon zor olabilir, özellikle de yoğun bir ofiste çalışıyor, bölünmez dikkatinizi gerektiren çocuklarla dolu bir evle uğraşıyor ya da yüksek konsantrasyon gerektiren aktivitelerle ilgileniyorsanız. Böyle zamanlarda orta ila yüksek Beta'da olabilirsiniz ve kapıdan geçmek biraz daha fazla çaba gerektirebilir.



Şekil 8J. Bu şema beyin dalgası fonksiyonlarımızın en yüksek ve en hızlı aktivite evresinden (Beta) en düşük ve en yavaş aktivite evresine nasıl geçtiğini gösterir. Lütfen Alfa'nın bilinçli zihin ve bilinçaltı zihin arasında bir köprü görevi gördüğüne dikkat edin. Beyin dalgaları ne kadar düşük/yavaş olursa o kadar çok bilinçaltı zihinde oluruz; beyin dalgaları ne kadar yüksek/hızlı olursa, o kadar çok bilinçli zihinde oluruz.

Meditasyona Girişin Kontrolünü Ele Almak

İçedönük, derin düşünce odaklı uygulamalar zihni, bedeni ve beyni saplantıya dönüştürdüğünüz gelecek bir olayla ilgili strese sokmak yerine mevcut anda olmaya zorlar. Meditasyon aynı zamanda beden-zihin çapasını geçmişten alır ve sizi benzer bir yaşama esir eden duygulardan özgürleştirir.

Meditasyondaki amaç, bir binanın çatısından aşağı bir yaprak gibi yumuşak ve istikrarlı bir şekilde düşmektir. Önce kendinizi bedene rahatlama izni vermek, ama zihni odakta tutmak için eğitirsiniz. Bu beceride ustalaşmaya başladığınızda, nihai amaç zihniniz uyanık veya aktif kalırken bedeninizin uykuya dalmasını sağlamaktır.

Uyanık bilinç Beta ise (stres seviyenize bağlı olarak düşükten yükseğe), omurganızı dik tutmak için dimdik oturduğunuzda, gözlerinizi kapadığınızda, bir dizi bilinçli nefes aldığınızda ve içe döndüğünüzde, doğal olarak sempatik sinir sisteminden parasempatik sinir sistemine geçiş yaparsınız. Fizyolojinizi acil durum koruma sisteminden (savaş/kork/kaç) uzun süreli inşa projeleri için içsel koruma sistemine (büyüme ve onarım) değiştirirsiniz. Beden rahatlarken, beyin dalgası kalıplarınız doğal olarak Alfa'ya geçmeye başlayacaktır.

Doğru yapıldığı takdirde, meditasyon beyninizi daha tutarlı ve düzenli bir dalga kalıbına sokar. Büyük Üçlü'ye odaklanmayı bırakır, *hiç kimse, hiçbir şey* ve *zamansız* olursunuz. Şimdi bağlı, bütün ve dengeli hissetmeye başlar ve güven, neşe, ilham gibi daha sağlıklı, yüce duygular hissedersiniz.

Tutarlılık İçin Orkestra Etmek

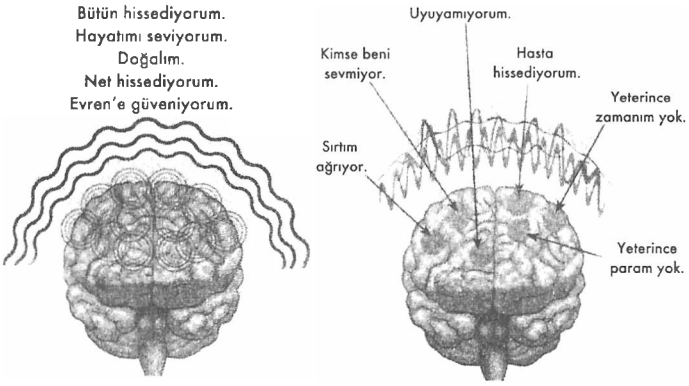
Zihin tanımımız iş başındaki beyin ya da beynin farklı bilinç akımları işlediğindeki aktiviteleriyse, o zaman meditasyon doğal olarak daha senkronize, daha tutarlı zihin evreleri üretir.[4] Öte yandan beyin stresli olduğunda, elektrik aktivitesi kötü çalan müzik enstrümanlarından oluşmuş koca bir orkestra gibidir. Zihin ritimsiz, dengesiz ve detone olur.

İşiniz bir başya pıt çalmaktır. Bireysel müzik enstrümanlarının diğerlerinden daha çok duyulması gerektiğini düşünen bu düzensiz, egosantrik, kibirli üyelerden oluşmuş bu orkestrada ısrarcı olursanız –ve eğer birlikte çalışmaları ve sizi takip etmeleri konusunda ısrarcı olursanız– liderleri olarak size teslim olacakları ve bir takım olarak hareket edecekleri bir an gelecektir.

Beyin dalgalarının daha senkronize oldukları, Beta'dan Alfa ve Teta'ya geçtikleri an budur. Daha fazla bireysel devre düzenli bir iletişim kurmaya başlar ve daha tutarlı bir zihin oluştururlar. Farkındalığınız dar görüşlü, aşırı odaklı, saplantılı, bölümlere ayrılmış, hayatta kalma düşüncelerinizden daha açık, rahat, holistik, mevcut, düzenli, yaratıcı ve basit düşüncelere kayar. Bu, yaşamamız gereken doğal olma halidir.

Beynin uyum içinde çalıştığı anda olduğu evreye, tutarlılığa ya da eşzamanlılık denen şeye bakın. Bunu şöyle düşünün: Birlikte hareket eden, birlikte bağlanır.

TUTARLI VE TUTARSIZ BEYİN DALGALARI ARASINDAKİ FARK



Şekil 8K. Birinci resimde, beyin dengeli ve bütündür. Pek çok farklı alan senkronizedir, birlikte çalışan daha düzenli, holistik bir nöral ağ topluluğu oluşturmuştur. İkinci resimde, beyin düzensiz ve dengesizdir. Çeşitli bölümler artık bir takım olarak çalışmamaktadır ve bu yüzden beyin "rahatsız" ve parçalıdır.

Tutarlı Beyin İyileşmeye Zemin Hazırlar

Beyinden bedene gönderilen bu düzenli, yeni, *senkronize* sinyal tüm farklı sistemleri bir dengede buluşturur; kardiyo-vasküler sistem, sindirim sistemi, bağışıklık sistemi ve diğerleri tutarlı bir şekilde hareket eder. Sinir sistemi kendini yeniden kalibre ederken hayatta kalmak için gereken enerjinin tamamı şimdi yaratmak için kullanılabilir. Beden iyileşmeye başlar.

Örneğin, konferanslarımdan birine katılan Jose bana ilk kez 20'li yaşlarındayken meditasyon yaptığını anlattı. O günlerde, sol elinde zeytin büyüklüğünde on adet siğil vardı. Siğillerinden öyle utanıyordu ki o elini genelde cebinde saklardı.

Bir gün biri Jose'ye meditasyonla ilgili bir kitap verdi. Kitap

ona yalnızca nefesine odaklanmasını ve zihninin bedeninin sınırlarının ötesine yayılmasına izin vermesini söylüyordu. Bir gece yatmadan önce bu süreci denemeye karar verdi. Dakikalar içinde aşırı odaklı, gergin bir evreden daha engin, açık, odaklı bir evreye geçti. Tanıdık kişiliğini bırakıp tipik düşünce ve duygularından başka bir şeye dönüştükçe, tanıdık egonun şekillendirdiği alışılagelmiş rastlantısal düşünce kalıplarından daha engin bir benlik hissine ulaştı. Bu olduğunda, bir şeyler değişti.

Ertesi sabah Jose uyandığında, elindeki siğillerin hepsi kaybolmuştu. Şoke olmuş ve sevinçten havalara uçmuş bir halde, delilleri bulmak için örtülerin altına baktı, ama hiçbir şey bulamadı. Siğillerin nereye kaybolduklarını bilmediğini söyledi. Ona, geldikleri kuantum alanına geri döndüklerini söyledim. Bedeninde düzeni koruyan evrensel zekânın doğal olarak her zaman yaptığı şeyi yaptığını, daha tutarlı bir zihin yansıtmak için daha çok düzen yarattığını söyledim. Yeni sübjektif, tutarlı zihni objektif, tutarlı, yüksek zihinle örtüştüğünde, içindeki yüce güç iyileşmeyi sağladı.

Jose yolundan çıkıp hiç kimse, hiçbir şey ve zamansız olduğunda –kendini unuttuğunda– odağı sürekli düzensizlikten sürekli düzene... hayatta kalmadan yaratılışa... gerilmeden enginleşmeye... tutarsızlıktan tutarlılığa geçti. Sonra sonsuz bilinç bedeninde düzeni tekrar sağladı ve Jose iyileşti.

Meditasyon Artı Eylem: Bir Kadının Yoksunluktan Çıkış Bileti

Atölye çalışmalarımda katılımcılara sık sık şaşırtıcı mücadele hikâyelerini paylaşmalarını söylerim. Montreal, Quebec'te bir terapi uzmanı olan Monique yakın zamanda kendi etkileyici tecrübesini paylaştı.

Yetişkinlik hayatının büyük bir bölümünde, Monique bilinçaltında neredeyse sürekli bir yoksunluk evresinde yaşamıştı. Yeterince parası yoktu. Yeterince enerjisi yoktu. İstediği şeyleri yapmak için yeterince zamanı yoktu. Şimdi oldukça zorlu bir süreçten geçmekteydi: Ofis kirası ciddi anlamda artmıştı (evi bir ofis barındırmayacak kadar küçüktü), parasızlıktan o ve kocası oğullarını istediği üniversiteye gönderemiyor, çamaşır makinesinin değişmesi gerekiyordu ve durgun ekonomi pek çok müşterisinin ona gelmekten vazgeçmesine sebep olmuştu.

Bir gün, bu kitapta öğreneceğiniz meditasyonu yaparken ve yaşam tercihleri üzerine düşünürken, Monique normalde yaptığı şeyleri yapmaya –bir sözde pozitif, başıma-gelmedik kalmadı-ama-daha-kötüsü-de-olabilirdi zihniyetiyle çaba gösterip zorlukları atlatmak– devam edemeyeceğini fark etti. Sorunlarına her zaman bir yoksunluk perspektifinden çözüm aradığını ya da bu noktadan kararlar verdiğini fark etti: zamansızlık, parasızlık, enerjisizlik. Monique bu olma halini ezberlemişti; yoksunluk onun kişiliği olmuştu. Atalet örneği olan Monique her şeyi akışına bırakma eğilimindeydi. İronik bir şekilde hastalarının tam da bu nitelikleri aşmasına, daha proaktif ve daha az tepkisel olmalarına yardımcı oluyordu.

Büyük bir kararlılıkla kişiliğini değiştirmeye karar verdi. Artık hayatın ona çelme takmasına ve olumsuzlukların bay-

na gelmesine izin vermeyecekti.

Daha sonra Monique kim olmak, nasıl düşünmek ve ne hissetmek istediğine dair bir şablon yarattı. Kendini, tüm kararlarını bir enerji, zaman ve para bolluğu içinde alan bir kadın olarak hayal etti. En önemlisi onun bu kişi olma hedefi, vizyonu kadar netti. Artık kim olmak istemediğini biliyordu ve yeni benliğinin nasıl düşüneceğine, hissedeceğine ve davranacağına dair belirli planları vardı.

Bu kadar güçlü bir karar aldığımızda ve yeni gerçekliğimizin nasıl olacağına dair kesin bir niyetimiz olduğunda, bu düşüncelerin netliği ve tutarlılığı onlarla örtüşen duygular yaratır. Sonuç olarak içsel kimyamız, nörolojik makyajımız değişir (eski sinaptik bağlantıları budar ve yenilerini filizlendiririz) ve genetik kodumuzu farklı bir şekilde ifade ederiz.

Monique hayatını bolca parası olan, bolca enerjisi olan ve her ihtiyacı karşılanan birinin perspektifinden yaşamaya başladı. Kendini harika hissetti. Endişeler listesindeki tüm sorunlar kaybolmadı elbette, ama farklı bir zihin evresinden yaşama konusunda giderek daha başarılı oluyordu.

Bu kesin karardan haftalar sonra, Monique günün son hastasıyla seanstaydı. Fransa'da yetişmiş bu kadın her ay ailesinin nasıl Fransız lotosunda bilet aldığını ve bu geleneğin nasıl hâlâ devam ettiğini anlatıyordu.

O akşam Monique eve dönerken lotoyu düşünmüyordu. Sınırlı finansal kaynaklarıyla lotonun gereksiz bir harcama olduğuna inanarak hayatında hiç loto oynamamıştı. Benzin almak için durdu, para ödemek için içeri girdi ve tezgâhta çeşitli loto oyunlarının kartlarını gördü. İçgüdüsel bir şekilde bolluk içinde yaşayan yeni Monique'in şansını deneyebileceğini düşünerek bir bilet aldı.

Monique pizza restoranına uğrayıp eve döndüğünde, loto biletini çoktan unutmuştu. Pizzayı aldı, kutudan dışarı, loto biletine yağ sızdığını ve yolcu koltuğunda leke bıraktığını fark etti. Kutuyu loto biletiyle birlikte yemek masasına koydu. Ailesine onsuz yemeye başlamalarını ve onun garajda koltuktaki lekeyi temizleyeceğini söyledi. Monique koltuktaki lekeyi silerken kocası koşarak garaja geldi.

"Buna inanamayacaksın! Loto biletin kazandı!"

Şimdi, kuantum alanı karşılık verdiğinde, bunu tahmin edemeyeceğiniz şekillerde yaptığını hatırlarsınız. Belki de şimdi, *Elbette milyonlar kazandı ve sonsuza dek mutlu yaşadılar*, diye düşünüyorsunuzdur.

Tam olarak değil.

Monique 53.000 dolar kazandı. Mutlu muydu? Hayrete düşmüştü demek daha doğru. Çiftin kredi kartı ve otomobil kredisi borcu toplamda tam 53.000 dolardı.

Monique hikâyesini bizimle paylaşırken aynı heyecanı tekrar yaşadı, ama bir dahaki sefere, tüm ihtiyaçlarının karşılanması niyetiyle hareket etmek yerine, karşılandıklarını ve geriye biraz para kaldığını hayal edeceğini itiraf etti.

Monique'in hikâyesi, yeni bir olma hali yaratmanın gücünü göstermektedir. Bunu yalnızca yeni bir insan olduğunu hayal ederek yapamazdı; bu yeni benliği hayata geçirmeliydi. Eski Monique gidip bir loto bileti almazdı; yeni kişiliği davranışını hedefiyle örtüşecek şekilde değiştirdi ve alan kesinlikle beklenmedik ama son derece uygun bir şekilde karşılık verdi.

Monique fırsatları değerlendiren ve farklı davranan yeni bir kişilik geliştirdiğinden, hayatında yeni ve daha iyi sonuçlar deneyimledi. Yeni kişilik, yeni kişisel bir gerçeklik.

Elbette yaşamınızı değiştirmek için lotodan para kazanmak zorunda değilsiniz. Ama eski benlik olmaktan vazgeçmek, o bilinçaltı programların bulunduğu işletim sistemine girmek ve sonra yeni bir benlik için net bir tasarım planlamak zorundasınız.

Tutarlı Beyin: Onu Sokaklara Taşımak

Bu bölümü kapatmadan önce, *Evolve Your Brain* adlı kitabımda söz ettiğim bir konuya değinmek istiyorum: Madison'daki Wisconsin Üniversitesi'nde çalışmış Budist rahipler. Bu "süper meditasyon ustaları" çoğumuzun becerilerinin de ötesinde bir tutarlı beyin dalgaları evresine geçebiliyordu. Sevgi dolu şefkat ve merhamet düşünceleri üzerine meditasyon yaptıklarında, gönderdikleri sinyalin tutarlılığı neredeyse alışılmışın dışındaydı.

Her sabah çalışmalar esnasında, araştırmacılar beyin dalgası aktivitelerini gözlemlerken onlar meditasyon yaptılar. Sonra arzu ettikleri şeyleri yapmaları için –müze ziyaretleri, alışveriş, ne olursa– şehre götürülüyorlardı. Araştırma merkezine döndüklerinde, meditasyona başlamadan önce tekrar beyin taramalarından geçerlerdi. Şaşırtıcı bir şekilde, gün boyunca meditasyon yapmamalarına ve dış dünyanın hepimizi maruz bıraktığı tutarsız, kaotik sinyallere maruz kalmalarına rağmen, meditasyonda ulaştıkları aynı tutarlı beyin kalıbını koruyorlardı.[5] Çoğumuz, dış dünyanın sunduğu uyarıcı israfı ve karmaşasıyla karşı karşıya kaldığımızda, hayatta kalma moduna çekilir ve stres kimyasalları üretiriz. Bu stres reaksiyonları beynin sinyallerini allak bullak eden etkenlerdir. Bunun yerine bizim hedefimiz bu rahipler gibi olmaktır. Eğer

her gün tutarlı sinyal kalıpları –eşzamanlı dalgalar– üretebilirsek, bu sinyal tutarlılığının somut bir şeye dönüştüğünü fark ederiz.

Zaman içinde, eğer bu rahipler gibi içsel tutarlılık yaratabilirseniz, siz de dış çevreye girebilir ve yıkıcı uyarıcıların kısıtlayıcı unsurlarından etkilenmezsiniz. Ve bu yüzden, daha önce sizi değiştirmek için can attığınız o eski, tanıdık benliğinize dönmeye zorlayan tepkisel reaksiyonları yaşamazsınız.

Meditasyonda ısrarcı olup içsel tutarlılık yaratarak yalnızca bedeninizi hasta eden negatif fiziksel koşulların birçoğunu yok etmekle kalmaz, aynı zamanda hayalini kurduğunuz ideal benliğe doğru ilerlersiniz. İçsel tutarlılığınız negatif tepkisel duygusal evreleri bastırır ve onları oluşturan davranışları, düşünceleri ve duyguları bellekten silmenize olanak verir.

Nötr/boş evreye bir kez geçtiğinizde, merhamet gibi ulvi bir duyguyu yaşamak çok daha kolaydır; saf neşe, sevgi, minnet ya da ulvi duygusal evrelerden birini yaşamak daha kolaydır. Bu doğrudur, çünkü bu duygular doğaları gereği tutarlıdır. Ve siz meditatif süreci tamamlayıp bu saflığı yansıtan bir beyin dalgası evre ürettiğinizde, bir zamanlar kısıtlayıcı duygusal evrelerinizi yaratan bedeni, çevreyi ve zamanı aşmaya başlayabilirsiniz. Onlar artık sizi kontrol edemezler; siz onları kontrol edersiniz.

Edindiğiniz Bilgilerle Tecrübe İçin Hazırsınız

Şimdi kendinizi Kısım III'te anlatılan meditasyona geçmek için gerekli bilgilerle ve neyi neden yapacağınıza dair bütün bir anlayışla donattınız.

Bilginin tecrübenin öncüsü olduğunu unutmayın. Okuduğunuz tüm bilgiler buraya sizi bir tecrübeye hazırlamak için kondu. Meditasyon yapmayı ve bunu yaşamınıza uygulamayı bir kez öğrendiğinizde, geribildirim görmeye başlayacaksınız. Bir sonraki bölümde, tüm bunları pratiğe nasıl dökeceğinizi öğrenecek ve yaşamınızın her alanında ölçülebilir değişiklikler yapmaya başlayacaksınız.

Pek çok dağcının Amerika'daki en yüksek volkanik dağ olan Rainier Dağı'na (14.410 feet) tırmandıklarında yaptığı iki aşamalı yolculuğu düşünün. Araçlarını Paradise Jackson Ziyaretçi Merkezi'nde bırakan dağcılar (5.400 feet), önce Muir Kampı'na yürürler (10.080 feet). Bu kampta durmak, dönüp aştıkları yola bakmalarına, bu yürüyüşün hazırlık ve tecrübesinden neler öğrendiklerini değerlendirmelerine, ilave eğitim almalarına ve bir gece dinlenmelerine olanak verir. Bu değerlendirme, Rainier'ın büyüleyici zirvesine tırmanmak için yola koyulduklarında tüm farkı yaratabilir.

Edindiğiniz bilgiler sizin bu noktaya ulaşmanızı sağladı. Şimdi öğrendiğiniz her şeyi uygulamak için hazırsınız. Ve yeni ulaştığınız bilgelik size, zihninizi ve dolayısıyla yaşamınızı değiştirmek üzere beceriler kazanacağınız Kısım III'e gitmek için ilham vermelidir.

Bu yüzden sizi kısa bir mola vermeye, dönüp Kısım I ve II'de edindiğiniz bilgilere bir takdir duygusuyla bakmaya ve gerekirse önemli olduğunu düşündüğünüz noktaları tekrar gözden geçirmeye davet ediyorum... sonra kişisel zirvenize yaptığınız meditatif yolculuk için son hazırlığınızı yapmak üzere bana katılın.



KISIM III

YENİ KADERİNİZE DOĞRU ADIM ADIM İLERLEMEK



BÖLÜM DOKUZ

MEDİTATİF SÜREÇ: GİRİŞ VE HAZIRLIK

Daha önce belirttiğim gibi, meditasyonun başlıca amacı dikkatinizi çevrenizden, bedeninizden ve zamandan almanız, böylece bu harici faktörler yerine ne istediğinize, ne düşündüğünüze odaklanabilmenizdir. O zaman içsel evrenizi dış dünyadan bağımsız bir şekilde değiştirebilirsiniz. Meditasyon aynı zamanda bilinçaltı zihninize ulaşabilme niyetiyle analitik zihnin ötesine geçmek için bir araçtır. Bilinçaltı, değiştirmek istediğiniz tüm kötü alışkanlıkların ve davranışların saklandığı yer olduğundan, bu özellikle çok önemlidir.

Giriş

Bu noktaya kadar aldığınız tüm bilgiler, yeni bir gerçeklik yaratmak için meditatif süreci nasıl kullanacağınızı öğrenirken bu bölümde ne yapacağınızı anlamanıza yardımcı olma niyetiyle anlatıldı. Ve burada sunulan "nasıl" adımlarını bir kez kavrayıp defalarca tekrar ettiğinizde, yaşamınızda değiştirmek istediğiniz her şey üzerinde çalışabilirsiniz. Kendinize değişmek için attığınız adımlara, yeni geleceğiniz için yeni bir zihin yaratabilmek adına kendiniz olma alışkanlığını budamakta olduğunuzu hatırlatın. Öğrenmek üzere olduğunuz süreci yaptığımda, kendimizi bilinçte kaybetmek, bilinen gerçekliğimden uzaklaşmak ve beni eski benlik olarak tanımlayan düşünce ve duygulardan arınmak isterim.

Başlarda üstlendiğiniz görevin yeniliği kendinizi huzursuz veya yersiz hissetmenize neden olabilir. Sorun değil. Yeni eğitim sürecine direnen, zaman içinde zihninize dönüşmüş bedeninizdir. Bu disipline başlamadan önce bunu anlayın ve rahatlayın – her adım anlaması ve uygulaması kolay olacak şekilde tasarlandı. Kişisel olarak ben meditasyonu hayatımdaki diğer güzel şeyler gibi dört gözle beklerim. Öyle bir düzen, huzur, netlik ve ilham alırım ki bir gün bile kaçırmamaya çalışırım. Benim için bu ilişkiye ulaşmak biraz zaman aldı, o yüzden lütfen siz de sabırlı olun.

Küçük Adımları Kolay Bir Alışkanlığa Dönüştürmek

Ne zaman tüm dikkatinizi ve adanmışlığınızı gerektiren yeni bir şey öğrendiyseniz, büyük olasılıkla ilk eğitim sırasında belirli adımlar izlediniz. Bu, becerinin ya da eldeki işin

karmaşıklığını sadeleştirir ve zihnin bunalmadan rahatlıkla odaklanabilmesi için işi kolaylaştırır. Herhangi bir girişimde, elbette sizin amacınız öğrendiklerinizi ezberlemektir, böylece zaman içinde bunu doğal bir şekilde, efor sarf etmeden ve bilinçaltında yapabilirsiniz. En başta bu yeni beceriyi bir alışkanlığa dönüştürmek istersiniz.

Tekrar yoluyla bir kerede bir küçük görevde veya prosedürde uzmanlaştığınızda ve sonra sıradakine geçtiğinizde, her türlü yeni beceriyi anlamak ve yapmak kolaydır. Zaman içinde her adımı koordineli bir sürecin bir parçası olarak birbirine bağlarsınız. Doğru yolda olduğunuzun işareti, tüm adımlar tek bir kolay hareket gibi göründüğünde gelir ve siz niyetlenen sonuca ulaşırsınız. Bu meditasyonu adım adım ilerlenen bir süreç olarak öğrenmekteki amacınız budur.

Örneğin bir golf topuna vurmayı öğrenirken, eylemlerinizin niyetinizle örtüşmesini sağlamak için zihninizin işlemesi gereken pek çok ipucu vardır. Topa ilk kez vurmaya hazırlanırken en iyi arkadaşınızın şöyle bağırdığını düşünün: "Başını öne eğ! Dizlerini bük! Omuzlar ve sırtın dik duracak! Kolunun ön kısmı dümdüz olsun, ama gevşek tut! Sopayı salladığında ağırlığını öne ver! Topa vur ve onu takip et!" Ve benim favorim: "Rahat ol!"

Bir kerede sıralanan tüm bu talimatlar sizi şoka sokabilir. Peki, bunun yerine bir kerede tek bir adım atsanız ve sistematik bir düzende ilerleseniz nasıl olur? Zaman içinde, vuruşunuzun tek bir adım gibi görünmesi daha olağandır.

Benzer bir şekilde, eğer Fransız mutfağından bir tarif öğreniyor olsaydınız, önce bireysel adımları izleyerek başlardınız. Bunu yeterince sık yaptığınızda tarifi ayrı adımlar olarak değil, tek bir süregelen süreç olarak hazırlayacağınız bir an

gelir. Talimatları beden-zihninizde entegre eder, pek çok adımı birkaç adıma dönüştürür ve sonunda yemeği normalden daha kısa sürede hazırlardınız. Düşünmekten yapmaya geçerdiniz –bedeniniz yaptığınız şeyi tıpkı zihniniz gibi ezberlerdi– ve bir aşçı olurdunuz. Yöntemsel bellek budur. Bu fenomen herhangi bir şeyi yeterince uzun zaman yaptığınızda gerçekleşir. Nasıl yapıldığını bilmeye başlarsınız.

Meditasyon İçin Nöral Bir Ağ Kurmak

Daha çok bilgiye sahip oldukça, yeni deneyim için daha iyi hazırlanmış olacağınızı unutmayın. Uygulayacağınız her meditasyon adımı, bu kitabın başlarında öğrendiklerinize dayanan bir anlam ifade edecektir; her biri bilimsel veya felsefi bir anlayışa dayanmaktadır. Belirli bir sırada sunulan adımlar, kişisel değişim için bu süreci ezberlenmenize yardımcı olacak şekilde tasarlandı.

Her ne kadar tüm süreci öğrenmeniz için dört haftalık bir program hazırlamış olsam da lütfen her adıma aşina olana dek dilediğiniz kadar zaman geçirin. Belirlenebilecek en iyi hız sizin rahat ettiğiniz hızdır, böylece kolay kolay bunalmazsınız.

Her seansa bir önceki adımda öğrendiklerinizi yaparak başlayacak, sonra o haftanın yeni materyalini çalışacaksınız. Bazı adımları birlikte öğrenmek daha etkili olduğundan, bazı haftalar iki veya daha fazla adımı birlikte çalışacaksınız. Ayrıca her yeni adımı ve adımları bir sonrakine geçmeden önce en az bir hafta pratik etmenizi öneririm. Birkaç hafta içinde, meditasyon için sağlam bir nöral ağ kurmuş olacaksınız!

Tavsiye Edilen Dört Haftalık Program

Birinci Hafta (Bölüm 10):	Her gün **ADIM 1: Giriş.**
İkinci Hafta (Bölüm 11):	Her günlük seansa önce birinci adımı uygulayarak başlayın, sonra **ADIM 2: Tanıma, ADIM 3: Kabullenme ve İfade Etme** ve **ADIM 4: Teslim Olma** ekleyin.
Üçüncü Hafta (Bölüm 12):	Her günlük seansa önce birden dörde kadar tüm adımları uygulayarak başlayın, sonra **ADIM 5: Gözlemleme ve Hatırlama** ve **ADIM 6: Yeniden Yönlendirme** ekleyin. *Dördüncü Hafta*
Dördüncü Hafta (Bölüm 13):	Her günlük seansa önce birden altıya kadar tüm adımları uygulayarak başlayın, sonra **Adım 7: Yaratma ve Prova Yapma** ekleyin.

Hazırlık

Araçlarınızı Hazırlamak

Yazılı materyal. Meditasyon seanslarınızdan ayrı olarak, her adımla ilgili bazı açıklayıcı metinler okuyacaksınız. Bu metinlerin ardından bazı sorular ve "Yazma Fırsatı" başlıklı bir bölüm gelecek. Yanıtlarınızı yazmak için bir defter tutmanızı öneririm. Sonra her gün meditasyona başlamadan önce yazdıklarınızı okuyun. Bu şekilde, yazılı düşünceleriniz, bilinçaltı zihninizin işletim sistemine erişim kazanacağınız meditatif süreçlerde ilerlemek için sizi hazırlayacak bir yol haritası görevi görecektir.

Dinleyin. Meditasyon adımlarını öğrenmeye ilk başladığınızda, önceden kaydedilmiş seansları dinlemek isteyebilirsiniz. Örneğin, günlük seanslarının her birinde kullanacağınız bir giriş tekniği öğreneceksiniz ve bu teknik sizin Bölüm 11 ve 13'ün odak noktası olan yaklaşım için son derece tutarlı bir Alfa beyin dalgası evresine ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Buna ek olarak, her hafta öğreneceğiniz adımlar bir dizi meditasyonda uygulamanız için emrinizde olacak.

Meditasyona İki Yaklaşım

Meditasyon Seçeneği 1: Bu kulaklık resmini her gördüğünüzde...



... rehberli meditasyon seçeneği olduğu anlamına gelir. Bu rehberli seansları dinlemek için, küçük bir ücret karşılığında onları www.drjoedispenza.com adresinden yükleyebilir ve onları MP3 formatında dinleyebilir ya da bir CD'ye kaydedebilirsiniz. Web sitesinde satın alabileceğiniz CD seçenekleri de bulacaksınız.

Her bölümü okuduktan ve yanıtlarınızı bir deftere yazdıktan sonra, ona karşılık gelen meditasyonu dinleyebilirsiniz. Her hafta, sıradaki adımları bir önceki hafta öğrendiklerinize ekledikçe, bir sonraki meditasyona geçebilirsiniz.

Örneğin, İkinci Hafta meditasyonunu dinlediğinizde, bu sizi Birinci Hafta adımından başlatacak –giriş tekniği– ve sonra İkinci Hafta öğreneceğiniz üç adımı ekleyecektir. Üçüncü Hafta meditasyonunu yaptığınızda, Bir ve İkinci haftalarda öğrendiğiniz adımları tekrar edecek ve sonra Üçüncü Hafta'nın adımlarını ekleyeceksiniz.

Meditasyonlarla ilgili daha fazla bilgi için lütfen web sitemi ziyaret edin.

Meditasyon Seçeneği 2: Alternatif olarak, bu rehberli seansların metinleri Ekler bölümünde yer almaktadır. Böylece onları okuyup sırayı ezberleyebilir ya da onları bir kayıt cihazına okuyabilirsiniz.

Ek A ve B giriş için iki teknik sunmaktadır. Ek C tüm meditasyonun metnini içerir ve Kısım III'te öğreneceğiniz tüm adımları içerir. Meditasyonunuza rehberlik etmesi için Ek C'yi kullanmaya karar verirseniz, o zaman her hafta, lütfen önceki haftalarda öğrendiğiniz adımları tekrarlayarak başlayın ve sonra o haftanın meditasyonlarını ekleyin.

Ortamı Hazırlamak

Yer, yer, yer. Çevrenizi aşmanın, kendiniz olma alışkanlığını kırmada önemli bir adım olduğunu öğrendiniz. Meditasyon yapmak için minimum dikkat dağıtıcı içeren, Büyük Üçlü'nün ilkini alt etmede size avantaj sağlayacak bir ortam seçin (diğer ikisine, beden ve zaman, birazdan geleceğiz). Yalnız olabileceğiniz ve dış dünya bağımlılığına kapılmayacağınız rahat bir yer olmalı. Sakin, özel ve kolay erişilebilir bir yer olduğundan emin olun. Her gün bu yere gidin ve orayı özel yerinize dönüştürün. Bu yerde güçlü bir bağ kuracaksınız. Burası, dağılan egonuzu ehlileştirmek, eski benliği aşmak, yeni bir benlik yaratmak ve yeni bir kader hazırlamak için sık sık ziyaret ettiğiniz yer olacaktır. Zaman içinde orada olmayı dört gözle bekleyeceksiniz.

Bir seansta bir katılımcı bana meditasyon sırasında hep uyuyakaldığını söyledi. Aramızdaki diyalog şöyle gelişti:

"Farkındalık meditasyonunuzu nerede yapıyorsunuz?"

"Yatağımda."

"Özdeşleştirme ilkesi yatağınız ve uykuyla ilgili ne söyler?"

"Yatağımı uykuyla özdeşleştirdiğimi."

"Tekrar ilkesi her gece yatağınızda uyumakla ilgili ne söyler?"

"Her gece aynı yerde uyursam, yatağı uykuyla özdeşleştiririm."

"Nöral ağların özdeşleştirme ve tekrar ilkeleriyle oluştuğunu göz önünde bulundurursak, yatağın uyku anlamına geldiği bir nöral ağ oluşturmuş olabilir misiniz? Ve nöral ağlar her gün farkında olmadan kullandığımız otomatik programlar olduğundan, yatağınızda olduğunuzda bedeniniz (zihnimiz olarak) size otomatik olarak ve bilinçaltında uykuya dalma

nızı söylüyor olabilir mi?"

"Evet. Sanırım meditasyon yapmak için daha iyi bir yere ihtiyacım var!"

Ona meditasyon yaptığında yatağından uzak durmasını söylemekle kalmadım, aynı zamanda yatak odasından ayrı bir yerde meditasyon yapmasını önerdim. Yeni bir nöral ağ kurmak istediğinizde, farkındalık meditasyonlarınızı büyümeyi, yeniden oluşumu ve yeni bir geleceği temsil eden bir yerde yapmanız mantıklıdır.

Ve lütfen bu yeri, meditasyon yapmak zorunda olduğunuz bir işkence odası olarak görmeyin. Bu tip bir tutum gayretlerinizi baltalayacaktır.

Çevrenizdeki **dikkat dağıtıcı etkenleri yok etmek.** Dikkatinizin insanlar (bir RAHATSIZ ETMEYIN uyarısı faydalı olabilir) veya hayvanlar tarafından dağıtılmayacağından ya da bölünmeyeceğinizden emin olun. Olabildiğince, zihninizi tekrar eski kişiliğinize ya da dış dünyanın farkındalığına, özellikle de tanıdık çevrenizin unsurlarına dönmeye zorlayabilecek duyusal uyarıcıları eleyin. Telefonunuzu ve bilgisayarınızı kapatın; zor olduğunu biliyorum, ama o çağrılar, mesajlar, tweetler, IM'ler ve e-postalar bekleyebilir. Ayrıca kahve aromasının ya da pişen yemeğin kokusunun meditasyon alanınıza gelmesini istemezsiniz. Odanın rahat bir ısıda ve cereyansız olduğundan emin olun. Ben genelde gözbağı kullanırım.

Müzik. Akla dikkat dağıtıcı çağrışımlar getiren parçalar seçmediğiniz sürece müzik faydalı olabilir. Ben müzik çaldığımda, yumuşak, rahatlatıcı, transı tetikleyen enstrümantal, sözsüz müzikler seçerim. Müzik dinlemediğim zamanlarda ise kulak tıkacı kullanırım.

Bedeninizi Hazırlamak

Pozisyon, pozisyon, pozisyon. Ben dimdik otururum. Sırtım tamamen dikeydir, boynum diktir, kollarım ve bacaklarım gevşektir ve bedenim rahattır. Peki, ya yaslanan bir koltuk? Tıpkı yatakta olduğu gibi, insanlar genelde yaslanan koltuklarda uyuyakalırlar. Normal bir koltukta kol ve bacaklarınızı birbirlerine dolandırmadan dimdik oturmak en iyisidir. Yerde oturmak ve "Hint tarzında" bağdaş kurmak istiyorsanız, bu da uygundur.

Fiziksel uyarıcıları önlemek. Aynı şekilde, bedenle uğraşmaksızın odaklanabilmek için "bedeni uzaklaştırmak" isteyeceksiniz. Örneğin, tuvalete gidin. Rahat kıyafetler giyin, kol saatinizi çıkarın, biraz su için ve erişebileceğiniz bir yere bir bardak su koyun. Başlamadan önce açlığınızı giderin.

Başın sallanması. Hazır bedenden söz etmişken meditasyon uygulamanız esnasında ortaya çıkabilecek bir başka konuya değineyim. Dimdik oturmanıza rağmen, başınızın uyuyakalacakmışsınız gibi öne doğru sallandığını fark edebilirsiniz. Bu iyi bir işarettir: Alfa ve Teta beyin dalgası evrelerine ilerliyorsunuzdur. Beyin dalgalarınız yavaşladığında bedeniniz uzanmaya alışkındır. Siz başınızı aniden "salladığınızda" bedeniniz uykuya dalmak ister. Bu uygulamayı sık sık tekrar ettiğinizde, dimdik otururken beyninizin yavaşlamasına alışacaksınız. Baş sallama duracak ve bedeniniz uykuya dalma ihtiyacı hissetmeyecek.

Meditasyon İçin Zaman Yaratmak

Ne zaman. Bildiğiniz gibi, beyin kimyasındaki günlük değişimler, sabah uyandığınız anda ve akşam yatmadan önce bilinçaltı zihne ulaşmayı kolaylaştırır. Bunlar meditasyon yapmak için en uygun saatlerdir, çünkü daha kolay bir şekilde Alfa ve Teta evrelerine geçersiniz. Ben de sabahları aynı saatlerde meditasyon yapmayı severim. Gerçekten hevesliyseniz ve günün her iki zamanında da meditasyon yapmak istiyorsanız yapın. Ancak henüz başlayan okurlarımın günde bir kez yapmalarını tavsiye ederim.

Ne kadar süreyle. Her gün meditasyon seansından önce uygulamak üzere olduğunuz adımlarla ilişkili yazdıklarınızı okumak için birkaç dakika ayırın. Söylediğim gibi bu notları, çıkmak üzere olduğunuz yolculuğun yol haritası olarak düşünün. Ayrıca meditasyona girmeden önce size ne yapmak üzere olduğunuz şeyi hatırlatması için metni tekrar okumak faydalı olabilir.

Süreci öğrenirken her seans 10 ila 20 dakikalık giriş bölümüyle başlar. Siz adımlar ekledikçe, zaman çerçeveniz adım başına 10 ila 15 dakika uzayacaktır. Zaman içinde, halihazırda aşina olduğunuz adımları daha hızlı geçeceksiniz. Bu süreçteki her şeyi nasıl yapacağınızı öğrendiğinizden, günlük meditasyonunuz (giriş dahil) 40 ila 60 dakika uzunluğunda olacaktır.

Belirli bir saatte bitirmeniz gerekirse, seansı bitirmeniz gereken zamandan on dakika önce çalacak şekilde alarm kurun. Bu, yaptığınız şeyi bir anda sona erdirmek yerine, seansı tamamlamak için size uyarı verecektir. Ayrıca meditasyon yapmak için yeterince zaman ayırın ki saat sizin için bir endişe unsuru olmasın. Sonuçta meditasyon yapıyor ve bir

yandan saate baktığınızı fark ediyorsanız, zamanı aşamamışsınız demektir. Gün içinde meditasyona yer açmak için daha erken uyanmanız veya gece daha geç yatmanız gerekebilir.

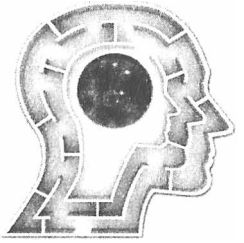
Zihin Durumunuzu Hazırlamak

Egoya hâkim olmak. Dürüst olmak gerekirse, egomla dişe diş savaştığım günler olur. Bazı sabahlar meditasyona başladığımda, analitik zihnim yakalayacağım uçuşları, şirket çalışanlarıyla toplantılarımı, yaralı hastalarımı, yazmam gereken makale ve raporları, çocuklarımı ve onların sorunlarını, yapmam gereken telefon görüşmelerini ve durduk yere aklıma gelen rastgele düşünceleri düşünmeye başlar. Dış hayatımda tahmin edilebilir olan her şeyi saplantıya dönüştürürüm. Genelde zihnim, pek çok insanın yaptığı gibi ya geleceği bekler ya da geçmişi hatırlar. Bu olduğunda, durup tüm bunların mevcut anda yeni bir şey yaratmakla hiçbir ilgisi olmayan bilinen özdeşleştirmeler olduğunu fark etmek zorundayım. Siz de bunu yaşarsanız, yapmanız gereken, normal düşünce bezginliğinin ötesine geçmek ve yaratıcı âlâ girmektir.

Bedene hâkim olmak. Bedeniniz zihin olmak istediği için dizgin vurulmamış bir at gibi titriyor, kalkmak ve bir şey yapmak, gelecekte gitmek zorunda olduğu bir yeri düşünmek ya da yaşamınızdaki biriyle yaşadığınız geçmiş duygusal bir tecrübeyi hatırlamak istiyorsa, onu mevcut âna taşımalı ve rahatlatmalısınız. Bunu her yaptığınızda, bedeni tekrar yeni bir zihne koşullandırırsınız ve o da zaman içinde uyum sağlar. Beden bilinçaltı zihinle koşullandırılmıştı ve sizin onu

geri almanız gerekmektedir – bu yüzden onu sevin, ona ilgi ve şefkat gösterin. Er ya da geç size teslim olacaktır. Kararlı, sebatkâr, heyecanlı, neşeli, esnek ve canlı olmayı unutmayın. Böyle olduğunuzda, kutsal gücün eline uzanırsınız.

Şimdi başlayalım...



BÖLÜM ON

YARATICI EVRENİZİN KAPISINI AÇMAK

(Birinci Hafta)

Profesyonel kariyerimin başlarında, hipnoz ve kendi kendine hipnoza merak duydum, öğrendim ve sonunda öğretmeye başladım. Hipnoz uzmanlarının bireyleri transa geçirmek için kullandıkları tekniklerden biri *giriştir.* Özetle, insanlara beyin dalgalarını nasıl değiştireceklerini öğretiriz. Bir insanın hipnoz olması ya da onu hipnotize etmek için yapılması gereken tek şey yüksek veya orta aralıklı Beta dalgalarından daha rahat Alfa veya Teta evrelerine inmesini sağlamaktır. Bu yüzden meditasyon ve kendi kendine hipnoz birbirine benzer.

Giriş kısmını, son bölümdeki hazırlık bilgilerine dahil edebilirdim, çünkü giriş sizi meditasyona yatkın olan tutarlı bir

beyin dalgası evresine girmeye hazırlar. Girişte uzmanlaşarak, gelecek adımlarda öğreneceğiniz meditatif uygulamalar için sağlam bir zemin oluşturacaksınız. Ancak her günkü meditasyondan önce yapacağınız o hazırlıklar –telefonunuzu kapatmak, evcil hayvanınızı başka bir odaya koymak gibi– *giriş seans*ına *dahil edeceğiniz bir adımdır; hatta ustalaşacağınız ilk adım olmalıdır ve sonrasında her seansa öncülük edecektir.*

Herhangi bir kafa karışıklığını önlemek açısından, girişle birlikte her meditatif seansı açtıktan sonra, eğlence dünyasının hipnotik trans olarak resmettiği durumda olmayacağınızı bilin. Kusursuz bir şekilde hazır olacak ve sonraki üç bölümde anlatılan adımların hepsini tamamlayabileceksiniz.

ADIM 1: GİRİŞ

Giriş: Yaratıcı Evrenize Kapı Açmak

Günlük seansların en az bir haftasını ya da gerekirse daha fazlasını giriş bölümünü çalışmaya ayırmanızı tavsiye ederim. Bu sürecin her meditasyon seansının ilk 20 dakikasını oluşturacağını unutmayın. Bunun tanıdık ve rahat bir alışkanlığa dönüşmesini istersiniz, o yüzden aceleye getirmeyin. Sizin hedefiniz "anda kalmaktır".

Giriş için hazırlık. Daha önce sözünü ettiğim hazırlıklara ek olarak, size birkaç tüyo daha vereceğim. Öncelikle dik oturun ve gözlerinizi kapayın. Bunu yaptığınız anda, gelen bazı duyusal/çevresel girdileri engelleyeceksiniz ve beyin dalgalarınız frekans anlamında azalarak arzu edilen Alfa evresine doğru ilerleyecek. Sonra teslim olun, anda kalın ve kendinizi bu süreci tamamlayacak kadar çok sevin. Ses kullanmak

gerekli değildir, ama yüksek Beta'dan Alfa'ya geçişte dingin bir müziğin faydalı olduğunu fark edebilirsiniz.

Giriş teknikleri. Giriş teknikleri konusunda pek çok benzer varyasyon vardır. Beden Bölümü ya da Su Baskını girişini kullanmak, farklı günlerde farklı varyasyonlara başvurmak, geçmişte kullandığınız başka bir teknikten faydalanmak ya da tamamen yeni bir teknik tasarlamak önemli değildir. Önemli olan, analitik Beta evresinden duyusal Alfa evresine geçmeniz ve istediğiniz değişiklikleri yapabileceğiniz bilinçaltı zihin ve işletim sistemi olan bedene odaklanmanızdır.

Genel Bakış: Beden Bölümü Girişi

Bir giriş tekniği başta gözünüze çelişkili görünebilir; dikkatinizi bedeninize ve çevrenize yönelteceksiniz. Bunlar aşmanız gereken Büyük Üçlü'den ikisidir, ama bu durumda onlarla ilgili düşüncelerinizin kontrolü sizdedir.

Bedene odaklanmak neden istenen bir şeydir? Hatırlayın, beden ve bilinçaltı zihin birleşmiştir. O yüzden bedenin ve onunla ilişkili hislerin net bir şekilde farkında olduğumuzda, bilinçaltı zihne gireriz. Sık sık sözünü ettiğim işletim sistemine ulaşırız. Giriş, o sisteme girmek için kullanılabilecek bir araçtır.

Serebellum propriyospesiyonda (iç algı, bedenlerimizin boşlukta nasıl pozisyon aldığına dair farkındalık) büyük rol oynar. Bu yüzden bu giriş kısmında farkındalığınızı bedeninizin boşluktaki farklı bölümlerine ve boşlukta bedeninizin etrafındaki boşluğa yöneltirken, bu işlevi gerçekleştirmek için serebellumu kullanırsınız. Ve serebellum bilinçaltı zihnin merkezi olduğundan, siz bilincinizi bedeninizin boşlukta

aldığı yere odakladığınızda, bilinçaltı zihne erişir ve düşünen beyni pas geçersiniz.

Dahası, giriş sizi bir duyumsama/hissetme moduna sokarak analitik zihni kapatır. Duygular bedenin dilidir ve aynı zamanda bilinçaltı zihnidir, dolayısıyla giriş size işletim sisteminin dilini yorumlamak ve değiştirmek için bedenin doğal dilini kullanma olanağı verir. Diğer bir deyişle, bedeninizin farklı niteliklerini hissediyor ya da farkındalığınızı onlara yöneltiyorsanız, daha az düşünür, geçmişten gelen analitik düşüncelerinizi geleceğe daha az yansıtır ve odağınızı çok farklı bir bağlamı kapsayacak şekilde genişletir –saplantılı değil, daha çok yaratıcı ve açık– ve Beta'dan Alfa'ya geçersiniz.

Siz dikkatin dar-görüşlü aralığından bedene ve bedenin etrafındaki boşluğa daha geniş bir odaklanma evresine geçerken tüm bunlar gerçekleşir. Budistler, beyin dalgalarının doğal bir şekilde düzenli ve senkronize olması durumu için *açık odak* ifadesini kullanırlar.[1] Açık odak, beynin diğer parçalarla iletişim kurmayan parçalarının bunu yapmasına olanak veren yeni, güçlü tutarlı bir sinyal üretir. Bu sizin son derece tutarlı bir sinyal üretmenizi sağlar. Bunu bir beyin taramasında ölçebilseniz de daha önemlisi düşüncelerinizin, niyetlerinizin ve duygularınızın netlik ve odağındaki farklı hissedebilmenizdir.

Beden Bölümü Girişi Nasıl?*

Özellikle bedenin boşluktaki yerine veya yönelimine odaklanacaksınız. Örneğin, başınızın tepesinden başlayarak yerini düşünün. Giriş bölümü bedenin bir bölümünden diğerine doğru ilerlerken her birinin işgal ettiği boşluğu his-

sedin ve farkına varın. Ayrıca bedenin işgal ettiği o boşluğun yoğunluğunu, ağırlığını veya hacmini hissedin. Dikkatinizi kafatasınıza, sonra burnunuza, sonra kulaklarınıza, vs. odaklayıp ayaklarınızın altına odaklandığınız noktaya gelene dek, bazı değişimler hissedeceksiniz. Bu bölümden bölüme geçiş ve boşluk içinde boşluklar vurgusu bunun anahtar noktasıdır.

Sonra bedeninizi çevreleyen gözyaşı şeklindeki alanın ve bu alanın kapladığı boşluğun farkına varın. Bedeninizin etrafındaki alanı hissedebildiğinizde, dikkatiniz artık bedeninizde değildir. Artık siz beden değil, daha yüce bir şey olursunuz. Daha az beden ve daha çok zihin, daha az partikül ve daha çok enerji olmanın yolu budur.

Son olarak, odanın boşlukta kapladığı alanın farkına varın. Doldurduğu hacmi hissedin. Bu noktaya ulaştığınızda, beyin düzensiz dalga kalıplarını daha dengeli ve düzenli olanlarla değiştirmeye başlar.

Neden?

Düşünce biçimlerinizdeki bu farklılıkları ölçebiliriz – Beta'dan Alfa dalgası aktivitesine nasıl geçtiğinizi görmek için düşünce kalıplarınızı bir EEG'de görebiliriz. Ancak bizim tek ilgilendiğimiz sizi herhangi bir Alfa evresine taşımak değildir; siz son derece tutarlı, organize bir Alfa evresinde olmak istersiniz. Bu yüzden önce bedene ve onun boşluktaki yönelimine odaklanır, sonra o bireysel parçalardan bedeni çevreleyen boşluğun çevresine veya çapına ve en son içinde bulunduğunuz odaya odaklanırsınız. Boşluğun yoğunluğunu sezebilirseniz, onu fark edebilir ve dikkat edebilirseniz, doğal bir şekilde düşünme evresinden hissetme evresine geçersiniz.

Bu olduğunda, hayatta kalmanın acil modunu ve aşırı odaklı durumu karakterize eden yüksek Beta evresini korumak imkânsızdır.

Su Baskını Girişi*

Kullanabileceğiniz bir diğer benzer giriş tekniği, oturduğunuz odaya su girdiğini ve yavaş yavaş yükseldiğini hayal etmektir.

Odanın içinde bulunduğu boşluğu ve sonra suyun işgal ettiği boşluğu gözlemleyin (hissedin). Başta, su ayaklarınıza kadar yükselir; baldırlarınıza ve dizlerinize çıkar; onları geçer ve kucağınıza dolar; karnınıza ve göğsünüze yükselir, kollarınızı kaplar ve boynunuza ulaşır... çenenizi, dudaklarınızı ve başınızı geçer... ta ki tüm oda suyla dolana kadar. Bazı insanlar tamamen suyla kaplanma fikrinden hoşlanmasa da bazıları da bunun dinginleştirici ve davetkâr olduğunu düşünür.

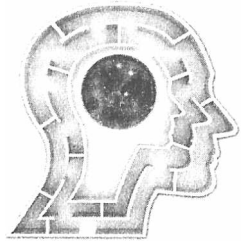


BİRİNCİ HAFTA REHBERLİ MEDİTASYON

Bir hatırlatma olarak, Birinci Hafta meditasyonlarının esnasında, işiniz giriş tekniğini hayata geçirmektir. Bu girişi kendiniz kaydederseniz, Ek bölümlerde rehberli-giriş talimatlarımda sağladığım aynı soruları, *hissetmek*, *farkına varmak*,

sezmek, bilincinde olmak ve *katılım göstermek* gibi ifadelere yapılan vurgularla birlikte tekrar ettiğinizden emin olun. Ayrıca *hacim, yoğunluk, boşluk* çeperi, *boşluk ağırlığı* gibi ifadeler de gözlemlerinize odaklanmanıza yardımcı olacaktır.

Bir bölümden diğerine hızlı bir şekilde ilerlemek yerine, boşluktaki bu duyusal girdilerin ve o bölümlerin duygularının yerleşmesi için biraz zaman (en azından 20 ila 30 saniye) tanıyın. Beden Bölümü girişini tepeden tırnağa ya da Su Baskını girişinde tırnaktan tepeye yapmak için 20 dakika ayırmalısınız. Daha önce meditasyon yaptıysanız, kuşkusuz beyin dalgalarınız frekanslarını azaltırken ve siz içsel dünyanın dış dünyadan daha gerçek olduğu sakin ve rahat Alfa evresine geçerken zaman hissini yitireceğinizi biliyorsunuzdur.



BÖLÜM ON BİR

KENDİNİZ OLMA ALIŞKANLIĞINI BUDAMAK

(İkinci Hafta)

İkinci Hafta sırasında, kendiniz olma alışkanlığını budarken üç adım ekleyeceğiz: *tanıma*, sonra itiraf ve ifade etme, son olarak *teslim olma*. Önce, tüm adımları okuyun ve ilgili soruları yanıtlayın. Sonra ilk olarak giriş adımını gerçekleştirdikten sonra diğer üç adımı ekleyeceğiniz günlük meditasyon seanslarınıza en az bir hafta ayırın. Elbette tüm bunlarda uzmanlaşmak için bir haftadan fazla süreye ihtiyacınız varsa, dilediğinizce uzatabilirsiniz.

ADIM 2: TANIMA

Tanıma: Sorunu Tespit Etme

Herhangi bir şeyi düzeltmede gereken ilk hamle, halihazırda neyin çalışmadığını anlamaktır. Sorunun ne olduğunu bilmeli, sonra da onun üzerinde güç kazanmak için onu isimlendirmelisiniz.

Ölüme yakın deneyimler yaşayan pek çok insan, bir "hayat değerlendirmesi" geçirdiklerini, bir film izliyormuş gibi tüm açık ve örtülü eylemlerini, ifade ettikleri ve bastırdıkları duyguları, özel ve açık düşüncelerini, bilinçli ve bilinçaltı tutumlarını gördüklerini söylerler. Kim olduklarını ve düşüncelerinin, sözlerinin ve yaptıklarının yaşamlarındaki herkesi ve her şeyi nasıl etkilediğini gördüler. Sonrasında, kendilerine dair daha yüce bir anlayışa ve o andan itibaren daha iyi bir şekilde yaşamak için güçlü bir arzuya eriştiklerini söylediler. Ve sonuç olarak, her fırsatta "olmak" için yeni olasılıklar ve daha iyi yollar görürler. Kendilerini tamamen objektif bir bakış açısından gördükleri için, neyi değiştirmek istediklerini net bir şekilde bilirler.

Tanıma, her gün bir yaşam değerlendirmesi yapmak gibidir. Beyninizde kim olduğunuzu fark edecek tüm donanıma sahip olduğunuzdan, neden bunu şimdi, ölmeden önce yapmayasınız ve aynı yaşamda yeniden doğmayasınız? Pratikte, bu farkındalık tipi aksi takdirde beyin ve bedeninizin önceden belirlenmiş kaderi olacak şeyin üstesinden gelebilir – zihnin otomatik, esir eden programları ve bedeni kimyasal olarak koşullandıran ezberlenmiş duygular.

Gerçekten bilinçli ve farkında olduğunuz zaman, rüyadan

uyanmaya başlarsınız. Sakin, sessiz, sabırlı ve rahat olmak ve sonra eski kişilik benliğinizin alışkanlıklarına karşı uyanık olmak, sübjektif bilincinizi aşırı tüketilmiş tutumlardan ve ekstrem duygusal evrelerden kurtarır. Siz artık aynı zihin değilsiniz, çünkü şimdi kendinizi egonun kendine odaklı doğasının zincirlerinden özgürleştiriyorsunuz. Ve gözlemcinin dikkatli gözüyle kim olduğunuzu gördüğünüzde, daha çok yaşam isteyeceksiniz, çünkü ertesi gün gerçekten önemli bir fark yaratmayı arzulayacaksınız.

Derin düşünce ve kişisel gözlem becerilerini geliştirdikçe, bilincinizi eski benliği tanımlayan bilinçaltı programlardan ayırma becerisini işlersiniz. Bilincinizi eski benlik olmaktan eski benliğin gözlemcisi olmaya geçirmek, eski sizle olan bağı zayıflatır. Ve siz üstbiliş (ön lob aracılığıyla kim olduğunuzu gözlemleme beceriniz) becerisiyle kim olduğunuzu anladığınızda, ilk kez bilinciniz bilinçaltı programlara teslim değildir; bir zaman bilinçaltı olan şeyin bilincine varırsınız. Bu, kişisel değişime doğru ilk adımları atmaktır.

Kendi Yaşam Değerlendirmenize Başlayın

Değiştirmek istediğiniz eski benliğin özelliklerini keşfetmek için, bazı "ön lob" soruları sormak gerekir.

Yazmak İçin Fırsat

Aşağıdaki ve benzeri soruları kendinize sormak için zaman ayırın ve yanıtları defterinize yazın:

- Nasıl bir insan oldum?
- Dünyaya nasıl bir insan yansıtıyorum? ("Uçurumumun" bir yüzü nasıl?)
- Gerçekte içsel olarak nasıl bir insanım? ("Uçurumumun" diğer yüzü nasıl?)
- Her gün, tekrar tekrar yaşadığım –hatta mücadele ettiğim– bir duygu var mı?
- En yakın arkadaşlarım ve ailem beni nasıl tarif ederdi?
- Kendimle ilgili başkalarından saklamak istediğim bir şey var mı?
- Kişiliğimin hangi özelliğini geliştirmek için çalışmalıyım?
- Kendimle ilgili değiştirmek istediğim tek bir şey nedir?

Bellekten Silmek *İçin* Bir Duyguyu Değiştirmek

Sonra, acı veren duygusal evrelerinizden ve kısıtlı zihin evrelerinizden vazgeçmek istediğiniz kendiniz olma alışkanlıklarından birini seçin. Ezberlenmiş duygular bedeni zihin olmaya koşullandırdığından, bu kendi kendini kısıtlayıcı duygular tutumlarınızı yaratan, herkesle ve her şeyle ilgili olarak benlik hakkındaki kısıtlı inançlarınızı etkileyen, kişisel algılarınıza katkı sağlayan otomatik düşünce süreçlerinizden sorumludur. Aşağıda listelenen duyguların her biri, egonun kontrolünü güçlendiren hayatta kalma kimyasallarından türer.

Yazmak İçin Fırsat

Kimliğinizin büyük bir parçası olan ve bellekten silmek istediğiniz bir duygu seçin (seçtiğiniz duygu aşağıda listelenmemiş olabilir). Bu sözcüğün sizin için önemli olduğunu, çünkü bunun aşina olduğunuz bir duygu olduğunu unutmayın. Bu, benliğin değiştirmek istediğiniz bir özelliğidir. Aklınıza gelen duyguyu yazmanızı öneririm, çünkü bu meditasyon ve sonraki adımlar boyunca bu duyguyla çalışıyor olacaksınız.

Hayatta kalma duygularına örnekler:

Güvensizlik	Utanç	Üzüntü
Nefret	Kaygı	Tiksinti
Önyargı	Pişmanlık	Kıskançlık
Mağduriyet	Keder	Öfke
Endişe	Hüsran	Kırgınlık
Suçluluk	Korku	Değersizlik
Depresyon	Hırs	Yoksunluk

Çoğu insan bu örnekleri görür ve "Birden fazla duygu seçebilir miyim?" diye sorarlar. Başlarda bir seferde tek bir duyguyla çalışmak önemlidir. Her durumda, hepsi nörolojik ve kimyasal olarak birbirleriyle bağlıdırlar. Örneğin, öfkelendiğinizde hayal kırıklığına uğradığınızı; öfkelendiğinizde nefret ettiğinizi; nefret ettiğinizde yargıladığınızı; yargıladığınızda kıskandığınızı; kıskandığınızda güvensiz olduğunuzu; güvensiz olduğunuzda rekabetçi olduğunuzu; rekabetçiyken bencil olduğunuzu fark ettiniz mi? Tüm bu duygular aynı

bileşik hayatta kalma kimyasallarıyla yönetilirler ve onlar da ilişkili zihin evrelerini yaratırlar.

Öte yandan, aynı şey zihin ve duygu evreleri için geçerlidir. Neşeli olduğunuzda sever; sevdiğinizde özgür hisseder; özgür hissettiğinizde ilham alır; ilham aldığınızda yaratıcı olur; yaratıcı olduğunuzda maceraperest olursunuz. Tüm bu duygular, nasıl düşündüğünüzü ve davrandığınızı etkileyen farklı kimyasallarla yönetilir.

Gelin, üzerinde çalışmayı seçeceğiniz tekrarlanan duyguya örnek olarak öfkeyi kullanalım. Siz öfkeyi bellekten sildiğinizde, sizi kısıtlayan diğer tüm duygular da içinizde hafifleyecektir. Daha az öfkelenirseniz, daha az hayal kırıklığına uğrar, daha az nefret eder, daha az yargılar, daha az kıskanırsınız, vs.

İyi haber şu ki bedeni artık bilinçaltında zihin olarak çalışmaması için eğitirsiniz. Sonuçta, bu yıkıcı duygusal evrelerden birini değiştirdikçe, beden daha az kontrolden çıkar ve siz diğer pek çok kişilik özelliğini değiştirirsiniz.

İstenmeyen Duygunun Bedeninizde Nasıl Bir His Yaşattığını Gözlemleyin

Sonra gözlerinizi kapatın ve o belirli duyguyu yaşarken nasıl hissettiğinizi düşünün. O duygunun ağırlığıyla ezildiğinizi gözlemlerseniz, bunun bedeninizde nasıl bir his yarattığına dikkat edin. Farklı duygularla ilişkilendirilen farklı hisler vardır. Tüm bu fiziksel işaretlerin farkına varmanızı istiyorum. Terliyor, huzursuz, tedirgin, zayıf veya gergin mi oluyorsunuz? Zihninizle bedeninizi tarayın ve o duyguyu hangi bölgede hissettiğinizi fark edin. (Bedeninizde hiçbir şey

hissetmiyorsanız, dert etmeyin; yalnızca kendinizle ilgili neyi değiştirmek istediğinizi hatırlayın. Gözleminiz onu anbean değiştirmektedir.)

Şimdi bedeninizin mevcut haline odaklanın. Nefes alıp verişiniz değişiyor mu? Sabırsız hissediyor musunuz? Fiziksel olarak acı çekiyor musunuz ve çekiyorsanız, bu acının bir duygusu olsaydı ne olurdu? O anda fizyolojik olarak neler olduğunun farkına varın ve ondan kaçmaya çalışmayın. Onunla birlikte olun. bedeninizdeki farklı hisler, onlara öfke, korku, üzüntü veya başka bir isim verdiğinizde bir duygu olur. O yüzden, gelin, bellekten silmek istediğiniz duyguyu yaratan tüm bu fiziksel hislerin temeline inin.

Herhangi birinin ya da bir şeyin dikkatinizi dağıtmasına izin vermeden bu duyguyu hissedin. Hiçbir şey yapmayın ya da onu yok etmeye çalışmayın. Hayatınızda yaptığınız neredeyse her şey bu duygudan kaçmak içindi. Onu yok etmek için sizin dışınızdaki her şeyi kullandınız. Duygunuzu kabullenin ve onu bedeninizde bir enerji olarak hissedin.

Bu duygu, bir kimlik yaratmak için çevrenizde bildiğiniz her şeyi, uygun hale getirmeniz için sizi motive etti. Bu duygudan dolayı, kendiniz için bir ideal yaratmak yerine dünya için bir ideal yarattınız.

Bu duygu sizin gerçekte kim olduğunuzdur. Onu tanıyın. Bu, kişiliğinizin ezberlediğiniz pek çok maskesinden biridir. Yaşamınızdaki bir olaya verdiğiniz duygusal bir tepkiyle başladı, bir ruh haline, sonra bir mizaca dönüştü ve sonunda kişiliğinizi yarattı. Bu duygu kendinizin anısına dönüştü. Geleceğiniz hakkında söyleyecek hiçbir şeyi yoktur. Ona olan bağlılığınız, zihinsel ve fiziksel olarak geçmişinize bağlı olduğunuzu gösterir.

Duygular tecrübelerin nihai ürünleriyse, o zaman her gün aynı duyguya kucak açarak, beden dış dünyanızın aynı kaldığına inanır. Ve eğer bedeniniz çevrenizdeki aynı koşulları yeniden tecrübe etmeye koşullandırılırsa, asla gelişemez ve değişemezsiniz. Her gün bu duyguyla yaşadığınız sürece yalnızca geçmişte düşünebilirsiniz.

Duyguyla Özdeşleşen Zihin Durumunu Tanımlayın

Sonra kendinize şu basit soruyu sorun: "Kendimi bu şekilde hissettiğimde nasıl düşünüyorum?"

Kişilik niteliklerinizden biri olarak öfkeyi seçmek istediğinizi düşünelim. Kendinize sorun: "Öfke hissettiğimde tutumum nedir?" Yanıt *kontrolcü* veya *nefret dolu* ya da *küstah* olabilir. Aynı şekilde, korkuyu aşmak istiyorsanız, endişeli, kaygılı veya çaresiz bir zihin durumunu ele almak isteyebilirsiniz. Acı mağduriyet, depresyon, tembellik, kırgınlık veya muhtaçlık durumlarına yol açabilir.

Şimdi bu şekilde hissettiğinizdeki düşüncelerinizi hatırlayın ya da onların farkına varın. Bu duyguyla güçlenen zihin durumu nedir? Bu duygu yaptığınız her şeyi etkiler. Zihin durumları, bilinçaltında bedende çapalanmış ezberlenmiş duyguların harekete geçirdiği bir tutumu simgeler. Bir tutum, bir duyguyla bağlantılı bir dizi düşüncedir. Yine düşünme ve hissetme, hissetme ve düşünme döngüsüdür. Bu yüzden, belirli duygusal bağımlılığınızla etkilenen nöral alışkanlığınızı tanımlamanız gerekir.

Yazmak İçin Fırsat

Değiştirmek istediğiniz duyguyu hissettiğinizde nasıl düşündüğünüzün (zihin durumunuzun) farkına varın. Aşağıdaki listeden ya da listede olmayan başka bir durum seçebilirsiniz. Seçiminiz daha önce belirlediğiniz istenmeyen duyguya bağlı olacaktır, bu yüzden o duyguyla ilişkili bir veya birden fazla kısıtlayıcı zihin durumunda olmak doğaldır. O yüzden kendi durumunuzla özdeşleştirdiğiniz bir veya ikisini yazın, çünkü gelecek adımlarda bunlarla çalışacaksınız.

Kısıtlayıcı zihin durumlarına örnekler:

Rekabetçi	Yoksun	Kontrol eden
Bunalmış	Aşırı entelektüel	Aldatıcı
Şikâyetçi	Küstah	Küstah
Suçlayıcı	Utangaç/çekingen/içedönük	Dramatik
Şaşkın	Tanınma ihtiyacı duyan	Aceleci
Dikkati dağınık	Güvensiz/aşırı güvenli	Yoksun
Kendine acıyan	Tembel	Hassas
Çaresiz	Dürüst olmayan	Duyarsız

Davranışlarınızın, tercihlerinizin ve eylemlerinizin çoğu bu duyguya denktir. Bu yüzden tahmin edilebilir, rutin şekillerde davranır ve düşünürsünüz. Yeni bir gelecek olamaz, yalnızca aynı geçmişten daha fazla olabilir. Renkli lenslerden arınmanın ve artık hayatı geçmişin filtresinden görmeyi bırakmanın zamanı gelmiştir. Sizin işiniz hiçbir şey yapmadan, yalnızca gözlemleyerek o duygusal tutumla bir olmaktır.

Az önce bellekten silmek istediğiniz istenmeyen bir duygu ve ona karşılık gelen bir zihin durumu belirlediniz. Ama bunları günlük meditasyonunuza dahil etmeden önce hâlâ atmanız gereken birkaç adım daha olduğunu unutmayın...

ADIM 3: KABULLENME VE İFADE ETME

Kabullenme: Diğer İnsanlara Gösterdiğiniz Benlik Yerine Gerçek Benliğinizi Kabul Edin

Kendinize savunmasız olma izni vererek duygularınızın ötesine geçer ve kendinizi yaşamınızı size sunan evrensel bilince takdim etmeye başlarsınız. Bu yüce akılla bir ilişki geliştirir, ona kim olduğunuzu ve kendinizle ilgili neyi değiştirmek istediğinizi söyler, neler sakladığınızı kabul edersiniz.

Gerçekte kim olduğunuzu ve geçmiş hatalarınızı kabullenmek ve kabul edilmeyi istemek, biz insanlar için yapması en zor şeylerdir. Bir çocuk olarak ebeveynlerinize, öğretmeninize veya bir arkadaşınıza bir hatanızı itiraf etmek zorunda kaldığınızda kendinizi nasıl hissettiğinizi hatırlayın. Şimdi yetişkin oldunuz diye o suçluluk, utanç ve öfke duyguları değişti mi? Büyük olasılıkla, eskisi kadar güçlü olmasa da onları hâlâ yaşıyorsunuzdur.

Adım 3'ü olası kılan şey, hatalarımızı ve kusurlarımızı bizim gibi kusurlu bir başka insana değil, daha yüce bir güce itiraf ettiğimizi bilmektir. Sonuç olarak kendimize ve o evrensel güce itiraf ettiğimizde:

Ceza yoktur.
Yargılama yoktur.
Manipülasyon yoktur.
Duygusal terk edilme yoktur.
Suçlama yoktur.
Skor tutmak yoktur.

Reddedilmek yoktur.
Sevgisizlik yoktur.
Lanetlenme yoktur.
Ayrılık yoktur.
Dışlanma yoktur.

Bu sözünü ettiğim eylemlerin tamamı, güvensiz bir adama indirgenmiş, tamamen kendine düşkün, iyi ve kötü, doğru ve yanlış, pozitif ve negatif, başarı ve başarısızlık, sevgi ve nefret, cennet ve cehennem, zevk ve acı, ve korku ve daha çok korku kavramlarıyla özdeşleştirilmiş eski Tanrı paradigmasından alınmıştır.

Bu bilmeceye içsel akış, *chi*, kutsal zihin, ruh, kuantum, yaşam kuvveti, sonsuz zihin, gözlemci, evrensel akıl, kuantum alanı, görünmez güç, anne-baba yaşamı, kozmik enerji veya yüce güç denebilir. Ona ne isim verirseniz verin, bu enerjiyi yaşamınız boyunca kullandığınız ve onunla yarattığınız, içinizdeki ve etrafınızdaki sınırsız güç kaynağı olarak görmelisiniz.

Bu niyet bilinci ve koşulsuz sevgi enerjisidir. Onun herhangi birini veya bir şeyi yargılaması, cezalandırması, tehdit etmesi ya da dışlaması imkânsızdır, çünkü tüm bunları kendine yapmış olurdu.

Yalnızca sevgi, merhamet ve anlayış verir. Halihazırda sizin hakkınızda her şeyi verir (onu tanımak ve onunla bir ilişki kurmak için çaba gösteren kişi sizsinizdir). O sizi, yaratıldığınız andan itibaren gözlemlemektedir. Siz onun bir uzantısısınız.

Bu yalnızca umutla, hayranlıkla ve sabırla bekler... o yalnızca sizin mutlu olmanızı ister. Ve sizi mutsuz olarak

mutluysanız, o da olur. O sizi bu kadar çok sever.

Bu kendi kendini organize eden görünmez alan idrakin de ötesinde bilgedir, çünkü boşluk ve zamanda, geçmiş, bugün ve gelecekteki tüm boyutlara uzanan iç içe geçmiş bir enerji matrisiyle var olur. Sonsuzluktan düşünceleri, arzuları, hayalleri, tecrübeleri, bilgeliği, evrimi ve bilgiyi kaydeder. Bu, yoğun, madde dışı, çok boyutlu bir bilgi alanıdır. Sizden ve benden çok daha fazla şey "bilir" (her şeyi bildiğimizi sansak da). Enerjisini pek çok frekans seviyesine çekilebilir ve tıpkı radyo dalgaları gibi, her frekans bilgi taşır. Moleküler seviyede tüm yaşam titreşir, nefes alır, dans eder, parlar ve canlıdır; bizim gönüllü niyetlerimiz karşısında tamamen açık ve uysaldır.

Hayatınızda neşe istediğinizi farz edelim. Evren'den her gün bunu istersiniz. Ancak kederi öyle bir olma haline dönüştürmüşsünüzdür ki bütün gün sızlanır, herkesi hislerinizden sorumlu tutar, kendiniz için mazeretler üretir ve sürekli kendinize acıyarak dolaşırsınız. Dilediğiniz kadar neşe ifade etseniz de mağduriyet sergilediğinizin farkında mısınız? Bedeniniz ve zihniniz çelişki içindedir. Bir an belirli bir şekilde düşünür, sonra günün geri kalanında başka bir şey olursunuz. Bu yüzden, gerçekliğinizle ilişkili tecrübeleri yaratmadan önce gereksiz acı ve kederleri eleyebilmek için kim olduğunuzu, neler sakladığınızı ve kendinizle ilgili neleri değiştirmek istediğinizi samimi bir şekilde itiraf edebilir misiniz? Sürekli "olduğunuz" bireyle yaratılan ısrarcı kader anlayışınızın parçalara ayırdığı kişiliğinize izin vermektense, tanıdık kişiliğinizi kısa bir süre için bırakmak ve bir kenara koymak, sonra da bir neşe ve hürmet evresi içinde sonsuzluğun kapısını çalmak değişim için daha makuldür.

Yazmak İçin Fırsat

Şimdi gözlerini kapatın ve sakinleşin. Bu zihnin enginliğine (ve kendinize) bakın ve şu âna kadar kim olduğunuzu anlatmaya başlayın. Size hayat veren yüce bilinçle dürüst ve içsel bir şekilde konuşarak ilişki kurun. Yanınızda taşıdığınız o hikâyelerin detaylarını onunla paylaşın. Aklınıza gelenleri yazmak daha sonraki adımlarda faydalı olacaktır.

Yüce gücünüze anlatabileceklerinize örnekler:

- Âşık olmaktan korkuyorum, çünkü çok acı veriyor.
- Mutluymuşum gibi yapıyorum, ama aslında acı çekiyorum, çünkü çok yalnızım.
- Kimsenin kendimi bu kadar suçlu hissettiğimi bilmesini istemiyorum, bu yüzden kendimle ilgili yalan söylüyorum.
- İnsanlar beni sevsin ve ben de kendimi bu kadar sevgisiz ve değersiz hissetmeyeyim de insanlara yalan söylüyorum.
- Kendime acımadan edemiyorum. Bütün gün böyle düşünüyor, davranıyor ve hissediyorum, çünkü başka nasıl hissedebileceğimi bilmiyorum.
- Hayatımın büyük bir bölümünde kendimi başarısız hissettim, o yüzden başarılı olmak için hep daha çok çaba sarf ediyorum.
- Şimdi bir an durun ve yazdıklarınızla bu güce itiraf etmek istediklerinizi gözden geçirin.

İfade Etmek: Benliği Kısıtlayan Duygunuzu Açıkça Kabul Edin

Meditasyonun bu bölümünde, kim olduğunuzu ve kendinizle ilgili neler sakladığınızı yüksek sesle ifade edersiniz.

Benlik hakkında gerçeği söyler, geçmişi geçmişte bırakır ve nasıl göründüğünüz ile gerçekte kim olduğunuz arasındaki uçurumu kapatırsınız. Sahte maskenizden ve sürekli başka birisi olma gayretinizden vazgeçersiniz. Kendinizle ilgili gerçeği yüksek sesle ifade ederek, mevcut yaşamınızda tüm o harici işaretlerle olan duygusal bağlarınızı, anlaşmalarınızı, bağlılıklarınızı ve bağımlılıklarınız kırarsınız.

Dünyanın dört bir yanında gerçekleştirdiğim atölye çalışmalarında, adımların en zor kısmı budur. Aslında kimse gerçekte kim olduğunu bilmek istemez. Dış görüntülerini korumak isterler. Ancak öğrendiğiniz gibi, bu süregelen imajı korumak aşırı miktarda enerji gerektirir. Bu enerjiyi bırakmak istediğiniz nokta burasıdır.

Ve unutmayın: Duygular iş başındaki enerji olduklarından, dış yaşamınızdan deneyimlediğiniz ve etkileşim kurduğunuz her şey, kendisine bağlı enerji yüklü bir duygu içerir. Aslında siz yer ve zamanın ötesinde var olan bir enerjiyle bir insana, bir şeye veya bir yere bağlanırsınız. Kendinizi sürekli kişiliği olan bir ego olarak böyle, duygusal anlamda özdeşleştirerek ve tanıdık gerçekliğinizdeki her şeye bağlanarak hatırlarsınız.

Örneğin, birinden nefret ediyorsanız, bu nefret sizi duygusal anlamda o kişiye bağlar. Duygusal bağınız, bu kişiyi hayatınızda tutan, böylece nefreti hissetmenize ve kişiliğinizin bir özelliğini pekiştirmenize yardımcı olan enerjidir. Diğer bir deyişe, siz o insanı nefrete bağımlı kalmak için kullanırsınız. Bu arada, artık nefretinizin öncelikli olarak sizi incittiğini fark etmişsinizdir. Siz beyninizden bedeninize kimyasallar salgılarken, kendinizden gerçekten nefret edersiniz. Bu adımda kendiniz hakkındaki gerçeği yüksek sesle söylemek, nefretten kurtulmanıza ve size kim olduğunu hatırlatan o

dış gerçekliğinizdeki kişi veya şeye daha az bağlı kalmanıza olanak verir.

Daha önce sözünü ettiğimiz uçurumu hatırlıyorsanız, çoğu insanın kendilerini "birisi" olarak hatırlamak için çevrelerine bel bağladıklarını biliyorsunuzdur. Bu yüzden, eğer bir duyguyu kişiliğinizin bir parçası olarak ezberlediyseniz ve ona bağımlı olduysanız, o zaman duygusal olarak kim olduğunuzu ifade ettiğinizde, yaşamınızdaki herkesle ve her şeyle olan duygusal bağlarınızdan o enerjiyi kendinize geri çeker, enerjiyi salıverirsiniz. Yapacağınız bu bilinçli ifade sizi eski benliğinizden özgür bırakacaktır.

Buna ek olarak, kısıtlamalarınızı kabul ederek ve bilinçli olarak sakladıklarınızı su yüzüne çıkararak bedeni zihin olmaktan kurtarırsınız ve bu sebepten, nasıl göründüğünüz ve gerçekte kim olduğunuz arasındaki uçurumu kapatırsınız. Kim olduğunuzu sözlü olarak ifade ettiğinizde, bedeninizde depolanmış enerjiyi de serbest bırakırsınız. Bu, sizin daha sonra yeni bir benlik ve hayat yaratmak için meditasyonda kullanacağınız "serbest enerji" olacaktır.

Bedeninizin bunu yapmak için can atmayacağını aklınızda bulundurun. Egonuz bu duyguyu otomatik olarak saklar, çünkü kimsenin kendisiyle ilgili gerçeği bilmesini istemez. Kontrolün elinde olmasını ister. Hizmetkâr usta olmuştur. Ama usta şimdi hizmetkâra, ihmalkâr, farkındalıksız ve dalgın olduğunu hatırlatmalıdır. Bu yüzden bedeninizin kontrolü kaybetmek istememesi normaldir, çünkü size güvenmez. Ama siz bedeninizin kontrolüne rağmen ağzınızı açar ve o sözleri söylerseniz, bedeniniz kendini daha hafiflemiş ve rahatlamış hissedecektir ve siz de kontrolü tekrar ele alacaksınız.

Gerçekte kim olduğunuzu dış çevrenizle herhangi bir özdeş-

leştirme yapmadan bu şekilde tanımlarsınız. Dış dünyadaki tüm unsurların duygusal bağımlılığına olan enerji bağınızı kesersiniz. İtiraf etmek içsel bir tanımaysa, o zaman ifade etmek de dışadönük bir tanımadır.

İfade Etmek İstediğiniz Şey Nedir?

Adım 3'ün bu bölümünü bir önceki bölümle birleştirmenin zamanı geldi. Bu bölümü akışkan bir sürece dahil ettiğinizi unutmayın. Öfke örneğini kullanırsak, yüksek sesle, "Hayatım boyunca öfkeli bir insan oldum," diyebilirsiniz.

İfade etmek istediğiniz şeyin genel hedefini unutmayın. Bu hafta meditasyonun bu bölümünde, gözleriniz kapalı bir şekilde otururken ağzınızı açacak ve usulca ifade ettiğiniz duyguyu söyleyeceksiniz: öfke.

Siz kendinizi bunu yapmaya hazırlarken ve ifadenizi sözlü bir şekilde dile getirirken, büyük olasılıkla kendinizi iyi hissetmeyeceksiniz. Yine de yapın; bu, bedeninizin sizinle konuşma şeklidir.

En nihayetinde ilham alır, tazelenir ve enerji kazanırsınız. Bu adımı basit, kolay ve rahat bir şekilde geçirin. Ne yaptığınızı analiz etmeye çalışmayın. Sadece gerçeğin sizi özgür bırakacağını bilin.

Henüz İkinci Hafta meditasyonlarınıza başlamak için hazır olmadığınızı unutmayın. Bu bölümde, istenmeyen bir duygunun ve ona karşılık gelen, bellekten silmek istediğiniz bir zihin durumunun fark vardınız, sonra bunu önce içsel, sonra dışarıya itiraf ettiniz. Okumanız gereken bir adım daha vardır. Sonrasında dördünü İkinci Hafta meditasyonunuza dahil edebilirsiniz...

ADIM 4: TESLİM OLMA

Teslimiyet: Yüce Bir Güce Boyun Eğin ve Sizin Engellerinizi ya da Kısıtlamalarınızı Çözmesine İzin Verin

Teslimiyet, kendiniz olma alışkanlığını budadığınız bu bölümdeki son adımdır.

Çoğumuz kontrolü elden bırakma, bir başkasının ya da bir şeyin kontrolü ele geçirmesine izin verme düşüncesiyle boğuşuruz. Kime teslim olduğunuzu unutmamak –kaynak, sonsuz bilgelik– bu süreci kolaylaştıracaktır.

Einstein hiçbir sorunun onu yaratan aynı bilinç seviyesinden çözülemeyeceğini söyledi. Kişiliğinizin kısıtlı zihin durumu kısıtlamalarınızı yaratmaktan sorumludur ve yanıt henüz size gelmedi... O yüzden neden bu sahte maskenizi aşmanıza yardımcı olması için daha büyük, imkânları daha geniş olan bir bilince başvurmuyorsunuz? Tüm potansiyeller bu sonsuz olasılıklar denizinde var olduğundan siz mütevazı bir şekilde kısıtlamalarınızı sizden, bu sorunu çözmeye çalıştığınız moddan farklı bir şekilde almasını istiyorsunuz. Kendinizi dönüştürmenin en iyi yolunu bulamadığınıza ve şu âna kadar hayattaki sorunlarınızı aşmak için yaptıklarınız henüz işe yaramadığına göre, daha üstün bir kaynakla temas kurmanın zamanı gelmiştir.

Egonun bilinci çözümü asla göremez. O çelişkinin duygusal enerjisine batmıştır ve bu yüzden yalnızca o zihne denk bir şekilde düşünür, davranır ve hisseder. Aynı şeyden daha fazla yaratmakla kalır.

Değişiminiz, objektif zihnin perspektifinden sınırsız olan bir şekilde gerçekleşecektir. O sizi, siz olmama perspektifinden görür. Hayata tahmin edilebilir şekillerde karşılık vererek hayalin içinde kaybolmakla meşgul olduğundan sizin asla düşünmediğiniz olasılıkları algılar.

Ancak eğer objektif bilincin yardımına başvurduğunuzu söyler ama yine işleri bildiğiniz gibi yapmaya çalışırsanız, onun yaşamınızdaki herhangi bir şeyi değiştirme konusunda size yardımcı olmasının imkânsız olduğunu anlıyor musunuz? Kendi özgür iradenizle onun gayretlerini baltalarsınız.

Çoğumuz bu zihni engelleriz çünkü sorunlarımızı yine aynı farkındalıksız, alışılagelmiş yaşam biçimini sürdürerek çözmeye çalışırız. Kendi bildiğimizi yaparız. Hatta çoğumuz egonun artık işleri "her zamanki gibi" yapamayacağımız noktaya kadar dibe batmasını bekler. Bu, genelde teslim olduğunuz ve bir tür yardım aldığımız andır.

Hem teslim olup hem de sonucu kontrol edemezsiniz. Teslimiyet, kısıtlı zihninizle bildiğinizi düşündüğünüz şeyden, özellikle bu sorunla nasıl ilgilenilmesi gerektiğine dair inancınızdan vazgeçmeyi gerektirir. Gerçek anlamda teslim olmak, egonun kontrolünden vazgeçmek, henüz düşünmediğiniz bir sonuca güvenmek ve bu her şeyi bilen, sevgi dolu aklın kontrolü ele alıp size en iyi çözümü sunmasına izin vermektir. Bu görünmez gücün gerçek olduğu, sizin bilincinizde olduğu ve kişiliğin herhangi bir özelliğiyle baştan sona ilgilenebileceği anlayışına varmalısınız. Bunu yaptığınızda, o sizin yaşamınızı tam da size uygun olacak şekilde düzenleyecektir.

Sadece itiraf ve ifade ettiğiniz duyguyu daha yüce bir akla teslim ederek yardım istediğinizde, aşağıdakilerin hiçbirini yapmanız gerekmez:

- Pazarlık etmek
- Yalvarmak
- Anlaşmalar yapmak veya vaatlerde bulunmak
- Orta yolda buluşmak
- Manipüle etmek
- Kurnazlık etmek
- Af dilemek
- Suçlu hissetmek veya utanç duymak
- Pişmanlıklarla yaşamak
- Korkuyla boğuşmak
- Mazeretler sunmak

Dahası, yüce akla "Şunu yapmalısın..." ve "Böyle yapsan daha iyi olur..." gibi koşullar sunmak zorunda kalmayacaksınız. Bu sonsuz öze neyi nasıl yapacağını söyleyemezsiniz. Buna kalkışırsanız, yine işleri bildiğiniz gibi yapmaya çalışıyor olursunuz ve doğal olarak o özgür iradenize izin vermek adına size yardım etmeyi bırakır. Bunun yerine sizin özgürlüğünüz "Sen ne dersen olur" anlayışı olabilir mi?"

Yalnızca...

- Samimiyet
- Tevazu
- Dürüstlük
- Kesinlik
- Netlik
- Tutku

Güvenle teslim olun.

Ve sonra yoldan çekilin.

Neşeyle bırakmak istediğiniz duyguyu daha engin bir zihne

teslim edin ve onun sizin için bunu yapacağını bilin. Sizin iradeniz onun iradesiyle örtüştüğünde, zihniniz onun zihniyle örtüştüğünde ve benlik sevginiz onun size duyduğu sevgiyle örtüştüğünde... çağrıya yanıt verir.

Teslimiyetin yan etkilerinden bazıları şunlardır:

- İlham
- Neşe
- Sevgi
- Özgürlük
- Şaşkınlık
- Minnet
- Coşkunluk

Neşe hissettiğinizde veya bir neşe evresinde yaşadığınızda, bir gerçeklik olarak istediğiniz gelecek sonucu halihazırda kabul etmişsinizdir. Dualarınız halihazırda yanıtlanmış gibi yaşadığınızda, bu üstün akıl yaşamınızı yeni ve sıra dışı şekillerde organize ederek en iyi yaptığı şeyi yapabilir.

Karşı karşıya kaldığınız bir sorunun tamamen çözüldüğünü bilseniz ne yapardınız? Ya başınıza gerçekten heyecan verici veya harika bir şeyin geleceğini? Bunu kuşkusuz bilseydiniz, endişe, üzüntü, korku ve stres olmazdı. Canlanırdınız. Geleceği dört gözle beklerdiniz.

Size bir hafta içinde sizi Hawaii'ye götürdüğümü söyleseydim ve siz ciddi olduğumu bilseydiniz beklentiyle mutlu olmaz mıydınız? Bedeniniz gerçek tecrübeden önce fizyolojik olarak tepki vermeye başlardı. İşte, kuantum zihni büyük bir ayna gibidir – size gerçek olarak kabul ettiğiniz ve inandığınız şeyi geri yansıtır. O yüzden dış dünyanız içsel gerçekliğinizin bir yansımasıdır. Konu bu akıl olduğunda yapabileceğiniz en önemli sinaptik bağlantı, onun gerçek olduğunu bilmektir.

Bir plasebonun nasıl etki gösterdiğini düşünün. Şimdi bizim düşünmeden yapmaya ve yapmadan olmaya doğru gelişmemize olanak veren üç beynimiz olduğunu biliyorsunuz. Genelde sağlık sorunları olan ve onlar ilaç olduğunu düşünürken aslında şeker verilen denekler, daha iyi olacakları düşüncesini kabul eder, daha iyiymiş gibi davranmaya başlar, daha iyi hisseder ve sonunda daha iyi olurlar. Ve sonuç olarak, etraflarındaki evrensel akla bağlı olan bilinçaltı zihin onların içsel kimyasını, iyileşen sağlıklarıyla ilgili yeni inançlarını yansıtacak şekilde değişmeye başlar. Aynı ilke burada da geçerlidir. Kuantum aklının çağrınıza yanıt verip size yardımcı olacağına inanın.

Kuşku duymaya, endişelenmeye, geri çekilmeye veya bu yardımın nasıl olabileceği konusunda aşırı analiz yapmaya başlarsanız, en başında başardığınız her şeyi silmiş olursunuz. Kendi bildiğinizi yaparsınız. Çok daha üstün bir şeyin size yardım etmesini önlersiniz. Duygularınız, kuantum olasılıklarına inanmadığınızı gösterir ve yüce aklın sizin için hazırladığı gelecekte olan bağlantınızı yitirirsiniz.

İşte bu noktada geri dönmek ve daha güçlü bir zihin çerçevesi oluşturmak zorundasınız. Kuantum akılla, sanki o sizi iyi tanıyormuş, çok seviyor ve önemsiyormuş gibi konuşun... çünkü bunlar gerçektir.

Yazmak İçin Fırsat

Bu konuşmanın beklentisiyle, defterinize teslimiyet ifadenizde söylemek istediklerinizi yazın.

Teslimiyet ifadesine örnekler:

İçimdeki evrensel zihin, endişelerimi, kaygılarımı, önemsiz dertlerimi bağışlıyor ve onları sana veriyorum. Sorunları benden çok daha iyi çözebilecek akla sahip olduğunu biliyorum. Dünyamdaki oyuncuları ayarla ki kapılar açılsın.

İçsel zekâ, üzüntülerimi ve kendime duyduğum acıma duygularını sana bırakıyorum. Uzun zamandır içsel düşüncelerim ve eylemlerimle baş edemedim. Müdahale etmene ve benim için doğru olan daha üstün bir yaşam sunmana izin veriyorum.

Teslim olmak için hazırlanın. Şimdi gözlerinizi kapatın ve bu yüce zihne söylemek istediklerinizi iyice tanıyın. Yazdıklarınızı gözden geçirin ki kısıtlamalar koyabilesiniz. Ânı ne kadar yaşarsanız, o kadar konsantre olabilirsiniz. İçsel bir şekilde duanızı ifade etmeye başladığınızda, bu görünmez bilincin sizi fark ettiğini unutmayın; sizin düşündüğünüz, yaptığınız ve hissettiğiniz her şeyi fark eder.

Yardım isteyin ve istenmeyen zihin durumunuzu ona bırakın. Sonra evrensel bilinçten sizin bu parçanızı almasını ve onu daha üstün bir şeye dönüştürmesini isteyin. Bunu yaptıktan sonra o parçayı ona teslim edin. Bazı insanlar zihinsel bir kapı açar ve o kapıdan geçer; bazıları ona bir not uzatır; bazılarıysa bu notu güzel bir kutunun içine koyar ve onun yüce zihne karışmasına izin verir. Ne hayal ettiğinizin bir önemi yoktur. Yalnızca teslim edin.

Önemli olan niyetinizdir; sevgi dolu, evrensel bilince bağlandığınızı hissetmenizdir ve onun yardımıyla eski benliğinizden kurtulmaya başlamanızdır. Düşüncelerinizi ne kadar amaçlı bir şekilde yönetir ve bu durumdan sıyrılmanın sevincini ne kadar çok yaşarsanız, daha üstün bir iradeyle, onun aklıyla ve sevgisiyle o kadar çok örtüşürsünüz.

Teşekkür edin. Duanızı tamamladığınızda, oluşum gerçekleşmeden önce teşekkür etmeyi unutmayın. Bunu yaptığınızda, kuantum alanına niyetinizin çoktan gerçekleştiği mesajını gönderirsiniz. Minnet, alıcı olmanın en üstün evresidir.



İKİNCİ HAFTA
REHBERLİ MEDİTASYON

Şimdi İkinci Hafta meditasyonunu yapmaya hazırsınız. Öğrendiğiniz tüm adımları baştan sona yapmanız için tavsiye edilen bir yol sundum. Okuduğunuz ve not aldığınız sırada bu eylemlerden herhangi birini yaptığınızı hissederseniz, meditasyonlarınız sırasında tekrar edin. Sonuçlar karşısında şaşırabilirsiniz.

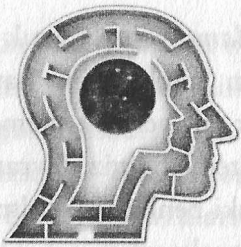
- **Adım 1:** Önce giriş tekniğinizi uygulayın ve bilinçaltı zihne girmek için bu sürece giderek daha çok alışın.
- **Adım 2:** Sonra, beden ve zihinde kendinizle ilgili neyi değiştirmek istediğinizin farkına vararak kendi kısıtla-

malarınızı "tanıyın". Yani, bellekten silmek istediğiniz belirli bir duygu tespit edin ve o duyguyla harekete geçen özdeşleştirilmiş tutuma bakın.

- **Adım 3:** Sonra içsel olarak daha yüce bir güce kim olduğunuzu, kendinizle ilgili neyi değiştirmek istediğinizi ve neler sakladığınızı "itiraf edin". Sonra bedeni zihinden kurtarmak ve çevrenizdeki unsurlarla olan bağlarınızı kopartmak için hangi duyguyu teslim ettiğinizi yüksek sesle "ifade edin".
- **Adım 4:** Son olarak, bu kısıtlayıcı evreyi yüce zihne "teslim edin" ve ondan, bu sorunun sizin için en uygun şekilde çözülmesini isteyin.

Seanslarınız sırasında bu bireysel adımları düzenli olarak yapın. O kadar çok yapın ki sizin için tek bir adıma dönüşecek kadar tanıdık olsunlar. Sonra ilerlemek için hazır olacaksınız.

Meditasyon sürecinize adımlar eklemeye devam ederken her zaman az önce öğrendiğiniz dört kasıtlı eylemi yaparak başlayacağınızı aklınızdan çıkarmayın.



BÖLÜM ON İKİ

ESKİ SİZİN ANISINI DAĞITMAK

(Üçüncü Hafta)

Bir kez daha, Üçüncü Hafta meditasyon seanslarınızı yapmadan önce, 5 ve 6. adımları okuyacak ve onlarla ilgili notlar alacaksınız.

ADIM 5: GÖZLEM YAPMA VE HATIRLAMA

Bu adımda, eski benliğinizi gözlemler ve kendinize artık kim olmak istemediğinizi hatırlatırsınız.

Tıpkı Kısım II'deki meditasyon tanımı gibi, gözlemlemek ve hatırlamak "benlikle" aşina olmak, "benliği" işlemek ve bir şekilde bilinmeyeni bilinir yapmak demektir. Siz burada *gözlem* yoluyla, daha önce Adım 2: Tanıma'da isimlendirdiğimiz zihin ve beden durumunu oluşturan belirli bilinçaltı veya alışılagelmiş düşünce ve eylemlerin bilincine varacaksınız.

Sonra kendinize *hatırlama* yoluyla artık olmak istemediğiniz eski benliğinizin tüm niteliklerini hatırlatacaksınız. Eski benlik "olmaya", artık güç vermek istemediğiniz düşüncelerle ve hayata geçirmek istemediğiniz davranışlarla aşina olacak ve böylece bir daha eski benliğe razı olmayacaksınız. Bu, sizi geçmişinizden özgür bırakacak.

Zihinsel olarak prova ettikleriniz ve fiziksel olarak ortaya koyduklarınız, nörolojik seviyede kim olduğunuzdur. "Nörolojik siz" anbean düşünce ve eylemlerinizin kombinasyonundan meydana gelir.

Bu adım kim olduğunuza dair daha yüksek bir farkındalık ve daha iyi bir gözlem yaratmak için tasarlandı. Siz eski benliğinizi düşünüp inceledikçe, artık kim olmak istemediğiniz konusunda net bir fikre ulaşacaksınız.

Gözlemlemek: Alışılagelmiş Zihin Durumlarınızın Bilincine Varmak

Adım 2: Tanıma'da sizi yöneten duyguyu gözlemlediniz. Şimdi sizden, eski hislerin harekete geçirdiği belirli duygu ve eylemlerinizle aşina olmanızı ve hayatınızı yaşarken kendinizi o anlarda yakalamanızı istiyorum. Sık sık pratik yaparak eski kalıplarınızın bilincine varabilir ve onların hayata geçmesini önleyebilirsiniz. Nihai sonuç, eski benliğin bir adım önünde olmak ve onu kontrol edebilmektir. O yüzden gün içinde bilinçaltı düşünce ve alışkanlıklarınızı devreye sokan duygularınızın başlangıcını fark etmeye başladığınızda, o benliği öyle yakından tanırsınız ki en ufak bir kaçak bile farkındalığınıza ulaşır.

Örnek olarak, tütün veya şeker gibi bir madde bağımlılığını aşmaya çalışıyorsanız, bedenin kimyasal bağımlılığının krizlerini ne kadar çok hissederseniz, onlara karşı o kadar çabuk zafer kazanırsınız. Herkes aşermelerin ne zaman başladığını bilir. Siz dürtüleri, arzuları ve kulağa "Hadi yap! Bana da ver! Hadi, bir kereliğine!" gibi gelen çığlıkları fark etmeye başlarsınız. İlerlemeye devam ettiğinizde, zaman içinde ne zaman bu aşermeler ortaya çıksa, siz onlarla baş etmek için daha güçlü bir donanıma sahip olursunuz.

Aynı şey kişisel değişim için de geçerlidir, ama bu kez madde sizin dışınızda var olan bir şey değildir. Gerçekte, o madde sizsinizdir. Duygu ve düşünceleriniz sizin bir parçanızdır. Ne olursa olsun, sizin buradaki hedefiniz, bir daha hiçbir düşünce veya davranışın gözünüzden kaçmaması için kendinizi kısıtlayan olma halinin farkında varmaktır.

Yaptığımız hemen her şey bir düşünceyle başlar. Ama sırf aklınızda bir düşüncenin olması, bunun gerçek olduğu anlamına gelmez. Çoğu düşünceler yalnızca sizin sürekli istemlerinizle beyinde örülmüş eski devrelerdir. Bu yüzden kendinize sormalısınız: "Bu düşünce doğru mu, yoksa bu şekilde hissederken düşündüğüm ve inandığım şey mi? Eğer bu dürtüyle hareket edersem, bu bana hayatımda yine aynı sonucu mu doğuracak?" Gerçek şu ki bunlar geçmişinizden gelen, güçlü duygularla bağlantılı yankılardır ve beyindeki eski devrelerinizi harekete geçirip sizin tahmin edilebilir şekillerde davranmanıza sebep olurlar.

Yazmak İçin Fırsat

Adım 2'de belirlediğiniz o duyguyu hissettiğinizde otomatik olarak hangi düşüncelere kapılıyorsunuz? Onları yazmak ve bu listeyi ezberlemek önemlidir. Size özgü kısıtlayıcı düşünceleri tanımanıza yardımcı olması için aşağıdaki örnekler faydalı olabilir.

Kısıtlayıcı otomatik düşüncelere örnekler (günlük, bilinçaltı zihinsel provanız):

- Asla yeni bir iş bulamayacağım.
- Kimse beni dinlemiyor.
- O beni her zaman sinirlendiriyor.
- Herkes beni kullanıyor.
- Artık pes etmek istiyorum.
- Bugün benim için kötü bir gün, o yüzden neden değişmekle uğraşayım ki.
- Hayatımın böyle olması tamamen onun suçu.
- Ben o kadar da zeki bir insan değilim.
- Gerçek anlamda değişemem. Belki de başka bir zaman başlamak daha doğru olur.
- İçimden gelmiyor.
- Hayatım berbat.
- _____ ile olan durumdan nefret ediyorum.
- Hiçbir zaman bir fark yaratamayacağım. Yaratamam.
- _____ beni sevmiyor.
- Çoğu insandan daha çok çalışmak zorundayım.
- Bu benim genetiğimde var. Tıpkı annem gibiyim.

Tıpkı alışılagelmiş düşüncelerde olduğu gibi, alışılagelmiş eylemler de sizin eşsiz, arzu etmediğiniz zihin durumlarınızı

oluşturur. Bedeninizi zihniniz olmaya koşullandıran aynı duyguyla ezberlenmiş şekillerde davranırsınız. Bilinçaltına geçtiğinizde bu sizsinizdir. İyi niyetlerle başlar, sonra kendinizi bir elinizde patates cipsi, diğer elinizde bir sigarayla koltukta oturmuş televizyon seyrederken bulursunuz. Oysa daha birkaç saat önce spor yapmaya ve kendinize yönelik yıkıcı davranışlardan uzak durmaya karar vermiştiniz.

Çoğu bilinçaltı eylem, yine aynı şekilde hissetmek için duygusal olarak kişiliği pekiştirmek ve bir bağımlılığı tatmin etmek için yapılır. Örneğin, günbegün kendilerini suçlu hisseden insanlar, duygusal kaderlerini ortaya koymak için belirli eylemler gerçekleştirirler. Kuşkusuz daha çok suçluluk hissetmek için başlarını belaya sokarlar. Çoğu bilinçaltı eylem duygusal kimliğimizle örtüşür ve böylece onu tatmin eder.

Öte yandan pek çok insan, ezberledikleri duygunun geçici olarak kaybolması için belirli davranışlar sergilerler. Kendilerini acı ve boşluk duygularından kurtarması için kendileri dışında bir şeyden medet umarlar. Bilgisayar oyunlarına, uyuşturucuya, alkole, yemeğe, kumara ya da alışverişe olan bağımlılık, kişinin içsel acısını ve boşluğunu çözümlemek için kullanılır.

Bağımlılıklarınız alışkanlıklarınızı yaratır. Sizin dışınızda var olan hiçbir şey boşluğunuzu kalıcı bir şekilde dolduramayacağından, kaçınılmaz bir şekilde aynı aktiviteden daha fazla yapmak zorunda kalırsınız. Birkaç saat sonra o heyecan veya çekim sona erdiğinde, aynı bağımlılık eğilimine bir kez daha geri döner, ama bu kez daha uzun süreyle yaparsınız. Ancak, kişiliğinizin negatif duygusunu bellekten sildiğinizde, yıkıcı bilinçaltı davranışı elemiş olursunuz.

Yazmak İçin Fırsat

Belirlediğiniz istenmeyen duyguyu düşünün. Kendinizi bu şekilde hissettiğinizde nasıl davranıyorsunuz? Aşağıdaki örneklere bakarak kendi kalıplarınızı tanıyabilirsiniz, ama size özel olan davranışları eklemeyi de unutmayın. Şimdi, o duyguyu hissettiğinizde sergilediğiniz davranışları not edin.

Kısıtlayıcı eylem/davranışlara örnekler (günlük, bilinçaltı fiziksel provanız):

- Somurtmak
- Tek başına oturup kendine acımak
- Depresyonu yemek yiyerek yok etmeye çalışmak
- Hislerinizle ilgili yakınmak için birine telefon etmek
- Saplantılı bir şekilde bilgisayar oyunu oynamak
- Sevdiğiniz biriyle durduk yerde kavga çıkarmak
- Aşırı alkol tüketmek ve etrafa rezil olmak
- Alışveriş yapıp sahip olduğunuzdan fazlasını harcamak
- Ertelemek
- Dedikodu yapmak veya söylentiler yaymak
- Kendinizle ilgili yalan söylemek
- Bir öfke krizi geçirmek
- İş arkadaşlarınıza saygısızlık etmek
- Evliyken başka insanlarla flört etmek
- Övünmek
- Herkese bağırmak
- Aşırı kumar oynamak
- Agresif bir şekilde araba kullanmak
- İlgi odağı olmaya çalışmak
- Her gün uzun saatler uyumak
- Sürekli geçmiş hakkında konuşmak.

Yanıt bulmakta güçlük çekiyorsanız, kendinize yaşamınızdaki çeşitli olaylar sırasında neler düşündüğünüzü sorun ve nasıl düşünüp tepki verdiğinizi gözlemleyin. Ayrıca içsel olarak başka insanların gözünden de bakabilirsiniz. Sizi gördüklerinde ne söylerlerdi? Nasıl davranıyorsunuz?

Hatırlatmak: Eski Benliğinizin Artık Olmak İstemediğiniz Yönlerini Anımsayın

Şimdi listenizi gözden geçirin ve ezberleyin. Bu, meditasyonun önemli bir parçasıdır. Sizin hedefiniz, bu belirli duygu sizi harekete geçirdiğinde nasıl düşünüp davrandığınıza "aşina olmaktır". Burada amaç size artık nasıl olmak istemediğinizi ve kendinizi nasıl bu kadar mutsuz ettiğinizi hatırlatmaktır. Bu adım, bilinçaltında nasıl davrandığınızın ve düşünüp hissederken ve hissedip düşünürken kendinize neler söylediğinizin bilincine varmaktır. Ancak bu şekilde daha fazla bilinçli kontrole sahip olursunuz.

Bu adımı hayata geçirerek ilerleme kaydedersiniz. Diğer bir deyişle, bir hafta boyunca her gün oturup buna konsantre olursanız, büyük olasılıkla listenize eklemeler yapacak, bazı maddeleri değiştireceksiniz. Bu iyidir.

Bu adımı attığınızda, bilinçaltı zihindeki "bilgisayar" programlarının işletim sistemine girer ve değerlendirme yapmak için onlara ışık tutarsınız. Bu algıları öyle yakından tanımalısınız ki onların en başta ateşlenmesini önleyebilesiniz. Eski benliği meydana getiren sinaptik bağlantıları budayacaksınız. Ve eğer nörolojik bir bağlantının oluştuğu her yerde bir anı meydana geliyorsa, o zaman eski size dair anınızı gerçekten

de dağıtmaya başlamışsınız demektir.

Bu hafta boyunca, artık kim olmak istemediğinizi daha iyi tanımak için listeyi defalarca gözden geçirin. Eski benliğin tüm bu yönlerini ezberleyebilirseniz, bilincinizi eski benlikten büyük ölçüde ayırırsınız. Alışılagelmiş, otomatik düşünce ve reaksiyonlarınız size tamamen tanıdık geldiğinde, asla gözünüzden kaçmayacaklar. Ve siz onları, onlar henüz ortaya çıkmadan önce bekleyebileceksiniz. İşte bu, özgür olduğunuz andır.

Bu adımda hatırlayın: *Farkındalık amacınızdır.*

Şimdi rutini biliyorsunuz... Adım 6'yı okuyun ve yazılarınızı yazın; sonra Üçüncü Hafta meditasyonlarınıza başlamak için hazır olacaksınız.

ADIM 6: YENİDEN YÖNLENDİRME

Yeniden yönlendirme araçlarınızı kullandığınızda olacak olan şey şudur: Bilinçaltında davranışlar sergilemekten kaçınırsınız. Eski programları devreye sokmaya bir son verir ve biyolojik olarak değişirsiniz. Böylece sinir hücreleri ateşlemez ve ağ örmez. Benzer bir şekilde, aynı genlere aynı şekillerde sinyaller göndermekten vazgeçmiş olursunuz.

Kontrolü devretme fikrini kolaylıkla kabullenemediyseniz, bu adım, kendiniz olma alışkanlığını kırmak için dizginleri daha bilinçli ve sağduyulu bir şekilde ele almanıza yardımcı olacaktır. Kendinizi yeniden yönlendirme konusunda ustalaştığınızda, yeni ve gelişmiş benliğinizi yaratabileceğiniz sağlam bir zemin oluşturacaksınız.

Yeniden Yönlendirme: Değişim Oyununu Oynayın

Bu haftaki meditasyonlarınız sırasında, bir önceki adımda karşılaştığınız durumlardan bazılarını alın ve onları hayal ederken ya da zihninizde kendinizi gözlemlerken kendinize yüksek sesle "Değiş!" deyin. Bu kadar basit:

1. Bilinçaltı bir şekilde düşündüğünüz ve hissettiğiniz bir durum hayal edin.
   ... "Değiş!" deyin.
2. Bir insan veya bir şeyle kolaylıkla eski davranış kalıbına düşebileceğiniz bir senaryonun bilincine varın.
   ... "Değiş!" deyin.
3. Kendinizi, idealinize ulaşmamak geçerli bir sebebin olduğu bir durumda hayal edin.
   ... "Değiş!" deyin.

Kafanızın İçindeki En Yüksek Ses

Bir önceki adımda öğrendiğiniz gibi, gün boyunca kendinize bilinçli kalmayı hatırlattıktan sonra, şimdi değişebilmek için bir araç kullanabilirsiniz. Ne zaman kendinizi kısıtlayıcı bir düşünce düşünürken ya da kısıtlayıcı bir davranış sergilerken yakalasanız, yüksek sesle "Değiş!" deyin. Zaman içinde, kendi sesiniz kafanızın içindeki yeni ses ve en yüksek ses olur. Sinir sisteminize programladığınız yeniden yönlendirme sesi olur.

Siz sürekli eski programı böldükçe, gayretleriniz kişiliğinizi meydana getiren nöral ağlar arasındaki bağlantıları daha çok zayıflatır. Hebb'in öğrenme ilkesine uygun bir şekilde, günlük

yaşamınızdaki eski benliğinizle bağlantılı devreleri kesersiniz. Aynı zamanda aynı genlere aynı şekilde sinyal vermeyi bırakırsınız. Bu, daha bilinçli olmanıza yardımcı olacak bir diğer adımdır. Bu adım "bilinçli kontrolü" güçlendirmeye yardımcı olur.

Yaşamınızdaki bir şeye veya bir insana tepkisel bir duygusal reaksiyon göstermeyi bıraktığınızda, kendinizi kısıtlayıcı şekillerde düşünen ve davranan eski benliğe dönmekten kurtarmış olursunuz. Aynı şekilde, rastgele bir anı veya çevresel bir faktörle bağlantılı bir özdeşleştirmeden kaynaklanabilecek düşüncelerinizi üzerinde bilinçli kontrol sahibi olduğunuzda, aynı gerçekliği yaratan aynı düşünceleri düşünüp aynı eylemleri sergilediğiniz tahmin edilebilir kaderden uzaklaşmış olacaksınız. Bu, sizin kendi zihninize yerleştirdiğiniz bir anımsatıcıdır.

Farkındalığınız arttıkça, tanıdık düşünce ve duygularınızı yeniden yönlendirdikçe ve bilinçaltı olma hallerinizi tanıdıkça, değerli enerjinizi boşa tüketmekten de vazgeçmiş olursunuz. Bir hayatta kalma evresinde yaşarken bedenin özdengesini bozup bol miktarda enerji tüketerek onu acil durum moduna sokarsınız. Bu duygu ve düşünceler, beden tarafından tüketilen düşük frekanslı enerjiyi temsil eder. O yüzden bilinçli olduğunuzda ve onları bedene zarar vermeden önce değiştirdiğinizde, onu ne zaman fark etseniz ya da yönlendirseniz, yeni bir yaşam meydana getirmek için kullanabileceğiniz yaşamsal enerjiyi muhafaza etmiş olursunuz.

Çağrışımlı Bellek Otomatik Tepkileri Tetikler

Bilinçli kalmak, o yeni yaşamı meydana getirmede son derece önemli olduğundan, çağrışımlı belleğin sizin geçmişte bilinçli kalmanızı neden bu kadar zorlaştırdığını ve yeniden

yönlendirme uygulamasının sizi eski benliğinizden nasıl kurtarabileceğini anlamak da çok önemlidir.

Bu kitabın başlarında, Pavlov'un köpeklerle yaptığı klasik koşullandırma deneyinin neden değişmenin bu kadar zor olabileceğini harika bir biçimde özetlediğini gördük. O deneyde köpeklerin tepkileri –bir zil sesi duydukları anda salya üretmeyi öğrenmeleri– çağrışımlı belleğe dayanan koşullu bir tepkiye örnektir.

Çağrışımlı belleğiniz bilinçaltında yer alır. Bunlar, harici bir koşula sürekli maruz kalmak bedende otomatik içsel bir tepki yarattığında ve bu tepki otomatik bir davranışa yol açtığında, zaman içinde meydana gelirler. Duyuların bir veya ikisi aynı ipucuna tepki verdiğinden, beden bilinçli zihnin katılımı olmadan harekete geçer. Beden yalnızca tek bir düşünce veya anıyla işe koyulur.

Aynı şekilde bizler yaşamlarımızı çevremizden gelen pek çok özdeşleştirme ile tetiklenmiş sayısız benzer çağrışımlı anıyla yaşarız. Örneğin, iyi tanıdığınız birini gördüğünüzde, büyük olasılıkla ne yaptığınızı bilmeden otomatik bir şekilde tepki verirsiniz. O bireyi görmek, bir duyguyla bağlantılı geçmiş bir tecrübeden çağrışımlı bir anıyı harekete geçirir ve bu anı otomatik bir davranış tetikler. Bedeninizin kimyası onu geçmiş anıda "düşündüğünüz" an değişir. Bilinçaltınızda o kişiye dair hatırladığınız tekrarlanmış bir koşullanmadan belirli bir program devreye girer. Ve tıpkı Pavlov'un köpekleri gibi, saniyeler içinde siz de bilinçaltında tepki verirsiniz. Bedeniniz kontrolü ele alır ve geçmiş bir anıya bağlı olarak sizi farkındalıksız çalıştırmaya başlar.

Bedeniniz şimdi kontrol sahibidir. Siz bilinçli olarak sürücü koltuğundan ayrılırsınız, çünkü bilinçaltı beden-zihniniz sizi

kontrol etmektedir. Bunu bu kadar hızlı bir şekilde harekete geçiren işaretler nelerdir? Bunlar dış dünyanızdaki her şey olabilir. Onların kaynağı, sizin bilinen çevrenizle olan ilişkinizdir; farklı zaman ve yerlerde deneyimlediğiniz tüm şeyler ve tüm insanlarla bağlantılı olan yaşamınızdır.

Bu yüzden değişim sürecinde bilinçli kalmak bu kadar zordur. Birini görür, bir şarkı duyar, bir yere gider, bir anıyı hatırlarsınız ve bedeniniz hemen geçmiş anıya bağlı olarak "devreye girer". Ve bir insan veya bir şeyle nasıl çağrışım kuracağınıza dair düşünceniz bilinçli zihnin ötesinde hemen sizi aynı eski benliğinize geri döndüren bir tepki zinciri oluşturur. Tahmin edilebilir, otomatik, ezberlenmiş şekillerde düşünür, davranır ve hissedersiniz. Bilinçaltınız geçmişteki bilinen çevreyle yeniden özdeşleşir ve siz ânında geçmişte yaşayan eski benliğinize dönüş yaparsınız.

Pavlov mama ödülü sunmaksızın zili çalmaya devam ettiğinde, zaman içinde köpeklerin otomatik tepkileri azalma kaydetti, çünkü onlar artık aynı özdeşleştirmeyle hareket etmemeye başladılar. Köpeklerin mamasız zile maruz kalmalarının onların nöroduygusal tepkilerini hafiflettiğini söyleyebiliriz. Salya üretmeyi bıraktılar, çünkü zil, çağrışımlı bellek olmaktan çıktı.

Kendinizi "Bilinçaltına Geçmeden" Yakalayın

Akıl gözünüzde, kendinizi duygusal anlamda eski benlik olmadan yakaladığınız bir dizi durum hayal ettiğinizde, aynı uyarıcıya defalarca maruz kalsanız da zaman içinde o koşula verdiğiniz duygusal tepki zayıflayacaktır. Ve siz kendinizi eski kimliğin aynı teşviklerine maruz bırakıp nasıl otomatik bir

şekilde tepki verdiğinizi gözlemledikçe, yaşamınızda bilinçaltına geçmeye engel olacak kadar bilinçli olacaksınız. Zaman içinde, eski programı devreye sokan tüm o çağrışımlar tıpkı köpeklerin mama olmaksızın zille yaşadıkları tecrübedeki gibi olacak – artık benzer insanlar ve şeylerle bağlantılı olan nörokimyasal size dönmeyeceksiniz.

Dolayısıyla, sizi sinirlendiren bir insana dair düşünceleriniz ya da eski erkek arkadaşınızla olan etkileşiminiz artık sizi yormayacak, çünkü siz kendinizi yeteri kadar durdurmuş olacaksınız. O duyguya olan bağımlılığınızı bitirdikçe, irade dışı hiçbir tepki olmayabilir. Bu adımda, sizi o çağrışımlı duygudan ya da düşünce sürecinden kurtaran şey bilinçli farkındalığınızdır. Çoğu zaman bu tepkisel reaksiyonları fark etmezsiniz, çünkü siz o sırada "eski siz" olmakla meşgulsünüzdür.

Bu hayatta kalma duygularının bedeninizdeki aynı genetik tuşlara basıp bedeninizi parçalayarak hücrelerinizi olumsuz şekillerde etkilediğini anlamak için duygu barometrenizin ötesinde bilinçli olmak çok önemlidir. Bu durum şu soruyu gündeme getirir: "Bu duygu, davranış veya tutum kendime karşı sevgi dolu mu?"

"Değiş" dedikten sonra, ben şöyle eklerim: "Bu bana karşı sevgi dolu değil! Sağlıklı, mutlu ve özgür olmanın ödülleri, aynı yıkıcı kalıba takılıp kalmaktan çok daha önemlidir. Aynı genlere aynı şekillerde duygusal sinyaller gönderip bedenimi bu kadar olumsuz şekillerde etkilemek istemiyorum. Hiçbir şey buna değmez."



ÜÇÜNCÜ HAFTA
REHBERLİ MEDİTASYON

Üçüncü Hafta meditasyonlarınız esnasında, hedefiniz şimdi Adım 5: Gözlem Yapma ve Hatırlama ile Adım 6: Yeniden Yönlendirme'yi, bir önceki adımlara eklemek, böylece altı adımı birlikte yapmaktadır. 5 ve 6. adımlar en nihayetinde birleşip tek bir adım olacaktır. Gün boyunca, sizi kısıtlayan düşünce ve duygulara kapıldıkça, kendinizi gözlemleyin ve otomatik olarak yüksek sesle "Değiş!" deyin ya da kafanızın içindeki en yüksek sesin bunu söylediğini duyun. Bu gerçekleştiğinde, yaratılış süreci için hazır olacaksınız.

- **Adım 1:** Her zamanki gibi giriş bölümünü yaparak başlayın.
- **Adım 2-5:** Kabullendikten, itiraf ettikten, ifade ettikten ve teslim olduktan sonra, farkındalığınızdan doğal bir şekilde kaçan belirli düşünce ve eylemleri ele almaya devam etmelisiniz. Eski sizi gözlemleyin, ta ki o programlara aşina olana kadar.
- **Adım 6:** Sonra, meditasyon sırasında eski sizi gözlemlerken, yaşamınızdan birkaç senaryo seçin ve yüksek sesle "Değiş!" deyin.



BÖLÜM ON ÜÇ

YENİ GELECEĞİNİZ İÇİN YENİ BİR ZİHİN YARATIN

(Dördüncü Hafta)

ADIM 7: YARATMA VE PROVA YAPMA

Dördüncü Hafta önceki haftalardan biraz farklı olacaktır. Önce, Adım 7 ile ilgili metni okuyup notlar alırken yaratmakla ve zihinsel prova yöntemini kullanmanın "nasıl" süreciyle ilgili talimatlar alacaksınız. Sonra bu yeni sürece aşina olmanıza yardımcı olması için Rehberli Zihinsel Prova Meditasyonu'na geçeceksiniz.

Ardından, öğrendiklerinizi yapmanın zamanı gelecek. Bu hafta boyunca her gün, 1 ila 7. adımları kapsayan Dördüncü Hafta meditasyonunu yapacaksınız. Dinlerken yeni sizi ve yeni kaderinizi yaratmak için benimsediğiniz odaklı dikkat ve tekrar yöntemlerini uygulayacaksınız.

Genel Bakış: Yeni Sizi Yaratmak ve Prova Etmek

Adımların son serisine başlamadan önce, önceki adımların kendiniz olma alışkanlığını kırmanıza yardımcı olmak için tasarlandığını, bilinçli bir şekilde ve enerji anlamında yeni bir benlik yaratmak için ancak bu şekilde yer açabileceğinizi anlamanızı istiyorum. Bu noktaya kadar, eski sinaptik bağlantıları budamak için çalıştınız. Şimdi yenilerini filizlendirmek, böylece yaratacağınız yeni zihnin gelecekte olacağınız insana bir zemin oluşturmasını sağlamak için çalışacaksınız.

Şu âna kadarki gayretleriniz eski benliğinizle ilgili öğrendiğiniz bazı şeyleri silmenizi sağladı. Eski sizin pek çok özelliğini ayıkladınız. Nasıl düşündüğünüzü, davrandığınızı ve hissettiğinizi temsil eden bilinçaltı zihin evrelerinizle aşina oldunuz. Üstbiliş uygulaması sayesinde, beyninizin eski kişiliğinizin sınırları içinde ateşlediği tüm rutin, alışılagelmiş bağlantıları gözlemlediniz. Kendiniz üzerinde düşünme becerisi özgür iradeye dayalı bilincinizi, beyninizin aynı dizilimlerde, kalıplarda ve kombinasyonlarda ateşlemesine sebep olan otomatik programlardan ayırmanızı sağladı. Beyninizin büyük olasılıkla uzun yıllardır nasıl çalıştığını gördünüz. Ve zihnin tanımı iş başındaki beyin olduğundan, kısıtlı zihninize objektif gözlerle baktınız.

Yeni Sizi Yaratmak

Şimdi zihninizi "kaybetmeye" başladığınıza göre, artık yenisini yaratmanın zamanı geldi. Gelin, yeni bir siz "ekmeye" başlayalım. Günlük meditasyonlarınız, derin düşünce süreçleriniz ve provalarınız, sizin daha üstün bir ifadenizi yetiştirmek için bir bahçeyle ilgilenmek gibi olacaktır. Sizin idealinizi yansıtan tarihsel bireyler hakkında yeni bilgiler edinmek ve okumak, tohumları ekmek gibidir. Yeni bir kimlik yaratmada ne kadar yaratıcı olursanız, geleceğinizde o kadar çeşitli meyveler toplarsınız. Niyetiniz ve bilinçli dikkatiniz, bahçenizdeki hayalleriniz için su ve güneş ışığı gibi olacaktır.

Yeni geleceğinizden, o henüz meydana gelmeden önce duygusal anlamda keyif alırken savunmasız potansiyel kaderinizi zararlı böceklerden ve zorlu iklim koşullarından koruyan bir güvenlik ağı ve çit örersiniz, çünkü yükselen enerjiniz yaratılışınız önünde kalkan olur. Ve olduğunuz insanın vizyonuna âşık olarak, potansiyel bitki ve meyveleri mucizevi bir gübreyle beslersiniz. Sevgi, geçmişte yabani otların ve zararlı böceklerin gelmesine sebep olan o hayatta kalma duygularından çok daha yüksek frekanslı bir duygudur. Eskiyi elemek ve yeniye yer açmak, bir dönüşüm sürecidir.

Yeni Sizi Prova Etmek

Sonra sıra yeni bir zihni, size aşina gelmeye başlayıncaya dek defalarca yaratmaya gelir. Bildiğiniz gibi, devreleri ne kadar çok ateşlerseniz, onlar arasında o kadar uzun soluklu bir ilişki oluşturursunuz. Ve belirli bir bilinç akışıyla bağ-

lantılı bir dizi düşünce ateşlerseniz, sonrasında aynı zihin seviyesini yaratmak sizin için daha kolay olur. Bu yüzden, her gün yeni benlik idealini zihinsel olarak prova ederek her gün aynı zihin durumunu tekrarladığınızda, zaman içinde bu sizin için daha rutin, daha tanıdık, daha doğal, daha otomatik ve daha bilinçaltı olur. Kendinizi bir başkası olarak hatırlamaya başlarsınız.

Önceki adımlarda, beden-zihninizde depolanmış bir duyguyu bellekten sildiniz. Şimdi bedeninizi yeni bir zihne koşullandırmanın ve genlerinize yeni şekillerde sinyaller vermenin zamanı geldi.

Bu son adımda hedefiniz bedende olduğu kadar beyinde de yeni bir zihin yaratmaktır. Böylece yeni zihin size öyle tanıdık gelmeye başlar ki istediğiniz anda aynı benlik seviyesini tekrar yaratabilir ve doğal ve rahat görünmesini sağlayabilirsiniz. Bu yeni zihin durumunu yeni şekillerde düşünerek ezberlemeniz önemlidir; aynı şekilde bedendeki yeni bir duyguyu da ezberlemelisiniz, böylece dış dünyanızdaki hiçbir şey sizi o duygudan uzaklaştıramaz. Bu noktada yeni bir gelecek yaratıp o gelecekte yaşamaya hazırsınız demektir. Prova yaptığınızda, yeni sizi defalarca ve tutarlı bir şekilde ortaya koyar ve böylece onu her istediğinizde "nasıl" çağıracağınızı bilirsiniz.

Yaratmak: Yeni Benliğinizi Varoluşa Kazandırmak İçin Hayal Gücü ve İcat

Bu adımda, kendinize bazı ucu açık sorular sorarak başlayacaksınız. Normalde düşündüğünüzden farklı şekillerde düşünmek ve yeni olasılıkları değerlendirmek için düşünüp

sorgulamanıza neden olan sorular sormak ön lobunuzu harekete geçirir.

Tüm bu düşünce süreci, yeni bir zihin oluşturma metodudur. Beyni yeni şekillerde ateşlemeye mecbur ederek yeni benliğin zeminini oluşturursunuz. Zihninizi değiştirmeye başlarsınız!

Yazmak İçin Fırsat

Lütfen aşağıdaki sorulara vereceğiniz yanıtları yazmak için zaman ayırın. Sonra onları gözden geçirin, inceleyin, analiz edin ve yanıtlarınızın ortaya çıkardığı tüm olasılıkları düşünün.

Ön lobunuzu harekete geçirecek sorular:

- En üstün benlik idealim nedir?
- _____ olmak nasıl bir his olurdu?
- Tarihten kime hayranlık duyuyorum ve o nasıl davrandı?
- Hayatımda _____ olan/hisseden kimi tanıyorum?
- _____ gibi düşünmek için ne gerekir?
- Kimi örnek almak istiyorum?
- _____ olsaydım bu nasıl bir şey olurdu?
- Ben bu kişi olsaydım kendime ne söylerdim?
- Değişseydim başkalarıyla nasıl konuşurdum?
- Kendime nasıl veya kim gibi olmayı hatırlatmak isterim?

Kişiliğiniz, nasıl düşündüğünüzden, davrandığınızdan ve hissettiğinizden meydana gelir. Bu yüzden ben yeni benliğinizin kendini nasıl idare etmesini istediğinizi belirlemenize yardımcı olmak için bazı sorular hazırladım. Unutmayın, kendi yanıtlarınızı üretip sonra onlar üzerine kafa yorduğunuzda, beyninize yeni donanım yükler ve genlerinize yeni şekillerde harekete geçmeleri için sinyal verirsiniz. (Hepsini aklınızda tutabileceğinizi sanmıyorsanız, yanıtlarınızı defterinize yazmaya devam edebilirsiniz.)

Nasıl Düşünmek İstiyorum?

- Bu yeni insan (idealim) nasıl düşünürdü?
- Enerjimi hangi düşüncelerimi geride bırakmak için kullanmak istiyorum?
- Yeni tutumum nedir?
- Kendimle ilgili neye inanmak istiyorum?
- Nasıl algılanmak istiyorum?
- Ben bu kişi olsaydım kendime ne söylerdim?
- Beynimde hangi zihin durumlarını ateşlemek ve oluşturmak istiyorum?

Nasıl Davranmak İstiyorum?

- Bu kişi nasıl davranırdı?
- Ne yapardı?
- Kendimi nasıl davranırken görüyorum?
- Benliğin bu yeni ifadesi olarak nasıl konuşurdum?
- Bugün nasıl yaşamak istiyorum?

Nasıl Hissetmek İstiyorum?

- Bu yeni benlik nasıl olurdu?
- Ben nasıl hissederdim?
- Bu yeni ideal olarak enerjim nasıl olurdu?
- Bedenime bu ideal olmanın nasıl bir şey olduğunu öğretebilir miyim?

Yeni sizi yaratmak için meditasyon yaptığınızda, işiniz her gün aynı zihin seviyesini yeniden üretmek, her zaman yaptığınızdan farklı düşünmek ve hissetmektir. Aynı zihin seviyesini her istediğinizde tekrar edebilmeli ve onu sıradanlaştırmalısınız. Dahası, siz gerçek anlamda o yeni kişi olana dek, bedeninizin o yeni duyguyu hissetmesine izin vermek zorundasınız. Diğer bir deyişle, oturduğunuzda olduğunuz insan olarak kalkamazsınız. Dönüşüm şimdi, burada gerçekleşmelidir ve enerjiniz başladığınızda olduğundan farklı olmalıdır. Aynı insan olarak, başladığınızda hissettiğiniz aynı duygularla kalkarsanız, hiçbir şey olmamıştır. Hâlâ aynı insan olursunuz.

Bu yüzden eğer kendinize, "Bugün canım istemedi; çok yorgunum; yapacak çok işim var; meşgulüm; başım ağrıyor; tıpkı anneme benziyorum; değişemem; bir şey yemek istiyorum; yarın başlayabilirim; bu bana tuhaf geliyor; televizyonu açıp haberleri izlemeliyim" vs. gibi bir şey söyler ve bu alt seslerin ön lobda sahne almalarına izin verirseniz, kuşkusuz aynı kişilikle kalırsınız.

Bedenin bu arzularının ötesine geçmek için iradenizi kullanmalı, niyetli ve samimi olmalısınız. Bu konuşmaları, eski benliğin kontrol mücadelesi olarak görmelisiniz. Onun isyan etmesine izin vermeli, ama sonra onu tekrar mevcut âna

taşımalı, rahatlamasını sağlamalı ve en baştan başlamalısınız. Ve zaman içinde, tekrar sizin usta olmanıza güvenmeye başlayacaktır.

Prova Yapmak: Yeni Sizi Ezberleyin

Şimdi yanıtlarınız üzerinde düşündüğünüze göre, onları prova etmenin zamanı gelmiştir. Yeni idealiniz olarak nasıl düşüneceğinizi, davranacağınızı ve hissedeceğinizi gözden geçirin. Gelin, burada gayet açık olalım: Sizin mekanik veya çok katı olmanızı istemiyorum. Bu, yaratıcı bir süreçtir. Hayal gücünü kullanmak, özgür olmak ve doğal davranmak için kendinize izin verin. Yanıtlarınızın herhangi bir şekilde olması için kendinizi zorlamayın. Listenizdeki her maddeyi, her meditasyon seansınızda yaptığınız gibi ele almak zorunda değilsiniz. Amaca ulaşmanın pek çok farklı yolu vardır.

Yalnızca kendinize dair en üstün ifadeyi düşünün ve sonra kendinize nasıl davranacağınızı hatırlatın. O kişi olduğunuzda ne söyleyecek, nasıl yürüyecek, nasıl nefes alacak ve nasıl hissedeceksiniz? Başkalarına ve kendinize ne söyleyeceksiniz? Hedefiniz bir "olma haline" geçmek ve bu ideal olmaktır.

Örneğin, herhangi bir tuşa dokunmadan piyano egzersizi yapan o denekleri ve nasıl aynı süre boyunca fiziksel olarak piyano çalan diğer insanlarla aynı beyin değişimlerine ulaştıklarını düşünün. "Zihinsel" piyanistlerin günlük provaları beyinlerini, aktiviteyi halihazırda fiziksel olarak deneyimlemişler gibi gösterecek şekilde değiştirdi. Düşünceleri deneyimleri oldu.

Bu yüzden yeni benliğiniz olarak nasıl davranacağınızın provasını yapmak bu kadar önemlidir. Beyninizi ve bedeni-

nizi biyolojik olarak geçmişte yaşamayacak, aksine geleceğe dair bir harita çıkaracak şekilde değiştirirsiniz. Bedeniniz ve beyniniz değişirse, o zaman sizin de değiştiğinize dair fiziksel delil elde edersiniz.

Yeni Sizle Aşina Olmak

Adım 7'nin bu parçası uzmanlığın "bilinçaltında uzmanlaşmış" seviyesine ulaşmak için bir sıçrayış gerçekleştirmekle ilgilidir. Bir şeyde bilinçaltında uzmanlaştığınızda, bu aktiviteyi bilinçli düşünce veya dikkat sarf etmeden yaptığınız anlamına gelir. Bu, çaylak bir sürücüden tecrübeli bir sürücüye dönüşmek gibidir. Her bir eylemi harekete dönüştürmek için bilinçli olarak düşünmeksizin örgü örmek gibidir.

Egzersizin bu noktasında sıkılmaya başladığınızı hissederseniz, bunu iyi bir işaret olarak alın. Bu, yeni işletim modelinizin giderek daha tanıdık, sıradan ve otomatik bir hal almaya başladığı anlamına gelir. Bu bilgiyi uzun vadeli belleğe işlemek ve kaydetmek için bu noktaya gelmek zorundasınız. Sıkıntınızı aşmak için de çaba sarf etmelisiniz, çünkü yeni idealinizi her hayata geçirdiğinizde, daha az gayretle daha çok yeni siz olmayı başarırsınız. Yeni modeli belleğinize işler ve onun daha bilinçaltı ve doğal olmanıza yol açarsınız. Pratik yapmaya devam ettiğinizde, o olmayı düşünmek zorunda kalmayacaksınız. O olmuş olacaksınız. Uzun lafı kısası, pratik, benliğinizi mükemmelleştirir. Bu süreçte kendinizi herhangi bir spor dalında yaptığınız gibi eğitirsiniz.

Provayı doğru bir şekilde yaparsanız, o zaman her pratik yaptığınızda, sizin için bu işi başarmak daha kolay olacaktır. Neden mi? Çünkü hazırlıklısınızdır; halihazırda beyninizde o

devreler oluşmuştur ve ısınmıştır. Ayrıca doğru kimyayı üretmişsinizdir ve bu kimya bedeninizde dolaşıp yeni bir genetik ifade yaratır; bedeniniz doğal olarak doğru bir evrededir. Buna ek olarak, eski sizle bağlantılı olan diğer beyin bölgelerini kısıtlamış ve "sessizleştirmişsinizdir". Sonuç olarak, eski sizle özdeşleşen duyguların bedeninizi aynı içsel şekillerde uyarma olasılığı daha düşüktür.

Beyinde yeni devreleri en çok harekete geçiren ve büyüten zihinsel prova egzersizlerinin birçoğunun bilgi edinme, talimat alma, dikkat etme ve beceriyi defalarca tekrarlama içerdiğini de aklınızda bulundurun. Bildiğiniz gibi öğrenmek yeni bağlantılar kurmaktır; eğitim yeni bir tecrübe yaratmak için bedene "nasıl" yapacağını öğretmektir; ne yaptığınıza dikkat etmek beyni yeniden şekillendirmek için kesinlikle gereklidir, çünkü uyarıcı karşısında fiziksel ve zihinsel olarak mevcut olmanızı gerektirir ve son olarak, tekrar sinir hücreleri arasında uzun soluklu ilişkiler ateşler ve oluşturur. Yeni devreler oluşturmak ve yeni bir zihin yaratmak için gereken şey bu malzemelerdir ve meditasyonlarınızda yaptığınız şey tam olarak budur. Tekrar burada bir kez daha vurgulamak istediğim noktadır.

Cathy'nin hikâyesi zihinsel provanın her yönünü ortaya koyar. Bir beyin kanaması beyninin sol yarımküresindeki dil merkezine zarar vermişti ve Cathy aylarca konuşamadı. Doktorlar kurumsal bir danışman olan Cathy'ye büyük olasılıkla bir daha asla konuşamayacağını söylediler. Kitabımı okuyup atölye çalışmalarımdan birini tamamladıktan sonra Cathy bu yıkıcı neticeyi kabullenmeyi reddetti.

Bunun yerine, öğrendiği bilgilere ve aldığı eğitime dayanarak ve odaklı dikkat ve tekrar yoluyla, Cathy zihninde bir

grup insanın önünde konuşma yaptığını hayal etti. Her gün bu hayali sürdürdü. Aylar sonra, beyninde ve bedeninde öyle fiziksel değişimler gerçekleştirdi ki beynindeki dil merkezini onardı... ve konuşma becerisini geri kazandı. Bugün Cathy tekrar dinleyicilerine akıcı ve kusursuz bir şekilde ve kesinlikle tereddüt etmeden hitap ediyor.

Bu materyali çalışırken yeni tecrübeler yaşamınıza öncü olacak önemli sinaptik bağlantılar kurdunuz. Bu unsurların her ikisi de –bilgiyi çalışmak ve deneyim yaşamak– beyninizi geliştirir. Ayrıca değişimin öğrendiğini unutma ve yeniden öğrenme süreçlerinde uygun eğitim alıyorsunuz. Beyninizi şekillendirmek ve bedeninizi gayretlerinizi yansıtacak şekilde değiştirmek için hem zihinsel hem de fiziksel aktiviteler yaparken odağın önemini anlıyorsunuz. Ve son olarak, aynı zihin ve beden seviyesini tekrar tekrar üretecek olan şey yeni idealinizi prova etmek için sürekli ortaya koyduğunuz çabalardır. Tekrar uzun soluklu devreler oluşturur ve yeni genler harekete geçirmenizi sağlar, böylece bir sonraki gün o noktaya kolaylıkla ulaşırsınız. Bu adım aynı olma halini tekrar yaratmak için pratik yapmanızı sağlar, böylece o noktaya ulaşmak kolaylaşır.

Burada sizin odaklanmanız gereken kilit unsurlar frekans, yoğunluk ve sürekliliktir. Yani ne kadar çok yaparsanız o kadar kolaylaşır. Odak ve konsantrasyonunuz ne kadar iyi olursa, bir sonraki denemede o zihne ulaşmanız o kadar kolaylaşır. Yeni idealinizin düşünce ve duygularında zihninizin harici uyarıcılara kaymasını önleyerek ne kadar çok zaman geçirirseniz, bu yeni olma halini o kadar iyi ezberlersiniz. Bu adım tamamen yeni idealiniz olmaya ulaşmakla ilgilidir.

Yeni Bir Kişilik Olmak Yeni Bir Gerçeklik Yaratır

Bu adımdaki hedefiniz yeni bir kişilik olmak, yeni bir olma haline ulaşmaktır. Dolayısıyla eğer yeni bir kişilikseniz, yeni biri olursunuz, değil mi? Eski kişiliğiniz, nasıl düşündüğünüze, hissettiğinize ve davrandığınıza bağlı olarak şu anda deneyimlediğiniz gerçekliği yarattı. Kısacası, bir kişilik olarak nasıl biri olduğunuz, kişisel gerçekliğinizde nasıl biri olduğunuzdur. Ayrıca, kişisel gerçekliğinizin nasıl düşündüğünüzden, hissettiğinizden ve davrandığınızdan oluştuğunu unutmayın. Bunların her birini yeni bir şekilde yaparak yeni bir benlik ve yeni bir gerçeklik yaratırsınız.

Yeni kişiliğiniz yeni bir gerçeklik yaratmalıdır. Diğer bir deyişle, bir başkası olduğunuzda, doğal olarak farklı bir yaşamınız olur. Eğer kimliğinizi aniden değiştirseydiniz, bir başkası olurdunuz ve dolayısıyla bir başkası olarak yaşardınız. John adındaki kişilik Steve adındaki kişiliğe dönüşseydi, John'un yaşamının değişeceğini, çünkü artık onun John olmadığını, Steve gibi düşündüğünü, davrandığını ve hissettiğini söyleyebilirdik.

Size başka bir örnek vereyim. Bir keresinde California'da verdiğim bir konferans sırasında, bir kadın tüm izleyicilerin önünde iki elini beline yaslamış bir şekilde karşımda durdu ve son derece odaklı ve öfkeli bir şekilde bağırdı: "Ben neden Santa Fe'de yaşamıyorum?!"

Sakin bir şekilde yanıtladım: "Çünkü az önce benimle konuşan insan, Los Angeles'ta yaşayan bir kişilik. Santa Fe'de yaşayan kişilik kesinlikle böyle görünmezdi."

Dolayısıyla, bir kuantum perspektifinden baktığımızda, bu, yeni kişilik yaratmaya başlamak için harika bir yerdir. Yeni

kimlik artık duygusal olarak aynı koşulları geri dönüştürmeye devam ettiğiniz yaşamınızdaki tanıdık durumlara bağlı değildir; bu yüzden yeni kişilik yeni bir kader hayal etmek için kusursuz bir yerdir. Bu, yeni bir yaşamı çağırmak için olmak isteyeceğiniz yerdir. Geçmişte dualarınızın nadiren kabul olmasının sebebi, bilinçli bir niyet taşımaya çalışırken eski benlikle ilişkili olan suçluluk, utanç, üzüntü, değersizlik, öfke veya korku gibi düşük duygular içinde kaybolmuş olmanızdı. Düşüncelerinizi ve tutumlarınızı yöneten bu duygulardı.

Zihninizin bilinçli olan yüzde 5'i, bilinçaltı beden-zihin olan yüzde 95 ile mücadele ediyordu. Bir şekilde düşünmek ve başka bir şekilde hissetmek somut bir şey üretemez. Enerji anlamında bu gerçekliği yöneten görünmez ağa karmaşık bir sinyal gönderir. Bu yüzden eğer bedeniniz suçluluk zihnini ezberlediği için suçlu "olduysanız" o zaman büyük olasılıkla hayattan olduğunuz şeyi aldınız – suçlu hissetmek için daha çok sebep verecek durumlar. Bilinçli hedefiniz, duyguyu ezberlemiş benliğinize karşı gelemezdi.

Ancak bu yeni benlik olarak, eski kimlikten farklı düşünüyor ve hissediyorsunuz. Şimdi geçmiş anılarınızdan muaf, kusursuz bir sinyal gönderen bir zihin ve beden evresindesiniz. İlk kez, zihninizin lensleri yeni ufukları görmek için yeryüzünün üzerine çıktı. Siz artık geleceğe bakıyorsunuz, geçmişinize değil.

Özetle, hâlâ eski benliğiniz olmayı sürdürürken yeni bir kişisel gerçeklik yaratamazsınız. Bir başkası olmak zorundasınız. Yeni bir olma haline bir kez ulaştığınızda, artık yeni bir kader yaratmanın zamanı gelmiştir.

Yeni Bir Kader Yaratmak

Adımın bu parçası, yeni bir olma hali, bu yeni kişilik olarak sizin yeni bir kişisel gerçeklik yarattığınız bölümdür. Daha önce bedeninizden salıverdiğiniz enerji şimdi yeni bir gelecek yaratmak için kullanacağınız hammaddedir.

Öyleyse ne istiyorsunuz? Bedeninizin veya yaşamınızın bir bölümünü iyileştirmek mi istiyorsunuz? Sevgi dolu bir ilişki, daha tatmin edici bir kariyer, yeni bir araba, yeni bir ev mi istiyorsunuz? Hayatınızdaki bir engeli aşmak için bir çözüm mü istiyorsunuz? Hayaliniz bir kitap yazmak, çocuklarınızı üniversiteye göndermek, kendiniz için tekrar okula dönmek, bir dağa tırmanmak, uçmayı öğrenmek, bir bağımlılıktan kurtulmak mı? Tüm bu örneklerde, beyniniz otomatik olarak istediğiniz şeyin bir görüntüsünü yaratır.

Yükselmiş bir zihin ve beden evresinden sevgide, neşede, kendi kendini güçlendirmede ve minnette, daha yüksek, daha tutarlı bir enerjide, bu yeni kişilik olarak yeni yaşamınızda yaratmak istediğinize dair görüntüleri zihninizde bu noktadan görürsünüz. Yaşamak istediğiniz belirli gelecek olayları, onları fiziksel gerçekliğe dönüştürerek şekillendirin. Analiz etmeden serbestçe çağrışımlar kullanmaya başlayın. Zihninizde gördüğünüz resimler, yeni kaderinizin titreşimsel taslaklarıdır. Siz bir kuantum gözlemcisi olarak maddeyi niyetinizle paralel olarak şekillenme talimatı verirsiniz.

Her hayalin görüntüsünü zihninizde birkaç saniye net bir şekilde tutacak ve sonra onu, daha yüce bir zihin tarafından gerçekleştirilmek üzere kuantuma teslim edeceksiniz.

Tıpkı kuantum fiziğinde bir elektron arayan ve onu bir olasılıklar dalgasından partikül adı verilen bir olaya dönüş-

türen kuantum gözlemcisi gibi –maddenin fiziksel olarak meydana gelişi– siz de aynı şeyi daha büyük ölçekte yapıyorsunuz. Ama siz olasılık dalgalarını yaşamınızdaki yeni bir tecrübe adındaki olaya dönüştürmek için "serbest enerjinizi" kullanıyorsunuz. Şimdi sizin enerjiniz o gelecek gerçeklikle iç içe geçmiştir ve o size aittir. Bu yüzden, siz de onunla iç içe geçmiş olursunuz ve o sizin kaderinizdir.

Son olarak, nasıl, ne zaman, nerede veya kiminle olacağınızı tahmin etmeye çalışmaktan vazgeçin. Bu ayrıntıları, sizden çok daha fazlasını bilen bir zihne bırakın. Ve eserinizin en beklemediğiniz şekilde, sizi şaşırtacak ve yüce bir zihinden geldiğine kuşku bırakmayacak şekilde gerçekleşeceğini bilin. Yaşamınızdaki olayların bilinçli niyetleriniz doğrultusunda şekilleneceğine güvenin.

Şimdi siz bu görünmez bilinçle iki yönlü bir iletişim gerçekleştirirsiniz. Bu size, bir yaratıcı olarak onu taklit ettiğinizi fark ettiğini söyler; sizinle doğrudan doğruya konuşur; size yanıt verdiğini gösterir. O tüm bunları nasıl yapar? Yaşamınızda sıra dışı olaylar yaratır ve onları düzenler; bunlar kuantum zihninden gelen direkt mesajları işaret eder. Şimdi üstün, sevgi dolu bilinçle bir ilişki kurmuşsunuz demektir.

Genel Bakış: Rehberli Zihinsel Prova Meditasyonu

Yeni benlik ifadenizi yansıtan yeni bir olma haline geçerek yeni sizi yaratmanın zamanı geldi. Bunu –yeni bir zihin ve beden hazırlayarak– yaptıktan sonra, tekrar o olma halinin provasını yaparsınız. Aynı tanıdık evreyi yeniden yaratma gayretleriniz bedeninizi ve beyninizi yeni tecrübenin de öte-

sinde biyolojik olarak değiştirir. Sonra meditasyonunuzda yeni bir benlik olduğunuzda, yeni benlik yeni bir kişiliktir ve yeni bir kişilik yeni bir kişisel gerçeklik yaratır. Burası sizin kaderin kuantum gözlemcisi olarak daha yüksek bir enerjiden yaşamınızdaki belirli olayları yarattığınız yerdir. Her ne kadar bu Rehberli Zihinsel Prova Meditasyonu üç parçadan oluşsa da dört haftalık meditasyonunuza dahil edildiğinde (Ek C'de anlatılan Rehberli Meditasyon olarak) tüm parçalar birbirleriyle birleşecektir.

Rehberli Zihinsel-Prova Meditasyonu: Yeni Sizi Yaratmak

Şimdi gözlerinizi kapatın, çevrenizi unutun ve yaşamınızı nasıl yaşamak istediğinizi "yaratarak" kendinizi bırakın.

Sizin göreviniz yeni bir olma haline geçmektir. Zihninizi değiştirmenin ve yeni şekillerde düşünmenin zamanı geldi. Bunu yaptığınızda, yeni genlere yeni şekillerde sinyaller göndererek bedeninizi yeni bir zihne duygusal olarak yeniden koşullandıracaksınız. Düşüncenin tecrübeye dönüşmesine izin verin ve o gelecek gerçekliği şimdi yaşayın. Kalbinizi açın ve gerçek deneyimden önce teşekkür edin ki bedeninizi gelecekteki olayın halihazırda yaşanmakta olduğuna ikna edebilesiniz.

Kuantum alanından bir potansiyel seçin ve onu bütünüyle yaşayın. Enerjinizi geçmişin duygularını yaşamaktan yeni bir geleceğin duygularını yaşamaya değiştirmenin zamanı geldi. Oturduğunuzda olduğunuz aynı insan olarak kalkamazsınız.

Kendinize gözlerinizi açtığınızda kim olacağınızı hatırlatın. Eylemlerinizi, yeni gerçekliğinizde nasıl olacağınızı düşünerek planlayın. Yeni sizi ve nasıl konuşacağınızı ve kendinize ne söy-

leyeceğinizi hayal edin. Bu ideal olmanın nasıl bir his olacağını düşünün. Kendinizi belirli şeyler yapan, belirli şekillerde düşünen ve neşe, ilham, sevgi, güç, minnet ve yetki duygularını hisseden bu yeni birey olarak kabul edin.

Niyetinize öyle odaklanın ki bu yeni ideale dair düşünceleriniz içsel anlamda tecrübeye dönüşsün ve siz o deneyimin nasıl hissettireceğini yaşarken düşünmekten olmaya geçin. Yeni geleceğinizde kim ve ne olduğunuzu hatırlayın.

Yeni Sizi Prova Etmek

Şimdi birkaç saniye rahatlayın. Sonra az önce yaptığınızı "yeniden gözden geçirin", *yeniden yaratın ve prova edin; bir kez daha yapın. Bunu defalarca ve tutarlı bir şekilde yapıp yapamayacağınıza bakın.*

O yeni ideal olmayı bir öncekinden çok daha rahat bir şekilde gerçekleştirebiliyor musunuz? Onu bir kez daha yaratabiliyor musunuz? Onu her istediğinizde çağırabilmek için kim olduğunuzu doğal bir şekilde hatırlayabiliyor olmalısınız. Tekrarlanan gayretleriniz bunu pek çok kez yapmak ve "nasıl yapıldığını" adınız gibi bilmeniz demektir. Bu yeni olma haline geçtiğinizde "duyguyu ezberleyin". Burası harika bir noktadır.

Yeni Kaderinizi Yaratmak

Şimdi maddeye hükmetmenin zamanı geldi. Bu yüksek zihin ve beden evresinden, gelecek yaşamınızda ne istiyorsunuz?

Siz yeni benliğinizi hazırlarken size yenilmez, güçlü, mutlak, heyecanlı ve coşkun bir his veren bu zihin ve beden evresine geçmeyi unutmayın. Resimleri hayal edin; onları katiyetle, sizi bu olay

veya şeylerle bir araya getiren bir bilmişlikle izleyin. Gelecekle sanki sizinmiş gibi, beklenti ve kutlamanın dışında herhangi bir kaygı olmadan bağ kurun. Kendinizi bırakın ve kaygısızca serbest çağrışım yapın. Yeni benlik hissinizle güçlenin. Net bir şekilde, her oluşumun görüntüsünü birkaç saniye aklınıza tutun ve sonra onu, daha yüce bir zihin tarafından gerçekleştirilmek üzere kuantuma bırakın... ve bir sonrakine geçin... devam edin... bu, sizin yeni kaderinizdir. O gerçeklik ânını mevcut anda yaşayın, ta ki bedeninizi duygusal olarak olayın şimdi gerçekleştiğine inandırana dek. Yüreğinizi açın ve yeni yaşamınızın neşesini o gelecek henüz gerçekleşmeden deneyimleyin...

Dikkatinizi verdiğiniz yerin enerjinizi adadığınız yer olduğunu bilin. Daha önce bedeninizden salıverdiğiniz enerji, yeni bir gelecek yaratmak için kullanacağınız hammaddeye dönüştü. Bir kutsallık, gerçek büyüklük ve minnet evresinde, yaşamınızı kendi enerjinizle kutsayarak yaratın ve geleceğinizin kuantum gözlemcisi olun. Yeni gerçekliğinize dolanın. Siz bu yeni kişiliğin enerjisinde yaşamak istediğiniz şeylerin görüntülerini görürken *bu resimlerin kaderinizin taslakları olacağını bilin. Maddeye niyetinize uygun şekil alması için hükmediyorsunuz... Bitirdiğinizde, o düşünceleri bırakın ve geleceğinizin sizin için kusursuz bir şekilde gerçekleşeceğini bilin.*



DÖRDÜNCÜ HAFTA
REHBERLİ MEDİTASYON

Şimdi Adım 7 için gereken metni okuduğunuza göre, Dördüncü Hafta meditasyonlarınızı gerçekleştirmeye hazırsınız. Her gün, Dördüncü Hafta meditasyonun tamamını dinleyin (veya akıldan yapın).

Faydalı bir ipucu: Rehberli Meditasyon sırasında, kendinizi çok iyi hissedebilir ve doğal olarak kendi kendinize veya yüksek sesle *Ben zenginim, Ben sağlıklıyım, Ben bir dâhiyim...* gibi cümleler kurabilirsiniz; çünkü gerçekten böyle hissedersiniz. Bu harikadır. Bu, zihin ve bedenin aynı hizada olduğunu gösterir. Hayalini kurduğunuz şeyi analiz etmemeniz son derece önemlidir. Analiz ederseniz, Alfa dalgası kalıplarının bereketli topraklarını bırakır, Beta dalgası kalıplarına döner ve kendinizi bilinçaltınızdan uzaklaştırırsınız. Hiçbir önyargıda veya eleştiride bulunmadan yeni sizi yaratın.

Meditasyonunuza Devam Edin

Son birkaç haftanızı, gelişmenize ve seçtiğiniz hayatı yaratmanıza yardımcı olacak bir ömürlük bir araca dönüşebilecek

bir meditasyon uygulamasını öğrenmeye adadınız. Bunun yanında, eski sizin belirli bir özelliğini budamaya başlamak ve yeni bir benlik ve yeni bir kader yaratmak için o yeni beceriyi kullandınız.

Bu noktada, pek çok insan aşağıdakilere benzer sorular sorar:

- Bu adımlarda ve meditasyon becerilerinde nasıl daha iyi olmaya devam ederim?
- Bu süreçte bir kez uzmanlaştığımda, sonsuza dek aynı şekilde yapmaya devam edebilir miyim?
- Şu âna dek odaklandığım aynı benlik özelliği üzerinde daha ne kadar çalışmalıyım?
- Soğanın sıradaki kabuğunu soymaya hazır olduğumu nasıl bilebilirim?
- Bu süreci kullanmaya devam ettiğimde, sırada eski benliğimin hangi parçasını değiştireceğime nasıl karar verebilirim?
- Bir kerede kişiliğimin birden fazla özelliği üzerinde çalışmak için bu süreci kullanabilir miyim?

Bu Meditatif Süreci İçselleştirin

Tüm bu adımları her gün yapmaya devam ederseniz, başta yedi adım gibi gelen şey size daha kolay gelmeye başlar ve adımları rahatlıkla geçersiniz. Yaşamınızda uzmanlaştığınız diğer her şey gibi, her gün meditasyon yapmayı sürdürdüğünüz takdirde sadece daha iyi olursunuz.

Rehberli Meditasyon ve giriş tekniklerine gelince, onları

bir bisikletteki destek tekerlekleri olarak düşünebilirsiniz. Eğer onları kullanmak bu süreci öğrenirken size yardımcı olduysa, yine yardımcı oldukları sürece dilediğiniz kadar dinleyebilirsiniz. Ama sürece onu içselleştirecek kadar aşina olduğunuzda ve rehberli meditasyonları dinlemenin sizi engellediğini hissettiğinizde, onlardan vazgeçin.

O Kabukları Soymaya Devam Edin

Meditasyonlarınıza periyodik uyarlamalar yapmak doğal ve beklenen bir süreçtir, çünkü siz başlangıçta olduğunuz aynı insan değilsiniz. Günlük seansları sürdürürseniz, olma haliniz gelişmeye devam edecek ve bu yüzden eski benliğinizin değiştirmek istediğiniz özelliklerini tanımaya devam edeceksiniz.

Ne zaman ve ne kadar çabuk ilerleyebileceğinizi ancak siz belirleyebilirsiniz. Ve bir sonraki bölümde anlatacağım gibi, gelişiminiz yalnızca meditasyonlarınıza değil, değişimi günlük yaşamınızın entegral bir parçasına dönüştürmenize de bağlıdır. Ama genel olarak, dört ila altı hafta boyunca seanslarınızda kendinizin belirli bir özelliği üzerinde çalışmak, benliğin bir diğer kabuğundan sıyrılmaya başlamak için içsel bir telkin hissetmenize yetecek sonuçları sağlayacaktır.

Dolayısıyla aşağı yukarı her ay durup benliğiniz üzerinde düşünün. Yarattığınız şeyle ve nasıl gittiğinizle ilgili geribildirim almak için yaşamınıza bakın. Kısım III'teki sorulara yeniden göz atabilir ve şimdi farklı yanıt verebileceğiniz sorulara dikkat edebilirsiniz. Nasıl hissettiğinizi, yaşamınızda kim "olduğunuzu" ve üzerinde çalıştığınız tutuma hâlâ sahip olup olmadığınızı inceleyin. Eğer o tutum kaybolmuş gibiyse,

şimdi daha baskın gibi görünen başka bir istenmeyen duygu, zihin durumu ya da alışkanlık fark ettiniz mi?

Eğer öyleyse, bir yaklaşım kişiliğinizin o özelliğine odaklanmak ve tamamladığınız bu süreci baştan yapmak olabilir. Ya da bir alanda çalışırken başka bir alan daha ilave etmek isteyebilirsiniz.

Nasıl meditasyon yapacağınız konusundaki temel şablonda uzmanlaştığınızda, üzerinde çalıştığınız duyguları daha birleşik bir şekilde, bir kerede kişiliğinizin birden fazla yönünü ele alarak birleştirebilirsiniz. Bol miktarda pratik yaptıktan sonra şimdi tüm benliğim üzerine çalışıyorum ve bunun doğrusal olmayan, holistik bir yaklaşım olduğunu düşünüyorum.

Elbette yaratmak istediğiniz yeni kaderin unsurları da değişecektir. O yeni ilişki veya kariyer değişimi yaşamınıza geldiğinde, orada durmak istemeyeceksiniz. Ve arada bir, işlere biraz heyecan katmak için ilacınızı çeşitlendirebilirsiniz. İçgüdülerinize güvenin.

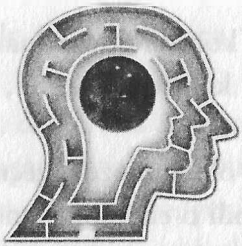
Anlayışınızı Geliştirin

Henüz yapmadıysanız, sizi web sayfamı ziyaret etmeye davet ediyorum: **www.drjoedispenza.com.** Ne zaman yeni bir ilham arayışı içine girseniz, burada tamamen değişmek adına düşüncelerinizi yeniden programlamak ve yıkıcı alışkanlıklarınızı yok etmek için bir dizi pratik araç ve teknik bulacaksınız. Bu tip adımlara örnekler şunlar olabilir:

- Şimdi bildiğiniz üzere, tecrübeye açılan kapı olan bilgiyi derinleştirmek için *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* isimli ilk kitabımı okuyun. Bu kitap size beyninizin yapılarını anlatacak, düşünce ve

duygularınızın nasıl örüldüğünü öğretecek ve size yalnızca yaşamınızı değiştirmek için değil, aynı zamanda her zaman olmak istediğiniz insana değişmeniz için gereken anlayışı verecektir.

- Dünyanın dört bir yanında, *Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak* konusunda verdiğim atölye çalışmalarından birine, ikisine veya üçüne katılın.
- Bir dizi canlı tele-sınıfa katılın.
- Web sayfamda belirtilen DVD ve CD'lerle bilgi dağarcığınızı genişletin.



BÖLÜM ON DÖRT

ŞEFFAF OLMAK: YENİ GERÇEKLİĞİNİZİ YAŞAMAK

Değişim gösterdiğinizde, her türlü çevresel koşuldan daha üstün bir içsel düzeni ezberlemişsinizdir. Bu, enerjinizi yüksek tutar, yeni bir gerçeklikte bedeninizden, çevreden ve bağımsız olarak bilinçli kalmanızı sağlar. Yaşamınıza yürüdüğünüzde nasıl olacaksınız? Kendinizi ailenizle, işinizde, çocuklarınızla, yarın öğle yemeğinde hatırlatın. Bu değiştirilmiş olma halini sürdürebilir misiniz? Eğer yaşamınızı onu yaratırken kullandığınız aynı enerjiyle yaşayabilirseniz, o zaman dünyanızda farklı bir şey belirir – kural budur. Davranışlarınız niyetlerinizle örtüştüğünde, eylemleriniz düşüncelerinize denk olduğunda, siz bir başkası olduğunuzda, işte o zaman zamanın ötesindesinizdir. Çevreniz artık nasıl düşündüğü-

nüzü ve hissettiğinizi kontrol etmez; nasıl düşündüğünüz ve hissettiğiniz çevrenizi kontrol eder. Bu, büyüklüktür ve her zaman sizin içinizdedir...

Göründüğünüz gibi olduğunuzda, geçmişinizin esaretinden kurtulursunuz. Ve şimdi o enerjinin tamamı özgür kaldığında, bu özgürlüğün yan etkisine sevinç adı verilir.

Göstermek: Yeni Siz olarak Yaşamak

İçsel nörokimyasal evreniz, tutarsız, dış dünyanızdaki hiçbir uyarının kim "olduğunuzu" etkileyemeyeceği kadar düzenli ve tutarlı olduğunda, zihniniz ve bedeniniz uyum içinde çalışmaktadır. Siz şimdi yeni bir benliksinizdir. Ve o olma halini –yeni kişiliği– ezberleyerek dünyanız ve kişisel gerçekliğiniz içsel değişimlerinizi yansıtmaya başlar. Benliğinizin dışadönük ifadesi içsel benliğinize denk olduğunda, yeni bir kadere doğru ilerlersiniz.

Yaşamınızdaki bu değişikliği, bedeninizin aynı zihne dönmesini önleyecek kadar sürdürebilir misiniz? Duygular bilinçaltı bellek sistemine kaydolduğundan, çevrenizdeki herhangi bir şeyin sizi eski gerçekliğinize döndürmesini önlemek için bedeninizin yeni zihninizle aynı hizada kalmasını sağlamak sizin görevinizdir. Yeni benliğinizi ezberlemeli ve o olmada ısrarcı olmalısınız. Ancak bu şekilde mevcut gerçekliğinizde hiçbir şey sizi ondan uzaklaştıramaz.

Meditasyonunuzdan uyandığınızda, eğer doğru yaptıysanız, düşünmekten olmaya geçeceğinizi unutmayın. Bu olma haline bir kez geçtiniz mi, olduğunuz insana denk davranmaya ve düşünmeye daha meyilli olursunuz.

Göstermek, Gün Boyunca "Olmaktır"

Özetle göstermek, dualarınız halihazırda yanıtlanmış gibi yaşamaktır. Yeni yaşamınıza yeni bir beklenti ve heyecan seviyesiyle karışmaktır. Kendinize, yeni idealinizi yarattığınız zaman olduğunuz aynı zihin ve beden evresinde olmanız gerektiğini hatırlatmaktır. Meditasyonda yeni bir kişilik yaratıp günün geri kalanını eski benlik olarak yaşayamazsınız. Bu, sabah sağlıklı bir öğünle beslenip günün geri kalanında abur cubur yemeye benzer.

Yeni bir tecrübenin gerçeklikte başınıza gelmesi için, davranışınızı hedefinizle örtüştürmelisiniz; düşünce ve eylemlerinizi aynı hizaya getirirsiniz. Yeni benlik evrenizle tutarlı tercihler yaparsınız. Gösterdiğinizde, zihinsel olarak prova ettiğiniz şeyi fiziksel olarak uygular, bedeni dahil eder ve ona zihnin öğrendiğini yaptırırsınız.

Bu yüzden, sinyallerin yaşamınızda gerçeğe dönüştüğünü görmeniz için sizi yaratan aynı enerjiyi yaşamalı ve o enerjide olmalısınız. Yani Evren'in sizinle yeni ve sıra dışı şekillerde konuşmaya başlamasını istiyorsanız, yaşamınızda gösterdiğiniz enerji ve zihin, yeni idealiniz olarak meditasyonunuzda gösterdiğiniz enerji ve zihinle aynı olmalıdır. O zaman yer ve zamanın ötesindeki bir boyutta yarattığınız enerjiyle bağlanır, o enerjiye dolanırsınız ve yeni olayı hayatınıza böyle çekersiniz.

Benliğin her iki yüzü de aynı hizaya geldiğinde, "şimdiki hayatta" yaşayan "siz" meditasyon sırasında meydana getirdiğiniz sizle aynıdır. Kuantum alanında bir potansiyel olarak var olan *gelecek siz* olursunuz. Ve meditasyonunuzda yarattığınız yeni benlik, yaşamınızda olduğunuz gelecek sizle aynı elektro-

manyetik imzaya sahip olduğunda, yeni kaderinizle birleşirsiniz. Fiziksel olarak "şimdiki zamanda hayalini kurduğunuz gelecek sizle bir olduğunuzda" yeni gerçekliğin bolluğunu yaşayacaksınız. Daha yüce bir düzenden yanıt alacaksınız.

Geribildirim İçin İleriye Bakın

Yaşamınızda deneyimlediğiniz geribildirim, yaratıcı sürecinizin olma/enerji halini gösterme sürecinin olma/enerji haliyle örtüşmesinin bir sonucudur. Bu, belirli gösterge düzleminde icat ettiğiniz benliği "olmaktır". Mevcut fiziksel gerçeklikte o zaman doğrusunda yaşamak zorundasınız. Bu yüzden, eğer gün boyunca o değiştirilmiş zihin ve beden evresini koruyabilirseniz, yaşamınızda farklı bir şey belirecektir.

Ve nasıl bir geribildirime tanık olacaksınız? Eşzamanlılıklara, fırsatlara, tesadüflere, akımlara, çabasız değişimlere, daha iyi sağlığa, sezgilere, uyanışlara, mistik deneyimlere ve yeni ilişkilere bakabilirsiniz. Yeni geribildirimler yaptığınız şeyi yapmaya devam etmek için size ilham verecektir.

İçsel gayretlerinizin bir sonucu olarak harici geribildirim meydana geldiğinde, doğal olarak içsel anlamda yaptığınız şeyi kendi dışınızda yaptığınız şeyle ilişkilendirirsiniz. Bu, başlı başına ve kendi içinde tuhaf bir andır. Temelinde, artık kuantum yasasına uygun yaşadığınızın kanıtıdır. Aldığınız geribildirimlerin, zihin ve duygularınızın içsel çalışmalarının direkt bir sonucu olduğunu anlar ve hayret edersiniz.

Örtülü dünyanızda yaptığınız şeyi üstü açık gerçeklikte olan şeyle ilişkilendirdiğinizde, bu etkiyi yaratmak için daha önce ne yaptığınıza dikkat edecek, onu hatırlayacak ve tekrar yapacaksınız. Ve içsel dünyanızı dış dünyadaki etkilerle

bağladığınızda, şimdi etki ve tepkiyle yaşamak yerine "bir etkiye sebep olursunuz". Gerçeklik yaratırsınız.

Şöyle test edebilirsiniz: Dış dünyada, meditasyon sırasında içsel dünyanızda olduğunuz insan olabilir misiniz? Geçmiş kişiliğinizle, anılarınızla ve çağrışımlarınızla bağlantılı olan mevcut çevrenizden daha büyük olabilir misiniz? Aynı durumlara verdiğiniz rutin tepkileri sonlandırabilir misiniz? Bedeninizi ve zihninizi, önünüzdeki mevcut gerçekliğin ötesinde olacak şekilde koşullandırdınız mı?

Meditasyon yapmamızın sebebi budur. Yaşamlarımızda bir başkası olmak.

Yeni Siz Planını Yaşamınızın Denklemine Dahil Edin

Kendinize gün boyunca enerjiyi yeni siz olarak yüksek tutacağınızı hatırlatın. Amacınız günün farklı saatlerinde kendinize bilinçli kalmayı hatırlatmaktır. Yaşamınızın tuvaline bilinçle ilgili küçük notlar yapıştırmak için hazırsınız.

Örneğin:

Sabah duşumu alırken hayatımın farklı nitelikleri için teşekkür etmek isterim. İşe giderken bilinçli kalmak zorundayım, böylece tüm yolculuğun keyfini sürebilirim. Patronumu gördüğümde bu yeni benlik olarak nasıl davranacağım? Öğle yemeğinde zaman ayırıp kendime kim olmak istediğimi hatırlatacağım. Bu akşam çocuklarımı gördüğümde yükseleceğim, enerjiyle dolup yaşayacağım ve gerçek anlamda bağ kuracağız. Yatmak için hazırlanırken bir dakika ayırmak ve kendime kim olduğumu hatırlatmak istiyorum.

Günün Sonunda Sorulacak Sorular

Gün sona erdiğinde bu sorular yeni benliğinizi değerlendirmenin basit bir yoludur:

- Bugün nasıldım?
- Ne zaman idealden uzaklaştım ve neden?
- Kime ve nerede tepki verdim?
- Ne zaman "bilinçaltına geçtim"?
- Bir daha bu yaşadığında nasıl daha iyi davranabilirim?

Gece yatağa yatmadan önce, gün boyunca yeni idealinizi ne zaman kaybettiğinizi düşünmek iyi bir fikir olabilir. Yaşamınızda idealinizden uzaklaşmanıza sebep olan bariz noktayı görebildiğinizde, kendinize şu basit soruları sorun: "Eğer bu olay tekrar yaşanırsa, nasıl farklı davranabilirim?" ve "Tekrar yaşanması durumunda bu olaya hangi bilgiyi veya felsefi anlayışı uygulayabilirim?"

Sağlam bir yanıt bulduğunuzda ve ona bir parça düşünce kattığınızda, sizin bir diğer parçanızı tamamlayan yeni bir unsuru zihinsel olarak prova edeceksiniz. Sizi gelecek bir zamandaki bir olaya hazırlaması için beyninize yeni nöral ağlar kuracaksınız. Bu küçük hamle yeni-ve-geliştirilmiş sizi güncellenme ve geliştirmede yardımcı olacaktır. Sonrasında bunu sabah veya akşam meditasyonunuza ekleyebilirsiniz.

Şeffaf Olmak: İçeriden Dışarıya Geçiş Yapmak

Şeffaf olduğunuzda, nasıl göründüğünüz kim olduğunuzdur ve içsel düşünce ve duygularınız dış çevrenize yansır. Bu evreye ulaştığınızda yaşamınız ve zihniniz anlamdaştır.

Bu, siz ile tüm dışadönük oluşumlarınız arasındaki nihai ilişkidir. Yani yaşamınız zihninizi tüm arenalarda yansıtır. Siz yaşamınızsınızdır ve yaşamınız sizin bir yansımanızdır. Eğer kuantum fiziğinin öne sürdüğü gibi çevre zihnin bir uzantısıysa, yaşamınız bu noktada yeni zihninizi yansıtacak şekilde yeniden örgütlenir.

Şeffaflık gerçek bir yetkilenme evresidir. Bu evrede siz kişisel dönüşüm hayalinizi gerçekleştirirsiniz. Deneyimden bilgelik kazanırsınız ve çevrenizden ve geçmiş gerçekliğinizden daha büyük olursunuz.

Şeffaf olmanın göstergesi, bir sürü aşırı analitik veya eleştirel düşünceye sahip olmamanızdır. Bu şekilde düşünmek istemezsiniz. Bu sizi mevcut evrenizden alıkoyar. Şeffaflığın yan etkisi gerçek sevinç, daha fazla enerji ve ifade özgürlüğü olduğundan, bir ego güdüsüyle ilişkili olan her türlü düşünce içinizdeki o ulvi duyguyu azaltma potansiyeline sahiptir.

Bir An Gelecek...

Yaşamınız yeni ve harika olaylarla dolmaya başladığında ve siz onları yaratanın zihniniz olduğunu fark ettiğinizde, şaşkınlık içinde kalacağınız ve hayret edeceğiniz bir an olacak. Kendinizden geçtiğiniz bu anlarda, yaşamınızın bu noktasından geçmişe bakacak ve değiştirmek istediğiniz hiçbir şey olmadığını göreceksiniz. Başınıza gelen şeyler için kötü hissetmeyecek, hiçbir şeyden pişman olmayacaksınız, çünkü o anda her şey size mantıklı gelecek. Geçmişinizin sizi nasıl bu harika evreye taşıdığını göreceksiniz.

Çabalarınızın bir neticesi olarak, üstün zihnin bilinci sizin bilinçli zihniniz olmaya başladı: Onun doğası sizin doğanıza

dönüşüyor. Siz doğal olarak daha yüce bir benliğe dönüştünüz. Bu, sizin gerçekte olduğunuz kişidir. Bu, sizin doğal olma halinizdir.

Aynı şekilde, görünmez yaşam kaynağı içinizde dolanmaya başladığında, uzun zamandır hiç olmadığınız kadar kendiniz gibi hissedeceksiniz. Duygusal yaralara sebep olan bu travmalar gerçek kişiliğinizi merkezinden saptırdı. Siz daha karmaşık, daha kutuplu, daha bölünmüş, daha tutarsız ve daha tahmin edilebilir biri haline geldiniz. Beden ve zihnin frekansını düşüren o hayatta kalma duygularını bellekten sildiğinizde, daha yüksek bir elektromanyetik ifadeye yükseldiniz ve şimdi daha yüksek bir frekans sizi harekete geçiriyor. Ve siz, kendiniz olmak için yer açmak adına kapıları açarak kendinizi özgürleştiriyorsunuz.

Son olarak, o sizsiniz ve siz osunuz. Siz birsiniz. Ve sevgi adı verilen tutarlı enerjiyi hissediyorsunuz. Bu, sonrasında koşulsuz bir evre meydana getiren *içselliktir.*

Bilinçle iletişim kurduğunuzda ve bilinç kaynağından içtiğinizde, gerçek bir paradoks yaşayabilirsiniz. Herhangi bir şey istemeyi zorlaştıracak kadar güçlü bir bütünlük hissi yaşamanız mümkündür. Bu bölünme, benim için hakiki bir farkındalıktı.

İstekler ve arzular bir şeyden, birinden veya zamandan yoksun olmaktan kaynaklanır. Bu bilince tamamen bağlı olduğumda öyle harika hissettim ki başka herhangi bir şey düşünmek gerçekten çok zor oldu. Kendimi öyle bütün hissettim ki beni ondan uzaklaştıracak herhangi bir düşünce, bu yerden ayrılmama değmeyecekti.

Öyleyse buradaki çelişki, yaratma gücüne erişeceğiniz

bu yere ulaştığınızda, artık hiçbir şeye ihtiyaç duymayacak olmanızdır, çünkü bu şeyleri arzuladığınız o yoksunluk ve eksiklik yok olmuş, yerini bir bütünlük duygusu almıştır. Sonuç olarak, siz yalnızca bu denge, sevgi ve tutarlılık hissinde kalmak istersiniz.

Ben bunun gerçek koşulsuz sevginin başlangıcı olduğunu hissederim. Kendimiz dışından herhangi bir şeye ihtiyaç duymadan yaşama karşı bir sevgi ve hayranlık hissetmek özgürlüktür. Artık harici unsurlara bağımlı olmamaktır. Bu öyle tutarlı bir duygudur ki bir başkasını yargılamak ya da yaşama duygusal olarak tepki vermek ve bu evreden geri dönmek, benliği tehlikeye atmaktır. Bu, hepimizin bağlı olduğu üstün bilincin bizden ayrılmaya başladığı ve bizim bunu kendimiz aracılığıyla ifade etmeye başladığımız andır. İnsandan kutsal güce doğru ilerleriz. Ona daha çok benzeriz. Daha sevgi dolu, daha dikkatli, daha güçlü, daha cömert, daha amaçlı, daha nazik ve daha sağlıklı oluruz. Bu, onun aklıdır.

Harikulade bir şey daha olmaya başlar. Yükselmiş ve neşeli hissettiğinizde, öyle harika hissedersiniz ki yaşadığınız şeyin verdiği bu duyguyu biriyle paylaşmak istersiniz. Ve böyle üstün bir duyguyu nasıl paylaşırsınız? Verirsiniz. Öyle mükemmel ve canlı hissediyorum ki senin de benim gibi hissetmeni istiyorum. O yüzden sana bir armağanım var, diye düşünürsünüz. Ve başkaları da sizin içten ifade ettiğiniz armağanı hissedebilsin diye vermeye başlarsınız. Özgecil olursunuz. Böyle bir dünya hayal etsenize.

Ancak eğer siz bu içsel bütünlük düzeninden yeni bir gerçeklik tasarlayabilirseniz, artık arzu ettiğiniz şeyden ayrı olmayan bir bilinçteki olma halinden yarattığınızı bilmelisiniz. Yarattığınız şeyle mutlak bir bütünlük içindesinizdir. Ve

eğer ona doğal bir şekilde geçiş yapabilir ve eski sizle ilişkili olan her şeyi unutabilirseniz, öyle bir coşkunluk hissedersiniz ki odaklandığınız yaratılışın size ait olduğunu bilirsiniz. Bu, bir tenis topuna tam ortadan vurmak ya da aynalara bakmadan kaldırımın kenarına kusursuz bir şekilde park etmek gibidir. Size doğru gelir. Bir şekilde bilirsiniz.

Ben günlük meditasyonumu aşağıdaki gibi sonlandırırım ve size de bunu tavsiye ederim:

Şimdi gözlerinizi kapatın. İçinizde ve dört bir yanınızda bir akıl olduğunun farkına varın. Bunun gerçek olduğunu hatırlayın. Bu bilincin sizi fark ettiğini ve niyetlerinizin bilincinde olduğunu anlayın. Bunun, yer ve zamanın ötesinde bir yaratıcı olduğunu hatırlayın.

Bedenin aşermelerini ve ego zihnin nüanslarını aşma yolculuğunuzda, bu son adıma ulaştınız. O yüzden eğer bu bilinç gerçekse ve varsa, onunla temasa geçtiğinizi bilmenizi sağlaması için ondan bir işaret isteyin. Yaratıcıya, "Eğer bugün bir yaratıcı olarak seni bir şekilde taklit etmeyi başardıysam, bana, gayretlerimizi fark ettiğini gösterecek bir geribildirim gönder. Ve bunu en beklemediğim şekilde, beni bu rüyadan uyandıran ve senden geldiğine dair hiçbir kuşku bırakmayan bir şekilde yap ki bunu yarın tekrar yapmak için ilham duyayım," deyin.

Size, kuantumu açıkladığım bölümde söylediğim şeyi hatırlatmama izin verin. Eğer geribildirim size beklediğiniz veya tahmin ettiğiniz bir şekilde gelirse, o zaman ortada yeni bir şey yok demektir. Yeniliği ve bilinmezliği bildiklerinize yormanın cazibesinden kaçının. Yeni yaşamınızda şaşkına

dönmeli ve size olanlarla değil, nasıl olduklarıyla ilgili hazırlıksız yakalanmalısınız.

Şaşırdığınız zaman rüyadan uyanırsınız ve size olan şeyin yeniliği öyle heyecan vericidir ki tüm dikkatinizi ele geçirir. Normal duygularınızdan uzaklaşırsınız. "Kuşkuya yer bırakmamak" demek, son derece eğlenceli ve havalı olması ve sizin yaptığınız şeyin gerçekten işe yaradığını bilmeniz demektir. Bu sıra dışı olayın üstün bir akıldan geldiğini ve başka bir şey olamayacağını bilmek istersiniz.

Nihai Deneyim

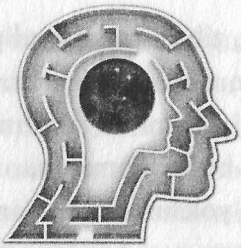
Şimdi yüksek bilinçle bir ilişkiniz vardır, çünkü o size yanıt verir ve içinizde yaptığınız şeyin dış dünyayı etkilediğini yalnızca siz bilirsiniz. Bunu bildiğinizde, ertesi gün tekrar yapmak için ilham duyarsınız. Özünde, yeni tecrübenin duygusunu, bir sonraki sonucu yaratmak için yeni enerji olarak kullanırsınız. Hayatıyla deney yapan ve çabalarının neticelerini ölçen bir bilim insanı veya bir kâşif olursunuz.

Hayattaki amacımız çok iyi olmak, Tanrı'yı memnun etmek, güzel olmak, popüler olmak ya da başarılı olmak değildir. Bizim amacımız bu kutsal aklın akışını engelleyen maske ve sahte yüzlerden kurtulmak ve bu yüce aklı bizim aracılığımızla ifade etmektir. Yaratıcılık gayretlerimizle güçlenmek ve bizi kaçınılmaz bir şekilde daha zengin bir kadere götürecek daha büyük sorular sormaktır. En kötü senaryo yerine mucizeleri beklemek ve bu güç bizim lehimize çalışıyormuş gibi yaşamaktır. Yabancı olanı düşünmek, bu görünmez gücü kullanma konusundaki başarılarımıza kafa

yormak ve zihinlerimizi daha engin olasılıklara açmak, benliğimizi geliştirmemiz ve bu aklın bizden daha çok akmasına izin vermemiz için bize meydan okur.

Örneğin, kendinizi bir tür hastalıktan tamamen iyileştirmek doğal olarak daha engin sorulara yol açar: "Bir dokunuşla bir başkasını iyileştirebilir miyim? Ve eğer bunu başarırsam, bir sevdiğimi uzaktan iyileştirmem mümkün olur mu?" Ve o kişideki fiziksel maddeyi değiştirerek bu olasılık üzerinde uzmanlaştığınızda, "Bir hiçten bir şey yaratabilir miyim?" diye sorabilirsiniz.

Daha ne kadar ileri gidebiliriz? Bu maceranın bir sonu yoktur. Bizler yalnızca sorduğumuz sorularla, kucak açtığımız bilgilerle ve açık bir zihne ve yüreğe sahip olma becerimizle sınırlıyız.



SONSÖZ

Benlikte Yaşamak

Kendimiz ve gerçek doğamızla ilgili inandığımız en büyük yalanlardan biri, maddesel bir gerçeklikle tanımlanmış, boyut ve yaşamsal enerjiden yoksun ve Tanrı'dan ayrı –şimdi bunun içimizde ve dört bir yanımızda olduğunu bildiğinizi düşünüyorum– fiziksel varlıklardan ibaret olduğumuzdur. Gerçek kimliğimizle ilgili hakikati kendimizden saklamak yalnızca esir etmekle kalmaz, aynı zamanda gerçek anlamdan yoksun doğrusal bir yaşamı sürdüren sınırlı benlikler olduğumuzu öne sürer.

Fiziksel dünyamızın ötesinde hiçbir âlem veya yaşam olmadığı ve kaderimizi kontrol edemediğimiz iddiası, inanmamız gereken bir "gerçek" değildir. Bu çalışmada, gerçekte kim olduğunuzu görmenize yardımcı olacak bir parça bilgiye eriştiğinizi umuyorum.

Siz kendi gerçekliğini yaratan çok boyutlu bir varlıksınız. Bu fikri ilkeniz ve yeni inancınız olarak kabul etmenize yardımcı olmak benim kitaptaki görevimdi. *Kendiniz Olma*

Alışkanlığını Kırmak, zihninizi kaybedip yeni bir zihin yaratmak zorunda olacağınız anlamına gelir.

Ama eski, tanıdık yaşamı veya zihni bir kenara bırakıp yenisini yaratmaya başladığımızda, iki dünya arasında bildiğimiz her şeyden yoksun bir an vardır ve çoğu insan bu boşluktan bilinen dünyasına geri döner. Bu belirsizlik noktası –bilinmeyen– mistiklerin ve azizlerin bereketli topraklar dedikleri yerdir.

Tahmin edilemeyenin dünyasında yaşamak, bir kerede tüm potansiyeller olmaktır. Bu boş alanda rahat edebilir misiniz? Evetse, üstün bir yaratıcı gücün bağlantı noktasındasınız.

Kendimizi biyolojik, enerji anlamında, fiziksel, duygusal, kimyasal, nörolojik ve genetik olarak değiştirmek ve rekabetin, çatışmanın, başarının, şöhretin, fiziksel güzelliğin, cinselliğin, maddi zenginliğin ve gücün her şey olduğu bilinçaltı inancıyla yaşamaktan vazgeçmek, dünyanın zincirlerini kırdığımızda mümkündür. Bu sözde hayattaki nihai başarı tarifinin gerçek yanıtlar ve gerçek mutluluğu dışarıda aramamız olduğunu düşünüyorum, oysa gerçek yanıtlar ve gerçek mutluluk her zaman içimizde oldu.

Öyleyse gerçek benliğimizi nerede ve nasıl buluruz? Dış çevremizle olan çağrışımlarla şekillenmiş bir kişilik mi yaratırız? Yoksa içimizde, kendimizi en az dışımızdaki her şey kadar gerçek olan bir şeyle özdeşleştirir ve benzeyebileceğimiz bir farkındalığa ve zihne sahip olan eşsiz bir kimlik mi yaratırız?

Bu doğrudur – bu kişisel evrensel, tüm insanların özünde var olan sonsuz bir bilgi ve zekâ kaynağıdır. Bu enerji bilinci öyle bir tutarlılıkla doludur ki içimizden aktığında ona yalnızca sevgi diyebiliriz. Kapı açıldığında, frekansı öyle yaşamsal enerji taşır ki kimliğimizi içeriden değiştirir. Bu, benim

uğrunda yaşamayı tevazuyla öğrendiğim bir tecrübedir.

Umarım dilediğiniz takdirde ona her an iletişiminiz olduğunu biliyorsunuzdur. Ama eğer bir materyalist olarak yaşarsanız, o zaman onun varlığıyla bocalarsınız. Neden mi? Çünkü realistler gerçekliği tanımlamak için duyularını kullanırlar; ve eğer göremez, koklayamaz, tadamaz, dokunamaz veya duyamazlarsa, o zaman o gerçek değildir, yoktur, değil mi? Bu ikililik insanları illüzyonda tutmak için kusursuz bir plandır. Dikkatlerini duyusal anlamda keyifli veya kaotik olan dış gerçeklikte tutun, içeri dönmek çok zor olacaktır.

Sizin dikkatiniz enerjinizin olduğu yerdedir. Tüm dikkatinizi harici, maddesel dünyaya verin, bu sizin gerçekliğe yatırımınız haline gelir. Aksine, daha derin bir niteliğinizi ortaya çıkarmak için farkındalığınıza yönelin, enerjiniz o gerçekliği büyütür. Siz bir insan olarak farkındalığınızı dilediğiniz şeye yöneltme özgürlüğüne sahipsiniz. Bu güç bolluğunu idare etme ve uygun şekilde kullanma becerinizi geliştirmek armağandır. Düşünce ve farkındalığınızı nereye koyarsanız, orası sizin gerçekliğinize dönüşür. Düşüncenin gerçek olduğuna inanmayı bırakırsanız, tekrar materyalizme dönersiniz ve çalışmayı bırakırsınız. Anlık mutluluk için duygusal bir bağımlılık ya da alışkanlık seçer ve kendinizi tüm olasılıklardan mahrum edersiniz.

İkilem de burada yatar: Zihinlerimizde yarattığımız gelecek gerçeklik henüz hiçbir duyusal geribildirim sağlamaz ve kuantum modeline göre, duyularımız yarattığımız şeyi deneyimleyecek son kapı olmalıdır. Bu sebepten, çoğumuz maddeciliği hayatımızın ilkesine dönüştürür ve bilinçaltına geçiş yaparız.

Size, maddesel olan her şeyin yer ve zamanın ötesindeki

görünmez, madde dışı alandan geldiğini hatırlatmak isterim. Özetle, bu dünyada tohumlar ekerek zaman içinde meyve verdiklerini görürsünüz. Eğer bir hayali içsel potansiyeller dünyası dahilindeki zihin ve duyguda bütünüyle yaşayabilirseniz, o zaman o hayal halihazırda gerçekleşmiş demektir. O yüzden yalnızca teslim olun; hayal sizin dış yaşamınızda filizlenmek zorundadır. Bu, yasadır.

Ama tüm bu sürecin en zor kısmı da budur: *değerli benliğiniz hatırına onu gerçekten yapmak için zaman yaratmak ya da ayırmak.*

İşte budur. Bizler kutsal yaratıcılarız. İlham duyduğumuzda ya da daha fazlasını bilmek istediğimizde yaptığımız şey budur. Ama biz aynı zamanda alışkanlık varlıklarıyız. Her şeye karşı alışkanlık geliştiririz. Bilgiden deneyime ve bilgeliğe geçmemize olanak veren üç beyne sahibiz. Öğrendiğimiz her şeyi tecrübenin tekrarıyla içselleştirmek için, bedene zihin olmayı öğretebiliriz – alışkanlık tanımımız budur.

Sorun şu ki bizler gerçek büyüklüğümüzü kısıtlayan alışkanlıklar geliştirdik. Bağımlılık yaratan hayatta kalma duyguları bizim kısıtlamalarla yaşamamıza, kaynaktan ayrı olduğumuzu hissetmemize ve yaratıcılar olduğumuzu unutmamıza sebep olur. Aslında, zihnin stresle ilişkili evreleri duygularımızın kontrolünde olmamızın, daha düşük bir enerji paydasıyla yaşamamızın ve korkuya dayalı bir dizi inancın esiri olmamızın sebebidir. Bu sözde normal psikolojik evreler çoğu insan tarafından sıradan ve olağan olarak kabul edilir. Bunlar bilincin gerçek "değiştirilmiş evreleridir".

Bu yüzden kaygının, depresyonun, hayal kırıklığının, öfkenin, suçluluğun, kederin, endişenin ve üzüntünün –milyarlarca insanın düzenli olarak ifade ettiği duyguların– kit-

lelerin dengesi bozulmuş ve gerçek benlikten uzaklaşmış bir yaşam sürmesinin sebebi olduğunu vurgulamak istiyorum. Ve belki de gerçek mistik anlarda meditasyon sırasında ulaşılan sözüm ona değiştirilmiş bilinç evreleri aslında düzenli olarak yaşamak için çaba göstermemiz gereken "doğal" insani bilinç evreleridir. Ben bu iddiayı kendi hakikatim olarak görüyorum.

Artık uyanmanın ve hakikatin yaşayan bir örneği olmanın zamanı geldi. Bu anlayışları kabullenmek yeterli değildir; onları yaşamının, sergilemenin ve yaşamlarımızın tüm alanlarında "etkide" olmanın zamanı geldi. Siz ve ben bu idealleri hakikat olarak "bedenleştirdiğimizde" ve onları bir alışkanlığa dönüştürdüğümüzde, onlar bizim içsel bir parçamız olurlar.

Bizler alışkanlık yaratacak şekilde donatıldığımızdan, neden gerçek büyüklüğü, merhameti, dehayı, pratik zekâyı, gücü, sevgiyi, farkındalığı, cömertliği, şifayı, kuantum oluşumunu ve kutsallığı yeni alışkanlıklarımız yapmıyoruz? Kimliğimiz olarak ezberlemeye karar verdiğimiz kişisel duyguların katmanlarını soymak; bu kadar güç verdiğimiz bencil kısıtlamalarımızı değiştirmek; gerçekliğin ve benliğin doğasına dair yanlış inanç ve algılarımızdan kurtulmak; evrimimizi sürekli olarak baltalayan nöral yıkıcı nitelik alışkanlıklarımızı aşmak ve gerçekte kim olduğumuzu bilmemize engel olan tutumlardan vazgeçmek... tüm bunlar gerçek benliği bulmanın adımlarıdır.

Benliğin bir özelliği daha vardır ve bu, tüm o perdelerin ardında bekleyen hayırsever bir varlıktır. Bu, tehdit altında olduğumuzu hissetmediğimizde; kaybetmekten korkmadığımızda; herkesi memnun etmeye çalışmadığımızda; ne pahasına olursa olsun başarılı olmak ve zirveye çıkmak için

yarışmadığımızda; geçmişe dair pişmanlık duymadığımızda ya da kendimizi aciz, çaresiz, umutsuz veya açgözlü hissetmediğimizde olduğumuz şeydir. Kendimizi aştığımızda ve sonsuz gücümüzün ve benliğimizin önünde engel oluşturan her şeyi yok ettiğimizde, yalnızca kendimiz için değil, aynı zamanda insanlık için soylu bir hareket sergiliyor oluruz.

Dolayısıyla vazgeçebileceğiniz en büyük alışkanlık kendiniz olma alışkanlığıdır ve yaratacağınız en büyük alışkanlık benliğiniz aracılığıyla kutsal gücü ifade etme alışkanlığıdır. Bu, gerçek doğanızı ve kimliğinizi yaşadığınızda mümkündür. Bu, benlikte yaşamaktır.



EK A

BEDEN BÖLÜMÜ GİRİŞİ

(Birinci Hafta)



Şimdi dudaklarınızın boşlukta kapladığı yerin farkına varabilir misiniz ve dudaklarınızın... boşlukta kapladığı yerin hacmini hissedebilir misiniz...[1] *Ve şimdi çenenizin boşlukta kapladığı yerin farkına varabilir misiniz ve şimdi tüm çenenizin... boşlukta kapladığı yerin hacmini hissedebilir misiniz...*

Ve şimdi yanaklarınızın boşlukta kapladığı yerin farkına varabilir misiniz ve yanaklarınızın... boşlukta kapladığı yerin yoğunluğunu...

Ve şimdi burnunuzun boşlukta kapladığı yeri hissedin... burnunuzun tamamının... boşlukta kapladığı yerin hacmini hissedin...

Ve şimdi gözlerinizin boşlukta kapladığı yeri hissedebilir

misiniz... ve gözlerinizin... boşlukta kapladığı yerin hacmini hissedin...

Ve şimdi alnınızın, şakaklarınıza kadar tüm alnınızın boşlukta kapladığı yere dikkat edin... Alnınızın boşlukta kapladığı hacmi hissedebiliyor musunuz...

Ve şimdi tüm yüzünüzün boşlukta kapladığı yeri fark edebilir misiniz... Tüm yüzünüzün... boşlukta... kapladığı yerin yoğunluğunu hissedin...

Ve şimdi kulaklarınızın boşlukta kapladığı yerin farkına varabilir misiniz... kulaklarınızın boşlukta kapladığı yerin hacmini hissedebilir misiniz?

Ve şimdi başınızın tamamının boşlukta kapladığı yeri hissedebilir misiniz... ve başınızın tamamının... boşlukta kapladığı yerin hacmini hissedin...

Ve şimdi boynunuzun boşlukta kapladığı yere dikkat edin... Boynunuzun tamamının boşlukta kapladığı hacmi hissedebiliyor musunuz...

Ve şimdi tüm gövdenizin boşlukta kapladığı yeri hissedebiliyor musunuz; göğsünüzün, kaburgalarınızın, kalbinizin ve ciğerlerinizin, omuzlarınızdan sırtınıza kadar tamamının boşlukta kapladığı yeri... üst gövdenizin tamamının boşlukta kapladığı yeri hissedebiliyor musunuz...

Ve şimdi üst uzuvlarınızın boşlukta kapladığı yerin ve üst sınırlarınızın boşluktaki ağırlıklarının farkına varabiliyor musunuz... omuzlarınız, kollarınız, dirsekleriniz ve bileklerinize kadar; bileklerinizin ve ellerinizin yoğunluğunu hissedin... tüm uzuvlarınızın... boşlukta... kapladıkları yerin ağırlığını fark edin...

Ve şimdi alt gövdenizin tamamının boşluktaki hacmini hissedebiliyor musunuz... karnınız, yanlarınız, kaburgalarınız, beliniz ve sırtınız... alt gövdenizin tamamının boşluktaki hacmini hissedebiliyor musunuz...

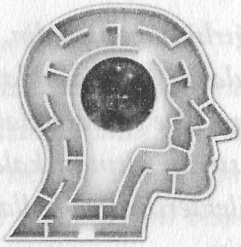
Ve şimdi tüm alt uzuvlarınızın boşluktaki yoğunluklarını hissedebiliyor musunuz... kalçalarınız, kasıklarınız, üst bacaklarınız, dizlerinizin boşluktaki yoğunluğu, baldırlarınızın ağırlığı... ayak bileklerinizin ve ayak parmaklarınıza kadar ayaklarınızın tamamının kapladığı yerin hacmini hissedin...

Ve şimdi tüm bedeninizin boşlukta kapladığı yeri hissedebiliyor musunuz... bedeninizin tamamının içinde bulunduğu alanın yoğunluğunu hissedin...

Ve şimdi bedeninizin etrafındaki boşluğu hissedebiliyor musunuz... bedeninizin tamamının boşlukta kapladığı yoğunluğu hissedin... ve sonra o boşluğun, boşlukta kapladığı alanı hissedin...

Ve şimdi tüm bu odanın boşlukta kapladığı yeri hissedebiliyor musunuz... ve bu odanın boşlukta kapladığı yerin hacmini hissedebiliyor musunuz...

Ve şimdi tüm bu boşluğun boşlukta kapladığı yeri ve o boşluğun içinde olduğu boşluğun hacmini hissedebiliyor musunuz...



EK B

SU BASKINI GİRİŞİ

(Birinci Hafta)



Bu giriş tekniğindeki işiniz, bedeninize tamamen teslim olmak, ılık suyun dokularınızı rahatlatmasına izin vermek ve bu sıvıyla tamamen tükendiğinizi hissetmektir. Bir sandalyede dik bir şekilde oturup ayaklarınızı yere düz basmanızı ve ellerinizi dizlerinize koymanızı tavsiye ederim.

Ilık suyun odada yükselmeye başladığını hayal edin... önce su ayaklarınızı ve ayak bileklerinizi ararken, suyun içinde kalan ayaklarınızın sıcaklığını hissedin...

Ve şimdi suyun yükselmesine, baldırlarınızı sarmasına, dizlerinize kadar yükselmesine izin verin.. ve ayaklarınızdan baldırlarınıza ve bacaklarınıza kadar

suyun altındaki ağırlığınızı hissedin...

Su dizlerinize ulaşıp üst bacaklarınıza yükselirken gevşeyin, rahatlayın... ve su bacaklarınızın üst kısmını sararken, bu ılık suyun altında kalan ellerinizi hissedin... sıcaklığın bileklerinizi ve kollarınızın alt kısmını sarmasına izin verin...

Şimdi su kasıklarınızı, kalçalarınızı ve bacaklarınızın iç kısımlarını sararken bu rahatlatıcı sıcaklığın farkına varın...

Ve su belinize kadar yükselirken, kollarınızın alt kısmıyla dirseklerinizin suyun altında kalmasına izin verin...

Ilık su göbeğinize doğru yükselirken, kollarınızı yarıya kadar sardığını hissedin...

Şimdi, kaburgalarınıza kadar ılık sıvının içine gömülmüş bedeninizin ağırlığını ve kollarınızı sardığını hissedin...

Ve şimdi suyun göğsünüzü sarıp omuzlarınızı kaplamasına izin verin...

Su boynunuza doğru yükselirken, omuzlarınızı tamamen sarmasına izin verin... ve boyundan aşağı bedeninizin bu ılık sıvının altında kaldığınız, bedeninizin ağırlığını ve yoğunluğunu hissedin...

Şimdi, su boynunuzun etrafında yükselirken, suyun altında kalan boynunuzu, çenenize kadar boynunuzun yüksekliğini hissedin...

Ve rahatlatıcı suyun dudaklarınıza yükselmesine ve başınızın arkasına doğru ulaşmasına izin verin... üst dudağınıza ve burnunuza doğru yükselip dört bir yanınızı sarardığını hissedin... şimdi suyun sıcaklığı

gözlerinizin hemen altındadır...

Suyun gözlerinizin üzerine doğru yükselmesine izin verin ve gözlerinizin altında olup da bu sıcak suyun içine gömülmüş her şeyi hissedin. Suyun alnınıza, başınızın tepesine yükseldiğini hissedin ve suyun çapı giderek daralırken, başınızın üzerine çıkmasına izin verin.

Ve şimdi bu sıcak, rahatlatıcı suya teslim olun ve suyla sarılı bedeninizin ağırlığını hissedin... bedeninizin kendi yoğunluğunu hissetmesine izin verin...

Bedeninizin etrafındaki suyun hacmini ve bedeninizin içinde bulunduğu alanı hissedin. Farkındalığınızın suyun altındaki tüm odayı kaplamasına izin verin. Odayla dolan, ılık suyla kaplanan yerin farkına varın... ve birkaç dakika, bedeninizin bu alanda süzüldüğünü hissedin...



EK C

REHBERLİ MEDİTASYON: HER ŞEYİ BİR ARAYA GETİRMEK

(İki ve Dördüncü Haftalar)



Bu meditasyonu Ek A'daki Beden Bölümü Girişi, Ek B'deki Su Baskını Girişi veya geçmişte kullandığınız ya da kendi tasarladığınız herhangi bir başka metotla başlatmak isteyebilirsiniz.

Gözlerinizi kapatın ve zihninizi ve bedeninizi rahatlatmak için birkaç derin, yavaş nefes alın. Burnunuzdan nefes alın ve ağzınızdan nefes verin. Nefesleriniz uzun, yavaş ve istikrarlı

olsun. Ritmik bir şekilde nefes alın, nefes verin, ta ki mevcut âna geçene dek. Anda olduğunuzda, olasılıklar dünyasına girersiniz...

Şimdi sizin içinizde, size hayat veren ve sizi çok seven güçlü bir zekâ vardır. Sizin iradeniz onun iradesiyle örtüştüğünde, zihniniz onun zihniyle örtüştüğünde, hayata duyduğunuz sevgi onun size duyduğu sevgiyle örtüştüğünde her zaman yanıt verir. İçinizi ve etrafınızı sarar ve siz çabalarınızın bir sonucu olarak yaşamınızda ispatlar görmeye başlarsınız. Çevrenizden daha büyük olmak, yaşamınızdaki koşullardan daha büyük olmak, bedende ezberlenen duygulardan daha büyük olmak, bedenden daha büyük düşünmek, zamandan daha büyük olmak... kutsal gücün eteğine tutunduğunuz anlamına gelir. O zaman kaderiniz, daha yüce bir zihnin bir yansıması olur. Kendinizi bunu yapacak kadar çok sevin...

İkinci Hafta

Tanıma. *Şimdi bir yandan geçmişin duygularına tutunurken diğer yandan yeni bir gelecek yaratamazsınız. Bellekten silmek istediğiniz o duygu neydi? Bu duygunun bedeninizde nasıl bir his yarattığını hatırlayın... Ve o duyguyla harekete geçen o tanıdık zihin evresini tanıyın...*

İtiraf Etme. *İçinizdeki güce dönmenin, kendinizi ona takdim etmenin ve ona kendinizle ilgili neyi değiştirmek istediğinizi söylemenin zamanı geldi. Kim olduğunuzu ve ne sakladığınızı itiraf ederek başlayın. Zihninizde onunla konuşun. Bunun gerçek olduğunu hatırlayın. O sizi zaten tanıyor. Sizi yargılamıyor. O yalnızca seviyor...*

Ona şöyle deyin: "İçimde ve dört bir yanımdaki evrensel bilinç, ben şimdiye dek _____ oldum ve bu kısıtlı olma halimi gerçekten değiştirmek istiyorum..."

İfade Etme. *Bedeni zihinden kurtarmanın, nasıl göründüğünüz ile gerçekte kim olduğunuz arasındaki uçurumu kapatmanın, enerjinizi özgür bırakmanın zamanı geldi. Bedeninizi, sizi geçmişinizdeki ve mevcut gerçekliğinizdeki her şeye, her yere ve herkese bağlı tutan duygusal bağlardan kurtarın. Enerjinizi özgür bırakmanın zamanıdır. Değiştirmek istediğiniz duyguyu yüksek sesle söylemenizi ve onu çevrenizden olduğu kadar bedeninizden de çıkarmanızı istiyorum. Şimdi söyleyin...*

Teslim Olma. *Ve şimdi bu olma halini daha yüce bir zihne teslim etmenin ve ondan bunu sizin için doğru olacak şekilde çözümlemesini istemenin zamanı geldi. Kontrolü halihazırda yanıtlara sahip olan daha üstün bir otoriteye teslim edebilir misiniz? Bu sonsuz zihne teslim olun ve bu zekânın kesinlikle gerçek olduğunu anlayın. O hayranlık ve hevesle sizi bekler. Yalnızca siz yardım istediğinizde müdahale eder. Kısıtlamalarınızı her şeyi bilen bir akla teslim edin. Kapıyı açın, onları teslim edin ve sonsuza dek unutun. Kısıtlamalarınızı sizden almasına izin verin. "Sonsuz zekâ, sana tüm _____ duygularımı veriyorum. Bunları benden al, daha yüce bir bilgelik hissine dönüştür. Beni geçmişimin zincirlerinden kurtar." Şimdi bu aklın bu ezberlenmiş duyguyu sizden aldığını bilseydiniz, nasıl hissederdiniz, düşünün ve o duyguyu hissedin...*

Üçüncü Hafta

Gözlemleme ve Hatırlatma. *Şimdi, eski benliğinize dönmenize sebep olabilecek hiçbir düşüncenin, davranışın ve alışkanlığın gözünüzden kaçmadığından emin olalım. Bunun için önce zihin ve bedenin o bilinçaltı evrelerinin bilincine varmamız gerekir – kendinizi bu şekilde hissettiğinizde neler düşünürdünüz? Kendinize ne söylerdiniz? Artık gerçekliğiniz olarak kabul etmek istemediğiniz hangi sese inanırdınız? Bu düşünceleri gözlemleyin...*

Kendinizi programdan ayırmaya başlayın. Bir zamanlar nasıl davranırdınız? Nasıl konuşurdunuz? O bilinçaltı evrelerin bilincine varın ve bir daha asla gözünüzden kaçmalarına, siz fark etmeden geçip gitmelerine izin vermeyin...

Sübjektif zihni objektifleştirmeye başlamak, programı gözlemlemeye başlamak, artık program olmadığınız anlamına gelir. Farkındalık sizin hedefinizdir. Kendinize artık kim olmak, nasıl düşünmek, nasıl davranmak ve nasıl hissetmek istemediğinizi hatırlatın. Eski benliğin tüm yönlerine aşina olun ve yalnızca gözlemleyin. Kararlı bir niyetle, artık o insan olmamaya karar verin ve kararınızın enerjisinin unutulmaz bir deneyim olmasına izin verin.

Yeniden Yönlendirme. *Şimdi sıra "Değişim Oyunu" dediğim şeye geldi. Yaşamınızda, tekrar eski benlik gibi hissetmeye başlayabileceğiniz üç senaryo hayal etmenizi ve bunu yaptığınızda yüksek sesle "Değiş!" demenizi istiyorum. Önce, sabah saatlerinde duşta olduğunuzu hayal edin. Ve güne hazırlanırken aniden o tanıdık duygunun geri geldiğini fark ediyorsunuz. Ve bunu fark ettiğiniz anda, "Değiş!"*

deyin – evet, değiştirin. Çünkü o duyguyla yaşamak kendinize karşı sevgiyle yaklaşmak değildir. Ve aynı genlere aynı şekilde sinyal göndermek de bir fayda sağlamaz. Ve artık birlikte ateşlemeyen sinir hücreleri birlikte ağ örmezler. Bunu siz kontrol edersiniz...

Sonra, kendinizi günün ortasında görmenizi istiyorum. Yolda arabanızla gidiyorsunuz ve aniden o tanıdık düşünceleri harekete getiren o tanıdık duygu yüzeye çıkıyor ve siz ne yapıyorsunuz? Yüksek sesle, "Değiş!" deyin. Evet, değişin. Çünkü sağlıklı ve mutlu olmanın ödülleri, eski benliğe dönmekten çok daha önemlidir. Ve bu arada, o duyguyla yaşamak kendinize karşı asla sevgi dolu bir yaklaşım olmadı. Ve olma halinizi her değiştirdiğinizde, birlikte ateşlemeyen sinir hücrelerinin birlikte ağ örmediklerini ve artık aynı genlere aynı şekillerde sinyal vermediğinizi bilirsiniz.

Şimdi sizden Değişim Oyunu'nu bir kez daha oynamanızı istiyorum. Kendinizi yatmaya hazırlanırken hayal edin. Yatak örtüsünü açtınız ve yatağa girerken o tanıdık duygunun geri gelmeye ve sizi eski kişilik gibi davranmaya çağırdığını fark ettiniz. Ne yaparsınız? "Değiş!" dersiniz. Doğru. Çünkü birlikte ateşlemeyen sinir hücreleri birlikte ağ örmez. Genlere o şekilde sinyal göndermek sevgi dolu bir yaklaşım değildir ve hiç kimse ya da hiçbir şey buna değmez. Bunu siz kontrol edersiniz...

Dördüncü Hafta

Yaratma. *Şimdi, benliğinizin olabileceğiniz en yüksek ifadesi nedir? Harika bir insan nasıl düşünür ve davranırdı? Böyle bir birey nasıl yaşardı? Nasıl severdi? Büyüklük nasıl bir histir?...*

Sizden bir olma haline geçmenizi istiyorum. Artık enerjinizi değiştirmenin ve yepyeni bir elektromanyetik imza yaymaya başlamanın zamanı geldi. Enerjinizi değiştirdiğinizde, yaşamınızı değiştirirsiniz. Düşüncenin tecrübeye dönüşmesine ve o deneyimin yüksek bir duygu üretmesine izin verin, böylece bedeniniz gelecek sizin halihazırda yaşamakta olduğuna inanmaya başlar...

Yeni genleri yeni şekillerde devreye sokun; bedene gerçek olayın öncesinde sinyal verin; yeni ideale âşık olun; kalbinizi açın ve bedeninizi yeni bir zihne koşullandırmaya başlayın...

İçsel tecrübenin bir ruh hali, sonra bir mizaç ve son olarak yeni bir kişilik olmasına izin verin...

Yeni bir olma haline geçin... Siz bu kişi olsaydınız kendinizi nasıl hissederdiniz? Oturduğunuzdaki insan olarak kalkamazsınız. Öyle güçlü bir minnet hissetmelisiniz ki bedeniniz gerçek olayın öncesinde değişmeye başlamalı ve o yeni idealin halihazırda siz olduğunu kabul etmeli...

O olun...

Yetki sahibi olmak – özgür, sınırsız, yaratıcı, dâhi, kutsal olmak – bu sizsiniz...

Bu şekilde hissettiğinizde, bu duyguyu ezberleyin; bu duyguyu hatırlayın. Bu, gerçekte kim olduğunuzdur...

Şimdi bırakın ve onu bir an için kuantum alanına teslim edin; bırakın gitsin...

Prova Yapma. *Şimdi tıpkı beyinlerini değiştiren o piyanistler ve bedenlerini değiştiren o parmak egzersizleri gibi bunu tekrar yapalım. Bir kez daha hiçlikten yeni bir benlik yaratabilir misiniz?*

Gelin, yeni bir zihin ateşleyip örelim ve bedeni yeni bir

duyguya koşullandıralım. Yeni bir zihin ve beden evresine aşina olun. Benliğinizin en yüksek ifadesi nedir? Kendinize tekrar bu ideali düşünmeye başlama izni verin...

Kendinize ne söylerdiniz, nasıl yürürdünüz, nasıl nefes alırdınız, nasıl hareket ederdiniz, nasıl yaşardınız, nasıl hissederdiniz? Kendinize bu yeni benlik gibi hissetme izni verin, öyle ki yeni bir olma haline geçiş yapabilesiniz...

Enerjinizi bir kez daha değiştirin ve bu kişi olmanın nasıl bir duygu olduğunu hatırlayın. Kalbinizi genişletin...

Gözlerinizi açtığınızda kim olmak istiyorsunuz? Yeni genlere yeni şekillerde sinyal veriyorsunuz. Bir kez daha güçlendiğinizi hissedin. Yeni bir olma haline geçin; yeni bir olma hali yeni bir kişiliktir; yeni bir kişilik yeni bir kişisel gerçeklik yaratır...

Burası, yeni kaderinizi yarattığınız noktadır. Bu yükselmiş zihin ve beden evresinden, yeni gerçekliğinizin kuantum gözlemcisi olarak maddeye hükmetmenin zamanı geldi. Yenilmez, güçlü, canlı ve neşeli hissedin...

Bu yeni olma halinden, yaşamak istediğiniz bir olayı gözünüzde canlandırın ve o görüntünün geleceğinizin taslağı olmasına izin verin. Bu gerçekliği gözlemleyin ve olasılık dalgaları olarak partiküllerin yaşamınızda bir tecrübe olacak bir olaya dönüşmesine izin verin. Onu görün, ona hükmedin, onu tutun ve sonra bir sonraki resme geçin...

Şimdi enerjinizin o kadere dolanmasına izin verin. O gelecek olay sizi bulmak zorundadır, çünkü siz onu kendi enerjinizle yarattınız. Kendinizi bırakın ve istediğiniz geleceği kararlılıkla, güvenle ve bilmişlikle yaratın...

Analiz etmeyin, nasıl olacağını çözmeye çalışmayın. Neticeyi kontrol etmek sizin işiniz değildir. Sizin işiniz yarat-

maktır ve ayrıntıları üstün zihne bırakın. Gözlemci olarak geleceğinize bakarken yalnızca yaşamınızı kendi enerjinizle kutsayın...

Bir minnet duygusuyla, yeni bir zihin ve beden evresinden kaderinizle bir olun. Yeni bir yaşam için teşekkürlerinizi sunun...

Bu şeyler hayatınızda gerçek olduğunda nasıl hissedeceğinizi şimdi hissedin, çünkü minnet duygusuyla yaşamak, alıcı bir evrede yaşamaktır. Dualarınızın çoktan yanıtlandığını hissedin...

Son olarak içinizdeki o güce dönmenin ve ondan yaşamınızda bir işaret istemenin zamanı geldi: Eğer bugün tüm yaşamı forma dönüştüren bir yaratıcı olarak bu yüce zihnin yaptığı şeyi yaptıysanız ve onunla temas kurduysanız ve o sizin gayretlerinizi ve niyetlerinizi gözlemliyorsa, o zaman size yaşamınızda bir etki göstermelidir. Bunun gerçek olduğunu, var olduğunu ve şimdi onunla iki yönlü bir iletişim kurduğunuzu bilin. Kuantum alanından beklediğiniz bu işaretin en beklemediğiniz şekilde, sizi şaşırtan ve bu yeni deneyimin evrensel zihinden geldiğine kuşku bırakmayacak şekilde gelmesini isteyin ki bunu tekrar yapmak için motive olun. Sizden ricam, bir işaret istemenizdir...

Ve şimdi farkındalığınızı tamamen yeni bir zaman çizgisinde ve yeni bir çevrede yeni bir bedene taşıyın. Ve hazır olduğunuzda, farkındalığınızı tekrar Beta'ya getirin. Sonra gözlerinizi açabilirsiniz.



DİPNOTLAR

Giriş

Bohr, Niels, "Atom ve moleküllerin yapılanması üzerine", *Philosophical Magazine*, 26: 1-24 (1913). Eğer geçekten atom altı dünyayı uzun uzadıya incelemek istiyorsanız, bir atomun hacmi (aşağı yukarı 1 angstrom ya da çapta 10^{-10} metre), çekirdeğin hacminden (1 femtometre ya da çapta 10^{-15} metre) yaklaşık 15 kat daha büyüktür. Yani atom aşağı yukarı % 99.99999999999 boşluktur. Her ne kadar çekirdeğin etrafındaki elektron bulutu atomun alanının büyük bir bölümünden sorumlu olsa da bu bulut ağırlıklı olarak boşluktur ve içindeki elektronlar çok küçüktür. Yüksek yoğunluklu çekirdek atom kütlesinin büyük bir bölümünü kapsar. Bir elektronun çekirdeğe kıyasla boyutu, bir bezelye ile bir arazi aracı arasındaki fark gibidir ve elektron bulutunun arazi aracına kıyasla yarıçapı Washington Eyaleti'nin boyutları kadar olabilir.

Bölüm 1

Örnek: Dr Amit Goswami, *The Self-Aware Universe* (New York: Jeremy P. Tarcher, 1993). Ayrıca Niels Bohr, Werner Heisenberg, Wolfgang Pauli ve diğerlerinin geliştirdiği kuantum teorisinin "Kopenhag yorumu" şöyle der: "Gerçeklik gözlemlenen fenomenin bütünlüğüne eştir" (yani gerçeklik gözlemin olmadığı yerde var olmaz). Bakınız: Will Keepimn, "David Bohm", http://www.vision.net.au/~apaterson/science/david_bohn.htm.

Dr. Leibovici Leonard, "Effects of remote, retroactive intercessory prayer on outcomes in patients with bloodstream infection: randomised controlled trial". *BMJ* (British Medical Journal), bl. 323: 1450-1451 (22 Aralık 2001).

McCraty, Rollin, Mike Atkinson ve Dana Tomasino, "Modulation of DNA conformation by heart-focused intention", HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Boulder Creek, CA, yayın no: 03-008 (2003).

Christ Returns – Speaks His Truth (Bloomington, IN: AuthorHouse, 2007).

Bölüm 2

Hebb, D.O., *The Organization of Behaviour: A Neuropsychological Theory* (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2002).

Pascual-Leone, A., ve diğerleri, "Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills", *Journal of Neurophysiology*, vol. 71(3): 1037-1045 (1995).

Bölüm 3

Szegedy-Maszak, Marianne, "Mysteries of the Mind: Your unconscious is making your everyday decisions", *US News & World Report* (28 Şubat 2005). Ayrıca bakınız: John G. Kappas, *Professional Hypnotism Manual* (Knoxville, TN: Panorama Publishing Company, 1999). Hipnoz kavramıyla ilk tanışmam 1981 yılında, Hypnosis Motivation Institute'de John Kappas'la hipnoz üzerine çalışma yapmamla başladı. O dönemde Jappas bilinçaltının zihnin yüzde 90'ı olduğunu söylerdi. Yakın zamanda bilim insanları bunun yüzde 95 civarında olduğunu tahmin ediyorlar. Her iki şekilde de bu yüksek bir orandır.

Sapolsky, Robert M., *Why Zebras Don't Get Ulcers* (New York: Henry Holt and Company, 2004). Sapolsky stres ve stresin beyin ve beden üzerindeki etkilerini inceleyen bir uzmandır. Ayrıca bakınız: Joe Dispenza, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 2007). Buna ek olarak, duygusal bağımlılık Ramtha'nın Aydınlanma Okulu'nda öğretilen bir kavramdır; bakınız: http://jzkpublishing.com veya http://www.ramtha.com.

Church, Dawson, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention* (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007).

Dr. Lipton Bruce, *The Biology of Belief* (Carlsbad, CA: Hay House, 2009).

Rabinoff, Michael, *Ending the Tobacco Holocaust* (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007).

Church, Dawson, *The Genie in Your Genes: Epigenetic*

Medicine and the New Biology of Intention (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007).

Murakami, Kazuo, *The Divine Code of Life: Awaken Your Genes and Discover Hidden Talents* (Hillsboro, OR: Beyond Words Publishing, 2006).

Yue, G., K. J. Cole, "Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions." *Journal of Neurophysiology*, vol. 67(5): 1114-1123 (1992).

Cohen, Phillip, "Mental gymnastics increase bicep strength." *New Scientist* (21 Kasım 2001).

Bölüm 4

Dispenza, Joe, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 2007).

Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence* (New York: Bantam Books, 1995). Bakınız: Daniel Goleman ve Dalai Lama, *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them?* (New York: Bantam Books, 2004).

Bölüm 5

Bentov, Itzhak, *Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness* (Rochester, VT: Destiny Books, 1998). Ayrıca bakınız: Ramtha, *A Beginner's Guide to Creating Reality* (Yelm, WA: JZK Publishing, 2005). Gerçekliğin kuantum modeli, her "şeyin" veya "hiçbir şeyin" farklı frekanslarda titreşen bilgi dalgaları olduğunu söyler. Öyleyse

titreşim ne kadar yavaş olursa, madde o kadar yoğun olur ve tam tersi elbette. Stres duyguları titreşimlerimizi daha çok madde ve daha az enerji olacak şekilde azaltır.

Wallace, B. Alan, *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind* (Boston: Wisdom Publications, Inc., 2006).

Robertson, Ian. *Mind Sculpture: Unlocking Your Brain's Untapped Potential* (New York: Bantam Books, 2000). Ayrıca, Andrew Newberg, Eugene D'Aquili ve Vince Rause, *Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief* (New York: Ballantine Books, 2001).

Ekim 2008'de, Boulder Creek, California'daki HeartMath Research Center direktörü Dr. Rolin McCraty ile bedendeki enerjinin kalp yoluyla beyne hareketi üzerine yaptığım bir konuşmadan. Ayrıca bakınız: Rollin McCraty, "The coherent heart: heart-brain interactions, psychophysiological coherence and the emergence of system-wide order." *Integral Review*, vol. 5(2) (Aralık 2009).

Bölüm 6

Dispenza, Joe, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 2007).

Bölüm 8

Laibow, Rima, "Medical Applications of NeuroFeedback," *Introduction to Quantitative EEG and Neurofeedback* isimli makalede, James Evans ve Andrew Abarbane (San Diego:

Academic Press, 1999). Ayrıca bakınız: Bruce Lipton, *The Biology of Belief* (Carlsbad, CA: Hay House, 2009).

Fehmi Les ve Jim Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007).

Kappas, John G., *Professional Hypnotism Manual* (Knoxville, TN: Panorama Publishing Company, 1999).

Murphy, Michael ve Steven Donovan, *The Physical and Psycholohical Effects of Meditations: A Review of Contemporary Research with a Comprehensive Bibliography, 1931-1996*, 2. Baskı (Petaluma, CA: Institute of Noetic Sciences, 1997).

Lutz, Antoine, "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice", *PNAS* (Proceedings of the National Academy of Sciences), bl. 101 (46): 16369-16373 (16 Kasım 2004). Ayrıca Nisan 2008'de Rochester, Minnesota'daki "Zihin ve Yaşam" konferansı sırasında Richard Davidson ile harika bir görüşme yaptım.

Bölüm 10

Fehmi Les ve Jim Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007).

Ek A

Beden Bölümü Girişi'nde, sürekli *boşluk* sözcüğünü kullanmamın bir sebebi var: Denekler rehberli meditasyon yaparken gerçekleştirilen EEG taramasına göre, bedenlerinin boşlukta kapladığı boşluğun ve o boşluğun boşlukta kapladığı hacmin farkına varmaları söylendiğinde denekler Alfa beyin dalgası evresine geçtiler. Bu ifadeler ve talimatlar, deneklerin beyin dalgası kalıplarında gözle görülür bir işlevsel değişime yol açtı. Bakınız: Fehmi Les ve Jim Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007).



TEŞEKKÜR

Hayallerimizi gerçekliğe dönüştüren şey (bu kitapta sözünü ettiğim konuların yanı sıra) etrafımızda vizyonumuzu paylaştığımız, benzer bir amaçla hareket eden, bizi en basit şekillerde destekleyen, güvenilirliklerini ortaya koyan ve gerçekten özgecil olan insanlardır. Ben bu yaratıcı süreçte hayatımda harika ve vasıflı insanlara sahip olma ayrıcalığına sahip oldum. Size bu bireyleri takdim etmek ve onlara olan şükranlarımı sunmak istiyorum.

Öncelikle, beni sayısız şekillerde destekleyen Hay House çalışanlarına şükran borçluyum. Reid Tracy, Stacy Smith, Shannon Littrell ve Christry Salinas'a teşekkür ederim. Bana olan güveninizi takdir ediyorum.

Ayrıca dürüst geribildirimlerin, cesaretlendirmen ve uzmanlığın için Alex Freemon'a, Hay House proje editörüme teşekkür etmek istiyorum. Bu kadar nazik ve düşünceli olduğun için teşekkür ederim. Çalışmalarıma yaptıkları katkılardan ötürü Gary Brozek ve Ellen Fontana'ya teşekkürler.

Ayrıca kişisel editörüm Sara J. Steinberg'e benimle bir kez daha bu yola çıktığı için teşekkür ederim. Bir kez daha birlikte büyüdük. Bu kadar ilgili, nazik ve adanmış olduğun için

teşekkürler. Sen bana bir armağansın.

Kapak tasarımı için John Dispenza'ya teşekkür etmek istiyorum. Sen her zaman işlerin çok basit görünmesini sağlıyorsun. Kitabın içindeki bu güzel grafikleri hazırlayan yetenekli Laura Schuman'a teşekkürler. Ayrıca kapak tasarımına sabrı, becerisi ve özgeciliğiyle katkıda bulunan Bob Stewart'a teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman işin başında kalıp aynı zamanda bin fili ehlileştirme becerisine sahip harika asistanım Paula Meyer'a çok teşekkür ederim. Detaylara olan hassasiyetini takdir ediyorum. Ayrıca Encephalon ekibine yürekten teşekkürlerimi sunarım. Destekleri için Chris Richard'a; çalışmama yaptığınız katkılardan ötürü Beth ve Steve Wolfson'a; titiz ve özenli üretim becerileri için Cristina Azpilicueta'ya ve üstün mükemmeliyet standartlarından ötürü Scott Ercoliani'ye sonsuz teşekkürler.

Kliniğimdeki ekibime de teşekkürü bir borç bilirim. Ay kadar kocaman bir kalbe sahip olan ofis müdürüm Dana Reichel'la çalıştığım için onur duyuyorum. Ayrıca ekibimden Dr. Marvin Kunikiyo, Elaina Clauson, Danielle Hall, Jenny Perez, Amy Schefer, Bruce Armstrong ve Ermma Lehman'a teşekkür ederim.

Hangi kaynaktan gelirse gelsin, dünyanın dört bir yanında bu fikirlere kucak açmış ve bunları yaşamlarında uygulamış insanlara, zihinlerini olasılıklara açtıkları için teşekkür ederim.

Ayrıca kitabın Önsöz'ündeki katkılarından ötürü Dr. Daniel Amen'e büyük bir teşekkür borçluyum.

Bana güçlü, anlayışlı, sevgi dolu ve kararlı olmayı öğreten annem Fran Dispenza'ya değinmeden geçemeyeceğim. Teşekkürler anne.

Ve çocuklarıma, bir yandan dünyanın dört bir yanında seminerler verirken diğer yandan bir kitap daha yazmam için zaman ve yer tanıyarak bana koşulsuz sevgiyi öğrettiniz. Beni hep desteklediniz. Bu kadar erdemli davrandığınız için teşekkür ederim.

Son olarak, bu kitap çok sevdiğim Roberta Brittingham'a ithaf edilmiştir. Sen hâlâ tanıştığım en harikulade insansın. Böyle güçlü bir ışık olduğun için teşekkür ederim. Sen nezaket, asalet ve sevginin tek bir kadında toplanmış halisin...

YAZAR HAKKINDA



Joe Dispenza, Rutgers Üniversitesi'nde biyokimya okudu. Ayrıca nörobilim dalında fen fakültesi diplomasına sahiptir ve kiropraktı alanında doktorasını Georgia, Atlanta'daki Life University'den aldı.

Dr. Dispenza, lisansüstü eğitimini nöroloji, nörobilim, beyin fonksiyonları ve kimyası, hücresel biyoloji, bellek oluşumu, yaşlanma ve uzun ömürlülük üzerine yaptı. Ulusal Kiropraktik Uzmanları Birliği'nin onur üyesidir, Life University'den doktor-hasta ilişkileri üzerine kliniksel mükemmeliyet için Klinik Uzmanlık Takdirnamesi vardır ve uluslararası bir kiropraktik topluluğu olan Pi Tau Delta üyesidir.

Dr. Dispenza, altı kıtada 24'ten fazla ülkede insan beyninin rolü ve işlevi, bilimsel olarak ispatlanmış nörofizyolojik ilkelerle düşüncelerin nasıl yeniden programlanabildiği gibi konularda konuşmalar yapmaktadır. Sonuç olarak, pek çok birey kendi yıkıcı alışkanlıklarına son vererek belirli hedef ve vizyonlarına nasıl ulaşacaklarını öğrendi. Onun basit ama güçlü öğretim yaklaşımı, gerçek insan potansiyeli ve bilimsel nöroplastisite teorileri arasında bir köprü yaratmaktadır. Dr. Dispenza, yeni şekillerde düşünmenin ve inançları değiştirmenin bir insanın beynini nasıl yeniden örebileceğini açıklar. Onun çalışmaları, bu gezegendeki her insanın içinde sonsuz bir büyüklük ve sınırsız beceriler potansiyeli olduğu inancı üzerine kuruludur.

Dr. Dispenza'nın ilk kitabı, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*, düşünce ve bilinç konularını beyin, zihin ve bedenle birleştirir. "Değişimin biyolojisini" inceler.

Diğer bir deyişle, zihinlerimizi gerçekten değiştirdiğimizde, beyinde fiziksel olarak değişim gerçekleşir.

Beyin ve beden arasındaki yakın ilişki üzerine pek çok bilimsel makale yazmış biri olarak Dr. Dispenza beyin kimyası ve nöropsikolojinin fiziksel sağlık ve hastalıklarda oynadıkları rolleri anlatır. *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* ile birlikte yayınlanan DVD, insan beyninin düşünceye hükmederek gerçekliği etkilemek için kullanılabileceğini anlatır. Dr. Dispenza ayrıca sıkça karşılaştığı sorulara yanıtlar verdiği ilham verici ve eğitici bir CD hazırlamıştır. Spontane remisyonlar araştırmalarında, Dr. Dispenza sözüm ona mucizevi iyileşmeler yaşamış insanlar arasında, aslında zihinlerini değiştirdiklerini gösteren benzerliklere rastlamıştır.

Ne @#! Biliyoruz Ki!?* isimli ödüllü filmde yer almış bilim insanlarından, araştırmacılardan ve öğretmenlerden biri olan Dr. Dispenza, kapsamlı Kuantum DVD seti, *What the BLEEP!? Down the Rabbit Hole, The People vs. The State of Illusion* gibi daha pek çok yapımda yer aldı. Aynı zamanda *Explore!* dergisinde editoryal danışmanlık hizmeti vermektedir.

Seyahat etmediği ve yazmadığı zamanlarda Dr. Dispenza, Washington, Olympia yakındaki kiroprakti kliniğinde hastalarıyla ilgilenir. Kendisine **www.drjoedispenza.com** adresinden ulaşabilirsiniz.

Genleriniz tarafından hayatınızın geri kalanında belirli bir şekilde olmak için kaderinize terk edilmediniz. Tüm insanları seçtikleri gerçekliği yaratmaları için yetkilendiren yeni bir bilim dalı ortaya çıkıyor. ***Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak*** isimli bu kitapta meşhur yazar, konuşmacı, araştırmacı ve kiroprakti uzmanı **Dr. Joe Dispenza** size gerçekten nelerin mümkün olduğunu göstermek için kuantum fiziği, nörobilim, beyin kimyası, biyoloji ve genetik alanlarını bir araya getiriyor.

Yalnızca benliğinizin herhangi bir özelliğini değiştirmek için gereken bilgiye sahip olmakla kalmayacak, aynı zamanda yaşamınızın herhangi bir alanında ölçülebilir değişiklikler yapmak için öğrendiklerinizi uygulayabileceğiniz adım adım araçlar öğreneceksiniz. Dr. Dispenza, eski çağ anlayışlarının önündeki gizem perdesini kaldırıyor ve bilim ile spiritüellik arasındaki uçurumda bir köprü yaratıyor. Güçlü atölye çalışmaları ve konferanslarıyla 24 ülkeden binlerce insan bu ilkeleri baştan aşağı değişmek için kullandı. Siz de kendiniz olma alışkanlığını kırıp zihninizi gerçek anlamda değiştirdiğinizde, hayatınız bir daha asla eskisi gibi olmayacak!

JOE DISPENZA, Rutgers Üniversitesi'nde biyokimya okudu. Ayrıca nörobilim dalında fen fakültesi diplomasına sahiptir ve kiroprakti alanında doktorasını Georgia, Atlanta'daki Life University'den aldı. Lisansüstü eğitimini nöroloji, nörobilim, beyin fonksiyonları ve kimyası, hücresel biyoloji, bellek oluşumu, yaşlanma ve uzun ömürlülük üzerine yaptı.

Ne @#! Biliyoruz Ki!?* isimli ödüllü filmde yer almış bilim insanlarından, araştırmacılardan ve öğretmenlerden biri olan Dr. Dispenza, altı kıtada konferanslar verip insanları insan beyninin fonksiyonları konusunda eğitti. **www.drjoedispenza.com**



butik

/butikyayincilik

/butikyayincilik

www.butikyayincilik.com

9 786055 154608