

BANU KALAYCI

BIRAK GİTSİN



DESTEK YAYINLARI: 2081
KİŞİSEL GELİŞİM: 411

BANU KALAYCI / BIRAK GİTSİN

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

İmtiyaz Sahibi: Destek Yapım Prodüksiyon Dış Tic. A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun

Edtör: Cansu Poyraz Karadeniz

Son Okuma: Devrim Yalkut

Kapak Tasarımı: Tuğçe Arık

Sayfa Düzeni: Tuğçe Arık

Destek Yayınları: Şubat 2025
Yayıncı Sertifika No. 43196

ISBN 978-625-5942-17-3

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

Deniz Ofset – Çetin Koçak

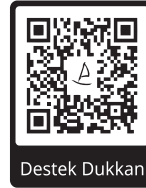
Sertifika No. 77699

Maltepe Mahallesi

Hastane Yolu Sokak No. 1/6

Zeytinburnu / İstanbul

Tel. (0) 212 613 30 06



BANU KALAYCI

**BIRAK
GİTSİN**





İÇİNDEKİLER

BAŞLAMADAN: Bırak Gitsin.....	9
GİRİŞ	11
BÖLÜM 1 - HAYAT BU MU?	19
BÖLÜM 2 - EGO NEDİR?.....	23
BÖLÜM 3 - ZİHİN NEYE, NASIL İNANIR?.....	37
BÖLÜM 4 - DÖNÜŞÜMÜN YEDİ EVRESİ.....	47
BÖLÜM 5 - BEDENİMİZ NE İSTİYOR?	59
BÖLÜM 6 - MANİPÜLASYON NEDİR?.....	73
BÖLÜM 7 - NEGATİF DUYGULAR HAYATIMIZI NASIL ETKİLİYOR?	77
BÖLÜM 8 - ENERJİ AKIŞI NEDİR?.....	117
BÖLÜM 9 - KÖK ÇAKRA	123
BÖLÜM 10 - SAKRAL ÇAKRA	143
BÖLÜM 11 - SOLAR PLEKSUS ÇAKRASI	163
BÖLÜM 12 - KALP ÇAKRASI	177
BÖLÜM 13 - BOĞAZ ÇAKRASI	187
BÖLÜM 14 - ÜÇÜNCÜ GÖZ ÇAKRASI	191
BÖLÜM 15 - TAÇ ÇAKRASI	199
BÖLÜM 16 - DÖNÜŞÜMÜ NASIL YÖNETECEĞİZ?	203
BÖLÜM 17 - DÖNÜŞÜMÜN AŞAMALARI	211
BÖLÜM 18 - ERİL-DİŞİL ENERJİ DENGESİ	223
BİTİRİRKEN: Benim Hikâyetim	234



*Yoğun iş tempomda yardımına koşup emekleriyle
kitabıma değerli dokunuşlar yapan Halime Sürek Kahveci'ye
teşekkürlerimle...*



BAŞLAMADAN:

Bırak Gitsin...

Hayatta kaldığını hatırlatan, gururla göğsünün tam üstünde madalya gibi taşıdığı acılarını,

Seni koruması gereken insanların, korumak yerine zarar verdikleri günlerin çaresizliklerini,

Öğretmek ve büyütme için yanında olması gereken kişilerin aşağılamak ve küçük düşürmek için yaptıklarını izlemek zorunda kaldığında hissettiğin yetersizlik hissini,

Sana hizmet etmeyen tüm inançlarının, her gün ve her an oluşturduğu ağırlıkları,

En derinden hissettiğin, ama neden hissettiğini bile bilmediğin utançları,

Çözumsuz kırgınlıkları,

Düğüm olmuş ilişkileri,

Sevgisiz verilmiş tüm kararların yarattığı endişe, korku, anlamsızlık, yorgunluk hissini,

Zarar verdiğini bildiğin tüm bağımlılıklara verdiğin gücü, o gücü asla tekrar geri alamayacağına dair yarattığın umutsuzluğu,

Sana aşk-sevgi- huzur hissettirmeyen her ortamı,

Dünyanın tüm muazzam zenginliklerinin tam ortasında bile hissettiğin yokluk ve yoksunluk hissini,

İçinde büyüttüğün zaman zaman güçsüzlük sanrısını,

Gözlerinin içine bakarken hissettiğin o derin korkunu,

Sana hizmet etsin diye evine doldurduğun, ama sonra hizmet etmeye başladığın tüm eşyaları,

Ayıp olmasın diye dolaplarda tuttuğun ama hiç kullanmadığın hediyeleri,

Ayıp olmasın diye selam verdiğin ama hiç onaylamadığın bünyeleri,

Bırak gitsin!

Gözyaşlarını akıtamadığın,

Çığlıklarını ses bulduramadığın,

Kucaklaşmalarını, zaman bulup da sarılamadığın sözlerini, yazılarını, şarkılarını, dansını, kahkahanı, tebessümünü,

Bırak gitsin!

Bırak ki...

Aşk dolsun gidenlerin yerine, gerçek dolsun.

Anlam, sevgi, huzur, anlayış, şefkat, neşe dolsun.

Bilgelik, canlılık, sağlık, başarı, uyum, coşku, heyecan dolsun tekrar; sen dolsun.

Özgünlüğünün zenginliği, ışıltısı bedenindeki ve hayatındaki yerini bulsun!

Bırak demesi kolay, biliyorum...

Ama bırakması da kolay olsun diye yazıldı bu kitap.

Bölüm bölüm, parça parça, minik günlük etütlerle nasıl her gün daha da hafifleriz, ona odaklandım yazarken.

Bizde olan, ama artık bizim olmayan, belki de hiç olmamış her şeyden nasıl hafifleriz, onu anlatmaya çalıştım.

Dilerim ve umarım, hepimize şifa olsun.

GİRİŞ

“Kullanılmayan her bilgi çöptür” demiştim çok uzun zaman önce...

Şimdi de aldığı bilgiyi süzgecinden geçirip deneyime dönüştürmeyen, işine yarayanı kendi bilgeliğinde tutup yaramayanı çöpe atmayan her birey de çöp evdir diyeceğim... Çünkü *“Bu işime yarar, atmayayım, lazım olur. Ah, bunun anısı var. Bu şunun hediyesiydi, öbürü şöyleydi”* diye diye tutulan eşyaların zamanla çürüyüp etrafı kokutması gibi bir hevesle eğitimi alınan bilgiler de kullanılmadıkça kişiyi ağırlaştırır, etrafa yaydığı enerjiyi değiştirir. Hayatını dönüştürmek için yola çıkan kişi *“Bu bilgi de işe yaramadı”* diyerek yenilerinin peşinden koşarken dönüşümden uzaklaştığını fark etmez bile...

Bunu kimseyi kızdırmak, aşağılamak, yargılamak için değil; olayı anlatmak, ne olduğunu masaya yatırmak, aldığımız bilgilerin sorumluluğunun farkında olmak, o bilgilerin bizi nasıl etkileyeceğine dair biraz açıklık getirmek için söyleyeceğim tabii ki...

Mucizenin ta kendisi olan insan bedeninin muhteşem bir çalışma sistemi vardır. Babanın tüm aile hafızasını taşıyan sperm, annenin tüm aile hafızasını taşıyan yumurtasıyla birleşir ve annenin, hamileliği boyunca yaşadıkları, hatırası suyun hafızasına (amniyon sıvısı) yüklenerek bebeğin binlerce kişinin hatırasını, hafızasını taşıyan bedeni oluşur.

Ve doğum anında bedenlenen ruhsal varlık, artık kendisi için hazırlanmış, binlerce kişinin bilgeliği ve deneyimini taşıyan yaşam serüvenine başlar...

Ne kadar muazzam değil mi!

Fiziksel bedenimiz, milyonlarca irili ufaklı çakradan oluşur – ki bunun 7 tanesi neredeyse artık herkesin bildiği ana çakralardır.

Çakralar, enerji akışının doğru bir şekilde sürdürülmesine odaklı çalışır... Şöyle anlatayım; nasıl ki bir tarlanın her yerine su ulaştırıldığında tarlanın her yerinden verim alınırsa, çakralar da beden her yerine enerji ulaştırılmasını ve böylece insan bünyesinin dünya üzerindeki varlığından yüzde yüz verim alınmasını sağlayacak şekilde kurgulanmıştır.

Peki, en bilindik yedi çakra bedenimizde bize neler söyler?

“Hayattayım, ayaklarım yere basıyor, bu dünyanın tam içindeyim.” (Kök çakra)

“Bu dünyada olmaktan müthiş keyif alıyorum, burada olmak çok eğlenceli ve öğretici, her anın keyfini her an hissederek günlerimi geçiriyorum.” (Seks çakrası)

“Gücümde duruyorum, kim olduğumu biliyorum; varlığımı, hayata duruşumla ve varoluşumun her parçasıyla sunuyorum.” (Solar pleksus)

“Varoluşumun gerçeğini, hayata, gerçek olan tek şeyin bilinciyle, sevgiyle akıtıyorum.” (Kalp çakrası)

“Kendimi kendim gibi, kendi sesimle, özüm sözüm, içim dışım bir anlatıyorum, varoluşumu sesimle akıtıyorum, kendimi ifade ediyorum.” (Boğaz çakrası)

“Görünenin üzerindeki bilincimi kabul ediyorum; gözle görünenin ötesinde olanları sevgiyle sahipleniyorum. Hayatın sunduğu fiziksel dünyanın ötesinde, madde dünyasının tam merkezinde ama daha maddeleşmemiş enerji bütünüün parçası olduğumu biliyorum ve bunu, içinde yaşadığım bedende deneyimlemeye izin veriyorum.” (Üçüncü göz çakrası)

“Bu beden içinde, fiziksel dünyadan bana gelen tüm verileri, kendi öz bilgilerle harmanlayıp deneyimsel hayatımın en saf

halini evrensel bilgilerin kütüphanesine atarken, o kütüphanede, tüm diğer ruh ailemin, dostlarımın biriktirdiklerine de rahatlıkla ulaşıyorum.”

Yani çakralarımız bize “Deneyimlerimin saflığı ve sevgisi için, bu zenginliği için, bu dünyada olmanın muazzamlığı ve bütünlüğü için her günümü bedenimin teklifinde ve özün bütünlüğünde yaşıyorum” der.

Ama...

Doğal akışı böylesine kolay, çok şiirsel, çok muazzam olan bu durum, bedenlenmiş ruhun, yaşamın içinden geçerken nefessiz kaldığı anlarda blokajlar geliştirmesiyle aksamaya başlar...

Nasıl mı?

Biz, zihin-beden-duygu olarak üçlü bir sacayağıyız. Bedenimiz, her gün aldığımız besinlerin bize fayda sağlayan kısımlarını alıyor, işe yaramayanları boşaltıyor. Bu durum, duygusal ve zihinsel yönden de böyle olmalıdır. Yani yaşadığımız her olayda, her zaman, alınması ve bırakılması gereken duygusal parçacıklar mevcuttur. Deneyimde ihtiyacımız olan –bizi büyütecek ve fayda sağlayacak kısım– alınır, daha sonra anda kalmamızı kesinleştirmek için deneyimin ötesinde kalan, işimize yaramayacak, bizi ağırlaştıracak enerjilerin –ki bunların neredeyse tamamı negatif duygulardır– bedende birikmeden doğalında ve zamanında çıkartılması gerekir.

Gelin görün ki, kişi; hayatın içinde, nefessiz kaldığı her anda, olayın fayda sağlamayacak kısımlarını görüp onları bünyeden temizlemek yerine, çoğunlukla onları tutup –genellikle bir daha canı yanmasın diye– negatif duygulardan kendine enerji bazında kalkanlar ve koruma tabakaları oluşturmaya başlar. Bu kalkanlar ve tabakalar, vücuda hizmet etmediği halde atılmayan besinlerin de tutulduğu yerde birikir. Yani seks çakrası ve solar pleksus çakrasının arasında, karın boşluğunda... Tabii, kişi, “ruhsal bıçaklanma” hissine girdiğinde bu fazlalıklar bedede-

nin diğerk bölgelerinde enerji blokaılarıyla kendini gösterse de en çok biriktikleri yer, karın boşluğudur.

Bizi andan ve özden uzaklaştıran bu blokaılarla birçok kimlik ve hikâye yaratırız. Özün yönlendirmesi yerine, sahte kimliklerin korkudan oluşturulmuş seçimleriyle, çoğunlukla bilinçsiz bir hayat kurgusunu örmeye başlarız ama işin güzel ve hoş tarafı, öz asla vazgeçmez; kendini temizlemek, kendi seçimlerini hayata akıtmak, kendi gerçeğini yaşamak için, hafiflemek için, korku yerine sevginin uçuş uçuş hafifliğinde yaşamak için bazı bilgilere yani bazı deneyimlere doğru çekilmeye başlar...

Çekildiğı bilgiye doğru yönelen birey, hayattadır, dünyada yaşamı devam etmektedir (kök çakra). Hayatta olmaktan hâlâ umutlu ve keyiftedir; kendi farkındalık düzeyinde (seks çakrası), bilgiyi alıp deneyime dönüştürüp, hayattaki varlığının gücüne (solar pleksus) bağlanmak ister – ki hikâye de orada başlar... Alınan bilgi, iki çakradan yukarı çıkar ve güç çakrasına giden yolda biriken negatif enerjiiyle karşılaşır.

Bilginin deneyime dönüşmesi için atılan adımlarda, kişinin o bilgiyi enerji alanında yukarıya, hayati gücüne ve bütünlüğüne doğru çıkarabilmesi için bedeninde tuttuğı negatif enerjileri biriktirdiğı bölgeden de deneyimle geçmesi gerekir... Geçsin ki, orada tutulmuş negatif enerjiler dönüşsün, temizlensin, anda gerçekleşen yeni deneyimin yüksek titreşimi anda orayı yıkasın ve temizlesin; böylece kişinin kendi bütünlüğüne giden yolun bir kısmı açılsın.

Bilgiyi deneyime dönüştürürken zorlanmak çok doğal. İşin sırrı, bu zorlanmaya rağmen kendi bütünlüğünden asla vazgeçmemekte yatarken birçok kişi, geçmişten gelen hayaletlerin ortaya çıkmasıyla bu bilgiyi, solar pleksus ve kalp çakrasına, ardından kendi gerçekliğinin sesi olan boğaz çakrasına ve evrensel bütünlüğe, birlik bilincine taşımak yerine seks çakrasıyla solar pleksus arasında bir yerlere gömer. Oradaki katmanı daha

da kalınlaştırır, gün gelip de hayat akışını gerçekten değiştirmeye, yüklerinden kurtulmaya karar verdiğinde, karın bölgesindeki blokaj iyice kalınlaştığından bunu yapmakta daha da zorlanır...

Beden farkındalığımızdan bahsederken demek istediğim; anne ve babadan gelen aile hafızasındaki milyonlarca bilginin, bu yeni anda, eşsiz bedende ne kadar görünür, yaşanır ve hissedilebilir olduğudur. Ancak karın bölgesinde tutulan blokajlar, kişinin hayatı ikinci çakrasından algıladığı bir yaşama doğru götürür. Hani, zaman zaman “*Beni neresiyle dinledi bilmiyorum!*” şaşkınlığı yaşayanlarımız olur ya da “*Her şeyi tersinden anladı!*” deriz. Niye böyle olur?

Çünkü hayatını ikinci çakra ve civarında yaşayanlar, diğer boyutların farkında olmadığı ve dünyayı kısıtlı enerjiyle gördükleri için algı, anlama, deneyim zenginliği ve his yoğunluğunda sorun yaşayabilir.

Kullanılmamış bilgi çöptür, kullanmayan kişi de çöp eve dönmüştür, dediğim noktaya da böyle gelmişken...

Çekildiğimiz her bilginin sorumluluğunu alarak hayatı yaşamak bizden başka hiç kimsenin işi değilken...

Herkes, kendi deneyimini kendine doğru çektiği her etkide, her bireyde ve her olayda yaşarken...

Sevginin yönettiği hayatlarda, kendi gerçekliğimizin eşsizliğinde oluşturduğumuz yaşamlarımızda yolumuzu hep evrensel bütünlüğe, birliğe ulaştırma çabasındayken...

Her birimiz için tek gerçek var hayatta: Sevgi!

Ve yüzyıllar geçse de o hep var olacak, evrenin sonsuz boşluğunda... Sadece gerçek olan kalacak; sevginin tek gerçek olduğu yaratımımızda.

İşte, bu yüzdendir ki, bende olan bende kalmasın, küçücük gruplarda başlayıp sınıflara evrilen paylaşımlarımız size evinizin konforunda ulaşsın diye, 20 yıllık eğitimlikte biriktir-

diğim bilgi ve deneyimi, milyon yıllık psişik garip hayatımın yaşamsal deneyimleriyle yoğurup bu kitabı elinize ulaştırmak istedi içim...

Umarım yerini bulur, umarım sahibine ulaşır; umarım “Ama...” diye başlayan cümleler, “Aslında benim deneyimimde” diyen cümlelerle “Çünkü”lere dönüşür.

Dilerim, bu satırlarla size ulaşan sesimi keyifle dinlersiniz.

Çok bilen değil; zihniyle, deneyim ve çalışmayla, kendi kalbinin tınısını kendi süzgecinden damıttıklarının ışığında ve kendi özelinin eşsizliğinde bulanlardan olmak çok güzel olmaz mı bu hayatta?

Ne yapacağız yani şimdi dersiniz...

Ben anlatacağım, siz dinleyeceksiniz önce...

Ben söyleyeceğim, siz deneyimleyeceksiniz sonra...

Bakalım, neler neler olacak peşi sıra?...

Başlayalım mı?

Küçük Bir Öneri

Bu kitabı okumak için önceden hazırlık yapmaya ne dersiniz?

Kitaba başlarken bir de günceniz olsa süper olur. Okurken zihninize düşen soruları yazmak; ilginç gelen konuları araştırmak için not almak; nerelerde, neden, hangi duygulara girdiniz acaba diye merak ettiğinizde iki cümleyle içinizi dökmek; kitabı okuma sürecini başlı başına kendinizle geçirdiğiniz kaliteli zamana çevirmek... Merakınızı, tepkilerinizi, sorularınızı ve hatta farkında olmadığınız sorunlarınızı anlamanıza destek olabilir o minik defter.

Konu, eğitimlik olduğunda benim işim, bildiğinizi bildiğiniz şeyleri “Gerçekten mi?” sorusunun güzelliğiyle sorgulatmak öncelikle. Sonra, bilmediğiniz şeyleri, nedenleri ve niçinleriyle birlikte bir nebze bilir hale gelmeniz için alan açmak... Ama

asıl işim, bilmediğinizi bile bilmediğiniz şeyleri, bilmediğiniz şeylere dönüştürebilmek, araştırmak için kendi bakış açınızı ve farkındalığınızı o noktaya çevirebilmeniz için merak oluşturma-bilmek...

O yüzdendir ki, o defter ve minik notlar, geri dönüp baktığımızda nereden başlamışız ve yolculuğumuz nereye gitmiş, yapılacak, düşünülecek, hissedilecek daha neler var diye görmek ve izlemek için hoş bir araç olabilir...

Başka ne olabilir yanımızda?

Bence bir fosforlu kalem... Ama tek renk kullanmanızı öneririm. Size özel gelen bir ifadenin, ilginç bulduğunuz noktaların altını çizebilirsiniz. Sonra olur da bir yıl sonra mesela yeniden okumak isterseniz bu kitabı, bu kez farklı bir renk seçmek, bilincinizdeki farklılığı gözler önüne sermek için size daha net bilgi verebilir, değil mi?

Başka ne iyi olabilir?

Okurken kendinize özel alan yaratmanız iyi olur mesela. Sakinlikle buluşacağınız yerde olmak iyi gelir. Sizin olan zaman, sadece sizin bedeniniz, zihniniz, ruhunuz, düşünceleriniz ve hisleriniz var burada... Bölünmeden akması için yarattığınız bu alanda. Dahası... E, güzel bir kahve, bir bardak çay, rahat bir koltuk, gölgede bir şezlong, mis gibi deniz kokusu, ağaç kokusu ya da ikisi birden... Olsa iyi olur. Olmasa da biz bize yeteriz diye başlarız bence...

Başladık bile...



BÖLÜM 1

HAYAT BU MU?

*Yıllar içinde yaratılmış bir hikâyenin kahramanı,
deneyimiyle geldiği yer her neresiyse, sırf kendini orada
güvende hissetti diye, aynı günü, binlerce kez yaşayıp
ölmeli mi gerçekten? Ve hayat bu mu?*

“Ben, ben, ben” diye başlayan yüzlerce cümle kuruyoruz gün içinde. “Hepsi boş, hepsi yalan” diyerek hemen konuya giriyorum...

Savım çok açık ve net; doğduğunuz gün, bambaşka bir aileye evlatlık verilmiş olsaydınız, yine aynı cümleleri kurar mıydınız?

Elma, benim eve de gelse sizin eve de gitse elmadır. Tamam, elma suyu oluyor, elmalı turta oluyor, kütür kütür yeniyor bazen, bazen meyve salatasına küp küp doğranıyor ama elma sonuçta. Gören tanıyor.

Peki, bizim için de böyle mi hikâye gerçekten? Kim olduğumuz net ve belli mi? Gittiğimiz her yere dokumuz, kokumuz ve tadımızla ulaştırıyor muz kendimizi?

Kişi, yaşadığı ortamda seilmek istiyor; görülme, duyulma, onay görmek, korunmak istiyor. Bunun için de büyüdüğü ortamın şeklini almak istiyor ki güvende hissetsin kendini. Aldığı o şekil zaman içinde onu tanımladığında, kim olduğunun farkına bile varmadığı bir hayat sürüyor çoğu zaman.

Nasıl mı oluyor bu?

Bebek doğuyor ya... Kucağına verildiği insan, ona bakan besleyen (annesi ya da bakım veren her kimse), evde ne ko-

nuşuyor, ne dinliyor, ne seyrediyor, onu severken ya da ona kızarken nasıl sesleniyor, ne okuyor, ne yiyor, ne içiyor, hatta ne hissediyor? Bebek, onu izlemeye başlıyor; hissetmeye, tanımlamaya, sonra da kopyalamaya. Onun gibi olursa, ona benzerse, onaylanma hissiyle güvende olacağını bilerek içinde olduğu gerçekliği sahiplenmeye, sonra da o gerçekliğe kendini de katıp kendi yaşam ağını oluşturmaya başlıyor. “Ben” diye başlayan cümleler kuruyor. Sonra okula başlıyor, sıra oradaki öğretmenlerine, eline tutuşturulan kitaplara geliyor. Bu arada “alkış” aldığı konular da belirginleşiyor. “Ben” diye başladığı cümleler daha da netleşmeye başlıyor. Zihin, kendini güvende hissettiği o yer neredeyse “ben”leri onun etrafında yapılandırmaya başladıkça sanki ilk çivi –o ilahi üçgenimizin ilk köşesini tutacak çivi– derinlere saplanıveriyor.

Bu çivi değişebilir mi, olduğu yerden çıkıp yer değiştirebilir mi?

Kesinlikle evet!

İşin zihin kısmının dışında bir de duygusal kısmı var; “ben” cümlelerini oluşturan, üçgenin ikinci köşesini çakan çivi... “Bebeğim, yavrum, prensesim, akıllı kızım, asil yavrum” diye büyütilen o kızla, fiziksel ya da duygusal tacize uğrayan, her gün itilip kakılan, gününü “*Sen kimsin ki!*” diye başlayan cümlelerle geçiren kızın “ben” tanımlamaları ve duygusal olarak kendilerini güvende hissettikleri köşeleri bambaşka olabiliyor. Bir yanda serpilip büyüdüğünü, gücünü eline aldığını gören, koruyucusunun gururuyla kendi eşsizliğini ışıldatmaya doğru giden, iyi hisseden kızımız varken diğer uçtaki kızımız, iyi hissederse, güçlenirse ve ışıldarsa sopayı yiyeceğini bildiğinden bambaşka duygusal tutulumlarla kendini tanımlamayı seçebiliyor. Yeter ki kötü hissetsin, yeter ki içinde olduğu gerçeklikte hayatta kalabilsin... Zamanla fiziksel gerçeklikleri değişse de kendini var ettikleri duygusal gerçekliğin içine uyanıyor her iki kızımız da...

Peki, bu değişebilir mi?

Tabii ki, yine evet ve kesinlikle...

Üçgenin üçüncü çivisi de içinde yaşadığımız bedende... Neden anne adayının hamilelikte strese girmesi istenmez? Neden anne karnındaki bebeğe sakın, tatlı melodiler dinletilir? Neden o anne, karnındaki bebekle konuşur? Neden anne iki elini karnının üzerine koyar ve aşkla bebeğine dokunmaya çalışır? Tatlı ninniler, sakın konuşmalar, dokunma hissi... Hepsisi, anne karnında, sıvıda gelişimini sürdüren bebeğin su hafızasında titreşimini yüksek tutmayı amaçlar. Çünkü suyun hafızası vardır. Yetişkin bedeninin yüzde 65-70'i sudan oluşurken bebeklerde bu oran yüzde 90'a çıkar.

Demeye çalıştığım, tüm etkilere verdiğimiz tepkilerin nedeni bedeninin titreşimiye, o titreşim de hücrelerdeki suda saklıysa, hücreler sürekli ölüyor ve yerine yenileri geliyorsa, bu yolla tüm vücudumuz –gözümüzdeki bazı hücreler hariç– birkaç yılda bir yenileniyorsa, “ben” diye başlayan cümleler sorgulanabilir mi? E, evet, pek tabii ki ve kesinlikle...

Çünkü büyüdüğümüz ortamın inançları, hayata bakış açısı, his ortalaması ve bedenimizin suda kaydettiği hafızasının titreşimi birleşiyor, bir üçgen yaratıyor ve biz, ortada oluşan alanda ne varsa kendimizi “ben” diye oraya sıkıştırıveriyoruz. Kökümüz de dalımızda meyvemiz de burada oluyor.

Bir dönüşüm koçu olarak benim işim burada başlıyor diyebilirim.

Dönüşüm koçu ne yapar dersanız, o üç köşeyi tutup buldukları noktalardan biraz daha uzağa taşıyıp üçgeni büyütmeyi, genişletmeyi hedefler. Kişi ne cevap arıyorsa –aşk, para, iş, bolluk, huzur– hayat diye bildiği o üçgenin içinde arar. Üçgen onun güvenlik alanıdır. Bu güvenlik alanı; yaşanmışlıklarla, geçmiş deneyimlerle, eski tanımlamalarla doludur. Mucizelere ulaşmanın, yeniye açılmanın, büyümenin hazzını yakalama-

nın, heyecanla güne uyanmanın çok da mümkün olmadığı yerdir bu sebeple... Her gün, her yeni gün, aslında eski günlerin tekrarıdır. Buradaki sorgulamalar, arayışlar ve olası çözümler bulunamayınca, güvenli limanından ayrılmak istemeyen kişi, genellikle vazgeçer.

Güvenlik alanından çıkmak için önce inanç gerekir, sonra umut, peşinden hareket, yeni bakış açıları ve onları harekete dönüştürürken cesaret... Ve kişinin etrafında bir güç grubu varsa, hatta bir de işi bilen bir dönüşüm koçu, hatta ve hatta bir de evrensel farkındalıkların içinde, yıldızların altında yüzer gibi rahat hisseden bir metafizikçi varsa, süreç en başından itibaren kahramanın macera dolu ama eğlenceli ve keyifli hikâyesine dönüşür.

Bu hikâyenin başında en çok neye dikkat etmek gerekir?

Üç ayaklı bir sehpanın bir ayağını kafamıza göre yükselttiğimizde nasıl ki sehpanın işlevsel olmasını bekleyemeyiz artık, hatta üzerindeki her şeyi dökeriz, “ben” kavramımızın yarattığı güvenlik alanını büyütürken de üç ayağın aynı anda yükseldiğinden emin olduğumuz bir yolculuk seçersek işimiz kolaylaşır. Hem beden hem zihin hem de duygusal alanda dengeyle çalışıldığında süreç yavaş ilerliyormuş gibi gözüксе de uzun vadede en verimli yoldur, zamandan ve emekten kazandırıcıdır.

Konumuza dönmek, toparlamak gerekirse, elinizde “ben” diye başlayan ne varsa “Gerçekten mi?” diye sorun. “Ben, ben, ben” dediklerinizin hepsi siz misiniz ve bunlar değiştirilemez mi?

Yıllar içinde yaratılmış hikâyenin kahramanı, o deneyimiyle geldiği yer her neresiyse, sırf kendini güvende hissetti diye, aynı günü binlerce kez yaşayıp ölmeli mi gerçekten? Ve hayat bu mu?

Yoksa tamamlanmış deneyimin erdemiyle zihinsel-beden-sel-duygusal olarak zenginleşip hayatın içine eşsiz parmak izimizi basa basa bizim olan hazinelerin sandığına açmak mı?

BÖLÜM 2

EGO NEDİR?

Yaşanmış bitmiş geçmişin örgüsünü kullanarak yeni gelecek yaratmak yerine, geçmişin güvenli döngüsünde dolanmamızı isteyen egoyu, bir bebek gibi kucağımıza alıp sarıp sevip, kendi yüksek farkındalığımızla yolumuza devam etmeyi öğreneceğiz.

Eğer dönüşümden bahsediyorsak hemen, acilen “Ego nedir?” sorusunun cevabını netleştirmemiz gerekiyor...

Öncelikle bilmeliyiz ki, her birimiz hangi kavramdan bahsedersen bahsedelim, o kavrama dair kendi kafamızda oluşturduğumuz tanımlamayı kastediyoruz.

Sevgi diyoruz mesela; aşk diyoruz, yuva diyoruz, eş diyoruz, kadın diyoruz, ego diyoruz... Aynı şeyi konuştuğumuzu zannederken aslında hepimiz kendi tanımlarımıza göre bambaşka şeylerden bahsediyoruz. Dolayısıyla karşımızda biri konuştuğunda ne dediğini duysak da onun anlattığını zannettiği şeylerden bambaşka şeyler anlıyoruz. Kullandığımız ve duyduğumuz kelimeler aynı olsa da kelimelerin içini dolduran anlamlarımız farklı olduğundan, her birimiz dinlediklerimizi ya da okuduklarımızı farklı şekilde anlamlandırıyoruz.

Bu bağlamda ego kavramına geri dönersek... Ego, güvenlik duvarının her insanda olan ve olması gereken uyarı sistemidir benim tanımımda...

Nasıl mı?

Bedenimizdeki suyun tuttuğu titreşimsel hafıza –ki bu hafızayı, yaşadıklarımız, düşündüklerimiz, hissettiklerimiz, deneyimlerimiz, aileden getirdiklerimiz vs. oluşturuyor– bir titreşim ortalamasına sahip. Yani güvenlik alanı dediğimiz yer, kendimizi en güvende hissettiğimiz enerji ortalamasından başka bir şey değil. Ne kadar çok üzüleceğimiz, kızacağımız, acı çekmeye izin vereceğimiz gibi negatif gibi gözüken duygularla, ne kadar çok sevineceğimizi, aşka izin vereceğimizi, bollukta hissedeceğimizi yaşayarak, düşünerek ve hissederek belirlediğimiz duyguların ortalaması, titreşimi güvenlik alanımızı oluşturuyor.

Ego nasıl devreye giriyor? Bu yaşanmışlık havuzunu oluşturan ve güvenlik alanı dediğimiz titreşim ortalamasının dışına çıktığımızda “tehlike” çanlarını çaldırmaya başlayarak... Niyeti asla kötü değil. Bu tehlike çanlarıyla “*Daha önce hiç girmediğin bir alana giriyorsun, bedenini hiç buluşturmadığın bir titreşime yaklaşıyorsun, bu senin bedeninin yok olmasına, doğal olarak ruhsal varlığının bedensiz kalıp insan deneyiminin imha olmasına sebep verebilir. Birinci çakradan bedene korku hissini yayarak yürümeye devam edebilersen kontrolü senin ele aldığını anlayacağım. Yok, korkuya karşı cesaretle yürümeye devam edersen seni korumak için yolculuğa devam etmeni engelleyeceğim, seni durduracağım*” der.

Ne tatlı, değil mi?

Bu bağlamda ego, savaşılacak bir şey değildir, öldürülecek bir şey hiç değildir. Asıl hedefimiz; egonun yaydığı sinyalleri okumayı bilip bedene korku yüklenmeye başladığında bu duyguyu nasıl yöneteceğimizi öğrenip cesaretle yolculuğa nasıl devam edebileceğimizi deneyimlemek ve egoyla ustaca çalışmak.

“*Ego işini nasıl yapar peki?*” dersiniz oluşumunun doğası gereği yine üç ayaktan –bedensel, duygusal, zihinsel– kendini gösterir.

Yarattığı korkuyla, büyümeye çalıştığımız konuyla ilgili bedendeki blokajları görünür hale getirir. Bedenimizde ortaya çıkan arızalarla bizimle iletişim kurmaya çalışır yani...

Hayatınızda ilk kez 1000 kişinin önünde konuşma yapacaksınız diyelim; sesiniz kısılır, ateşiniz çıkar, dizinizin üzerine düşersiniz, olur da olur... Çalıştığımız konunun bedenimizdeki tutulduğu yere göre birçok fiziksel durum ortaya çıkabilir.

Bedenimiz dışındaki diğer ayak neydi? Zihin!

Ego, zihnimiz yoluyla iletişim kurmaya çalışır bizimle. Çalıştığımız konu hakkında bugüne kadar duyduğu, okuduğu, dinlediği, gördüğü ne varsa onları süzer ve bizi korkutabilecek kısımlarını düşünsel olarak bize pompalamaya başlar aniden: *“Rahmetli de böyle ölmüştü zaten”, “O paralar nasıl kaybedilmişti, hatırlasana”, “Taşınacağım diyorsun ama o şehir hakkında böyle böyle bir şeyler denmiyor muydu yahu?”, “İşten ayrılacağım diyorsun. Kendi işini kuracaksın tamam da hatırla ne olmuştu falancaya da?”* Anlayacağınız, susmaz hiç. Ta ki siz, sakinlikle ve sevgiyle ona sarılıp *“Duydum seni, rahat ol, geçmişin bütün dersleri aldım, geleceğe doğru o erdemle yürümeyi seçiyorum”* netliğine ulaşana kadar...

Yani ego, bedende blokajlarla kendini gösteriyor, zihinde korkularla *“Ben buradayım”* diyor, geriye duygular kalıyor. Ego, duygusal alanda yakalanması biraz daha zor bir şekilde, deyim yerindeyse sinsice çalışır.

“Bakalım patron yeterli farkındalıkta mı?” dercesine tüm ustalığını sergiler. Siz, yeni oluşumun gözünün içine bakar ve heyecanlanırken o da bakar ve geçmişte size iyi hissettirmeyen bir şeyle fiziksel, sözel ya da davranışsal bir anıyla eşleştirme yapmaya çalışır. Bulduğu anda da çaaaattt diye yapıştırır.

Genellikle *“Yaaa, her şey çok mükemmel gözüküyor da... Hani içimden bir ses, dur daha gitme diyor. Yürüme bu yolu, olma bu insanla, çalışma bu firmayla... Hani bilirsin ya, hani o*

duygu... Sanki uyarıyor beni, bir tarafım biliyor sanki bir şeyleri..." derken buluverir insan kendini...

Mesela acayip iyi bir iş için acayip güzel giden görüşmeler yapıyorsunuzdur. Bedensel giremedi ego devreye; çünkü isteğinizde güçlüsünüz. Zihinsel olarak da etkilemedi sizi; işin artılarını, eksilerini, getirisini, götürüsünü çok iyi tarttınız, yazdınız, çizdiniz. Her şey yolunda gidiyor ve işi alabilmek için son görüşmeyi yapıyorsunuz. En üst düzey yönetici karşınızda. El kol hareketleri yaparak konuşuyor. E, ne var bunda? Ama arada gözlüğü ile oynayarak yönetiyor görüşmeyi... Ego o arada tüm yaşamınızda bir tarama süreci başlatıyor. O da ne, neyi buldu dersiniz! İlkokul öğretmeniniz de gözlüğüyle oynardı hep ve başka bir gözde öğrencisi vardı onun, size kendinizi eksik hissettirdi, hep değersizdiniz onun gözünde ve siz ne yaparsanız yapın, tüm çabalarınıza rağmen hayal kırıklığı dolu oldu bu ilişkinin deneyimi...

Görüşmeden çıkınca "Yaaa içimden bir ses yaklaşma diyor. Galiba o sesi dinleyeceğim" deyip işi almazsanız eğer orası, golü yediğimiz yer oluyor işte.

Çünkü ruhsal farkındalık ne der?

Daha iyi olanaklarla yeni bir iş arıyorsan ve bu da önüne çıkıyorsa, daha önce denenmemiş altın tabakta sunuluyorsa, dene yeniyi! Olmazsa başka bir yeniye geçeriz buradan, olursa zaten keyfini çıkarırız.

Ego ne der o arada: "Değerini bilemeyecek, yine gözdeleri olacak senin dışında. Ne yaparsan yap değerli hissedemeyeceksin burada. Kaç bir an önce yahu, aynı şeyi tekrar mı yaşamak istiyorsun, gerek var mı gerçekten, rahatın da yerinde bak zaten... Allah Allah yaaaa... Görmüyor musun gözlüğüyle oynuyor karşında..." O kadar sığ, o kadar anlamsız ama bir o kadar da derinden ve aynı şekilde güçlü... Durdururur yani bizi... Güvenlik alanının alıştığımız titreşiminde kalmaya sınırsız devam ettirir

bizi... Bir o kadar bebek, bir o kadar da çocuktur aslında. Tek istediği “*Seni gördüm, duydum, güvendedeyiz, yola devam*” diyebilmemiz ve bunu cesurca yürüyerek gösterebilmemizdir.

Burada ekleyeceğim tek şey ne olabilir?

İçses diye bir şey gerçekten var mı, var tabii...

“E, peki, nasıl ayırt edeceğiz egonun sesi ile içsesi?” dersiniz...

Ego, yaşanmış bitmiş geçmişin örgüsünü kullanıp yeni gelecek yaratmak yerine, geçmişin güvenli döngüsünde dolanmamızı ister. İçses ise yeni deneyimlere açılmayı ister ve destekler.

Dönüşümden bahsediyorsak ego muhakkak konuşacak, kendini gösterecek, korku yaratacak yeniye açılırken... Biz de onu bebek gibi kucağımıza alıp, sarıp sevip yolumuza devam etmeyi öğreneceğiz, kendi yüksek farkındalığımızda...

HAYATI DÖNÜŞTÜREN MİNİK ÇALIŞMALAR

Kitaba nasıl başlamıştık? “Kullanılmayan her bilgi çöptür, kullanılmayan da çöp evdir” demiştik. İşte, bu yüzden bilgilerimizi hayata geçirmemize yarayacak minik çalışmalar vereceğim arada.

- Her Gün En Az 3 Litre Su İçin!

Suyun sağlık için etkisi üzerine konuşurken genel, kalıp bir cümle var, “*Günde en az 3 litre su için*” diye. Fiziksel olarak çok gerekli olan bu öneriye, bir başka açıdan da bakalım.

Bedende tutulan su hafızasından ve bu hafızanın nasıl da “ben” diye başlayan cümlelere dönüştüğünden biraz da olsa bahsettim önceki sayfalarda... Mini bir hatırlatma yapmak gerekirse, yapılan araştırmalar, suyun içinde kristallerin bilgiyi, hafızasında titreşimsel olarak tuttuğunu, hatta hücreler arasındaki bilgi alışverişinin de su sayesinde olduğunu söylüyor.

Bu konudaki ilk ve en geniş araştırmaları yapan Masaru Emoto, bedenimizdeki suyun bizi dinlediğini, duyduğunu, düşündüğünü, etrafımızdaki her şeyden etkilendiğini ve bu etkilenenin ürettiği titreşimin beden hafızasında su sayesinde tutulduğunu öğretti. Güvenlik alanımız, ortalama titreşimi eskisi gibi tuttuğundan, kendimizle ilgili her türlü değişime yer açmaya çalıştığımızda bedendeki su titreşimini değiştirmezsek dönüşüm pek de mümkün değilmiş gibi gözüküyor bu nedenle...

Her gün en az 3 litre su içmenin ne faydası olacak dersenez, işte cevaplar:

- Yeni alışkanlıkları oturtmanız kolaylaşacak.
- Değişime karşı egonun gösterdiği direnç azalacak.
- Beden üzerinde manipülasyona açık olma haliniz azalacak.
- Bağışıklık sisteminiz güçlenecek.
- Toksin atılımı hızlanacak. Buna bağlı olarak bedende tutulan toksik duygular açığa çıkacak.
- Ve tabii, cildinize iyi gelecek, organlarınız rahatlayacak, sizi canlandıracak...

Su tüketimi üzerine notlarım bunlarla da sınırlı değil. Tükettiğiniz gazlı, kutu içeceklerin üç katı kadar, aldığınız alkolün iki katı kadar, içtiğiniz kahve ve çay kadar daha su eklemeniz gerekiyor günlük su ihtiyacınızın üzerine. Eskiler boşu boşuna kahveyi, rakıyı suyla servis etmemişler. İçine bir kere dalınca çok muhteşem bilgilerin saklı olduğunu görüyoruz, eski gibi görünen birçok gelenekte, alışkanlıkta.

Eğer “normalde” az su içen biriyseniz daha fazla su içme alışkanlığı edinirken şunları yaşayabilirsiniz:

- Başlarda rahatsızlık hissedebilirsiniz. Bu his, çok kısa zamanda geçecek.
- Çok sık tuvalete gitme isteğiniz mesanenizin kısa sürede genişlemesiyle ortadan kalkacak, tuvalet sıklığınız normale dönecek.
- Mide bulantısı gibi huzursuzluklar yaşıyorsanız bedeniniz değişime direnç gösteriyor demektir. Bu direnç çok sürmeyecek ve yok olacak.
- Normalden farklı, rahatsız edici bir beden kokusu olmaya başlarsa zamanla bu da düzelecek.

Diyeceğim odur ki, vazgeçmeyin... Bedeniniz hızlıca alışacak ve düzenli olarak su içme ihtiyacınız başlayacak. O zamana

kadar biraz zorlansanız da yolunuza devam edin. Çünkü bedenimizdeki su ne kadar temizse biz de hislerimizde o kadar temiz oluruz. Unutmayalım...

- Negatif Kalıp İçeren Şarkılardan Uzak Durun

Ve bunu hayat prensibimize dönüştürelim...

Zihinden bahsetmiştik, “ben” tanımlamalarındaki öneminden... Zihnimiz, doğduğumuz andan itibaren duyduğu her şeyi, izlediği her şeyi, dinlediği her şeyi, okuduğu her şeyi “*Belki, benim hayatta kalmam için bir gün lazım olur*” diyerek toplamaya başlıyor.

Bu bilgileri sistemine bireysel inanç kalıpları olarak kodlarken kendi doğru ve yanlışlarını, düşüncelerinde ne kadar uzağa gidebileceğini, ne kadar derinlikli ya da çeşitli düşünebileceğini belirliyor. Zihin, dışarıdan gelen her etkiye de bu inanç kalıplarına göre tepki veriyor. Verdiği tepkiyi, beyin dalgalarının, frekanslarının yoğunluğuyla bize gösteriyor. Biz bu yoğunlukları, en basit haliyle, duygu olarak hissediyoruz. Duygularımızı da yoğunluklarına göre negatif ve pozitif diye ayırıyoruz.

Beynin bir de en çok bilinenleri “alfa, beta, theta, delta” olan çok sayıda dalga boyu, derinlikli hali var. Ve içinde bulunduğumuz anda hangi dalga boyundaysa halimiz ve beynimiz, dışarıdan gelen etkiye o yoğunlukta tepki veriyoruz. Yani tepki değil de sanki bir hortumla dışarıya su veriyor gibiyiz, tazyik de önemli... Ve tazyiki belirleyen de beynin dalga boyu... Kovamız nasıl tazyikli suyla daha hızlı dolarsa, aynı şey bizim hayatımızı görünür gerçekliğinde de yaşıyor.

Şarkı dinlerken ne oluyor o zaman?

Duyduğu her şeyi, lazım olursa diye tutan zihin, şarkının sözlerini inanç kalıbı olarak kolaylıkla alabiliyor: “*Zaaaattte-*

eeeeennn aşşşşklaaaaarrrrrr heeeeeeep yalaaaaaan dolllllaaaaaa-
annnnn...”

Dışarıdan gelen etkilere, bu kalıplarla tepki verebiliyor. Bu tepkiler, farkında bile olmadan hayatın her alanını etkileyen düşünce, tavır, davranış ve alışkanlık yaratmaya yol açabiliyor.

Şarkıları kulaklıkla dinleyip iyice içimize işlemelerine sebep olurken bir de kendimiz söyleyerek eşlik edince, beden hücre hafızamıza –su hafızamıza yani– daha derinden program atmaya, titreşim yüklemeye başlıyoruz. Yani, zihin programını katmerli hale getiriyoruz. Şarkının bizde yarattığı titreşimle, gelecek yaratımımızın enerji bandını oluşturuyoruz. Az önceki kova örneğimize dönersek, o anda hissettiğimiz duygular, doldurmaya çalıştığımız kovaya, hortumdan ne kadar temiz su aktığını belirliyor.

Genellikle duyduğumuz ama dinlemediğimiz için bilinçli bir farkındalık geliştirmedeğiniz programlar da beynin daha derin merkezlerine, hipnoz etkisiyle böyle yerleşirken yarattıkları titreşim ve enerji o kadar fazla oluyor.

Konu çok uzun ama kısaca netleştirmek gerekirse, şarkılar bizi yükseltebilir, şarkılar bizi nötr tutabilir ya şarkılar bizi düşürebilir. Dinlediklerimize biraz bu gözle bakmamız gerekiyor.

Bu çalışmayı ilk öğrencilerime verdiğim yıllarda mini bir isyan çıktı “*Dinleyecek şarkı bulamıyoruz*” diye. Oturdum, 20 binden fazla şarkıyı inceledim. O zaman Spotify falan da yok. Şarkı sözlerini bul, kâğıda dök, İngilizceden çevir, incele, ayıkla derken dokuz ayda sadece 800 şarkı “sağlam” çıktı 20 binin içinden. O şarkıları USB’ye yükleyip veriyordum öğrencilerime.

Neyse ki şimdi Spotify hayat kurtarıyor...

Ben bugüne kadar bulduğum, pozitif olduğuna inandığım şarkıları Spotify listelerime ekledim. İsterseniz Spotify’da “Banu Kalaycı” diye aratıp profilime ve listelere ulaşabilirsiniz. Şarkı-

ların müzik kalitesinden çok, inanç kalıpları ve sözleriyle ilgilendim. Siz istediğiniz şekilde inceleyin, oynayın listelerle...

İster listelere bakın, oradan dinleyin; ister kendi listelerinizden devam edin ama “temiz şarkı” dinleme konusunda ne kadar ayık ve uyanık olursanız dönüşümlerde işinizin o kadar kolay olacağını unutmayın.

- *Gözünüzün Değdiği Tüm Ekranlarda Sadece Pozitif Olanları Seçin*

Şarkılarla ilgili söylediğim her şeyi buraya da kopyala-yapıştır yapabilirsiniz.

İster telefon, bilgisayar olsun ister televizyon, ekranlarda gördüğünüz her karenin, yarattığı duygularla bedensel titreşimimizi etkilediğinizi unutmadan, ne seyrettiğinize, size neyin seyrettirildiğine karşı dikkatli olun. Muhteşem zihninizin izlediklerini etki olarak aldığını ve buna karşı tepki olarak da duygu yarattığını, bu duyguların titreşiminin bedeninizin su hafızasına kaydolduğunu bilerek açık ekranlarınızı yönetin.

- *Söylenmeyin, Söylenen İnsanı Dinlemeyin*

Biliyorum, sanki doğduğumuz günden beri iyi şeyleri konuşmamak üzerine kodlanmışız:

“Eşinin iyiliklerinden, çocuğunun deliksiz uykusundan, işinin rahatından, paranın bolluğundan sakuuuuuuuu kimseye bahsetme!”

“Nazar değer” diye diye kiminle bir araya gelsek sanki hep aynı oyun oynanır olmuş: Kimin acısı daha büyük, kimin çocuğu daha haylaz, kimin kocası daha yorgun, kimin parası daha bereketsiz, kimin hocası en deli, kimin bedeni daha hasta?... Hadi konuşalım, daha da konuşalım, konuştukça konuşalım, kendimizi karşıımızdakiyle mukayese edelim ve hatta iyi hisse-

delim bu derin *“Hayatın berbat gidenlerini değiştokuş yapalım”* buluşmalarımızda.

Belki de *“Ben iyiyim”* dediğimizde göremediğimiz ilgiyi, *“Hastayım”* dediğimizde, *“Yoksulum”* dediğimizde, *“Yorgunum”* dediğimizde görmüşüzdür etrafımızdan...

“Gel, biraz eğlenelim” dediğimizde gelmeyen dostlar, *“Çok kötüyüm”* dediğimizde belirivermiştir etrafımızda. Ve böyle böyle çocukluktan beri şikâyet etme alışkanlığımız, kötü giden şeyleri paylaşabilmek için sürekli düşünmeye ve hatta bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde bu kötü giden şeyleri üretmeye dönüşmüştür.

Zıtlıklar dünyasında yaşıyoruz. Konuyu derin derin anlatacağım bir sonraki bölümde...

Hayatımızda iyi giden şeyler olduğu gibi kötü giden şeyler de var.

Ve enerji dünyasında odağımızı neye verirsek onu büyütürüz. Diyeceğim odur ki, hayatımızda kötü giden ya da kötü gittiğine inandığımız şeyleri daha çok andıkça ve konuştuğukça onlara enerji yüklediğimizden bu olumsuzluklar hayatımızda daha fazla yer kaplamaya başlıyor. Bazen bunu fark etmeden bazen fark etsek de umursamadan alışkanlıklarımızı sürdürerek geçiriyoruz ömrümüzü.

Sorun bir algıdır. Ve algı değiştiğinde çözüm görünür hale gelir. Sorunu yaratan ve soruna takılan frekansın çözümü görebilmesinin tek yolu, kendini yükseltmesidir. Ve bu, sorun hakkında konuşarak ya da başkalarının konuşmasına izin vererek olmaz.

Yani *“Sorununuz devam etsin istiyorsanız, sorununuz büyüsün istiyorsanız, sorununuz hayatınızın yöneteni olsun istiyorsanız, asla çözüm aramadan sorununuz hakkında konuşmaya devam edin ki, istediğiniz olsun”*a varıyor iş... Sorun algısıyla karşılaştığımızda amacımız bunu çözmekse kendimizi nasıl

yükselteceğimize ve nasıl daha hafif hislerle dolabileceğimize bakmalıyız.

Söylenen insanı dinlememek ne demek?

Sadece sorunu hakkında konuşmak için size gelen ve asla çözüm arayışında olmayan kişinin sizinle sorunu hakkında konuş(a)madığına emin olacaksınız demek. Bu konuda örnek vermeyi severim. En akılda kalıcı örneğim de şöyle:

Hep kuru fasulye yemeyi sevenler vardır. Kuru fasulye kolay ulaşılabilir bir gıdadır, fiyatı daha uygundur, sevenler pişirme tekniğini iyi bilir, evde her zaman malzemeleri hazırdır. Kıscası, bu alışkanlıklarını devam ettirmeyi severler. Ama kuru fasulyenin de yol açtığı bir sorun vardır; gaz yapar, gaz çıkarmak gerekir, o gaz da ortamı kokutur.

İşte, sorun hakkında söylenmek de kuru fasulye yemeye devam etmek ama gazı gidip başkasının evinde çıkarmak, orayı kokutmak sonra dönüp kendi evinde güzel güzel kuru fasulye yemeğini yeniden pişirmek gibidir. Çünkü yeni bir mönyeye geçmek, tüm bu alışkanlıkların kırılması ve yeniden deneyimle öğrenmek anlamına gelir. Büyümek demektir. E, bu da onları biraz zorlayabilir.

Size gelen ve çözüm aramadan durumdan şikâyet eden insanları dinlemek de onların gelip sizin evinizde gaz çıkarmasına izin vermeye benzer. Yeniden o kuru fasulyeyi pişirip yiyeceklerini bilerek onların anlık rahatlamasını sağlarken kendi zamanınızı, emeğinizi harcamaya ve rahatınızı kaçırmaya izin vermeye benzer. Ve evet, bu da bir alışkanlıktır.

Şimdi gelin, günlük çalışma planınızın içine bir not daha ekleyelim: Tüm gün, hiç şikâyet etmeyeceksiniz ve şikâyet edeni de dinlemeyeceksiniz.

Buralarda çok itiraz geliyor bana, “E, o zaman kimseye dert anlatmayacak mıyız? Derdi varsa dinlemeyecek miyiz?” diye. Şunun altını çizeyim o zaman hemen. Yaşadığımız bir durumu so-

run olarak algılıyorsunuzdur ve çözüm arıyorsunuzdur, o ayrı. Birinin sorun algısı vardır ama beraberinde çözüm aramak için size gelmiştir, o da ayrı. Benim bahsettiğim, çözüme değil sorununa odaklanan, derdini tasesını size aktarıp, aynı tas aynı hamam hayatına devam edenler..

Peki, “*Bu egzersiz ne işe yarar?*” diyorsanız:

- Koca bir gün ayık olmayı gerektirir.
- Enerjinizin ne kadarını negatifinizi beslemek için kullandığınızı konusunda farkındalık sağlar.
- Hangi konularda kurban rolüne girdiğinize ve çözüm bile aramayı kestiğinize açıklık getirir.
- Zamanınızın ne kadar büyük bir kısmını başkalarının dramasına yatırım yaparak kendi dramanızı geliştirmek için ayırdığınızı gösterir.
- Zihninizin negatife ne kadar fazla kaydığını ve hatta kendi kafasına göre nasıl takıldığını fark etmenizi sağlar.



BÖLÜM 3

ZİHİN NEYE, NASIL İNANIR?

Bizim “öyle” olduğuna inanarak yaşadığımız gerçeğin “öyle olmadığı” bir gerçek de vardır. Ve bu, biz, inançlarımızın artık bize hizmet etmediğine ikna olup kalıplarımızı değiştirebilirsek gerçeğimizi de değiştirebileceğimiz anlamına gelir.

“Ben” algısı ile çalışırken zihne, zihinle çalışırken de inanç kalıplarına geliyoruz tabii ki... Bizim genel olarak enerji diye tanımladığımız kavramın içeriğini üreten yer, zihin. Enerjinin hangi güçte ve yoğunlukta olacağına karar veren ise inanç kalıpları ve onlara yüklediğimiz iyi-kötü algısı. Yani geçmişti temizlemek, geleceği tekrar yapılandırmak, iyileşmek, farkındalığı artırmak, kısaca enerji dünyasında bahsi geçen bir şey yapmak istiyorsak eğer, bunun kalitesini belirleyecek olan mihenk taşının zihnimizdeki inanç kalıpları ve onlara verdiğimiz güç olduğunu bilerek yürümeliyiz yolumuzda.

Bedenimiz, atalardan, anne ve baba yoluyla aktarılan titreşimsel bilgiye sahip olsa da zihinsel programlar konusunda bomboş bir sayfa gibiyiz doğduğumuzda.

Sonra yavaş yavaş “Benim doğrularım” diye programlar oluşturmaya başlıyoruz kendimize. Nasıl mı? Duyuyoruz, izliyoruz, öğretiliyoruz, okuyoruz, seyrediyoruz, içinde yaşadığımız toplumdan emiyoruz... Ve yavaş yavaş inançlarımızı oluşturmaya başlıyoruz:

- Para kazanmak zordur.
- Üniversite okumazsan para kazanamazsın.
- Evlenmezsen hayatın biter.
- Evlenirsen hayatın biter.
- Yeterli protein almazsan kasların erir.
- Sigarayı bırakırsan kilo alırsın.
- Aldatmayla sınanmayan ilişki yoktur.
- Erkekler ağlamaz.
- Başarılı olmak için çok çalışmak zorundasın.
- Çiçekleri zamanında sulamazsan ölür.
- Arkadaşla iş yapılmaz.

Zihnimizde taşıdığımız programları bir düşünsük, liste böyle binlerce maddeyle uzar gider.

Burada düelite kavramı devreye giriyor. İkilik içinde, zıtlıklar dünyasında yaşıyoruz. Yani bir tanımın var olması için karşıtına ihtiyacı var... Güzel çirkinle, zengin fakirle, tembel çalışkanla, aç tok ile tanımlanabiliyor.

Peki, inanç kalıbı bunun neresinde?

Ağzımızdan çıkan ve karşıtlığı olan her şeyi, mutlak doğrumuz olarak kabul etsek bile bu aslında bizim algımızdır ve inanç kalıbıdır. Yani bizim “öyle” olduğuna inanarak yaşadığımız gerçeğin “öyle olmadığı” bir gerçek de vardır. Ve bu, biz inançlarımızın artık bize hizmet etmediğine ikna olup kalıplarımızı değiştirebilirsek gerçeğimizi de değiştirebileceğimiz anlamına gelir.

Tekrar başa saralım; biz bir şeye inanıyoruz, o inanç bizde düşünceleri oluşturuyor, düşüncelerimiz his, duygu olarak belirgin hale geliyor, titreşim yaratıyor. Biz titreşimimizi, enerjimizi yükseltmekten bahsediyorsak, hayatımızı yeniden yapılandırmak, geliştirmek ya da değiştirmek istiyorsak neye inanmayı seçtiğimizi tek tek gözden geçirmeliyiz.

Öyle ya da böyle, çeşitli konularda bir şeylere inanmak durumundayız. Çünkü bu dünya düzleminde yaşarken işlemci-mize veri tanımlamalıyız. Buradaki sorun, işimize yaramayan, bize kötü hissettiren, düşük titreşim üreten seçimler yapmaya devam etmemiz. Çözüm ise düşündüklerimizi gözden geçirip inanç kalıplarımızın farkına varmak ve işimize yarayıp yaramadığına karar verdikten sonra yeniden bir seçim yapmak...

Bu o kadar kolay mı? E, değil tabii... Zihnin, yıllarca oluşturduğu düşünme sistemine uzaktan bakmayı ve düşünme sürecini yönetmeyi öğrenmesi gerekir bunu yapabilmek için.

Peki, bu öğrenilebilir mi, yapılabilir mi?

Pek tabii ki, evet... Yapabileceğimize dair inanca, bu gücü sahiplenme isteğine, farkındalıkla seçilmiş ve düzenli yapılan çalışmalara ihtiyacımız var bu öğrenme sürecinde.

Dönüp dolaşıp aynı yere geliyoruz; zihin, kişisel gelişim alanının en önemli üç ayağından biridir ve özenle izlenip düzenle yönetilmelidir.

İlla bir mutlak doğru arıyorsak, tek mutlak doğru bu diyebilirim ancak: *"Her canlı bir gün ölümü tadacak..."*

Bunun dışında, ağzınızdan çıkan her sözün karşıtlığı olan bir inanç kalıbı olması ihtimalinin yüzde yüz olduğuna iddiaya girerim.

HAYATI DÖNÜŞTÜREN MİNİK ÇALIŞMALAR

- Sosyal Medya Temizliği Yapın!

Gün içinde zihin, “kaç-savaş” modunda yaşıyor.

Beynimiz sürekli olarak bir sorun algılıyor ve biz günlük hayatın karmaşasını yaşarken buna uygun kimyasallar üreterek “tehlike” ile başa çıkmaya çalışıyor. Yani beynimiz, arkamızdan kaplanın kovaladığını zannediyor ama kaplan da yok kovalayan da! Gerçek bir tehlike yaşamış olsak kaçarken kullanacağımız tüm hormonlar, kimyasallar, bedenimizde yavaş yavaş birikmeye başlıyor.

Zihnimiz, sürekli “kaç-savaş” yaşayamaz, devrelerin yanmaması için soğutulması gerekiyor diyelim. Bu nedenle, dinlenmek için boş boş ekrana bakacağımız zamanlar yaratmaya çalışıyoruz. Bu ekranlara boş boş nerelerde bakıyoruz? Tabii ki, kendimizi güvende ve en rahat hissettiğimiz yerlerde; tuvalette, uyumadan önce ya da uyandıığımızda yatakta, yemek yerken masada, kahve içerken kafede ya da doktor randevumuzu beklediğimiz salonda.

İşte bu zamanlar, zihnin kendini rahatlatmak için soğutma işlemi yapan beyin dalgalarına geçtiği ve bu sebeple de hipnoz durumuna en açık olduğu zamanlar demek. Ne görürsek sünger gibi emdiğimiz, tazyikli bir şekilde de enerji ürettiğimiz zamanlar yani...

Ekranlarda izlediğimiz videolar hangi inanç kalıplarını besliyor, hangi duyguları üretiyor?

Endişe, acı, kızgınlık, çaresizlik, acıma, korku, endişe, yokluk, değersizlik gibi olumsuz duygular üreten her mesajdan

uzak durmamız, gün içinde yarattığımız enerjinin kalitesi ve inanç kalıplarımıza verdiğimiz gücün dengesi için çok önemli. Neye odaklanırsak onu büyütürüz, kendimizi neye şartlandırırırsak o gerçekliğe yürürüz, neyle tanımlarsak kendimizi o olmaya yaklaşıyoruz ve evrensel hipnozun bizi içine çektiği ağa karşı dikkatli olmazsak toplum bilincinin bizi içine çekmesine, dikenli telleriyle bizi orada tutmasına katkı sağlamış oluruz.

O yüzden...

Sosyal medyada takip ettiğiniz herkesi gözden geçirip, ilginizi ve odağınızı gün içinde, boş kaldığınız anlarda kimlere ve neye aktarıyorsunuz inceleyin. Artık ilginizi akıtmak istemediğiniz kişileri ve kurumları listenizden çıkarın.

- Kesintisiz En Az Dört Dakikalık Şükran Sürecini İhmal Etmeyin!

“Şükran süreci de nedir ki?” dersiniz...

Hayatımızda iyi giden şeyler var, kötü giden şeyler var. Şükran süreci sırasında sadece iyi giden şeylere odaklanıyoruz ve bu süre boyunca hiç bölünmeden iyi giden şeyleri bulup düzgün cümlelerle bunları ifade ediyoruz.

Hayatımızda iyi giden şeyler neler olabilir?

Hayatınızda olmadığı zaman sorun yaşayacağınız her şey, iyi gidenler listesindedir aslında. Mesela, hasta olunca boğazımızdaki ağrı nedeniyle lokmamızı yutamadığımızda, rahatça yutabilmenin ne büyük bir nimet olduğunu anlıyoruz ama normalde hiç düşünmüyoruz nasıl yutkundüğümüzü... Banyoya girip kolaylıkla sıcak suyu açıp şampuanı alıp saçlarımızda köpürtüyoruz. Su aniden kesilirse anlıyoruz sıcak suyun olmasının değerini. Bu nedenle bu farkındalıkları düzgün cümlelerle ifade etmek önemlidir. “Banyo yaparken sıcak su aktığı için şükran duyuyorum. Şampuanımla saçlarımı yıkayabildiğim için,

saçlarım yumuşacık ve tertemiz olduğu için şükran duyuyorum” örneklerini de buraya bırakayım.

Bu çalışma ne işe yarar?

- Zihin düşünme sistemini hep negatif olandan yönetmeye alıştığı için bu çalışmayla zihnin pozitif düşünebilen bölümlerini aydınlatıyoruz:
 - İsteddiğimiz zaman ve istediğimiz kadar pozitif düşünebilme yeteceğimizi artırıyoruz.
 - Bedendeki su hafızasının titreşimini yükseltiyoruz.
 - Zihin bizi yönetmiyor; biz zihni yönetiyoruz, kişisel güç hissimizi artırıyoruz.
 - Olasılıklarımız içinde daha yüksek titreşimli olanlara doğru çekilmeye başlıyoruz.
 - Bağışıklık sistemimizi güçlendiriyoruz.
 - Odaklı pozitif düşünce yaratarak eskiden yaratılmış ve tutulmuş negatif yükün bedenden atılmasını hızlandırıyoruz.

Ne zaman yapılırsa etkisi artar?

Şükran sürecinin duş alırken, tuvalette, araba kullanırken, yürüyüş yaparken, uyanır uyanmaz ya da gece uyumadan önce –ancak çok hızlı uyku getirebilir ve dört dakikayı tamamlayamayabilirsiniz– yapılması etkisini artırır.

Unutmayın, şükran süreci kesintisiz olmalı ve bu sırada insanlarla konuşmak, mesaj okumak gibi başka işler yapılmamalı. Dört dakika ile başladığınız süreci yavaş yavaş uzatarak kesintisiz 21 dakikaya ulaşmayı hedefleyebilirsiniz.

Bu pratiği yaparken zihnin, negatife doğru kayması normaldir. Bunu fark ettiğiniz anda, yeniden şükran sürecine geri

dönün. Zihnimiz “Olumlu düşün” deyince olumlu düşünemez, bir eğitim süreci gerekir ve şükran süreci de en iyi eğitimlerden biridir.

Unutmadan, bu süreç “Ben zaten gün içinde aklıma geldikçe şükrediyorum” düşüncesinden çok farklıdır. Serinlemek için havuza girip çıkmakla, kas yapmak için düzenli yüzmek arasındaki fark kadar büyük bir fark vardır aralarında.

- “Her Güne Bir Yenilik” Bulun!

Her gün, daha önce hiç yapmadığınız bir şeyi bulun ve yapın.

Ama daha önce hiç yapmadığınız bir şey olsun. Tabii ki kapağı polisi getirecek ya da ambulans sireninin sokağı inleteceği “yeni”lerden uzak durun! Aman diyeyim...

Bu çalışma, zihninizi güvenlik alanınızın dışına çıkacak şekilde esnetiyor ve zorluyor. “Ben, hayatımda neyi daha önce hiç yapmadım ki acaba?” diye düşünen zihin; gözleme açılıyor, incelemeye başlıyor, rutin düşünme alışkanlıklarından çıkıyor, hiç çalıştırmadığı bölgelerini aktive etmeye başlıyor.

Daha önce hiç yapmadığınız bir şeyi bulup onu yapmak için harekete geçtiğinizde ego tabii ki devreye giriyor. Ve bedeni durdurmak için harekete geçtiğinde egoyu kontrol edebilmek, onun ataklarına karşı güçlenmemizi sağlıyor.

Daha önce hiç yapmadığımız bir şeyi yapınca bedende ne oluyor dersiniz? Titreşimler, deneyimlerimizle oluşuyor, bedenimizde daha önce hiç yapmadığı bir davranışın titreşimini kaydediyor, tabiri caizse “envantere kaydediyor”, bu arada enerjisi yükseliyor, güvenlik alanı bandı genişliyor ve bedenimiz de egoya karşı yürümeyi öğreniyor. Kısacası, deneyimle hayatındaki seçimleri genişlettiği ve yeni seçimlerin mümkün olduğunu bildiği bir alana geçiyor.

Düzenli bir şekilde bu çalışmayı yaptığımızda egoya yeni bir şey yapmanın bizim normalimiz olduğunu öğretmiş oluyoruz.

Bu da hayatın içinde yeni bir şeye adım atacağımızda egonun bizi durdurabilme hızını düşürüyor.

Başka ne mi oluyor?

Bu çalışma süresince zihin-beden-duygu üçlüsü gerektiğinden, anda olmak ve bütünlük deneyimi genişliyor, buna bağlı olarak ruhsal bağlantı hızımız artıyor.

- Düşüncelerinizi, Sözlerinizi, Birileri Konuşurken Onayladıklarınızı Farkındalıkla İzleyin!

Ağzımızdan çıkıverdi mesela, “Ev almak zor bu devirde” diye...

Önce ağzımızdan çıkanı kulağımız duysun – ki en zor kısımlarından biri bu çalışmanın; otomatikleşmiş düşünme şeklimizi yakalayabilmek...

Sonra soralım kendimize, “Bu mutlak doğru mu? Ev almak gerçekten çok mu zor bu dönemde? Kolaylıkla ev alan insanlar da var mı? Bunun dönemle ya da ev almakla bir ilgisi olmayabilir mi?” diye.

Muhtemelen cevap, “Hayır, bu mutlak doğru değil, çünkü karşıtlığı var” diye gelecektir.

Sonra ikinci soruya geçelim: “Peki, bu mutlak doğru değilse benim doğrum mu?”

Hayatımıza, gelir seviyemize, yaşam şartlarımıza baktığımızda ev almanın zor olduğu bir gerçeklikteyse eğer, cevap muhtemelen “Evet” diye gelecektir bu sebeplerle...

Üçüncü soruya geçelim: “Bu doğru, bu inanış bana hizmet ediyor mu, fayda sağlıyor mu?”

Eğer evetse cevabımız, bize iyi gelen bir doğru, bir inanışsa yakaladığımız, çalışmayı burada bırakıp başka inanç kalıplarını yakalamanın peşine gidiyoruz... Yok, hizmet etmediğine karar veriyorsak bir sonraki soruya ilerliyoruz: “Eğer bu doğrunun

düalitedeki karşıtlığına inanmayı seçmiş olsaydım bu karşıtlık ne olurdu?”

Mesela: *“Bu devirde ev almak çok kolay.”*

Çok kolay ev alan insanlar varsa, onlar için kolaysa, böyle bir izdüşümü var gerçeklik alanında. İşte, burada beynimiz yanmaya başlıyor biraz.

Zihin alışık olduğunu düşünüyor, alışık olmadığı bir şeyle karşılaştığında da *“Ya, yürü git! Boş işlerle uğraşma, nasıl kolay olsun yaaaaa!”* diye konuşmaya başlayacak muhtemelen... Ama çalışmayı buraya kadar getirdiğinizde, şöyle bir düşünmenizi istiyorum, gerçekten ev almanın kolay olduğuna inansaydınız, hayatınız nasıl olurdu? Çalışma düzeniniz, harcama alışkanlıklarınız, para yönetiminiz nasıl olurdu?

Eğer o an söylediğimize inanmasanız bile, inansaydınız size hizmet edeceğini düşündüğünüz kalıpları sesli olarak not edip en az 10 kere dinleyebilir misiniz?

İşte size birkaç örnek:

- Ev almanın kolay olduğu gerçekliği seçiyorum ve bu gerçeklikte yaşamak için kendime izin veriyorum.
- Paranın kolaylıkla kazanıldığı gerçekliği seçiyorum ve bu gerçekliği yaşamak için kendime izin veriyorum.
- Sağlıklı bir bedenin içinde yaşadığım gerçekliği seçiyorum ve bu gerçekliği yaşamak için kendime izin veriyorum.
- Mucizelerin görünür ve yaşanır olduğu gerçekliği seçiyorum ve bu gerçekliği yaşamak için kendime izin veriyorum.



BÖLÜM 4

DÖNÜŞÜMÜN YEDİ EVRESİ

Verdiği kararın arkasında duran, zihinsel, bedensel ya da duygusal engellere karşı uyanık olan, dönüşüme giden yolu tamamlayan kişi, sözünden çok, varoluşuyla ve korkusuzluğuyla diğerleri için yol ışığı, aydınlatıcı haline gelir. Varoluşunda taşıdığı enerji bile yeterlidir. Herhangi bir şey yapmasına gerek olmadan yolu aydınlatanların arasına geçmiştir.

Dönüşüm sürecinde zihinden bahsettik, muhtemelen dönüp dönüp tekrar daha detaylı bahsedeceğiz, beden farkındalığından ve duygu yelpazemizden konuşacağız. Ama sırayla...

Daha yolun başındayken dönüşüm süreci başladığında hangi evrelerden geçiyoruz genellikle? Bu süreçte neler yaşayacağımız konusunda biraz bilgimiz olursa kendimizi sabote edeceğimiz noktaları daha kolay fark edebiliriz.

Nasıl bir yerden bir yere giderken farklı güzergâhlar, seçenekler varsa dönüşüm sürecinde de olduğumuz kişiden olmak istediğimiz kişiye giderken tercih edebileceğimiz çeşitli seçenekler var. Bir yere gitmek istediğimizde yürüyerek, bisikletle, otostop çekerek, kendi arabamızla istediğimiz yerde dura dura ya da uçakla gitmeyi tercih edebiliriz. Hepsinin kendine göre olumlu-olumsuz yönleri var. Aynı şekilde kişi, olduğu kişiden olmak istediği kişiye giderken de yine zamanına, niyetine, cebindeki parasına, emeğine kendi istekleri doğrultusunda karar verebilir. Ancak dönüşüm sürecinde

öyle evreler var ki, hangi yolu seçersek seçelim değişik senaryolarla karşımıza çıkar. Onlarla karşılaştığımızda dağılmayalım ya da yolumuzu şaşırmayalım diye burada birkaç madde de anlatayım o evreleri.

1. Kişinin Kendi Yalamını Yaşadığı Evre

Kişi güvenli alanını yaratmış, onun içinde kendine bir hayat kurmuştur. Kendi tanımlamalarını hayat tanımlarıyla birleştirmiş, güvenlik alanında uzunca süre kalabilmek için oluşturduğu sanal kimliklerini elinden geldiğince sabitlemiştir. Aynı döngünün içinde iyi ya da kötü diye çok düşünmeden kendini inandırdıklarıyla, kendi zannettiği kişilikle, “hayatım” dediği yerde yaşamını sürdürmektedir.

2. “Bu mudur yani?” Evresi

Kişinin hayatında bir şeylerin yolunda gitmediğini fark ettiği, hayatı sorgulamaya başladığı, mutluluk ve mutsuzluk kavramlarını düşünmeye sürüklendiği, onu bugüne getiren kararları gözden geçirdiği dönemdir. Belki de hayatında ilk kez “*Bu mudur yani?*” sorusunu kendine sorduğu yerdir. “*Okulu da bitirdik, mastırı da yaptık, evlendik, çocuk da yaptık, ev de aldık, e yazlık da var... E neden o doygun mutlulukta değilim?*”

Ya da...

“*Toksik ailemden uzaklaştım, kendi işimi kurdum, kendi evimde misler gibi yaşıyorum, dünyayı da geziyorum canım istediğinde... N’ooluyor yani?*”

Bu evre, güvenlik duvarının dışına bakmaya cüret etme, dünsel zincirleri kırma, hatta belki kontrolü biraz da olsa bırakma evresi olarak da hissedilebilir.

3. Farklı Olasılıkları ve Mucizeleri Görebilme, Fark Edebilme Evresi

Sorgulamalar devam ettikçe değişik olasılıklar görünmeye başlar, farklı fırsatlar kendini gösterir, kişinin etrafında farklı hayatları seçmiş insanlar belirmeye başlar... Bunları gören kişi “Onlar neler neler yapmış, benim arayı kapama şansım yok ki o yolda” diye kendini tüm sorgulamalara ve yeni farkındalıklara “değersizlik ve yetersizlik” hissiyle kapatabilir. Bu yeni olasılıklar kişide korku yaratabilir. Daha önce farklı seçimler yapmadığı için kendini öfke içinde ya da suçluluk duygusunda bulabilir. Bu duygularla başa çıkmayı öğrenen ve çıkabilen kişiler için dördüncü evre başlar.

4. Ustalardan Talimat Alma Evresi

Bu dönemde soruların cevapları ve sorgulamanın yol göstericileri belirmeye başlar. Gözler açılır, kulaklar sivrileşir, kişi görmeyi ve dinlemeyi deneyimlemeye geçer. Onun yürümek istediği yeni yollarda daha önce yürümüş kişiler etrafında görünür hale gelir. Buradaki zorlayıcı nokta, kişinin ustaca yönettiği güvenli alanının rahatından sonra kendini, tamamen çömez olduğu bir yerde bulmasıdır. Yapmayı düşünmekle yapmak arasındaki fark, yaşantıda kendini belli eder. Yapa yapa öğrenecek olan kişi, burada başarısızlık-yetersizlik algısına kendini kurban verebilir. Denemeye kendini açtığı ilk sefer istediği ustalığı yakalayamayan, güvenlik alanının ustasıyken yeni alanının çömezi olan kişi, başladığı yoldan arkasına bakmadan kaçabilir. Burası, ustaları izleme, onlardan talimat alacak kadar alçakgönüllü olmayı pratik etme, hata algısını geride bırakıp deneme ve yanılığardan ders çıkarıp tekrar deneyecek kadar cesur olma bölgesidir. Önceki evrede değersizlik ve yetersizlik hissini hakkıyla çalışmış kişiler bu

evreyi kolay geçer. Ancak üçüncü evrenin hakkı çok iyi verilmediyse burada çalışılacak konular çok derin ve çok yüklü olduğundan kişiyi zorlayabilir.

5. Yeniden Doğuş Evresi

Burası asıl dönüşümün başladığı yerdir. Kişi, bakış açısında, deneyimsel farkındalığında, enerji alanında büyük değişimler yapmıştır ama madde dünyasının yıkılıp temizlenip tekrar yapılandırılması gerekir. Eskiye boşaltıp yeniye yer açmak, yaratılmak istenen gerçeklik için önceki benlikle yaratılmış gerçekliği yok etmek gereken evredir. Yaşamsal alışkanlıkları, eski ihtiyaçlarla kurulmuş ilişkileri ivedilikle ve ustalıkla gözden geçirmeyi, yeni gerçeklikte ihtiyaç duyulmayan her şeyi temizlemeyi gerektirir. Teslimiyet, korkuları yönetebilme, bırakabilme yetilerine ihtiyaç duyulur.

6. Sınav Evresi

Aslında kimsenin kimseyi imtihan etmediği ama kişinin, içinden geçerken kendini sınanıyormuş gibi hissettiği evredir.

Kişinin yarattığı gerçeklikten çok yaratmak istediği gerçekliğe, eski sanal kimliklerinden çok yeni deneyimlemek istediği varlığına özenle yatırım yapması gereken yerdir.

Eski gerçeklik karşısına dikilip yeni gerçekliğini sorguladıkça vazgeçme ve bırakma, değiştirme ve dönüştürme konuları kişiye, duygu, hareket, düşünce ve ilişkiler yoluyla sınavdan geçiyormuş hissi ve daralması verebilir. Yeni benliğine duyduğu heyecanı, eski hayatını ve benliğini bırakma korkusundan fazla olan kişi, bu evreyi keyifle bitirir.

7. Korkusuzluk Evresi

Kişi, olduğu kişiden olmak istediği kişiye dönüşmüştür ve dönüştürdüğü konuyla ilgili olarak da usta yani deneyim sahibi kişi olmuştur.

O iş kurulmuş, o evlilik sonlandırılmış, o ev alınmış, o hayat kurulmuştur işte...

Onun dönüştürdüğü konuyla ilgili yolculuğuna yeni başlayan kişiler için o, ustadır artık. Sözünden çok, varoluşuyla ve korkusuzluğuyla diğerleri için yol ışığı, aydınlatıcı haline gelir. Varoluşunda taşıdığı enerji bile yeterlidir. Herhangi bir şey yapmasına gerek olmadan yolu aydınlatanların arasına geçmiştir.

Neden bunları anlatıyorum?

Bakın bakalım, siz hikâyenizin bugününde, gündeminizde olan değişik konularla ilgili dönüşüm yolculuğunuzun neresindedesiniz?

Madde madde yazacak kadar belirgin olan bu evrelerin, yaşadığınız sürecin bir parçası olduğunu bilseydiniz geçmişteki vazgeçişleriniz daha az olabilir miydi mesela?

Ve ayrıca biliyoruz, değil mi?

Ne değişmek ne de dönmek gibi bir zorunluluğumuz var...

Konu, "*Hadi hep beraber değişelim, dönüşelim*" değil asla...

Konu ne mi?

İstedığımız her şey olabiliriz, istediğimiz her şeyi deneyimleyebiliriz, istediğimiz hayatı kurup içine uyanabiliriz.

Biraz farkındalık, bolca inanç, çokça umut, fazlaca hareket ve ustaca planlama gerektiriyor belki ama istersek yapabiliriz...

Hepsi bu...

Ama yol metaforundan devam edersek, yola devam diyorsak yani, burada bir konuya daha açıklık getirmekte fayda var.

Yolda olduğumuzu zannederken aslında yoldan çıkmış olduğumuzu nasıl anlarız?

Çünkü olduğumuz kişiden olmak istediğimiz kişiye giderken merkezimizde olmamız lazım ki, yol bize çıksın.

Merkezimizden uzaklaştığımızı, örneğin mıcırlı yola girdiğimizi nereden bileceğiz peki?

Çok basit ve çok önemli iki işaret fişeği var, iki duygu konusunda çok ayık olmamız gerekiyor.

İlki, öfke-kızgınlık. Geçmişin bizi geri çektiğini, biriktirdiğimiz acıların ya da korkuların yüzeye çıktığını, ayağımıza dolandığını, bizi güçsüzleştirdiğini, güçsüzlük hissiyle korkunun iyice arttığını, korkunun artmasıyla merhametsiz-sert kişilik parçamızın ortaya çıkışını gösteriyor kızgınlık. O zaman ne yapmalı? Yoldan çıktın, yeniden hareket etmeden önce soğuk su iç ve kendine gel. Gerçekten soğuk su içmekten bahsediyorum burada...

İkinci duygu, acıma. Birilerine acımaya başladığımız yer, kendimizi onlardan üstün gördüğümüz, kibirli alana geçtiğimiz yerdir.

Geleceğe doğru bakarken, gelecekte olur da acıdığımız kişinin yerinde olursak o durumla başa çıkamayacağımıza dair korkunun belirginleşip kendini acıma duygusu olarak gösterdiği yerdir.

Negatif duygularla nasıl çalışacağımızı kitabın ilerleyen bölümlerinde anlatacağım. Ama şimdilik bu iki duyguya girdiğimizde ne yapacağımızı kısaca özetleyeyim: Denge, nefes, “an”a dönüş, neden yola çıktığımızı hatırlama, merkezlenme, verdiğimiz küçük dönüştürücü çalışmalarını düzenli şekilde uygulama.

HAYATI DÖNÜŞTÜREN MİNİK ÇALIŞMALAR

1. Asla Yalan Söylemeyin!

Yalan söyleme alışkanlığı geliştiren kişilerde genellikle şu özellikleri görürüz:

- Sorunla başa çıkabilme kabiliyetlerinin gelişmemiş olması.
- Olmak istedikleri insanla oldukları insan arasındaki farkı yalanla kapatabileceklerine inanmaları.
- Kendilerini yeteri kadar beğenmemeleri ve sevmemeleri.
- Kendilerini olduklarından başka biri gibi gösterdiklerinde ihtiyaçları olan sevgiyi, ilgiyi ya da her ne istiyorlarsa onu alabileceklerini düşünmeleri.
- Ailede sözel ya da enerji alanındaki yalanı görmüş ya da hissetmiş olarak büyümeleri.
- Kendilerinin güçsüz olduğuna inanmaları ve çoğunlukla bunu küstahlıkla, kibirle kapatmaya çalışmaları.
- Başka insanların salak ya da kendilerinden daha az zeki olduğuna dair inançları.
- Hayata güvenmemeleri.
- Kendilerine güvenmemeleri.
- Onaylanmadan büyütülmüş olmanın, istedikleri sevgiyi istedikleri kişiden alamamış olmanın acısını hâlâ taşımaları.
- Anı kurtarma çabaları.
- Hoşlanmadıkları şeyleri değiştirmek için verecekleri çabayı vermek yerine sorunun parçası olmayı seçme meyilleri.
- Yaptıkları işte sadece yalan söyleyerek para kazanabileceklerini düşünmeleri.

Evet, liste böyle uzayıp gider. Ancak yalan, kısa vadede zaman kazandırıyormuş gözükse bile uzun vadede çok zaman kaybettiren sorunları besler. Anlık olarak durumu kurtarmaya yaramış olsa bile uzun vadede yaratılmak istenen her şeyin temelinin kaygan zeminde olmasına neden olur.

Yalan alışkanlığı arttıkça, kişi kendini daha az sever, daha yorgun olur, sorunlarla başa çıkmakta zorlanır, fiziksel olarak da kendini daha güçsüz hisseder. Bir süre sonra “*Tavuk mu yumurtadan çıkar, yumurta mı tavuktan?*” paradoksunda olduğu gibi yalan söylemenin altında duygusal nedenler yoksa bile yalan söyledikçe bu duygusal zemin de oluşur.

Yalan söylemek, kişinin tüm enerjisini sifon çeker gibi bedeninden çıkarıp atmasına benzer. Gerçek olmayan bir şey sisteme girmiştir ve enerji sistemi bunu devreden çıkarmak için gerekeni yapar. Bu da kişinin bu duygusal çukurlara tekrar tekrar düşmesini hızlandırır. Yalan söylemek, kişisel bütünlüğümüzü bozar, boğaz çakrasının hasar almasına neden olur, hatta bağıklık sistemine zarar verir.

- “*Beyaz yalanlar, pembe yalanlar peki hocam?*”
- “*Sistem için hepsi yalan...*”
- “*Alışkanlığı kırmanın yolu?*”
- “*Farkında olup ne olursa olsun doğruya adanmak ve bu pratiği hayat yolculuğu haline getirmek...*”

Biz bir günü, hiç yalan söylemeden geçirmeye adandığımızda:

- En çok nerede yalan söylemeye meyilli olduğumuzu anlayabiliriz.
- Ne kadar gereksiz şeyler için bütünlüğümüzden kopmaya gönüllü olduğumuzu görebiliriz.
- Sorunlarla yüzleşmek ya da çözmek yerine kolaya kaçıp hayatımızı ertelediğimizi fark edebiliriz.

2. Haftada Bir Banyoda Tuz Masajı Yapın!

Bu ne demek dersenez eğer, adımları çok basit. Banyonuzu kendi bildiğiniz ve istediğiniz gibi yapıyorsunuz. Daha sonra ince tuzla bütün bedeninizi, elbette gözlerinize, ince derinize dikkat ederek, çok da bastırmadan ovuyorsunuz. Ardından suyla bedeninizi duruluyorsunuz ve banyodan çıkıyorsunuz.

Bedeni tuzla ovalamanın çalışma mekanizmasına ve yararlarına gelince... Zihnimiz, gelen etkilere karşı tepkilerimizi titreşim olarak üretiyor ve yüksek titreşimli olanlar bedenimizden yayılıyor. Ancak negatif duygular başlığı altında toplayabileceğimiz düşük titreşimler, enerji alanımızdan dışarıya çıkamıyor, yük olarak birikmeye başlıyor, bir süre sonra çakraların dönüş hızını yavaşlatıyor ve hastalıklara yol açabiliyor. Tuz banyosu, bedenin etrafında toplanmaya başlamış olan negatif yükün temizlenmesini sağlıyor.

Unutmadan söyleyeyim, tuz masajı niyetini zihninizde belirginleştirip denize girdiğinizde de aynı faydayı görürsünüz. Haftada bir bu işlemi yapmanıza gerek kalmaz. Elbette tuz masajında, derinizde tahriş, yara, çizik gibi sorunların olmamasına, canınızın yanmamasına da özen göstermelisiniz.

3. Yardım İstemeyen Hiç Kimseye Yardım Etmeyin!

Zorlanma, öğrenme sürecinin bir parçasıdır.

İster kaslarımızı güçlendirmeye çalışalım ister duygularımızı, davranışlarımızı yenilemeye çalışalım ya da düşünme şeklimizi değiştirmeye, daha önce denemediğimiz, deneyimlemediğimiz ve hatta ustalaşmadığımız her alanda ustalaşmaya giden yol, zorlanma süreciyle başa çıkabilmekten geçiyor. Ve sürecin içinde, yardım istemeyi öğrenmek de var. Birine, o istemeden yardım etmeyi seçtiğimizde:

- Sürecin işleyişini bozuyoruz.
- Kişinin öğrenme sürecini zorlaştırıyor ve hatta imkânsızlaştırıyoruz.
- Kişiyi rahatlık alanının içinde tutmak için uğraşma görevini üstleniyoruz. Onun büyümesini ve gelişmesini engelliyoruz.
- Kendimizin daha iyi olduğunu, sözlerimizle olmasa bile davranışlarımızla bağırarak kişinin gözüne sokmaya çalışıyoruz.
- Uzun vadeli kazanımı kısa vadeli kazanımla değiştirmiş oluyoruz.
- Kişinin alanına onun izni olmadan girdiğimiz ve üstünlük gösterisi yaptığımız için kişinin öfkesine hedef olabiliyoruz.
- Yardım istemeyen ve isteyecek kadar kendini geliştirmemiş kişi, yardımı alma kapasitesinde de olmadığından, zamanımızı ve emeğimizi boşa harcamış oluyoruz.

Tabii bu konu etrafında da çok fazla drama dönüyor. Şunları duymuşsunuzdur: *“İhtiyacım olduğunu gördü, bir yardıma gelmedi”, “Param olmadığını biliyordu, yine de hesabı ortak ödetti”, “Ben istiyorum ki, o ben istemededen koşsun gelsin, bir kere bile gelmedi.”*

İhtiyacımız olduğunda yardım istemeyi öğrenebilmek ve kişi, ihtiyacı olduğunu fark edene, yardım istemeyi öğrenene kadar yardım etmemek konusunda kendimizi eğitmek hem bizi hem de karşımızdakini güçlendirecek kadar önemli.

Alanımıza ve büyümemize destek olan en değerli bakış açılarından ve alışkanlıklardan biri kanımca bu. Aynı zamanda bizi merkezimizde tutacak, acıma duygusuna girersek uyaracak çalışmalardan da biri.

4. Sinirlendiğinizde Harekete Geçmeden Önce En Az 10 Derin Nefes Almayı Unutmayın!

Sinir ve öfke duygularıyla nasıl çalışacağımızı daha sonra detaylı bir şekilde anlatacağım. Ama öncelikle sinirimizi fark etmeyi ve harekete geçmeden önce nefes almayı pratik ettiğimize emin olalım.



BÖLÜM 5

BEDENİMİZ NE İSTİYOR?

Ruhani farkındalığımız; zihin-beden-duygu üçgeninde birbirine iç içe geçmiş ağın tam ortasında, bu üçlünün yarattığı muhteşem insan kostümünde, bu dünyada, insan olma deneyimini yaşamayı hedefliyor. Bedeniniz, dünya üzerindeki bu yolculuğunuzda sizin “uzay aracınız” gibi işlev görüyor. Bakımını iyi yapmak yolculuğumuzun daha konforlu, keyifli olmasını sağlayacaktır.

İnsan kostümü diyebileceğimiz bedenimiz, dönüşüm hikâyesi başladığında en çok çalışılması gereken merkezlerden biri. Zihin, titreşimi yaratma merkeziyse, beden de yaratılan titreşimin depolanma ya da dışarıya akıtılma merkezi çünkü...

Bedendeki suyun içinde tutulan titreşimin ortalaması değişmeye başladığında ego, güvenlik alanının dışına çıkıldığını fark ediyor. Egoyu harekete geçirip korkuyu yaratan beden aslında. Düzgün bakılıp beslenmezse tuttuğu toksinleri negatif duyguyla bağlıyor. O tutulumlar enerji blokajları oluşturarak enerji akışımızın zenginliğini azaltıyor. Ayrıca negatif duygu tutulumu da bedende toksin birikmesine neden olduğundan oksijenlenme azalıyor ve fiziksel hastalıklar ortaya çıkıyor.

Günün sonunda “Bedene iyi bakılması enerji farkındalığını genişletebilmemiz ve hayatımızı büyütebilmemiz için gereklidir” dediğimizde, konuya yine bütünsel bakışla yaklaşmamız gerekiyor.

Yeniden “Tavuk mu, yumurta mı?” paradoksuna dönüyoruz kısacası. Tüm bu paradoksun derininde olan şey ne peki?

Ruhani farkındalığımız; zihin-beden-duygu üçgeninde, birbirine iç içe geçmiş ağın tam ortasında, bu üçlünün yarattığı muhteşem insan kostümünde, bu dünyada, insan olma deneyimini yaşamayı hedefliyor. Uzaya giden astronotların üzerine giydiği uzay giysisi gibi dünyaya gelen her ruhun da bir bedeni olması gerekiyor. Doğum sırasında ruhsal farkındalık pıt diye bedenin içine girince, bedenin örgüsünün içinde bütün hücrelerin ıslık ıslık olmasıyla aslında bedenlenmiş bir ışık varlık olarak yaşamayı hedefliyor. Ancak bedende var olan kodların hücresel titreşimde yarattığı tortular nedeniyle ışık, doğumdan sonra günler geçtikçe azalıyor, hatta içine kaçmaya başlıyor.

Aydınlanma dediğimiz de ruhsal farkındalığın, ışığını bedenden dışarı yaymasından başka bir şey değil...

Aydınlanmış varlık da her hücresi ıslık ıslık parlayandan başkası değil...

Peki, bu mümkün mü?

Bu düâalite dünyasında, bir yere kadar ruhsal farkındalığımızı bedenden yayabileceğimizi unutmamamız gerekiyor. Ama yine unutmamamız gereken şeylerden biri, bu ruhsal varlığın insan bedeninde, insan olma deneyimini yaşarken dünyaya vermeye geldiği şeyi hatırlatıp ona destek olmak. Bunu nasıl yapacağız diye soranlara iyi haberlerim var.

Öncelikle, insan kostümümüz yani bedenimiz, muhteşem bir sinyal alıcı ve sinyal verici olarak çalışıyor. Yani ruhsal farkındalık, evrensel bilgeliğini dünyaya indirmeyi hedeflerken bedensel olarak burada yaşadığı deneyimin bilgeliğini de bedende yarattığı titreşimlerle evrensel farkındalığa ulaştırmayı hedefliyor. O sebeple mekanizmanın sinyal alma ve sinyal verme akışının muhteşem çalışması için uygun seçimler yapmamız gerekiyor. Sistem ne kadar temizse, insan bedeninin mucize sayılan programları da aktive edip deneyimlemesi o kadar

kolaylaşıyor. Ama işte, gelin görün ki insan bedeninin sinyallerini bozan birçok “parazit” var.

Evrensel Hipnoz

Hipnoz altında neler yapılabileceğine çok tanık oldum, hipnozun mucizelerini ağızım açık izledim, insanların hipnozla nasıl manipüle edildiğini gördüm. Bunlar kişisel olarak karşımıza çıkan durumlar olabilir. Ancak bir de doğduğumuz andan itibaren zihnimizin muhatap olduğu düşünce kalıpları yoluyla yaşadığımız “evrensel hipnoz” var. Hemen her birimiz, günde en az 70-80 kez hipnoz durumuna geçiyoruz. Evde, okulda, ailede, açık olan ekranda karşımıza çıkan önermeler, programlar öz farkındalığımızı perdeleyerek inanç ağımızı oluşturuyor. Evrensel hipnoz, işimize yaramayacak düşük-negatif enerji üreterek sinyalleri bozmaya başlıyor.

Korunma, iyileştirme yöntemleri neler olabilir?

- Negatif duygu yaratabilecek tüm ekranlardan uzak durmak.
- Söylenen insanları dinlemeyi kesmek.
- Düşüncelerin takip ettiği yolu izlemek.
- Kendi kendimize yaptığımız konuşmaları farkındalıkla ve sevgiyle yönetmek.
- Başkaları bizimle konuşurken ne dinlediğimiz konusunda uyanık olmak.
- Zihin kodlarını incelemek ve işe yaramayan inanç kalıplarını bulduktan sonra değiştirmek.
- Şükran sürecini her gün düzenli yapmak.
- Söylenmediğimize emin olmak.
- Negatif müziklerin çaldığı ortamlarda bulunmamak.
- Hayal kurmak.

- Uyurken maruz kaldığımız seslere karşı dikkatli olmak, televizyon ya da bir ekran açıkken uyumamak.

Yukarıdaki maddelerin neredeyse tamamı hayat dönüştürücü minik çalışmalarımızın içinde var. Ancak sık sık hatırlamak iyi geleceğinden burada da karşımıza çıktılar.

Bedendeki Su Hafızası

Bize gelen etkilerin karşısında tepkileri, ilk olarak zihindeki inanç kalıplarının yarattığı titreşim veriyor. Bu eğer incecik-yüksek bir titreşimse, zaten ışık huzmesi gibi dalga dalga bedenimizi terk ediyor. Ancak yoğun-negatif bir duyguysa bedende ağır tortular bırakıyor. Bunların hepsinin izdüşümü de bedendeki su hafızasına kaydediliyor. İş böyle olunca, dün geçip gidiyor ama bedendeki ağır titreşim kaldıysa kişi “an”da olamıyor, geçmiş bedeninde taşımaya devam ediyor. Bu da günlük, anlık frekans alışverişimizin kalitesini etkiliyor. Ve anda, anı deneyimlemek yerine, andaki olan bitene geçmişin filtresiyle bakmamıza sebep oluyor.

Korunma, iyileştirme yöntemleri neler olabilir?

- Günde en az üç litre su içmek.
- Kendimize ter atmak için alanlar yaratmak (açık havada spor, sauna vb.).
- Haftada bir tuz banyosu yapmak.
- Kendimize sevgi dolu davranmak, kendimizi tanımlarken sevgiden yana ifadeler kullandığımızı emin olmak.

Bedendeki Negatif Enerji Tutulumu

Bizi en çok uğraştıran sinyal bozuculardan biri de negatif enerji tutulumları...

Bedenin maruz kaldığı toksinler, düzenli olarak bedenden atılamadığında, bedenin atacak gücü ya da bağlayıp atacak yeterli antioksidanı olmadığında, toksinler birikiyor. Ama bedenin bir yandan da kendini koruması gerekiyor bu toksinlerden. Onların toplandığı yerlere oksijen iletmiyor ki toksinler ona zarar veremesin. Beden, aynısını travmaların yarattığı negatif duygulara da yapıyor. *“Bu yaşadığım şeyle şu anda uğraşacak gücüm yok. Bu negatif duyguyla yüzleşecek halim yok. O bir yerde dursun, ben bir ara onunla ilgileneyeğim”* diyoruz aslında. Kı-sacası, negatif duygu toksinle, toksin de negatif duyguyla bağ-lanıyor ve bedende frekans bozucu alanlar yaratmaya başlıyor.

Korunma, iyileştirme yöntemleri neler olabilir?

- Gün içinde bol oksijen alabileceğimiz yerlerde olmaya özen göstermek, doğada vakit geçirmek.
- Ozon terapisi yaptırmak.
- Uyuduğumuz odanın hava kalitesinin iyi olmasına önem vermek.
- Oksijenlenmeyi artırmak için cildin gözeneklerinin açık olmasına dikkat etmek, organik, temiz içerikli kremler, makyaj malzemeleri kullanmak.
- Yağ-kas oranının dengeli olmasını sağlamak.
- Bedenin esnekliğini sağlamak için düzenli yoga, pilates yapmak.
- Düzenli masaj yaptırmak.
- Uzman kontrolünde detoks uygulamaları yapmak.
- Temiz beslenmek.
- Soluduğumuz havaya karışan mum, tütsü, saç spreyi, oda/araba kokusu, parfüm, deodorant ve duvar boyası gibi ürünlerin içeriğinin temiz olmasına özen göstermek,
- Doğal içerikli temizlik malzemesi kullanmak.

Yaşam Alanımızda Kullanılmadan Duran Nesnelere

Maddeler, genellikle kendi kendilerine enerji üretemez. Onu kullanan insanların enerjilerini, boşluk alanlarının içine doldururlar ve fiziksel yaşam alanımızda kullanılmadan kaldıkları sürece, o boşluk alanına doldurdukları enerjiyi aktive edemedikleri için ağırlaştırırlar. Kullanılmayan suyun zaman içinde kokmaya başlaması, akmayan suyun zaman içinde bulanıklaşması ve yosunlaşması gibi kullanılmayan eşyalar da bu oldukları yerlerde “bozucu alan” oluşturup etrafında yaşayan insanların enerjilerinin negatif anlamda etkilenmesine sebep olur. Yani, bazı evlere girdiğinizde oluşan ağırlık hissi var ya işte buradan geliyor, kullanılmayan çok fazla eşyanın yol açtığı ağırlıktan...

Artık kullanmadığımız ve bize hizmet etmeyen tüm eşyaları, nesnelere yaşam alanımızdan çıkarmak bu nedenle çok önemli. *“Canım, bedenimizin frekans ayarlarının bozulduğunu nereden biliyoruz ki niye bu kadar uğraşalım? Belki benim bedenim aslanlar gibi çalışıyor, ne gerek var bu kadar işe?”* diyorsanız şu noktalara bir bakın derim:

- Çok sık hastalanıyor musunuz?
- Dış dünyada olan biten her şey sizin için sorun anlamına mı geliyor?
- Sorun algısının üzerine çıkıp hızlı çözümler bulmakta güçlük mü yaşıyorsunuz?
- Duygularınızı kontrol etmekte sorun mu yaşıyorsunuz? Hatta duygularınızın sizi kontrol ettiğini mi düşünüyorsunuz?
- Yaşantınızın, duygularınızın, ilişkilerinizin karanlık izdüşümleri olduğuna dair inanca, hislere ve deneyimlere mi sahipsiniz?

Bu sorulara olumlu cevap veriyorsanız bedeninizdeki sinyal alışverişini düzenleyen sistemde bozulmalar olduğunu söyleyebiliriz.

HAYATI DÖNÜŞTÜREN MİNİK ÇALIŞMALAR

- Bedeninize Giren Her Şeyin Farkında Olun!

Aldığınız gıdalar, soluduğunuz hava, bulunduğunuz ortam, seks hayatınız, içtikleriniz... Hayatınızı bir bütün olarak gözden geçirerek fiziksel bedeninize, bünyenize aldığınız şeylerin farkında olun.

- Kullandığımız Her Ürünün İçeriğini Okuyun!

Sanki “bilinçli tüketici” tarifi yapıyormuş gibi görünebilirim ama kullandığınız ürünlerin içeriğini okuduğunuzda doğal olmayan ne çok maddeyi bile isteye bedeninize aldığınızı fark edeceksiniz.

- Her Yıl Düzenli Sağlık Kontrolü Yaptırın!

Bedeniniz, dünya üzerindeki bu yolculuğunuzda sizin “uzay aracınız” gibi işlev görüyor. Bu benzetmeden yola çıkarsak bakımını iyi yapmak yolculuğumuzun daha konforlu, keyifli olmasını sağlayacaktır. Hiç de az şey değil, öyle değil mi?

- Her Gün 20 Dakika Spor ya da Yürüyüş Yapın!

Hem kendinize zaman ayırmak hem de toksinlerin ter yoluyla vücuttan atılmasını sağlamak için bedensel egzersizlerden yararlanın.

- El Parmaklarınızın Uçlarına Masaj Yapın!

Nasıl kulağınızda akupunktur noktaları var ve minik iğnelerle kulakta yapılan çalışmayla bedeninin birçok yerine ulaşabiliyorsa, nasıl refleksolojiyle ayak tabanınıza masaj yapılarak vücudunuzun tümünü rahatlatmak ve iyileştirmek hedefleniyorsa her şeyin birbirine bağlı olduğu bu muhteşem sistemde el parmaklarımızın ucuna yaptığımız masaj ya da baskı, bedende birikmeye çalışan negatif enerji yüklerinden kurtulmamıza yardımcı oluyor.

Mekanizmanın çalışmasını şöyle açıklayayım: Her parmak, kendi içinde başka duyguların tutulduğu yere sinyal yolluyor ve o organlarda tutulan enerjinin serbest kalmasına destek oluyor. Hangi parmak, hangi duygu yüküne karşı etki diyorsanız:

- Başparmak, endişe duygusunu bırakmaya yardımcı oluyor. O hattan geçen enerji, düzgün çalışırsa başarı hissini artırıyor. Bebeklerin endişelerini ve kaygılarını azaltmak için içgüdüsel olarak başparmaklarını emmelerini örnek verebiliriz.
- İşaretparmağının ucuna yapılan masaj, korku duygusunu bırakmayı kolaylaştırıyor. O hattan geçen enerji düzgün çalışırsa dengede olma duygusu güçleniyor. Birisini korkutmak için işaretparmağımızı o kişiye doğru yöneltilip sallamaya başlamamız, bu parmakta tutulan korku enerjisinin şovu gibi adeta.
- Ortaparmağa yapılan masaj, kızgınlık duygusu hattındaki bozulmaların dengelenmesini sağlıyor. Buradaki dengelenme kişinin hayatına uyum hissini getiriyor.
- Yüzükparmağı, üzüntü duygusunun tutulduğu hatta ulaşıyor. Düzgün çalışmadığında kişinin yeni şeylere başlayabilmesini zorlaştırıyor. Sanki kişi eski acılarıyla

hâlâ yönetilmeye devam ediyor. Bu parmağa yapılan masaj, bu olumsuz yükleri bırakmayı destekliyor.

- Serçeparmak, hayatta zorlandığımız anların, zorlanmıyormuş gibi görünmeye çalıştığımız zamanların enerjisini tutuyor. Yeşilçam filmlerindeki küçük hanımefendinin şampanya kadehini tutarken havaya kalkan serçeparmağı gibi, yeni aldığınız kamera ile fotoğraf çekmeye çalışırken o parmağın havaya kalkması gibi. Bu hat, negatif yükü dolu olmadığında kişi hayatın olumlu taraflarını daha kolay görebiliyor.

“Ne yapacağız biz bu bilgileri?” dersiniz, gün içinde, canınız ne zaman isterse, yürürken, televizyon izlerken, toplantıdayken parmak uçlarınıza masaj yapabilir, minik minik baskı uygulayabilirsiniz. Bu baskı, o hatta tutulan negatif enerji yükünün bedenden dökülüp gitmenin yollarını aramasına neden olacak. Bir de sağ elin daha çok gelecek, sol elin de geçmiş konularıyla ilgili olduğunu hatırlatayım.

- Kullanmadığınız Eşyaları Hayatınızdan Çıkarın!

Neden mi? Bir şey hayatımızdaysa ve bize hizmet etmiyorsa, biz ona hizmet ediyoruz demektir de ondan. Eğer artık bize hizmet etmediği halde bazı eşyaları hâlâ gerçekliğimizde, yaşam alanımızda tutmaya devam ediyorsak:

- Hayatımızda olan biten hakkında farkındalık eksikliği yaşıyor olabiliriz.
- Eksiklik hissimiz olabilir ve bu hissi, maddeyle doldurmaya çalışıyor olabiliriz.
- Bir daha aynı şeye, aynı şekilde sahip olamayacağımızı düşünüyor olabiliriz.

- Yoksulluk duygusu ile savaşıyor olabilir.
- Maddenin bizi yönetmesine ve enerjimizi sömürmesine izin veriyor olabiliriz.
- Değersizlik, yetersizlik, istenmeme, seçilmeme, görül-meme, işe yaramama, hayat amacına uygun yaşamıyor olma gibi duygulara çekiliyor olabiliriz.

Çünkü içinde yaşadığımız ev, tıpkı annemizin bizi karnında taşıırken içinde olduğumuz plasenta gibidir. Bizim sağlıklı, dinç ve huzurlu olmamızda büyük önem taşır. Ve yaşam alanımızda kullanmadığımız ama negatif duygudan kaynaklanan nedenlerle tuttuğumuz eşyalar, pozitif duygu temelli yaşantımızı böler. Şöyle bir gözden geçirirseniz neler bulursunuz etrafınızda, dolaplarınızda?

- Bir daha okumayacağınız ama dolaplarda süs gibi du-ran, toz biriktiren kitaplar (Burada bir parantez açmak istiyorum. Sınıflara gelen, derslere devam edenlerden biliyorum ki, lüks giysiden, ayakkabıdan kolayca vazge-çenler bile kitaplarını bırakmakta zorlanıyor. O kitap-ları bir kez bile açmadan yıllarca tutmanın biriktirdiği enerji yükünden kurtulmak için iki kere düşünmeyin bile derim.)
- Bir kere giydiğiniz ve bir daha giymeyeceğiniz halde do-lapta bekleyen gece kıyafetleri
- Küçük geldiği halde “*Ama çok para verdim ben buna*” diye tuttuğunuz o palto
- Her kırtasiyeye gidişimizde aldığımız, asla kullanılmayan, tek sayfası karalanmış defterler
- Artık kullanılacak durumda olmayan ama kutuda bek-leyen telefonlar, şarj aletleri, kablolar, piller

Ne varsa artık yaşam alanınızda bu gözle bakarak elden geçirin. Ve anda bize hizmet eden eşyalarla yaşadığınıza emin olacak şekilde yaşam alanlarınızın tümünü tekrar düzenleyin.

- Her Gün En Az Beş Kez Kendinizi Takdir Edin!

Sınavda 98 alsak “Neden 100 almadın?” diyen ailelerden geliyoruz birçoğumuz. “Seni daha iyi yerlerde görmek istediğim için zorluyorum” cümlesi size de tanıdık geliyor mu? “Zaten senin görevin, bir de aferin mi bekliyorsun?” diyeniniz yok muydu, çok muydu?

Ve tüm bunların sonucunda genellikle kişi kendini takdir etmeyi bilmiyor, kendini daha iyi yerlerde görebilmek için daha çok zorlanması gerektiğini düşünüyor ve yaptığı her iyi şeyi zaten görev zannettiği için sorumluluk altında ezilebiliyor ilerleyen yaşlarında...

Çoğumuz kendimize “Aferin!” demeyi bilmiyoruz.

Birçoğumuz başardığımız işlerde, minik veya büyük zaferleri kutlamaktan bihaber yaşıyoruz.

Kendimize “Aferin” vermek için çok büyük beklentilerimiz var kendimizden ve o an geldiğinde, çok büyük işler başarsak bile arkada dönen plakta “Ama daha iyisini yapabilirdin” diye bir şarkı çalıyor. Var mısınız o plağı susturmaya?...

Hiçbir şey yapmaya mecbur olmadığımızı hatırlamak işe yarar.

Yaptığımız her iyi şeyi, seçtiğimiz için yaptığımızın farkında olmak işe yarar.

Yağmurlu bir günde sabah erkenden kalkıp işe gitmeyi seçmek bile kendimizi takdir sebebi, bunu hatırlayalım. Çocuğun özel okul taksitlerini öderken masaya yemek koyabilmek de öyle.

Canımız sabahlara kadar dramaya boğulmak isterken kalkıp spor yapmaya gidebilmek de takdir nedeni, bize yapılan hak-

sızlıkta saçını başını yolmak istediğimiz kişiyle olan ilişkimizi sakince avukata devretmeyi başarmak da stres dolu bir günün ardından evimize gitmeden önce kendimize bir kahve molası fırsatı sunmak da.

Bunun gibi beş madde bulduğumuza emin olacağız uyumadan önce. Kişinin kendini takdir etmesinin etkileri neler mi? Bu farkındalık:

- Dışarıdan onay görme ihtiyacını azaltır.
- İlişki bağımlılıklarının çözümlenmesine destek olur.
- Kişinin zihnini iyiliklere yöneltmesine, düalitenin pozitif tarafına geçmesine destek verir.
- Kendine güvenini artırır.
- Enerjisini yükseltir.
- Gününün daha güzel geçmesine destek verir.
- Hayatın küçük gibi gözükken önemli kararlarla örüldüğünü anlamasını sağlar.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Kişinin kendine olan sevgisini görünür ve yaşanır yapar.



BÖLÜM 6

MANİPÜLASYON NEDİR?

Tam değişime karar vermişken dış dünyadan bize yönelen dirençlerin kaynağı da aslında biziz. Çünkü yarattığımız enerji, etrafımızda hissedilebiliyor, çevremizdekilerin davranışları da bu enerjilerden etkilenebiliyor. Biz hayatımızı değiştirmek istediğimizde o yaşantıyı paylaştığımız kişiler bizi durdurmak için çeşitli yollar, manipülatif yöntemler seçebiliyor.

Kişinin kendi üzerinde çalışırken karşısına çıkabilecek manipülasyon araçlarını bilmesi, görür görmez tanınması çok mühim. Egonun yarattığı korku vardı hani, bizim titreşim ortalamamızın dışında bir titreşimle karşılaştığında bu korku kendini zihinsel, bedensel ve duygusal olarak gösterebiliyordu. Aynı şekilde bizim yarattığımız o korkudan, etrafımızdaki kişiler de, değiştirmek istediğimiz gerçekliği bizimle paylaşanlar da etkilenebiliyor...

Nasıl mı?

Bilirsiniz, köpekler, onlardan korkan bir insan yanından geçerken korkuyu algılar ve korkulanan kendisi olduğunu anlamadan o korkudan etkilenip havlamaya başlar, yanından geçen köpekleri seven biriye de kendini sevdirmek için onun peşinde dolanmaya başlar... Mantık aynı aslında... Yarattığımız enerji etrafımızdakiler tarafından hissedilebiliyor, çevremizdekilerin davranışları da bu enerjilerden etkilenebiliyor. Biz hayatımızı değiştirmek istediğimizde o yaşantıyı paylaş-

tığımız kişiler bizi durdurmak için çeşitli yollar, manipülatif yöntemler seçebiliyor.

Hadi, örnek bir senaryo üzerinden ilerleyelim. Diyelim ki, çok uzun süredir eşinizden ayrılmak istiyorsunuz. Bunu başaramadınız ama artık kararlısınız. İşte, karşılaşılabileceğiniz durumlar:

1. Acıdırma

“Ben sensiz ölürüm”, “Ben sensiz bir hiçim”, “Sen olmadan ben bu hayatta yönümü bulamam” gibi cümleleri duyabilirsiniz. Burada amaç, bizi acıma hissinin içine sokmak. Hatırlayalım, acıma hissi, bizi, kendimizi diğer insandan üstün olduğumuz alanda tutuyordu. Öyle olunca ne olur? Üzerinde tatlı tatlı, güzel güzel çalışılması gereken önemli negatif duygulardan biri olan acıma hissi, bizi merkezimizden uzaklaştırır, bu sebeple de güçsüz kılar. Yani yola devam edemez, çengele takılır kalırız.

2. Tehdit

“Beni terk edersen seni öldürürüm”, “Beni bırakırsan kendimi öldürürüm”, “Ailene her şeyi anlatırım”, “Elinde avucunda ne varsa hepsini alırım”, “Seni herkese rezil ederim”, “Bir daha asla yüzümü göremezsin.” Bunlar da duyma ihtimalinizin yüksek olduğu cümleler arasında. Yakınıımızdaki kişiler, korkularımızı da iyi bilir. O nedenle çok da yaratıcılık sergilemelerine gerek kalmadan akıllarına gelen tehditleri sıralarlar bir bir. Amaçları korku yaratmaktır. Korku da enerjiyi en hızlı düşüren hislerden biridir. Kök çakrada üretilir. İki bacak arasında en çok kendini hissettirir. Harekete geçmeyi engelleyen bu duygunun çok dikkatle yönetilmesi gerekir. Korkularımızın ne olduğunu görmek, bilmek, üzerinde çalışmak için alan açmak, korkuya rağmen yürümeye devam etmeyi öğrenmek için güzel de bir zemin oluşturur.

3. Suçluluk Duygusu Yaratma

“*Senin yüzünden...*” diye başlayan cümleler duyabiliriz. Bu cümlelere inanmak, kişinin suçluluk duygusundan yani bir başkasının hayatını, onun rızası ve ortaklığı olmadan yönetebileceğini, etkileyeceğini ve değiştireceğini kadar güçlü olduğunu zannetmesinden kaynaklanır. Karşıdaki kişi “kurban” rolüne girince onun “zalimi” olduğuna inanan kişinin enerjisi bu sebeple inişe geçer. Girilen üstünlük hissi, kişinin yine oltaya geldiği, manipüle olduğu ve sonucunda da dönüşüm sürecinde yoldan çıktığı bir sonuca neden olur.

4. Zaman İsteme

“*Hayatım, bana üç ay izin ver. Bak göreceksin, bambaşka biri olacağım*”, “*Bir tanem, ayrılacağız, söz ama şu erkek kardeşimin düğününe kadar işi idare edelim*”, “*Altı ay ver, her şeyi düzene koyacağım*” benzeri cümleler, zaman isteyerek manipülasyon yapmanın güzel örnekleri.

Enerjinizin yüksek olduğu ve değişim için bu enerjiyi kullanmaya karar verdiğiniz anda karşınıza çıkan bu sözler, davranışlar sizi, eski sisteminiz ve o sistemi destekleyen alışkanlıklar içinde tutmayı amaçlar. Bir sonraki gerçekliğinize yükselmek için gereken enerjiyi üretmez hale gelirsiniz. Yavaş yavaş etki eden ama çok etkili bir manipülasyondur “zaman isteme” yöntemi.

Hayat alışkanlıklarla örülü bir ağ gibi. Alışkanlıklarımızı düzenli tekrarlanan davranışlarla oluşturuyoruz. Davranışımızın temeli de düşüncelerimiz ve hissettiklerimize göre oluşturduğumuz kimliklerimiz. Düşünce yapımız da üst bilinç, bilinçdışı gibi katman katman ve geçmişten bugüne örülüyor. Yani bir değişiklik yapmak istediğimizde tüm bu süreci harekete geçirmiş oluyoruz. Davranışlarımızı ve düşünce şeklimizi ha-

yatın içinde hizalamayı öğreniyoruz. Böyle “hayati” bir süreçte “Acaba bir şans daha mı verseydim?” dediğimiz yerde bu işleyişi hatırlayalım...

Karşımıza bu tür manipülasyonlar çıktığında şu iki soruya cevap aramanın zamanı gelmiş demektir:

1. Değişim istediğimde dışarıdan gelen değişim direnci kendini nasıl gösteriyor, ben en çok hangi maddeyle sınırlanıyorum?
2. Çevremizdeki biri, bir sevdiğimiz, hayatında bir şeyleri değiştirmek istediğinde biz hangi yöntemi kullanarak onu manipüle etmeye çalışıyoruz?

Evet, arada bir değil, sıklıkla iğneyi kendimize de batırmamız gerekiyor. Çünkü bizi manipüle etmeye çalışanlar varsa bu durum, bizim de bazı noktalarda başkalarına manipülasyon yapmaya çalıştığımızın işaretidir.

BÖLÜM 7

NEGATİF DUYGULAR HAYATIMIZI NASIL ETKİLİYOR?

İşin kilit noktası, “bilmek” değil, bildiğimizi bilgeliğe dönüştürüp titreşimimizi değiştirmek, genişletmek. Var olan potansiyelimizi hayata akıtırken, kendi gerçekliğimizi ortaya koyarken negatif duygulara karşı uyanık olmamız önem kazanıyor.

Güvenlik alanımızı büyütürken, enerji alanımızın etrafında bir çember oluşturuyor gibiyiz. Zihin-beden-duygu üçgeninde kendimizi değiştirip geliştirirken bilgiyi davranışa çeviriyoruz; sonra alışkanlıkları değiştirip yeni güvenlik alanı oluştuğunda aynı çemberi bu kez biraz daha genişleterek ilerliyoruz. İşin kilit noktası, “bilmek” değil, bildiğimizi bilgeliğe dönüştürüp titreşimimizi değiştirmek, genişletmek. O yeni enerji alanı artık bizim yeni güvenlik alanımız olunca orada doygunluğa erdikten sonra, o doygunluk deneyimlerle tamamlanınca yeniden dönüşüm sürecine başlayıp alanımızı tekrar büyütme, yükseltme amacındayız. Var olan potansiyelimizi hayata bu yolla akıtıyoruz çünkü. Kendi gerçekliğimizi, potansiyelimizi ortaya koyarken negatif duygulara karşı uyanık olmamız önem kazanmıyor. Çünkü duygularımız değiştiğinde, o duyguları farklı bir şekilde deneyimlediğimizde yarattığımız titreşim yükseldiğinden dönüşümü de gerçekleştiriyoruz.

Başlık başlık inceleyeceğimiz 24 negatif duygunun listesi şöyle:

Korku, açgözlülük, tahammülsüzlük-yargılı duruş, egoizm, şehvet, kızgınlık, nefret, kıskançlık, sabırsızlık, hilekârlık-dolandırıcılık, samimiyetsizlik, kibir, zalimlik, merhametsizlik, adaletsizlik, iftira, dedikodu, özü sözü bir olmama, vefasızlık, intikam, endişe, haset, evham, kararsızlık.

1. Korku

Korku, ruhun, içine girdiği bedenin hayatta kalmasını sağlamak için ürettiği duygulardan biri. Örnekle anlatırsak, diyelim ki uzaya çıkacağız, bunun için sağlam bir uzay giysimizin olması gerekiyor. Giysimizde de koruyucu bir sinyal modu olmalı ki, uzaya çıktığımızda giysimizdeki en ufak bir sorunda bizi uyarabilsin. Çünkü giysimiz zarar görürse uzay boşluğunda yok olacağız demektir. Korku da ruhun içine girdiği bedende, onu korumak, hayatta kalmasını sağlamak için üretilen doğal bir duygu. Böylece beden, korkulacak bir şey olduğu anda, o tehlikeyle savaşırken kullanılacak hormonları üretecek ve hayatta kalması için yapması gerekenleri yapacak. Yani sistem böyle bir matematiğe sahip. Ancak günümüz korkularının çoğu, ilkel çağlarda atalarımızın hayatta kalma korkusuyla aynı değil.

Güvenlik alanımızdan çıktığımızı hissettiğimizde karşımıza dikiliyor korkularımız. “*Arkamızdan bir aslan kovalıyor*” korkusuyla üretilen kimyasallarla, kredi kartı borcunu ödeyememe korkusunun yarattığı kimyasallar neredeyse aynıken ilkinde o kimyasalları kullanarak hızlı koşuya geçiyoruz, diğerindeyse elimizde telefonumuz ya da kahvemizle oturduğumuz yerde hayıflanıyoruz. Yine kimyasalları üretiyoruz ama hareket edip kullanmıyoruz.

Korku, kök çakrada üretilen ve biriken bir duygu. Birikimi kişinin harekete geçmesini engellediğinden gelişimi, büyümeyi

durdurabiliyor. Korkunun bize fayda sağlamak için ürettiklerinin zarar vermesini önlemek için korkuyu gördüğümüz zaman, nereden geldiğini bilip nasıl yöneteceğimizi ve hangi becerileri geliştirirsek istediğimiz yere doğru akabileceğimizi öğrenmemiz gerekiyor bu nedenle.

Ve ayrıca korku, hayatımıza giren yeniliklerin de habercisi olabiliyor. “*Farklı bir titreşim bu!*” diye bağıyor sadece, farklıyı iyi ya da kötü tanımlamayı bize bırakıyor.

2. Açgözlülük

Hepimizin kendine göre bir açgözlülük tanımı var. Ben açgözlülüğü, herhangi bir maddenin bizi daha değerli kılacağına karar vererek, duygusal yatırımımızı, duygu yönetim tarzımızı geliştirmek yerine duygusal açığımızı maddeye yüklediğimiz güçle kapamaya çalıştığımız bir tercih olarak tanımlıyorum. Maddeye güç vermek ne demek? Onun bizi daha iyi, daha güçlü, daha değerli, daha güzel, daha saygın yapacağına inanma halinin yarattığı maddeyi tutma, maddeye sahip olma isteği. Yani bizi güzel yapanın o marka ayakkabı giymek olduğuna, değerimizin çanta markamızla arttığına inanmak... Burada, o maddenin bizden daha büyük olduğuna, bizi yücelteceğine dair bir inanç var. Açgözlülük, emeğin ve zamanın boşa harcanmasına kadar gidebiliyor. Çünkü kişi kendi değerini görmeyip maddeye değer yüklemeye başlayabiliyor. Kendi değerini yüceltmek için ayıracağı zamanı ve emeği de daha fazla maddeye sahip olmak ve onları elinde tutmak için harçayabiliyor. Şunun altını çizmeliyim ki, burada bize hizmet eden maddeleri değersizleştirmek ya da hiçleştirmekten bahsetmiyorum. Yaşamayı unutmamamız, hayatımızı madde dünyamıza göre yönetmek yerine kendi değerimizin en üst potansiyelini ortaya çıkarmayı hedeflememiz gerek diyorum.

Aynı zamanda ihtiyacımız olmayan şeyleri kullanmadığımız halde sistemimizde tutmaya devam etmek, geleceğe açılmamızı zorlaştırıp bizi geçmişte tutuyor. Bu nedenle hem kendi akışımızı hem de maddenin akışını kestiğimizden evrensel akışın hızını yavaşlatmış oluyoruz.

3. Tahammülsüzlük, Yargılı Duruş

Tahammülsüzlük ve yargılı duruş, toleranssız olmak demek. Peki, neden negatif duygu olarak geçiyor? Çünkü birlik bilincinin çok dışında bir durum. Bu duyguya girdiğimizde biz ve başkaları var, bencillik hâd safhada. Oysa sistemin hiçbir tarafında tek başına değiliz. Hayatımızda yapmak istediğimiz her şey için ona uygun insan ve konumlarla paylaşımında bulunmamız gerekiyor.

Tahammülsüz bir haldeyken, insanlara, olaylara karşı yargılı duruşa geçtiğimiz zaman, bizden akan enerjinin dışarıda neyi yarattığının farkında olmadan, o insanları yok saymaya, itmeye başlıyoruz. Böylece bize gelecek olanları da engelliyoruz. Ancak o insanlar bizim etrafımızdaysa bunun yaydığımız titreşimle bağlantılı bir sebebi olmalı. Büyütülme şeklimiz, gittiğimiz okullar, ailelerimiz genellikle bazı konulara yargılı durmamıza neden olabiliyor. Bu bizi bazı toplumlardan, kimliklerden, bazı vücut tiplerinden, bazı cinsiyetlerden ayrı tutmaya başlıyor. Hayatın bize sunduğu bolluğu yargıyla geri itmeye başladığımızda kendi zenginliğimize ulaşmamız zorlaşıyor.

4. Egoizm

Egoizm, bencillik değil. Bencil olmak, “Önce ben” demek, sistemimizin merkezinde biz olduğumuz için aslında çok iyi bir duruş. En basit örneği, uçaklardaki güvenlik anonslarında oksijen maskesini önce annelerin babaların kendine takmasına

yönelik uyarı. Biz bayılırsak zaten çocuğumuza yardım edemeyiz. “Ben” demeyi bilmek ve kendimizi düzgün beslemek bizim için çok önemli. Bencil insan “Ben çok değerliyim. Ama aynı zamanda sen de değerlisin ve lütfen değerinin farkında ol, ona göre davran” diyor. Egoist ise “Ben çok değerliyim. Ama sen değerli değilsin, ben senden daha değerliyim” dediği bir yerde. Bu bakış açısı kişinin sistemindeki bütün dengeleri bozuyor. Bu yaklaşım genellikle “Ben değersizim” kalıbından geliyor. Kişi, zihninde ve davranışlarında başkalarını değersizleştirip kendinin değerli olduğunu hissetmeye çalışıyor.

5. Şehvet

Şehvet, kişisel çıkarlar için eşsiz ve muazzam bir yapıyı sadece maddeye indirgemek, ete dönüştürmek bizim için. Her insan muhteşem bir zihin algısı, ruhsal bütünlük ve beden yüküyle oluşuyor. Gördüğümüz her insan, bu muhteşem üçlünün ortalaması. Bedeni kullanarak, bir ruhla, sevgiyi güzellikle paylaşmak yerine bu muhteşemliği “iki bacak, bir memeye dönüştürmek” kişinin kendinin muazzamlığından da uzaklaşması demek. Şehvetle yaşanan cinsellikte enerji tüketiyoruz, yaratmıyoruz. Oysa aşkla yapılan her birleşmede, enerjiyi katlayarak büyütüyoruz. Sevişmek, iki aynanın karşılaşması gibi. Karşı karşıya gelen iki aynada sonsuzluğu görebilmek, sonsuzluğa açılabilir mümkün olabiliyor. Şehvet ise aynaların birinin koltuğa birinin duvara bakması gibi... Bu negatif duyguyla yaşanan sevişmeler, ikinci çakradan daha yukarı çıkamayan, ruhsal bütünlükle birleşmemiş ve kendimizi ruhsal bütünlüğümüze açmadığımız beden faaliyetine dönüşüyor.

Cinsel özgürlüğümüze sahip olurken karşımızdaki insanı üçlü bütünlüğünde görüp kendi üçlü bütünlüğümüzle onunla birleşmemiz, bütün olmamız bu sebeple çok değerli. Ama ken-

di fiziksel ihtiyaçlarımız için başka bir insanı metalaştırıp onu “kol, bacak, et” olarak kullandığımız noktada sorun var.

İnsanlar bazen şehvet olmadan “Sıkıcı sevişmeler mi yaşayacağız?” diye soruyorlar. Ancak aşkla yaşanan bir birleşmede, zihnin, bedeninin ve duygunun bir arada olduğunu, bu ilişkinin sıkıcı olmasının ihtimal dışı olduğunu unutmamamız gerekiyor.

Şehvet duygusuna giren kişi, ulaşabileceği en üst potansiyele çıkmayıp kendini açıklıkla, dürüstlikle ortaya koymayı bırakıyor, kendini azımsıyor, karşılaşmanın hakkını tüm varlığıyla vermediği gibi karşısındaki kişiyi de bedenle sınırladığı için kendisine sunulanı almayı kısıtlıyor.

6. Kızgınlık

Doğal duygulardan biri kızgınlık, negatif duyguların başında geliyor. Kızgınlık da tutkunun üretildiği ve beslendiği ikinci çakrada üretiliyor. Tutkuyla üretilebilecek her şey, yanlış kullanımla, kızgınlıkla yakıp yok edebiliyor. Ne oluyor da tutku kızgınlığa dönüşüyor?

Ateşle, ocağın üzerinde yemek de pişirebiliriz, evi de yakabiliriz. Ateşimizi doğru kullanırsak hayatta lezzetlendiremeyeceğimiz, pişiremeyeceğimiz hiçbir şey yok. Yanlış kullanırsak da çok ciddi zararlar verebiliriz içinde olduğumuz gerçekliğe. O yüzden, ateşi kullanmayı öğrendiğimiz gibi kendi ateşimizi kullanmayı da öğrenmemiz gerekiyor.

“Ne oluyor da kızıyorum?” diye baktığımızda genellikle altta kendimize dair negatif bir kalıp buluyoruz. Eğer, bunu bir saygısızlık olarak gördüğümüz ortamdaki geliyorsak mesela çocuğumuz karşımızda bacak bacak üstüne attı diye delirebiliyoruz. Ama bambaşka bir kültürden geliyorsak çocuğumuzun rahatı bizim için önemliyse, hareket aynı olmasına karşın bize iyi hissettirebilir ya da nötr kalabiliyoruz.

Trafikte, biri önümüze arabayı kırdı diye delirip koca bir sopa ile kavgaya girebiliriz ya da herhangi bir sebeple arabayı düzgün kullanmayan birine yol vermeyi seçebiliriz. Adamın ya da kadının, acil işi olabilir, arabasında ameliyattan yeni çıkmış eşini eve taşıyor olabilir, bir yeri bulmaya çalışıyor olabilir, başka bir kültürden geliyor olabilir. Tetiklenmediğimiz, kızgınlığa girmediğimiz yer, daha özgür düşündüğümüz bir yer, farkındasınız değil mi?

Kızgınlığımızı yönetmemiz gerekiyor çünkü yaratmaya çalıştığımız şeyi bir anda yakıp küle dönüştürebilir. Kızgınlık enerjisi alevli bir enerji olduğundan aynı yangında olduğu gibi etrafı duman kaplar. Bu, ne demek? Düzgün göremeyiz, duymayız. Karşımızdaki durumu algılayamayız. Çok fazla içinde durursak nefessiz kalabiliriz. Bu bizi fiziksel olarak çok ciddi etkileyebilir. Kızgınlık enerjisi fiziksel hastalıklara da davetiye çıkarır. Tansiyon ve vücuttaki iltihaplar, bedende tutulan ve serbest bırakılmamış geçmiş kızgınlıklarla ilgili olabilir.

“Üzerine bir bardak soğuk su iç” sözü kızgınlığı yönetmekle ilgili iyi bir öneri. Soğuk duş, soğuk bir bardak su, biraz sakinleşmeyi sağlar. “Dışarıya çık, biraz nefes al, elini yüzünü yıka” önerileri de doğru. Yine kızgınlıkla iletişim kurmaya devam edersem karşıdaki insanı da kızdırırım. O da alev alabilir.

Kızgınlık duygusu organik bir duygu olduğundan, düzgün yönetildiğinde büyümeyi hızlandırabilir. Sakinleştiğimiz anda da sorunu çözmeden önce bizi sinirlendiren inanç kalıbının ne olduğunu kesinlikle bulmamız lazım. Bize ne hissettirdi de kızdık? Çünkü onu bulamazsak orası tetiklendiği anda tutkuyla yönetmemiz gereken enerjimiz, yine kızgınlıkla ateşlenip yaratmaya çalıştığımız her şeyi tehdit edecektir.

Bedenimizdeki kızgınlığı nasıl atabiliriz peki?

Sese yükleyip atmak, tepinmek, topraklanmak, zıplamak, denize girmek, banyoda suyun altında kalmak, biraz yastık

yumruklamak işimizi kolaylaştırır. Ama zihinsel olarak yapılması gereken temel şey, kızgınlığın altındaki inanç kalıbını bulmaktır. Ne çalışıyorsak çalışalım üçlü sistemi göz ardı edemeyiz yani. Eğer bir duygu beni harekete geçiriyorsa zihnimde var olan bir düşünce kalıbına gelen etkiyle verdiğim tepkiyi, bedenimle devreye sokuyorum demektir. Bunu yönetmeyi, görmeyi, çalışmayı öğrendiğimizde de inanç kalıplarını temizleye temizleye ilerlediğimizde kızgınlık üretiminin azalmaya başladığını görüyoruz.

7. Nefret

Nefret, bizde en büyük enerji kaçağı yaratan duygulardan biri. Nefretin enerji formunu, kızgınlığın taşlaşmış hali gibi diye tarif etmek mümkün.

Nefret duygusuna giren insan, genellikle zamanını ve enerjisini, kızdığı şeylere zarar vermek ve onları yok etmek için kullanmaya başlıyor. Bu insan, alttaki inanç yapısını, bu inanç yapısına bağlı olarak yaşanmışlıkları ve sonrasında bu yaşanmışlıkların bedende atılmadan kalmış duygusal tortularını bilmiyor. Sanki çalışılmamış ve temizlenmemiş duygu, biriktikçe sertleşiyor, sertleştikçe kişinin etrafında hapisane gibi kalın duvarlar örülmeye başlıyor. Öz benlik içeri kilitlenirken beden duyarsızlaşmaya, kişi duygusuzlaşmaya başlayabiliyor. Nefretle yönetilen ve birlik bilincinden tamamen kopmuş kişi, karşısındaki insana zarar verme planları yapıyor.

Nefretin temelinde sevgisizlik var, korku var. Çaresizlik ve kızgınlık da onun üzerine biniyor. Kızgınlığın uzun süre tutulumuyla oluşmuş bir duygu olduğundan, nefretin altındaki inanç kalıpları da o kalıpların üzerine oluşturulmuş yaşamsal alışkanlıklar da çok güçlü. Kendimizle ve başkalarıyla olan ilişkilerimizi yönetirken bunu unutmamamız gerekiyor.

8. Kıskançlık

Korku ve değersizlik duygusunun karışımı gibidir kıskançlık. Yoğurtla su bir araya geldiğinde nasıl ayran oluyorsa “Ben değersizim” ile “Korkuyorum”u karıştırdığında da kıskançlık oluşuyor. Bu duyguda, kendini tehdit altında hissettiğin bir şeyle kendini karşılaştırıp onun çoktan kazandığına karar vermiş oluyorsun. İki farklı negatif duygunun birleşmesinden oluştuğu için ayrıca bir uyanıklık ve dikkat gerektiriyor. Kıskançlık aynı zamanda da potansiyelimizde yaratmak istediğimiz her güzel şeyin yok edicisi gibi çalışıyor.

Kıskançlık suni bir duygu yani sonradan öğreniliyor. Her kıskançlık duygusuna girdiğimde “Kendi değerimi nerede sorguluyorum ve nerede kaybettiğime inanıyorum?” diye bakıp karşımdaki insan için kıskançlık hissetmek yerine “Kendimi hangi şekilde geliştirebilirim?” diye düşünmek, bizim için daha güzel. Daha güzel tamam da daha mı kolay dersiniz, ilk başlarda değil... Ama bu düşünce şekline adanmak, değersizlikle ilgili birçok inanç kalıbıyla yüzleşmemizi ve yeniden yapılandırmamızı sağlayacağından, göreceli de olsa uzun vadede hayatı çok kolaylaştırıyor.

Gıpta etmek diye de bir duygu var mesela. Kıskançlığın pozitif hali ve değerli bir duygu. Çünkü yaratımın, yüksek potansiyel içeren olasılıklarımızın aktive olmasının temelini oluşturuyor. Bir şeye bakıp “Benim de olsa” demek, “Ben kendi güzelliklerimi yaratırken bunu düşünememişim. Bana hatırlattığın için çok teşekkür ederim dostum. Kendim için de bunu istiyorum. Bunu hayatımda var etmek için kendimi ortaya koyacağım, bu isteğe uygun kararlar alıp davranışlarımı ona göre düzenleyeceğim. Bana kalbimi bu hızla attıran yaratımını gösterdiğin için teşekkür ederim” demek gıpta etmek bizim için. Bu, kişiyi geliştiren, hayatta neler istediğini hatırlatan, bunu ona gösteren insana sevgisini yollayan, “Ben değerliyim” diyen insanın işi. O

yüzden değersiz olduğuna inanan insanda kıskançlık, değerli olduğuna inanan insanda da gıpta olarak kendini gösteriyor. Ve elindeki tohumları sulayıp canlandırıyor. Ona enerji akıtıyor. İstediklerini önce görünür, sonra yaşanır yapıyor.

9. Sabırsızlık

Önce sabır nedir, onu kendimce anlatayım. Çünkü sabır, her türlü yaratımın ana parçası ve gereken emeği verdikten sonra kenara çekilmeyi bilmemiz gerekiyor. Yapmamız gereken işi, yüzde yüzümüzle yaptıktan sonra, yüzde yüzümüzle onu rahat bırakma ve süreci rahatsız etmeden kendimizi rahat tutmayı bilme becerisini etüt etmeyi öğrenmemiz gerekiyor.

Sabırsızlık nerede ve nasıl negatif duygu oluyor? Eğer kişi, bilinçsizlikle ya da yetersizlik duygusuyla hayatında yaratmak istediği değeri, yaratım sürecince rahat bırakmazsa ona zarar verebiliyor ve hatta tamamen yok olmasına sebep olabiliyor.

Hamilelikten örnek vereyim. Kadın hamile kalınca, hamile olduğunu biliyor ve yapması gerekeni yüzde yüzüyle yapıyor. Yani kendine, kendi bilinci ve yaşam seçimlerinin elverdiği ölçüde iyi bakıyor. Çocuk da anne karnında büyümeye devam ediyor. Genellikle 9 ay 10 gün sonra, bazen biraz daha erken, doğum olacağını da biliyor anne. Bu süreçte “Çocuğun kirpiklerini yaptım mı, böbrekleri oldu mu, parmakları yeteri uzunluğa erişti mi?” diye kontrol etmeye çalışmıyor. Elinden gelenin en iyisini yaparak, kendine iyi bakarak bu süreci yönetmek asıl işi. Sonrasında da “Ben yapılacak her şeyi yaptım, artık gerisi zamanın işi” diyerek doğumu beklemeye başlıyor. Oldu mu olmadı mı deyip zamanından önce çocuğu çıkarmaya kalksa çocuğun hayatta kalamayacağını biliyor.

Bir ağacı diktikten sonra mesela, kökleri tuttu mu acaba diye toprağı eşeyip durmuyoruz. Keki fırına verdikten sonra pişti

mi, pişmedi mi diye iki dakikada bir kapağını açıp fırının ısısını kaçırmıyoruz. Çünkü böyle yaparsak keke zarar vereceğimizi biliyoruz. Kısacası, sabırsızlık hissiyle yoğrulan tüm davranışlarımda hem zaman hem emek hem de ortaya çıkarmak istediğim sonuçları yok ediyorum.

Kendi değerinin farkında olan insan, elinden gelenin yüzde yüzünü yaptıktan sonra şunu bilir: Uygun zamanda, uygun şartları oluşturmaya devam ederse emek verdiği şey, kendini görünür kılacaktır. Onun, ne zaman olduğunu bilmesine gerek yok. Olması gereken şey, olacaktır. Altta da diğer program işler; olan şey, olmayı hak ediyorsa hayatta var olmayı becerecekse zaten hayata gelecektir. Gelme sürecinde de benim için iyiyse olacaktır. Çünkü evren, benim yüzde yüzümün dışında kendi yüzde yüzüyle çalışıyor. Kişi, onu da bilir. Sabırlı insan hem birlik bilincindedir hem de “Ben değerliyim” hissinde.

Bazense sabırlı olmak, başımıza gelen kötü olaylara karşı di rayetli davranmak gibi algılanıyor. Ama pasif davranış biçiminden ve acılara boyun eğmekten bahsetmiyoruz burada. Acıya bağımlılık geliştirip ona tahammül etmekten bahsetmiyoruz sabır dediğimiz zaman. Yaptığımız şeylere saygı duymaktan, onların gelişimine özen göstermekten ve kendine güvenden bahsediyoruz.

Sabırlı davranmak, sabırlı olmayı öğrenmek, pratik gerektiriyor. Bunu öğrenmek için tohum alıp çiçek dikebiliriz mesela. İzleyip gözlemleyip zaman içinde büyümesine şahitlik edebiliriz. Doğayı izlediğimiz zaman her şeyin mükemmelliğe ulaşması için büyüme evresinde olduğunu görüyoruz. Tohumu toprağa koyduğumuzda bitki olup yüzeye çıkana kadar benim onu görmemem, onun büyümediği anlamına gelmiyor ya da meyve vermesi için çiçeklenme sürecini göz ardı edemiyoruz.

10. Hilekârlık, Dolandırıcılık

Bu aslında histen çok, davranış biçimi. Ama geldiği yer, duygu kökenli. Hilekârlığı, insanları kandırarak onlardan çıkar elde etmeye çalışmak diye tanımlayabilirim. Ancak, hangi havuzda balık avlıyorsak o havuzda biz de av olacağız demektir. Kandırarak kazanç elde etmeye çalıştığımız her yerde bütünlüğümüzü bozuyoruz ve belirli bir enerji bütününe içinden yayın yapmaya başlıyoruz. Gerçeği, hayatın akması gereken yeri zaten bu davranış biçimiyle durdurmuş oluyoruz. Oynadığımız oyunun bize oynanacağını, hangi oyunu kurduysak o oyunun içinde olacağımızı bilmeliyiz. Bizim hiç şüphemiz olmayan şeylerden bir tanesi bu... Enerji havuzu ve enerjinin titreşimi var. Kebapçıya gidip de suşi yiyemeyiz genellikle. O nedenle dolandırıcılık ağına girip insanları dolandırmaya kalktığımızda, ağı sadece onlar için değil, kendimiz için de örüyor demektir.

Birisinin hilekârlıkla duygusal, fiziksel ya da zihinsel kazanç elde etmesi, kendi değerini gerçeğiyle ortaya koyduğu zaman kazanç elde etmeyeceğine inandığını gösteriyor. Yani yine altında “*Ben değersizim, yeterli değilim. Ben kendi gerçeğimi konuşursam, kendi bolluğumu yaratamam, istenmem, sevilmem*” gibi kalıplar var. O nedenle dönüp dolaşp hep “*Sen eşsizsin. Senin ortaya koyduğun şey bizim için değerli, vakit kaybetme*” diyoruz.

Birçok konuda “*Ben yalan söylemeden işimi yapamam ki, onlar büyük yalan değil ki*” sözlerini duyuyoruz. Satış işi yapanlar örneğin “*Yüzde yüz doğal*” diyor. Nasıl yüzde yüz doğal? Bahçeden koparıp adamın önüne mi koydun, tertemiz tarlasından alıp mı geldin? “*Hayır ama diğerleriyle karşılaştırıldığında daha doğal*” diyor. Sonra da “*İyi de hocam bunları söylersen nasıl satış yapacağım?*” diye soruyor. Yapma ya da insanların bunu bilerek almasını sağla. Çünkü belirli bir parayı veren insan, belirli bir hizmeti alma konusunda açıklıkla anlaşmaya çalışırken onu

kandırarak, almak istemediği bir şeyi sunduğumuzda farklı bir topa girmiş oluyoruz ve bizim hayatımız da başka bir yöne gitmeye başlıyor.

Gerçeği söyleyen satışı aslında herkesten daha başarılı olan satışıdır. “*Yalan söylemeden, insanları kandırmadan para kazanamam*” düşüncesi, düşük bilinç bakış açısıdır. Yüksek bilince sahip, dürüstlüğünden ödün vermeden müşterisinin karşısına çıkan ve neyin, nasıl olacağını düzgün anlatan insan, her zaman o bilince uygun insanlarla çalışır ve ona göre parasını kazanır. Çok örneği var bunun. Bunu televizyon programcılığına da götürebilirsin, satışçılığa, fabrika yöneticiliğine de... Her meslek için aynı.

Hayatta sahtelikle, sahtekârlıkla kazanılmış hiçbir para, duygu bütünlüğünden gelmediği için okşaması gereken yeri okşayamaz. Çünkü “*Ben değersizim*” kalıbı yüzünden yalan söyleniyor genellikle. “*Ben değersizim*” yarası var, o yaranın üzerinde pansuman var. Oraya istediğimiz kadar para sürelim, kişinin, “*Ben bundan keyif aldım*” demesi çok zor. Negatif duygu yükü ile hayatı yönetmek de sekiz kat palto ile sevişmek gibi bir şey. Sonra da insanlar diyor ki: “*Hiçbir şey bana keyif vermiyor, her şeyim var ama mutlu değilim. Hayattan hiç keyif almıyorum.*” Alamazlar çünkü katman katman yaşıyorlar. O nedenle insanların parasının, malının çokluğu zengin oldukları anlamına gelmiyor. Önemli olan onun ruhuna değmesi, hayata akıtabilmesi...

11. Samimiyetsizlik

Bu davranış biçimi de hilekârlığa, dolandırıcılığa benziyor. Ama ayrıldığı çok önemli taraflar da var. “*Bugün evde misin, seni çok özledim. İstersen geleyim mi?*” diyene “*Ben de seni çok özledim, tabii ki bekliyorum*” dediğinde onu gerçekten özlemeyisen bile bile yanlış yönlendirmiş oluyorsun.

“Bizim şirkette yer açılır açılmaz sana haber vereceğim, beraber çalışmayı çok isterim”, “Bir daha buluşacağımız zamanı iple çekiyorum”, “Sen benim için çok önemlisin ve ne olursa olsun beni arayabilirsin” dedikten sonra mesela kendimizi, “Ay yine geliyorlar, inanamıyorum”, “Tamam şirkette yer açılırsa haber vereceğim dedim ama ne deseydim, gerçekten haber vermemi mi bekliyordu o CV ile?”, “Allahım bu buluşmayı da atlattık, umarım tavırlarımdan anlamıştır da bir daha buluşalım demez”, “E, arayabilirsin istediğin zaman dedim de arayabileceğini aslında hiç düşünmemiştim. Arıyor vallahi!” gibi cümleler kurarken ya kalamamızdan bahsediyorum.

Samimiyetsizlik, konuşurken kalbimiz elimizde değil demek, karşımızdakiyle aramıza perde koyuyoruz demek. Olduğumuz şeyin gerçeğini konuşmaktan sakınıyoruz, kendimizi olmadığımız bir şey gibi ortaya koyuyoruz demek. Sahtekârlığın başka bir hali. Kendi değerimizi artırmak için ortaya koyduğumuz her türlü eylem ve söylemde samimiyetsiz davranırsak yine hayatın içinde gerçek olmayan bir dünyaya uyanmaya hazır olmalıyız.

Ayrıca, hayatta, tam da o sırada olmamız gereken yerin neresi olduğunu bilebilmemiz önemli. Nasıl, çiçekler güneşe doğru dönüyorsa yüzlerini, insanların da içinde her zaman onlara iyi gelecek yöne dönmelerini sağlayacak bir mekanizma var. Bu bazen onları ağlatacak, kızdıracak, üzecek yer de olabilir. İyi gelen şey, bedeninde taşıdığı negatif yükün yoğunluğuna göre değişecektir. Ama toplumsal şartlanmalar, çalışma koşulları, yaşam biçimi, bazen kalbimizin aktığı yerde olmamızı engelliyor. Yani “Seni çok özledim. Sana geleyim mi?” diyen insana aslında onu istemediğimiz halde “Bekliyorum” deyip iki saatimizi çay kahve içerek onunla geçirdiğimizde hem kendimiz olmamız gereken yerde olmuyoruz hem de onu olması gereken yere yönlendirecek şekilde özgür bırakmak yerine, hissimizde

doğru olmadığını bildiğimiz buluşmanın içine hapsediyoruz. Gidilmesi gereken yol gidilmiyor, yapılması gereken iş yapılmıyor, karşılaşılması gereken insanlarla karşılaşılmıyor... O yüzden hedeflerden, hayallerden, isteklerden ve yolumuza konmuş fırsatlardan ayrı düşebiliyoruz.

Biz hep yaşam ağrını tutmaya çalışırız. Yani olması gereken insanın, olması gereken yerde bulunması bizim için çok değerli.

Samimiyetimizi engelleyen korunma mekanizmalarımız varsa bu durum korkularımızla, kendi gücümüzü, değerimizi, varoluşumuzu sorgulamamızla ilgilidir. “*Kendimi ortaya olduğum gibi koyarsam sevilebilecek miyim?*” sorusuna “*Emin değilim*” diye cevap vermemizdir ana sorun. Samimiyetin en basit örneği bize üzerindeki yakışıp yakışmadığını soran birine düşüncemizi tam söylemektir. “*Beğenmedim ama güzel olmadı mı dese ydim şimdi?*” diyorlar mesela. Evet... Güzel olmadığını düşünüyorsak evet. Bizim fikrimizi sormuş. Özellikle ve sadece bizim gözümüzle nasıl görüldüğünü, bizim bakış açımızla nasıl algılandığını sormuş. “*Güzel olmadı*” diyen ben olmaya yım, sorun çıkmasın, o beni sevmeye devam etsin... Sonuçta hep dönüp dolaşıyoruz kendi gerçeğimizi sorguladığımız yere geliyoruz. Ve tabii ki, sevilme ihtiyacımıza.

12. Kibir

Kibir, “*Ben her şeyi biliyorum*” hali aslında. Kibir, neden kişide var olmaması ya da üzerinde çalışılması gereken duygulardan biri? Çünkü kibre girdiğimiz konuyla alakalı bilgi almayı, kendimizi irdelemeyi keseriz. Diyelim, bugün Türkiye’de satılabilecek en muhteşem telefonu kullanıyorum. Ama altı ay sonra üst versiyonu çıkacak. Bilgi de deneyim de böyle, güncellememiz gerekiyor. Bugün bildiğimiz şey yarın çöp olabiliyor. Çünkü biz değişiyoruz, hayat değişiyor, insanlar değişiyor.

Bir şeye takılıp kalırsak bu, bizi andan uzaklaştırıyor, fırsatları görme ihtimalimizi de azaltıyor. Çünkü tüm fırsatlar anda ortaya çıkıyor.

Kibir sözlük tanımında “*Kendini diğer insanlardan üstün görme hali*” olarak tanımlanıyor. Çünkü dışarıdan öyle algılanıyor. Birileri bize bir bilgi vermeye çalışıyor, ben bakıyorum ve “*Yirmi senedir bunu öğretiyorum, bana mı anlatıyorsun?*” diyorum. Zihnimizin yeniyi alamadığı, sertleştiği ve esneklikten uzak olduğu bir yerdeyiz yani. Bir kişi karşımdaysa, bana bir şeyler söylüyorsa, ben o frekansta bu müziği duyuyorsam kısaca, neden frekans ayarımın burada olduğunu düşünmek yerine ya da frekans ayarımı yargısızca değiştirmek yerine kendimi kibirle kapatmayı seçiyorsam, zamanın bana getirdiği fırsatı kaçıyorum ve karşılaşmanın hakkını veremiyorum.

Kibrin altında da “*Yeteri kadar iyi değilim*” inancı yatar. O sebeple kibir çalışılacağı zaman “*Ben yeterliyim*” inanç kalıbı özellikle çalışılmalıdır.

13. Zalimlik

Bile bile etrafında hasar yaratma, zalimlik yapma, bir davranış biçimi aslında. Bizim için anafikir ne? Çiçeklerin üstünden yürürken bile onları ezmeden yürümeye çalışıyoruz. Onun yaşamını, varoluşunu ne kadar onurlandırırız kendi gerçeğimizin, yürüdüğümüz toprakların da güzelliğini o kadar destekliyoruz çünkü. Kişi, zalimce davrandığı zaman etrafında bulunan insanların, onun gerçekliğini oluşturduğunun farkında olmadan onlara zarar vermeye çalışıyor. Yani aslında kendi gerçeğine zarar veriyor. Daha da içeri doğru dönersek zalim insanların kendine karşı şefkatli olmadığını görüyoruz.

Bir de şu var; biz hangi havuzdaysak o suyla yıkanır, orada avlanır ve orada av oluruz. O havuz ne kadar temizse, biz de içten ve dıştan o kadar temiziz yani.

14. Merhametsizlik

Zalimlikle aynıymış gibi görünse de merhametsizlikte durum farklı. Merhametsizlik, başka nedenlerden dolayı zarar görmüş bir şeye, bir kişiye kalbini akıtmamak, onun yolunu onurlandırmamak, sevgiyle ve şefkatle sarmalayıp iyi niyetini sunmamak, başını çevirmek demek. Tamam, biz zarar vermiyoruz belki ama o dakikada büyümeye çalışsan, bir deneyimin içinden geçen kişiye de bakmıyoruz, karşımıza çıkmasını duyguyla bile onurlandırmıyoruz. İlla *“Başını okşayalım, ona ev tutalım, para verelim, hastanede başında bekleyelim”* demiyorum ama gördüğümüz zaman, yanından geçerken hiç yoktan *“Yolun aydınlık olsun, deneyimin ışıkla aydınlansın, yaşaman gerekeni kolaylıkla yaşamamı dilerim”* hissine girmek bile merhamet odağında olmaktır.

Bu, acıma duygusu ile karıştırılıyor. Ama değil, çünkü acıma, olabilecek en negatif duygulardan biri. Acıma, bizim ondan daha iyi olduğumuza inandığımız bir illüzyonun içinde olma hali. Oysa, birlik bilincinde daha iyi ya da daha kötü yok. Yola erken çıkmış olanlar var. Bedeni daha fazla ve değişik hafıza tutanlar var. Ama yol, hep aynı. Kimimiz ilkokuldayız, kimimiz ortaokulda, lisede. Sonuçta herkes kendi enerji alanını, bedeninden akıtmaya çalışıyor. Yaşamın farklı dönemlerinde acıma duygusuna girdiğimizde *“Senden o kadar iyiyim ki! Seçtiğin yaşamın ne kadar kötü olduğunu göreceksin, senin için üzülecek ve sana acıyacak kadar senden iyiyim!”* demiş oluyoruz aslında.

Merhamet hissinde olan kişiye işin gerçeğini görüyor. Bunun büyümeye dayalı bir sancı olduğunu fark ediyor. Her ne yaşıyorsa yaşasın, o insanın geçtiği deneyimi onurlandırıyor. Kişinin yaşadığı zorluğun, sıkıntının arkasındaki büyümeyi görüp ona sevgisini, şefkatini, belki emeğini sunmayı seçiyor. Acıyarak da aynı şeyi yapabiliriz davranışta, merhamet göstererek

de. Aynı eylemi, iki farklı duygudan yaptığımız zaman sonuçları iki farklı yere gidecek demektir. Yine bir örnekten gidelim. Diyelim ki, sağlıklı besleniyoruz. Ama “*Bedenimi seviyorum, o yüzden sağlıklı besleniyorum*” ile “*Kanser olmaktan korkuyorum. Bu nedenle sağlıklı yiyecekler tüketiyorum*” cümlesi farklı sonuçlar doğuracaktır. Korku enerjisini içine koyduğumuz için beden titreşimini değiştiriyoruz, sağlıklı yemek yesek de ürettiğimiz korku önüne geçiyor. Aynı şey merhamet ve acıma duygusu için de geçerli. Genellikle bu yüzden acıma duygusuna girerek yaklaştığımız insanlardan farklı, biraz dikenli tepkiler alırız. Oysaki, merhamet gösterip sevgiyle sarmaladığımız insanlar, aynı eylemi yapsak bile farklı yaklaşır bize.

Merhameti olmayan insanda “ben ve onlar” bakış açısı var. Dolayısıyla orada biri üzülürken acı çekerken onunla bütün olduğunu, evrenin bizden aktığı kadar ondan da aktığını ve aslında bunun bizim de bir parçamız olduğunu unutuyor. Bütünden kendimizi ayırdığımız zaman, evrenin bolluk şelalesinin altında keyfini çıkararak kişi olamamaya başlıyoruz, kovanın içindeki suyla yıkanmaya çalışan kişiye dönüşüyoruz. “*Bu bedende, ben sadece kendimi düşünürüm*” noktasına geliyoruz hatta.

Sadece kendini düşünmek, şu anda insanların ana sorunlarından biri.

Kendini düşünürken denizi düşünmüyor.

Kendini düşünürken arıları düşünmüyor.

Kendini düşünürken kedileri düşünmüyor.

Kendinin onlarla birlikte var olduğu bir dünyada bulunmasının ve her kanat çırpılışından etkilendiğinin farkında olmadan yaşıyor.

Yani aslında kendini düşündüğünü söylüyor ama çok kısıtlı ve düşük bir bilinçten kendi olma deneyimini yaşıyor.

İyi bir şey yaparken acıma duygusuyla hareket edersek bilinçsiz davranışları iyi niyetle çoğalttığımız da olabiliyor. So-

kaktaki kedilere mesela sürekli mama vererek kedilerin avlanma içgüdüsünü yok eden bir insan, aslında kedileri açlığa götürüyor, içgüdüsel davranışlarının pratiğini yok ediyor. Bu davranış o sebeple bizim için merhamet duygusu çıkışlı değil, acıma duygusu çıkışlı.

Dışarıya gösterdiğimiz merhamet, genellikle kendimize gösterdiğimiz sevginin ve birlik bilincinin yansıması. Birlik bilincinde olan insanın bolluğu içine alıp yönetmesi, her türlü fırsata bakması, fırsatın arkasını görebilmesi, zor durumlardan geçerken ona acıyan insanlar yerine merhamet ve sevgiyi yöneltecek insanları etrafına çekmesi, acıma duygusuna girenleri ayırt edip yolundan çıkarması, gitmek istediği yolu da kolaylaştırıyor.

Karışık gibi gelebilir ama bu konu çok kritik öneme sahip. Çünkü insanlar, hayatın içinde zorlandıkları, sıkıntı çektikleri yerlerde öz şefkatle kendilerini sarmalamak yerine, kendine acıyan kurbanlara dönüşüyorlar. Kurban psikolojisine giren bir insan, yüzde yüzüyle evrenin bolluğunu akıtmaya hazır değildir.

Bolluk bilincinin ana teması neydi? *“Ben, kendi gerçeğimi yönetebilecek güçteyim, Tanrı'nın muhteşem bir yaratımıyım ve her ne oluyorsa şu anda göremesem bile her şey benim hayırma oluyordur”* hissi. Bu histe olan insan, gittiği yolda pes etmiyor, vazgeçmiyor, sevgisini bırakmıyor, hareketini durdurmuyor. Çünkü zorluk gibi gözükenerlerin arkasındaki mucizeye yöneliyor.

Merhametsiz olan, kendine acımaya başlayan, kendine şefkat göstermeyi bırakan insan ise başkalarını suçlayarak vakit kaybetmeye başlıyor. Hareketini durduruyor, Tanrı'ya sinirleniyor, kendisiyle boğuşmaya başlıyor.

Burada başka bir soru gündeme geliyor: Bu dünya üzerinde haksızlığa uğrayan, canı acıyan birçok kişi var. Karşılaşmaların hakkını vermek için herkese ben mi yardım edeceğim?

Bakış açımız şu olmalı: Birincil merkez, kendimiziz. Öncelikle yüzde yüz, kendi arkamızı tutmamız gerekiyor. Elimizdeki enerjiyi, parayı ve zamanı kullanırken buna dikkat edeceğiz. Sonra en yakınımızdaki merkezimizi, ailemizi, çocuklarımızı tutacağız. Sonra da arkadaşlarımızı diye gidebilir bu çemberler. Neden? Çünkü ağaç da öyle büyüyor. Merkezden genişliyor. Enerji çemberimiz gibi... Zorluk yaşayan biriyle karşılaştığımızda o anda paramız, zamanımız, emek gösterecek durumumuz, enerjimiz yoksa sadece kalbimizden “*Dostum, yolun ışık olsun. Benim koşturmam lazım!*” desek bile merhametimiz onunla olur. Yarattığımız his burada çok önemli. Sevgimizi yoluna serip ona güvenip seçimini onurlandırarak uzaklaşmakla acıyarak uzaklaşmak arasında kocaman bir fark var.

Bildiğimiz şey ne?

Biz onun yanında olmayabiliriz ama bütünlük bilincinde hepimiz biriz. Eğer herhangi bir sebepten biz onun yanında olamıyorsak yanında olması gereken biri, orada olacaktır. Ya da belki o süreçten yalnız geçmesi gerekiyordur.

Herkesin yanında olmaya çalışırken kendi gerçeğimizi, çocuğumuzu, ailemizi şefkatsiz bırakırsak bu bizim için gerçek merhamet değil. Özellikle bu konu çok karıştırılıyor.

15. Adaletsizlik

Bir davranış biçimi olan adaletsizlik, merkezimizi düzgün tutamamakla ilgili. Biz, hayatta bir çemberin ortasında gibiyiz. Hayatımız da beş ana sütun üzerine şekilleniyor: evimiz, işimiz, arkadaşlarımız, ailemiz ve kendimiz. Hayatımızın tüm sütunlarına eşit değeri veriyor muyuz, eşit özeni gösteriyor muyuz yoksa bir sütuna karşı daha adaletsiz mi davranıyoruz? Daha açık sorarsam eğer, “*Sizin için çalışıyorum ve daha çok çalışmam lazım*” deyip haftada 128 saat çalışıp ailemizi ihmal ediyor mu-

yuz? Tüm bu sütunların arasında kalıp kendimizi kaybediyor muyuz, kendimize karşı adil miyiz? Başkalarına gösterdiğimiz özeni kendimize gösteriyor muyuz? Doktorsak mesela tüm hastalarımıza aynı özen, ilgi ve emeği verdiğimizize emin miyiz? Yaptığımız işte, herkese adil hizmet sunuyor muyuz? Çocuklarımızın hepsine aynı sevgi ve şefkati gösterebiliyor muyuz? Hareket noktamız şu, kendi çemberimizde kurallar oluşturduğumuza ve o çembere dair olan her şeye eşit olanaklar ve şartlar sunduğumuza emin olmamız gerekiyor.

Şemsiyeyi yamuk tutmak gibi adaletsiz davranmak. Şemsiyemiz yamuk olursa yağmur yağarken ısladığımız gibi adaletsiz davrandığımızda da merkezimizde olmadığımız için orada olmaması gereken her şey üzerimize yağarken, olması gerekenlerin de olmadığı bir enerji frekansına geçebiliyoruz. O yüzden hep bütünlüğümüzde kalalım, dikliğimizi koruyalım, adaletimize dikkat edelim diyoruz. Bütün negatif duyguları aslında bütünlükte duygu farkındalığıyla yaşamak için konuşuyoruz ve üzerlerinde çalışıyoruz.

16. İftira

İftirada, bile bile bir insanı karalamaya çalışma, zarar verme arzusundan bahsediyoruz. Yani, varsayımda bulunduğun, yanlış algıladığın, başka birisi hakkında konuşurken düşünceni gerçek gibi gösterdiğin her şey, bizim için iftira tanımının içinde. İftiranın negatif his ya da davranışlar arasında yer almasının temeli, *“Eşsizliğinle yapacak o kadar çok işin var ki niye başka insanlar hakkında konuşarak o vakti harcıyorsun, enerjini niye ona akıtıyorsun?”* sorularında gizli.

Hep dönüp dolaşp *“Kendine dön, kendinle ilgilen, kendini besle, kendi bütünlüğünde kal, sen iyi olunca her şey iyi olacaktır!”* diyoruz.

17. Dedikodu

Sıklıkla iftira ile karıştırılsa da dedikodu daha çok “*Ne olmuş biliyor musun?*” diye başkalarının hayatı hakkında konuşma, bilmediğin bir konuyu biliyormuş gibi anlatma hali.

İftira da dedikodu da zaman kaybına, enerji sızıntısına yol açıyor. Birileri yapıyor, birileri konuşuyor ve biz konuşan tarafta oluyoruz dedikoduda. Üstelik birine iftira atmak için “iftira odası”na girmemiz gerekiyor. Bu da bizim de o enerji yüküne girdiğimiz anlamına geliyor, o enerji bize bulaştı artık. Kime ne diliyorsak onu yaşama hali de buradan geçiyor aslında.

Dedikodu, modern zamanların rahatlatma aracı, masum bir yaşam biçimi gibi görülüyor. İşyerleri dedikodusuz olmaz deniyor. Dedikodu niye bu kadar tatlı geliyor peki?

Çünkü biz birileriyle bir araya geldiğimizde, kendi gerçeklerimizi ortaya koyarak geçirdiğimiz zaman, paylaştığımız sohbet bizi büyütecektir, geliştirecektir, temizleyecektir. Ama aynı zamanda bizi riske de sokacaktır. Çünkü kendi gerçeğimizi ortaya koyarken savunma mekanizmalarımızı indirmemiz gerekir. Güvenlik alanımızın dışında olmak, savunmasız hissetmek bizi korkuttuğundan yüzde yüz gerçeğimizle kendimizi akıtmak yerine “*Ahmet ne yapmış biliyor musun? Fatma da şöyle demiş!*” demeye başlıyoruz. Böyle yaptığımızda korunma mekanizmalarımıza gerek kalmıyor ama zamanımızı boşa harcamış oluyoruz. Bizim yaratabileceğimiz bir fikri, gerçekliği, enerji akışını tamamen çöpe atıyoruz.

Ya hakkında konuşulan insana enerjisel olarak ne oluyor, ona etkisi nasıl oluyor dersiniz, unutmamamız gereken şey şu, enerjimizi en çok odaklandığımız şeye yönlendiriyoruz ve onu büyütüyoruz. Doğal olarak biri hakkında konuşurken bizim ürettiğimiz enerji ona gidiyor gibi. “*Popom kaşındı, kulağım çınladı, biri beni konuşuyor galiba*” diyenleri duymuşsunuzdur, bu

enerji akışını fiziksel olarak hissedenerler bile var yani. Biz onun enerji çanağını dolduruyoruz. Çünkü enerji varlığıyız ve birer şelaleyiz hepimiz bir anlamda. Aynı zamanda sinyalleri üreten, hem sinyal alan hem de gönderen muhteşem bir bedenin içindeyiz. Ürettiğimiz enerjiyi dedikoduyla etrafa dağıtacağımıza hayatımızda hangi çanağı doldurmak istiyorsak yüzümüzü ona çevirmek en mantıklısı.

Ayrıca zihnimiz, bedenimiz ve duygularımız yaratmak istediğimiz gerçekliğe odaklanmak zorunda. Yani istediğimiz şey için harekete geçeceğiz, onun hakkında düşüneceğiz, meditasyon yapacağız, imgeleyeceğiz, alanını açacağız ve hak ettiğimizi bileceğiz. Oysa dedikodu yapan insan, kalbi açık olmadığından kendini ortaya koymuyor ve başkası hakkında konuşuyor. Ne oluyor o zaman? Kendimizi yeteri kadar sevmiyoruz, başkasından ayrı görüyoruz, bütünlük hissinde değiliz ve zaman kaybediyoruz. 20 dakika her gün egzersiz yapsak vücudumuzun kas yapısı, yağ oranı, sağlığını, her şeyimiz değişiyor. Ama o süreyi dedikoduyla harcıyoruz diyelim. Kendimiz için yapabileceğimiz bir dünya şey varken bunları yapmadığımızda hayatın içindeki varlığımızı, kendimizi hayata koyuşumuzu, hayatımız dediğimizin tam da kendisini negatif şekilde etkiliyoruz.

18. Özü Sözü Bir Olmamak

Özü sözü bir olmak ne demek?

Düşündüğünü konuş, konuştuğunu yap, yaptığının arkasında dur!

Burada önemli olan hareket. Çünkü konuşmak kolay ve kişi inandığı şey hakkında konuşabiliyor. Harekete geçmek istediği zaman bedendeki blokajlar yüzünden zorlanabiliyor. Düşünerek ve konuşarak yarattığı enerji, beden hareketleriyle uyumlu olmadığında içeride titreşim farkı oluşturuyor. Bu titreşim far-

kının bedeli, bizim için enerji ve emek kaybı oluyor. O yüzden inandığımız bir şeyi söylediğimizde, bunu harekete dönüştürmediğimiz zaman bilgi olarak bizde kalıyor ama erdeme dönüşmüyor. Erdeme dönüşmeyen her şey, egonun eline geçiyor ve bize karşı kullanılıyor.

Yani kitabın en başındaki yazıda anlattığım detaylar aslında...

Konuşmamız bol olup da harekete dönüştürmediğimizde, bilgimiz çok olup da erdeme dönüştürmediğimizde ne oluyor?

Harekete geçemediğimiz için, erdem olarak bedenimizde sözlerimizin titreşimi olmadığı için gerçekliğimiz sorgulanır hale geliyor. Toprak hiçbir zaman şelaleyi, yağmuru, suyu sorgulamaz. Olduğu gibi kabul eder. Çünkü onun olabilecek en saf haliyle aktığını bilir. Ağaç, toprağı sorgulamaz, içindeki suyu kendine has bilinciyle istediğı şekilde emeceğini bilir. Toprak kendine güvenir, ağaç kendine güvenir, şelale kendine güvenir. Çamurlu su bile aksa, olması gerekeni alır, akması gerektiğı gibi akar. Ama biz, olmadığımız bir şeyi konuştuğumuz dakikada, sözlerimiz hareketlerimizle örtüşmediğinde bize güvenip bizimle yola çıkması zorlaşabilir. Doğal ve gerçek olan her şey, bizim toprağımız olmayı, ağacımız olmayı, suyumuz olmayı kesebilir. Nasıl plastik çiçeğı toprağı diktiğimizde büyütmez, kendi gerçeğini yaşamayan, özü sözü bir olmayan insan da plastik çiçek gibidir, hayatında meyve yaratacak, ürün çıkarcak yaratımlar yapması zorlaşır.

Nasıl çalışmamız gerekir?

Yine kişisel değer... Yine kişisel yeterlilik... Yine öz sevgi ve öz şefkat... Ve konuşulana dikkat, konuşulanın arkasında durabilmek için bolca pratik...

Ve dürüstlük tabii ki... Ne kadar dürüstüz? En çok da kendimize karşı. “Ben yetersizim, kurbanım, beceriksizim. Bunu hak etmiyorum” dediğimiz her konuda kendimize dönüp “Gerçekten mi?” diye sormamız gerek. Çünkü, bir şeyin hayali bir kişi-

de varsa, o hayale ulaşabilme potansiyeli de her zaman vardır onda. En çok kendi kendimize söylediğimiz yalanlar yüzünden gücümüzü yok sayıyor, hareketimizi kesiyoruz. Ve bizim olanı yaşamadığımız bir hayatın içinde buluyoruz kendimizi.

19. Vefasızlık

Bugün olduğumuz yere ve hisse gelene kadar bize dokunmuş, bizi görmüş, bize selam vermiş, elimizi tutmuş ya da itmiş herkesin, bugün olduğumuz insan haline gelmemizde payı var. Vefa duygumuz hepsine yönelik olmalı. O yüzden onlarla karşılaşmanın her anını onurla ve şükranla tanımlamak, hissetmek, yüksek bilinçte olmak, yüksek bilinci ve ona uygun olasılıkları yaşamak anlamına gelir bizim için.

Eğer şu an olduğumuz yerle ilgili sorguladığımız, üzüldüğümüz, affetmediğimiz insanlar varsa, enerji çanağımızın, havuzumuzun delikleri var demektir. İçine koyduğumuz şey, bir şekilde akacaktır. O yüzden gösterdiğimiz çaba, emek, koyduğumuz enerji çöpe gidecektir. Hayatımızda her ne olduysa, şükran duymak, olduğumuz kişiyi sahiplenmek, bütünümlüze yola devam etmek önemli.

Mükemmel bir ağın işlediğini bilip ve bazen bunu anlamasak bile bu işleyişin farkındalığıyla yola devam etmek...

Anlamak elzemse ve anlamayı istiyorsak bunun için çaba göstermek...

Vefa deyince genellikle aklımıza bize iyiliği dokunan insanlar geliyor. Ama bize kötülük yaptığını zannettiğimiz, düşündüğümüz insanlara da aynı şekilde yaklaşılması burada önemli.

Kötülükmüş gibi gelen şeylerin uzun planda bizim yaşam ağımızı destekleyici, güç kazandıran deneyimler olduğunu görebiliriz. İyi ve kötü algısı düalist dünyasının içinde var. Hedeflerimizden biri de iyi ve kötünün olmadığı yerde buluşabilmek.

Mevlana'nın "Doğrunun ve yanlışın ötesinde bir yer var, seninle orada buluşacağız" sözündeki gibi.

Yine bir örnekle gidelim, ben doktorum diyelim. Elimdeki bıçakla kişinin bedenindeki kurşunu çıkarmaya çalışıyorum. O sırada durumu bilmeyen birisi için kişiye zarar veriyor gibi gözükebilirim ama aslında yaranın iltihaplanmasını ve kişinin ölmesini engelliyordumdur. Yaptığım iyi mi, kötü mü? Ya da ben kurşunu atan kişiyim, kişi o kurşunun bedeninden çıkarılması işleminden sonra doktor olup bunu insanlara uygulamaya, acıyı bilgelikle şifaya dönüştürmeye karar verdi. O kurşunu atan kişinin hayatındaki yeri yine sorgulanabilir büyük resimde...

Bazen insanlar bize duygusal bıçaklarıyla acı verebiliyor, bizi kesip deşmiş, yeniden dikmiş gibi oluyorlar. Uzun vadede baktığımızda o duygusal bıçaklama olmasaydı, kötü gibi algılanan şey yaşanmamış olsaydı bizim bütünlüğümüzün şimdiki gibi olmayacağına dair birçok hikâye var. Kendi acısını dönüştüren insanın yaptığı şey değil, dönüştüğü şeyin yarattığı enerji bizim için daha güçlü.

Peki, vefa duyduğumuz insanları sürekli arayıp sormamız, görmemiz, onlara yardım etmemiz mi gerekir?

Hayır, sadece kalbimizin köşesinde onları sevgiyle anıp her şeye tebessümle, sevgiyle ve şükranla bakabilme durumu vefalı olabilme hali.

O zaman "Vefa borcu diye de bir şey var mı?" sorusuna geçelim: "Hayır, yok."

Çünkü her kim, bize ne yaptıysa yapmak istediği için yapmıştır. Hiç kimse, karşılığını almadığı bir şeyi yapmaz; duygusal, fiziksel ya da zihinsel olarak kendini iyi hissetmiştir, orada olmaktan mutluluk duymuştur. Bir şey vardır yani...

Biri bize hediye verdiğinde, bizim paketini gördüğümüz zamanki mutluluğumuzdur onun için önemli olan. "Bana hediye aldı, ben de ona almak zorundayım" dersek bu samimiyetsizlik

olur. Biz hediyeı aldık, mutlu olduk, görüldüğümüzü, düşünlüdüğümüzü, fark edildiğimizi bildik... O, bizim mutlu oluşumuzla mutlu oldu, iş bitti. Alması gerekeni aldı. Vefa da bunun gibi bir şey. O nedenle borcu olmaz.

Hiç bilmediğimiz milyonlarca hayvan çeşidi var, hepsi muhteşem bir sistemin parçası. Mikrodan makroya giden yolda, o kadar muazzam bir sistem var ki... Bu bedenın içinde insan zihninin bunu algılamasının ve bütünü görabilmesinin zor olduğunu idrak edip muhteşem ağın bir parçası olduğunu hissetmesi önemli. Bu ağ tarafından desteklenmek, o ağın parçası olmanın akışıyla yürümek yerine herkesi suçladığımız, her şeyi kendimizden ayrı gördüğümüz, her şeyi bildiğimizi zannettiğimiz bir tarafa geçtiğimizde sahanın dışında kalıyoruz. O sahanın içinde bütünlüğümüzle kalıp bizden büyük bir şeyın akmasına izin verdiğimiz zaman, gerçek olanla aynı frekansta oluyoruz.

20. İntikam

Birisinin bize bir şey yaptığına inandık, kurban olduk, kurbanı değiştirmek için zalim olmaya karar verdik... İntikamı böyle anlatabilirim en basit şekliyle... Düşünüyoruz, taşıyoruz, plan yapıyorsunuz ve bize zarar verdiğini düşündüğümüz kişiden bunun acısını çıkarmaya karar veriyoruz. Tüm bu sırada olanlara bir bakalım... Muhteşem ağdan ayrıldık, evrenin bütününden uzaklaştık, kurban psikolojisine girdik, bize zarar verildiğini düşündük, üstüne üstlük zamanımızı, emeğimizi, enerjimizi kendini büyütme, geliştirmek, yeşertmek yerine, bize sana zarar verdiğini düşündüğümüz şeye doğru yönlendirdik. Zalimi büyüttük, güçlendirdik... Güçsüzlüğü kabullendik... Oluşumun içindeki payımızı sahiplenme, değiştirmek için harekete geçmek yerine, içeriği düzeltip dışarıyı çiçeklendirmek

yerine, içerisi aynıyken projeksiyonu yapan dışarıyı yok etmeye çalıştık... O zaman “*Ne yapıyorsun sen?*” diye sorulmaz mı?

İntikam, gereksiz bir enerji açığı ve üstüne üstlük bir de enerjinin davranışla bedenlenmiş hali. Düşük bilinç titreşimi ve kınadığımız şey olmayı deneyimleme hali... Altında da genellikle başa çıkılamamış ciddi travmalar yatıyor. Enerji çanağındaki delik öyle büyük oluyor ki, ne kadar enerji koysan da çöpe gidiyor.

21. Endişe

Endişe, minik bir şey, minnacık bir duygu gibi görünüyor. Bizden daha büyük olduğunu düşündüğümüz bir şeyler için sürekli ve düzenli enerji yolluyoruz. Ve yavaş yavaş temellerimiz, hayatımız, yaratmaya çalıştıklarımız öz beslenme enerjilerini kaybediyor. En basit anlatımıyla dağları, kuma dönüştüren dalga gibi endişe de insanları un ufak ediyor.

Hayatın, bireysel farkındalığın bolluğunu, balon gibi düşünelim. Diyelim ki, o balonu şişireceğiz ve oynayacağız. Endişelendiğimiz her an balon, hava kaçırıyor demektir. Biz şişiriyoruz, o hava kaçırıyor! Balonu şişirmek, oynayacak hale getirmek uzun zaman alır, değil mi?

Endişelenmek insanlara normal geliyor toplum algısında. Oysa endişeyi yönetmemiz gerek. Bunun için zihin kontrolü önemli. Zihnini yönetemeyen biri, enerjisini de kontrol edemez.

Ne yapabiliriz?

Hayatımızda yolunda giden şeylere odaklanıp şükran duyduğumuz en az 10 dakikalık sürelerle zihnimizi kontrol altına alabiliriz. Nasıl yapabileceğimizi minik hayat dönüştüren çalışmalarda anlatmıştım. Olumlu şarkılar dinlemek, aklımıza bizi endişeye düşüren şeyler geldiğinde hemen olumlu bir şey düşünmek, meditasyon yapmak gibi egzersizleri hayatımıza dahil etmemiz işe yarayacaktır.

Ama unutmayalım ki, olumsuz enerjiler bedende birikirken bal gibi ağda gibi yapışkan bir alan oluşturuyor. Diyeceğim o ki; zihin, beden ve duyguyla ilgili pratiklerin hepsini hayat alışkanlıklarımıza dahil etmek, gelişimimiz ve yüksek potansiyelimize açılma yolculuğumuzda çok önemli.

22. Haset

Haset duygusunu, kıskançlığın taşlaşmış hali olarak tanımlayabiliriz.

Hasede giren insan; bir özelliğini, eşyasını, başarısını beğendiği başka bir insanı yok etmek, bitirmek istiyor. Doğal olarak onda beğendiği şeyi alt bilinç kendinde de yaratamıyor. Çünkü “*Bende bu olursa, benim ona hissettiklerimi başka biri de bana hissedebilir. O yüzden en iyisi ben buna sahip olmuyayım*” diyebiliyor. Yani sevilme ve onay görme ihtiyacıyla birleşen haset, kişinin iyiye, büyümeye, gelişmeye açılan kapısını kapatıveriyor.

Hasedin altında yatan da genellikle değersizlik oluyor.

23. Evham

Hastalık hastası olmak, evham hali yaratımın önündeki güçlü engellerden biri. Sürekli hastalanacağımızı düşünüyorsak organlarımıza ve vücudumuza hastalıkla ilgili sinyaller gönderiyoruz. Muhteşem yaratılmış vücudumuzu, hastalığa doğru yönlendiriyoruz. Oysa sistemin düzgün akması gerekiyor ki biz istediğimiz şeyleri, istediğimiz hızla yaratalım, elimize alalım, yaşayalım, hissedelim. Fiziksel hastalıklarımız bazen bolluk hissinde de eksiklik, yoksunluk, acı gibi olumsuzlukları yaratmaya başlayabiliyor.

Burada “*Günümüzün bu karmakarışık dünyasında evhamlı olmamak nasıl mümkün?*” diyenler olacaktır.

Evet, toplum evhamlı olmaya normal olarak bakıyor. Bu dünyada nasıl evhamlanmayacaksın ki zaten? İşin ustalığı da tam orada. Ne yaptığımızı bilmek. Her gün 10 dakika meditasyon yapmak mesela, istediğimiz şeyleri hayal etmek. Bu bizim istediğimiz şeye odaklanıp gerçekliğimize çekebilmenize destek verecektir. Bunun yerine “*Böbreğime bir şey mi olacak? Dedem kanserden öldü. Ben de kanser miyim?*” diye düşünürsek günde 10 dakika, oradan yaratım yapmaya devam etmemiz de bir o kadar mümkün.

24. Kararsızlık

Kararsızlık; duygusal, zihinsel, bedensel olarak odağını nereye koyacağına karar vermediğimiz bir yer. Üçü bir araya gelmemiş; düşünce var ama kesin olmadığı için hareket yok.

Kararsız olduğumuz her an, boşluk noktasındayız ve yarattığımız enerjiyi çöpe atıyoruz. Üçgenin köşeleri birbirine değmediği için yaratılan enerji akıyor gidiyor, istediğimiz şeye odaklanmak ve kullanmak için harcanmıyor.

Kararsızlık, güvensizlikten gelir genellikle ve genellikle de altında önemli bir korku vardır; yanlış yapma korkusu. “*Şu restoranda mı yemek yiyelim, bu restoranda mı?*” diye çok uzun süre iki restoranın kapısında bekleyip kararsız kalırsan mesela, bir süre sonra açlıktan fenalık geçirirsin. Bizim için çıkış noktası bu kadar basit; birini seç, bir şeyler ye, beğenmezsen çıkar, ötekine gidersin. Bunun yerine kendimize sordüğümüz “*Doğru kararı verebilecek miyim? Yeterli miyim? Hata mı yapıyorum?*” oluyor. Bu da yaptıklarımızı deneyim olarak değil de hata olarak nitelendiren bakış açısının sürekli ve düzenli uyanık kalması ve bizi yönetmesiyle, hareketsiz bırakmasıyla sonuçlanıyor.

Kararsız insan risk almaya açık değildir mesela... Kendine, hayata ve kararlarına güvenmiyordur, hata yapmaktan korku-

yordur. Bu özellikler bolluğu hayata çeken ve onu yüzde yüzüyle yaşayan insanın özellikleri değil. Bizim için kendinle ne kadar bütünsen ve potansiyelini ne kadar yüksekte yaşıyorsan bolluğa o kadar açıksın demektir. Bu hem hayatın hem de potansiyelin bolluğunu yaşama anlamı içeriyor. Bolluk içinde olan insan, başka insanların düşündüğü ya da algıladığı şekliyle yüzde yüz hata yapmayan –ne demekse?– mükemmel insan demek değildir aslında. O anda olabileceğinin en iyisi olduğuna inanan, deneyimle öğrenmeye açık olacak kadar kendine güvenen insan bolluğa her anlamda daha kolay açılıyor.

Bir işi yüzde yüzüyle yapmak ne demek? Yapabileceğinin en iyisini yapmakla arasındaki fark ne?

İnsanlar kendilerini, başkalarının yaptıkları ya da başka şartlarda kendilerinin yapabilecekleriyle mukayese edip strese giriyor. Onun yerine yüzde yüzümüzle, o anki durumumuzu, enerjimizi, zihin durumumuzu göz önünde bulundurduğumuzda bunların üçünün bileşkesiyle yapabileceklerimizin en iyisini yapmak önemli. Açım diyelim, şu anda kendime yapabileceğim en iyi yemek ne? Her zaman semizotu alıp saatlerce yıkayacak vaktim olmayabilir, bazen elimden gelenin en iyisi bir elmayı yıkayıp yemek de olabilir.

HAYATI DÖNÜŞTÜREN MİNİK ÇALIŞMALAR

Negatif duyguların nedenleri, sonuçları üzerinden hızlıca geçtik.

Dönüp dolaşp sistemin üçlü mekanizma olduğunu, üçgen sehpanın alanı ne kadarsa, üstüne ancak o kadar çok fincan koyabileceğimizi gördük. Biz sehpanın üstünü genişletmeden hayatımıza alacağımız şeyleri büyütemeyiz ve kendimizi dengede hissedemeyiz. Üzerine yük gibi gelebilir bunlar çoğaldıkça. Çok zengin insanlar var, *“Ailenin bu yükünden yorulдум”* diyorlar.

Neden?

Çünkü ayakları yere sağlam basamıyor. Aileden gelen üçlü sistemler üzerlerine birdenbire yıkılabiliyor ve onları sallayabiliyor. Sehpanın üstü bizim güvenlik alanımızsa, onu büyütürken aynı zamanda zihin-beden-duygu üçgeninde sabitlemek, büyütme, genişletme durumundayız. Birinin dengesi bozulursa, bırakın sehpanın üstüne koyduğumuz her şeyi çoğaltmayı üzerinde var olanlar da yere dökülme riski taşıyor. O nedenle alanımızı büyütüp daha fazlası olmak, daha hafif hissetmek istiyorsak üç ayağımızın –zihnimiz, bedenimiz ve duygularımızın– olduğunu bilerek hareket etmemiz lazım. Bu nedenle *“Sadece zihin çalışayım, kitap okuyayım”* demek hiç mantıklı değil. *“Seminere gideyim sadece duygu çalışayım”* demek de öyle.

Zihnimizin kontrolü neden önemli?

Zihin, bütün her şeyin yaratıcısı ama kontrol edilmeyince keyfine göre at koşturuyor.

“Düşünmeden durduğum bir anı hatırlamıyorum” diyenler var. Yani beyni sürekli meşgul.

Beynimiz dört ana dalga boyunda çalışıyor; alfa, beta, theta, delta. Biz şu andaki dalga boyuyla yoğun bir şehir hayatında yaşamaya programlanmış varlıklar değiliz. Dört ana dalga boyunu dengeli kullanmayı hedefleyen, theta dalga boyu civarında yaşadığımızda daha iyi hisseden varlıklarız. Fiziksel dünyamızı yaşarken en hızlı titreşimle gidiyoruz; beta dalgalarıyla. Bazen beynimiz yanacakmış gibi hissediyoruz. Bu hızlı devirde film izlemek gibi. Ne olup bittiğini anlamıyoruz. Meditasyonun güzelliği ne? Dalga boyunu açıyor. Biz de istediğimiz şeyleri durdurarak, yavaş yavaş bakarak inceleyebiliyoruz.

Zihin yorulduğu zaman theta boyutuna geçiyor mu? Evet, geçiyor. Kendini en güvenli hissettiği yerde oluyor bu. Araba kullanırken mesela genellikle theta boyutunda oluyoruz. Bazen araba kullanan insanların boş bakışlarını görebiliriz. Güvenli yerde, otomatik pilota alıyor, sakinleştiriyor kendini ve thetaya geçiyor. O boyuttayken bedene “*Keseceğim ve kanamayacaksınız*” dendiğinde bile vücut bu sözü dinliyor, kesilen yer kanamıyor. Hipnozda kullanılan bu dalga boyuna insanlar gün içinde 60-80 kez giriyor. Bu da o sırada duyduğumuz programı alıp derinden kabul ediyoruz demek.

Bu dört dalga boyunda çok canlı ve ayık şekilde dolaşıyoruz. Birindeyken diğerinde ne düşündüğümüzü, nasıl bir program aldığımızı hatırlamıyoruz. O nedenle gün boyu dışarıda olduğumuz ortamlarda ne konuşulduğu konusunda çok ayık olmamız gerekiyor. Çünkü konuşulan her şeyi program olarak alabiliriz ve hayatımızı yönetirken bu programları hatırlamayaabiliriz.

- Gün İçinde Duyduğunuz Seslere, Sözlere Dikkat Edin!

Birçok evde televizyon sadece ses olsun diye çalışıyor. Televizyon insanları yönetmek için kullanılan cihazlardan biri.

Çünkü TV programları acı, suçluluk, korku, endişe, spekülasyon ve bunların yarattığı manipülasyonlarla örülü. Eğer televizyon bilinçli bir şekilde izlenmiyorsa, laf olsun diye açılıyorsa “Ben onu duymuyorum ki” diyemeyiz. Thetaya girdiğimiz anda her şeyi duyup oradaki programı sisteminize dahil ediyoruz.

- Çalışırken Arka Fonda Çalan Müziği Fark Edin!

Her ne kadar “Onu duymuyorum” dense de şarkı sözleri ya da yarattığı duygusal durum, kişinin sistemine giriyor. Daha güzel tarafı, şarkı sözlerinin hangi dilde olduğunun da önemi yok. Zihin, o dalga boyunda her türlü lisanı anlıyor.

Hangi şarkıyı dinliyorsan, sözleri zihnine girdiği için onu yaşama ihtimali oluşturuyorsun diyoruz. Dikkat etmek lazım yani... “İstanbul, İstanbul olalı hiç görmedi böyle keder” diye diye şarkıyı 500 kez dinliyorsak şarkıdaki o his –attığı programlar ve farkında olmadan ürettiği enerji, o enerjiyle doldurduğu portal sebebiyle– bir süre sonra gerçekliğimiz olabilir.

“Sanat, acı gerektirir” diye bir düşünce var. Bence de mutlu âşıklar sevişmekle ve mutlu olmakla, mutlu yaşamakla o kadar meşgul ki yazmaya çizmeye çok vakitleri yok, başka bir sanatın içinde onlar yani. Ayrılan âşıklar da mutsuz ve melankolikler. E, haliyle şarkı yazıyorlar yalnızlıklarında ve çaresizliklerinde. Aşk şarkılarının hepsinin acılı olması, aşkın acı dolu olduğu inancını doğuruyor – ki, öyle değil. Acı olan bir şey aşka dair olamaz. Âşık olanlar aşkı yaşamakla meşgulken âştan ayrı olanların şarkıları yazmasıyla ilgili birçoğu.

- Etrafınızda Konuşulanlara, Duyduklarınıza Dikkat Edin!

Minibüste, otobüste, restoranda yemek yerken etrafınızda hiç tanımadığınız kişilerin konuşmalarına dikkat ettiniz mi

hiç? Türlü çeşit programlar atılıyor zihinlerimize o konuşmalardan. O nedenle tek başımıza yemek yerken oturduğumuz restoranda, yan tarafta yapılan dedikoduya karşı uyanık olalım.

- Duvar Yazılarını, Evde Bulunan Kitapların Başlıklarını, Tabloları Fark Edin!

Duvarda bir resim var, diyelim ki, tek başına bir kadın dağları seyrediyor. Evinde böyle bir resim bulunan kadını; çift, çocuk, aşk ve öpücükle bir arada göremiyoruz genellikle. Çünkü alt bilinçte, yalnız kadını ve huzuru birleştiriyor. Evimin içindeyim, yalnızım ve huzurluyum. Gördüğü ne? Bu resim. Huzur bulduğum mekânlarda, duvarlarda ne var? Bu konuda uyanık mıyım? Bunların da bir üzerinden geçelim.

- Sosyal Medya ve Telefon Ekranlarının Sunduklarına Karşı Uyanık Olun!

İnsanlar ekranla yaşıyorlar ve sürekli bir şey akıyor oradan. Telefonumuza bakarken başka işimiz yok, odaklıyız ve yüzde yüzümüzdeyiz yani thetaya geçmek için en iyi zaman. Doğal olarak bütün programları almaya hazır haldeyiz. O zaman kimi takip edeceğimize, ekranımızdan hangi bilgilerin akmasına izin vereceğimize iyi karar vermemiz gerek! Birileri para kazanıyor, diğeri kaybediyor. Biri daha sağlıklı yaşıyor, diğेरinin sağlığı bozuluyor. Biz düalitenin içinde yaşıyorsak bir gerçekliği seçmemiz gerekiyor. O yüzden seçtiğimiz gerçeklik ekranlarımızdan da akmalı.

Sosyal medyada birçok grup var. Kimi çocuk tacizine kimi hayvanlara yönelik şiddete, bazıısı parasızlığa ya da siyasete taktılmış durumda. Facebook'ta, Instagram'da kendi arkadaşlarımızı, bizi takip edenlere yayın yapıyoruz. Bizim gibi düşünen insanlara propaganda yapmaya gerek var mı sorusu gündeme

geliyor. Çünkü zaten, onlar da bizim gibi düşünüp hareket ediyorlar. Odağımızı verdiğimiz şey, çoğalır. Şu anda internet de bunu gösteriyor mesela. Ayakkabıları araştırdıysak önümüze ayakkabı reklamları geliyor. Enerji sistemi de farklı değil. Bizim nereye yatırım yaptığımızı görüyor ve bize geri döndürüyor.

Biriyle 6-8 aydır görüşmüyorsak, irtibatla değilsek ve de çok derin bir geçmişimiz yoksa onu neden takip ettiğimizi düşünebiliriz mesela.

“Ne yani hiçbir şey yapmayalım mı olan bitene bu dünyada?” itirazları gelebiliyor bu görüşe.

Facebook'ta, Instagram'da dünyayı kurtaramayız. Bir şey yapmak istiyorsak harekete geçmemiz önemli. Bizi düşüren, kötü hissettiren şeylerle enerjimiz azaldığı zaman, nasıl harekete geçeceğiz? Bu cepten para harcamak gibi. Hayvanlara, çocuklara işkence yapıldığını gördük, kötü hissettik, bir kez daha gördük, yine kötü hissettik. Bu arada endişemiz, korkumuz, stresimiz arttı, düzenli olarak enerji harcamaya başladık. Sonra yeni bir şey yaratmak istedik, bir şeyi düzeltmek istedik, istedik ama... Maalesef, yaratım yapacak enerji kalmamış oluyor o noktada.

- Pozitif Yayın Yapmayan Her Şeyden Uzak Durun!

Bunun duyarsız olmakla alakası yok. Neyin ne olduğunu zaten hepimiz biliyoruz. Günde 18 saat bunu okuyup 24 saat hayıflanmanın kimseye faydası yok! Bunun yerine yapmak istediğimiz şeylere odaklanabiliriz. Daha çok ağaç dikmek, çocuklar için fon oluşturmak, okul ihtiyaçlarını karşılamak için bir araya gelmek gibi... Eğer çok üzülür, daralırsak zaten bir şey yapamayız ki... Bir şeyleri değiştirmek için güce ihtiyacımız var. O nedenle konu duyarsızlık değil. Sosyal medyayla duyarlılık olmaz.

Ayrıca pozitive odaklanmak demek, olan biteni sadece toz-pembe görmek demek değil, olduğu gibi görerek düzeltmek için sorumluluk aldığımızda harekete geçmek, dramdan, kurban rolünden ve acıma hissinden ayrılmak demek.

- Yeni Gerçekliğiniz İçin Bedeninizi Hazırlayın!

Bedenin ne denli hazır olması gerekiyor istediklerimi hayata geçirmek için dersenez...

Zihnimizde sekiz kez arka arkaya takla attığımızı görebiliriz, hayal edebiliriz ama bedenimizin bunu yapabilmesi için çalışması, hazırlanması gerekir.

Eğer kendi kaynağında düzenli olarak akan bir beden içindeyse, uygun şartları sağlayıp mükemmel olanın akışına izin veriyorsak tohumumuz büyüyor, gelişiyor, ağaca dönüşüyor ve meyve veriyor demektir. İnsan bedeninde de isteklerimizin egodan mı, özden mi geldiği değerli. Özden gelen her şeyin tohumu sistemin içinde vardır çünkü. Gerekenleri yaptıysak o büyüyüp bizim karşımıza çıkıp bize gülümseyecektir, tıpkı bebek örneğindeki gibi.

Ama yetersiz hissediyorsak ve arabamız olursa yeterli olacağımıza inanıyorsak, güzel olmadığımıza düşünüyorsak ve yüzlerce makyaj malzemesi alıyorsak, yeterince seksi olmadığımıza inanıp onlarca ayakkabı alıyorsak...

Duygusal bir çıkarım ya da doygunluk sağlayacağına inandığımız şeyler, egodan gelir.

Oysa biz “Özsel olarak istediğiniz her şey, yazılımda zaten bizimdir” diyoruz. Çünkü biz zaten değerli olduğumuzu biliyoruzdur, o araba ile işlerimizi daha kolay yapabiliriz, makyaj malzemelerini sevebiliriz ya da ayakkabıları. Ama bunlar, bizi tanımlamaz. O sebeple maddeye verdiğimiz değer ve bu değerinin arkasında kazanmak istediğimiz bir duygu varsa onun ne olduğunu bulup üzerinde çalışmamız gerekir.

Bedenin kendi akışında olması, buna izin vermek ne demek dersenez...

İçinde olduğumuz beden zaman içinde temizlenmemiş negatif duygu yükleriyle örüldüğünde, öz enerji akışı yeteri kadar içeri giremiyor. İnsanların bolluktan ayrı hissetmelerinin nedeni de bu enerji akışının düzgün olmaması. O yüzden bedenin temiz olması bizim için çok değerli.

Temizlik safhasında yapılması gereken şeyler ne? Nasıl yediğimizin posasını ertesi gün bedenimizden çıkarıyorsak hayatın içinde hissettiklerimizden gerekli deneyimi ve bilgeliği aldıktan sonra işimize yaramayan kısmı, yani negatif duygu yükünü bedenimizden çıkarmayı bilmemiz gerekiyor. Bu hareketle olabilir. Haftanın üç günü spor yaparız, tekme atarız, çılgınlıkla ses olarak bedenimizden çıkarırız. Ya da toprakla, doğayla buluşuruz.

Kendinizi kapatarak değil de suyun sizi dengelemesine izin vererek duş alın. Yılın belirli zamanlarında şelalelerde, denizde bu mantıkla vakit geçirebiliriz. Böylece vücudumuzun derin enerji temizliğini yapabiliriz.

- *Mümkün Olduğu Kadar Alkali Beslenmeye Özen Gösterin!*

Vücudumuzda negatif duygu yüklerinin tutunabilmesi için asidik ortama ihtiyaç var. Eğer asidik beslenmiyorsak negatif duyguları da kolayca akıtıp bedende tutulmasını engelleyebiliriz.

Temiz yemek, saunaya gitmek, spor yapmak, toksin atmak, detoks yapmak, duygusal çalışmalar yapmak, banyoda tuzlanmak, uygun vitaminleri almak, beden için çok önemli.

- *Uyku Düzenine Dikkat Edin!*

Çünkü uyku sırasında belirli hormonların düzenlenmesini sağlayacak bir alan sunuyoruz bedene. Şehirde yaşayan, her ta-

rafi elektrik kablusuyla dolu, boş zamanlarını alışveriş merkezlerinde geçiren, doğal ısıtma ya da doğal aydınlanmayla gününe başlamayan insanlar, genellikle bedenlerini şarj etmekte zorlanıyor. Uyurken pamuklu ve doğal kıyafetlerle veya mümkün olduğunca çıplak yatmak mesela işi kolaylaştırabilir. Bedenin içindeki sirkülasyonu kesmeyecek şeyler olması önemli.

Başka nelere dikkat etmemiz gerekiyor?

Nasıl bir çiçekte kuru yaprakları temizliyoruz, buduyoruz, bedeni yoran parçacıkları da temizlememiz önemli. Saçlarımız geçmişe dair tüm hafızayı tutuyor. Bu nedenle saçımızın ne kadar uzun olduğu önemli. Hayatımızın ne kadarını taşımak istiyoruz?

Duygusal olarak temiz olmak ata hafızalarını düzenli temizlemek demek. Duygusal olarak bugün yaşadıklarımız, hissettiklerimiz, fark ettiklerimiz neler? Ne kadarını tutmaya çalışıyoruz? Affedebildik mi, yargısız kalabildik mi, kendimizin arkasını tutabildik mi, bütünlük noktamızda durabildik mi, gerçeğimize sahip çıkabildik mi, söylediğimiz gibi davranabildik mi, söylediklerimiz inandıklarımız mıydı? Duygusal temizliğin arkasında duran kocaman paketin içindeki sorular bunlar.

- Kendinize Döneceğiniz, Kendinizi Dinleyeceğiniz Güvenli Alan Yaratın!

Konu fiziksel temizlik olduğu zaman evimizde banyolarımız var. Girip yıkanıp, çıkıyoruz. Ancak kişinin kendi duygusal temizliğini yapabileceği, kendini güvende hissederek açılacağı bir yerinin olması da önemli. Kimi camiye, kiliseye gidiyor, kimi evinde bir sunak yapıyor, kimi balkonundan denizi seyrediyor ya da kendine zaman ayırıyor. Hiçbir şeyin bir günde olmayacağını bilerek hareket etmek gerekiyor. Çocuk bir günde olmuyor, spora gidiyorsak kaslarımızın nasıl geliştiğini birkaç ay sonra

görebilmeye başlıyoruz. Kendimizle, duygularımızla çalışırken de bugün yapmamız gerekeni yaptık diyelim ama yarın da yapmamız gerekiyor. Duygumuza bakmamız, pratiklerimizde rutin oluşturmamız önemli. Yargılardan uzak durarak yaşamayı seçtiğimiz gerçeklikler, bir şey hissettiğimizde “Gerçek mi?” diye sormak, ayık olman önemli...

BÖLÜM 8

ENERJİ AKIŞI NEDİR?

Başkaları tarafından yapılan enerji çalışmaları, kontrolsüz bir şekilde iltihabı vücuda yaymak gibidir. Kişi kendini hazır hissettiğinde bedensel ve duygusal olarak travmayla yüzleştiğinde ancak hasarsız temizlik olabilir.

Bu bölümde ve sonrasında biraz beden ve bedendeki enerji merkezlerinden, enerji merkezlerinin akışından, merkez bölgelerde negatif duyguların tutulup kalmasından dolayı oluşan hasardan ve o hasarın nasıl düzeltilebileceğinden bahsetmek istiyorum.

Enerji merkezleri deyince iş biraz karışık gibi görünebilir ama değil aslında. Kalbimiz nasıl muhteşem bedenimize kan pompalıyorsa, kanın bedenin her yerine ulaşması gerekiyorsa, aynı şekilde bedenin her köşesine de enerjinin dağılması gerekiyor ki, enerji alanımızın tamamından faydalanabilelim.

Kan gitmeyen bölgelerde kangrenleşme meydana geliyor, kullanılmayan organlar bir süre sonra işlevsiz hale gelebiliyor. Enerji akışı da aynı mantıkla çalışıyor. Enerjiyi ulaştıramadığımız yerlerden gol yiyoruz hayatımızda.

Enerji akışından, enerji merkezleri ve enerji blokaajlarından bahsettiğimizde de ilk konu başlığımız çakralar oluyor.

“Ben bu işlerden hiiiç anlamam” diyenimiz bile çakra kelimesini en az bir cümlenin içinde duymuştur. Çakra kelimesi Sanskritçeden geliyor. Tekerlek, disk demek. Enerji dünyasına nasıl girmiş bu kelime dersiniz, enerjiji gören insanlar için

çakralar, dönen enerji kümeleri gibi görünüyor; farklı yönlere, farklı hızlarda dönen, farklı renklerdeki binlerce disk gibi.

İnsan bedeninde yüz binlerce çakra var, yüz binlerce irili ufaklı dönen enerji kümesi var. En belirgin, en büyük, en merkez hatta olanları, en bilinenleri ve insan bedenini en çok etkileyenleri ise yedi tane. Bu yedi çakrayı, bedenın ana damarlarına benzetirsek sayısı yüz binlere varan diğer çakralara da kılcal damar ağı diyebiliriz.

İşte bu çakralar, enerjiyi bedenın her yerine taşımakla görevli. “Peki, enerji nereden geliyor?” sorusu beliriyor burada. Hani zihinden bahsetmiştik, zihindeki inanç kalıplarından, sonra bedenın hem sinyal alıcı hem de sinyal verici olduğundan. Dışarıdan gelen herhangi bir etki –gördüğümüz, kokladığımız, dinlediğimiz her neyse– zihindeki inanç kalıplarına çarptığında, beynin ürettiği frekans ya da titreşimden başka bir şey değil aslında enerji. Üretilen enerjinin yoğunluğu, kalitesi, titreşim yükünün gücü, bizi biz yapıyor. Günün sonunda ilkokulda öğrendiğimiz havuz problemleri gibi işliyor sistem; ürettiğimiz enerjinin harcadığımız enerjiden fazla olması gerekiyor. Bu enerjinin akıcı ve temiz olması da içinde yüzdüğümüz havuzun yani hayatımızın temizliğini, huzurunu, ışıklığını, ferahlığını ya da aynı şekilde boğuculuğunu, yorgunluğunu, eylemsizliğini belirliyor. Bu ne demek dersenez şöyle anlatayım:

Havuzu tertemiz suyla doldurdunuz ve temiz suyla beslemeye devam ediyorsunuz. Havuzunuzu doldurmaya başladığınızda da zaten her şey tertemizdi. Havuza kimin erişimi olduğu konusunda çok dikkatlisiniz; gelen, giden, giren, çıkan, etrafında dolanan belli. Havuzunuzun yapımında muhteşem ustalar çalıştı, havuzun yapısı da çok iyi, suyu çok iyi tutuyor, sızdırmıyor ve kullanılan malzeme sayesinde her türlü ışığı çok iyi yansıtıyor. Bu havuza baktığınızda, havuzda yüzerken, orada arkadaşlarınızı ve sevdiklerinizi ağırlarken ne hissedersiniz?

Ya da... Havuz; kötü, idare eder malzemelerden yapılmış, ustalar üstünkörü çalışmış, havuzu dolduran su berrak değil, çamurlu, hatta zift gibi. Yağmur suyuyla dolmuş ama gelen geçen istediği gibi kullanıyor, temizlemeden çekip gidiyor. Okurken bile bu yaşam deneyimindeki farkı hissettiniz, değil mi?

İçinde yaşadığımız beden, üzerine koyduğumuz inanç kalıpları, çevresel faktörler, beraber yaşamayı seçtiğimiz ya da beraber yaşamak zorunda olduğumuzu düşündüğümüz insanlar, dışarıdan gelen etkilere verdiğimiz tepkilerle ürettiğimiz enerji, bedenimizi ve hayatımızın her alanında rahatımızı etkiliyor kısacası.

Çakraların işi de enerjiyi, bedenin her yerine taşımak ama bunu, enerjiyi hücrel ve hormonal değişime maruz bırakarak yapıyorlar. Dönüp dururken çalışıyorlar aslında. Her türlü duygudan, düşünceden, sestten, müzikten, renkten, beden hareketinden, kokudan etkileniyorlar ve çakra merkezlerinin büyüklüğü, dönüş hızları bu etkilere göre değişebiliyor.

Bütünsel bakış açısı, dönüşümü, şifayı, büyümeyi, esnemeyi, yeniyi açılmayı mümkün kılar. Çakraların ne olduğunu, nasıl çalıştığını, nelerden ve nasıl etkilendiğini bilmek, nasıl yönetilmesi gerektiğini öğrenerek bu bilgileri hayata aktarmak bu nedenle çok değerli.

Burada bahsedeceğim yedi ana çakra, iki bacak aramızdan başlayan ve içeriden ilerleyerek tepemizin üst kısmına kadar çıkan ana hatta dizili. Gözümüzde şöyle canlandırmaya çalışalım:

Sanki o ana hattın başlangıç ve bitiş noktalarında yani bacak aramızda ve tepemizde, yukarı ve aşağı doğru dönen huni şeklinde enerji alanları var. Diğer beş çakra da yine huni şeklindeki enerji diskleriyle bedenin ön ve arka tarafına enerji yayıyor. Mini çakralarla bağlantılı olan bu ana çakralar, iç ana hattan tüm alanlara enerji gönderiyor böylece.

Daha da basitleştirelim mi?

Çok yoğun bir trafik akışının olduğu büyük bir anacadde düşünün. Bu cadde, trafiğin düzgün akması için en ideal şekilde yapılmış ve düzenlenmiş olsun. İsteyenlerin anayoldan yan yollara kolayca saptığı, ara yollardan bağlanmak isteyenlerin de rahatça caddeye bağlanabildiği bir düzenleme, muhteşem bir şekilde çalışsın.

Ve diyelim ki bu trafikte bir sürücü var, “Hop, sen önüme kırdın, aman bana yan baktın!” diye arabasını yolun ortasında durduruyor, yan araçtaki sürücüye dalıyor. Ne olur? Trafik tıkanır.

Yeterli eğitimi almadan trafiğe çıkan, “Girilmez” işaretine aldırmayan, dönülmeyecek yerden dönmeye çalışan, sinyal vermeyi bilmeyen, işaretleri doğru düzgün okuyamadığı için arabayı kafasına göre kullanan bir sürücü de yine trafiğin tıkanmasına neden olur.

Şimdiki örneğimiz de hasta hasta yola çıkan, yolda kasmaya başlayan, kriz ya da baygınlık geçiren bir sürücü olsun. O da trafiği birbirine katar mı katar.

Bilinçsiz ve farkındalısız bir sürücünün araç kullanırken camdan fırlattığı su şişesi arkadaki arabanın camını patlatınca da trafik durur. Bir başka sürücü de çekingenlikten, harekete geçmeye korktuğu için atması gereken adımları atamadığından, sağ şeritten sol şeride geçemediğinden trafiği birbirine katıyor olabilir tam da o sırada.

Bu örneklerin her biri, her sürücü profili bizim enerji akışımızla da benzeşiyor.

Kişi, negatif duygular tarafından yönetiliyorsa, düşünsel-davranışsal-yaşamsal alışkanlıklarına negatif duyguları karar veriyorsa, farkındalığı konusunda eğitimsizse, bedensel olarak hastalıkları kontrolden çıkmış durumdaysa, birlik bilinci düzeyinden uzaktaysa, sadece kendi rahatını, kendince düşündüğü bir hayatın içinde bütüne zarar veren –sonuçta kendine zarar

veren- davranışlarla örölü bir hayat yarattıysa enerji akışında aksaklıklar olması kadar doğal bir durum yoktur.

Ve hepimiz, bu dünyada yaşayan varlıklar olarak, dünyada olan biten her şeyden etkilendiğimiz, elimizden gelenin en iyisini yaparken bile toplum bilincinin ve içinde olduğumuz toplulukların bütünsel yaratımlarından etkilenme riski yaşadığımızı hatırlayıp hayatın içindeki akışımıza öyle yön vermemiz gerektiğini bilerek enerji dünyasında dalış yapmalıyız. Yani böyle yapsak iyi olur.

Çakralarımızın ahenk ve uyum içinde olduğunu nasıl anlarız? En basit açıklamasıyla:

- Huzurluyuzdur.
- Dengemizi korumakta zorlanmayız.
- Bedensel sağlığımız olabileceği en yüksek seviyededir.
- Ruhsal farkındalık gözümüz açıktır.
- Aidiyet hissi bizim normalimizdir.
- Bütünlük içinde hem kendimize hem de yaşamımıza bakabiliriz.
- Bolluk hissi de her daim bizimledir.

Çakralar, dengeleri bozulmaya başladığında normal hallerinden daha büyük ya da daha küçük hale gelir. Çalışmalarımızda odak noktamız, onların dönüş hızını ve büyüklüklerini tam ihtiyacımıza göre düzenlemek olmalı.

Çakraların işleyişi üzerine konuşurken en çok duyduğum *“Çakralarımı açtırdım, açtıracam. Bir hoca varmış, çok güzel çakra açıyormuş. Bir açıyormuş çakraları, bir daha kapanmıyormuş, açarken hiç de acımıyormuş, biraz daha fazla para verince 3 çakra açana 2 çakra hediye ediyormuş”* gibi cümleler. Burada uyanık olmak, bizim sorumluluğumuz. Çünkü kişi çakrasını kapattıysa bir sebebi vardır. Arkasında; inanç kalıpları, yaşam

biçimi, düşünüş tarzı, alışkanlıklar ve hatta travmalarla örülü bir birikim duruyordur. Kişi, o çakrayı kapatırken “Benim şu anda bununla uğraşacak vaktim yok, önce hayatta kalmalıyım” diye, travmanın nefessizliğindeki acıyı, daha sonra yüzleşmek için oraya tıkamış olabilir ya da düşünsel ve davranışsal bir dünya anın birikimidir o tıkanma. Başkaları tarafından yapılan enerji çalışmaları, kontrolsüz bir şekilde iltihabı vücuda yaymak gibidir.

Kişi kendini hazır hissettiğinde bedensel ve duygusal olarak travmayla yüzleştiğinde ancak hasarsız temizlik olabilir. Ya da düşüncelerini, hayatını ve alışkanlıklarını değiştirerek kalıcı iyileşme sağlayabilir çakra temizliğinde. Lütfen ve lütfen, enerji alanımız konusunda sorumluluk bilinciyle hareket ettiğimiz ve kendi çakramızla kendimizin ilgilenmeye gönüllü olduğumuz bir hayat yaratmaya özen gösterelim ki, bu konuda maddi ya da manevi kayıp yaşamayalım.

Sonraki bölümden itibaren çakra dengelerinin nasıl bozulduğunu, bu durumu nasıl fark edebileceğimizi ve düzeltmek için neler yapabileceğimizi anlatacağım. Ama başlamadan önce, her çakra bize ne söylüyor diye minik bir not bırakayım buraya.

1. Çakra: Dünyadayım.
2. Çakra: Bu dünyada olmaktan büyük keyif alıyorum.
3. Çakra: Hem andayım hem de gücümdeyim.
4. Çakra: Hem kendimi hem de parçası olduğum bütünü seviyorum.
5. Çakra: Kendimi olduğum gibi ifade etmeye izin veriyorum.
6. Çakra: Gözle görünenin ötesini görmeyi seviyorum.
7. Çakra: Kocaman bir bütünün parçası olduğumun bilinciyle her türlü farkındalığa istediğim anda bağlanabiliyorum.

BÖLÜM 9

KÖK ÇAKRA

Kök çakra, iki bacağıımızın tam arasında, negatif duygulardan korkunun hem üretildiği hem de tutulduğu yerdir. Bu çakra en çok korkuyla, korkudan tıkanır.

Hani korkunca “*Dondum kaldım, kıpırdıyamadım*” deriz ya da “*Yemedi o işi yapmak, o sözü söylemek*” deriz. Bu cümleler, kök çakrayı tanımlar bize.

Daha önceki bölümlerde, korkunun nasıl üretildiğinden ve nasıl yönetilmesi gerektiğinden bahsetmiştim. Evet, korku en doğal duygularımızdan biri. Hayatta kalmak için üretiyoruz ve korku, düzgün yönetildiğinde bizi bedensel olarak canlı tutan duygulardan biri. Ama bizi sürekli “kaç-savaş” moduna sokan zihin, kaçmayan ve savaşmayan bir bedende olunca meydana çıkan negatif enerjinin birikmesi kök çakrayı tıkamaya başlıyor.

Tam bu satırları okurken “*Peki, nasıl anlarım kök çakramın tıkalı olup olmadığını?*” diye sorarsanız aşağıdaki listeye göz atabilirsiniz. Çünkü kök çakrada negatif enerji birikimi yoğun olan insanlar:

- Karar almakta zorlanırlar.
- Karar alsalar da aldıkları kararı uygulama konusunda sorun yaşayabilirler.
- Enerji yoksunluğu, kronik gibi gözükken yorgunluk hissedebilirler.

- Kendilerini canlı ve heyecanlı olarak tanımlayamazlar.
- Dışarıdan gelen her türlü duygusal etkide çok çabuk salırlar.
- Yeme bozukluğu yaşayabilirler; normalden daha fazla ya da daha az yeme eğilimleri olabilir.
- Gün içinde baş dönmeleri yaşayabilirler.
- Ayak, bacak, kemik ve bağırsaklarla ilgili şikâyetler yaşayabilirler.
- Kendilerini cesur diye tanımlayamazlar.
- Kullanmadıkları eşyalar, harcamadıkları paralar ve bitiremedikleri ilişkileri olabilir.

Şimdi burada netleştirmem gereken bir konu var. Kişi hamileyken midesi bulanabilir ama midesi bulan herkes hamile değildir. Bunu unutmamak gerekiyor. Demeye çalıştığım, burada verdiğim bilgiler en genel, en olası ifadeler ve bu durumların başka sebepleri de olabilir. Böyle sorunlar yaşadığımızda “Kök çakramdandır” deyip doktor kontrollerimizi ihmal etmememiz, kan testlerimizi düzgün yaptırmaktan vazgeçmememiz, ayık ve akılcı olmaya devam etmemiz şart. Bu tüm çakralarda vereceğim bilgiler için geçerlidir. Lütfen bu konuda hassasiyetimizi ve akılcılığımızı elden bırakmayalım.

Bu çakra düzgün çalışıyorsa, akıştaysa:

- Canlı ve dinamik hissederiz.
- Hareketli ve enerjik oluruz.
- Cesur adımlar atmaya hazırdır ve atarız.

Çakralar arasında dengesi bozulduğunda en kolay düzelebilecek olan çakra, kök çakradır. Ama nedense düzelmesinde en çok zorlandıklarımızdan biri de o. Şehir hayatının karmaşasında saatlerce trafikte, egzoz dumanına maruz kalan, doğal

olmayan malzemelerden yapılmış spor ayakkabılarıyla vakit geçiren kişi, aslında ne yapacağını bilse de yapamayan olmayı seçtiğinde, daha ilk çakradan sistem kapanmaya, akış zorlanmaya başlıyor. Bunun için çaba göstermek, zaman ayırmak kritik öneme sahip.

İnsan olduğumuzu hatırlamanın, insan gibi yaşadığımızı emin olmanın yolu daha fazla ve daha lüks eşyalarla kendimizi ve hayatımızı doldurmak değil, dünyada olduğumuzu daha çok hissetmek olmalıdır.

Birinci çakra da “*Ben insanım ve dünyadayım*” bilincinin, bedensel hisle birleşmesiyle doğal akışında hareket eder. Bu doğal akış olmazsa ne olur?

Musluğa takılan hortumu düşünün. E, hortumun daha musluğa bağlandığı yere bastınız ayağınızı, suyun gitmesine izin vermiyorsunuz gibi bir durum yaşanır. Ne tarla sulanır ne çiçekler büyür ne de hasat toplanır.

Hayatı algılayamayız, anlayamayız. Enerji daha yukarı çıkmadığı için dünyayı ancak enerjimizin çıktığı yere kadar görür, dinler, analiz edebiliriz. O kadarcık güçle sorun çözebilir, hayatı o kadar vizyonla yaşayabiliriz.

HAYATI DÖNÜŞTÜREN MİNİK ÇALIŞMALAR

- *İşe Korkularınızın Listesini Yapmakla Başlayın!*

Nelerden korkuyoruz bu hayatta?

Listeyi yapmaya başladığımızda bazı korkuların öğrenilmiş korkular olduğunu fark etmemiz mümkün. Annemiz de korkuyordur, biz de korkulması gerektiğini düşünerek büyümüşüzdür. Böyle korkularla en kolay çalışma şekli, her korkuyla yüzleştiğimizde kendimize “*Gerçekten mi?*” diye sormak olabilir.

Bazı korkular, toplumsaldır; para kaybetmekten korkmak, gelecekte korkmak, yeteri kadar iyi olmamaktan korkmak gibi. Onlarla da yüzleşip “*Gerçekten mi?*” sorusunu sormak, bazen işe yarayabilir bazen de işin ehli bir uzmana konuyu taşıyarak çalışma gerektirir.

Bazı korkular travmalarla bağlantılı olabilir. Kesinlikle bir uzmanla çalışmak en etkili ve en kolay çözümdür.

Ama listeyi çıkarmak, korkuları belirlerken dürüst olmak, yüzleştikten sonra konuyla ilgili çalışmaya başlamak bu çakrının düzgün akışı için çok önemlidir.

Korkuları ana başlıklara böldüğümüzde, eleştirilme korkusunun listenin üst sıralarında olduğunu görüyoruz.

Eleştirilme korkusu yaşayan kişi, hayatında yapmak istediği şey her neyse daha harekete geçmeden kendini bu korkuyla durdurabilir. Eleştirilmek yerine hiçbir şey yapmamayı seçmek, üretkenliğini yok etmek, durmak ve göze batmamak için çaba sarf etmek bu kişilerin hayattaki durumu haline gelebilir.

Bu durumun en üzücü yanı, eleştirilme korkusu yaşayan kişinin onay alma ihtiyacı yüzünden onaylanmama riskine karşı

duyduğu korkuyla kendini durdurması ve öz potansiyelini hayata akıtamadan yaşamının sona ermesidir.

Eleştirilme korkusuyla başa çıkmak için kişinin kendini sevmek, kendini onaylamak, kendini beğenmek gibi konularda detaylıca çalışması, dışarıda beklediği onay ihtiyacını en aza indirmesi ya da bu ihtiyacı yok edecek kadar kendine güvenir ve kendini sever hale gelmesi, özenle kendini yaşama açan kişi olmanın yollarını öğrenmesi önemlidir.

Sağlığını kaybetme korkusu yine günümüz dünyasında çok “prim” yapan bir korkudur. Tüm fiziksel hastalıkların düşünsel ve yaşamsal izdüşümleri olduğunu öğrenmek, anlık hazlar ve keyifler için uzun vadeli mutluluklardan vazgeçmemek gerektiğini bilmek, içinde yaşadığımız muhteşem bedeninin en yüksek potansiyelinde kullanılabilmesi için günlük alışkanlıkları gözden geçirmek ve alışkanlıkları değiştirmeye gönüllü olmak, bunun için çaba sarf etmek, kişinin öz sevgi ve öz değer duygularını uyandırmak için kendine dönmesini ve muazzamlıklarını görmesini sağlamak bu korkuyu azaltabilir.

Parasız kalma korkusu, yine toplumun daha çocukluktan itibaren her mecradan kişiye aşılacağı korkulardan biridir. Bu korku ile hareket eden kişi, davranışsal ve hissi olarak sadece korkuyu bedeninde biriktirmekle kalmayıp aynı zamanda bolluk bilincinden uzak bir hayat yaşamaya yöneldiğinden yaratıcılığın kopmakta, özgünlükten benzerliğe sığınmakta, kendini ve öz kaynaklarını tanımak yerine kendine karşılaştırmalarla dolu bir algı yaratıp öz farkındalığından uzaklaşmaktadır. Bu korkuyla çalışmanın en kolay yolu; içinde yaşadığımız dünyayı incelemek için gözlerimizi ve algımızı daha çok açıp sıradanlık ve özgünlük arasındaki farkı görmesini sağlamak, kendi özgünlüğüne alan tanıyacak, kendi özgünlüğünü bulup geliştirmek için emek ve zaman ayıracak farkındalığa ulaşmak için çalışmaktır.

Bu da kişinin kendine güvenmeyi öğrenmesi, risk alabilme kabiliyetini geliştirmesi ve toplumsal algıdan daha büyük düşünmeye başlamasıyla mümkün olabilir.

Başka hangi korkular önümüze çıkabilir?

Bazı kişilerde yoğun olarak sevgiyi, aşkı kaybetme korkusunu da görebiliyoruz.

Sevgi, aşk gibi kavramlardan bahsederken sevginin ve aşkın, defter, kalem gibi kaybolabilen şeyler olmadığını anlamamız gerekiyor öncelikle. Sevgi, huzurla el ele yürür. Birbirlerini seven, bu sevgiyi davranışları ile yaşama akıtabilen insanlar, yarattıkları bu titreşimle dünyanın gülen yüzünü canlı tutar. Sevgi ve korku, aynı potada barınmaz. Korkunun olduğu yerde sevgi titreşimi olamaz. Bu iki duygu, birbirine zıttır. Bu durumda korkunun nedeninin sevgiyi kaybetmek değil, sevmediğimiz kendimizi seven birisini bulmuşken onu kaybettiğimizde bir daha bizi kimsenin sevmeyeceği, sevgisiz kalacağımız korkusu olduğunu anlamamız gerekiyor.

O kadar sevilesi değildir ki yani, bu korkuyla yarattığımız eylemlerimizin tümünün yansıması, hazır bizi seven birini bulmuşken tutunalım ona, hiçbir yere gitmesin ve gitmeyelim diye direnmektir sanki.

Kişinin kendini görmesi, kendini kabul etmesi, kendini sevmeyi öğrenmesi elzemdir. Bizi seven insanların bizi sevmekten vazgeçmemesi için kendimizi kapattığımız, azalttığımız, gerçeğimizi konuşmadığımız ve hatta yalana sarılıp bizi sevmeye devam etsinler diye bütünlüğümüzden koptuğumuz anların şifası, ancak bizim kendimizi kabulümüz ve cesaretle ilişkilerimize güvenip hem kendimizi hem bizi sevenleri özgürleştirmekle mümkündür.

Özgürleştirmek, bu insanları hayatımızdan uçan balon gibi uçurup gökyüzüne salmak olarak algılanmasın lütfen. *“Kendimi seviyorum ve seninle geçirdiğim her anı keyifle ve aşkla dol-*

duruyorum. Yoksan da varım ama varlığımı seninle paylaşmaya da çok âşığım” gibi bir his burada bahsettiğim...

Konu hazır buraya gelmişken tabii ki korku başlıklarından biri de özgürlüğünü kaybetme korkusu. Bu illa ki de bir yere kapatılma, istediğini yapamama olarak da algılanmamalı daha büyük sorgulamada... Ben özgürüm demeden önce düşünmemiz gerekenlerin arasında şunlar da var:

- Çalışma saatlerimizi parasız kalma korkusu ile yöneterek dinlenme saatlerimizden alıyor muyuz?
- Kendimizi ifade etmek istediğimizde toplum tarafından nasıl algılanacağımızı düşünerek sesimizi kısıyor muyuz?
- Tüm kısıtlayıcı aile, din, kültür baskılarını ve inanç kalıplarını gözden geçirdik mi yoksa oldukları gibi kabul edip öz benliğimizi zedeleyecek şekilde yaşadığımız bir hayat mı yarattık?
- Para için mi çalışıyoruz yoksa paranın satın alamaya çağı değerlere hizmet için özümüzü akıtarak mı para kazanıyoruz?

Günümüzün en “popüler” korkularından biri de yaşlanma korkusu. Hayat, bir şey vermeden bir şey almaz; döngüler kendi içinde mükemmel bir işleyişe sahiptir. Yaşlanmaktan korkan insanların büyük bir çoğunluğunun evrensel hipnozla uyutulduğunu ve korkuda tutulduğunu, böylece genç kalmak için üretilmiş sanal sistemin içinde kazançlarını harcadıklarını görebiliyoruz, gençliğini yaşamayı ertelemiş, hayatı ertelemiş kişilerin de bu korkuyla kendilerini boğduğuna şahitlik edebiliyoruz.

Yine buna çok benzer korkulardan biri de ölüm korkusu ki, ikisinin de ilacı, yaşama dönmeyi becerebilmek aslında. Ne yaparım da bu hayatı onların içinde dolu dolu yaşayabilirim? Öyle

bir yaşarım ki hatta ölüm geldiğinde “*Ne güzel yaşadım her anı! Hayatın hakkını verdim ve şimdi gidiyorum*” diyebilirim!

Ertelemeden yaşamak, “*Bunları yaşamadan ölmek istemiyorum*” dediklerimizin listesini yapmak, bu listeyle düzenli çalışmak, deneyimlerimizi doyunlukla ve heyecanla yaşamak için zaman-emek ve bütçe ayırmak, bu iki korkuyla çalışırken çok değerlidir.

Ve son olarak, çok hızlı ilerleyen, gelişen ve değişen hayatın gerisinde kalma korkusundan bahsedebiliriz. Hiçbir şeyi kaçırmamak için her şeye yetişmeye çalışmanın yorgunluğunu taşıyor bu korkuyu sahiplenmiş kişiler. Hayattan ne istediğini bilmek, kendini tanımak ve kendine dair seçimlere öncelik vermeyi öğrenmek, yetersizlik ve yoksunluk hissi üzerine çalışmak bu korkuyla başa çıkmada destek olacaktır.

- *Beden Sağlığınıza Dikkat Edin!*

Doktorunuzla görüşüp tahlillerinizi yaptırarak vücudunuzda eksik olan mineral ve vitaminleri tamamlamak, çakraların özellikle kök çakranın düzenli çalışmasında büyük önem taşıyor. Ayrıca bu eksik minerallerin doğal yollarla nasıl tamamlanabileceğini de öğrenebilirsiniz.

Bunun için yaşam alışkanlıklarınıza minik eklemeler yapabilirsiniz. Sizin için bazı önerileri aşağıya sıralıyorum:

- Her gün doğada 15-20 dakika geçirin.
- Boş vakitlerde yapacağınız etkinlikleri kapalı mekânlar yerine açık havada, doğal ortamlarda yapmayı tercih edin.
- Uyuduğunuz odada havanın taze ve serin olmasına özen gösterin. Evinizi, özellikle yatak odanızı düzenli olarak havalandırın.

- Dans etmek, bedeninizi hareket ettirmek için alan ve zaman yaratın. Dans etmek için partiye gitmeyi, dışarıya çıkmayı beklemenize gerek yok. Sevdiğiniz şarkılardan – elbette pozitif içerikli şarkı sözlerinden– bir liste oluşturup evde 15-20 dakika dans etmek bile işinize yarar.
- Haftada bir banyoda, doğal tuzla vücudunuza masaj, peeling yapmayı ihmal etmeyin.
- Evin, bulunduğunuz mekânların güzel kokması için kimyasal içerikli oda kokuları yerine doğal yağları, aromaterapiyi tercih edin. Bunun için difüzör kullanabilirsiniz.
- Evdeki yer döşemelerinin doğal parke olması, halıların doğal malzemelerden dokunmuş olması önemli.
- Yaşam alanlarınızın aydınlatmasında tuz lambası olmasına özen gösterin.
- Ayak masajı, çıplak ayakla doğada yürüme gibi alışkanlıklar edinin.
- Her gün, hayatınıza daha önce hiç yapmadığınız bir şeyi ekleyin. Hem neyi daha önce hiç yapmadığımızı bulmaya zaman ayırmak hem de onu yapmak için emek vermek birinci çakra için çok besleyici etki yapıyor.

- Kullanmadığımız, Âşık Olmadığımız Tüm Eşyaları Yaşam Alanlarımızdan Çıkarın!

İşe yaramayan, kullanılmayan eşyalardan arınmış bir evde yaşamın hafifliği, gerçekten “Anlatılmaz, yaşanır” denilebilecek bir deneyimin en güzel örneklerinden.

Bir yanınız “Eşyaya da nasıl âşık olunur, bilemedim” diyorsa, konuyu biraz netleştiriyim.

Biz her an enerji üreten mekanizmalarız; her etki, biz farkında olsak da olmasak da bizim bir tepki vermemize sebep oluyor. Bu tepkilerin tamamı da bizim frekans alanımızı oluşturuyor.

İşte o yüzden, sevdiğimiz ve hatta çok sevdiğimiz eşyaları kullanmamız, titreşim alanımız için çok değerli.

Etrafımızdaki eşyaları görmemiz, bilmemiz, sevmemiz, düzenli kullanmamız gerekiyor. Niye? Çünkü eşyalar, bize hizmet etmek için var. Ancak biz eşyalara hizmet etmeye başlamışsak kullanmadığımız halde onları depolama, temizleme, taşıma gibi işlemler için zaman, mekân ve para harcamaya başlamışsak oraya dikkatlice, özenlice bir bakmamız gerekiyor.

Peki, nasıl bakacağız? Aşağıda bir liste bulacaksınız. Sizden ricam “*Zaten sadece ihtiyaç duyduğum kadar eşyam var*” deseniz bile bu listenin üzerinden tek tek önce gözünüzle, sonra da evinizde, yaşam alanlarınızda dolanarak geçmeniz. Her bir eşya için şu üç kritik soruyu sormaya hazır mısınız?

- Ben bu eşyaya âşık mıyım?
- Bu eşyayı kullanıyor muyum?
- Bu eşyanın bana hatırlattığı mutsuzluklar, beni mutsuz eden bir anısı, yaşanmışlığı var mı?

İşte, bu konuda sınıflarda yaptığımız çalışmalardan, dönüşüm etkinliklerinden kazandığım deneyimle, aklıma gelenleri bir çırpıda yazarak oluşturduğum eşya listesi. Şöyle bir göz atalım mı?

- Plaketler.
- Bavullar.
- Duvarlardaki resimler.
- Çerçeveler ve içindeki resimler.
- Süs eşyaları.
- Tokalar (siyah tokalar, lastik tokalar, saç bantları vb.).
- Battaniyeler.
- Pikeler.
- Spor taytları.

- Çiçekler.
- Saksılar.
- Vazolar.
- Kahve makineleri.
- Süt ısıtıcıları.
- Süt köpürtücüleri.
- CD çalarlar.
- Yazıcılar.
- Projeksiyon cihazları.
- Jaluziler.
- Ucu kırık taraklar.
- Saç fırçaları.
- Saç şekillendiricileri.
- Vücut kremleri.
- El kremleri.
- Yüz maskeleri.
- Saç maskeleri.
- Tonikler.
- Kozmetikçilerin verdiği numuneler.
- Her türlü makyaj malzemesi.
- Cımbızlar.
- Törpüler.
- Epilatörler, jiletler.
- Otellerden alınmış küçük şampuanlar, kremler, vücut jelleri.
- Ucuz diye aldığımız ancak beğenmediniz için kullanmadığınız her şey.
- Yarısı kullanılmış, kalan yarısı kirlenmiş mumlar.
- Mumluklar, şamdanlar.
- Ne işe yaradığını bile unuttuğunuz kablolar.
- Takılar.
- Tekini kaybettiğiniz küpeler.

- Teki sizi çoktan terk etmiş çoraplar.
- Pili bittiği için çalışmayan ve kullanılmayan ya da modası geçtiğinden kullanmadığınız saatler.
- Mayolar, bikiniler.
- Güneş kremleri, yağları.
- Yarısı kullanılmış, yarısı kurumuş ayakkabı boyaları.
- Ayakkabı fırçaları.
- Uçak yolculuklarında verilmiş çoraplar.
- Küçük boy diş fırçası ve diş macunları.
- Küçük ayakkabı çecekleri.
- Çok özenip aldığınız ama şu anda giydiğinizde ayakta durmakta zorlandığınız topuklu ayakkabılar.
- Çok para verip aldığınız ama ayağınızı sıkın, ayağınızı vuran ayakkabılar.
- Modası geçti diye giymediğiniz ama bir gün yeniden moda olur umuduyla sakladığınız ayakkabılar.
- Derisi dökülmeye başlamış ayakkabılar.
- Lostraya gitmeyi bekleyen ama bir türlü gidemeyen ayakkabılar.
- Çok sevdiğiniz ve çok kullanmaktan artık paralanmış ayakkabılar.
- Misafir bekleyen terlikler.
- Kimsenin giymediği, eskimiş veya çocuklarınıza aldığınız, artık küçük geldiği için kullanılmayan terlikler.
- Teli kırık olduğu için kullanılmayan şemsiyeler.
- Gittiğiniz eğitimlerde, seminerlerde size verilen sertifikalar.
- Takdir belgeleri.
- Adınızın yazılı olduğu isimlikler.
- Dönüp bir kere bakmadığınız eğitim dokümanları.
- Otellerden alınmış, kullanılmayı bekleyen not defterleri.
- Eski işyerinize ait dokümanlar.

- Eski işinizde adınıza basılmış kartvizitler.
- Toplantılarda dağıtılan ve biriktirilmiş kartvizitler.
- Nerenin kilidine ait olduğunu bilmediğiniz anahtarlar.
- Kullanılmayan anahtarlıklar.
- “Ay ben bunun içine bir şeyler koyarım” diye saklanan irili ufaklı kutucuklar.
- Yaptığınız seyahatlerden topladığınız faturalar, broşürler, kartlar, otobüs ve metro biletleri, kaldığınız otellerin oda kartları.
- Gezilerde aldığınız ama kullanmadığınız hediyelik eşyalar.
- Hediye etmek için taşıdığınız ama hediye edilmeyen hediyelik eşyalar.
- Başkalarının gittikleri yerlerden size getirdiği ama size bir şey hissettirmeyen buzdolabı magnetleri.
- Topladığınız ama artık gerçekten her gün baktığınız yerde görmek isteyip istemeyeceğinizi sorgulayabileceğiniz magnetler.
- Tamir ettirim bir gün diye bir köşeye ayırdığınız ama bir türlü tamirciye götüremediğiniz, zaten birkaç üst modeli çıkmış küçük ev aletleri.
- Hiç çalışma umudu olmayan ama çok para verdiğiniz için atmaya kıyamadığınız ev aletleri.
- Çalışan ama kullanmadığınız ev aletleri.
- Çalışmayan ama ya bir gün çalıştırsam umuduyla sakladığınız elektronik cihazlar.
- En son ne zaman oyun oynadığınızı unuttuğunuz Playstation’lar.
- Çocukların bir heves alıp sonra bir köşeye bıraktığı Xbox’lar.
- Tüm bu cihazların şarj aletleri ve kumandaları.
- Artık sizde olmayan aletlere ait olan kumandalar.

- Uzatma kabloları.
- Eski telefonlara ait şarj kabloları.
- Eski telefonların kulaklıkları ve hatta saklanan kutuları.
- Evde kasetçalar, CD/DVD çalar olmadığı halde bir köşede beklemeye devam eden kasetler, CD'ler, DVD'ler.
- Bitmiş piller.
- Çok uzun zamandır oynanmamış kutu oyunları.
- Bir türlü yapmaya fırsat bulamadığınız yapbozlar.
- Yaptığınız ama çerçeveletip asamadığınız yapbozlar.
- Terziye vermek için ayrılmış ama hiç terziyle buluşamamış kıyafetler.
- Daha iyisini aldığınız için kullanmadığınız yarım kalmış temizlik malzemeleri.
- Beğenmediğiniz için kullanmadığınız temizlik malzemeleri.
- Masanızı değiştirdiğiniz için yeni masanıza uygun ölçüde olmayan ama yine de saklanan masa örtüleri.
- Fazla fazla olan ve milli bayramlarda sadece bir tanesi asılan bayraklar.
- Yıkanmaktan sertleşmiş ve bir türlü yumuşamayan havlular.
- Lekeli havlular.
- Beslenme tercihlerinizi değiştirdiğiniz için artık yemediğiniz konserveler, bakliyatlar.
- Organiğini aldığınız için normalini yarım bıraktığınız ve rafta bekleyen gıdalar.
- Şişenin dibinde kalmış, zaten yenisi alındığı için de unutulmuş kalmış ketçap, mayonez ve hardallar.
- Özenip aldığınız ve “*Bundan da şu yemeği yaparım*” dediğiniz, belki bir kere kullandığınız antin kuntin gıdalar.
- Dikiş kutusundaki yarım yarım iplikler.
- Sökülmüş ama dikilmemiş düğmeler.

- Yeni kıyafetlerle verilen yedek düğmeler.
- Çeyizinizle gelen ama kullanılmayan örme lifler.
- Çeyiz olarak verilmiş ama üstünde kimsenin namaz kılmadığı seccadeler.
- Mevlitlerde dağıtılmış başörtüleri, tespihler, dua kitapları.
- El emeği göz nuru ile yapılmış diye vermeye kıyamadığınız ama hiç de kullanmadığınız dantel örtüler.
- Çeyizden kalan ve kullanılmayan ipek/saten pamuk yorganlar, pamuk yastıklar.
- Konservelerden kalan, yıkanan ve boş bekleyen kavanozlar.
- Kavanozları olmayan kavanoz kapakları.
- Tarihi geçmiş ilaçlar.
- Ne işe yaradığını unuttuğunuz ilaçlar.
- Hastalığınız geçtiği halde “*Ya bir gün yine hasta olursam?*” diye sakladığınız ilaçlar.
- Çantalarınızda sakladığınız ama ne zaman koyduğunuza unuttuğunuz ilaçlar.
- Kullanmadığınız sirkeler, soslar.
- İçilmeyen bitki çayları.
- Yenmeyen çerezler.
- Mutfak çekmecelerinin arkasında kalan ne işe yaradığını bile unuttuğunuz aletler.
- Çok para verdiğiniz için, marka olduğu için atamadığınız, vermeye kıyamadığınız çantalar.
- Gece kıyafetinize uysun diye aldığımız birkaç kere kullandığımız, yıllardır dolap bekleyen abiye çantalar.
- Yazın plajda kullanım diye çiftler çiftler aldığımız hasır çantalar, plaj çantaları.
- Ayakkabıları sarıp verdikleri kumaş çantalar.
- Poşet içinde poşet olarak saklanan poşetler.
- Mağazaların verdikleri karton çantalar.

- Kenarı çatlak tabaklar, bardaklar, her türlü ev eşyası.
- Rengi soldu, buğulandı diye kullanılmayan bardaklar.
- Arkalarda kalmış hiç kullanılmayan kupalar.
- Evde çifter çifter bulunan sunum kapları.
- Fırın kapları.
- Tavalar, tencereler.
- Geçmiş senelerin ajandaları.
- Yarısı kullanılmış ama atılmaya kıyılmayan defterler.
- Okurum diye aldığınız hobi kitapları.
- Hobiniz olsun diye aldığınız ama kullanmadığınız tığ, şiş, yün, boya, tuval, fırçalar.
- Artık yazmayan kalemler, yazan ama kullanılmayan kalemeler.
- Müsvedde olarak kullanılmak üzere ayrılmış kâğıtlar.
- Artık yanmayan çakmaklar.
- Sigara konulmayan sigara kutuları.
- İçmediğiniz markalardan alınmış ve içilmeyen sigaralar.
- İçilmek için özel gün bekleyen purolar.
- Kullanılmayan elektronik sigaralar, içilmeyen içkiler.
- Kullanılmayan içki bardakları, sürahiler.
- Eski fotoğraf makineleri.
- Boş fotoğraf albümleri.
- Kullanılmayan yılbaşı süsleri.
- Yılbaşı ağacı.
- Severek aldığınız ama bir türlü evin duvarına asmadığınız resimler, tablolar.
- Evde yıllardan beri aynı köşede duran ve artık gözünüzün bile fark etmediği sadece toz biriktiren biblolar, süsler.
- Yanmayan ampuller.
- Kullanılmayan abajurlar.
- Artık evdeki dekorasyona uymuyor diye kullanmadığınız koltuk yastıkları.

- Eskimiş, rengi solmuş yastıklar.
- Yenisini aldığınız için bir köşede rulo halinde bekleyen halılar, yolluklar.
- O bankada paranız olmamasına karşın hâlâ tuttuğunuz hesap cüzdanları.
- O hesaplara ait ATM kartları.
- Artık kullanmadığınız, tarihi geçen kredi kartları.
- Kullanmadığınız ve sadece abonelik parası ödediğiniz kredi kartları.
- Faturalar.
- Süresi geçmiş garanti belgeleri.
- Evde o eşya olmadığı halde saklanan kullanma kılavuzları.
- Zaten nasıl kullanıldığını bildiğiniz eşyaların kullanma kılavuzları.
- Açılmış ama yıllardır içilmemiş içkiler.
- Yıllardır sakladığınız ve artık yüksek ihtimalle bozulmuş olan şaraplar.
- Hafif kaçığı olan ince çoraplar.
- Erimiş çoraplar.
- Atkılar.
- Şapkalar.
- Paltolar.
- İçine çiçek dikmenizi bekleyen saksılar.
- Ölmüş olduğu halde atılmayan çiçekler.
- Kuru çiçekler.
- Plastik çiçekler.
- Önceki ev tadilatından kalmış ve o zaman gereken tadilat aletleri.
- Depoda bekleyen ve artık kullanılmayan, belki de her şey.
- Çizmeler.
- Yağmur çizmeleri.

- Boya kalemleri.
- Oyun hamurları.
- Yastık kılıfları.
- Yemek takımları.
- Gece kıyafetleri.
- Özel günlerde gelmiş kartlar.
- Kullanılmayan hediyeler.
- Kullanılmayan perdeler.
- Banyo paspasları.
- Banyo sabunları.
- Başka evlerden kalmış avizeler, lambalar, abajurlar.
- Halı yıkama makineleri ve onların çeşit çeşit aparatları.
- Arkadaşlarınızın sizde unuttuğu ve onlara verilmeyi bekleyen eşyalar.
- Çocuklarınızın projeleri, okul kıyafetleri, okul kitap ve defterleri.
- Evde manikür pedikür yaparım diye alıp hiç kullanmadığınız takımlar.
- Okunmuş ve sürekli tozlanan kitaplar.
- Gazete kupürleri.
- Eski yıllıklar.
- Eski günlükler.
- Gelinlik, damatlık.
- Çocukların saklanan eşyaları.
- Dosyalar.
- Eskimiş çöp kovaları.
- Seyahat, makyaj çantaları.
- Masaj aletleri.
- Koltuk koruyucuları.
- Jaluziler.
- Çarşafklar.
- Yatak örtüleri.

- Pikeler.
- Aynalar.
- Pantolonlar.
- Eşofmanlar.
- Yoga matları.
- Spor ekipmanları.
- Kullanmadığınız su bardakları, çay bardakları.
- Dolaplardaki viski, martini, tekila bardakları, şarap kadehleri.
- Salata kâseleri.
- Kullanılmayan peçeteler.
- Pasta tabakları.
- Çatal bıçak takımları.
- Güneş gözlükleri.
- Numaralı gözlükler.
- Gözlük kutuları.
- Evde hiç işe yaramayan, sinemalardan toplanmış 3D gözlükler.
- Araba koltuğu kılıfları.
- Kıyafet torbaları.
- Saklama kapları.
- Eski sevgiliyle kullanılmış her şey; çamaşırlar, yatak çarşafı, kıyafetler, parfüm vb.
- Kullanılmayan parfümler.
- Suluklar.
- Kahve fincanları.
- Takım elbiseler.
- Yağmurluklar.

Ve daha aklıma gelmeyen onlarca şey.
Kolay gelsin şimdiden.



BÖLÜM 10

SAKRAL ÇAKRA

Eğer bir bilgisayar olsaydık ve bütün programlarımızı kendimiz yazabilseydik bugün, bu hayatın daha çok keyfini çıkarmak için kendimize hangi programları yazardık?

Kök çakradan biraz ilerleyince, yukarıda sakral çakra çıkıyor karşımıza. Çakraların bulunduğu hat üzerindeki ikinci ana çakra. Yerini şöyle bulabiliriz; başparmağımızı göbük deliğinin üzerine koyun, parmaklarınızı da birleşik bir şekilde tutun, serçe parmağınızın olduğu yer, sakral çakranız. Yani göbeğinizden aşağı yukarı dört parmak aşağısı. Unutmamamız gereken detay ne? Çakralar, bir huni gibi vücudun hem önüne hem arkasına açılır.

Kök çakra ne diyordu: “Ben dünyadayım ve bunun farkındayım.” Sakral çakra, bu cümleye bir ekleme yapar. “Dünyadayım, evet ve bundan da çok keyif alıyorum” dediğimiz yerdir; mutluluk, neşe, keyif gibi duyguların üretimini destekleyen çakradır.

Aşk hissedebilme, kendimizi sevebilme ve kabul edebilme, kişisel gücümüzü sahiplenme, yarattığımız kimliklere güvenebilme, hayattan bedensel zevk almayı öğrenebilme, hayatın keyfini sürebilme, cinselliği özgürce ve haz dolu yaşayabilme, yaratıcılığımızı özgürce ve özgünce hayata akıtabilme, bu çakranın konu başlıklarıdır.

Bu kadar güzel başlığı bir arada toplayan bu çakra, en çok kızgınlıkla tıkanıyor.

Ateşli bir bölge burası...

Ateşle neler yapabiliriz?

Ateşi kullanarak mis gibi lezzetli, şahane yemekler yapıp sevdiklerimizi besleyebiliriz.

Şömineyi yakıp sıcacık bir ortam yaratıp yaşam alanımızı ısıtırken muhteşem bir yumuşaklıkla kendimizi ve sevdiklerimizi dinlendirebiliriz.

Mumlarımızı yakıp yaşam alanımızın sevgi ve şefkatle bizi sardığını hissettiğimiz bir ortam yaratabiliriz.

Kamp ateşinin etrafında sımsıcak, derin sohbetlere dalabiliriz mesela...

Ve hatta işimize yaramayan çeri çöpü, sobada yakıp küle dönüştürebiliriz, yok oluşunu, dönüşümündeki huzuru hissedebiliriz...

Ama ateşi düzgün yönetemezsek kontrolden çıkıp yıllarca emek verdiğimiz her şeyi yok edebilme, bizi dumanıyla boğabilme, aleviyle yakabilme gücüne sahip olduğunu da unutmamak gerek!

Bu çakra tam o çakra işte, kişisel ateşimizin var olduğu yer... Doğru kullanırsak aşk dolu, yumuşacık ortamlarda, şefkatle, sevdiklerimizi besleyeceğimiz, aşk ve romantizmle hayatımızı doldurabileceğimiz, istediğimiz her şeyi, istediğimiz gibi dönüştürüp pişirip hayata lezzetle sunabileceğimiz ama doğru yönetmeyi bilmezsek de kızgınlık ve öfkeyle hem kendimize zarar vereceğimiz hem de etrafımızı yakıp yok edeceğimiz enerjinin üretildiği çakra...

Güçlü yani kendisi...

Gücü yüzünden de korkulan bir özelliği var...

"Elime o bardağı aldığımı hatırlıyorum sadece, sonrası hiç yok bende" diye ifadeler çok mesela adliyede...

Bastırılmış kızgınlık, çok sallandıktan sonra açılan kutulu içeceklere benzer, kontrolsüzce etrafa yayılır.

Kızgınlığı bastırmaktan çok nasıl onunla başa çıkacağımızı

öğrenmek, yıllarca emek verdiğimiz hayatımızı, ilişkilerimizi, işimizi, paramızı, sağlığımızı ve hatta özgürlüğümüzü riske atmamamız için çok değerlidir bu sebeple.

Ayrıca, kızgınlık hisseden kişilerin bu duyguyu yönetmeyi öğrenmek yerine bastırmaya çalışması da hem yaratıcılıklarını yok etmelerine hem de içsel olarak kendilerini, sağlıklarını yakıp bitirmelerine sebep oluyor. Üst çakralarla ilişkilerin daha bu çakradan kesildiğinden hayatı, dünyayı algılama düzeyi de buraya sıkışıp kalıyor. “Beni neresiyle dinliyor?”, “Neden böyle cevap verdi şimdi?” dediğimiz kişilerin birçoğunun, bu çakra ile ilgili ciddi tıkanıklıkları olduğunu ve enerjilerini yukarı çıkarmakta zorlandıklarını söyleyebiliriz aslında.

Peki, bu çakranın düzgün çalışmadığını nasıl anlarız diye sorarsanız cevap olarak:

- Sakral çakra düzgün çalışmadığında unutkanlık yapabilir.
- Hayata karşı tutkulu bir tavır hissedilmeyebilir.
- Neşe ve eğlence kişinin çok uzağındaymiş gibi hissedilir.
- Hayattan keyif almak çok zor olabilir.
- Dünyasal hazlara aşırı düşkünlük ya da haz verebilecek her şeyden tamamen uzaklaşma görülebilir.
- Kişi içine kapanabilir ve dünyayla ilişkisini kesebilir.
- İlişkilerinde kişi kendini paylaşma gücünü yaşayabilir diyebilirim...

Bu çakra düzgün çalışmadığında kişinin zihni, “Neden biri beni sevsin ki?”, “Neden biri beni beğensin ki?”, “Ben yeterli değilim ki!”, “Hayattan keyif alacak ne var ki?” düşünceleriyle de dolu olabilir.

Toplum bilincinin içinde aynı günü binlerce değişik suretle, yıllarca yaşayan kişilerin birçoğu, genellikle bu çakrayı kızgın-

lıkla küçücük yapmış, yaşayacak kadar enerjisinin salınmasına izin verirken en yüksek düzlemde insan olma deneyiminden uzaklaşmıştır. Kızgınlığın cinsellik yaşanan kişilere karşı yönlendirilmesi, aşka dair olduğu söylenen ancak aşkla hiç ilişkisi olmayan kızgınlıkla yoğrulmuş şiddet dolu ilişkiler de bu çakranın doğru çalışmamasının sonuçlarındandır.

Bu çakra, düzgün kullanılmadığında eril enerjiyi vahşileştirebilir, dişil enerjinin yaratıcılığını elinden alır.

Dişil enerjinin dansının, seksten keyif almasının, esnekliğinin ve yumuşaklığının, kahkahasının ve tebessümünün merkezi olan bu çakra, aynı zamanda toplumsal kurallar tarafından çok bastırılmıştır; kadınlar için dans etmek, kahkaha atmak, sevişmekten haz almak “hafif kadınlık” olarak tanımlanmaya başlamıştır.

Bu çakra için ne yapabiliriz de daha kolay akmasını, daha düzgün çalışmasını sağlayabiliriz konusuna gelmeden önce buraya seneler önce yazdığım bir yazıyı ekliyorum. Bu çakrayla çok ilgili...

HAFİF KADINLAR

“Hafif kadınlar”ın görünmez kanatları vardır, mutluluklarıyla nefeslenen...

Güzeldir hafif kadınlar...

Kahkahaları derindir...

Gözyaşları gerçek...

Bir yerde, bir göktedir onlar; evrenin tüm derinlerinde gezinmeye izinleri vardır yürekte...

İsterlerse ayaklarını isterlerse kanatlarını kullanırlar seyahatlerinde ama hep kalpleridir onlara yolu gösteren her bir saniyelerinde...

Kendilerinden mutludur hafif kadınlar...

Severler kendilerini, bayılırlar hatta... Her sevdiğine bu mutlulukla, bu sevgiyle bakarlar yaşamın kıyısında...

Şükrandadırlar doğan her güne ve yaşantının her anına... Bütünün muazzam işleyişine hayranlıktadırlar her anda...

İstedikleri zaman en yüksekte, istedikleri zaman en derinde ama hep olanın bitenin en geniş haliyle, yüksekte gördükleri bütün resimle yol alırlar hafif kadınlar...

Oldukları yer belirleyemez onları, her yerde olma yetileriyle, her yerde salınırlar güzellikleri, özgürlükleri ve cesaretleriyle...

Şarkı söylerler, dans ederler hafif kadınlar; bedenleri salınırken müziğin eşsizliğinde, ruhlarını salıverirler kendi renklerinin zenginliğinde...

Dürüştür hafif kadınlar; özgür olduklarının bilinciyle, özgürlüklerinin, hafifliklerinden geldiğinin gerçeğinde, gerçeklerini içlerine saklayıp, asla ağırlaştırmazlar kendilerini gülümsemelerinde... Ya da bırakıverirler olduğu anda olanı, gözyaşlarının ışıltılı gücüyle...

Tanrısal olan gerçeği yargısızca sahiplenir onlar, tanrısal olan her şeyin iyi ve kötü diye ayıramayacağını bilincinde, kendilerini, neyse tüm hisleri ve düşüncelerini, seriverirler soranın ellerine...

Dünyayı, evreni, tüm gezegenleri sever hafif kadınlar...

Hepsinin evi olduğunu bilirler, gezebilirken ve yaşarken her birinde...

Tutku olmadan adımlarını atmaz hafif kadınlar, kendini gereksiz yere yormaz...

Sevmek bir coşkudur onlara ama aşkla yönetilirler sadece, bakınca aşkı, aşklarını yansıtmayan hiçbir şeye dokunamazlar gözleriyle bile... Netlik, parlaklık, şeffaflık, dürüstlük ve berraklık ancak aşklarını yansıtabilir onların ve yakın olan her canda ay-nada sonsuzluğunu görmektir hediyesi hafif kadınların...

Değişimi bilir onlar, dönüşümü yaşar, her canlıyı anda, tekrar tekrar yeniden tanımlar, yeniden selamlar her günü, gözleri hem ufukları hem uzakları hem yakınları görürken...

O yüzden bazen güneş doğmadan yeryüzünde birine, onlar çoktan güneşin doğuşunu izlemiştir tepelerin en tepesinde...

Anlatsalar anlaşılmazlar o yüzden bazen...

Söyleseler duyulmaz...

Onlar söyler, konuşur yine de...

Sevdiklerinin üzerinde yağmur yağacaksa eğer, gelen bulutları gördülerse, söylemeden edemezler işte sevgisiyle... Bazen dans ederler mutlulukla ve coşkuyla, bilirler güneş doğdu çoktan ve geliyor aydınlığı ıslıl ıslıl etmeye karanlıkları...

Bitkilere bayılır, yeşili sever hafif kadınlar...

Konuşurlar onlarla, bitkilerin gözlerini görür gibi bakarlar onlara, her canlının içinde kendini barındırdığını bilirler sokakta ağaçlara her sarıldıklarında...

Kimseyi umursamaz görünür hafif kadınlar...

Özgürlüğünün yükseklerinde uçarken, umursamamak değil de aslında, gözden silinir bazen işte bütün dünya, üzerindeki tüm var olanlarla... Gökyüzünün canlılarıyla süzülürken onlar, kendi dünyasının zenginliğini yaşamakla meşguldür aslında, yoktur onlarda umarsızlıktan eser hiçbir canlıya ve dünyaya, ömrünün hiçbir anında...

Yargısızdır hafif kadınlar...

Korkusuzdur...

Ağırlık yapan hiçbir his dolanmaz kalplerinde, yaşamda...

Olur da bulurlarsa bir tane bile ağır ağır duygu sistemlerinde haykıran, gerekirse ömürlerini adarlar onu en derinden temizlemeye... Yeter ki daha yüksekte dans edebilsinler diye...

Büyüleyicidir hafif kadınlar...

Büyüdürler hatta...

Göz kamaştırırlar yaşsız tazelikleriyle...

İşıldarlar...

Parıldarlar...

Süzülürler isterlerse, isterlerse akarlar canda...

Bir anda var olurlar hemen, bir sesle dostlardan gelen... Zamanı ve mekânsızlarmış gibi beliriverirler... Ki... Öyledirler aslında tam da...

Elde tutmak zordur hafif kadınları...

Tutulamazlar...

Sadece isterlerse, sadece mutlularsa, sadece hafiflerse, sadece uçmalarına izin varsa sevdim diyenlerde kumrulaşırlar...

Kanadına el uzatırsa biri korkudan kırmaya, şahin de çıkabilir içlerinden, kanatlı bir ejderha da...

Toplumlara bir şeyler olmuş zaman içinde...

Hafif kadın olmak korkutucu olmuş zamanın bir yerlerinde...

Aşağılama olmuş... Küfür olmuş en kendini bilmez dillerde...

Tapınak rahibeleri taşlanmış, şifacıların cadı olmuş adı, yakılmış canları daha etlerinin içinde hatta...

Korkmuş bunu gören anneler önce...

Önce kendi kanatlarını saklamış, sonra kızlarınınkini doğar doğmaz, kesivermiş koruma içgüdüleriyle çılgık çılgına...

Hafif kadın olmamaları için ağırlaştırılmış her güzel peri... Annelerin tek istediği ise kızlarının canlarını korumakmış o günkü gerçeklikte, içleri yansa da hissetseler de yok olan her kanatlı kadınlık kaybediyor gerçek özgürlük ve güç denileni... Güvenmişler onlar gelecek nesillere, inanmışlar ki bu bilgelik çıkacaktır tekrar zamanın en güvenli ve en sağlam yerinde...

Her hafif kadın, bilir ki en özünde, uçmak varken sürünmek, yaşamak değildir onların ömrünün gözünde... Hissinde... Ve gerçeğinde...

Artık o günlerdeyiz ki, gerçeğimizi tekrar çağırabiliriz...

Artık o günlerdeyiz ki... Tekrar hafifleyip kanatlarımızı açabiliriz göklere...

Artık güvendeyiz... Artık sevgideyiz...

Artık hafifleyebiliriz.

Ve kim olduğumuzu sahiplenebiliriz günlerimizin içinde...

Tüm bildiğim, tanıdığım, sarıldığım, gördüğüm, göreceğim ve gözü bu yazıya değmiş “HAFİF KADINLAR”la beraber ruhumuzla dans ettiğimiz günlerin heyecanında içim...

Tüm periler kanatlanıyor sanki tekrar bir yerlerde... Hatırlıyor hafifliğin dansını, özgürlüğünü, gerçeğini ve korkusuz sevgisini en yükseklerde yine...

Gerçek, yaşama geri geliyor...

Yaşasın!!!

Yaşayalım!!!

En biz gibi halimizde, keyfimizce...

HAYATI DÖNÜŞTÜREN MINİK ÇALIŞMALAR

Sakral çakranın düzgün çalışması ya da temizlenmesi için neler yapılabilir?

Hadi, biraz üstünden geçelim bu konunun.

- *Kahkaha Atın*

Bu çakrayı açmanın, temizlemenin, çalıştırmanın en kolay yolu; karnın en derininden gelen, içten atılan, güzel kahkahalar. O yüzden bol bol komedi filmi seyretmek, bizi kahkahaya davet eden şeyleri izlemek, bizi güldüren kişilerle beraber olmak önemlidir. Vaktimizi değerlendirmek için seçim anı geldiğinde filmlerin komiğini, insanların neşelisini seçmek bu çakra için çok değerlidir.

- *Zıplayın*

İster trambolinde zıplayın isterseniz ip atlayın, lastik oyunu vardı çok eskiden mesela, hatırlıyorsanız onu oynayın ya da jumping jack denen spor hareketini yapın ama bu çakrayı aktive etmek için gün içinde kesinlikle zıplayın... Çok işe yarayacaktır. Bir de zıplarken üst baldırlara elinizle minik minik vurmak, kızgınlık enerjisinin bedenden atılmasını kolaylaştırır.

Benim dizlerimde sorun var, kilom fazla, belimde hasar var deyip zıplayamıyorsanız o zaman ayakta durun, dizlerinizi hafif kırın ve yavaş yavaş yaylanmaya başlayın... Hani yeni ayakta durmaya başlayan bebekler, müzik duydukları zaman popolarını bir aşağıya bir yukarıya sallamaya başlar ya, onun gibi... Bu hareket de işe yarayacaktır.

- Aynada Kendinizi Gördüğünüzde Kendinize Bir Gülümseme Hediye Edin

Tebessümü yüzünüze taşıyacak seçimlere öncelik verin.

Bedenin ne kadar muhteşem bir mekanizmaya sahip olduğundan bahsetmişim. Siz mutlu olduğunuzda yüzünüze gülümsemeyi getiriyor ya, öylesine, sebepsiz hatta en mutsuz halinizde bile gülümsemeye başladığınızda hemen mutluluk hormonu salgılamaya başlıyor. O yüzden, evde dolanırken, ağzınızı açın mesela, bir kalemi dudaklarınızın arasına koyup öyle dolanmaya başlayın... Ağzınız biraz yorulsa bile 8-10 dakikada neşenizin tekrar yerine geldiğini gözlemleyebilirsiniz... Çok basit ama çok etkili, işe yaradığı verilerle gözlemlenmiş, üzerine makaleler yazılmış küçücük ama çok etkili bir pratik...

Bu nasıl oluyor dersenez, bedenin belli duygu durumlarında belli hareketleri yaptığı gözlenmiş. Mutlu olduğunda, heyecanlandığında, bunalımdayken, içine kapandığında, kendini başarılı hissettiğinde yaptığı hareketlerin, bedende salgılanan hormonlar ve hislerle bağlantılı olduğu bulunmuş ve “*Acaba tam tersini yapsak işe yarar mı? Yani bedeni bir hareketin içine soksak ilgili hormonların üretimi başlar mı?*” sorusuna cevap aranmış. Evet, çalışmalar gösteriyor ki beden o hareketi yaptığında hormonlar da ona göre üretiliyor. Yani gülümsemeye başlarsanız ve bu gülümsemeyi bir süre yüzünüzde tutmayı becerebilirseniz, beden bir süre sonra mutluluk hormonunu basmaya başlıyor tekrar kişiye. Aklımızda olsun!

- Dikkatimizi Gün İçinde Seçimlerimize Verelim

“*Hadi, biraz eğlenelim*” diyen arkadaşlarımıza mı yoksa odağı hep sorunlarında olan, sürekli şikâyet eden arkadaşlarımıza mı daha çok vakit ayırıyoruz? Ağlamalı filmleri ve dizileri mi daha çok seçiyoruz yoksa hafif ve eğlenceli olanları mı? Mutlu-

luklarımızı mı paylaşıyoruz etrafımızdakilerle yoksa acılarımızı mı? Şikâyet mi ediyoruz daha çok yoksa takdir ve şükran mı paylaştığımız? Farkına varalım... Zihnimizin çalışma şeklini ve tercihlerini gözlemleyip tekrar seçmeye, hafifi, keyfi, coşkuyu, neşeyi seçmeye çalışalım.

- “Ben” Diye Başladığımız Her Cümlemizi Duymaya Çalışalım

“Ben zor öğrenirim, ben öyle her şeyi sevmem.” Ben, ben, ben... “Gerçekten mi?” sorusunun kendimizi tanımlama şeklini sorgulamasına izin verelim.

- Kendi Programımızı Yazalım

Eğer doğduğumuzda kendi elimize verilseydik, eğer bir bilgisayar olsaydık ve bütün programlarımızı kendimiz yazabilseydik, bugün, bu hayatın daha çok keyfini çıkarmak için kendimize hangi programları yazardık?

Hatırlarsanız zihin programlarla doluydu ve hayatta olan her şey, etki olarak bizimle buluştuğunda duygu olarak tepki veriyorduk. Bu tepkiler de hayatımızın frekans ayarını ve karşılaştığımız insanlardan yaşayacağımız olasılıklara kadar her şeyi etkiliyordu.

O zaman, eğer biz kendi programlarımızı yazsak bunlar neler olurdu? Alın defterinizi elinize ve yazmaya başlayın.

Yazarken dikkat etmemiz gereken şey ne?

Hep pozitif olacak... Yani “*Hasta olmadığım bir bedenim var*” demek yerine “*Çok sağlıklı bir bedenim var*” diye yazacağımız mesela.

Bir de cümleler, kısa, anlaşılır olacak. Bir paragrafa, hayat hikâyemizi sığdırmayacağız yani.

Hadi birkaç örneğin üzerinden geçelim:

- Ben güzelim.
- Ben başarılıyım.
- Ben değerliyim.
- Ben sevmeye layığım.
- Ben yeterliyim.
- Ben sevgi doluyum.
- Ben bolluğun her şeklini hayatımın her alanında yaşıyorum.
- Ben çözüm odaklıyım.
- Ben sağlıklıyım.
- Ben güzellikleri yaşayan ve yaratanım.
- Ben hep güzel insanlarla karşılaşırım.
- Hayatımda her şey, hep iyiliklere açılır.
- Ben güvendeyim.
- Ben kendimi tüm farklılıklarımınla seviyorum.
- Ben neşeliyim.
- Ben huzurdayım.
- Ben zarifim.
- Ben şefkatliyim.
- Ben sevmeyi, sevmeyi, aşkla yaşamayı hak ediyorum.
- Ben masumum.
- Ben kendime güveniyorum.
- Ben çok değerliyim.
- Ben akıllıyım.
- Ben üretkenim.
- Hayat bana hep güzel yüzünü gösterir.
- Benim önsezilerim çok kuvvetli.
- Ben her zaman elimden gelenin yüzde yüzünü yapıyorum.
- Benim çok özel yeteneklerim var.
- Ben çok mutluyum.
- Ben andayım.
- Ben hep harika hissederim.

- Ben zenginim.
- Ben fırsatları kolaylıkla gören ve cesaretle hareket edebilenim.
- Ben arzuluyum.
- Ben tutkuluyum.
- Ben özgürüm.
- Ben değer veren ve değer görenim.
- Ben canlı cansız tüm varlıkların arasındaki bağı gören ve hissedenim.
- Ben dürüstüm.
- Ben hayatta her gün yeniye açılanım.
- Ben dinginim.
- Ben bilgeyim.
- Ben eğlenceliyim.
- Ben becerikliyim.
- Ben paramı keyifle kazanıyorum.
- Ben keyif ve doyum içindeyim.
- Bana açılan tüm kapılar bolluk ve berekete çıkıyor.
- Tüm güzel ve keyifli deneyimler hayatıma kendiliğinden doluyor.
- Evrenin bir parçası olduğumu tüm hücrelerimde hissediyorum.

Liste böyle uzar gider.

Burada önemli olan şey ne?

Ne düşündüğünüzü değil, kendinizi yeniden, sıfırdan programlıyor olsaydınız yazılımınızı hangi programlarla doldurdunuz? Bunları yazmanız önemli.

Ne kadar detaylı ve ne kadar çok yazarsanız o kadar iyi...

Ve her gün, bir kere bile olsa bu yazdığınız listeyi okumaya özen gösterin. Okurken bir şeye inanmanız gerekmiyor, inanmanız da okuyun, “Ben”, “Ben”, “Ben” diye yazdıkla-

rınızı. Bu cümlelerin titreşiminin, bedeninizdeki su hafızasına geçmesine izin verin.

Sakral çakra için başka ne yapabiliriz? Defteriniz elinizde, yazın bakalım: “Neleri hak ettiğimi düşünüyorum bu hayatta?”

İyi bir ev? İyi bir iş? İyi bir eş? İyi bir araba? Mutluluk? Keyif? Coşku? Rahatlık? Çok para?

Sonra sizden istediğim, neden bunları hak ettiğiniz üzerine düşünmeniz... Neden yani?

Hak ettiğinizi düşündüklerinizle yüzleşmek, onları yazıp görür olmalarına izin vermek, sorgulamak ve sorguladığınız cevaplarla yüzleşmek bile bu çakra için çok değerli...

Kendinizi suçladığınız ve bu suçlamalarla daha helalleşmediğiniz anlar var mı hayatta? Bunları da tek tek yazın.

Suçluluk duygusu gerçek bir duygu değildir ve suni olan her şey gibi beden için organik duygulardan daha zararlıdır. Yoğunluğu daha fazla, yapış yapış hali daha çoktur.

Organik duygu derken neyi kastediyorum? Üç yaşına kadar olan çocukları izleyin. Kızarlar, korkarlar, sevinirler, severler... Bunlar hep organik duyguların örnekleridir. Ama siz “Gecenin üçünde kalktım, annemi de dün gece hiç uyutmadım” diye ertesi gününü kendine zehreden bir bebek gördünüz mü?

Suçluluk duygusu sonradan öğretilen bir duygudur, bu yüzden üretimi bedene daha çok zarar verir ve temizliğinde şartlanmaları zihinden geri çekmek gerekir – ki, şartlanma daha bebeklikten başladığından derin çalışmayı gerektirir.

Suçluluk duygusu üzerinde nasıl çalışalım?

İnsanız ve hepimiz birbirimizden parmak izlerimiz gibi farklıyız ya... Denemeden neyi sevip neyi sevmediğimizi anlamak zor. Bir şeyi yaptık, hoşumuza gitti, keyfini çıkaralım, yapmaya devam edelim; bir şeyi yaptık, hoşumuza gitmedi, bir daha yapmayalım... Olay bu kadar basit aslında.

“Yaptım ama çok suçluluk duyuyorum!” diyen kişinin bu suçluluk duygusuyla yüzleşip hesapları kapaması çok önemlidir. Nasıl ki bilgisayarımızda ne kadar çok ekran açıksa o kadar enerji harcarız boşu boşuna ve o yüzden işi bitmiş ekranları kapatmak gerekir, aynı şekilde öğretisi alındıktan sonra da yaşadığımız deneyimlerle ne yapacağımıza karar vermemiz gerekir. Hoşumuza gittiyse yapmaya devam, yok hoşumuza gitmediyse bir daha yapmamayı seçmek, hisle öğrendiğimizi güncel davranışa dönüştürmek burada en önemli faktördür.

Tekrar başa dönersek...

Suçluluk duyduğunuz neler var hayatta? Yazın ve kendinizi suçluluk duygusundan arındırmak için deneyimin bilgisini alıp suçluluk duygusundan özgürleştiğinize emin olun. Olamıyorsanız bir uzmandan destek alın.

İkinci çakrayla çalışıyorum artık, tüm diğer çalışmalarımı bıraksam da olur demeyin... Kitabın başından beri üzerinden geçtiğimiz tüm minik çalışmaları hayatınıza kattığınıza emin olun. Onları hayata katmak için gereken zaman ve emeği, artık ihtiyacınız olmayan alışkanlıklarınızı hayatınızdan çıkararak yaratın.

Gece yatağa gittiniz, uyumadan önce kendinize “Bugün elimden gelenin en iyisini yaptım, yarın yine elimden gelenin en iyisini yapacağım” diye program atarak uykuya dalın.

“Ama elimden gelenin en iyisini yapmadım ki!” düşüncesi gelirse de daha fazlasını yapabiliseydiniz yapardınız, bunu hatırlayın! Duygusal olarak, fiziksel olarak, davranışsal, düşünsel ya da yaşamsal olarak o gün, o sırada ne yapabiliyseydiniz o elimizden gelenin en iyisidir. Geri dönüp “Daha fazlasını yapabiliirdim” hissine girmek an içindeki yanılmasından ve yargı dolu söylemden başka bir şey değildir! Hem o sanal algıdan çıkmak hem de elimizden gelenin en iyisini yapmanın büyüsünü farkındalıkla hayata taşımak için her gece bu cümleyi söyleyerek uykuya dalmaya özen göstermek çok önemli.

İkinci çakra ateşin barındığı yerdı. Evde mum yakmak, şöminenin önünde vakit geçirmek, ateşli ocaklarda yemek yapmak ve mümkün olduğu kadar ateşı izlemeye zaman ayırmak bu çakra için değerlidir.

Her şeyin içindeki komik tarafı görmek için gün içinde gözünüzü açın. Bu ne demek dersanız, serviste gaz çıkardınız diyelim, felaket olarak da algılayabilirsiniz, komik tarafına bağlanıp gülmeyi de seçebilirsiniz... Her ne kadar garip bir örnek gibi gözükse de drama yaratmaya adanmış taraflarımız, hayatın keyfini çıkarmaya adanmış taraflarımızdan daha çok eğitilmiş gibi hayatta. Olanı dramayla görmek yerine, komik taraflarını görebilen yanımızı eğitmeye odaklanmak değerli. Bu arada lütfen yanlış anlaşılmasın, “*Hadi hep beraber serviste gaz çıkaralım, sonra da gülelim*” demiyorum. Bahsettiğim, hepimiz insanız ve bedenın kontrol edemediği durumlarda, hayatın yüzümüze fırlattığı sürprizlerde kendimizi üzmemek yerine duruma gülmeyi öğrenelim demeye çalışıyorum.

Aynayla biraz vakit geçirelim. Kişisel gücümüzü sahiplenmek bu çakra için değerliydi ya kendimizi görelim, kendimizi aynada görünce bir gülümsemeyi kendimize fazla görmeyelim, kendimize görüldüğümüzü hissettirelim, sürekli eleştirmek ya da düzeltmek yerine kendimize selam vermek, “*Ne güzelsin*” demek ve gözlerimizin içine bakıp “*Seninle gurur duyuyorum*” diyebilmek için aynanın karşısına geçelim.

Kızgınlığımızı her hissettiğimizde o kızgınlık bizi ele geçirip harekete yönlendirmeden önce:

- Bir bardak su içelim... Ateşin üzerine atılan su gibi düşünelim bu bir bardak suyu. Kızgınlık hissini fark edip onunla hareket etmeden önce kendimizi bir serinletelim.
- Bizi kızdırdığını düşündüğümüz insandan bir süre bile olsa uzaklaşmayı becerelim. Kızgınlık ateşli bir enerjyidi

ya o kızgınlık bizde üretildiğinde onunla çıkan her söz, enerji olarak karşı tarafa ateş topu atmak gibidir, işler daha da kızışır, iki taraf da alev alır. Kızdığımızda uzaklaşmayı becerbilmek, kızgınlıkla tepki vermemek, konuşmayı uzatmamak, karar vermemek bu nedenle önemlidir. Nasıl yanan bir evin içindeyken dumandan etrafı net göremezsiniz, yine aynı şekilde düzgün oksijen alamadığınız için düzgün hareket edip düzgün düşünemezsiniz, kızgın halimiz de aynı o evde olmak gibidir. Düzgün görmediğimiz, düşünemediğimiz, hareket edemediğimiz ve tabii ki hissetmediğimiz o anlarda, ateşi daha da alevlendirmek yerine mekândan ve durumdan uzaklaşmayı öğrenmeliyiz.

“Konu daha bitmeden çekip gidemezsin Ahmet”, “Bana arkamı dönüp bu konuşmayı terk edemezsin, daha bir şeyi çözmedik Hülya” nidaları atmak yerine böyle anlarda, *“Bu konuyu daha derin ve daha hakkını vererek konuşabilmemiz için biraz sakinleşmeye ihtiyacım var, o yüzden iznini istiyorum”* deyip, gerekirse izni bile beklemeden sakinleşene kadar tartışmadan uzaklaşmak böyle anlarda çok değerlidir. Pratik edelim.

- Yine kızgınlık duygusu bedende dolarken soğuk düşmek sakinleşmeye destek olacaktır.
- Kızgınlık yaşadığımız yerden, odadan, alandan çıkıp, etrafta kimse yokken bağırarak, ağzımızı bir yastıkla kapatıp mesela çığlık atmak, kızgınlık enerjisini sese yükleyip bedenden atmayı sağlar.
- Kızdıktan sonra kızgınlıkla hareket etmek yerine kendimizi durdurmayı, kızgınlığı yok saymak yerine kabul edip bedenden atmayı becerbilseniz eğer yine defterimizin başına oturmamız önemli. Kızgınlığı kontrol edip ve hatta bedenden attıktan sonra *“Ne oldu da kızdım ben?”* sorusunu kendimize sormamız çok önemli.

- Kızgınlık şekil değiştirmiş kırılmışlıktır, acıdır demiştik. “*Ne oldu da canım yandı? Hangi inanç kalıbı devreye girdi ve ben bu duyguyu yarattım?*” diye kendimize sormalı, cevabını bulmak için biraz uğraşmalıyız. “*Bana yetersiz hissettirdi, beni önemsemedi*”, “*Bana değersiz hissettirdi, beni ciddiye almadı*”, “*Hayatın güvensiz bir yer olduğunu hissettirdi, korkuyla dolmama sebep oldu.*”

Cevabınız her neyse korkunuz ya da inanç kalıbınızla yüzleşmek için kendinize izin verin.

Aynı tepkileri aynı duygularla yaratmaya devam etmemenin yollarından biri, inanç kalıplarını bulup onları iyileştirmek, düzenlemek ve değiştirmektir. Bu çalışma hangi inanç kalıplarını değiştirmemiz gerektiğini sorgulamaya başlamamıza destek olur.

Bu çakra için yine en önemli ve işlevli pratiklerden biri dans etmektir. Ama “*İki sağ, bir sol, omuzlar dik, bakışlar karşıda*” komutlarıyla dolu dans eğitimlerinden bahsetmiyorum. Bahsettiğim, pozitif şarkı listelerinizden birini açmak, güvenli bir alanda olduğumuza emin olmak, bu güvenli alanda sadece kendimizle vakit geçirmek için kendimize izin vermek, bedenimize, nefesimize, kendimize bağlanmak, sonra da gelen müziğin bedenimize değmesine izin verirken müzik olmaya izin vermek ve müzikle akmak... Bedenin bilgeliğine izin verip bulunduğu müzikle istediği özgürlükte hareket etmesi...

Bu işin bir pratik olduğunu, bedende hem dansa hem de her türlü yaşamsal harekete karşı çok fazla negatif şartlanma ve öğreti olduğunu unutmadan, bu çalışma için kendimize sabırla yaklaşmalı, elimizden gelenin en iyisi ile anın tadını çıkarmaya adanmalıyız. Beden her türlü bilgiyi, duygu birikimini ve travmayı tutar, evet ama aynı zamanda bırakmayı da bilir. Ona bunun için uygun ortam yaratmamız yeterli olur.

Ve tabii ki sevişmek! Bu çakra için yapılacak en iyi çalışmalarlardan biri de bedenden zevk almaya izin verdiğimiz aşk dolu derinliklere açılmak olacaktır. Burada dikkat etmemiz gereken şey; seks sırasında enerji transferinin yapıldığı bilgisini unutmamak, sevişeceğimiz insanları bu farkındalıkla seçmek, aşkla bağlantı kurmak, seviştığımız kişinin sadece etten ibaret olmadığını bilip öz farkındalığıyla da bu süreçte irtibat kurmayı öğrenmek, tutkuyu, aşkı, hazzı bedende yaşamaya izin vermektir. Önceki maddelerde de bahsettiğim gibi bu çakra için yapılacak çok şey var ve ilişki içinde olmadığı halde “Çakramı açmam lazım ama yaaa!” deyip, olur olmaz kişilerle cinsel ilişkiye girmek değil bahsettiğim. Aşkla bağlı olduğunuz ve sevgiyle her gün beslediğiniz bir ilişkiniz varsa cinselliği doya doya ve sıklıkla yaşamak da bu çakranın çalışmasına destek olacaktır diye hatırlatmış olayım.

“Cinsellikte enerji transferi de ne ki?” diye sorabilirsiniz.

Uzun süredir uyumlu bir ilişkide olan insanların giderek fiziksel olarak bile birbirlerine benzediklerini fark etmişsinizdir ya da bazı çiftlerin derin kavgalardan sonra çılgın sevişmelerle tekrar uyumlandığını duymuşsunuzdur. Burada olan ne? Diyelim ki, o gün çiftlerden biri işte çok kötü bir gün geçirdi, evden çıkarken enerji titreşim ortalaması 60 birimken geri döndüğünde titreşim seviyesi 20’lerdeydi. Daha kendini besleme, dinlendirme, sakinleştirme, yükseltme fırsatı olamadan eşi işten geldi ve hikâye bu ya, diğer eş de normalin çok üzerinde iyi bir gün geçirdiği için normal titreşimsel ortalaması 60 birimken eve 80 ile döndü... Yani sabah titreşim seviyesi 60’lardayken evden çıkan çiftimizin biri 20’yle döndü akşam eve, diğeri 80’le.

Böyle olunca ne oluyor? Örneğin içinde örnekle devam edeyim. Varsayalım, bir sitede yaşıyorsunuz, yan yana apartmanlar dizilmiş. Siz altıncı katta yaşıyorsunuz ve yan apartmanın altıncı katındaki komşunuzla balkondan rahat rahat sohbet edebi-

lır, göz teması kurabilirsiniz. Ama siz ikinci katta yaşarken yan apartmanın sekizinci katında yaşayan kişiyi görmek, hissetmek, düzgün duymak, doğru iletişim kurmak gittikçe zorlaşır. Siz “Canım” deseniz, o “Canın çıksın!” anlayabilir... “Ne dedin, ne dediiiiinnn?” diye devam eder konuşma.

İlişkilerde de böyle olabiliyor zaman zaman... Normalde 60 titreşimsel farkındalıktan iletişim kurmaya alışık olan çift, 20 ve 80 arasında salınırken birbirini yanlış anlama, farklı görme, farklı hissedip farklı tepkiler vermeye doğru gidebiliyor. Kavgaya çıkabiliyor.

Sevişince ne oluyor dersanız, biri 20, diğeri 80 birim titreşim ile başlıyor sevişmeye ve bedenler birleştikçe auraların enerji alanı da birleşiyor. Her bedendeki titreşim seviyesini enerji topu gibi düşünürsek 20’lik ve 80’lik iki ayrı enerji topu birleştğinde 100’lük, tek bir enerji topu ortaya çıkıyor. Sevişme bitip de ayrılınca bedenler, enerji ikiye bölünüyor; 50-50 yataktan çıkıyorlar yani... Düşünün bunu, seviştığımız kişiler bu nedenle önemli.

BÖLÜM 11

SOLAR PLEKSUS ÇAKRASI

İstedığımız şeylerin peşinden gidebilme gücünün bedenimize yayılmasını sağlayan bir merkez gibi çalışarak istekliliğimizi harekete dönüştürebilme kabiliyetimizi geliştiren solar pleksus çakrası, en çok utanç duygusuyla tıkanıyor. Utanç, kişiye değersizlik, yetersizlik, pişmanlık gibi hisler yükleyerek olumlu duyguları örtüyor.

Sıradaki üçüncü çakramız, solar pleksus çakrası, bedenimizin ön kısmında kendisini gösterdiği yer, kaburgalarımızın sağ ve sol tarafının en alttaki birleşim noktası. Sırtımızdaki izdüşümü de kürekkemiklerimizin altına denk geliyor. Ve bu çakra, en çok utanç duygusuyla tıkanıyor.

Ama sakral çakradan böyle pat diye oraya geçmeden önce kocaman bir karın bölgesi var anlatmamız gereken. Karın bölgesi önemli çünkü bu bölge “kutsal kâse” diye de anılan enerji kaynağının merkezi... Tüm enerji ile çalışanların, şifacıların, simyacıların biriktirdikleri saf enerjiyi gerektiği zaman kullanmak için topladıkları yer burası. Havuz problemine geri dönersek, yaşamdan kazandığımız, doğadan topladığımız, kendi ürettiğimiz enerjiyi kullandıktan sonra fazlasını biriktirdiğimiz organik kasamız gibi bu bölge. Ama aynı zamanda atamadığımız negatif enerji de orada birikiyor. İşe bakın ki fiziksel olarak da gıdaların, besinlerin emiliminden sorumlu olan, artık işimize yaramayan “atıkların” çıkarılması için çalışan bağırsaklarımız da bu bölgede.

İnsan bedeninde ruhsal bir deneyim yaşadığımızın bilinciyle, duygusal-fiziksel-zihinsel olarak ne kadar temizlenirsek temizlenelim, her zaman bir miktar artığı içimizde barındıracağımızı bilerek, bu iki çakra arasındaki bölgeyi elimizden geldiğince temiz tutmaya, negatif enerji birikimini azaltmaya çalışırken, pozitif enerji yükümüzü artırmak için davranışlarımızı ve düşüncelerimizi sürekli gözden geçirmek çok önemli.

Hatırlayacak olursak çakralar, dünyadan aldığımız enerjiyi evrensel farkındalığa çıkarmak, evrensel farkındalıktan aldığımız bilgeliği de dünyaya indirmek için dönüp duran enerji merkezleriydi. Düzgün akmaları ve düzgün enerjiyi yaymaları değerliydi. İkinci ve üçüncü çakra arasındaki bu bölgenin, akıcı ve yüksek titreşimli enerjilerle dolu olması bu akışı sağlıklı kılarken, negatif enerjilerin bal kıvamlı duruşu enerji akış hatında blokaja sebebiyet verebiliyor. Kısacası, fiziksel, maddesel, duygusal, yaşamsal, düşüncesele her türlü temizlik çalışması, bu bölge için çok değerli.

Şimdi, solar pleksusa geri dönelim. Bu çakra, istediğimiz şeylerin peşinden gidebilme gücünün bedenimize yayılmasını sağlayan bir merkez gibi çalışarak istekliliğimizi harekete dönüştürebilme kabiliyetimizi geliştiriyor, aktive ediyor.

Bu çakranın dengede ve düzgün çalışmasını sağlamak için zıplamak falan çok işe yaramıyor artık.

Önceki iki çakrada yaptığımız her şey, enerjinin bu çakraya çıkmasını sağlıyor ama kendimizi kabul etmek, kişisel değerlerimizin farkında olmak ve bütünlüğümüze sahip çıkarak yaşamak bu çakrayı dengede tutuyor.

“Bu çakranın dengede olmadığını nasıl anlarız?” dersiniz bazı ipuçları şöyle:

- Kolay sinirlenme.
- Kendini güçsüz hissetme.

- “Ben yapamam ki, ben beceremem ki, ben başaramam ki!” düşüncesi, inancı.
- Özgüven sorunları.
- İnsanların ne düşündüğüne ve ne düşüneceğine çok önem verme, hayatını buna göre yönetme, kendini “Başkaları ne der?” düşüncesine göre konumlandırma.
- Utanç duygusuna kolaylıkla girebilme, utanç duymamak için kendini kısıtlama.
- Yaşamda değişik konularda kurban olarak tanımlama.
- İnsanların ve olayların karşısında inançlarına sahip çıkarak durmakta zorlanma.

HAYATI DÖNÜŞTÜREN MİNİK ÇALIŞMALAR

- *İnandığımızı Konuşun, Konuştuğunuzu Yaşayın*

İnançlarımızı gözden geçirmekten, “Ben, ben, ben...” diye başlayan cümlelerin hepsine “Gerçekten mi?” sorusunu sorma gerekliliğinden bahsetmiştik. Solar plexus çakrası için en önemli çalışmalardan biri, inandığımız şeyi konuştuğumuza emin olmak ve konuştuğumuzu yaşamaktır. Bütünlük çalışmasının özünü bu oluşturur. “*Ya olduğun gibi görün ya görüdüğün gibi ol*” diye yüzyıllar öncesinden bize uyarısı gelmiş. Ancak bunu söylemesi kolay, uygulamasıysa emek, süreklilik, yüzleşmeler, düzenlemeler, cesaret ve öz sevgiye sahip olmayı gerektiriyor.

Güvenilmeyen insanlara karşı kullandığımız “*Her tarafı ayrı oynuyor*” sözü de kişinin hislerinin, inançlarının ve sözlerinin yaptıklarıyla örtüşmediğinin hissedilmesi ya da görülmesidir mesela. Çünkü çakra merkezleri inci gibi üst üste dizilmek yerine sağa sola dağılarak hareket etmektedir. Kısacası, inandığımız şeyleri sorgulayalım, inandığımız şeyi yaşayalım ve konuşalım, bu pratiği de hayatımızın her anına katalım.

- *Sizi Nelerin Utandırdığını Fark Edin*

Utanç duygusuna farkındalık getirelim. Küçük çocukların, utanç duygularının olmadığını görüyoruz yani utanç duygusu organik bir duygu değil, sonradan toplumsal şartlanmalarla, çevremizdekilerin beklentilerinin altında kalma endişesiyle öğrendiğimiz bir duygu. Utanç, kişiye değersizlik, yetersizlik, pişmanlık gibi hisler yükleyerek olumlu duyguları örtüyor. Ve

her organik olmayan diğer duygular gibi etkisi ve yoğunluğu, çakraları kapama gücü daha fazla...

Nelerden utanıyoruz hayatımızda? Hadi, bu başlıkların üzerinden geçelim...

- Yeteri kadar paramızın olmaması ya da çok paramızın olması: Paralı olmak; değer, statünün, başarının, görgünün ya da görgüsüzlüğün, yeterli olmanın, özgün olmaya izin vermenin sembolü haline geldiyse ya da kendi anlamından uzaklaşıp üzerine başka anlamlar yüklendiyse utanç yaratabiliyor. Para ve paraya dair her türlü inanç kalıbı hakkında, paraya dair yaşadığımız her travmayla ilgili çalışmak önemli. Her ne kadar utanç duygusu üzerine çalışsak da edineceğimiz farkındalık, kendimize bakışımızı, yaşamı algılayışımızı, davranış biçimlerimizi ve sosyal refahımızı da etkileyerek “bonusları” da beraberinde getirir.
- Bedenimizin standartlara uymadığını düşünmek: Burnum çok büyük, karnım çok önde, boyum çok kısa, saçım çok az, gözlerim çok yakın, kalçam çok geniş diye yarattığımız bir cehennemimiz varsa kesinlikle bu inanışlarımız hakkında çalışmak gerekir... Neye göre ve kime göre sorgusunu yaşadığımız her ana taşınmalı, herkesin ve her şeyin birbirine benzer olmasına dayalı toplumsal algıların üzerine çıkmalı, bu algıların toplumsal-siyasal-finansal çıkarlar için yıllar içinde değiştirilerek topluma yeniden zerk edildiğini hatırlamalı ve özgürleşmek için bu inanışlardan sıyrılıp elimizden gelenin en iyisini yaptığımızı odaklanmalıyız.
- Bedenimizin herhangi bir parçasının alışık olmadığımız bir yerde görünür olması: “Memem açıldı”, “Eteğim havalandı popom göründü”, “Jinekoloğa gidemem ki ben,

utanırım”, “Saçımın ucu gözüktü” diye başlayan cümleler kuruyorsak bu düşüncenin yarattığı duyguları da fark etmemiz önemli. Çıplak gelip çıplak gideceğimiz bu dünyada, bir yerimiz göründü diye utanç duygusunu yaratıp hem zihnimizi karartmaya, hem duygusal alanımızı aşağıya çekmeye, hem de çakralarımızın dönüş hızını yavaşlatmaya değer mi? Elbette, her yerde açın iki bacağıınızı öyle oturun, bedeninizin özelini sürekli paylaşın demiyorum. Olur da sağlık sebepleri yüzünden ya da çeşitli nedenlerden dolayı isteğiniz dışında bedeninizin istediğinizden fazlası göründüyse buna çok takılmayın yeter.

- Bedeninizdeki herhangi bir sıvının isteğiniz ve kontrolünüz dışında görünür olması: “Toplantının ortasında bir hapşırıldım, sümüğüm fırladı”, “Beyaz pantolon da vardı üzerimde her yerim kan lekesi olmuş, pedim kaymış fark etmemişim, rezil oldum”, “Trafik o kadar tıkanı ki artık dayanamadım, altı saat sonra altıma ettim, araba rezil, sevgilimin yüzüne, araba yıkamacının yüzüne nasıl bakacağım ben şimdi?”, “Toplantıda herkesin önünde ağlamaya başladım. Çalışanlarım beni ağlarken gördü, inanamıyorum”, “Kulağımdaki pislik nerdeyse dışarı taşacakmış, sapsarı. Kayınvalidem gördü, iltihaplanmıştı ne zamandır ama anlatamadım, ne düşünecek şimdi benim hakkımda?”, “İlk buluşmamızda öyle terledikten sonra bir daha arayamam ki ben o adamı”, “Doğumda farkında olmadan altıma etmişim, doktorumuzu değiştirmemiz lazım. Bakamam ben artık onun yüzüne.” Siz de sık sık bu cümleleri kuruyorsanız işte size bir davet! İnsan olduğumuzu ve bedenimizdeki deliklerin, insan bedeninde yaşayan herkeste olduğunu hatırlarsak bu deliklerin genellikle toksinleri dışarı atma işlevi gördü-

günü bilirsek bu durumların herkesin başına gelebileceğini kendi kendimize söylemeye devam edersek utanca neden olan bu inanişla da çalışmaya başlamış oluruz. Bu çalışma bizi de birlikte yaşadığımız diğer insanları da rahatlatacaktır. Bu arada yineleyeyim; yerlere tükürelim, hapşırırken ağzımızı kapatmayalım, önümüze gelen her yeri tuvalet gibi kullanalım demiyorum. Dedğim, sadece, bedenimizde ani ve bizim kontrolümüz dışında gelişen durumları sevgiyle kabul edip onların sebebini bulmaya, bulduktan sonra da düzeltmeye çalışmanın, utanmak ve bu utanıcı yıllarca üzerimizde taşımaktan iyi olduğu...

- Bedendeki kılların, tüylerin görünmesi: *“Denize gitmiştim, bir de ne göreyim, bacağımın arkasını almayı unutmuşum”, “Bikininin kenarından fırlamışlar, nasıl utandığımı anlatamam, bakamıyorum arkadaşlarımın yüzüne”, “Burnumdaki kıllar o kadar uzamış ki, patronum gözlerini ayıramadı, ne diyeceğimi bilemedim! Ay rezillik!”, “Sırtımda o kadar çok kıl var ki aldırıyorum aldırıyorum bitmiyor, iki güne tekrar çıkıyor, ne denize giriyorum ne de tişörtsüz dolaşıyorum ben de...”, “Saçım başım birbirine girmiş, fön çekirtmeye gidemedim. Bu yüzden partiye gitmemeye karar verdim, böyle de çıkmam ki insanların içine...”* Gerçekten mi? Tabii ki rahat hissettiğimiz şekilde yaşamak önemli ama bahsettiğimiz konunun kıl, tüy olduğunu unutmadan aklımızı başımıza alıp kıldan tüyden sebepler yüzünden çakralarımızı tıkamadığımıza, utanç yaratıp kendimizi bu duyguyla boğmadığımıza emin olacak şekilde düşüncelerimizi gözden geçirmemiz ve yeniden düzenlememiz önemli.
- Başkalarının yaptıkları ve yapmadıkları şeyler yüzünden utanmak: *“Eşim herkesin içinde sarhoş olup saçma-*

lamaya başladı. Kimsenin yüzüne bakamıyorum artık”, “Annem, garsona öyle bir bağırdı ki yer yarılrsa da içine girsem diye düşündüm”, “Bizim kız dansöz olacakmış, ele güne rezil edecek bizi, öleyim daha iyi”, “Kocam bayağı bayağı gitmiş, arkadaşımızın parasını iç etmiş, ben nasıl bakacağım şimdi arkadaşlarımızın yüzüne?”, “Bizim çocuk hiçbir yeri kazanamadı sınavda, insanlar ‘Olsun olsun’ dedikçe ben kıpkırmızı oluyorum utançtan.” Kendimizi böyle cümleler kurarken yakalıyorsak dikkat etmemiz gereken yerdeyiz demektir. Yaptıkları ya da yapmadıkları yüzünden utanmayı seçtiğimiz kişi her kimse, onun yanındaki halimize ve onunla yarattığımız kimliğe o kadar bağlanmışızdır ki, onun yanında kendimizi ve bütünlüğümüzü yok saymış, kendimizi onun üzerinden var etmeye başlamış olabiliriz. Her insana kendi davranışlarının sorumluluklarını vermek, o davranışların sonuçlarıyla kendilerinin yüzleşmesi gerektiğini hatırlamak, kendimizi o ilişkide soktuğumuz kutucuktan özgürleştirip ilişkiye nefes akmasını sağlamak önemlidir.

Utanç ve suçluluk duyguları, bazen birbirine karışabiliyor.

“Yalan söylemiştim, anladı, çok utandım...”

“Sevgilisiyle kendimce flört etmeye başladım, fark edince çok utandım.”

“Banyosuna girdiğimde dolapları karıştırırken bir şişe pat diye düşmesin mi yere?... Çok utandım çok...”

Buna benzer anlar yaşıyorsanız, hayatla ilgili şu kuralı hatırlayalım: Bir şey yaptın, hoşuna gittiyse yapmaya devam et, gitmediyse dur, yapma bir daha, bu deneyiminden öğren ama

negatif duygular yaratma... Bu farkındalıkla davranışlarımızı yeniden düzenlememiz çok ama çok önemli.

Bu çakra için en önemli pratiklerden biri asla yalan söylememek... Beyaz, yeşil, kırmızı, pembe hiç fark etmez; yalan, yalandır. Yalan söylemek; ben kendime inanmıyorum, yaptıklarım, düşündüklerim, hissettiklerim fark edilirse sevilmem, seçilmem, peşinde koştuğum çıkarı kendim olarak elde edemem, olmak istediğim insan olamadım ama o insanmışım gibi davranarak etrafımdakileri kandırıp istediklerimi alabilirim demekten başka bir şey değildir aslında.

Bütünlük çalışmasında, solar pleksus çakrasının düzenli akışı için yalan içermeyen bir hayat kurmak çok önemlidir.

Çok sorulur, “*Yalan söyleyemeyeceğim diye her soruya cevap vermek zorunda mıyım?*” diye. Eksik bilgi verebilirsiniz ya da “*Sana ne yahu!*” diyebilirsiniz. “*Bu detay seni hiç ilgilendirmez!*” de güzel bir cümle mesela... Ama dilimizden yalan akıtmadığımızı emin olmamız gerekiyor.

- Kızdığınız Anda Harekete Geçmeden Önce Durun

Kolay sinirlenmek bu çakranın düzgün çalışmadığının göstergelerinden biri demiştik ya o yüzden tekrar kızgınlık duygusuna ve duygu ile nasıl çalışmamız gerektiğine geri dönelim:

Kızgınlık; maskelenmiş acı, kırılmışlık ve korkudan başka bir şey değildir aslında. Peki ne yapacağız kızgınlık hissettiğimizde? Altını çizerek tekrar belirtiyorum ki, göz ardı ettiğimiz, yok saydığımız bir şey ile çalışamayız. Bu ne demek? Kızdıysanız kızmışsınızdır. Kızdınız etrafı yakın yıkın, bağırın çağırın, dövün parçalayın da demiyorum. Ama önce kızdığımızı kabul edin sakince... “*Bu kadar enerji çalışması yapıyoruz, kızmamam gerekiyor, kızmamalıyız, kızmıyorum, kızmıyorum...*” diye diye

yarattığınız ateşi kor yapıp bedeninizin bir yerlerine sıkıştırıp kendinizi hasta etmek için sakın ama sakın alan açmayın.

Kızdığımızda:

- Kızgınlığa sebep olan inanç kalıbı bulunmalı.
- Kızgınlığımıza sebep olan kişi ya da kişiler, olaylar saptanmalı ve bu kişilerle ilişki temizliği yapılmalı, olaylar ve kişilerin üstlendikleri roller belirlenmeli.
- Sinirlenmemize sebep olan bakış açısı çalışıldıktan sonra, enerji temizliği de yapılmalı ama sonrasında da geçmişte tekrarlanan bu durumdan ötürü alışkanlığa dönüşmüş davranış biçimlerimiz bulunmalı ve tekrar yapılandırılmalıdır. Olumlu düşünebilmesi için zihnimizi çalıştırmamız gerektiği gibi davranışlarımızı da otomatik programdan çıkarmamız gerekir. Farkındalıkla davranışlarımızı düzenlemediğimizde, kızgınlık yaşadığımızda yaptığımız davranışları etki geldiğinde duygu olmasa da yapmaya devam edersek, bu sefer de davranış sonuçlu kızgınlığı yaratabileceğimiz unutulmamalı.

Hadi, nasıl çalışacağımızı örneklendirelim. Çocuğunuz dedi ki: *“Bu yemek biraz tuzsuz olmuş.”* Eyvah! Siz de devam ettiniz: *“Sabahtan akşama kadar çalışıyorum, bir de eve dönerken alışveriş yapıp ev yemeği ye diye önüne yemek koyuyorum. Hâlâ yaranamıyorum, çok mu zor geldi yemeğe biraz tuz eklemek? Bir kere de ellerine sağlık annecim desen çok mu zor, yemeği de dökmek seni de parçalamak istiyorum!”*

Kızgınsınız, değil mi?

Kızgınlık hissettiğimizde yapabileceklerimizi bir hatırlayalım; soğuk su içebilirsiniz, soğuk duş alabilirsiniz, ortamdan uzaklaşabilirsiniz. Yani tepki vermeden önce sakinleşmenizi

sağlayacak yollardan birini deneyin. Sonra da bu kızgınlığın, öfkenin altındaki inanç kalıbını bulun.

“*Ben yetersizim. Ne yaparsam yapayım yetmiyor. Yetmeye çalışırken yorgunum artık.*” Aman dikkat, buradan hemen “kurban” rolüne geçebilirsiniz. O nedenle “*Ben yetersizim*” kök kalıbını bulduğunuzda, orada durun ve hikâyenin sizi içine çekmesine izin vermeyin.

Sıra, bulduğumuz bu inanç kalıbının tam karşıtını keşfetmeye geldi. Çünkü zihnimiz, “Olumlu düşün” deyince olumlu düşünemiyor, ona negatif kalıbın karşısına koyabileceğimiz pozitif bir kalıp vermemiz gerekiyor. Bu örnekten gidersek “*Ben yetersizim*”ın sizin için tam tersi olan kalıp ne? Bu, herkes için farklı olabilir. “*Ben yeterliyim*”, “*Ben şahaneyim*”, “*Ben muhteşemim*” ve daha birçok olumlu örnekten sizin için hangisi uygun, bunu bulmak gerekiyor.

Bu ne işime yarayacak dersiniz şöyle biraz daha ayrıntılandırayım durumu. Düalite dünyasında yaşıyoruz. Her kavramın bir zıddı var. Ve bu kavramların hiçbiri mutlak doğru değil. Biz, gitmişiz birbirine karşıt iki kavramdan işimize yaramayana inanmayı seçip onun üzerine bir dünya kurmuşuz. Bu inanç kalıbı her tetiklendiğinde kendimizi kötü hissetmemiz aslında bu kalıbın bize iyi gelmediğini, temizlenmesi gerektiğini gösteriyor. Hadi, bir örnek daha gelsin... Saçlarımız, omuzlarımıza değdiğinde bizi rahatsız etmiyor. Çünkü kökleri hâlâ, kafa derimizde. Ama dökülen bir saç deli sırtımıza değdiğinde haşır huşur kaşınmaya, rahatsız olmaya başlıyoruz “*Sırtımda bir şey var, baksana*” diyoruz. Çünkü o saç teli artık bizim değil; bizden olabilir, bizimle olabilir ama bizim değil. Bize rahatsızlık hissettirerek onu temizlememiz gerektiğini hatırlatıyor.

İnanç kalıpları da aynı böyle, bizi rahatsız ediyorsa bizim değildir artık. Bizimle olabilir, bizden olabilir ama artık bizim değildir ve temizlenmesi gerekir.

“Ben yetersizim” kalıbı bizi rahatsız ediyormuş, fark ettik, karşıtlığını bulduk, “Ben şahaneyim” diye notumuzu aldık. Sonrasında gün içinde bambaşka bir çalışmaya, yeni kalıbımızla alışkanlıklarımızı değiştirip bu yeni gerçekliği hayatımıza katmaya sıra geliyor.

“Ben şahane olduğum gerçekliği seçiyorum ve bu gerçekliği yaşamak için kendime izin veriyorum.”

Bu cümle çok sihirli... Düalitede, farklı titreşimdeki iki zıt inanç kalıbının birinin içinde titreşirken gün içinde inancımızın zıddı olan titreşimi seçip oradaki titreşimi bedenimize yaymamıza yardımcı oluyor bu cümlenin tekrarı... Bu nedenle önemli. “İnanmıyorum ama söylediğime” demeden zıtlıklarını bulduğumuz inanç kalıplarımızı bu cümleye göre uyarlayarak gün içinde sık sık tekrarlayalım. İnanmasanız da söyleyin yani...

“Değerli olduğum gerçekliği seçiyorum ve bu gerçekliği yaşamak için kendime izin veriyorum”, “Cesur olduğum gerçekliği seçiyorum ve bu gerçekliği yaşamak için kendime izin veriyorum”, “Bollukta olduğum ve bollukta hissettiğim gerçekliği seçiyorum ve bu gerçeklikte yaşamak için kendime izin veriyorum” gibi cümlelerden bahsediyorum. Kendimize söylediğimiz sözlerin su hafızasıyla bedenimize kodlanması önemli olduğundan düzenli su içmek gerektiğini de hatırlatayım.

Bu tekrarlarla değerli olma, cesur olma, bollukta olma hisini tanımlamam kolaylaştığından (şükran süreci gibi diğer pratikleri de düzenli uygulayarak elbette) farkındalığım güçleniyor ve eski yetersizlik kalıbımın yol açtığı hisse girdiğimi fark ediyorum. Otomatik davranışlarda bulunmadan önce kendimi durduruyorum.

Yukarıdaki örnekten gidersek yine, *“Şu anda kendimi yüzde yüz şahane bir insan olarak tanımlıyor olsaydım, nasıl davranırdım?”* sorusunu kendime soruyorum.

Söylenmek yerine, kendime acımak yerine, çocuğuma bağır-
mak yerine, kapıları çarpıp hayata küsmek yerine ne yaptım?

Yemeğin tuzu az olmuş yahu! Asıl ve net olan sorun, bu
aslında... *“Tamam çocuğum, bir sonraki sefere biraz daha fazla
koyarım. Sen şimdi ekle biraz, idare et, sonrasında bakarız”* di-
yebilir miyim mesela?

- Geribildirim Almaya Açık Olun

Geribildirim almak, zarafetle geribildirimleri dinleyebilmek
ve sindirebilmek bu çakra için çok önemlidir. Geribildirim,
merkezinde olduğumuz hayatımızda, bizi 360 derece açıyla çev-
releyen kişilerin farklı açılardan bizim hakkımızda, bize bilgi
vermesinden başka bir şey değildir. Alınan her geribildirim dü-
şünülmeli, içlerinden bizi yaraladığını düşündüklerimiz not alın-
malı ve kesinlikle çalışma konusu olarak değerlendirilmelidir.

Bize geribildirim veren kişi, hayatımızda nerede ve ne uzak-
lıkta duruyorsa bize orası hakkında kendi görüşünü bildirebi-
bilir. Yani birisinin benim hakkında *“Her şeyi tersinden, popo-
sundan anlıyor!”* diyorsa sürekli benim arkamda olduğundan,
gördüğü kısmın sırtım ve popom olmasından kaynaklanıyor
olabilir bu bildirim. Hayatın diğer alanlarında, kendimin di-
ğer yanlarıyla uyum içindeysen ve popomun da farkındaysam
bu benim için teşekkür edeceğim ve çok çalışmam gerektiğini
düşünmediğim bir geribildirim olur. Ama bundan alınıyor ve
güceniyorsam, kendimi başka yönlerimle de yaşamak ve pay-
laşmak için kendi üzerimde çalışmam gerektiğini anlayabilirim
bu bildirimden.

- Hayal Kırıklıklarınıza Bir Bakın

*“Neyin ve kimin üzerine hayal kurdum? Ne kadar varsayım-
da bulundum? Kurduğum hayallerle enerji alanımı ve titreşimsel*

bütünlüğümü ne kadar birleştirebildim? Bunun için davranışlarımı yeniden nasıl düzenleyebilirim?” gibi soruların üzerinden geçmek, güç verdiğim hayallerde yaşadığım kırıklıkları toplayıp yeniden aynı durumu yaşamamak, o hayal kırıklıklarını geri çağırılmak için bulacağım yöntemleri öğrenmek ve pratik etmek bu çakra için elzemdir.

- Yardım İstemeyene Asla Yardım Etmeyin

“Ay bu nasıl olacak ama kırılıp alınıyorlar”, “Hem ben kendimi tutamıyorum ki ne yapayım, Param yok’ dedi, belli istemiyor işte, vermeyeyim mi?”, “O yapsa ya yapamayacak ya da yapması saatler sürecektir. Ben yaptım bitti işte”, “Çok işi vardı, gittim onun yerine dosyalarını düzenleyiverdim, ne olacak ki yani?” diye itiraz etmeden siz, ben biraz anlatayım.

Bizim ustalaşma sürecimiz, yapmaktan geçer... Yeni olduğumuz, çırak olduğumuz, çömez olduğumuz, iyileştirilmesi gereken her köşemizde yapa yanıla ustalaşmaya başlarız. Bu öğrenme sürecindeki her türlü müdahale, kişinin alanına girmek, onun ustalaşma sürecine darbe vurmamak, kendimizin ondan daha iyi olduğunu ona göstermek için fırsat yaratmaktır.

Bu çalışmada; kendimizi, kişilerin alanlarına ve süreçlerine saygı duyma konusunda eğitmeyi ve kişilerin ihtiyaçları olursa bizden destek isteyebilecek kadar onlara güvenmeyi öğrenmemiz esastır.

BÖLÜM 12

KALP ÇAKRASI

Dışarıdan beklemek yerine kendimize şefkat göstermeye başlamak, kendimize sahip çıktığımızı anlamamız ve hissetmemiz için çok değerlidir. Ve birbirine sevgiyle bağlı olan iki insanın birbirine sarılması, bu çakra için çok dengeleyicidir. Çünkü iki kalp sarıldığında iki kişinin iki ayrı bedendeki kalbi ve tabii ki kalp çakralarının dönüşen alanı üst üste gelir. Birbirini dengeler, sakinleştirir ve olması gereken dönme hızına getirmek için ikisine de destek verir.

Sıradaki çakra, bedenimizde yukarıya doğru biraz çıktığımızda önümüzde iki mememizin ortasında, arkamızda ise iki kürekkemiğinin arasında bulunan kalp çakrası. Bu çakrayı tıkayan, küçülten genellikle acı duygusu oluyor.

Sevgi tanımı, aşk kavramı, ilişki sorunları, kişinin kendisiyle ilişkisi, kendini kabul etmesi, onaylaması, şefkat alabilmesi ve şefkat gösterebilme kabiliyeti, ait olma hissi, hep bu çakra tarafından yönetiliyor. Bu çakranın düzgün çalışmadığını nasıl anlayabiliyoruz?

Kalp çakrası düzgün çalışmayan kişiler, kendilerini başkalarına açmakta zorlanabiliyor.

Güvenlik duvarlarından çıkmak, hayata güvenmek, yeniye açılmak onlara zor gelebiliyor.

İlişkilerini kırgınlık ve güvensizlik hissiyle sabote edebiliyorlar.

Kalpte sorun, göğüste ağrı, astım, alerji, kan dolaşımı gibi sorunlar yaşayabiliyorlar.

İlişkilerde bağımlılığa meyilli olabiliyorlar, mutlu olmasalar bile ilişkiden çıkmak onlar için zor olabilirken, sevlilmeye layık olmadıklarına, zor insan olduklarına dair inançlarıyla buldukları ilişkinin içinde kalmayı seçebiliyorlar.

- Kendimize Şefkat Göstermeyi Öğrenelim

Kalp çakrasıyla çalışırken şefkatin bizim için ne anlama geldiğini kesinlikle netleştirmemiz gerekiyor. Şefkat bizim için ne demek? Bize şefkat gösterildiğini nasıl anlarız? O yüzden burada ilk işimiz, defterimizin başına geçmek ve bize neler yapıldığında, neler söylendiğinde, nasıl bakıldığında şefkat gösterildiğini anladığımızı yazmak olsun.

“Saçım okşandığında”, “Kendini hırpalama, bu sefer olmadı, bir sonraki sefere olacaktır” dediğinde, üşüyünce üzerime yumuşacık bir battaniye örttüklerinde, yorgunken elime sıcak bir bardak çay verip ayaklarımı uzatabilmek için pufu çektiklerinde...

Yani şefkat hissettiğiniz an neyse sizin için o...

Önemli olan, bu davranışların ne olduğunu bulduktan sonra aynılarını kendimize yapmak. Dışarıdan beklemek yerine kendimize şefkat göstermeye başlamak, ilk ve öncelikle kendimize sahip çıktığımızı anlamamız ve hissetmemiz için çok değerlidir. Kendimize gösterdiğimiz şefkat, en çok ihtiyacımız olan, kalbimizi en çok ısıtacak duyguların arasındadır.

- Her Fırsatta Sevdiklerimize Özgürce ve Cömertçe Sarılalım

Birbirine sevgiyle bağlı olan iki insanın birbirine sarılması, bu çakra için çok dengeleyicidir. İki kalp sarıldığında iki kişinin

iki ayrı bedendeki kalbi ve tabii ki kalp çakralarının dönüşen alanı üst üste gelir. Birbirini dengeler, sakinleştirir ve olması gereken dönme hızına getirmek için ikisine de destek verir.

- *Bebekliğimizi Hatırlayalım*

Bebekliğimizi ya da en küçük halimizi gösteren bir fotoğrafımızı bulalım ve onunla çalışmaya başlayalım. Bu bebek, bu çocuk şimdi kucağımıza verilse ona nasıl davranırız?

Fotoğrafa baktığımızda bu bebeğin, çocuğun ne kadar güzel, ne kadar sevilesi, ne kadar değerli, tek ve biricik olduğunu görebiliyor muyuz?

Bu bebeğin, yıllar geçmiş halinin o “an”daki aslı olduğumuz farkında mıyız?

Günümüzü geçirirken, kararlar verirken, seçim yaparken, yerken, içerken, insanları yaşamımıza alırken bu bebeğin, bugünkü haline hizmet ettiğimizin ne kadar bilincindeyiz?

Fotoğrafa bakıp “*Seni korumak, büyütmek, geliştirmek, sağlıklı tutmak için elimden gelenin en iyisini yapacağım*” diyebiliyor muyuz? Aynaya baktığımızda, kendimizle göz göze geldiğimizde, en derinimizde o bebeği görüp sözümüzün arkasında durduğumuzu söyleyebiliyor muyuz ya da?

Çalışalım... Diyebilelim... Yapalım... Kendimizin kim olduğunu hatırlayarak seçimlerimizi tekrar gözden geçirelim...

- *Yargılarımızı Gözden Geçirelim*

Defterimiz önümüzde, kalemimiz elimizde, neleri yargıladığımızı yazmaya başlayalım...

En çok neyi yargılıyoruz? En çok kimi yargılıyoruz? En fazla hangi yargıların içinde boğuluyoruz? Tek tek ve özenle yazalım...

Niye mi? Çünkü düaliste dünyasında yaşıyoruz... Peki, bu ne demek? Her şey karşıtlığıyla var oluyor. Karşıtı yoksa kendi de yok!

Yoksullara yardım etmek istediğimizde, enerjimizi, yoksulluğu büyütme için yönlendirdiğimizi, böylece yoksulluğu artırarak yoksula yardım etmeyi deneyimlemek isteyen tarafımızı canlı tuttuğumuzu söylesem mesela?

“Nefret ediyorum hayvanlara zarar veren insanlardan, bütün hayvanları kurtarmak istiyorum” dediğimizde, o hayvanlara zarar veren insanlar olmasa, kurtarıcı kimliğimizi asla yaşayamayacağımızı söylesem ya da?

Yargı konusunda bilmemiz gereken ilk şey şu; yargıladığımız her neyse, enerjimizi ona verip onu besliyoruz ve büyümesine destek oluyoruz.

İkincisiyse, yargılamanın altında hayranlık duygusunun yatabileceği. Hayranlık duysak da onun gibi olamayacağımıza dair inancımızla kendimizi özgürleştirmek yerine bize kapana kısıldığımızı fark ettiren o her neyse onu yok etme arzumuz olabilir.

Kendimizle ilgili neleri yargılıyoruz diye bakmalıyız tabii bir de. Hangi parçalarımızı sahiplenmek ya da geliştirmek yerine yargılayıp dövmeyi ve yok saymayı seçiyoruz? Kendimizin arkasında durmak yerine nerede kendimizi yalnız bırakıyoruz? Bütünlüğümüze sahip çıkmak yerine yargılarımızla kendimizi nerede eksiltip kesip parçalıyor, kanatıp paramparça ediyoruz? Nasıl barışabiliriz yargıladığımız taraflarımızla? Bir olmak, bütün hissetmek, özümüzün her anında bollukta hissetmek istiyoruz da kendimizin çeşitliliğini, her köşesini, varoluşunun her parçasını ne kadar sahipleniyoruz yaşamımızda?

Bakalım... Çalışalım... Çalışmak için alanlar açalım...

Ben çok akıllı bir insan olabilirim mesela... Bilmiş bilmiş konuşup saatlerce ders anlatıp evrenin derinliklerinden girip maddenin atomlarında bitirebilirim sohbeti... Ama önüme bir harita verildiğinde sağ sol neresi, alt üst neresi hiç mi hiç anlamıyorum...

Demeye çalıştığım, bazı konularda ne kadar akıllıysam bazı konularda da o kadar salağım... Ve bu “okey”, “çok okey” hem de...

Salak olduğumu kabul ettiğim, ona gülümseyerek baktığım yerler varken akıllı olduğumu bildiğim ve hayatımı onunla yönetmeyi seçtiğim yerdeyim. Akıllı olmamı ne kadar sahiplenirsem, salak olmamı da o kadar sevmem gerektiğinin bilinciyle salak olduğum yerleri kendime blokajlar koymadan, o salak tarafım gözükmesin diye kendimi kasmadan, eğer olur da görünürse utanmadan yaşamamın keyfiyle ancak, bütünlüğümdeyim.

Bu bilişi kendimize dair her alana taşımamız bu çakra için önemli:

“Tatlı olduğum kadar acıyım; tersime gelirse çat diye yapıştırırım.”

“Yumuşacık ve şefkat dolu olduğum kadar, gözüm dönünce çok acımasız da olabiliyorum.”

“Genellikle esnek ve yapıcıyken bazı konularda çok sert ve yıkıcıyım.”

Böyle gider bu liste...

Çocuğumuzu birisi taciz etmeye kalksa mesela, o sertliğe ihtiyacımız var, birisi izinsiz alanınıza girerse çok net bir şekilde alanınızı korumanız önemli bazen. Yani her parçamız önemli. Ağzımız kadar popumuz da önemli.

Kendimizi yargıladığımız yerleri bulup onları şefkatle sarmalayıp özenle, ihtiyaç anında kullanılmak için kenarda tuttuğumuza emin olmamız gerekiyor. Bütünlüğümüzün her parçasına aşkla bağlı olmalıyız.

- Kırılğan Tarafımızı Yaşamaya İzin Vermeliyiz

Acımadı ki, acımadı ki diye dolanan taraflarımızı bulup acıdığını kabul edip bazen ağlamaya bazen dinlenmeye bazen de “Çok kırıldım” demeye izin vermeliyiz.

Öfke şekil değiştirmiş kırılmışlıktı, acıydı. Eğer bu çakrada acı konusunda çalışmazsak, enerji farkındalığımızın düşeceği- ni, ikinci çakrada birikmeye başlayıp yaratıcılığımızı körelteceğini anlayarak acımızla hakkıyla çalışmaya, yüzleşmeye, acılarımızı biriktirmeden yaşamaya özen göstermeliyiz.

- Affedemediklerimiz Listesini Temizleyelim

Affetmek için yapılan bütün çalışmalar, kalp çakrasının düzgün akışı için çok önemlidir. Bunun için affedemediğiniz insanların, olayların, affedemediğiniz yaşanmışlıkların notlarını çıkarmakla işe başlayabiliriz. Burada tavsiyem, affedilmemiş derin olayların uzman bir kişiyle çalışılması olacaktır.

Affedemeyecek kadar sertleştiğimiz tutum; kırılmışlığın derinliğini, parçalanmışlığı, un ufak oluşu gösteriyor olabilir. Ve bu konuda düzgün bir şekilde çalışılmazsa, alttan alta, farkında bile olmadan negatif duygular üretmeye ve temizlenmemiş yaraların varlığını taşımaktan dolayı kendimizi koruma amaçlı davranış biçimlerine dönüştürebilir. İncelikle, özenle, sabırla çalışılmalı, uzmanlardan bu konularda destek almaktan kaçınılmamalıdır.

Burada başka bir hatırlatma yapmak istiyorum. Diyelim ki, biz üç kere ameliyat olduk. Nasıl “*Ben çok ameliyat oldum, biliyorum bu işi*” diye gidip birilerini kesmeye, doğramaya, “*Şifacın geldi hanuummm*” diye ortalarda dolanmaya başlamıyorsak, iki üç seminere katıldıktan sonra da seminer verilemeyeceğini, insanlarla çalışılamayacağını, bunun bambaşka köşeleri olduğunu bilmemiz gerekiyor. Fayda sağlamaya çalışırken zarar vermediğimize, fayda almaya çalışırken zarar görmediğimize emin olmamız önemli.

Aynı şekilde çalışmayı seçtiğimiz uzmanların da –hangi ekolden olursa olsun– en az 3 bin vakayla çalışmış, ustalardan

talimat almaya alışık olarak ıraklığını hakkıyla yapmış, baktığımızda kalbimizin ona doğru uzandığını bildiğimiz kişilerden olması bizim sorumluluğumuz. Unutmayalım...

Kıscası affetmek önemli, affedemediğimiz her anı, geçmişimizin bir köşesinde taşlaşmış bir parçamızın olduğunu gösteriyor çünkü.

Enerji ağıımızı anlarla örüp hayatı yapılandırmaya çalışırken hem o parçamız geçmişte kaldığı için eksik yürüyoruz hayatta hem de ağıdaki bu geçmiş ama geçememiş anın akışsız, kaskatı kalmış halimizin bütünsel enerjimizi bozmasına sebep oluyoruz.

Affetmek önemli diyorum ama kolay olduğunu iddia etmiyorum. Taciz, tecavüz, kandırma, yalan, aldatma, fiziksel şiddet, sevdiklerimize verilen zararlar, büyük kayıplar, bize ait olmadığını düşündüğümüz ama yıllarca ödemek zorunda olduğumuza inandırıldığımız her bedel, toplumsal suçlara göz yumulmasıyla derinden yaşanan korkular ve göz yumanlara yönelen duygular... O kadar çok şey taşıyoruz ki sistemimizde. Ne olduklarını fark edip affetmemiz gerekenler listelerimizi en samimi şekilde yapıp çalışmamız önemli diyorum sadece.

- El Parmaklarına Masaj

Bu çakranın dengede olabilmesi için bedenin desteğini arkamıza alırsak iyi olur diye düşünüyorum. Mesela, her gün el parmaklarımıza, evet, ona da masaj yapalım... Neden mi?

Nasıl refleksoloji diye bir şey var ve ayak tabanından masaj yaparak bedenin her yerinin enerji ağına ulaşabiliyoruz, o ağı başka bir ucu da el parmaklarımıza uzanıyor... Yani kocaman ve birbirine her parçasıyla bağlı bir ağ bahsettiğimiz ve biz elimize, parmaklarımıza masaj yaparak bu ağın aktiflik hızını artırabiliyoruz.

Bedenimizi hortum gibi düşünelim; nasıl hortumun tek bir noktasında bile bası olsa, tıkanıklık olsa, hortumdaki su ya aka-

mıyor ya da hızı azalıyor, aynı şey bedenimiz için de geçerli. Tek bir yerdeki tıkanıklık, tüm bedeni etkileyebiliyor ve aynı şekilde tek bir bası noktasıyla çalıştığımızda bile bedenin bütününe fazla enerji akmasını sağlayabiliyoruz.

Burada dikkat edilmesi gereken, detay gibi gözüken ama çok önemli olan konu ne?

Nasıl hortumun içinde suyun akışını durduran bir pislik, biz onu hareket ettirdiğimizde hortumun içinde dolaşmaya başlarsa, travma düğümünü oluşturan negatif duygu yumağını temizlemek için harekete geçtiğimizde de o yumak bedende dolanmaya başlar. O nedenle duygularla çalışırken bedenle çalışmayı unutmamamız, bol bol su içmemiz, toksinleri hızlıca bedenden atmak için bedene destek vermemiz önemlidir. Tüm yapabileceklerimiz bedeni konuştuğumuz bölümlerde mevcut. Ama kısa bir hatırlatma yapmak için “üç ayaklı sehpa” örneğine dönmek istiyorum.

Biz duyguları, bedeni ve zihni olan bir enerji varlığıyız. Bu üçünden oluşmuş bir yaşam alanımız var ve tüm dünyayı bu üç köşenin dengesinin muhteşemliği kadar algılayabiliyoruz.

Ne demek bu?

Kullandığımız sehpanın üç ayağı da aynı uzunlukta olmadığına üzerine koymaya çalıştığımız her şey nasıl yere düşerse, bedenimiz, duygusal alanımız ve zihnimizle eşit şekilde ve eşzamanlı çalışmazsak biri diğerinin önüne geçip dengeyi bozarsa, hayatımızda yapılandırmaya çalıştığımız her şeyde sorun yaşama ihtimalimiz olabilir.

Kişi, gerçek bir iyileşme istiyorsa, sadece kitap okuyarak değil, sadece duygusal temizlik yaparak ve enerji alanını temizleyerek değil, sadece bedeni ile çalışarak değil, üçüyle birlikte ve dengede çalıştığına emin olarak ilerlemelidir yolculuğunda...

Tekrar parmaklara ve parmak masajına dönersek:

- Başparmaklar negatif duygulardan endişeyi tutan ağın hattındadır. Endişe temizlendiğinde, bedende tutulumu azaldığında kişi başarı hissine daha çabuk ulaşır, korkularının üzerine gidebilme kabiliyeti daha iyi gelişir. Bebeklerin parmak emerek kendini rahatlatması, beden farkındalığında bu bilginin en başından beri var olduğunun göstergesidir.
- İşaretparmağımız korku enerjisini tutan hattın üzerindedir. Bu duygu tutulumu atıldığında kişi hayatta daha dengeli kararlar veren bir yapıya bürünür. Birisini korkuturken işaretparmağımızı çıkarıp sallamaya başlamamız da rastlantısal değildir.
- Ortaparmak, kızgınlık enerjisini tutan hattadır. Kızgınlık sistemimizde azaldığında ya da yok olduğunda hayatla daha uyumlu, ilişkilerimizde daha esnek olduğumuzu söyleyebiliriz. Kızdığımızda ortaparmak gösterdiğimizi de burada hatırlatmak isterim... Bedenlerimiz çok iyi biliyor aslında hangi enerji nereden akıyor, gidip de serçeparmak göstermiyor mesela kızdığında trafikte.
- Yüzükparmağı acı hattıyla ilişkilidir. Acı bedende hafiflediğinde yeniden başlama becerimiz, umut ve inançla beraber hızlanır. Kalp çakrası acıyı tutuyordu, bu parmağımız da evlenirken ya da nişanlanırken yüzüğün takıldığı parmak işte.
- Serçeparmak da hayatın içinde yeniye açılırken zorlandığımızda biriken enerjiyle bağlantılıdır. Yeni bir ortama girdiğinizde elinize aldığınız kadehte hop havaya kalkabilir mesela ya da yeni bir kamera kullanıyorsanız yine havalanabilir bu parmak resim çekerken. Bu hatta enerji rahatladığında, hayatın ve yeni deneyimlerin içindeki heyecanı ve coşkuyu yaşayabilme kabiliyetimiz artar.

Peki, ne yapacağız bu parmaklarla?

Parmak uçlarımıza gün içinde masaj yapacağız... Toplantıda, film seyrederken, yürürken, bankada sıra beklerken. Neredeyseniz artık kolaylıkla bu parmaklara masaj yapabilir, bası uygulayabilir, bu minicik çaba ile tıpkı halı silkeler gibi bedende tutulmuş pisliklerin atılmasını hızlandırabilirsiniz. Her gün düzenli üç dakika yeterli parmak masajında.

BÖLÜM 13

BOĞAZ ÇAKRASI

Bu çakranın düzgün çalışabilmesi için hiç mi hiç yalan söylemediğimiz bir hayat yarattığımıza emin olmamız gerekiyor. Yalan söylememize neden olan korkularla, endişelerle; çaresizlik, anlamsızlık ve değersizlik hissiyle; sevmeye layık olmama gibi inançlarla ilgili derinlemesine çalışılması gerekir.

Kök çakradan yukarı doğru çıkarken ana hattımızın üzerindeki beşinci büyük çakramız, boğaz çakrası... Bütünlüğümüzle sahip çıktığımız, gerçeğimizi dürüstlükle ifade etmek için sese dönüştürdüğümüz bu çakra düzgün çalışmadığında; topluluklarda konuşmakta zorlanma, başkalarının bizim hakkımızdaki ya da hayat hakkındaki fikirlerinden çekinme, kendimizi ifade etmekte zorlanma olabiliyor.

“Dünyadayım, bundan çok keyif alıyorum ve bunun keyfini, her an, şükranla çıkarıyorum. Yaşamımda deneyimlediğim her şeyin işime yarayan kısımlarını erdeme dönüştürürken, işime yaramayan tüm negatif his posasını bedenimden nasıl atacağımı biliyorum ve atıyorum. Var olan farkındalığım yaşamsal gücümle kendini gösterirken bütünlüğüme sahip çıkıyor, inandığım bir hayatı, inandığım hareketlerle birleştirerek hayatın içinde ilerliyorum ve kendimi paylaşım zamanı geldiğinde tüm erdemimi sese dönüştürüp gerçekliğime akıyorum.” Kök çakradan boğaz çakrasına kadar yaşama yansıyanlar işte böyle...

Kendimizi, enerjimiz dışında sesle ifade olanağı veren bu çakra hem kendimize hem de başkalarına söylediğimiz yalanlarla tıkanıyor.

Yalan Söylemek Yok!

Bu çakranın düzgün çalışabilmesi için hiç mi hiç yalan söylemediğimiz bir hayat yarattığımıza emin olmamız gerekiyor. Yalan söyleme isteği geldiğinde dur, neden yalana ihtiyaç duyuyorsun? Gerçeği söylersen ne olacağını düşünüyorsun? Arkasında duramayacağı şeyi niye yaptın ya da yaptıysan neden arkasında durmuyorsun? Neden kendi seçimlerini, istek ve arzularını, var olmayı seçtiğin halini yalan söyleyerek yarı yolda bırakıyorsun? An içinde gerçeğin ortaya çıkmasıyla uğraşmak istemediğin şeyler ve harcamak istemediğin vakit mi var? O yalanı saklamak, devam ettirmek ya da taşımak için her gün daha da çok emek vermen gerektiğinin, vakit harcamak zorunda kalacağının, yalanların sisteminde huzursuzluk yaratabileceğinin farkında mısınız?

Kısacası, “*Yalan yok!*” durumuna farkındalıkla eğilip yalansız bir dünya yaratmak için kendimize alan açalım. Yalan söylememize neden olan korkularla, endişelerle; çaresizlik, anlamsızlık ve değersizlik hissiyle; sevmeye layık olmama gibi inançlarla ilgili derinlemesine çalışmalar yapalım.

Eğer kimselere söyleyemediğimiz, paylaşarsak bizim için iyi olmayacağını düşündüğümüz gerçeklerimiz varsa aynanın karşısına geçip gözlerimizin içine bakıp kendi kendimize anlatalım bu gerçekleri. Gerçeğin boğaz çakrasıyla buluşmasına, ses olup oradan akmasına imkân tanıyalım.

Kendimize söylediğimiz en büyük yalanlar ne? Bunları yaparak başlayalım işe.

“Güçsüzüm, çaresizim, hiç umudum yok, yeterli değilim, çok seviyorum, çok değer veriyorum...” Artık bu yalanlar her neyse. Ve soralım yine, gerçekten mi diye.

Peki, diğerk insanlara en çok söylediğimiz yalanlar neler?

Bunları da yazalım.

“Seni çok seviyorum; ben her şeyi hallettim, sen merak etme; çok yoğun çalışıyorum, o yüzden arayamadım; ben de çok istiyorum beraber vakit geçirelim, daha çok görüşsek çok sevinirim...”

Gerçekten mi?

Gerçek değilse neden böyle söyleme gereği duyuyoruz? Kendimize bir soralım.

Bu çakramızı çalıştırmak için işte bir ipucu daha: Sevdiğiniz bir şarkıyı her gün en az bir kere söyleyin. Şarkı sözlerinin pozitif içerikli olması gerektiğini hatırlıyoruz değil mi, hani bir de pozitif şarkı listemiz olacaktı? İşte, o listeden her gün sevdiğimiz bir şarkıyı seçelim ve gün içinde, tamamımı, en az bir kere söyleyelim. Evet, bu çakrayı biraz da şarkıyla çalıştıralım.



BÖLÜM 14

ÜÇÜNCÜ GÖZ ÇAKRASI

Gözü görebildiğinden fazlasını görmeye yarayan bu çakra her insanda vardır. Ancak kullanılmayan organın zayıflaması, körelmesi gibi bu çakra da kullanılmadıkça küçülür. Düzgün, sürekli, azimli ve adanmış çalışan herkes, bu çakrasına enerji taşımayı ve taşıdığı enerjiyi korumayı, besleyip büyütmeyi öğrenebilir.

Boğaz çakrasından yukarı çıktığımızda üçüncü göz çakrası var. Yüzümüzde iki kaşımızın arasında kendini gösterirken, kafamızın arka tarafındaki yeri boynumuzla kafamızın birleştiği yerin biraz üzerine denk geliyor, bu sefer tam arkada, tem ters açıda değil yani.

Üçüncü göz çakrası, kendimizi içinde bulduğumuz ve gerçekliğine yüzde yüz inandığımız her sanal algıdan ve algıya göre aldığımız her tutumdan etkileniyor. Düzenini bozan bir başka etki de yargılarımız; kendimize ya da içinde olduğumuz dünyaya dair taşıdığımız tüm yargılar... Düzgün çalışabilmesinin tek koşulu da koşulsuz, yargısız, saf sevgide yaşamaya izin verme halimiz.

Üçüncü göz çakrasına kadar enerjisini çıkarabilen insanların önsezilerinin kuvvetli olduğuna şahitlik ediyoruz. Üçüncü göz çakrası tamamen açık, enerjiyle dolu, akışın bütününe sahip kişilerin de birlik ve bütünlük bilinci içinde olduklarını görüyoruz; iyi ve kötünün olmadığı yerde yaşayan, bütünü görebilen insanlar.

Bu çakra için epifiz bezinin düzgün çalışması ve temiz tutulması önemli...

Çakranın çalışmadığı, enerjile buluşmadığını nasıl anlıyoruz peki? Bu kişiler:

-
- Hayat amaçlarını sorgulama konusunda bonkör, hayat amaçlarını bulma, hissetme ve yaşama konusunda cimri olabiliyorlar.
- Hayata dair heyecan duyma konusunda zorlanabiliyorlar.
- Onlara iyi geleceklerini bildikleri ya da peşinden gitmeleri gerektiğini düşündükleri şeylere adanmakta güçlük çekebiliyorlar.
- Hayal kurma konusunda çok iyi ama hayalleri için harekete geçme ve hareketlerinde süreklilik sağlamada sıkıntı yaşayabiliyorlar.
- Kendilerini hayattan kopuk, içsel olarak yalnız hisseden kişiler olarak tanımlayabiliyorlar. “*Derin bir yalnızlık hep içimde hissettiğim*” cümlesini onlardan duyabiliyoruz.
- Büyük resmi göremeyebiliyorlar, sorunlarını kısıtlı algı ile çözmeye çalıştıkları için aynı sorunla defalarca karşılaşabiliyorlar.
- Toplum inançları, içinde yaşadıkları toplumun dayattıkları ve direttikleri onlar için çok önemli ve çok değerli olabiliyor.

Burada hatırlamamız gereken şey neydi hep? Hamilelerin midesi bulanabilir ama her midesi bulan hamile değildir. Bu sorunları yaşayan herkesin yüzde yüz üçüncü göz çakrasında sorun var demiyoruz ama bu sorunları görüyorsak üçüncü göz çakrasında düzgün akış olmama ihtimalini göz ardı etmiyoruz.

Dünyadan aldığımızı evrensel farkındalığa göndermek, evrensel bilisten aldığımızı da davranış, his ve düşünceyle

dünyaya indirmek önemlidir. Bazen üst iki çakrası düzgün çalışan ama bu enerjiyi dünyaya indiremeyen, bedenleyemeyen insanlarla da karşılaşabiliyoruz. Bunu neden söylüyorum? Önsezileri kuvvetli olan, psişik güçleri olan ve bunu kullanabilen her kişi, bizim için enerji akışında yüksek tutulum sağlayan kişiler olmayabilir. Üst çakraların doğru çalışması kadar, hatta daha da fazla önemlidir alt çakraların düzgün çalışması.

Bina yapmaya çalıştığımızı düşünün. Birinci katı çıkmadan ikinci katı çıkamayız. Ağacın kökleri ne kadar sağlamsa gövdesi o kadar güçlü, meyvesi o kadar lezzetli olacaktır...

Alt çakraların düzgün akışta olması, üst çakraların ustalıkla, etikle, aşkla, hizmetle kullanılması açısından çok önemlidir.

Üçüncü göz çakrası, gözün görebildiğinden fazlasını görmeye yarar. Kişinin, gözün görebileceği titreşime uygun olarak sertleşmiş maddeden daha fazlasını, maddeleşmemiş titreşimi de görmesine imkân verir. Bu çakrası açılmış, bütünlüğünde bu çakrayı deneyimlemiş kişi, bu bilişten ve bu titreşimden uzaklaşmak istemez, buna uygun bir hayat sürdüğüne emin olur. Nasıl gözümüzü kaybetmek istemezsek, nasıl iki elimizi kullanabilmek hayatımızı kolaylaştırırsa, üçüncü gözünü kullanmaya alışık olan kişiler için de görülenin ötesini görmek normaldir ve hayat kolaylaştırıcıdır. Elimizi, kolumuzu, gözümüzü, bacağımızı koruduğumuz ve kolladığımız gibi bu çakra ve getirilerini daha uzun seneler yaşayabilmek için aynı özeni çakralarına gösterirler, onları geliştirir ve güçlendirirler.

Renkleri hiç görmemiş bir insana renkleri anlatmak ne kadar zorsa, müziği hiç duymamış bir insana müziği anlatabilmek nasıl imkânsızsa, bu çakranın hayata getirdiklerini hiç deneyimlememiş kişilere anlatmak da o kadar zordur.

Alt çakraların tümünün düzgün çalışmasıyla enerjiyi bu çakraya çıkarmak ve çakranın yaşatabileceklerini deneyimlet-

mek, daha sonrasında da nasıl kullanılacağını, nasıl korunacağını öğretmek gereklidir.

Bu çakra her insanda vardır. Ancak kullanılmayan organın zayıflaması, körelmesi gibi bu çakra da kullanılmadıkça küçülür... Düzgün, sürekli, azimli ve adanmış çalışan herkes, bu çakrasına enerji taşımayı ve taşıdığı enerjiyi korumayı, besleyip büyütmeyi öğrenebilir.

Genellikle 4-5 yaşına kadar tüm çocuklarda bu çakra açıktır. Toplumsal kuralların bilince etki etmesiyle, alt çakraları etkileyen korku, endişe, kızgınlık, acı gibi duyguların bedenden düzgün atılmamasıyla birlikte çocuklar, etraflarında bu çakrasını düzgün kullanan kişiler de olmayınca, sahip oldukları bilgiyi enerji olarak besleyemezler ve bu çakraları kapanmaya başlar.

Bu çakrası açık olan kişiler genellikle alt çakralarını ustaca kullanabildiklerinden, yüksek titreşim tüm düşük titreşimlerin bileşkesi olduğundan, istedikleri alt enerjiye istedikleri zaman ve istedikleri şekilde inebilirler.

Diğer insanlara göre daha az yorulurlar.

Düşünce olarak daha esneklerdir. Hayata karşı daha güçlü ve dirayetlidirler.

Sorunlara daha kolay çözüm bulurlar. İstedikleri şeyin arkasından daha kolay giderler.

İstedikleri her şeyi, hayatlarında daha kolay görünür kılarlar.

Yaşlanma hızları sanki daha yavaştır.

Eğlenceyi daha kolay yaratırlar ve yaşarlar ama bu aynı zamanda içine girmeyi seçtikleri tüm duygular için de geçerlidir.

Duygu değişimlerini çok hızlıca yapabilirler; ne kadar üzüleceklerine karar verip sonra karar verdiklerinde hızlıca üzüntüden çıkabilirler mesela.

Bolluk bilinçleri vardır ama bolluğu algılama şekilleri toplumun dayattığından farklıdır.

HAYATI DÖNÜŞTÜREN MİNİK ÇALIŞMALAR

Bu çakra için yapabilecekleriniz, tüm diğer çakralar için yaptıklarımızın, yapacaklarımızın toplamı gibi aslında. Tüm çalışmaların üzerinden gözümüzle değil, hareketlerimizle geçmemiz, bu davranışları hayati alışkanlıklara dönüştürmemiz, üçüncü göz çakrasına verebileceğimiz en büyük hediyelerden biridir.

- Yargılarımıza dikkat etmek, farkına varmak, yargılayıcı olmaktan uzak durmak bu çakra için çok değerlidir.
- Kendi güzelliklerimizin ve bizi farklı yapan özelliklerimizin farkına varmak, onları geliştirmeye odaklanmak ve kendini adamak çok işe yarar. İnsanlardan alkış aldığımız davranışlarımız kadar, farklı olduğumuz için toplumsal kalıpların içine girmemiz konusunda bizi zorladıkları köşelerimizi bulabilirsek mesela, onları anlamaya ve kullanmaya adanmış olursak bu çakra için derin çalışma sürecinin içine girmiş sayılabiliriz.
- İnsanüstü deneyimler yaşamışsak, unutmak ve yok saymak için kendimizi zorladığımız deneyimlerimiz olmuşsa onları anlamak için bir bilene sormaya başlayabiliriz. Bilinmeyi bilip görülmeyeni gördüğümüz ama korkup yok saydığımız, kimselere anlatmadığımız, kendimize bile söylemediğimiz deneyimlerimizi bilinç düzeyine çıkarıp anlamaya çalışmak, bu çakranın gelişmesinde çok değerli olacaktır.
- Sağ elimizin ortaparmağı ile her gün 5-10 dakika üçüncü göz çakramıza baskılı masaj yapabiliriz... Bu masaj o

bölgenin kanlanmasına destek olurken enerji akışını da güçlendirecektir.

- Koşulsuz sevgi kavramı burada düşünülmelidir, anlamlandırılmaya çalışılmalıdır. Koşulsuz sevgi nedir? Eğer sevgi koşullu ise hâlâ sevgi midir? Korkunun olduğu yerde sevgi barınabilir mi? Hiç koşulsuz sevdiğimizi ya da sevildiğimizi hissettik mi? Gerçekten mi? Bunun gibi sorulara dürüstçe verilen cevaplar üçüncü göz çakrasına enerji taşıyacak yolu açacaktır.
- Etrafımızda gördüğümüz herkesin bir zamanlar bebek olduğunu hatırlamak, her insanın içindeki tanrısallığı ve bebek saflığını görmek için gözlerinin derinliklerine bakabilmek, gözlerimizin derinine bakılmasına izin verecek kadar açık olabilmek yine bu çakra için değerli çalışmalardandır.
- Bize iyi gelen şeyleri kendi farklılığımızda değerlendirmek, toplumun dayattıklarını değil, bireysel farklılığımızın ihtiyaçlarını karşılamak, tıpkı susuz kaldığımızda olduğu gibi onlar olmadan yaşamın zorlaşacağını bilip bu davranışları hayatımızın bir parçası yapmak bu çakra için yine çok önemlidir.
- Bize neyin iyi geldiğini, iyi geleceğini bizden başkası bilemez. İyi gelen şeyleri anlayabilmek için de denemek ve tekrar denemek, iyi geldiyse iyi geldiği sürece yapmaya devam etmek, iyi gelmediyse de suçluluk duygusuna girmeden o davranışı bırakıp yeni şeyler deneyimlemeye açık olmak önemlidir.
- Bize iyi gelen şeyleri bulmak için kendimize bağlanmamızı sağlayacak kişilerden eğitimler alabiliriz ama bu kişilerin yol temizleyiciler olduğunu unutmadan, onlara güç vermeden, kendi gücümüze sahip çıkmamız gerek. Onlarla, tıpkı eve temizliğe gelen yardımcılarımız gibi

hayatımızı temizlemede bize destek olacaklarını bilerek ama hayatımızın patronunun da biz olduğunu hep hatırd tutarak geliştireceğimiz bir ilişki, işimizi kolaylaştırır. Demeye çalıştığım, bireysel farklılığımızda bize iyi gelen şeyleri bulmak ve onları hayatımıza katmak bizim sorumluluğumuzdadır.

- Bu çakranın bir başka besleyicisi de merak. Bildiklerimizi, bilip de bilmediklerimizi, bizi heyecanlandıranları öğrenmek ve bilmediğimiz şeylere doğru uzanmaya cesaret etmek, bu çakranın üst çakraya açılan kapısı gibidir.



BÖLÜM 15

TAÇ ÇAKRASI

Bu çakraya yeterli enerjiyi götürebilenler, iyi ve kötünün olmadığı bir yerde, düalitenin üzerinde yaşarlar.

Sınır koymakla ilgili sorun yaşamazlar.

İyi ve kötü olarak algılanmakla ilgili sorunları da olmadığı için sahip oldukları sevgiyi ve şefkati her rengiyle hayata akıtabilme kabiliyetleri vardır.

Çakralarımızın bedeninin en üst bölgesinde bulunana, taç çakrasıdır. Ben bu kitapta sadece bedende bulunan çakralardan bahsediyorum; enerji alanımızda bulunan hem ayaklarımızın altından devam eden hem de taç çakrasının devamında bulunan çakralar da var ama en önemli yedi tanesini tüm farkındalığımızla yönetmeyi öğrenmek önceliğimiz olmalı... Sonrasında, bilgi davranışlarla örtüşüp erdeme dönüştüğünde, enerji bedeninde bulunan diğer çakralarla da çalışılabilir.

Bu çakraya yeterli enerjiyi götürebilenler hem zihinsel aktivitelerinde, hem davranışlarının bütününde, hem de duygusal durumlarının yönetiminde tam kontrol sahibi kişilerdir.

Kendilerini izlemek, gözlemek, yönetmek konusunda ustadırlar. İstedikleri duyguya istedikleri zaman, istedikleri hızda ve derinlikte girebildikleri gibi istedikleri hızda da çıkabilme kabiliyetleri vardır. Alt çakralarda negatif enerji tutulumları ya hiç olmadığından ya da çok az olduğundan negatif duygular tarafından yönetilmezler ama istedikleri zaman bu duyguların tamamını kullanabilme yeteneğine sahiptirler.

Bedenlerinde, geçmişten gelen, biriken negatif bir duygu tutulumu olmadığı için herhangi bir duyguya girdiklerinde – ister kızgınlık olsun ister acı ya da başka bir duygu– o duygu bala bulan anı etkisi yapmaz bu kişilerde. O yüzden de yaşamaktan, hissetmekten, düşünmekten, yeniyi deneyimlemekten korkmadan yol alırlar. Bu insanları bu sebepten cesur diye de tanımlamamız mümkündür.

Duyguyu hissetmek ama duygu tarafından yönetilmemek, zihni dinleyebilmek ama düşünsel takıntılara sahip olmamak, hayatın bolluğundan keyif almak ama maddeye bağımlılık geliştirmemek sahip oldukları diğer özellikleridir.

Hafiftirler... Eğlencelidirler. Derindirler... İstedikleri her şey olabileceklerini bilir olmanın rahatında ve huzurunda yaşarlar. İstedikleri zaman da istedikleri taraflarını gerçekten aktifleştirip istedikleri her neyse o olmayı deneyimleyebilirler.

Her şeyi kolaylıkla hayatlarına alabildikleri gibi, hayatlarında olan her şeyden de çok çabuk vazgeçebilirler. Kendilerini eşya, kimlik, ilişki, iş ve parayla tanımlamazlar. Dünyaya çok bağlı ama her şeyden çok bağımsızlardır.

Akıştadırlar. Evreni bilir ve evrenin lisanını hem konuşur hem de duyarlar. Evrenle senkronize yaşarlar. Bu akışta olmak onları anda karar veren ve anlık çıkarları için bin yıllık getiri-lerinden vazgeçen ve sözüne güvenilmeyen insan yapmaz; taahhütlerine adanmış hayatlar sürerler. Sözleri ve davranışları yüzde yüz uyumludur.

Standart insanın algısının ötesinde algıları olduğundan verdikleri kararlarda bazen anlaşılmaları zordur ama insanların onları anlaması için özel bir çabaları da yoktur. Dış etkilere çok içsel varlıklarının kalp pusulası ile yönetirler hayatlarını.

İlahi olanla bağlantıda yaşarlar. İlahi yapının eşsiz bir parçası olduklarının bilinciyle yaşamlarını özenle yönetirler.

İnternet ağı çok hızlı çalışan mükemmel bir bilgisayar gibidirler; evrensel bilgilere çok hızlı ve çok kolay ulaşırlar.

Kimseyi kurtarma çabaları yoktur, her canlının yaşam döngüsündeki yerine yargısızca saygı duyarlar.

Meraklıdırlar. Dünyaya gelmişken dünya deneyiminin hakkını vermek için dünyanın nimetlerine açılmayı, deneyimlemeyi, görmeyi severler...

Hayvanlara, doğaya, havaya, dünyanın tüm güzelliklerine gerçek olan aşkla bağlıdırlar.

İletişim kurmak için hangi bilinçle irtibat halindeyse onun gözlerine bakacak şekilde enerjisini ayarlayarak hayatın içinde dolanma becerileri onları hem gizemli, hem tahmin edilmez, hem de tarifsiz yapar. İnsanlarla kurdukları ilişki farklı enerji düzeylerine göre olduğundan telefon rehberlerindeki 500 ayrı insan tarafından 500 ayrı şekilde tanımlanabilirler.

İyi ve kötünün olmadığı bir yerde, düalitenin üzerinde yaşarlar. Sınır koymakla ilgili sorun yaşamazlar. İyi ve kötü olarak algılanmakla ilgili sorunları da olmadığı için sahip oldukları sevgiyi ve şefkati her rengeyle hayata akıtabilme kabiliyetleri vardır.

Farklı realiteleri ziyaret etmek, tüm olasılıkların görünür olduğu yere geçmek, geçmiş ağın bütününe görmek, enerji ağlarını görmek ve incelemek, maddenin içindeki enerjiyi yönetmek kolaylıkla yapabildiklerinin arasındadır yine bu çakrasını düzgün kullananların...

Eski resimlerde, kafasının üzerinde hareleri olan kişiler mesela, taç çakrasını görebilen insanlar tarafından çizilmiştir. Meleklerin çizimlerdeki hareler de yine bu çakranın düzgün çalışması durumunda, çakranın enerjisinin görüldüğünün işaretidir.

Bu çakra düzgün çalışmadığında, çok derin bir yalnızlık hissi yaratabilir. Bu kişiler, dünyadaki varlıklarının önemsiz

olduğunun inancındalardır. İlişkilere, eşyalara ve mekânlara bağımlılık geliştirebilirler. Kendilerini, sahip oldukları şeylerle tanımlamaya meyilleri vardır. “*Ben Doktor Hüseyin*” diye cümleye başlayabilirler mesela bir sosyal etkinlikte... “*Sen benim kim olduğumu biliyor musun?*” diyebilirler çok alakasız bir yerde ya da maddi zenginliklerini insanların gözlerine sokma arzuları, bu zenginliğin keyfini çıkarma isteğinden daha fazla olabilir.

Bu çakra için yapılacak bir çalışma bulunmamaktadır. Oluş halinin tüm varlığıyla sahiplenilmesi bu çakranın ihtiyacıdır. Alt çakralardaki yapma halinden sonra “olma” halinin deneyimlenmesine izin verilen çakradır.

BÖLÜM 16

DÖNÜŞÜMÜ NASIL YÖNETECEĞİZ?

Dönüşüm, evin içinde yaşarken mutfak yaptırmak gibidir; ortalık biraz karıştır ama bezip evi terk etmezseniz, süreklilikle ve adanmışlıkla o mutfağı yenilerseniz gün gelir o mutfak biter... Kendi kendinize yapabilir misiniz bu mutfak işini? Tabii ki... Kır, dök, musluklar, fayanslar, satın al, döşe, öğren, yeniden yap, temizle! Biraz zaman alır, biraz diğer alternatiflere göre daha uzun sürer ama kesinlikle yaparsınız.

Mantığını anlayınca enerji dünyasının gizemi basitçe anlaşılıyor. Ancak enerji dünyasını yönetmek ustalık, beceri, sabır, kendine özen göstermeyi, merak ve hayata karşı heyecan duymayı gerektiriyor sanki...

Düşündüklerimiz titreşimimizi belirliyor... Ama beden de var; su hafızasını tutuyor. Ayrıca oksijen gitmeyen yerlerde ve yağ birikimlerinde geçmiş travmatik tutulumlar bulunuyor... Bize hizmet eden etrafımızdaki her eşya, kendileri enerji yaratmadıkları için bizim enerjimizi boşluk alanlarını dolduruyorlar, farkında değilsek onlardan da etkilenebiliyoruz. Eşyaların geçmiş tutulumları temizlenmediyse farkında olmadan bizi o an aslında içinde olmadığımız ama onlarla etkileşime geçtiğimizde hissettiğimiz duygulara atabiliyorlar... Bir de bedensel duruşumuz, dinlediğimiz müzik, beraber olduğumuz insanlar, günlük aktivitelerimiz, seyretmeyi seçtiğimiz her şey var. Yediğimiz içtiğimiz var, onu da unutmayalım...

Uyurken ne giyilecekti bedenim nefes alsın diye, neydi, neydi?

Bunların hepsi, bir anda üst üste gelince insan bir çılgılık atmak istiyor sanki. Ama...

Her ustalaşma süreci gibi hayatı hakkıyla yaşamak ve yaşama hakkıyla kendimizi sunmak, nasıl yapacağımızı öğrenmek de zaman alıyor, emek istiyor. Tekrar yeni alışkanlıklar oluşturmak gerekiyor.

Burada ne önemli?

İstersek hepimizin hayatı kesinlikle değişir. Ama istemenin ötesinde, yapmamız gerekenleri isteğimizle birleştirip uygun davranışlara geçişi alışkanlık haline getirdiğimizden emin olmalıyız.

Çok basit ama çok hayat dönüştürücü birçok çalışmayı kitabın içine neredeyse her bölümün sonuna koydum. Lütfen uygulayın.

Kitap okumak, podcast dinlemek, seminerlere gitmek, çalışmalara katılmak tek başına bir işe yaramayacaktır. Hepsi müshil gibidir, tek başına alındığında sizi sadece o an için rahatlatır. Ama kabızsanız ve kabız olmaktan sıkıldıysanız, yeme alışkanlığınızı değiştirmeniz gerekir. Bunu yapmak için de alışveriş şeklinizi, pişirme şeklinizi, yeme şeklinizi, yeme sürenizi değiştirmeniz lazım.

Sürekli müshil alırsanız ne olur?

Bağırsak tembelliği olur ve hatta bir süre sonra o da işe yaramamaya başlar, sisteminize de zarar verir üstüne üstlük... Kişinin dönüşümü de buna benziyor. Bazen bağırsakta yaşanıyor kabızlık, bazen ilişkilerde, bazen parada ve bolluk hissinde, bazen de işimizde... O an bizi rahatsız eden her neyse, bir şeyleri değiştirmemiz için sistemimizin verdiği sinyal gibi, *"Ne yaptığın yaptın, artık yapma, bak ben iyi hissetmiyorum, bu bizim ihtiyacımız olan şey değil!"* çılgılığı gibi...

Anlık çözümler ise durumu kurtarmayacak, daha da zorlaştıracaktır. Dönüşüm, evin içinde yaşarken mutfak yaptırmak gibidir. Ortalık biraz karışır ama bezip evi terk etmezseniz, süreklilikle ve adanmışlıkla o mutfağı yenilerseniz gün gelir o mutfak biter.

Kendi kendinize yapabilir misiniz bu mutfak işini?

Tabii ki... Kır, dök, musluklar, fayanslar, satın al, döşe, öğren, yeniden yap, temizle. Biraz zaman alır, biraz diğer alternatiflere göre daha uzun sürer ama kesinlikle yaparsınız.

Bir ustayla da yapabilirsiniz, bir mimarla da... Hepsinde farklı zaman, farklı emek, yorgunluk, bütçe olsa da eğer sonuca adanmışsanız o yeni mutfağa uyanırsınız!

Dönüşümde de aynı şey geçerlidir; kendi kendinize yapabilirsiniz. Bu kitabı biraz da o yüzden ince ince, detay detay, tüm çalışmaları açıklaya açıklaya, sırasıyla yapılacakları, yapılsa işe yarayacakları yazarak dolduruyorum. Ama istemek yetmez, okumak yetmez, yapmak lazım diye de ekliyorum... Süreklilik çok önemli diyorum...

Eğitilmeye gitmek, ustalarla çalışmak, destek almak, destek gruplarının içinde olmak, atölye çalışmalarına katılmak, sınıfların içinde olmak her zaman seçiminiz dahilindedir ve dönüşümünüz için harcadığınız emeği, zamanı, parayı, süreyi değiştirme olasılığına sahiptir.

Ayrıca unutmamız gereken şeylerden biri de bugünün doğrusu, yarının yanlışı olabilir. Yeni doğmuş bebeği anne sütü besler ama sonra, bebek büyüdükçe başka besinlere geçmemiz gerekir. Bir insanı bir ömür anne sütüyle besleyemeyiz.

Dönüşüme dair sürekli ayık ve uyanık olmamız gerekir. Her gün yaptıklarımız ve gelişim düzeyimize uygun olarak yapmamız gerekenler arasındaki farkı iyi bilip, bu konuda kendimizi yenilemekten vazgeçmememiz önemlidir.

Ayrıca unutmamalıyız ki, hangi konuda dönüşüm yolculuğuna çıkarsak çikalım, bu, başka insanlarla kendimizi karşıla-

tırabileceğimiz bir süreç değildir. Aynı anda başlayan dönüşüm, aynı anda sonlanmayacak, aynı şekilde ilerlemeyecektir ve bu çok normaldir. Hepimizin geldiği aile yapısı, gittiğimiz okullar, yaşadıklarımız, gördüklerimiz, beden yapılarımız ve cebimizde biriktirmeyi seçtiklerimiz farklıdır. Bu yolculuk çok öznel ve eşsiz bir yolculuktur, bunu unutmadan “*Her günü daha keyifli hale getirerek nasıl yürürüm bu yolda?*” diye hedefe, niyete ve yola odaklanmak önceliğimiz olmalıdır.

Bu yolculuğa bir filozof edasıyla başlamak ve bir filozof gibi yolda yürümek, işimizi çok kolaylaştırır.

Filozof, gerçeğin âşığı demektir. Peki “filozof edasıyla başlamak ve yürümek” ne demek? Kendine, yaratılışına, tüm yaratılış ağındaki gizemine, varoluş sebebine, üstüne atılan ve yığılan, işine yaramayan, sana iyi hissettirmeyen her şeyi soyarsan, kendinden ne kalır geriye? Fikrine âşık olma hali!

Diyelim ki şu an yarattığımız ve yaşattığımız kimliklerle kendimize o kadar da âşık değiliz. Yarattığımız ve yaşattığımız kimliklerin biz olmadığı bilinciyle, o kimliklerin, yaşanmışlıkların ve öğretilmişliklerin sonucu olduğunun farkındalığıyla, dönüşüm tam da burada başlıyor zaten. Bu, özümüze âşık olmadığımız anlamına gelmiyor. Bu süreçte, özle aynada göz göze gelme düşüncesine heyecan duymak bile yolculuğun başlangıcı, gerçeğin âşığı olarak yola çıkmamın yeterli sebebi olabilir.

Hatırlarsanız size bir bebeklik fotoğrafınızı bulun ama en bebek olduğunuz haliniz olsun demiştim. O bebeğin başına farklı şeyler gelseydi, farklı insanlarla büyüseydi, farklı kişilerle karşılaşılsaydı, farklı yollardan yürüyebilseydi ne olabilirdi, daha ne kadar mutlu olabilirdi?

Dönüşüm de araştırdığımız, bu soruya vereceğimiz cevaplar aslında.

Filozof edasıyla başladık, peki filozof edasıyla nasıl yürüyeceğiz?

Yolculukta kendimize düzenli sormamız gereken sorulardan biridir: “*Filozof bir zorlayıcıyla ya da bir sorunla karşılaştığında ne yapar?*”, “*Gerçek bir gerçek âşığının hayattaki tutumu nedir?*” Tek tek geçelim üzerinden.

- Gerçeğin âşığı kişi, bir zorlukla karşılaştığında bu konunun, olayın, durumun neden ona zor geldiğinin sebebini bulur. Zorluk olarak görülen bu durumun içindeki öğretiyi arar. Aynı olayla tekrar karşılaşırsa artık ona zor gelmemesi için kendini eğitir, düzenler, düzeltir.
- Gerçeğin âşığı kişi, diğer insanların yaptığı ve yapabileceği hataları görür. İnsanların yarattığı karakterlerin birbirine çok benzeyebileceğinin bilinciyle kendini izler. Aynı durumlarda aynı hataları yapmadığına emin olur.
- Gerçeğin âşığı olan kişi, başkalarına yardım edebilmenin en temel gerekliliğinin kendine sürekli ve düzenli yardım etmek olduğunun bilincindedir.
- Gerçeğin âşığı olan kişi, zamanın değerinin farkındadır. Sabırla zamanını ve süreci yönetmeyi bilir.
- Gerçeğin âşığı olan kişi, huzurlu bir zihnin en yaratıcı zihin olduğunun farkındalığıyla onu huzursuz edebilecek her türlü düşünceden ve davranıştan kendini arındırdığı bir hayat sürmeye özen gösterir. Zihnin gücünün çok farkındadır. Huzura yatırım yapar. Ona iyi hissettirmeyen her şeyi düzeltmek, düzenlemek, hayatından temizlemek önceliğidir.
- Gerçeğin âşığı olan kişi, iş hayatında ve hayatının hiçbir yerinde anlık çıkarlar için ömürlük kazanımlarını riske atmaz. Kimseden sadece kendi çıkarları için faydalanmaz, kötü niyetin sisteminde dolaşmasına asla izin vermez.

- Gerçeğin âşığı olan kişi, düşüncenin bütün hayatını yönettiğini bilir. Bu sebeple zihnini eğitir, yönetir, besler, şifalandırır, onurlandırır.
- Gerçeğin âşığı olan kişi, geçmişin zincirlerinin onu bağlamasına izin vermez. Geçmişten alacağını alır, işine yaramayanı temizler ve hep geleceğine yatırımını yapar. Geçmiş beslemekten çok geleceğe odaklanmak önceliğidir.
- Gerçeğin âşığı olan kişi, kimseyi eleştirmede, yargılamaz, herkesin yoluna saygı ve sevgiyle bakar. O kendi yoluna odaklıdır. Odağını bozamaz. Dedikodu yapmaz.
- Konu paylaşmak olduğunda çok cömerttir. Şükranların, mutluluğun, güzelliğin, keyfin, aşkın, bolluğun paylaşarak çoğalacağını bilir.

Dönüşümü nasıl yöneteceğimiz konusunda bize destek olabilecek bu ipuçlarının üzerinden geçerken zorlukla her karşılaştığımızda, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı yeniden düzenlediğimize emin olalım, ne dersiniz?

HAYATI DÖNÜŞTÜREN MİNİK ÇALIŞMALAR

Gerçeğin âşığı olma yolunda neler yapabiliriz?

- Defterimiz elimizde, sakin ve sessiz bir köşeye oturduk. Telefonumuz bizden uzakta, sessizde... Bölünmeyeceğimize eminiz ve defterimize yüz kere “*Ben değerliyim*” yazıyoruz. Elimizden geldiğince hissederek... Gerekli mi, saçma mı, anlamsız mı, neden yüz kere, başka işimiz mi yok yani demeden... Ya da desek de içten içe yapmayı kesmeden... Tam yüz kere... “*Ben değerliyim.*” Bu çalışmayı yaparken birçok his, düşünce, yaşanmışlık, çeldirici belirebilir. Biz yine de yapmaya, yazmaya, teker teker, alt alta “*Ben değerliyim*”leri dizmeye devam edelim. Aslına bakarsanız değerli olduğumuz konusu, tartışmaya açık bir konu da değil, değerli olmama ihtimalimiz yok çünkü... Dünyada bir şeyin değerini onun dünya üzerindeki miktarı belirliyorsa ve bizden sadece bir tane varsa, bu dünyada tüm zamanlarda ve tüm yaşanmışlıklarda değersiz olma ihtimalimiz yok! Çalışma saçma gelse de lütfen yapalım...
- Yine defterimiz elimizde... Yüz kere yazdık, “*Ben değerliyim*” çalışmasını bitirdik. Şimdi sıra “*Ben hak ediyorum*” listesinde... En az yüz cümle yazdığımızı emin oluyoruz:
“*Ben güzel bir evde yaşamayı hak ediyorum.*”
“*Ben sağlıklı bir bedende olmayı hak ediyorum.*”
“*Ben çok para kazanmayı hak ediyorum.*”
“*Ben saygıyla davranılmayı hak ediyorum*”

“Ben dünyayı görmeyi, keyfimce gezmeyi hak ediyorum.”
Ne gelirse aklımıza... Kısa, net, açık ve anlaşılır ifadelerle en az yüz cümle yazıyoruz.

- Her gece *“Ben bugün elimden gelenin en iyisini yaptım, yarın daha iyisini yapacağım”* diyerek uykuya dalıyoruz.
- Her sabah uyandığımızda, daha yataktayken, gözlerimizi henüz açmamışken ilk söylediğimiz *“Bugün kendimi hayatın bütün güzelliklerine ve mucizelerine açıyorum. Tüm bu güzellikleri ve mucizeleri yaşamak için kendime izin veriyorum”* olsun. En az bir kere, isterseniz daha çok... Yataktan daha çıkmadan... Oldu da unuttuk, oldu da hayatın koşturmacasına daldık ve sonradan aklımıza geldi. Duralım hemen, sakın bir yer bulalım, sakın birkaç nefes alalım, hemen gözlerimizi kapatıp söyleyelim. Yine etkili olacaktır. Ama en etkili zamanı sabah kalktığımızda, günümüzün ilk anlarında, unutmayalım.
- Hayatın içindeki güzellikleri görmek için odağımızı geliştirelim. Ve her güzellikle karşılaştığımızda *“Bugün daha güzel ne olabilir ki?”* düşüncesini aklımızdan geçirelim.
- Aklımıza negatif bir düşünce geldiğinde hemen bize pozitif bir şey düşünelim. Aklımıza geleni pozitif çevirmek değil ama söylediğim. Bambaşka bir düşünce bulalım. *“Ne olacak bu ekonominin hali?”* dedi zihnimiz, kötü hissettik, *“Sabah aldığım ve evde beni bekleyen çilekler nasıl mis gibi kokuyordu”* diye düşünmek gibi. Tüm gün negatif bir düşünceyi, pozitif bir düşünce ile karşılayalım, tıpkı tenis oynar gibi...
- Zaten biliyorsunuz ama tekrarlamış olayım; negatif hissettirebilecek hiçbir şey dinlememeye, seyretmemeye özen gösterelim.

BÖLÜM 17

DÖNÜŞÜMÜN AŞAMALARI

Dönüşüm süreci, zihinsel-bedensel-duygusal birçok değişimi barındırır. Bu aşamalarda neler hissedeceğimizi, bedensel olarak nasıl etkileneceğimizi, zihinsel olarak nerelerde sivrî, sert köşelerimizin ortaya çıkacağını önceden anlamamız pek mümkün olmaz. Ama sistem dönüşüme giren birey için farklı çalışır.

Dönüşüm süreci başladığı zaman, birbirini sistematik bir şekilde takip eden aşamalar vardır. Dönüşüm sürecine girmiş olan hemen hemen herkes bu süreçlerden geçer. Her ne kadar kişiye özel olsa da dönüşümün belirgin olan bu aşamalarını bilmek, onları bilmenin farkındalığıyla süreçte ilerlemek kişiye destek olabilir.

Süreç aslında aynı hamilelik dönemine benzetilebilir. Nasıl ki herkesin hamilelik süreci kendine özel olsa da aşağı yukarı herkes hamileliğinde aynı aşamalardan geçiyorsa, dönüşüm süreci de kişiye özel olmasına rağmen hemen hemen herkes belli bir sırayla benzer adımlarla ilerler.

Süreçteki aşamalar nelerdir dersenez...

1. Seçim Aşaması

En zorlu aşamalardan biridir. Kararsızlık, ne istediğini bil-meme, seçilen “yeni”yle ne olacağını, nasıl davranacağını ve nasıl hissedeceğini bilememe hali kişiyi bunaltabilir. Burada

önemli olan mevcut durumu iyi değerlendirmek, memnuniyetsizliğin sebebini bulmak, mevcut durumun değişmesiyle hangi duyguya ya da duruma geçmek istediğimizi saptamaktır. Konu şu ki; mevcut durumdaki hissimizi bilsek bile, değişimle gelecek olan duygunun ne olduğunu asla bilemeyiz. İşte bu bilememe hali bizi çok zorlayabilir. Unutmamamız gereken ne? Eğer şu an zaten mutsuzsak ve bir şeyleri değiştirmesek mutsuz olmaya devam edeceğimiz yüzde yüz kesinliktedir. Ama şu an zaten mutsuzsak ve bir şeyleri değiştirirsek yüzde 50 mutsuz çıkma ihtimalimiz olduğu gibi yüzde 50 de mutlu olma ihtimalimiz vardır. Ve yine unutmamalıyız ki, mutlu olmayı hak ettiğimizi düşündüğümüz sürece, her seçimimizi tekrar tekrar değiştirme, yeniden seçme ve yeniden dönüştürme ihtimalimiz hep mevcuttur.

2. Seçtiğimizi Sorgulama ve Kabul Etme Süreci

Bir şeyi seçtiğimiz an, birdenbire dönüşmüyor her şey... Çocuk yapmaya karar veriyoruz, hamile kalıyoruz ama ilk birkaç ay hamileliğimizde daha bir ciddi düşünüyoruz anne olma halimizi. Ya da diyelim ki boşanmaya karar veriyoruz ama karar vermekle avukata gitmek, hâkimin karşısına çıkmak arasında hâlâ düşündüğümüz bir zaman dilimi var doğru mu yapıyorum acaba diye... İş kurmaya karar veriyoruz ama kredileri çekmek ya da ofisi kiralamak için arada geçen zamandaki düşüncelerin yoğunluğu gibi anlatılabilir bu evre... Karar vermeyele harekete geçme süreci arasında kalan süre, seçtiğimizi sorgulama evresidir, çok normaldir ve dönüşüm sürecinin aşamalarından biridir.

Bu süreç seçtiğimiz şeyi gerçekten ne kadar istediğimizi görme, düşünme yeridir. Ruh, beden, zihin, duygularımız sanki bir araya gelir ve “Neden, neden, neden?” diye başlayan sorularını

bir ağızdan sormaya ve yüksek sesle cevaplamaya başlar. Ego-nun devreye girmesinin en kolay olduğu aşamalardan biridir burası. Süreçten uzaklaşma ve kaçma isteği hâlâ yoğun olabilir. Burada yapılması gerekenler; ruh-beden-zihin-duygu farkındalığını bir araya toplayabilmek, sakin kalmayı becerebilmek, dengemizi üçlü sistemimizde koruduğumuzdan emin olmak, istediğimiz şeyi neden istediğimizi hatırlamaya odaklanmaktır.

3. Hareket Zamanı

İkinci aşamayı başarıyla tamamlayan, bu sürecin içinden geçen kişinin geldiği yer, hareket etme aşamasıdır. Kişi merkezinde durarak, kendi farkındalığıyla kendi çözümlerini bularak istediği şeye doğru yürümeye, hareket etmeye başlar. Boşanmaya karar verdiyse avukatla bu aşamada görüşülür; ev almaya karar verdiyse emlakçıları arama, bankalarla krediler için konuşma bu evrede olur; üniversiteye geri dönmeye karar verdiyse okul ile görüştüğü ya da tekrar sınavlara girmek için formları doldurmaya başladığı yer burasıdır.

Bu aşamada istemediğimiz her neyse onunla bağımızı kesmişizdir ama istediğimiz şeyi de daha yaratamamış, görünür ve yaşanır yapamamışızdır hayatımızda... “Artık hıyar yemeyeceğim” diye karar verip hıyar tarlasını sulamayı kesmişizdir ama istediğimiz çilekler de daha ekilip büyümemiştir. Bu kişide duygusal bir açlık, güçsüzlük, başarısızlık, beceriksizlik hissi, geriye dönme arzusu, alışıktığımız eskiye sığınma isteği yaratabilir.

Bu süreci daha kolay atlatmak için:

- a) Oluşabilecek enerji açıklarını bulup onlar için destek yapı oluşturmak önemlidir.
- b) İsteddiğiniz şeyi vizyonlamak, kendimizi o vizyonun içinde görmek, oluşturmak istediğimiz yeni duyguyu yaratmaya başlamak bize destek olabilir.

- c) Bu yolculuğa neden çıktığımızı, dönüşümü neden seçtiğimizi kendimize hatırlatmak ya da hatırlatacak insanlarla vakit geçirmek gerekebilir.
- d) Fiziksel olarak bağışıklık sistemimizi desteklemek, iyi beslenmek, fiziksel gücümüzü artıracak aktivitelere dahil olmak, spor yapmak değerlidir.

4. Olmak İstedığımız Kişinin Davranışlarını ve Alışkanlıklarını Belirleme, Ona Uygun Davranma Süreci

Bu evre, olmak istediğimiz kişi nasıl davranıyor, hayatında hangi alışkanlıklara yer veriyorsa onu belirleyip hayatımıza aktıığımız yer. Artık zayıf bir insan olmak istiyorsak mesela, yeme alışkanlıklarımızı ve spor rutinimizi tekrar düzenledik; bir ilişki içinde olmak istiyorsak, evlenmek istiyorsak yalnız yaşama alışkanlıklarımızı gözden geçirip bize hizmet etmeyenleri bırakıp “eşli” halimizin alışkanlıklarını belirleme ve uygulamaya koyma zamanıdır.

Genellikle kişinin dönüşüm sürecinde en zorlandığı süreçlerdendir. Eskiye soymak, yeniye açılmayı gerektirir. Bırakma ve yeniden yapılanma konularında esneklik ve ustalık gerektirir.

5. Tepkiselleşme Aşaması

Bu aşamada boşanma gerçekleşmiş, kilo verilmiş, çocuk yapılmış, iş kurulmuş, her ne isteniyorsa olmuştur. Ama istenilen duygu en doygun haliyle kişiye ulaşmamıştır. İş kurulmuş ama daha potansiyel müşterilerle tanışılmamış, hızlı para akışı başlamamıştır mesela... Boşanma olmuş ama yeni hayata tamamen geçilmemiştir. Boşanan kişi evleri ayırma sürecinden hem maddi hem manevi yorgun çıkmıştır ve yeni evine, hayatına

alışma sürecindedir. Çocuk doğmuştur ama sürekli ağlıyordur ya da geceleri uyumuyordur.

Diyeceğim o ki, hem dönüşen yorgundur bu süreçte hem de ortaya çıkan yeni durum, daha oturmamış, olgunlaşmamıştır. Burada eski özlenebilir, kötüydü ama bundan kötü müydü diye sorgulanabilir hatta. Kişinin kesinlikle destek alması, dostlarla çevrili zaman geçirmesi, dinlenmek için kendine alan açması gereken bir süreçtir.

6. Tepkiselliği Anlama ve Yönetmeyi Öğrenme Süreci

Burada kişi vizyonuna odaklanmayı, pes etmeden yoluna devam edebilmeyi, korkan yanını sakinleştirebilmeyi öğrenir. Bu süreci de başarıyla atlatan kişi dönüşümünü tamamlamayı becerir.

Süreçlerde kişinin yanında bir güç grubunun olması, kendi gibi dönüşüme adanmış kişilerle çevrili olması çok değerlidir; bu destek, süreci daha eğlenceli ve daha kolay hale getirir.

HAYATI DÖNÜŞTÜREN MİNİK ÇALIŞMALAR

- *Aynada kendimizle göz teması kuralım.* Aynaya her baktığımızda kendimizi gördüğümüze emin olalım. Üzerimizde ne var, giydiklerimiz yakışmış mı, makyajımız düzgün olmuş mu, sakal tıraşımız simetrik mi diye bir bakıştan bahsetmiyorum ama. Kendimizi görelim, gözlerimizin içine bakalım, aynaya her baktığımızda sıcacık bir selam verelim kendimize. Gün içinde kaç kere aynada kendimizle karşılaşsak, kendimize de o kadar çok sevgi dolu bakışlar atalım.

- *Sporu hayatımıza katalım, her gün en az 30 dakika spor yapalım.* Nasıl yaparsak yapalım, yeter ki hareket edelim... İster yürüyüş, ister dans, ister spor salonunda ağırlık kaldırma, ister koşu... Yeter ki bedenimizi düzenli hareket ettirelim.

- *Söylenmeyelim.* Kitabın başında uzun uzun anlatmıştım. Söylenen hiç kimseyi de dinlemeyelim. Hatırlayalım. Hatırlamakla kalmayalım, söylenmediğimize emin olalım.

- *Bizim için olumsuz duygu yaratan tüm etkenlerden elimizden geldiğince temizlenelim.* Gün içinde bu konuda çok ayık olalım.

- *Her sabah yataktan kalkarken sakinliği yanımıza çağıralım.* Biraz esneyelim, biraz gerinelim, yataktan öyle kalkalım.

- *Gece yatağa gittiğimizde güzel hayaller kuralım.* İyi hissederek uykuya geçelim.

- *Her gün en az 2,5 litre su içelim.* Yemeklerde değil, midemizin asidini azaltmayalım yemek sürecinde ama uyandıığımızda, gün içinde çalışırken, yemek aralarında bolca su içmeye özen gösterelim.

- **Gün içinde hem kendimizi hem başkalarını takdir edelim.** En az dört kere kendimizi, en az dört kere başkalarını takdir etmeye çalışalım.

- **Yalan söylemeyelim.** Pembe, beyaz, yeşil fark etmez, hiç yalansız bir yaşam kuralımızı hatırlayalım.

- **“İnanılmaz” lafına karşı zihnimizi eğitelim.** İnanılmaz kelimesini neyin önüne getiriyoruz dikkat edelim. “İnanılmaz güzel”, “İnanılmaz âşıklar”, “İnanılmaz para kazanıyor” derken yakalarsak kesinlikle duralım ve kurduğumuz cümleyi tekrar kuralım. “Çok güzel”, “Çok büyük bir aşk yaşıyorlar”, “Çok fazla para kazanıyor” diyelim mesela...

Neden mi?

Zihnin inanmadığı bir şeyi hayatımızda görünür yapamayız. İnanılmaz lafı güzel Türkçemize yanlış bir çeviriyle girmiş, sonra da virüs gibi sisteme yapışmıştır sanki... Zihnimizi bu konuda eğitmeye dikkat edelim.

- **Haftada bir tuzlu masajımızı yapmaya devam edelim.**

- **İstedığımız gerçekliğe ve yaratmak istediğimiz kimliğe uymayan tüm nesnelere, eşyaları, evimizden, işimizden, gerçekliğimizden temizleyelim.**

- **Tamamlanmamışlar listemizin üzerinden geçelim, güncelleyelim, ya tamamlayalım ya veda edelim.**

- **Bebeklik resmimizi gözümüzün önünde bir yerde turalım.**

Arada onu gördüğümüze ve o canım bebeğin büyümüş hali olan canım kendimize iyi davrandığımızı emin olalım.

- **Bu hayattan ne istiyorsak –ki her şey olabilir– kocaman bir liste yapalım.** Çok bonkör, çok gerçek, çok dürüst bir liste hazırlayalım.

890 maddelik bir listemiz oldu mesela diyelim. Hepsinin yanına eğer ona sahip olursak bunun bize hissettireceği duyguyu yazalım...

Nasıl mı?

Madde 1: Yeni bir ev istiyorum.

Bu bana ne hissettirecek?

Güven

Madde 2: Daha çok para kazanmak istiyorum.

Bu bana ne hissettirecek?

Başarı

Madde 3: Çocuğumun okulu birincilikle bitirmesini istiyorum.

Bu bana ne hissettirecek?

Başarı

Madde 4: Dolabımı yeniden ve tam da istediğim gibi kıyafetlerle doldurmak istiyorum.

Bu bana ne hissettirecek?

Zenginlik

Zengin olmak bana ne hissettirecek?

Başarı

Böyle böyle tüm maddelerin üzerinden geçerek gerçek isteklerimizin altında yatan duygu açıklarımızı bulmaya başlayalım...

İstiyorum dediğimizde aslında tam olarak neye ihtiyaç duyduğumuzu görme, bu duygu açıklarını başka yollarla doldurma imkânımız olup olmadığını da sorgulama sürecine girelim.

Dönüşüm süreci, kendi zihinsel-bedensel-duygusal birçok değişimi barındırır. Bu aşamalarda neler hissedeceğimizi, bedensel olarak nasıl etkileneceğimizi, zihinsel olarak nerelerde sivrî, sert köşelerimizin ortaya çıkacağını önceden anlamamız pek mümkün olmaz. Ama sistem dönüşüme giren birey için farklı çalışır. Tıpkı hamilelikte olduğu gibi. Nasıl beden doğumda hormonları yönetiyorsa ve böylece doğuma hazırlanıyorsa dönüşümde de sistem, buna benzer şekilde çalışır. Heyecan ve güvenlik alanının dışına çıkıldığında hissettiğimiz yüksek titreşimin enerjisi, korkudan çıkmanın ya da korkuyu yönetmeyi

öğrenip harekete geçmenin sıcaklığı ve ateşi, dönüşümde olan kişiyi daha canlı, güçlü, dirayetli ve berrak bir hale getirir.

Yine de kişinin süreçte bir destek grubunun olması ya da kişinin kendi kendine neden bu yola çıktığını hatırlatacak bir sistem kurması önemlidir.

Böyle anlarda belki işinize yarar diye, aşağıya kendi dönüşümlerimde yine kendi yazdığım ve daraldıkça okuduğum minik bir yazımı bırakıyorum. Umarım faydalı olur.

Korkuya girdiğim zamanları kabul ediyorum.

Korktuğum zaman bütün gün başımı kaldırmadan, sadece bir omzun rahatlığıyla ya da bir yastığın soğuşunda kalmak isteyen ve hiç kıpırdamak istemeyen yanımı görüyorum, seviyorum, anlıyorum.

Korktuğum her an kendime olan sevgime daha da sarılmayı, ne kadar korkarsam korkayım asla hareketimi kesmemeyi, dostlarımdan ve yakınlarımdan merhamet değil destek isteyerek hareketsizliğime destek almayı, korkuma rağmen ve korkumla yürüyerek korktuğum her neyse içinden geçmeyi seçiyorum ve niyet ediyorum.

Yanlış algısına girdiğim ve yanlış yapmaktan çekindiğim için durmak istediğim zamanlarda, yaptığım bir dünya yanlıştan öğrendiklerimin beni bugüne getirdiğini hatırlamaya niyet ediyorum. İçinden geçemediğim durumlarda, kendimi çaresiz hissettiğimde, her yenide bir çıkmaz yol daha gördüğümde aslında “çıkışa” daha da yakınlaşacağım için kendimi takdir etmeye, kendimi sevmeye ve cesaretimi onurlandırmayı hatırlamaya niyet ediyorum.

Kendimi güçsüz hissettiğim her anda kendimi dövüp kendime kızıp güçsüz tarafımı yargılayıp kendimi daha da yıpratmak yerine, o anın her gelişinde bedenimi ve ruhumu dinleyip kendime dinlenmek için alan açmaya, daha yukarıdan bakabilmek için

sorunu bir süre kenara bırakıp kendimi beslemeye, güçlendirmeye ve kendime daha da çok ilgi göstermeye niyet ediyorum.

Zihnim beni sorularla boğduğunda, cevaplar benim istediğim zamanlarda gelmediğinde zihnimi salaklıkla itham etmek yerine, bu muhteşem sorulara ve sorgulamalara açılabilirdiği için ona şükran duymaya; merak ettiğim ve öğrenmek istediğim her şeyin cevabının ilk sorguladığımda bana doğru yol aldığını hatırlamaya; geliş süresince sabırlı olmaya, geldiği zaman onu duyabilmeye, çok uzaktan gelen cevapları alabilmem için ileri görüşlü olmaya; birçok soruyu çok uzaktan yakalayıp sormam gerektiğini hatırlamaya ve bunun için şükranla dolmaya niyet ediyorum.

Sevgisiz yaklaşan, saldıran, can yakmaya çalışan, hayatı zorlaştırmak için uğraşan, özensiz her bireyin karşısında saf sevgimde kalabilmeye; maskeleri tanıyıp her zaman ardını görebilmeye; her bireyin özündeki saf sevgiye her saniye ve her an bağlanabilmeye; en sertlerin acıdan ve sevgisizlikten geçtikleri için böyle oldukları gerçeğini bilmeye; özümü ve sevgimi onlardan esirgememeye ama asit kıvamındaki her söz ve davranışın karşısında maskelerden sıyrılıp gücümde durabilmeye; o maskeleri gördüğümde yoluma devam edebilme saflığını içimde her an taşımaya; eğer olur da bir maskemi keşfedersem o muhteşem ruhların ve bedenlerin sayesinde maskemden sıyrılıp özgürleşebilme cesaretinde ve keyfinden olmaya niyet ediyorum.

Hayatta tüm seçtiklerimi ve istediklerimi, gerçek sayılanların gölgesinde ama gerçekliklerin bilincinde kendi hayırına yapabilmeyi; onların gerçekleşebilmesi için duygusal, zihinsel ve fiziksel alanlarda yüzde yüzümle hep anda ve anın fırsatlarında kalmayı seçiyorum ve buna niyet ediyorum.

Hayatın içinde kanımla, canımla ve tüm sevgimle sarmalandığım ilişkilerimi yüzde yüzümle ve hep sevgimle yönetmeye; sevdiğiklerimi asla manipüle etmemeye ve sevgimizi birlikte özgürce deneyimlemeye; en sevdiğiklerim üzerinden bana ulaşabilecek tüm

manipülasyonlarda en sevdiğimin hep özüm olması gerektiğini hatırlamaya; buna göre davranmaya, hissetmeye ve yaşamaya niyet ediyorum.

Bu hayatın karşısında çaresiz kaldığım gerçekliklerde, ölüm ve özlem anında zamanın ve mekânın ötesinde sevdiğime kalpten bağlı kalabilmeyi ve benimle geçirmeyi seçtikleri her an için şükürde kalabilecek güçte olmayı seçiyorum.

Aynaya baktığımda gördüğüme her gün ve her sefer “Seni seviyorum, bana deneyimlettiğin her şeyi seviyorum, senden gelen ve senin olan her şeyi seviyorum, senin için her zaman ve her şekilde yüzde yüzümle buradayım, günlerimizi bunu unutmadan geçirelim” diyerek yaşamaya devam etmeyi seçiyorum.

İçinde yaşadığım evi, bedeni, işi, arkadaşlarımı, ailemi mecburiyetlerden değil sevgiden ve tutkudan seçmeyi, yaşamayı, paylaşmayı seçiyorum. Birbirimize hizmetimiz bittiğinde sevgimize sarılarak her birini kendi yoluna uğurlayabilecek saf sevgide kalmaya niyet ediyorum.

Bugün... Bu anda... O an ne zamansa, o gün hangisiyse... Parmaklarımın ucundan çıkan ruhumun her parçasına dokunan her gözü, maskeyi ve ruhu tüm iyi dileklerle sarmalıyor; sevgi, sabır, teslimiyet ve tutkunun hayatlarının her anında yoğunca yayılmasını temenni ediyorum.

Banu, 2006



BÖLÜM 18

ERİL-DİŞİL ENERJİ DENGESİ

Güzel olduğumuz kadar çirkin, akıllı olduğumuz kadar aptal, zarif olduğumuz kadar şirret, saf olduğumuz kadar kurnaz, becerikli olduğumuz kadar beceriksiz olduğumuzun bilinciyle potansiyellerimizi sevip okşayıp gerekli yerde kullanmak için bütünüme sahip çıkarak hayatımıza devam ediyoruz. Dişil ve eril enerji de bu iki zıt ama bütünleyici enerjilerden akıyor bize.

Dönüşüm sürecinden bahsedip dengeden bahsetmemek, dengeden bahsederken de dişil-eril dengesinden başlamamak olmaz.

Dişil-eril dengesi önemli...

İçimizde yaşadığımız ve hayata akıttığımız dişil-eril dengesi bahsettiğim, dişil-eril enerjisinin farkındalığı... Bizde olan, bizimle akan, bizden yayılan... Bize dair bir şey; yani burada konumuz öpüş koklaş ilişkiler değil.

Neydi? Düalite dünyasında yaşıyorduk. Düalite ne demekti? İkilik, zıtlık-karşıtlık.

Yani içinde yaşadığımız dünyada her şey karşıtı ile hem değerli hem de var oluyordu. Ve her varlık, bu zıtlığı barındırıyor, hayatın içindeki ustalığını da bu zıtlığın birleşiminin bütünü oluşturduğunun farkındalığıyla, dengeli ve yerinde ve sevgiyle kullanarak gösteriyordu.

Güzel olduğumuz kadar çirkin, akıllı olduğumuz kadar aptal, zarif olduğumuz kadar şirret, saf olduğumuz kadar kurnaz,

becerikli olduğumuz kadar beceriksiz olduğumuzun bilinciyle; ikisi de olduğumuzun-olabileceğimizin kabulüyle yola çıkıp; ikisindeki potansiyellerimizi sevip okşayıp, gerekli yerde kullanmak için bütünüme sahip çıkarak hayatımıza devam ediyorduk ya?... Dişil ve eril enerji de bu iki zıt ama bütünleyici enerjilerden akıyor bize. İçinde yaşadığımız beden hormonal yapısı ve gereği sebebiyle birinin daha baskın olması gerektiği düşünülse de bu enerjilerin dengede olması, ikisinin de bastırılmadan, reddedilmeden akışını sürdürmesine izin verilmesi gerekiyor. Ancak beden hangisine yatkınsa davranış biçiminin ona göre seçilmesi dengeyi korumayı kolaylaştırıyor.

Şimdi, bu enerjilerin üzerinden geçelim.

Dişil Enerji Nedir? Nasıldır? Onu Nasıl Tanırız ve Onunla Aktığımızı Nasıl Anlarız?

Dişil enerji esnektir. Spermi alıp bedeninde çocuğu büyüt-tüğü gibi; o çocuğu doğururken parçalanmadan kendini geniş-letebildiği gibi; zihni de duyguları da yeniliklere karşı esnektir. Bu esnekliğini koruyabilmesinin ana koşullarından biri de ne-gatif duygularını biriktirmemesinden geçer. Bu onu daha anda yapar, esnekliğini artırır.

Dişil enerji yumuşaktır, yumuşacıktır. Bu yumuşaklığı ona geleni sarmasını ve büyütmesini kolaylaştırırken aynı zamanda kendisinin de kırılıp parçalanmasını önler. Yani yumuşacıklığı onun gücüdür aynı zamanda.

Dişil enerji yaratıcıdır. Ona verilenleri onda olanlarla birleş-tirip, olmayan bir şeyi olur yapma konusunda çok beceriklidir.

Dişil enerji büyütücüdür. Nasıl ilkokulda filizlendirmek istediğimiz fasulyeleri iki ıslak pamuğun arasına koyup bekleti-yorduk, onun gibidir dişil enerji de. Sarar, uygun ortamı yaratır, ona verileni büyütür ve çoğaltır.

Dişil enerji besleyicidir. Kadınların özünde vardır o memelerden süt akması mesela... Sadece fiziksel olarak beslemez ama kendini ve etrafındakileri duygusal olarak da besler, zihinsel yönden de... Besleyebilme özelliği, büyümenin ve büyütmenin bir parçasıdır.

Eril Enerji Nedir? Nasıldır? Nasıl Tanırız Onu ve Onunla Aktığımızı Nasıl Anlarız?

Eril enerji serttir. Çocuk yapabilmesi için sert olması gerekir erkeğin. Ancak sertlik onu çabuk kırılabilir yapar. Daha tetikte yapar. Daha korkuda yaşamasına neden olur. Burada tekrar hatırlatmak istiyorum; eril ve dişil enerjiden bahsederken kadın ve erkek olma halinden bahsetmiyorum. Yani bir kadın olarak kırıldığımızı söylediğimizde mesela, sertleşmiş köşelerimiz olduğunu, bu sertleşmiş köşelerin eril enerjimizin baskınlığından kaynaklandığını, üzerinde çalışılması gerektiğini söylemeye çalışıyorum. Yani eril enerjide olduğumuzda daha tetikte, daha korkudayız diyorum aslında. Ve devam ediyorum...

Eril enerjinin bu sertliğini koruyabilmesi için bir miktar negatif enerji tutulumuna ihtiyacı olabilir. İnsan bedeninde de nasıl bağırsaklar ve içindeki atık var olmaya devam edecekse, en temiz anımızda bile negatif enerji tutulumumuzun da olması normaldir. O sebeple, doğal bir şekilde ve kolaylıkla eril enerjiye geçilebilir.

Eril enerjinin ana görevi, dişil enerjiye özgürlük sağlamaktır. Dişil enerji istediği gibi özgürce aksın ve yaratsın ister; onun akışına, varoluşuna, esnekliğine ve hayatla yumuşacık dansına bir tehdit görürse ya da hissederse o zaman devreye girer, tehlikeyi sertliğiyle yok eder ve sonra tekrar kendi gözlemci ve du-rağan haline geri döner.

Dişil enerji nasıl düşünür? Dişil enerjide olduğumuzu anlarız?

Dişil enerji baktığı ve gördüğü her şeyde en az 24 ay sonrasını görebilme, uzun vadeli olasılıkları gözden geçirerek analiz edebilme, bunu odaklı yapabilme yetisine sahiptir. Fizyolojik olarak dişil bedeninde olan kadın mesela, seviştiği zaman hamile kalabilme ihtimaline, hamile kalırsa 9 ay bebeği taşıma, sonra da bir yıl kadar onu emzirme ve besleme sorumluluğuna sahip gibidir sanki. Bu kod, bedeninde gizli gibidir.

Eril enerji nasıl düşünür? Hangi düşünce yapısındaiken eril enerjide olduğumuzu anlarız?

Genellikle 11 dakika odaklıdır, uzun vadeli planlar yapma konusunda daha çekingendir. Genellikle anda kararlar verme, spontane olmaya daha yatkındır.

Kendini güvende hisseden kadınların ajandalarının aylar boyunca dolu olduğunu, eşleriyle plan yapmak istediklerinde de “Yok artık, iki sene sonrası için tatil mi planlıyoruz, o zamana kadar ne olur, nasıl olur kim bilir yahu!” duruşunu belki yaşamışsınızdır. Çok eril ve çok dişil bir yansımadır aslında çiftlerde. Güvende hisseden dişil, uzun vadeli planlar yapmaya meyillidir. Onun özgürlüğünü tehdit eden her şeyi yok etmeye odaklı olmak da eril davranışın yansımasıdır.

Dişil enerji hayatı nasıl yaşar?

Dişil enerji aldığını büyütür... Büyütebileceği şeyler almayı sever. Çiçek sever mesela...

Dişil enerji ikinci çakrasını keyifle çalıştırır; dans eder, dans ederken kıvraktır, eğlenmeyi, gülmeyi ve kahkaha atmaya sever, seksten keyif alır.

Dişil enerji tehlike ya da zorlanma anlarında yardım istemeyi de yardım almayı da bilir.

Dişil enerji gerçek vericiliğin kalp çakrasından akmasına özen gösterir. İkinci çakrayı düzgün ve doygun çalıştırmazsa doğal akışında olması gereken vericiliğinin de gerçek olmadığı-

nın bilincindedir. İkinci çakradan aldığı keyfi, hazzı, mutluluğu, coşkuyu, heyecanını içselleştirir ve sanki içinde kalp çakrasına doğru oluşan bir sonsuzluk işareti gibi enerjiyi kalp çakrasına dönüştürerek akıtır... Öyle sarılır... Öyle el sıkışır... Öyle yemek yapar... Öyle ellerinden ve kollarından akıtır enerjisini...

Eril enerji hayatı nasıl yaşar?

Eril enerjinin sertliği onu kırılabilir yaptığı için daha siperde, daha gözlemede, daha kuytudadır. Sertlik gerektiren işlerde daha ustadır; odun kırar, çekiç kullanır, tornavida ile bir şeyleri sıkıştırır mesela.

Yardım istendiği anda koşup destek verme ve yardım etme eğilimindedir. Yardım istenmediği sürece genellikle harekete geçmez.

Dişil enerji hislerini nasıl yaşar?

Dişil enerji hislerini kolaylıkla ortaya koyar. Akışkanlığı ve esnekliği duygu tutulumuna çok fazla izin vermemesinden kaynaklanır. Daha kolay ağlar, daha çok duyguları hakkında konuşur, daha az geçmişte yaşar, daha çok gelecek planları yapar. Geçmiş tutulumunun az olması ve anda daha kolay kalabilir olması hem öngörüsünü hem de bilgeliğini artırır.

Eril enerji hislerini nasıl yaşar?

Negatif enerji tutulumu daha fazladır. Bu onun dış etkenlerden daha kolay tetiklenmesine yol açar.

Daha az konuşur, duygularından daha az bahseder, duygusal temizlikler yapma konusunda dişil enerjiye göre daha temkinli ve daha geridedir.

Dişil enerji kendini nasıl ortaya koyar?

Dişilin hayatın içindeki özgür dansı, esnekliği, erilinin onun özgürlüğü için orada olduğunu bilmesi, onun kendini, bedeninin güzelliğini, sesinin huşusunu, farklı renklerini, becerilerini daha keyifle ve rahatlıkla ortaya koymasını sağlar. Işıltılıdır, renklidir, güzeldir; her haliyle güzel olduğunu bilir;

görölmekten ve duyulmaktan korkmadan hayatın içinde kendini gösterir.

Eril enerji kendini nasıl ortaya koyar?

Eril enerji daha sessizdir. Biraz daha gölgede, biraz daha pusu-
dadır. Kamuflelajı sever yani. Biraz daha gözden uzak, kendini
saklayan, görölmeyi çok da istemediği bir hayat kurgular.

Dişil ve eril enerjinin uyumlu aktığını nasıl anlarız?

Dişil ve eril enerjisi uyumla akan kişi; dürüsttür, fikirlerini
ve duygularını açıkça ifade eder, özgünlüğünü özgürce ortaya
koyar, özgür hisseder, yapıcıdır, eğlencelidir, genellikle kendini
mutlu ve tatminkâr olarak tanıtır.

Dişil ve eril enerji dengesinin bozulduğunu nasıl anlarız?

Dişil ve eril enerji akışında dengesi bozulmuş olan kişi; ko-
lay sinirlenir, kurban hissine çok hızlı girer, acıma hissi tara-
fından yönetilmesi kolaydır, suçlayıcı tavırları baskındır, korku
yaratma ya da korkuyla yönetme konusunda ustadır.

Dişil enerji yaşamsal gücünü nereden alır?

Eğlenmek çok önemlidir. Keyif almak, hayatın içinde keyif
alınacak ortamlarda bulunmak dişil enerjiyi çok destekler. Gü-
lümsemek, kahkaha atmak çok değerlidir.

Sevişmek, sevişmekten hem haz hem keyif almak dişil ener-
jinin besleyicilerindedir.

Bunların yanına şarkı söylemeyi, yaratıcılığını kullanmayı,
renkli giyinmenin gücünü, kendini ifade etme alanlarının rahatlığını da ekleyebiliriz.

Eril enerji yaşamsal gücünü nereden alır?

Az hareket etmek, çok gözlem yapmak, az konuşmak, bir
şeyleri korumak ve kollamak, ondan yardım istenmesi ve yar-
dım için harekete geçmesi, ona ihtiyaç duyulduğunu hissetmek,
olası tehditleri yok etmek eril enerji için ana besleyicilerdir.

Günümüzde erkek çocuklarının daha fazla bilgisayar oyu-
nu oynaması mesela, evde onlardan destek istenmediği için ve

kendilerini daha eril enerjide akar hissetme ihtiyaçları yüzünden olabilir mi? İlkokul öğretmenlerinin daha çok kadın olması acaba dişil enerjinin büyütme arzusunun yansması mı? Kadınların erkeklerde aradığı gizem, acaba dişilin eril tarafından korunma ihtiyacının ilişkideki arayışı mı? İlişkide olmayan ya da olduğunu hissetmeyen kadınların daha koyu renkli giyinmelerinin sebebi acaba eril taraflarını görünür yapıp kendilerini pusuda tutmaya çalışmaları mı? Yumurta mı? Tavuk mu?

Dişil-eril enerji dengesizliğinin hayata ve sosyal yaşama yansmasıyla ilgili sorulacak çok fazla soru var. Ama sormuyorum onları şimdilik ve düalitenin dengesinde, enerji akışında kalmayı seçiyorum.

Bu ilk aşamada önemli olan, bu iki enerjinin ne olduğunun anlaşılması, o enerjileri ne zaman kullandığımızı ve ne kadar dengede olduğumuzu çözmeye odaklanmak. Bu iki enerjinin bir bedende düzgün kullanılmasında ustalaşmak, sadece kişisel refah için değil toplumsal refah için de çok önemlidir. Her ne sebeple olursa olsun dengeden çıkmış yapı, kişisel huzurumuzu, mutluluk seviyemizi, sağlığımızı, bolluk hissimizi, özgürlük yapımızı, ruhsal farkındalığımızın hayatın içinde yürüme kapasitesini etkileyebileceği gibi aynı zamanda toplumun içindeki bütün dengelerin ve dengesizliklerin de özünü oluşturma potansiyeline sahiptir.

HAYATI DÖNÜŞTÜREN MİNİK ÇALIŞMALAR

Dişil enerji dengesi için esneklik çok önemli demiştik. Bu bağlamda esnekliği artırabileceğimiz her çalışma çok değerlidir.

1. Fiziksel Destek

Pilates ve yoga yapılabilir. Temiz beslenme önemlidir. Saunaya girmek toksin atımına destek olacağı için negatif enerjilerin bırakılmasını da destekleyecektir. Masaj, kas aralarının oksijenlenmesini artırır, hem toksin hem de negatif enerji tutulumunu azaltarak esnekliği artırır. Nefes çalışmaları oksijenlenmeyi artırır, negatif tutulumu azaltarak esnekliği artırma kapasitesine sahiptir.

Burada dikkat etmemiz gereken şey şu; negatif duygu tutulumu açığa çıktığında toksinler de ortaya çıkar ve tam tersi, toksinleri çıkardığımızda negatif duygu tutulumları da kendini gösterir. Tüm çalışmalar ancak bütünsel yapıldığında hayat karmaşası yaratmadan işe yarar. O sebeple ve lütfen kendiniz üzerinde çalışırken kafanıza göre değil, sıralı ve tam çalışmaya özen gösterin.

Nasıl bir yerimiz kırıldığından önce fizik tedaviye gidip sonra alçıya almıyoruz kırığı –çünkü bu sıralama işe yaramaz, hatta zarar verici olur– kendi üzerimizde çalışmanın da bir düzeni, bir kuralı ve bir mantığı vardır... Yoksa yarardan çok zarar içerebilir.

2. Duygusal Destek

Kişinin kendi üzerinde çalışması, travma yüklerini temizlemesi, tetiklendiği alanları bulup yaşamsal değişiklikler yapması duygusal esnekliğini besleyecektir.

3. Zihinsel Destek

Yeni fikirlere açık olma pratiği yapmak, farklı yaş gruplarıyla, farklı kültürden insanlarla, farklı işleri yapan kişilerle vakit geçirmek zihinsel esneklik için değerlidir.

“Yapamamlar listesi” hazırlamak ve yapmaya başlamak: “Toplum içinde dans edemem”, “Yüksek sesle kahkaha atamam”, “Bir işe girip çalışmam”, “Çiçek bakıp büyütemem.” Ne çıkarsa artık listemizde onları önümüze alıp teker teker, kendimizi zorlayarak bile olsa yapmaya başlamak zihinsel esnekliğe destek olacaktır.

Her gün hayatımızda daha önce hiç yapmadığımız bir şeyi yapmak, onu bulmak için çalışmak, bulunca harekete geçmek bu esneklik çalışmasının büyük destekçilerindedir.

Başka neler mi var?

- Dişil enerjinin dengelenmesi için yaratıcılığın beslenmesi önemli demiştik. Yemek yapmak, hatta yeni yemekler uydurmak, el becerilerini geliştirmek; örgü örmek, tığ işi yapmak, iğne oyası öğrenmek, seramik yapmak, resim yapmak, yazı yazmak, çocuk büyütmek, kıyafet tasarlamak, evin dekorasyonu ile ilgilenmek işe yarayabilir.
- Alma-verme dengesine dikkat etmek dişil ve eril enerji dengeli akışı için önemlidir. İkinci çakra alma konusunda cimri olursa, kalp çakrası da verme konusunda gerçekçi olmayacaktır. İkinci çakrayı tıkama ihtimali olan kızgınlık duygusunun özellikle dikkatlice çalışıldığından bu konu için emin olmalıyız. Daha önce detaylıca anlattığım kızgınlık duygusu ile ilgili tüm çalışmaların uygulanması bu madde için çok önemlidir. Alma-verme

dengesi çalışırken ayrıca konuşma ve dinleme, hediye alma ve verme, yardım alma ve verme, hizmet alma ve verme gibi konuları göz ardı etmeden oralara da bakmalı ve davranışsal dengemizi oturttuğumuza emin olmalıyız.

- Yardım istemeden kimseye yardım etmediğimize emin olma pratiğimizi hatırlayalım. Bunu hayatımızın her alanında kullandığımız bir alışkanlığa dönüştürmeye çalışalım. Hem eril enerjinin hem de dişil enerjinin düzgün akmasına destek olan süper bir pratiktir kendisi...
- İhtiyaç anında yardım istemeye başlayalım. *“Kimseden destek isteyemem, onlar anlasınlar destek olsunlar, onu da mı ben isteyeceğim, görmüyorlar mı zaten zorlandığımı?”* kafasındaysak güzelce oradan çıktığımızı emin olalım ve bunu davranışlarımızla mühürleyelim. Yardım ve destek isteme konusunda cömert olmaya başlayalım ama aynı zamanda gelen yardım ve desteği de aldığımızı emin olalım.
- Kendimizi konuşurken dinlemeye ve duymaya başlayalım... Ses tonumuzun olması gereken yerde yumuşak, olması gereken yerde sert olduğundan emin olalım.
- Gün içinde kendimizi izleyip hangi enerji ile neleri yönettiğimizi belirlemeye başlayalım. Düzenlememiz gereken alanlar varsa tekrar düzenleyelim. Çalışırken hangi enerjimiz baskın, sokakta yürürken hangi enerjideyiz? Sevgilimizin yanında daha çok hangi enerjiyi kullanıyoruz, yalnız zamanlarımızda kendimizi düşünürken yakaladığımızda zihnimiz hangi enerji tarafından yönetiliyor? Bunları fark etmeye izin verelim. Çünkü bir şey üzerinde çalışabilmemiz için öncelikle çalışacağımız şeyi bulup fark etmemiz, varlığını kabul

etmemiz gerekir. Bu sebeple gözlem ve açıklıkla kabul, tüm çalışmaların neredeyse temelidir.

- Doğada vakit geçirmek tüm enerji dengelemelerini kolaylaştırır. Olabildiği kadar çok ve kaliteli doğada vakit geçirelim.
- Dişil enerji dengesi ve uyumu için göbek dansı pratiği müthiştir; eğlence, keyif, esneklik, kıvraklık, yumuşaklık gibi birçok artısı vardır.
- Kullandığımız her şeyin toksik içeriklerine dikkat etmek ve en az toksin içerenlere dönme farkındalığı sağlamak için tekrar gözlerimizi açıp yaşam alanlarımızı temizleyelim.
- Giydığımız her şeyi elden geçirelim. Dengeli renk dağılımı olan bir gardırobumuz mu var? Eğer yoksa bu zaten dişil-eril dengemiz için yüksek sesle kendini gösterir durumdadır. Tekrar düzenlemeye, dengeye uygun temizlikler ve alışverişler yapmaya özen gösterelim.

BİTİRİRKEN:

Benim Hikâyem

*Kendimi bildim bileli, insanları etraflarında
bir ışık huzmesiyle gördüm. Çocukken herkesin öyle
gördüğünü zannettim, görmediğini anlayınca şaşırdım.*

*Benim gördüğümü öğrendiklerinde benden
korkmalarından korktum.*

*Dileğim, gözü bu kitaba değen herkesin “Bu kadın, bu
şartlarda bunu yaptıysa eğer ben de yapabilirim” hissine
girmesi ve bu düşünceye inanması.*

Artık çevirecek üç beş sayfa kaldı bu kitapta. Ben en başa dönüp eğitimlenliğe nasıl başladım, neden ve nasıl devam ettim, bu kitaptaki tüm bilgiler nasıl bir araya toplandı da sizin elinizde okunur oldu biraz ondan bahsedeyim. Belki biraz umut, belki biraz ışık olur, belki biraz rahatlatır sizi...

Dileğim, gözü bu kitaba değen herkesin “Bu kadın, bu şartlarda bunu yaptıysa eğer, ben de yapabilirim” hissine girmesi ve bu düşünceye inanması.

Eğer hayatınızda bir dönüşüm yaratmak istemeseydiniz sizin yanınızda olmazdım sanki...

Eğer bir dönüşüme uyanmak istiyorsanız aslında en çok ihtiyaç duyduğunuz, bunu yapabileceğinize dair inanç.

Buyurun, o zaman kendi hikâyemi anlatmaya başlıyorum en kısacığından. Belli mi olur, uzun hali de kitap olur, dolanır elinizde yine belki başka bir zamanda...

Ben “Gelişim uzmanı, değişim hocası, dönüşüm koçu, hayat eğitmeni, frekans tanrıçası, titreşim divası, enerji dünyalarının seksi şempanzesi falan olayım” diye başlamadım yolculuğuma... Tüm bunlar ve dahası şahsıma isim olarak takıldı mı? Evet...

Ben takılısın diye mi yola çıktım? Hayır...

Bir şey olmak değildi amacım, yolda kendimi bulmaktı.

- Kendimi bildim bileli, insanları etraflarında bir ışık huzmesiyle gördüm. Çocukken herkesin öyle gördüğünü zannettim, görmediğini anlayınca şaşırdım. Benim gördüğümü öğrendiklerinde benden korkmalarından korktum.
- Yine kendimi bildim bileli insanların düşündüklerini müzik gibi ses gibi kafamda hep duydum, notalara bakıp müziği zihninde duyan insan gibi, insanın titreşimine bakıp düşündüklerini görebiliyordum.
- Ölmüş insanları görüp onlarla irtibat kurabiliyordum. Onları görmek için özellikle etrafa bakınıyor muydum? Tabii ki hayır... Ama benim onları gördüğümü fark ettiklerinde bitmeyen konuşmalarıyla, destek istemeleriyle bayağı bir işim oluyordu.
- Başka dünyalardan olduğunu bildiğim eğitmenlerim kendimi bildim bileli hep vardı; ekranlar açıyordu önümde, bazen oradan yanıma geliyorlar konuşuyorlardı bazen o ekrandan anlatıyorlardı anlatacaklarını.
- Altı yaşıma kadar ben uyurken yatağımın başını bekleyen ve zaten beklemeleri gerektiğini düşündüğüm kişiler vardı. Annemle babamın o adamlardan haberi olmadığını anladığım anı anlatmıyorum şimdi ama herkesin bildiğini zannettiğim o adamları benden başka kimse-nin görmediğini anlamak ciddi bir şoktu.

- Her uyuduğumda başka dünyalara gider, başka zaman dilimlerinde dolanıp sonra bu dünyaya uyanırdım ve bu benim için normaldi.
- Herkesin telepatiyile irtibat kurduğunu zannederek büyüdüm. Hatta ilk katıldığım eğitimde çalıştığım ilk travmam, annemi saatlerce çağırdığım halde bana bakmaması, yüzünü bile dönmemesiydi. Telepatik olarak onu çağırdığımı anlamam travmanın 25 sene sonrasında o eğitimde oldu.
- Maddelerin tuttukları enerjilerden yaşanmışlıkları film izler gibi izleyebiliyorum.
- Başka gerçekliklerde başka bir adım vardı, oradaki adıma daha alıştım, buradaki adıma alışmam zaman aldı.
- Maddelere bakıp onları çalıştırabiliyor, ışıkları sadece isteyerek açıp kapatabiliyordum ki bu insanları biraz korkutuyordu.

Ve dahası var, eksigi yok!

Çocukluğumda herkesin öyle olmadığını anlamam... Kendimle ne yapacağımı bilememem... Deli denen insanların böyle şeyler yüzünden tımarhaneye kapatıldıklarını zaman içinde öğrenmem... Acaba deli miyim diye kendime sarmam ve kendimi daha iyi tanımaya çalışmam... Kendime her döndüğümde daha da başka yönlerimin aslında normal olarak anılmayanlar arasında olduğunu öğrenmem... Garip olduğuma ve kim olduğumu hiç kimseye göstermeden bir hayat yaşamam gerektiğine karar vermem... Bu kararın bir yerinde kendimi duygusal olarak gömmeye çalışırken fiziksel bedenimi de gömme noktasına getirebilecek kadar bana zarar veren gerçekler yaratmam...

Anlayacağınız küçücük yaşımda, bir dünya travma, bir dünyaya hastalık, bir dünya yaşanmışlıkla baş başaydım. Bu, işin ruhani ve astral kısmı. Bir de fiziksel dünya var tabii...

Bağımlı bir babayla; aileyi bir arada tutmaya ve korumaya çalışan anneye; ilkokulda kanser olan kızının tedavisiyle ilgilenirken sınıfta olamadığı zamanlarda beni sınıfta eğitimin sorunsuz gitmesi konusunda her şeyden sorumlu tutan canım öğretmenimle; evdeki durumlarla başa çıkamadığımda bana sorumluluk veren canım annemle gelen erken sorumluluklarla yanlış yapma, zarar verme korkusuyla; sonra hastalıklar ve yanlış bir ilişkiyle –neye göre yanlış tabii ki tartışılır– 25 yaşında travma örgüme tavan yaptırmıştım sanırım.

Oğlum üç aylıktı babasından boşandığımda. İngilizce öğretmeni olarak çalışmaya başladım, oğlumla yeni evime taşınıp yeni bir hayat kurdum. Ölüm-kalım tercihi yapıp kalmayı seçtim.

İşte, o zaman önümde yepyeni bir kapı açıldı.

“Madem kalıyorum, ben gibi kalayım” dediğim, “Madem yaşayacağım, ben gibi yaşayayım, benden korkan benim gibi olsun, buraya kadar neleri gömdüysek bir bir çıkaralım ortaya. Oynayalım madem burada biraz, hayatta ruhumuzla dans edelim” dediğim zaman, işte o zamandı.

Doğru eğitmenleri bulmam biraz zaman olsa da 26 yaşım da bütün travmaları, kimse görmesinleri, kimse anlamasınları, farklılımları, kızgınlıkları, korkuyorumları, anlaşılmıyorumduyulmuyorumları, inançsızlıklarımı, çaresizliklerimi, tükenmişliklerimi, kafa karışıklıklarımı, hak etmiyorumlarımı ve daha fazlasını çalışmaya başladım...

Onlarca hocayla, yüzlerce gün, binlerce vaka... Bazen sessiz, bazen gözlemede, bazen gözyaşlarıyla, bazen kahkahalarla, bazen sopalarla; bazen gözüm açık, bazen kapalı, bazen suyun üzerinde, bazen toprağın altında, bazen ateşin içinde, bazen böceklerin arasında ve her birinde aşkla, kendime dair, insana dair bilip de unuttuklarımın heyecanıyla hiç durmadan çalıştım...

Hâlâ çalışıyorum. Hâlâ aşığım.

Eğitmenliğe geri dönersek...

Eğitmenim artık gün sormaya başlamıştı, insanlarla çalışmaya başlamam gerektiğini söylüyordu, bir yerden başlamanın gerektiğini hatırlatıp duruyordu, ben de duymazdan geliyordum. Hayatımın ve sağlığımın ve aıklığımın farklılaştığını gören kişiler, onlara destek olmam gerektiğini söylüyordu, ben tabii ki ciddiye almıyordum. Evime gelip, kapıda bekleyip, benimle çalışmak istediğini söyleyen insanlar belirmeye başlamıştı artık... Umursamıyordum...

Ta ki her zaman minnetle ve çok sevgiyle anacağım tatlı kadına kadar. Ne dersem diyeyim dinlemedi. “Neden?” dedim bir gün. “Bak, sana başka eğitmenler de buldum, git onlarla alış işte” dedim. “Ben malım iyisinden anlarım” dedi bana. “Bu cümledeki iyi mal da sensin. Beni olduğum yerden seninle çıkacağım, başka da bir Şey demiyorum” dedi, noktayı koydu.

Hâlâ bilmiyorum ona neden “Tamam” dediğimi... Ama dedim.

Bana “mal” dedi ondan mı etkilendim, sadece mal demedi, “iyi mal” dedi, o mu hoşuma gitti acaba?

Çalışmaya başladık. Yıl 2006’ydı sanırım. Ben daha 33 yaşımdaydım. Üç ay sonra 60’ı aşkın danışanım vardı, Őařkındım.

Özel seanslara arkadaşlarının parasının yetmeyeceğini söyleyen bir danışanım, onlara beş kişilik bir grup olarak ders anlatmamı istedi. “Peki” dedim. Bu duyulunca birkaç değişik grubum daha oldu. Ben de “Madem grup yapacağız bari ben bunu bir düzene koyayım” dedim. Senelerce yapılmış İngilizce eğitmenliği, ondan öncesinde ilkokulda beş sene plan ve program yapmışlığım çok destek oldu. İlk sınıfımı açmaya böyle karar verdim.

İlk açılış, hepsi birbirinden farklı beş ayrı sınıfla oldu. Haftanın beş gecesi, beş ayrı sınıfla çalışmaya başladım. İlk sınıfı bitiren gruplar, ikinci sınıfı istedi. Sonra nc sınıfı istediler, dört peşinden geldi ve en son beşinci sınıf da oldu. Her sınıf 40 haftalık programlarla gecelerimi doldurdu.

Sonra sınıflara gelenler yatılı seminerler, doğada seminerler, duygusal temizlik yaptığımız seminerler, beden farkındalığını öğrendiğimiz ve deneyimlediğimiz seminerler istediler. Sınıflara gelen katılımcılar neye ihtiyacımız var derse, ihtiyacı yönelik yeni sınıflar ve yeni atölyeler doğdu. Afrika'da, Karadeniz'de, Kapadokya'da, Datça'da sayısız "Bütünlüğün Semineri" yapıldı...

Hiçbirinde "*Ben yapayım*" demedim, dediysem de olmadı, hep danışanlarımın isteğiyle o sınıflar, atölyeler, gruplar açıldı ve geliştirildi...

Arada iki kitap dolandı ortalıkta. İlki *Dünyaları Ben Yaratım...* Onu da kitabım olsun diye yazmadım. Ünlü bir spor salonu, üyelerine bir mini seminer yapmamı istedi. Ve seminer notlarını birleştirip neler anlatacağımı önceden görmeleri için iletmemi istediler. O seminer, o spor salonunda olmadı ama benim çalışma notlarım elden ele dolaşmaya başladı bir şekilde. Aylar sonra bambaşka bir elden, kendi notlarım "*Aman da ne güzel notlar*" diye benim elime ulaştı. "*Madem dolanıyor etrafta, kitap olsun da dolansın*" dedi başka bir arkadaşım, kendi yayınevinden yayımladı. Kitap çıktığında hiç tanıtım yapmadık ama üç baskısını tamamladı... Sonra da tüm haklarını bir derneğe bağışlayıp arkamda bıraktım o macerayı.

Sensiz Olmaz ikinci kitabım oldu. Peki, o kitap sadece olsun diye mi yazıldı? Tabii ki hayır. Yıl 2005, sosyal medya daha yeni yeni çıkışta, ünlü bir sosyal medya uzmanı benim profilimi görüp paylaştıklarımın daha çok insana ulaşması gerektiğini düşünüp beni aradı. Ben yine şaşkın. Beni sosyal medya konusunda eğitmek istediğini ama şartının ve koşullarının olduğunu, şartları yerine getirmezsem ödül projesinden çıkartılacağımı söyledi. Görevlerimden biri, bir gecede benim için kurulan web sitesinin nasıl çalıştığını öğrenip, sonra tam bir sene boyunca her gün yazı yazıp, sosyal medyada paylaşım yapmaktı... Öğ-