

YAZAR HAKKINDA

Dr. John F. Demartini, Şifa Felsefesi Bilgelik Okulu'nun kurucusudur. Demartini, deneyim alanı ve çalışmaları pek çok alana yayılmış eşine az rastlanan, üstün yetenekli bir insandır. Kariyerine kayropratik doktoru olarak başlamış ve arkasından 200 farklı disiplinde Yaşam ve Sağlığın Evrensel Prensipleri adını verdiği çalışmalar yapmıştır. Aynı zamanda uluslararası bir konuşmacı olan Dr. Demartini, dinleyicilerine aydınlatıcı perspektifi, insan doğası ile ilgili mizahi gözlemleri ve pratik önerileri ile yepyeni bir bakış açısı kazandırır. Onun bilgelik dolu sözleri zihinlere ilham verir, kalpleri açar ve insanları harekete geçirir. Koşulsuz sevgi anlayışı ve felsefesi psikolojiyi tekrar şekillendirmektedir. Ayrıca, geliştirdiği devrim niteliğindeki kişisel gelişim metodolojileri dünya üzerindeki milyonlarca kişinin hayatını değiştirmiştir.

DESTEK YAYINLARI: 1354
KİŞİSEL GELİŞİM: 217

DR. JOHN DEMARTINI / DÖNÜŞTÜREN DENEYİM

Orijinal İsmi: The Breakthrough Experience: A Revolutionary New Approach to Personal Transformation

Yayıma Hazırlayan: Özlem Küskü

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları Nurcihan Kesim Telif Hakkı Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

THE BREAKTHROUGH EXPERIENCE:

A REVOLUTIONARY NEW APPROACH TO PERSONAL TRANSFORMAION

Copyright © 2002 by John Demartini

Originally published in 2002 by Hay House Inc. USA

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül

Çevirmen: Ayşe Deniz Yurdakul

Redaksiyon: Öykü Toros

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarım: Melike Doğan

Sayfa Düzeni: Melike Doğan

Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ekim 2020

3. Baskı: Aralık 2020

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-987-6

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkkan.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com



Deniz Ofset – Çetin Koçak

Sertifika No. 48625

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul



DR. JOHN DEMARTINI



Dönüştüren Deneyim

**"Yolunuzdan çekilin ve geçmişinizin kurbanı değil,
geleceğinizin mimarı olun."**

Çevirmen: Ayşe Deniz Yurdakul



TEŞEKKÜR

Toni Robino'ya bir önceki kitabım olan *Nimetlerinizi Sayın* kitabına yaptığı yardımlar için ve bu kitabın oluşum aşamasında üstlendiği yaratıcı katalizörlük görevi için teşekkür ediyorum.

Sevgili dostum ve iş arkadaşım Timothy Marlow'a, konuşma metinlerimi derleyip düzenleyip özetlediği için çok teşekkür ediyorum. Onun büyük çabası ve evrensel yasaları kavrayışı olmasaydı, bu kitap çok farklı olurdu.

Serbest editörüm Gail Fink'e bu metni düzenlemek konusunda takdire şayan çabalarından ötürü ayrıca teşekkür etmek istiyorum.

Dönüştüren Deneyim'e katılan herkese ve öğretmenlere şükranlarımı gönderiyorum, onlar olmasaydı mesajımı tüm dünyaya duyurmak çok zor olurdu.

Güzel karım Athena Starwoman'a olağanüstü sezgileri ve engin vizyonu için en içten teşekkürlerimi iletiyorum.

Son olarak da, bana 1972 yılında öğretileri ile ilham vererek hayatımı değiştiren Dr. Paul C. Bragg'e teşekkür etmek istiyorum.

İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA / 1

ÖNSÖZ / 12

YALNIZ YÜRÜMÜYORUZ / 14

BİRİNCİ BÖLÜM: YAŞAMIN ÖZÜ / 15

BİLİM VE DİN / 17

MİNNETTARLIK ESASTIR / 19

YOLCULUK BAŞLIYOR / 21

İLK AKIL HOCAM / 23

İLAHİ DÜZEN / 25

BÜYÜK KEŞİF / 27

GERÇEK SEVGİ / 29

USTALIK DANSI / 33

İKİNCİ BÖLÜM: AYDINLANMAK / 38

TEKRARLAYAN TEMALAR / 39

ŞİMDİ BURADA OLMAK / 40

ANNELER VE BABALAR / 42

BAĞRINA TAŞ BASMA BİLİMİ / 44

ANNE SEVGİSİ / 48

ACI VE ZEVK / 51

KURŞUNU ALTINA DÖNÜŞTÜRMEK / 53

İKİ TARAFIN MÜKEMMELLİĞİ / 56

ENGELLER BİZE AİTTİR / 58

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

HAYALLERİMİZİ GERÇEKLEŞTİRMEK / 62

BÜYÜK ÖĞRETMENİM GELİYOR / 63

GERÇEKLEŞEN HAYALLER / 68

HAYALLERİN BEDELİ / 70

HAYALLER DETAYLARDA GİZLİDİR / 74

HOUSTON GÜZELİ / 76

İLHAM DOLU BİR HAYATIN SIRLARI / 77

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: HER İKİ TARAF / 80

KENDİNİ NE ZANNEDİYORSUN? / 82

ANDA OLMANIN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ / 83

ÇİFT TARAFLI İŞİTSEL FÜZYON / 85

DÜNYA BİR AYNADIR / 86

BÜYÜK HAPİSHANE / 88

TAMAMEN OLUMLU MUSUNUZ? / 90

ASLA, ASLA DEME / 93

BEŞİNCİ BÖLÜM: KİM GÖZ KULAK OLUYOR? / 97

DOĞAL DÜZEN / 99

SADECE IŞIK / 100

KAYIP YOKTUR / 101

İSTİYORSAN SENİNDİR / 103

DÖRT BÜYÜK SORU / 105

HER ŞEY BAKIŞ AÇINIZLA İLGİLİDİR / 109

YAŞLANMA SÜRECİ / 110

ALTINCI BÖLÜM: İLİŞKİLER / 113

700 KALP / 114

EVLİLİĞİN AMACI / 116

12. SENE SIKINTISI / 117

AH TUTKU! / 119

DEĞER SİSTEMLERİNİZ / 120

EV KURALLARI / 122

TARTIŞMA ALANI / 125

KRİZ BİR FIRSATTIR / 128

RUH EŞLERİ / 130

YEDİNCİ BÖLÜM: TANRISALLIK / 134

GURU NANAK / 135

CENNETE GİTMEK / 136

BÜYÜK SANATÇI / 137

KİMSE KURBAN DEĞİLDİR / 140

BEN SEVGİYİ HAK EDİYORUM / 141

BU HAYAT İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM / 143

HER ŞEY İŞE YARAR / 146

BÜYÜK TEŞEKKÜR / 147

AFFETME YALANI / 149

SONSUZ ZEKÂ / 152

SEKİZİNCİ BÖLÜM: DEHA / 155

MELEKLERİN MÜZİĞİ / 156

BİLİNCİN YEDİ SEVİYESİ / 158

ADİL DEĞİŞİM/ 161

BEYNİN YEDİ SEVİYESİ / 163

YAŞAYAN DÂHİ / 165

HAYATIN YEDİ ALANI / 167

YEDİ KORKU / 168

DENGELEME OYUNU / 173

DOKUZUNCU BÖLÜM:

KUANTUM ÇÖKME İŞLEMİ / 178

EK SORULAR / 188

BEN KIZ KARDEŞİYİM / 197

BİLGELİK VE AYDINLANMA BELİRTİLERİ / 199

ONUNCU BÖLÜM: DÜŞÜNCE:

GÖRMEK İNANMAKTIR / 203

PLANLAMADAN BAŞARAMAZSINIZ / 205

ESNEKLİK / 207

VİZYON HAYATTIR / 208

YAY PRENSİBİ / 210

RUHUN TOHURLARI / 211

KENDİ YOLUNUZU ÇİZMEK / 214

SEVGİ LİSTENİZ / 215

ON BİRİNCİ BÖLÜM:

GERÇEKLEŞME: YARATILIŞ PLANI / 225

OLMAK, YAPMAK VE SAHİP OLMAK / 229

GERÇEK DEĞERİNİZ NEDİR? / 231

MİSYON BEYANINIZ / 233

MİSYON BEYANINIZI YAZMAK / 234

DIŞAVURUM FORMÜLÜ / 237

SUCCESS GÖLÜ / 242

ON İKİNCİ BÖLÜM:

SONUÇLANMA: TAM DÖNGÜ / 253

BEN BİR DÂHİYİM VE DEHAMİ KULLANIYORUM / 254

MEŞALEYİ ELDEN ELE GEÇİRMEK / 256

YANILSAMALAR DA İŞE YARAR / 258

TERAPİSTLERLE İLGİLİ GERÇEK / 261

KİŞİLİK BUNALIMI / 265

ALGILARA ÇÖKME İŞLEMİ UYGULAMAK / 267

İLAHİ MÜKEMMELLİK / 269

NAPOLEON HILL / 272

SON 24 SAATİNİZ VE ÖLÜM İLANINIZ / 276

BİLGELİĞİN ON ÖNEMLİ ÖĞESİ / 280

ÖNSÖZ

Psikiyatri dalında çalıştığım son yirmi sene boyunca en iyi eğitimcilerle çalışma imkânına sahip oldum. Sadece, eğitimi mi tamamladığım Teksas'taki Baylor Tıp Fakültesi ile kalmayıp dünyanın her tarafına seyahat ederek çalışmalarımı sürdürdüm. Hastalarımın derin acılarını dindirecek bir yöntem arıyordum. Seneler içerisinde büyük ses getirmiş olan çeşitli psikiyatrik programlarla karşılaştım. Bir arkeolog gibi bilgelik ve kavrayışı arayıp parçaları bir araya getirdim. Hastalarımın farkındalıklarının genişlemesine yardımcı olmak istiyordum. Okuyarak, pek çok fikir edinmiş ve bilincin çeşitli boyutlarını anlamıştım. Bu arayışım sırasında, kendilerine “zihin astronotları” adını verdiğim çok değerli kişilerle çalışma imkânına sahip oldum. İçimdeki bilim insanı, uzaya gidip evrenin düzenini ve simetrisini deneyimlemek istiyordu. Peki burada bulduğularımı Dünya'ya nasıl getirecektim?

Mohandas K. Gandi'ye göre dilekleriniz saf ve temizse, gerçek olurlar. Yolculuğumun bir noktasında Dr. John F. Demartini'nin çalışmalarına rastladım. En sonunda insanların hayatında ciddi bir fark yaratmamı sağlayacak olan pratik dil ve öğretiyi kavuşmuştum. Dr. Demartini bu metoda Kuantum Çökme İşlemi adını veriyor, bense bir psikiyatr olarak, Kuantum Çökme Terapisi demeyi tercih ediyorum.

Çökme İşlemi, insanların kendi sorumluluklarını tamamen ellerine alarak ne kadar harikulade olduklarını anlamalarını

sağlıyor. Çökme İşlemi daha iyi olmak, gelişmek ya da değişmek için değil tam bir dönüşüm geçirmek için uygulanıyor. Her hücrenin bir biçimi vardır. Doku sağlıklıyken hücre mükemmel bir simetriye sahiptir. Düşüncelerimiz de hücrelerimiz gibi kötü düşünceler, hisler ya da inançlar sonucunda deforme olurlar. Çökme İşlemi, deforme olmuş düşünce, inanç ve hisleri tekrar mükemmel simetri ve düzen içine sokar. Düşüncelerimiz dönüşünce duygularımız da dönüşür ve sonunda hayatımız dönüşür.

Bu kitap yeni jenerasyona aittir. Yeni milenyuma verilmiş bir hediyedir. Buradaki bilgelik, ilham ve taze bakış açıları çok kıymetlidir. Bu öğretiler, okura, zihni kontrol eden yasalar ile ilgili daha berrak ve daha güçlü bir anlayış vaat etmektedir. Dr. Demartini bize, varoluşumuzun amacı çerçevesinde ana planımızı hayata geçirebilmek için ilham verici bir rehberlik sunuyor.

Dr. Demartini'nin benzersiz, orijinal ve dâhice yaklaşımını psikiyatrik tedavilerde devrimci bir yaklaşım başlattı bile. Bundan yarım asır önce muhteşem Dr. Sigmund Freud bilinçaltından bahsetmiş ve onu anlayabilmek için çeşitli teknikler geliştirmişti. Dr. Demartini'nin öğretileri bizim sadece bilinçaltını değil, bilincin bizzat kendisini de anlamamızı sağlıyor. Dr. Demartini'nin öğretileri bana, hastalarımın “geçmişlerinin kurbanı değil, geleceklerinin mimarı” olmalarını sağlayacak birçok değerli araç ve fikir sağlamıştır.

– Dr. Blanca Diez

New Dimensions Gündüz Tedavi Programı Yöneticisi,
Houston/Teksa

YALNIZ YÜRÜMÜYORUZ

Bir adam, bir gece rüyasında her şeyin kaynağı olan ilahi güç ile beraber yürüdüğünü gördü. Yürüdükleri sırada gökyüzünde adamın hayatından birtakım sahneler görünüyordu. Çoğu sahnede kumda iki çift ayak izi vardı fakat en zorlu ve en sıkıntılı olayların yaşandığı sahnelerde sadece bir çift ayak izi görünüyordu. Bu durum adamı üzdü.

Yanındaki gölgeye döndü: “Bütün yaşantım boyunca sana itaat ettim ve seni aradım. Bunun karşılığında senin de benimle ilgileneceğini düşünmüştüm. Oysa şimdi görüyorum ki hayatımın en zor zamanlarında yalnızmışım. Neden sana en çok ihtiyacım olduğu zamanlarda beni yalnız bıraktın?” İlahi güç cevap verdi: “Evladım, sen her zaman benim kalbimdesin, seni zor zamanlarında terk etmedim. Kumda bir çift ayak izi gördüğün zamanlar, benim seni taşıdığım zamanlardır.”

– Mary Stevenson

BİRİNCİ BÖLÜM

YAŞAMIN ÖZÜ

“Bir kişi her ne sebeple olursa olsun sıra dışı bir yaşam sürme fırsatını yakaladıysa eğer, artık hayatını kendine saklama hakkına sahip değildir.”

Jacques-Yves Cousteau

Sizinle, benim için çok derin anlamı olan bir mesajı paylaşmak istiyorum. Bu, benim bu dünyadaki görevim ve hizmetimdir. Sizi benimle birlikte bir yolculuğa çıkmaya davet ediyorum. Bu yolculukta, “her birimizin içimizde büyük bir yücelik ve ölümsüz bir deha taşıdığı” gerçeğini kendi hayatımdan vereceğim örneklerle ortaya koyacağım. Görünüşümüz nasıl olursa olsun, hangi koşullarda yaşıyor olursak olalım, yaşadığımız her şey bizi içimizde taşıdığımız o hediyeye, o potansiyele doğru taşır. Yaşamımızdaki kişiler ve olaylarla ilgili olumlu ve olumsuz düşüncelere sahip olsak da gerçekte hayatımızdaki herkes kaderimizi gerçekleştirmemiz ve olmamız gereken kişi olmamız için gerekli olan “mükemmel” rolü oynamaktadır.

Beni tamamen dönüştüren, özgürleştiren deneyimi, bir grup sağlık uzmanına bir program sunmak için Houston/Teksas’tan Quebec/Kanada’ya uçarken 1989 yılında yaşadım. Uçakta meditasyon yapıyordum ve yaklaşık 30.000 fit yükseklikteyken bir düş gördüm. Bu düş benim iç bilincimden geliyordu ve şöyle

diyordu: “Daha Yüksek Güce Ulaşın: Vizyon, İlham ve Amaç Semineri.” Sadece seminerin ana hatlarıyla özeti değil, katılan kişi sayısı gibi daha birçok detayı da gördüm.

O günden sonra, onlarca ülkedeki binlerce kişi, biraz sonra sizin de çıkacağınız yolculuğa çıkarak programı tamamladı ve hepsinin hayatı edindikleri yeni sezgi ve deneyimler sayesinde tamamen değişti. Daha sonra “Dönüştüren Deneyim” adını verdiğim bu vizyon, gerçekten müthiş ilham vericiydi. İlhamlarınızı ve sezgilerinizi takip ettiğinizde kişisel değerinizi, potansiyelinizi artır ve gerçek kapasitenize ulaşabilirsiniz. Bu hayata bir amaçla geldiniz, ona ulaşabilmek için hayalinizi, sezgilerinizi ve ilhamınızı takip etmek çok önemlidir. O işaretler size gelen mesajlardır, o mesajlar sizi ulaşabileceğiniz en yüksek bilgi kaynağına bağlarlar.

Amacım, bu kitabı bitirdiğinizde size ne kadar harikulade bir varoluşunuz olduğunu gösterebilmektir. Dünya üzerinde bulunan çeşitli inanç ve felsefeler sebebi ile insanlar kendilerinin mükemmel olduğunu unuttular. Ne kadar başarılı, ünlü ve güzel olurlarsa olsun, kendilerinin berbat ve işlevsiz olduğunu düşünme eğilimindeler. “İşlevsiz aile” miti üzerine kurulmuş bir psikolojik hareket bile mevcut, oysaki ben bugüne kadar yaptığım çalışmalarda üyelerine ihtiyaç duyduğu şeylerin tamamını sağlayamayan, dengeyi tutturamamış bir aileye henüz denk gelmedim.

Bu kitapta ortaya koyacağım fikirleri ve araçları kullandığınızda aslında ne kadar harikulade olduğunuzu ve başınıza gelen her şeyi, sizin eşsiz varoluşunuz için özellikle yaşamış olduğunuzu anlayacaksınız. Bunu iyimser, hayali ve Pollyannavari bir şekilde söylemiyorum. Şu an olduğunuz halinizle ne kadar harikulade olduğunuzu ve dünyaya ne kadar büyük bir katkınız olduğunu son derece güçlü ve derin bir şekilde anlayacaksınız.