

T O P L U M V E İ N S A N

DÜŞÜNCE GÜCÜYLE TEDAVİ

Louise Hay

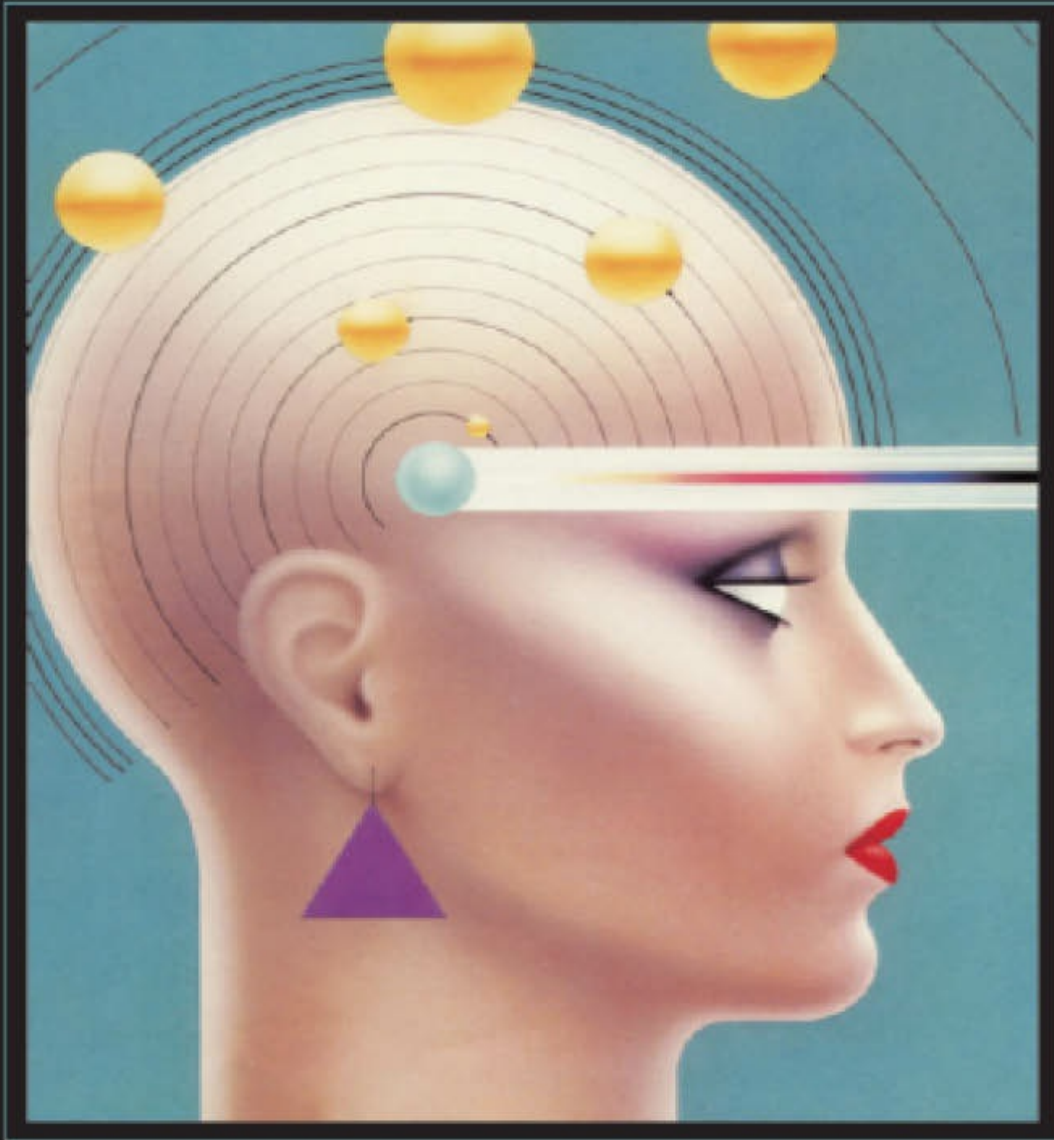


T O P L U M V E İ N S A N



DÜŞÜNCE GÜCÜYLE TEDAVİ

Louise Hay





KİTABIN ORİJİNAL ADI

you can heal your life

YAYIN HAKLARI

© louse hay

akcalı telif hakları ajansı

ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ

VE TİCARET AŞ

BU KİTABIN HER TÜRLÜ YAYIN HAKLARI
FİKİR VE SANAT ESERLERİ YASASI GEREĞİNCE
ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ VE TİCARET AŞ'YE AİTTİR.

ISBN 978 - 975 - 405 - 468 - 2

ALTIN KİTAPLAR YAYINEVİ

Göztepe Mah. Kazım Karabekir Cad.

No: 32 Mahmutbey – Bağcılar / İstanbul

Yayınevi Sertifika No: 10766

Tel.: 0.212.446 38 88 pbx

Faks: 0.212.446 38 90

<http://www.altinkitaplar.com.tr>

info@altinkitaplar.com.tr



LOUISE HAY

**DÜŞÜNCE
GÜCÜYLE
TEDAVİ**

**TÜRKÇESİ
NİL GÜN**



Sunuş

Günde kaç düşüncenin zihninizden geçtiğini biliyor musunuz? Ortalama olarak elli bin. Peki bu elli bin düşüncenin yüzde kaçının olumsuz düşünceleri içerdiğini düşünüyorsunuz? Yüzde altmış ile altmış beş arası. Bu oran karamsar insanlar için yüzde doksana varabiliyor. Depresyondaki insanlar için ise daha da yüksek bir yüzdeye. İntihar, düşüncelerin yüzde yüz olumsuz olmasından kaynaklanıyor. Kişinin kendisini hayata bağlayan en ufak olumlu bir düşüncenin olmadığı geçici cinnet anında ise intihar gerçekleşiyor. Hatta o anda bile kişi birilerinin kendi ölümünden dolayı hissedeceği pişmanlık duygusunun kendisine vereceği birkaç saniyelik geçici hazla mutlu olmaya çalışıyor.

Demek ki insanın temel doğası hazza yönelmek. Bazen acıdan kaçış bile haz sanılabiliyor.

Günde elli bin düşünceyi kayda geçirebilseydik, çoğunun tekrarlar ve olumsuz yargılardan ibaret olduğunu görebilirdik.

“Çok güldüm, başıma kötü bir şey gelecek”, “Ben ne aptalım”, “Saçlarım ne kötü”, “Göbeğimi hiç sevmiyorum”, “Sevilmeye layık değilim”, “Bu sorunla başa çıkamam”, “Beni gerçekten tanıdığımda sevmeyecek”, “Beceriksizin tekiyim”, “O aptalın teki” vb...

Düşünceler duygularımızı yaratıyor, duygular davranışlarımızı belirliyor. Ve biz davranışlarımızın sonucunda aldığımız tepkilerin sorumluluğunu üstlenmek yerine kişileri, koşulları ya da olayları suçluyoruz. Her koşulda kendimizi beraat ettirmeye yatkınız. Kendimizi bir şekilde haklı çıkarmayı başarıyoruz belki ama düşüncelerimizin yarattığı sonuçlardan kaçamıyoruz.

Evrinde bedelsiz hiçbir şey yoktur. Olumsuz düşüncelerin birikiminin yarattığı çöplüğün bedelini fiziksel, zihinsel ve duygusal rahatsızlıklar yaşayarak ödüyoruz.

Duygular enerjidir. Düşük frekanslı olumsuz düşüncelerin zihnimize hâkim olduğu bir yaşam en kötü olasılıkla ölümcül hastalık, en iyi olasılıkla

mutsuz ve doyumsuz bir yaşam olur. Tabii buna yaşamak denirse. Bu düşüncelere yüzde kırk olumlu düşünce eklendiğinde ise kişi kendisini “mutsuz değilim, ama...” diye tanımlar.

Mutsuz olmamak, mutlu olmayla eş anlamlı değildir.

Kendisine ve başkalarına karşı olumsuz düşünceler besleyen kişi, tıpkı kötü beslenen bir kişi gibi sağlıksız olur.

Düşünce Gücüyle Tedavi'nin yazarı olan Louise Hay tüm hastalıkların kaynağının olumsuz düşünceler olduğunu savunuyor. Olumsuz düşüncelerin oranı arttıkça hastalıklar da daha ciddi boyutlar kazanıyor. Çünkü olumsuz düşünceler, olumsuz duyguları yaratıyor. Bu düşük frekanslı duygular ise bedenin bağışıklık sistemini zayıflatıyor. Sonuçta bedenimizde her an mevcut olan virüs ve bakteriler, bağışıklık sisteminin direnciyle karşılaşmadığı için hasta oluyoruz.

Amerika'da yaşadığım yıllarda bir gün Türkiye'ye dönersem bu kitabı Türkçeye kazandıracağım konusunda kendime söz vermiştim. Türkiye'ye döndükten sonra elimde çeviriyle Altın Kitaplar'a uğradım. Sayısını hatırlamadığım kadar gidip geldikten sonra, ısrarımdan bıkan Dr. Turhan Bozkurt ve Hüsnü Terek'ten kitabın basılması için evet yanıtını aldığım da dünyalar benim olmuştu.

Kitap okurların ilgisini çekti. Çünkü verdiği mesaj “içimizdeki doğrular” ile rezonans halindeydi. Çünkü Louise Hay içimizden biriydi. Çünkü o kanser gibi bir hastalığı yenmişti. Ona doktorlar “umutsuz vaka” demişlerdi... O ise sağlığının yani yaşamının sorumluluğunu üstlenerek kendi sağlığı konusunda bilinçlenmeyi ve holistik sağaltım yöntemlerini seçmişti. Radyoterapiye, kemoterapiye ve ameliyata doktorların tüm baskılarına ve üç ay ömrünün kaldığını söylemelerine rağmen hayır demeyi seçmişti.

Louise Hay kitabının sonuna kendi iyileşmesine yardımcı olan değişik alternatif ya da holistik (bütünsel yaklaşım) denilen tedavi yöntemlerini de sıralamıştı.

Ben de Türk okurlarına yardımcı olur umuduyla kitabın ilk baskısında Türkiye'de alternatif yöntemler üzerinde faaliyet gösteren isimleri eklemeyi bir görev olarak bilmişim.

Kitabın ilk baskısının üzerinden altı yıl geçti. Yeni baskı için bu bölümü yeniden düzenlemek bir zorunluluk oldu. Eski baskılarda yer alan isimlerden

kimileri öldü, kimileri yurtdışına gitti, kimileri değişik nedenlerle işlerine son verdi, kimileri ise, ne yazık ki yetersiz veya deneyimsiz oldukları ya da etik dışı davranışlarda buldukları için okurlardan gelen şikâyetler doğrultusunda liste dışı bırakıldı.

Alternatif sağlık, eğitim ve tedavi Türkiye için oldukça yeni bir alan. Her yeni alan gibi ne yazık ki bu alanda da şarlatanların sayısı gerçek olanlardan daha çok.

Başkalarından duyduğum yetmiyormuş gibi ben de bu alanda sahtekârlıklara şahit oldum. Örneğin benim yaptırdığım workshop ve iki günlük NLP eğitimlerine katıldıktan sonra kendisini Hipnoterapi ve NLP uzmanı olarak lanse eden biri bile çıktı. Amerika'ya beş günlüğüne giderek elinde hipnoterapi sertifikasıyla geri döndü. Yaptığı ilk iş kendisine hipnoterapist unvanlı bir kartvizit bastırmak olmuştu. Bu tür insanlar kendilerini pazarlamayı çok iyi biliyor. Şimdilerde ondan şifa umut eden masum kurbanlara hatta bazı ünlü kişilere yüksek ücretler karşılığında hipnoterapi uyguladığını duyuyorum. Hatta eğitimlerimde dağıttığım materyalleri kendisi hazırlamış gibi şirketlere sunuyor, aldığı notlar ve yaptırdığım egzersizleri kullanarak şirketlere "İletişim" eğitimi veriyor. Tabii kendisini deneyimli bir eğitimci olarak tanıtarak ve uydurma bir CV ile sunuyor. Kendisini profesyonel eğitimci ve Feng Shui uzmanı olarak tanıtmasının kişilere ve kurumlara ancak parasal açıdan zararı olabilir. Ama NLP ve hipnoterapi alanları sadece hastaların keselerine verdiği zararla sınırlı değil, aynı zamanda tehlikeli de.

Özellikle Reiki, Bioenerji, Ruhsal Şifacılık gibi alanlarda ise şarlatanlık ileri boyutlarda seyrediyor.

Amerika'da da holistik yöntemlerin ilk yayılmaya başladığı yıllarda, bu yöntemlerin kaymağını yemeye çalışan sıradan insanların yanı sıra doktor unvanını kötüye kullanan şarlatanlar da hızla ortaya çıkmıştı.

Şarlatanlık Türkiye'ye mahsus bir olay değil. Bugün yurtdışı ile bağlantısı olan bir insan bir ya da birkaç gün içinde bir takım sertifikalar alarak Türkiye de kendisini uzman (!) olarak tanıtabiliyor. Yurtdışında şarlatanlar kurumsallaşarak sertifika ihtiyacı duyan insanlara bir günlük uyduruk bir kurs ve ücret karşılığında sertifika verebiliyor.

Bu yeni basımda, kitabın arkasında yer alan Holistik tedavi Önerileri bölümünde Türkiye’de yapılan çalışmaları da okura hizmet amacıyla yeniden düzenledim. Bu bölümde yer alan isimleri referanslarla oluşturdum. Ama en iyi referansın kendiniz ve kendi deneyimleriniz olduğunu bilin. Bir doktoru seçerken nasıl ki sadece doktor unvanı olduğu için değil, referanslar alarak o doktora gidiyorsanız, aynı özeni holistik şifacılar ve eğitimciler için de göstermeniz çok önemlidir.

Tabii ki Türkiye’de gerçekten yaptığı işe kendisini adanmış, bilginin yanı sıra birikim ve deneyime sahip ama ismini bilmediğim daha çok holistik şifacı ve eğitimci vardır. Kitabın daha sonraki basımlarında listeyi yeniden düzenleyebilmek için siz okurların yardımına ihtiyacım var. Listede isimleri yer alsın da almasın da sizin eğitimci ve şifacılarla yaşadığınız olumlu ve olumsuz deneyimleri ve önerilerinizi bana bildirmenizi rica ediyorum. Bu yardımınız, hem holistik eğitim ve şifa alanının bütününün bir takım sahtekârlar tarafından töhmet altında bırakılmasını engellemek, hem de yeni değerli isimleri tanımak ve hizmetlerinden yararlanmak için katkıda bulunacaktır.

Sağlığınızın sorumluluğu tümüyle size ait. Bedelini ödeyecek olan da, kazanacak olan da nihayetinde yine sizsiniz. Sağlık, bedende bir hastalığın olmaması demek değildir. Bedenin, zihnin, duyguların uyum içinde optimum faaliyet yeteneğine ve performansına sahip olduğu, bilinçli, doyumlu ve üretken bir yaşam sürebilmektir sağlık. Bazen bilgi eksikliği, yapılan yanlış seçimler ya da sorumsuz davranışlarımız veya kötü alışkanlıklarımız sonucunda sağlığımızı yitirebiliriz. Önce düşüncelerimiz sağlıksızlaşır, objektif düşünememeye başlarız, sonra duygularımız sağlıksızlaşır, duygularımızın bize verdiği mesajları algılayamamaya hatta onları bastırmaya ya da sağlıksız yollarla ifade etmeye başlarız, daha sonra da bedenimizde hastalık tezahür eder. İşte bu aşamalarda bilgi, yetenek ve deneyimlerinden yararlanabileceğimiz eğitimci ve şifacılara ihtiyaç duyarız. Bu alanlar sadece tıbbın tekelinde değildir. Tıp sektörü öyle olmasını istese de.

Ortodoks tıp bir hizmet sektörü olmaktan çıkıp iş sektörü haline geldi, ilaç firmaları, sigorta şirketleri ve tıbbi aletler satan firmalar tıp sektörünü ele geçirmiş durumda. Ve sağlık çok pahalı. Oysa hem ucuz, hem de yan etkileri olmayan alternatif tıp ya da alternatif yöntemlerle Louise Hay ve daha

niceleri sağlığına kavuştu. O, sağlığının sorumluluğunu üstlendi, isabetli eğitimcileri ve şifacıları seçmeyi bildi.

Sağlık ya da hastalık, mutluluk ya da mutsuzluk, hayatı bir yük ya da serüven olarak görebilmek hepimizin an be an yaptığımız seçimler dizisinin sonuçlarıdır. Ama bilinçlice ama bilinçsizce. Yasaları bilmemek nasıl işlediğimiz suçtan ceza almamak için bir mazeret olamıyorsa, yaptığımız seçimlerin sonucunu beğenmediğimiz için başkalarını suçlamak da bizi mutsuzluktan, huzursuzluktan, hastalıklardan kurtarmaya yetmiyor.

Sağlıklı, mutlu ve doyumlu bir yaşam sizin en doğal hakkınız. Siz kendinizi geliştirmek, sürekli öğrenmek, zihinsel, ruhsal ve bedensel sağlığınızı korumak için kendinize zaman ayıracak kadar değerlisiniz. İnsan sevdiği ve değer verdiği şeyler için zaman ve para yatırımı yapar ve emek verir, değer mi?

Sevgiyle hoşça olun.

Nil Gün

Aralık 2000

E-Mail: nilgun@kuraldisi.com

Fax (0216) 416 4831

Önsöz

Eğer ıssız bir adaya düşseydim ve yanıma sadece tek bir kitap alma imkânım olsaydı, Louise L. Hay'ın *Düşünce Gücüyle Tedavi (You Can Heal Your Life)* kitabını seçerdim.

Bu kitap yalnızca büyük bir öğretmenin özünü yansıtmakla kalmıyor, olağanüstü bir hanımefendinin güçlü ve çok kişisel birikimlerini içeriyor.

Louise bu yeni, harika kitabında gelişiminin şu andaki noktasına gelene kadar geçirdiği yaşam serüveninin bir bölümünü paylaşıyor. Yaşam öyküsü bende hem hayranlık, hem de şefkat uyandırdı. Son bölümde kısaca anlattığı bu öykü aslında başlı başına bir kitap olacak kadar zengin malzemeye sahip.

Hayat ve kendiniz hakkında bilmek isteyeceğiniz her şeyi bu kitapta bulabilirsiniz. Louise'in hastalıkların ardında yatan olası düşünce kalıplarına rehberlik eden bu kaynak kitabı gerçekten eşsiz ve önemli. İssız bir adada yaşayan ve bu kitabın sayfalarını sahile vurmuş bir şişenin içinde bulan biri bile, yaşadığı hayatın hakkını vermek için bilmesi gereken her şeyi öğrenebilir.

İssız ada veya bulunduğunuz yerde, Louise Hay'i "tesadüfen" bile olsa keşfettiyseniz, doğru yoldasınız. Louise'in kitapları, kasetleri ve ilham veren grup çalışmaları, başı dertte olan bir dünyaya harika bir armağan.

AIDS'li hastalarla yaptığım çalışmaların beni derinden etkilemesi, Louise'le tanışmama ve onun kitabındaki kavramları uygulamama neden oldu.

"AIDS'e Olumlu Bir Yaklaşım" kasedini dinlettiğim her AIDS'li hasta, ilk dinleyişte Louise'in mesajını aldı ve birçoğu bu kasedi dinlemeyi günlük iyileşme çalışmalarının bir ayını yaptı. Andrew adlı bir adam, "Her gece Louise'le yatıyorum, sabah Louise'le uyanıyorum!" diyor.

AIDS'li sevgili hastalarımın kendileriyle daha barış içinde olduklarını, kendilerini daha çok sevmelerinin yanı sıra, hem kendilerini, hem başkalarını affettiklerini görmek, Louise'e olan sevgi ve saygımı gittikçe arttırdı.

Böylesine değerli bir öğrenme deneyimi yarattığı için ona saygım çok büyük.

Hayatımda azizler ve bilgiler dahil birçok büyük öğretmenim oldu. Ama Louise, konuşabildiğim ve paylaşabildiğim büyük bir öğretmen. Olağanüstü dinleme yeteneği var. Birlikte bulaşıkları yıkarken bile o koşulsuz sevgiyi paylaşmak mümkün. Louise, kendisi örnek olarak öğretiyor ve öğrettiğini yaşıyor.

Bu kitabı hayatınızın bir parçası yapmaya sizi davet etmekle büyük onur duyuyorum. Siz de, kitap da değerlisiniz!

DAVE BRAUN

VENTURES IN SELF-FULFILLMENT
DANA POINT, CALIFORNIA
EYLÜL, 1984

Okurlarıma Öneriler

Bu kitabı, bildiğim ve öğrettiğim şeyleri okurlarımla paylaşmak için yazdım. Düşünce Gücüyle Tedavi, bedenimizde yarattığımız hastalıkların, hangi düşünce kalıplarının ürünü olduğu konusunda, geniş çapta, bir uzman başvuru kitabı olarak kabul gördü.

Okurlardan, bu konudaki bilgimi daha fazla paylaşmamı isteyen yüzlerce mektup aldım. Özel hastalarımın çoğu, yurt içinde ve dışında gerçekleştirdiğim grup çalışmalarına katılmış birçok kişi de, benden bu kitabı yazmam için zaman ayırmamı istediler.

Bu kitapta size adım adım yol göstereceğim. Tıpkı benim özel bir hastam ya da grup çalışmalarına katılmış bir kişiymişiniz gibi.

Kitapta önerdiğim çalışmaları adım adım uygularsanız, kitabı bitirene kadar, yaşamınızın değiştiğini göreceksiniz.

Önce kitabı baştan sona bir kez okuyun. Daha sonra her çalışmayı derinlemesine uygulayarak bir kez daha çok yavaş bir şekilde okuyun. Kendinize bunun için zaman ayırın.

Eğer mümkünse, çalışmaları bir arkadaşınızla ya da ailenizin bir ferdiyle uygulayın.

Her bölüm olumlu bir düşünce içeren bir ifadeyle açılıyor. Bunların her biri yaşamınızın incelemekte olduğunuz alanıyla ilgili ve inceleme sırasında kullanmakta yarar var. Her bölümün başındaki bu olumlu düşünce ifadesini sürekli tekrar edin ve yazın.

Her bölümün sonunda kendi kendinize telkin yer alıyor. Bu telkin, bilincinizi değiştirmek için, olumlu düşüncelerin zihninizi doldurmasını amaçlıyor. Bunu her gün birkaç kez tekrarlayın.

Kitabın sonunda, sizinle kendi hayat hikâyemi paylaşacağım. Çünkü, hangi koşullardan gelirsek gelelim, durumumuz ne kadar vahim ya da ümitsiz görünürse görünsün, yaşamımızı tümüyle daha günele doğru değiştirebileceğimizi biliyorum.

Bu dūřünceler doğrultusunda çalıştığınızda, sevgi dolu desteğimin de daima arkanızda olduğunu bilin.

Düşüncelerimin Bazı Temel Noktaları

Her birimiz tüm yaşam deneyimlerimizden yüzde yüz sorumluyuz.

Aklımızda oluşan her düşünce geleceğimizi yaratmaktadır.

Güç merkezi, daima yaşadığımız anın içindedir.

Herkes kendinden nefret ve suçluluk duygusu yüzünden acı çeker.

Herkes için en büyük mutsuzluk, “yeterince iyi değilim” diye düşünmektir.

Bu, sadece bir düşüncedir ve düşünce değiştirilebilir.

Dargınlık, güceniklik, olumsuz eleştiri ve suçluluk en zarar verici düşünce kalıplarıdır.

Kırılma, gücenme, darılma duygularımızın üstesinden gelebilmek, kanseri bile yok edici bir düşünce gücüdür.

Kendimizi gerçekten sevdiğimiz zaman, hayatımız her yönüyle düzene girer.

Geçmişimizden kurtulmalı ve herkesi bağışlamalıyız.

Kendimizi sevmeyi öğrenmeye istekli olmalıyız.

Olumlu değişimlerin anahtarı, şimdi ve burada kendimizi onaylamak ve kabul etmektir.

Bedenimizde “hastalık” denen şeyin yaratıcısı biziz.



*Hayatın sonsuzluğu içinde bulunduğum noktada, her Şey mükemmel, bütün ve tam.
Yine de hayat sürekli değişim içinde.*

*Ne başlangıç var, ne de son; sadece madde ve deneyimlerin sürekli değişimi ve
dönüŐümü var.*

Hayat asla tıkanıp kalmaz, durağan ve bayat olamaz.

Çünkü her an yepyeni, her an taptaze.

*Beni yaratan Gç ve ben birim. Ve bu Gç bana kendi koŐullarımı yaratma gücünü
verdi.*

*Düşünce gücümü seçtiğim yönde kullanabilmenin bilgisine sahip olduğum için
sevinçliyim.*

Hayatın her anı, eskiden yeniye yöneldiğimiz yeni bir başlangıç noktası.

Bu yeni başlangıç noktası Şimdi ve içinde bulunduğum an.

Kendi dünyamda her Şey iyi ve güzel.

♡ **Birinci Bölüm**

İNANDIKLARIM

“Bilgeliğin ve bilginin kapıları daima açıktır.”

Yaşam Gerçekten Çok Basit. Ne Ekersek, Onu Biçiyoruz

Kendi hakkımızda düşündüklerimiz, kendi gerçeklerimiz oluyor. Ben dahil, herkesin yaşamının en iyi ve en kötü yanlarından yüzde yüz sorumlu olduğuna inanıyorum. Aklımızda oluşturduğumuz her düşünce geleceğimizi yaratıyor. Her birimiz düşünce ve duygularımızla, kendi yaşam deneyimlerimizin yaratıcısıyız. Düşüncelerimiz ve sözcüklerimizle deneyimlerimizi yaratmaktayız.

İçinde bulunduğumuz olayları yaratıyor, sonra da bunlardan duyduğumuz sıkıntı, üzüntü ve düşkünlüğü için bir başkasını suçluyoruz; böyle yapmakla gücümüzü de başkasına kaptırmış oluyoruz.

Hiçbir kişi, hiçbir şey, hiçbir koşul bizim üzerimizde bir güce sahip değil, çünkü aklımızla düşünce oluşturan yalnızca “biz”iz. Deneyimlerimizi, gerçekliğimizi ve bunda yer alan tüm kişileri yaratan biziz.

Düşüncelerimizde barış, uyum, denge yarattığımızda bunları kendi yaşamımızda da bulacağız.

Bu cümlelerden hangisi size doğru geliyor?

“İnsanlar hep beni kullanıyor, zarar veriyor.”

“İnsanlar hep yardımcı olmaya çalışıyor.”

Bu iki düşünce ve inanç yaşamımızda çok farklı deneyimler yaratacaktır.

Kendimiz ve hayat hakkındaki inançlarımız, bizim gerçeğimizi oluşturur.

Evren, Seçtiğimiz Her Düşünce ve İnançta Bizi Tümüyle Destekler

Bunu bir başka şekilde söylemek gerekirse bilinçaltımız inanmayı seçtiğimiz her şeyi kabul eder. Yani kendim ve hayat hakkındaki inançlarım

ve düşündüklerim, yaşamımın gerçeği olur. Ve düşünebileceğimiz şeyler konusunda sınırsız seçimimiz var.

Bunu bildiğimizde, “İnsanlar hep beni kullanıyor” yerine “İnsanlar hep yardımcı olmaya çalışıyor”u seçmek daha mantıklı değil mi?

Evrensel Güç Bizi Asla Yargılamaz ve Eleştirmez

Evrensel Güç, bizi kendi değerlerimize göre kabul eder. Ve inançlarımızı ayna gibi yaşamımıza yansıtır. Eğer “Hayat yalnızlıktır ve kimsenin beni seveceğine inanmıyorum”u seçiyorsam, hayatımda da bunu bulacağım.

Ama, bu inancı kafamdan atmak ister de, “Sevgi her yerde. Ben seven ve sevilen bir kişiyim” gibi olumlu bir düşünceyi benimser ve bunu kendime sürekli tekrarlırsam, bu da benim yeni gerçeğim olacaktır. Yani hayatıma sevecen insanlar girmeye başlayacak, yaşamımda zaten var olan insanlar bana karşı daha sevecen olmaya başlayacak ve kendimin de sevgimi kolaylıkla başkalarına ifade edebildiğimi göreceğim.

Çoğumuzun Kim Olduğumuz Konusunda Saçma Düşünceleri ve Hayatın Nasıl Yaşanması Gerektiği Konusunda Çok, Çok Katı Kuralları Var

Bunu kendimizi suçlamak için söylemiyorum. Çünkü şu anda yapabildiğimizin en iyisini yapmaya çalışıyoruz. Eğer daha iyisini bilseydik, daha çok şeylerin farkında ve anlayışında olsaydık, başka türlü davranırdık. Lütfen, sakın sakın, şu anda bulunduğunuz nokta konusunda kendinizi küçümsemeyin. Bu kitabı okuyor olmanız bile hayatınızda olumlu değişimler yapmaya hazır olduğunuzu gösteriyor. Bunun için takdir edin kendinizi.

“Erkekler ağlamaz!”, “Kadınlar para işlerinden anlamaz!”

Yaşamınız için ne kadar sınırlı düşünceler bunlar.

Çok Küçük Yaşlardayken, Kendimiz ve Yaşam Hakkında Neler Hissedeceğimizi Çevremizdeki Yetişkinlerin Tepkilerinden Öğreniriz

Kendimiz ve yaşamımız hakkında ne düşünmemiz gerektiğini böyle öğreniyoruz. Eğer mutsuz, korku, suçluluk ya da öfke dolu insanların içinde yetişmişseniz, kendiniz ve hayat hakkındaki görüşleriniz de olumsuz

düşüncelerle dolu olacaktır.

“Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.”

“Bu, benim hatam.”

“Eğer bir şeye kızarsam, ben kötü bir insanım.”

Bu tür inançlar, düşkürlüğü dolu bir hayat yaratır.

Büyüdüğümüzde, Çocukluğumuzdaki Yaşamımızın Duygusal Ortamını Yeniden Yaratma Eğilimi Gösteririz

Bu, iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış değil, sadece içimizde “yuva” olarak bildiğimiz şeydir. Bunun yanı sıra kişisel ilişkilerimizde, annemiz veya babamızla kurmuş olduğumuz ilişkileri ya da onların kendi aralarındaki ilişkileri yeniden yaratma eğilimi gösteririz. Tıpkı annenize veya babanıza benzeyen sevgililerinizi ya da patronlarınızı düşünün.

Anne babamızın bize gösterdiği davranışları kendimize de gösteriyoruz. Kendimizi aynı şekilde suçluyor ve cezalandırıyoruz. Kendi söylediklerimizi dinlediğimizde, hemen hemen aynı kelimeleri kullandığımızı görebiliriz.

Kendimizi sevmeyi ve desteklemeyi de aynı şekilde yapıyoruz, tabii eğer çocukluğumuzda sevilmiş ve desteklemişsek.

“Hiçbir şeyi doğru düzgün yapamıyorsun.”

“Hep senin hatan.” Bunları ne kadar sıklıkla kendinize söylüyorsunuz?

“Harikasın.” “Seni Seviyorum.” Ya bunları ne kadar sık söylüyorsunuz?

Ama Tüm Bunlar için, Anne Babalarımızı Suçlamayalım

Hepimiz kurbanların kurbanlarıyız. Onlar kendilerinin bilmediği şeyi bize nasıl öğretebilirlerdi ki? Anneniz kendini sevmeyi bilmiyorsa, babanız kendini sevmeyi bilmiyorsa, onların size kendinizi sevmeyi öğretmesi de imkânsız olacaktır. Onlar da çocukluklarında kendilerine öğretilen şeylere dayanarak, yapabileceklerinin en iyisini yapmaya çalışıyorlardı. Eğer anne ve babanızı anlamak istiyorsanız, onları kendi çocukluklarıyla ilgili konuşturmaya çalışın. Eğer anlayışla dinleyebiliyorsanız, onların korkularının ve katı kurallarının nereden geldiğini anlama olanağını bulacaksınız. Size bütün bu “kötülükleri” yapan anne babanızın da sizin kadar korku dolu olduklarını göreceksiniz.

Anne Babamızı Bizim Seçtiğimize İnanıyorum

Her birimiz bu gezegende zaman ve mekândaki belirli bir noktada yeniden bedenlenmeye karar veriyoruz. Manevi evrim yolunda gelişmemize yardımcı olacak belirli bir dersi öğrenmek için buraya gelmeyi seçtik. Cinsiyetimizi, rengimizi, ırkımızı, ülkemizi kendimiz seçiyoruz ve bu yaşamda üstünde çalışmak istediğimiz kalıpları bize yansıtabilecek en uygun anne babayı da biz belirliyoruz. Ama büyüdüğümüzde, işaret parmağımızı onlara yönelterek suçluyoruz: “Benim böyle olmamın nedeni sizsiniz.” Aslında onları seçen biziz, çünkü aşmamız gereken engeller için onlar mükemmel bir seçimdi.

İnanç sistemlerimizi çok küçük yaşlarda ediniyoruz ve yaşamımızı bu inanç sistemlerine uygun deneyimleri yaratarak sürdürüyoruz. Hayatınıza şöyle bir dönüp bakın. Ne kadar sık aynı deneyimi yaşadığınıza dikkat edin. Bu deneyimleri tekrar ve tekrar yarattınız, çünkü bunlar size, kendiniz hakkında inandığınız şeylere aynalık ediyordu. Aynı sorunla ne kadar uzun süre yaşadığımız, sorunun ne kadar önemli olduğu ya da yaşamımıza yönelik ne kadar tehlike taşıdığı hiç önemli değil.

Güç Noktası Daima Şimdiki Andadır

Hayatınızın bu anına kadar yaşadığınız tüm deneyimler, geçmişinize dayanan düşünce ve inançlarınızın ürünü. Her deneyim, dün, geçen hafta, geçen ay, geçen yıl, 10, 20, 30, 40 ya da daha fazla yıllar önce (yaşınıza göre) oluşturduğunuz düşünceler ve kullandığınız sözcüklerle yaratıldı.

Ama, bunlar da geçmişte kaldı. Yaşandı ve bitti. Şimdi, önemli olan, bu andan itibaren neyi düşünmeyi, neye inanmayı ve neyi söylemeyi seçtiğiniz.

Çünkü bu düşünceler ve sözcükler, geleceğinizi yaratacak. Güç noktanız, şimdiki anda ve yarınıza, gelecek haftanıza, gelecek ayınıza, gelecek yılınıza vb. şekil veriyor.

Şu anda ne düşündüğünüze dikkat edin. Olumlu mu, olumsuz mu? Bu düşüncenizin yarınınızı biçimlendirmesini istiyor musunuz? Dikkat edin ve farkında olun.

Her Şeyin Malzemesi Düşüncedir ve Düşüncelerimizi Değiştirebiliriz

Sorunumuz ne olursa olsun, yaşadıklarımız, iç dünyamızın dışarıya

yansıyan sonuçlarıdır. Kendinden nefret etmek bile, kendiniz hakkındaki nefret dolu düşüncelerin ürünü. “Ben kötü bir insanım” diyen bir düşünceniz var. Bu düşünce bir duygu yaratıyor ve siz bu duyguya kendinizi kaptırıyorsunuz. Oysa böyle bir düşünceniz olmasaydı, böyle bir duygunuz da olmayacaktı. Düşünceler ise değiştirilebilir. Düşüncenizi değiştirin, duygularınız da ortadan kaybolacaktır.

Bunları size, inançlarımızın nereden geldiğini göstermek için anlattım. Bu bilgileri lütfen, acımızın içine gömülmek için mazeret olarak kullanmayalım. Geçmişin üzerimizde gücü yok. Olumsuz bir düşünce kalıbını ne kadar uzun sürdürmüş olmamızın önemi yok. Güç noktası şimdiki anda. Farkına varmak için ne harikulade bir şey. Şu andan itibaren özgür olmayı seçebiliriz!

İster İnanın İster İnanmayın, Düşüncelerimizi Biz Seçiyoruz

Aynı düşünceleri bir alışkanlık olarak o kadar tekrar tekrar düşünüyor olabiliriz ki, bu bize düşüncelerimizi kendimiz seçmiyoruz izlenimini verebilir. Ama ilk seçimi biz yaptık. Bazı düşünceleri düşünmeyi reddedebiliriz. Ne kadar sıklıkla kendiniz hakkında olumlu bir şey düşünmeyi kabul etmediniz? Pekâlâ, aynı şekilde kendinizle ilgili olumsuz düşünceleri de reddedebilirsiniz.

Bu gezegende tanıdığım ya da üzerinde çalıştığım herkes, az ya da çok kendinden nefret ve suçluluk duygularıyla boğuşuyor. Bu iki olumsuz duygu ne kadar fazlaysa, hayatımız da o kadar mutsuz oluyor. Bu iki duygu azaldıkça da yaşamımız her boyutuyla daha iyiye doğru gidiyor.

Hemen Herkesin Çekirdek İnancı: “Yeterince İyi Değilim”

“Yeterince iyi değilim” inancının yanı sıra “Yeterince çaba göstermiyorum” ya da “Layık değilim” inançları da var. Bunları söyleyenlerden misiniz? Yeterli olmadığınızı düşünüyor ya da hissediyor musunuz? Ama kime göre? Kimin standartlarına göre?

Eğer bu inancınız güçlüyse, o zaman nasıl sevgi dolu, mutlu, başarılı, sağlıklı bir hayat yaratabilirsiniz?

Bu güçlü bilinçaltı inancınız, yaşamınıza sürekli çelişkiler getirecek, bir yerlerde aksamalar olacak, bir şeyler sürekli yanlış gidecektir.

Kırgınlık, Yargılama, Suçluluk ve Korku Her Şeyden Çok Sorun Yaradır

Bu dört duygu hem bedenimiz, hem de yaşamımızdaki temel sorunların kaynağı oluyor. Bu duygular, yaşam deneyimlerimizin sorumluluğunu almak yerine, başkalarını suçlamaktan kaynaklanıyor. Evet, yaşamımızdaki her şeyden yüzde yüz sorumlu olursak, suçlayacak kimse kalmayacak değil mi? “Dışarıda” olan her şey, iç düşüncemizin aynası. Diğer insanların kötü davranışlarına göz yummuyorum, ama bize böyle davranacak olan kişileri bize çeken şey, KENDİ inançlarımız.

Eğer kendinize şunları söylüyorsanız: “Herkes bana şöyle şöyle davranıyor, beni yargılıyor, asla benim için bir şey yapmıyor, beni paspas gibi kullanıyor, sömürüyor...” o zaman bu sizin DÜŞÜNCE KALIBINIZ.

İçinizdeki bazı düşünceler, bu tür davranışları gösteren kişileri yaşamınıza çekiyor. Bu tür düşüncenizi değiştirdiğiniz zaman, o tür kişiler de başka kapıya gideceklerdir. Artık o insanları hayatınıza çekmeyeceksiniz.

Bu dört olumsuz duygu, fiziksel boyutta da ortaya çıkıyor. Kırgınlık (gücenme, darılma, öfke) uzun zaman içte tutulduğunda bedeni yemeye başlıyor ve kanser dediğimiz hastalığa neden oluyor. Sürekli kendimizi ya da başkalarını eleştirmek, yargılamak romatizmanın kaynağı. Suçluluk duygusu daima ceza arar ve bu ceza da ağrılar yaratır. (Bir hasta bana ağrılarından şikâyet ederek geldiğinde biliyorum ki suçluluk duygusuyla dolu.) Korku ve gerginlik, kellik, ülser, hatta ayak ağrılarına neden oluyor.

Kırgınlık (gücenme, darılma) duygusundan bağışlama yoluyla kurtulmak kanseri bile yeniyor. Bu size basit gibi gelebilir ama işe yaradığına tanık oldum, bunu yaşadım.

Geçmişe Karşı Tutumumuzu Değiştirebiliriz

Geçmiş yaşanmış ve bitmiş. Bunu değiştiremeyiz. Ama geçmiş hakkındaki düşüncelerimizi değiştirebiliriz.

Bizi geçmişte biri incitti diye, şimdiki anda KENDİMİZİ CEZALANDIRMAK ne saçma.

Çok derin kırgınlıkları olan insanlara hep şunu söylerim: “Lütfen, bu kırgınlıkları daha da derinleşmeden çözmeye başlayın. Bir cerrahın bıçağı

altında ya da ölüm yatağında olduğunuz ana kadar beklemeyin, o zaman bir de yaşadığınız panikle başa çıkmak zorunda kalacaksınız.”

Panik içinde olduğumuz anlarda, düşüncelerimizi kendimizi iyileştirme konusuna yoğunlaştırmamız çok zordur. Önce korkularımızı yenmek için zaman harcamak zorundayız.

Eğer her şeyin umutsuz, bizim de kurban olduğumuz inancını seçersek. Evren bu inancımıza da “Evet” der.

Bu saçma, geri, olumsuz düşünce ve inançları (bizi destekleyip geliştiren inançlar değil bunlar) bırakmamız hayati önem taşıyor. Hatta Tanrı kavramı bile bizim için olmalı, bize karşı değil.

Geçmiş Bırakmak için, Affetmeye Hazır Olmalıyız

Geçmiş bırakmak, kendimiz dahil herkesi affetmeyi seçmek zorundayız. Nasıl affedeceğimizi bilmeyebiliriz, affetmek istemeyebiliriz; ama affetmeye istekliyim demek bile, iyileşme sürecini başlatır. Kendi iyiliğimiz için geçmiş bırakmak ve herkesi affetmek mutlaka gerekli.

“İstediğim gibi biri olmadığın için seni affediyorum. Seni affediyor ve özgür bırakıyorum.”

Bu olumlu düşünce bizi özgür kılar.

Tüm Hastalıklar Affetmeme Durumundan Kaynaklanır

Hastalandığımız zaman, yüreğimizi gözden geçirelim. Acaba kimi affetmeye ihtiyacımız var?

Course in Miracles şöyle der: “Tüm hastalıklar affetmeme durumundan kaynaklanır. Ne zaman hasta oluyorsak, affetmemiz gereken kişinin kim olduğunu düşünmeliyiz.”

Bu düşünceye şunu da eklemek istiyorum: Affetmekte en çok zorlandığınız kişi, BIRAKMAYA EN ÇOK GEREKSİNİM DUYDUĞUMUZ KİŞİDİR. Affetmek bırakmak, vazgeçmek demek. Göz yummak demek değil. Tümünü bırakmak demek. NASIL affedeceğimizi bilmek zorunda değiliz. Yapacağımız tek şey affetmeye İSTEKLİ OLMAK. Evren nasılların üstesinden gelir.

Kendi acımızı çok iyi anlayabiliyoruz. Çoğumuzun anlamakta güçlük

çektığı şey, en çok affetmeye gereksinme duyduğumuz ONLARIN da acı çekmiş olmaları.

Şunu anlamalıyız ki, onlar da o an içindeki anlayış, farkındalık ve bilgi kapasitelerine göre yapabildiklerinin en iyisini yapıyorlardı.

İnsanlar, bana geldiklerinde, sorunları ne olursa olsun –hastalık, parasızlık, doyumsuz ilişkiler ya da tıkanmış yaratıcılık duyguları–yalnızca tek şey üzerinde çalışırım. KENDİNİ SEVMEK.

Kendimizi OLDUĞUMUZ GİBİ ONAYLADIĞIMIZ, sevdiğimiz ve kabul ettiğimiz zaman, her şey yoluna giriyor. Küçük mucizeler her yerde görülüyor.

Sağlığımız düzeliyor, daha çok kazanıyoruz, ilişkilerimiz daha doyumlu hale geliyor, kendimizi çok yaratıcı ve doyurucu biçimlerde ifade etmeye başlıyoruz. Tüm bunlar çabalamadan, kendiliğinden oluyor.

Kendini sevmek ve onaylamak, güven ortamı yaratmak, kendine güvenmek, layık olduğunu düşünmek ve kabul etmek kafamızın içinde bir düzen yaratır. Bu da yaşamınızda daha sevecen ilişkiler, yeni bir iş, yaşayacağınız yeni ve daha güzel bir yer sağlar, hatta kilolarınızı bile dengeler.

Kendilerini ve bedenlerini seven insanlar, ne kendilerini, ne de başkalarını kötüye kullanırlar.

Kendini onaylama ve kabul etme, hayatımızın her boyutunda olumlu değişimlerin olması için temel anahtarlar.

Kendini sevmek, bana göre, hiçbir şey için kendimizi eleştirmemekle başlar. Olumsuz eleştiri bizi tam da değiştirmek istediğimiz davranış kalıbının içine hapseder. Kendimize gösterdiğimiz anlayış ve şefkat bu kısır döngüden çıkmamızı sağlar. Unutmayın, yıllardır kendinizi eleştiriyor ve bir işe yaramadığınızı görüyorsunuz. Bir de kendinizi onaylamayı deneyin. Görün bakalım ne olacak.



*Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam.
Her günün her anında, benden daha büyük bir gücün içimden akıp geçtiğine
inaniyorum.*

*Bu Evrende yalnızca Bir Aklın olduğunu bilerek ondaki bilgiğe kendimi açıyorum.
Tüm çözümler, tüm yanıtlar, tüm iyileşmeler, her türlü yaratıcılık ondan geliyor.*

*Bilmem gereken her şeyin bana açıklanacağını, ihtiyacım olan her şeyin doğru
zaman, mekân ve sırayla geleceğinin bilincinde olarak, bu Güce ve Akla güveniyorum.*

Dünyamda her şey iyi ve güzel.

❖ İkinci Bölüm

SORUN NEDİR?

“İçe bakmak güvenlidir.”

Sağlığım İyi Değil

Acıyor, kanıyor, ağrıyor, sızlıyor, kasılıyor, şişiyor, sakatlanıyor, yanıyor... göremiyorum, işitemiyorum, çöküyorum vb. Yarattığınız başka ne varsa, sanırım her türlü şikâyeti işittim.

İlişkilerim İyi Değil

Boğucu, yok, baskıcı, beni desteklemiyor, sürekli eleştiriyor, sevecen değil, sürekli denetliyor, hep benimle uğraşiyor, bana hiç ilgi göstermiyor, beni paspas gibi çiğniyor, beni hiç dinlemiyor vb. Yarattığınız başka ne varsa. Evet, bu türden dinlemediğim şikâyet kalmadı.

Ekonomik Durumum İyi Değil

Hiç param yok, çok az var, asla yetişmiyor, bir türlü gelir-giderimi dengeleyemiyorum, borca harca yetişmiyor, geldiği gibi gidiyor vb. Yarattığınız başka ne varsa. Tabii, bu türden olanların da hepsini işittim.

Hayatım İyi Değil

İstediğim hiçbir şeyi yapamıyorum. Kimseyi memnun edemiyorum. Ne yapmak istediğimi bilmiyorum. Kendime ayıracak hiç zamanım kalmıyor. Kendi ihtiyaç ve isteklerime sıra gelmiyor. Sadece onları memnun etmek için bunları yapıyorum. Herkes beni sömürüyor. Kimse benim ne istediğimi sormuyor. Hiçbir yeteneğim yok. Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum. Her şeyi sürekli erteliyorum. Hiçbir şey istediğim gibi gitmiyor vb. Kendiniz için

başka neler yarattıysanız hepsini, hepsini işittim.

Yeni bir hastama hayatının nasıl gittiğini sorduğumda yukarıdaki yanıtlardan birini alıyorum. Ya da birçoğunu birden. Sorunlarının ne olduğunu gerçekten bildiklerini sanıyorlar. Ama ben bu şikâyetlerin, onların iç dünyalarındaki düşünce kalıplarının dış dünyadaki etkileri olduğunu biliyorum.

Temel sorularımı sorduğumda, kullandıkları sözcüklere dikkat ediyorum.

Hayatında neler oluyor?

Sağlığın nasıl?

Mesleğin ne?

İşini seviyor musun?

Ekonomik durumun nasıl?

Aşk hayatın nasıl?

Son ilişkin nasıl bitti?

Bana biraz çocukluğundan söz et.

Beden dillerini ve yüz ifadelerini gözlüyorum. Ama özellikle kullandıkları kelimelere dikkat ediyorum. Düşünce ve sözcükler, yaşanacak deneyimlerimizi yaratıyor. Onların söylediklerini dinlerken, neden o sorunları yaşadıklarını anlıyorum. Kullandığımız sözcükler düşüncelerimizin birer göstergesidir. Bazen kullandıkları sözcükler, anlattıkları deneyimlere uymuyor. O zaman ya gerçekten olan bitenin farkında olmadıklarını ya da yalan söylediklerini anlıyorum. Her iki durum da bir başlangıç noktasıdır ve bize nereden başlayacağımızı gösterir.

Alıştırma: Zorunluluk

Onlardan yapmalarını istediğim şey için bir kalem kâğıt uzatıyorum. Sayfanın tepesinden başlayarak kendilerini yapmaya zorunlu hissettikleri şeyleri sıralamalarını istiyorum. (5-6 cümle)

ZORUNLULUK LİSTESİ

.....
.....
.....

.....
.....

Kimi başlamakta güçlük çekiyor, kimi de yazacakları o kadar çok oluyor ki, durmak bilmiyor.

Sonra listeyi tek tek bana okumalarını istiyorum. Her bir cümlemin sonunda “Niçin” sorusunu soruyorum.

Yanıtlar çok ilginç ve açıklayıcı oluyor.

Çünkü annem yapmam (olmam) gerektiğini söyledi.

Çünkü yapmamaktan korkuyorum.

Çünkü mükemmel olmalıyım.

Ama, herkes böyle yapmak zorunda.

Çünkü çok tembelim, çok kısayım, çok uzunum, çok şişmanım, çok zayıfım, çok çirkinim, çok değersizim.

Bu tür yanıtlar, bana hangi inançlarda saplanıp kaldıklarını, kendilerine ne tür sınırlar koyduklarını gösteriyor.

Getirdikleri açıklamalara hiçbir yorum yapmam. Listelerini tamamladıklarında “zorunda olmak” sözcüğünün üzerinde konuşurum.

Bunun dilimizdeki en zararlı sözcüklerden biri olduğuna inanıyorum. Zorunda sözcüğünü her kullandığımızda gerçekte “yanlış” diyoruz. Ya yanlış yapmışızdır, ya yapıyoruzdur ya da yapacağızızdır.

Hayatımızda daha fazla yanlışlara ihtiyacımız olduğunu sanmıyorum. Asıl daha çok seçme özgürlüğüne ihtiyacımız var. Sözlüğümde şu -meli -malı takısını çıkarmak isterdim. Olmalıyım, yapmalıyım yerine olabilirim, yapabilirimi kullansak... Böylesi bize seçenek veriyor ve bizi yanlış yaptığımız düşüncesine sokmuyor.

Daha sonra listeyi yeni baştan okumalarını söylüyorum. Bu kez cümleleri şöyle kurmalarını istiyorum: “Eğer gerçekten istersem, yapabilirim.” Bu tür cümle kuruluşu konuya bambaşka bir açı getiriyor.

Onlar yeni cümleleri kurarken, yumuşak sesle soruyorum: “Niçin yapmadın?” Bu kez farklı yanıtlar geliyor:

Yapmak (olmak) istemiyorum.

Korkuyorum.
Nasıl yapılacağını (olacağını) bilmiyorum.
Çünkü yeterli değilim vb.

Her şeyden önce, zaten yapmak istemedikleri bir şey için kendilerini yıllarca kınadıklarını görüyoruz çoğunlukla. Ya da zaten kendi düşünceleri olmayan bir şeyi yapmadıkları için kendilerini eleştirmekteler. Çoğu zaman bu, başkasının onlara yapmaları gerektiğini söylediği bir şey oluyor. Bu gerçeği görebildikleri anda zorunluluk listesinde o madde kalkıyor. Oh, ne büyük rahatlık!

Sırf aileleri dışı ya da öğretmen olmalarını istedi diye, yıllardır sevmedikleri bir işte çalışan ne kadar çok insan var. Ne kadar sık, daha zeki olmamız gerektiği ya da bilmem kim gibi yaratıcı olmamız veya bilmem kimden daha zengin olmamız gerektiği söylendiği için kendimizi yetersiz hissettik.

Sizin zorunluluk listenizde rahatlamak için atmanız gereken neler var?

İnsanlar bu listeyi bitirdiğimizde, yaşamlarına yeni ve farklı bir gözle bakmaya başlıyorlar. Yapmaları gerektiğini düşündükleri birçok şeyin asla yapmak istemedikleri şeyler olduğunun, yalnızca başkalarını memnun etmeye çalıştıklarının farkına varıyorlar. Yıllardır böyle düşünmelerinin nedeni de ya korkmaları ya da kendilerini yeterli hissetmemeleri oluyor.

Şimdi sorun bir başka boyut kazanıyor. “Yanlış olduğum” duygusunu terk etme sürecini başlatmış oluyoruz. Neden yanlış olduklarını sanıyorlardı? Başkasının standartlarına uymadıkları için.

Daha sonra birinci bölümde sizinle paylaştığım HAYAT FELSEFEM’i onlara açıklamaya başlıyorum. Hayatın gerçekten basit olduğuna inanıyorum. Ne ekersek onu biçeriz. Evren, düşünmeyi ve inanmayı seçtiğimiz her şeyi destekler. Kendimiz ve hayat hakkında neler hissedeceğimizi, küçükken etrafımızda olan yetişkinlerin davranışlarından, tepkilerinden öğreniyoruz. Bu inançlar ne olursa olsun, büyüdüğümüzde yaşam deneyimleri olarak yeniden yaratılacaktır. Bununla birlikte, bizim işimiz düşünce kalıplarıdır ve GÜÇ NOKTASI DAİMA ŞİMDİKİ ANDADIR. Değişimler bu anda başlayabilir.

Kendini Sevmek

Sorunları ne olursa olsun, herkesle yalnızca tek bir şey üzerinde çalıştığımı hastalarımın izah etmeye çalışırım. Bu da “Kendini Sevmek”tir. Sevgi mucizeler yaratır. Kendini sevmek de yaşamımızdaki mucizelerin yaratıcısıdır.

Kendini beğenmişlikten, kibirden, herkese tepeden bakmaktan söz etmiyorum. Çünkü bunlar sevgi değil. Sadece korku. Kendimize büyük bir saygı, bedenimizin ve zihnimizin mucizevi yeteneklerine şükran duymaktan söz ediyorum.

Bana göre “sevgi” öylesine yoğun bir değer bilme duygusu ki, yüreğime dolup taşıyor. Sevgi her yöne gidebilir. Her şey için sevgi hissedebilirim.

Yaşamın ta kendisine...
Yaşama sevincine...
Gördüğüm güzelliklere...
Başka bir kişiye...
Bilgiye...
Zihnimizin yeteneklerine...
Bedenlerimize...
Hayvanlar, kuşlar, balıklara...
Her türlü bitki dünyasına...
Evrene ve onun işleyiş biçimine...

Bu listeye siz neler ekleyebilirsiniz?

Şimdi de kendimizi nasıl sevmediğimizi gözden geçirelim.

Kendimizi durmadan azarlıyor ve eleştiriyoruz. Bedenlerimizi sağlıksız yiyecekler, alkol ve uyuşturucularla yıpratıyoruz.

Sevilmeye layık biri olmadığımıza inanmayı seçiyoruz.

Emeğimizin karşılığı olan hak ettiğimiz ücreti talep etmekten korkuyoruz.

Bedenimizde hastalıklar ve ağrılar yaratıyoruz.

Bize yararlı olacak şeyleri erteliyoruz.

Karmaşa ve düzensizlik içinde yaşıyoruz.

Yaşamımızda her türlü borçlanma ve yük yaratıyoruz.

Bizi küçümseyen sevgilileri ya da eşleri hayatımıza çekiyoruz.

Siz bu listeye başka neler ekleyebilirsiniz?

Herhangi bir şekilde kendi iyiliğimizi yadsıyorsak, başka bir deyişle, kendimize iyi ve güzel şeyleri layık görmüyorsak kendimizi sevmiyoruz demektir.

Kontakt lens takan bir hastam vardı. Bir gün çocukluğundan gelen bir korkuyu aştı. Ertesi gün uyandığında kontakt lenslerinin gözlerini çok rahatsız ettiğini fark etti. Lensleri çıkardığında etrafına bakındı. Her şeyi çok net görebiliyordu.

Ama gün boyunca tekrarladı durdu, “İnanamıyorum, inanamıyorum”, diye. Ertesi gün yeniden kontak lenslerini takmak zorunda kaldı. Bilinçaltımız hiç şaka kaldıramıyor. Çünkü hastam, mükemmel gören bir göz yaratabildiğine inanmamıştı.

Özdeğer yoksunluğu, kendimizi sevmediğimiz bir başka göstergesi.

Tom çok iyi bir sanatçıydı. Evlerinin duvar dekorasyonlarını yaptıran birçok zengin müşterisi vardı. Ama Tom borçlarını zamanında ödemekte hep gecikiyordu. Ona göre bunun nedeni işlerini tamamlayabilmesi için zamanının hiç yetmeyişi idi. İşini iyi yapan ve özgün ürün üreten kişiler istedikleri ücreti talep edebilirler. Varlıklı insanlar aldıkları hizmetin karşılığını yüksek rakamlarla ödemeyi severler. Bu, sahip oldukları şeyi değerli kılar.

Başka örnekler:

Eşimiz yorgun ve sinirli. Acaba biz ne yanlış yaptık diye düşünürüz.

Bir erkek bizi bir ya da iki kez yemeğe çıkarır ve bir daha da aramaz. Biz ne yanlış yaptık diye düşünürüz.

Evliliğimiz sona erer. Eminiz ki, başarısız olan biziz.

Maaşımıza zam istemekten korkarız.

Bedenlerimiz *Gentleman's Quarterly* ya da *Vogue* dergilerindekilere benzemediği için aşâğılık duygusuna kapılırız.

Satışı yapamadığımız veya istediğimiz işe giremediğimiz için “yeterince iyi” olmadığımızı düşünürüz.

Yakın ilişkilerden korktuğumuz için kimsenin bize fazla yaklaşmasına sizin vermeyiz, değişik cinsel eşlerle sevişiriz.

Karar veremeyiz, çünkü yanlış karar vermekten korkarız. Siz kendi

özdeğer yoksunluğunuzu nasıl ifade ediyorsunuz?

Bebeklerin Mükemmelliği

Miniminnacık bir bebekken nasıl da mükemmeldiniz. Bebekler kusursuz olmak için hiçbir şey yapmak zorunda değiller. Zaten mükemmeller ve bunu biliyormuş gibi davranırlar. Evrenin merkezi olduklarını bilirler. İsteklerini talep etmekten çekinmezler. Duygularını özgürce ifade ederler. Bir bebek kızgın olduğunda bilirsiniz, hatta tüm komşular bilir. Mutlu oldukları zamanları da bilirsiniz, gülücükleri odayı aydınlatır. Sevgi doludurlar.

Minik bebekler sevgi gösterilmezse ölürlər. Ama büyüdükçe sevgisiz yaşamayı öğreniriz, bebeklerse sevgisizliği asla kabullenmezler. Bebekler bedenlerinin her yerini severler, kakalarını bile. Olağanüstü cesurdurlar.

Siz de böyleydiniz. Hepimiz böyleydik. Sonraları etrafımızdaki yetişkinleri dinleyerek korkmayı öğrendik ve görkemli oluşumuzu yadsımaya başladık.

Hastalarım beni, ne kadar kötü olduklarını, ne kadar sevilmeye layık olmadıklarına ikna etmeye çalıştıklarında, onlara asla inanmam. Görevim, onları bir zamanlar kendilerini nasıl gerçekten sevdikleri zamana geri götürmektir.

Alıştırma: Ayna

Hastalarımın küçük bir aynada kendi gözlerine bakarak isimlerini söylemelerini ve, “Seni olduğun gibi kabul ediyor ve seviyorum,” demelerini isterim.

Bu, çoğu insana öylesine zor gelir ki... Bırakın bu çalışmadan zevk almalarını, ender olarak sakın davranırlar. Bazıları ağlar ya da ağlayacak noktaya gelir, kimisi kızar, bazıları görüntüleriyle ya da özellikleriyle alay eder, bazıları ise yapamayacaklarında ısrarlıdır. Hatta bir adam aynayı odanın karşı duvarına fırlatarak kaçmaya çalışmıştı. Bu adamın aynada yeniden kendine bakabilmesi için aylar geçmesi gerekiyordu.

Yıllarca aynaya baktığımda gördüğüm tek şey eleştireceğim şeyler bulmaktı. Kendimi birazcık kabul edilebilir hale getirebilmek için kaşlarımı düzeltmeye harcadığım sonsuz saatler şimdi bana komik geliyor. Gözlerimin içine bakmaktan nasıl korktuğumu hâlâ hatırlarım.

Bu basit alıştırma bana çok şey gösteriyor. Bir saatten daha az bir zaman içinde dış sorunların altında yatan temel sorunların bazılarını yakalamış oluyorum. Eğer sadece problemin görünen yüzü üzerinde çalışırsak, her ayrıntı için saatler boyu uğraşabiliriz; tam her şeyin üstesinden geldiğimizi düşündüğümüz anda, bir başka şeyde yeni bir sorun patlak verir.

“Sorun” Ender Olarak Gerçek Sorundur

Genç kadın görünüşünden son derece rahatsızlık duyuyordu, özellikle dişlerinden. Bir dişçiden diğerine gidiyordu. Ama her biri diğerinden daha da kötüydü. Burun ameliyatı yaptırdı ama daha da çirkinleşmişti. Her doktor, kendisinin çirkin olduğu inancını yansıtıyordu. Sorun, görünüşü değildi, ama o kendisinde bir yanlışlık olduğuna inanıyordu.

Nefesi çok kötü kokan bir başka kadın vardı. Kadının yakınında olmak çok rahatsız ediciydi. Din eğitimi görüyordu, görünüşte çok erdemli ve dindardı. Ama altında müthiş öfke ve kıskançlık dolu bir insandı. Hele hele birisinin kendisine rakip olabileceğini düşündüğünde bu kişilere kin kusuyordu. İçindeki gerçek düşünceleri nefesiyle dışa yansıtıyordu, sevecen davrandığında bile itici bir kişilik sergiliyordu. Onu kimse tehdit etmiyordu, kendisinden başka.

Annesi onu Hodgkin’s hastalığı ve kalan üç aylık ömrüyle bana getirdiğinde delikanlı henüz on beş yaşındaydı. Annesi doğal olarak panik içinde ve idare etmesi oldukça zor biriydi. Ama genç çocuk zeki ve parlaktı ve yaşamak istiyordu. Ona söylediğim her şeyi yapmaya hazırdı. Düşüncelerini ve sarfettiği sözleri değiştirmeye bile. Ayrı yaşayan annesiyle babası sürekli kavga ediyordu. Düzenli bir ev hayatı yoktu.

Aktör olmayı kafasına takmıştı. Ün ve para peşinde koşması, yaşamdan haz alma yeteneğini de engelliyordu. Ancak meşhur olursa değerli olacağına inanmıştı. Ona kendisini olduğu gibi kabul etmesini ve sevmesini öğrettim. Böylece sağlığına kavuştu. Şimdi artık bir yetişkin ve Broadway’da sürekli olarak sahneye çıkıyor. Kendisi olmanın hazzını öğrendiğinden beri, tiyatro kapıları da ona açılmış oldu.

Şişmanlık, gerçek sorunun nedenine inilmeden düzeltilmeye çalışıldığı için ne kadar boşuna enerji tükettiğimizi gösteren bir diğer örnek. İnsanlar yıllar boyu kilolarıyla savaşıyorlar ama bir türlü kilo veremiyorlar. Tüm

sorunlarının şişman olmaktan kaynaklandığını düşünüyorlar. Fazla kilolar, derin bir içsel sorunun dışarıdaki sonucu. Bana göre sorun, daima korku ve korunma ihtiyacı. Korku dolu, güvensiz ya da yetersiz olduğumuzu hissettiğimiz zaman, çoğumuz korunmak için kilo almaya başlarız.

Şişman olduğumuz için kendimizi suçlamamız, yediğimiz her lokmadan suçluluk duymak, fazla kilolardan kurtulmak için denediğimiz binbir yol, boşuna kürek çekmekten başka bir şey değil. Yirmi yıl sonra hâlâ fazla kilolarımızla savaşıyor oluruz, çünkü gerçek sorunla uğraşmaya hâlâ başlamamışızdır. Kendimizi sadece daha da korku dolu ve güvensiz hissederiz. Daha iyi korunmak için daha da fazla kilo alırsınız.

Rejimlerle, fazla kilolarla ilgilenmem. Çünkü rejimler başarılı olmuyor. Yapılması gereken tek rejim, düşünsel rejimdir, kendimizi olumsuz düşüncelerden arındırmak. Hastalarımın şöyle derim: “Şimdilik bu konuyu bir kenara koyalım, önce birkaç başka şeyle uğraşalım.”

Çoğunlukla, şişman oldukları için kendilerini sevmediklerini söylerler. Bir kızın dediği gibi “köşelerim çok yuvarlak.” Ben de onlara kendilerini sevmedikleri için şişman olduklarını söylerim. Kendimizi sevmeye ve onaylamaya başladığımızda, kiloların nasıl kendiliğinden uçup gittiğini görmek şaşırtıcı oluyor.

Bazen hastalarımın, hayatlarını değiştirmelerinin ne kadar kolay olduğunu söylediğimde bana kızıyorlar. Onların sorunlarını anlamadığımı sanıyorlar. Bir kadın çok kızmış ve şöyle demişti:

“Buraya doktora tezimi yazma konusunda yardıma ihtiyacım olduğu için geldim, kendimi sevmeyi öğrenmek için değil.” Bana göreyse, onun temel sorunu kendinden nefret etmesiydi. Bu nefret hayatının her boyutuna yansıyor, doktora tezini yazmasına bile. Kendisini böyle değersiz hissettiği sürece hiçbir şeyde başarılı olması beklenemezdi.

Beni dinlemek istemedi ve gözyaşları içinde çıkıp gitti. Bir yıl sonra yine geldi. Yine aynı sorunla ve birkaç başka sorunla daha. Bazı insanlar hazır değildir. Bunda bir yargılama yok. Hepimiz kendimiz için doğru olan zamanda, yerde ve sıralamada değişmeye başlarız. Ben bile kırk yaşlarına gelene kadar değişimlerimi gerçekleştirmeye başlamadım.

Gerçek Sorun

İşte bir hasta, küçücük zararsız bir aynaya baktığı için çok kızgın. Zevkle tebessüm ederim ve derim ki: “Güzel, şimdi ‘gerçek sorun’ a bakıyoruz, şimdi önünde duran gerçek engeli aşmaya başlayabiliriz.”

Kendini sevmek konusunda biraz daha konuşurum ve benim için kendini sevmenin, kendimizi hiçbir nedenden dolayı asla ve asla eleştirmemekle başladığını söylerim.

Onlara kendilerini eleştirip eleştirmediklerini sorduğumda, yüzlerine dikkat ederim. Tepkileri bana çok şey söyler.

Tabii ki eleştiririm.

Bunu her zaman yaparım.

Eskiden yaptığım kadar değil.

İyi ama kendimi eleştirmedim, nasıl değişebilirim ki?

Herkes eleştirmiyor mu?

Son soruyu şöyle yanıtlarım: “Biz başkalarından söz etmiyoruz. Seninle ilgili konuşuyoruz. Kendini neden eleştiriyorsun? Beğenmediğin hangi yönlerin var?”

Onlar sıralamaya başladıkça ben de liste tutarım. Söyledikleri genellikle “zorunluluk listesi”yle aynı şeylerdir. Çok uzundurlar, çok kısıdırlar, çok şişmandırlar, çok zayıftırlar, çok aptaldırlar, çok yaşlıdırlar, çok gençtirler, çok çirkindirler. (Çoğunlukla en yakışıklı veya güzel olanlar bunu söyler.) Yani daima “çok” bir şeylerdir. Sonunda asıl soruna geliriz. “Yeterince iyi değilim.”

Nihayet! Ana sorunu bulduk. İnsanlar kendilerini eleştiriyorlar, çünkü yeterince iyi olmadıklarına inanıyorlar. Hastalarım hep bu noktaya ne kadar çabuk geldiğimize şaşarlar. Artık yan ürünler olan bedensel sorunlarla, ilişki sorunlarıyla, para sorunlarıyla, yaratıcı ifade eksikliği sorunlarıyla uğraşmak zorunda değiliz. Tüm enerjimizi, her şeyin nedeni olan sorunu ortadan kaldırmaya yöneltebiliriz. “KENDİNİ SEVMEMEK!”



*Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam.
Daima Tanrısal olarak korunuyor ve yol gösteriliyorum.
İçime bakmak için güven duyuyorum.
Geçmişe bakmak için güven duyuyorum.
Hayata bakış açımı genişletmek için güven duyuyorum.
Ben kişiliğimden daha öte bir varlığım... geçmişte de, şimdi de, gelecekte de.
Şimdi varlığımın görkemini tanımak ve kabul etmek için kişilik sorunlarımı aşmayı seçiyorum.
Kendimi sevmeyi öğrenmeye tümüyle hazırım.
Dünyamda her şey iyi ve güzel.*

♥ Üçüncü Bölüm

SORUN NEREDEN KAYNAKLANIYOR?

“Geçmişimin üzerimde hiçbir gücü yok.”

Pekâlâ, biraz uğraştık, sorun SANDIĞIMIZ şeyleri teker teker ayıkladık. Şimdi gerçek sorun olduğuna inandığım şeyle karşı karşıyayız. YETERİNCE İYİ OLMADIĞIMIZI düşünüyoruz ve KENDİNİ SEVME YOKSUNLUĞU var. Benim hayata bakış açımdan gördüğüm şey, eğer bir sorun varsa işte nedeni bu. O zaman bu inancın nereden geldiğine bakalım.

Kendinin ve yaşamın mükemmelliğini bilen minicik bir bebek olmaktan, sorunlarla dolu, az ya da çok ölçüde değersiz ve sevgiye layık olmadığına inanan bir insan haline nasıl geldik? Kendilerini seven insanlar, daha da çok sevebilirler.

Tomurcuk halindeki bir gülü düşünün. Yapraklarını tümüyle açsa da, son gül yaprağı düşene kadar, daima güzel, mükemmel ve sürekli değişim içinde. Biz de öyleyiz. Daima mükemmel, güzel ve sürekli değişim içindeyiz. Anlayış, farkındalık ve bilgimiz ölçüsünde yapabileceğimizin en iyisini yapıyoruz hep. Bu anlayışımızın, farkındalığımızın ve bilgimizin sınırları genişledikçe değişik yollar deneyeceğiz.

Zihinsel Temizlik

Şimdi geçmişimizi biraz daha kurcalayalım. Bizi yöneten inançların neler olduğunu bir gözden geçirelim.

Bazı kimseler bu temizleme işlemini çok acı verici bulurlar. Ama ille de acı vermesi gerekmiyor. Temizlik yapmadan önce, orada nelerin olduğuna bakmalıyız.

Bir odayı dip bucak temizlemek istiyorsanız, orada olan her şeyi gözden

geçireceksiniz. Bazı şeylere sevgiyle bakacak, tozunu alacak ya da onlara yeni bir güzellik vermek için cilalayacaksınız. Bazı şeylerin tamire ihtiyacı olduğunu göreceksiniz, bunları bir kenara ayıracaksınız. Bazı şeylere ise artık hiç ihtiyacınız kalmamıştır. Onları atma zamanı gelmiştir. Eski dergiler, gazeteler, kirli kâğıt tabaklar gayet sakın bir şekilde çöp tenekesine atılabilir. Odayı temizlemek için kızgın olmak gerekmiyor.

Zihinsel temizlik yapmak için de gerekmiyor. Bazı inançların çöpe atılması için kızgınlık duymaya ihtiyacımız yok. Tabaktaki yemek artıklarını çöpe dökmek kadar kolaylıkla yapabilirsiniz. Bu akşam yemeğini hazırlamak için dünün çöp tenekesinin içinde malzeme arar mıydınız? Yarının deneyimlerini yaratmak için dünün zihinsel çöp tenekesini karıştırmak niye?

Bir düşünce veya inanç size hizmet etmiyorsa, bırakın gitsin! Bir şeye bir zamanlar inandınız diye, sonsuza dek inanmanız gerekiyor diyen bir yasa yok.

Öyleyse bizi sınırlandıran şu inançlardan bazılarını bir bakalım ve nereden kaynaklandıklarını görelim.

SINIRLANDIRAN İNANÇ: “Yeterince iyi değilim.”

NEREDEN KAYNAKLANDI: Babası oğluna sürekli aptal olduğunu söylüyordu.

Genç adam başarılı olmak istiyordu. Böylece babası onunla iftihar edecekti. Ama suçluluk duygusu aklını karıştırıyor, bu da onda öfke ve kırgınlık yaratıyordu. Bu yüzden de el attığı her şey başarısızlıkla sonuçlanmaktaydı. Babası ona sürekli olarak iş kurması için ekonomik yardım yapıyordu. O da ardı ardına işleri batırıyor, böylelikle başarısızlıklarıyla babasından intikam alıyordu. Babasına sürekli ödetiyordu, ödetiyordu, ödetiyordu. Ama gerçekten kaybeden kendisiydi.

SINIRLANDIRAN İNANÇ: Kendini sevmek yoksunluğu.

NEREDEN KAYNAKLANDI: Babasının takdirini kazanmaya çalışıyordu.

Babası gibi biri olmak, olsa olsa genç kadının olmayı isteyeceği son şeydi. Hiçbir konuda anlaşıyorlar, sürekli tartışıyorlardı. Babasından beklediği tek şey takdir edilmektir. Ama bunun yerine bol bol eleştiri alıyordu. Bedeni ağrılar içindeydi. Babası da aynı ağrıları çekiyordu. Ağrılarını kızgınlığının

yarattığını bilmiyordu. Babasının da ağrılarına kendi kızgınlığının neden olduğunu bilmediği gibi.

SINIRLANDIRAN İNANÇ: Hayat tehlikelidir.

NEREDEN KAYNAKLANDI: Korku dolu bir baba.

Bir hastam hayatın zalim ve acımasız olduğuna inanıyordu.

Gülmekten korkardı. Eğer gülerse, başına “kötü” bir şey geleceğinden emindi. “Gülme, sonra başına kötü şeyler gelir, ağlarsın” telkinleriyle büyütülmüştü.

SINIRLANDIRAN İNANÇ: Yeterli değilim.

NEREDEN KAYNAKLANDI: Terk edilmek ve önemsenmemek.

Konuşmakta zorluk çekiyordu. Sessiz olmak, onun için bir yaşam biçimiydi. Yeni alkol ve uyuşturucu tedavisinden çıkmıştı. Kendisinin kötü bir insan olduğunu düşünüyordu.

Annesi çok küçükken ölmüş, teyzesi tarafından büyütülmüştü. Teyze emir verme dışında konuşmayan biriydi. Yani sessizlik içinde yetişmişti. Yemeklerini bile sessizce tek başına yiyor, sonra yine tek başına odasına kapanıyordu. Sevgilisi de çok sessiz bir adamdı. Birlikte oldukları zamanlarını bile yalnızlık ve sessizlik içinde geçiriyorlardı. Sevgilisi öldüğünde büsbütün yalnız kalmıştı.

Alıştırma: Olumsuz Mesajlar

Şimdi yapacağımız çalışmada büyük bir kâğıt alın. Ailenizin sizde eksik (yanlış) bulduklarını söyledikleri şeyleri yazın. Ne tür olumsuz mesajlar işitiyordunuz? Bu liste için mümkün olduğu kadar çok şey hatırlamaya çalışın. Yarım saat genellikle yeterli oluyor.

Para konusunda neler söylüyorlardı? Bedeniniz hakkında? Sevgi ve ilişkiler konusunda? Ya yeteneklerinizle ilgili? Sizi sınırlandıran ne tür olumsuz eleştirilere muhatap oluyordunuz?

Yazdığınız mesajlara tarafsız bir gözle bakın ve şunun farkına varın: “Demek, bu inancımın temelinde yatan buymuş.”

Şimdi bir kâğıt daha alalım ve biraz daha derinlere inelim. Bir çocuk olarak, başka ne tür olumsuz mesajlar işittiniz?

Akrabalardan
Öğretmenlerden
Arkadaşlardan
Otoriteyi temsil edenlerden
Dinle ilgili kişilerden

Tek tek yazın. Acele etmeden. Bedeninizde neler hissettiğinizin de farkında olun.

Bu iki kâğıt sayfasına yazdıklarınız, bilincinizden çıkarılması gereken düşüncelerdir. İşte size “Yeterli değilim” duygusunu hissettiren inançlar.

Kendinizi Bir Çocuk Olarak Görün

Siz ve ben, üç yaşındaki bir çocuğu odanın ortasına koyalım. İkimiz birden çocuğa bağırmaya başlayalım. “Ne kadar aptal bir çocuksun, hiçbir şeyi beceremiyorsun, o öyle yapılmaz böyle yapılır, yapma diyorum sana, her yeri dağıttın, ortalığı rezil ettin.” Hatta bir iki tokat da atalım. Bu çocuk ya korkuyla odanın bir köşesine sinecek ve sessiz, pısırik bir çocuğa dönüşecektir ya da illallah dedirten cinsten, her şeyi kırıp döken, zarar veren çok yaramaz bir çocuğa. Çocuk ya öyle ya böyle olacaktır. Ama her iki halde de çocuğun içindeki potansiyeli asla keşfedemeyeceğiz.

Aynı çocuğa şöyle davrandığımızı düşünelim: “Seni çok seviyorum, sen çok değerli bir çocuksun, ne kadar güzel, zeki, yetenekli bir çocuksun. Ne güzel şeyler yaratıyorsun, aferin çok güzel yapmışsın. Üzülme, herkes hata yapabilir. Bak bu hatandan ne öğrendin? Ne olursa olsun yanında olacağız, seçimlerinde seni destekleyeceğiz” Bu çocuktaki potansiyel ortaya çıktığında, gördükleriniz sizi hayretten hayrete düşürecektir.

Hepimizin içinde o üç yaşındaki çocuk var. Ve zamanımızın büyük çoğunluğunu içimizdeki o çocuğa bağırarak geçiriyoruz. Sonra da hayatımız neden bir türlü istediğimiz gibi gitmiyor diye üzülüyoruz.

Sizi sürekli eleştiren bir insanla zamanınızı paylaşmak ister miydiniz? Belki size de çocukken böyle davranıldı. Öyleyse çok acıklı... Ama bu çok önceydi. Asıl acıklı olan, hâlâ kendinize o şekilde davranmayı seçmeniz.

İşte, şimdi önümüzde çocukluğumuzda işittiğimiz olumsuz mesajların listesi var. Bunlardan hangileri kendi hakkınızdaki olumsuz inançlarınıza

uyuyor? Hemen hemen hepsi mi? Büyük olasılıkla evet.

Yaşam senaryomuzu çocukluk mesajlarımıza göre hazırlıyoruz. Hepimiz iyi, küçük çocuklarız. İtaatkâr bir şekilde “onların” bize söylediği şeyleri “gerçek” olarak kabul ediyoruz. Ana babalarımızı suçlayarak ömür boyu kurban rolünü sürdürmek çok kolaydır. Ama zevkli değildir, hele bizi bu kısır döngüden çıkaracak yol hiç değil kuşkusuz.

Ailenizi Suçlamak

Bir sorunda takılı kalmak istiyorsanız, suçlamak en emin yoldur. Birisini suçladığımızda, gücümüzden vazgeçeriz. Anlayış kazanmaksa, sorunun üstesinden gelmeyi sağlar ve geleceğimizin kontrolünü elimize verir.

Geçmiş değiştirilemez. Gelecek, şimdiki düşüncelerimizle biçimlenir. Özgürlüğümüze kavuşmak için şart olan, anne babamızın kendi anlayış, bilgi ve farkındalık çerçevesinde yapabildiklerinin en iyisini yaptıklarını anlamaktır. Birisini suçladığımızda, kendimiz için sorumluluk almıyoruz demektir.

Bize bunca “kötülük” yapan bu insanlar da sizin kadar korku ve güvensizlik doluydular. Tıpkı sizin gibi çaresizlik hissediyorlardı. Kendilerine öğretilen şeyleri sizlere öğretmekten başka ellerinden ne gelirdi ki.

Anne babanızın çocukluğu hakkında ne kadar bilginiz var, özellikle on yaşından önceki dönemleri hakkında? Eğer hâlâ mümkünse, öğrenmeye çalışın. Onların nasıl bir çocukluk yaşadığını öğrenebilerseniz, size niye öyle davranmış olduklarını daha kolaylıkla anlamış olacaksınız. Anlayış size şefkat kazandıracaktır.

Eğer bilmiyorsanız ve öğrenme imkânınız yoksa, çocukluklarının nasıl olabileceğini gözünüzde canlandırmaya çalışın. Ne tür bir çocukluk, böyle bir yetişkini yaratır?

Bu bilgiye kendi özgürlüğünüz için ihtiyacınız var. Onları özgürleştirmeden, kendinizi özgürleştiremezsiniz. Onları bağışlamadan, kendinizi bağışlayamazsınız. Onlardan mükemmellik bekliyorsanız, kendinizden de mükemmellik bekleyeceksiniz ve yaşamınız boyunca mutsuz bir insan olacaksınız.

Anne Babamızı Seçmek

Anne babamızı kendimizin seçtiği varsayımına katılıyorum.

Öğrendiğimiz dersler, anne babalarımızın “zayıflıklarına” mükemmel bir şekilde uyuyor.

Sonsuzluğun akışında, hepimizin sonsuz bir yolculuk içinde olduğumuza inanıyorum. Bu gezegene ruhsal evrimimiz için gerekli olan bazı dersleri öğrenmeye geldik.

Cinsiyetimizi, rengimizi, ülkemizi biz seçiyoruz; sonra çevremize bakıp düşünce ve davranış kalıplarımıza “aynalık” yapacak en uygun ana babayı buluyoruz.

Bu gezegene yaptığımız ziyaret, okula gitmek gibi bir şey. Bir güzellik uzmanı olmak istiyorsan, bir güzellik okuluna gidersin.

Avukat olmak istersen, hukuk fakültesine gidersin. Bu yaşamında da seçtiğin ana baba, öğrenmeyi seçtiğin şeyin “uzmanları” oluyor.

Büyüdüğümüzde, parmağımızla ana babamızı işaret edip, “Sen beni bu hale getirdin!” diye suçlarız.

Ama ben onları bizim seçtiğimize inanıyorum.

Başkalarını Dinlemek

Küçük bir çocukken, bizden büyük abla ve ağabeylerimiz bize Tanrı gibi görünürler. Kendi mutsuzluklarının acısını da fiziksel veya sözseld saldırılarla, büyük olasılıkla bizden çıkarmaya çalışmışlardır.

“Bak, bu yaptığını söylerim haa...” (suçluluk duygusu aşılacak)

“Sen daha bebedsin, bizim gibi yapamazsın.”

“Bizimle oynayabilmek için çok aptalsın.”

Okulda öğretmenlerimizin de üzerimizdeki etkisi büyüktür. İlkokul beşinci sınıftayken bir öğretmenim iyi niyetle bana balerin olmak için boyumun çok uzun olduğunu söylemişti. Ona inandım. Dansı çok sevdiğim halde, balerin olma hayallerim böylece suya düştü.

Sınavlara ve notlara o konudaki bilginizin ölçüsü olarak mı bakıyordunuz, yoksa özdeğerinizin bir ölçüsü olarak mı?

Çocukluk arkadaşlarımız yaşam hakkındaki yanlış bilgilerini bizimle paylaşırlar. Okulda diğer çocukların aşağılayıcı sözleri ve alayları üzerimizde

derin etkiler yapar. Ben çocukken, soyadım “Lunney”di ve bu yüzden çocuklar bana “lunatik” derlerdi. (Lunatik deli demek.)

Komşuların da üzerimizdeki etkisi büyük. Sadece hakkımızdaki sözlerinden dolayı değil. Aynı zamanda “Komşular ne düşünür?” sözünü sık sık işittiğimiz için.

Çocukluğunuzda otoriteyi temsil eden başka kimlerin üzerinizde etkili olduğunu düşünün.

Ayrıca televizyon ve basın yoluyla yapılan güçlü ve ikna edici reklamları da gözardı etmeyelim. Ürünler öylesine pazarlanıyor ki, onları kullanmazsak kendimizin değersiz ya da yanlış olduğumuz beyin yıkamasına inanır hale geliyoruz.

* * *

Hepimiz, neler olursa olsun, küçük yaşta koşullandırıldığımız sınırlarımızı aşmak için buradayız. “Onlar” bize ne söylemiş olurlarsa olsunlar, kendi görkemimizin ve yüceliğimizin farkında olmak için buradayız. Sizin aşmak zorunda olduğunuz kendi olumsuz inançlarınız var, benim de aşmak zorunda olduğum kendi olumsuz inançlarım.



*Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey, mükemmel, bütün ve tam.
Geçmişin üzerimde gücü yok. Çünkü öğrenmeye ve değişmeye hazırım.
Geçmişe, beni bugün olduğum noktaya getiren gerekli bir süreç olarak bakıyorum.
Zihinsel evimin odalarını temizlemek için bulunduğum noktadan başlamaya hazırım.
Nereden başladığımın önemli olmadığını biliyorum. Bu nedenle en küçük ve en kolay
odalardan başlıyorum. Böylece sonuçları çabucak görebileceğim.
Bu serüvenin içinde olmaktan heyecan duyuyorum. Çünkü bu özel deneyimden bir
daha asla geçmeyeceğimi biliyorum.
Kendimi özgür bırakmaya hazırım.
Dünyamda her şey iyi ve güzel.*

❧ **Dördüncü Bölüm**

DOĞRU MU?

“Gerçek benim değişmeyen parçamdır.”

“Doğru mu ya da gerçek mi?” sorusunun iki yanıtı vardır. “Evet” ve “Hayır”. Eğer doğruluğuna İNANIYORSANIZ doğrudur. Doğru olmadığına İNANIYORSANIZ doğru değildir. Nasıl baktığınıza bağlı olarak bardak hem yarı dolu, hem yarı boştur. İçinden düşünmeyi seçeceğimiz milyarlarca düşünce var.

Çoğumuz, anne babamızın düşündüğü doğrultudaki düşünceleri seçiyoruz. Ama böyle devam etmek zorunda değiliz. Yalnızca böyle düşünmemiz gerektiğini söyleyen bir yasa yok.

Neye inanmayı seçiyorsam, o, benim için gerçek olur. Neye inanmayı seçiyorsanız, o, sizin gerçeğiniz olur. Düşüncelerimiz tamamiyle farklı olabilir. Yaşamımız ve deneyimlerimiz de tümüyle farklı.

Düşüncelerinizi Gözden Geçirin

NEYE İNANIYORSAK, O BİZİM GERÇEĞİMİZ OLUR. Birdenbire kendinizi ekonomik bir yıkımın içinde bulursanız, bir boyutta ekonomik rahatlığa layık olmadığına inanabilirsiniz ya da ödemesiz ve borçsuz bir hayatı olmadığını düşünebilirsiniz. Veya iyi şeylerin uzun sürmediğine inanıyorsanız, mücadelesiz hayatın olmadığını mı düşünüyörsünüz, yoksa sık sık işittiğim gibi “Bende şans yok” mu diyörsünüz?

Bir türlü sağlıklı bir ilişki kuracak kişi karşıınıza çıkmıyorsa, “Kimse beni sevmemez” veya “Sevilmeye layık değilim” inancına sahip olabilirsiniz. Belki de tıpkı anneniz gibi yönetilmekten korkuyörsünüzdur veya “İnsanlar hep beni kullanıyörlar” diye düşünüyörsünüz.

Sık sık hastalanıyörsanız, “Ailemde herkes sık sık hastalanıyördur. Belki

de hava değişimlerinin kurbanısınız. Ya da “Ben hayata acı çekmek için gelmişim” veya “Başım sıkıntıdan bir türlü kurtulmuyor.”

Belki de daha farklı bir inancınız var. Hatta onun farkında bile olmayabilirsiniz. Çoğu insan farkında olmuyor. Sorunlarının nedenlerinin dışarıdan görünen koşullar olduğunu sanıyorlar. Birisi size dışsal koşullar ile içsel düşünceler arasındaki bağlantıyı gösterene dek, hayatta kurban rolü oynamayı sürdürürsünüz.

<u>SORUN</u>	<u>İNANÇ</u>
Ekonomik yıkım	Maddi rahatlık içinde olmayı hak etmiyorum
Arkadaşsızlık	Kimse beni sevmiyor
İş sorunları	Yeterli değilim.
Sürekli başkalarını memnun etmeye çalışmak	Hiç benim istediğim olmaz ki.

Sorun ne olursa olsun, kökeni bir düşünce kalıbında yatıyor ve DÜŞÜNCE KALIPLARI DEĞİŞTİRİLEBİLİR.

Size doğru gelebilir, doğru gibi GÖRÜNEBİLİR; tüm bu sorunlar hayatımızda sürekli mücadele ettiğimiz problemler. Ama karşılaştığımız sorun ne kadar zor olursa olsun, içsel bir düşünce kalıbının, dıştaki sonucundan başka bir şey değil.

Hangi düşüncelerin sorunlarınızı yarattığını bilmiyorsanız şu anda doğru yerdesiniz. Çünkü bu kitap bunları bulmanıza yardımcı olmak amacıyla yazıldı. Hayatınızdaki sorunlara bakın. Ve kendinize sorun. “*Hangi düşüncelerimle bu sorunu yaratıyorum?*”

Kendinize sessizce oturup bu soruyu sorma olanağı tanırsanız, içsel zekânız size yanıtı gösterecektir.

O, Sadece Çocukluğunuzda Öğrendiğiniz Bir İnanç

Bazı inançlarımız olumlu ve yararlıdır. Bu tür düşünceler, yaşam boyu bize yardımcı olur. “Caddeyi geçmeden sola, sağa bak” gibi.

Bazı düşünceler ise ilk başta yararlı oluyor. Ama büyüdüğümüzde artık hükmü kalmıyor. “Yabancılara karşı dikkatli ol” küçük bir çocuk için gerekli ama bir yetişkin için aynı inancı sürdürmek insanlardan korkmaya ve

yalnızlığa neden oluyor.

Neden “Bu gerçekten doğru mu?” sorusunu kendimize sormak için pek zaman ayırmıyoruz? Örneğin, “Öğrenmek benim için zor” diye bir inanca neden sahibim? “Peki, bu hâlâ doğru mu?” “Bu inanç nereden kaynaklanıyor?” “İlkokul birinci sınıf öğretmenim bana böyle dediği için mi hâlâ doğru olduğuna inanıyorum?” “Bu inançtan vazgeçmek benim için iyi olacak mı?”

“Erkekler ağlamaz”, “Kızlar ağaçlara tırmanmaz” gibi inançlar, duygularını saklayan erkekler, fiziksel etkinliklerden korkan kadınlar yaratıyor.

Çocukken bize dünyanın tehlikeli, korkulacak bir yer olduğu öğretilmişse, bu inancı doğrulayacak her şeyi, kendimiz için doğru olarak kabul ediyoruz. “Yabancılara güvenilmez”, “Geceleri yalnız başına sokağa çıkılmaz” veya “İnsanlar seni aldatır” gibi inançlar için de aynı şey geçerli.

Ama çocukken bize dünyanın güvenli ve dost bir yer olduğu öğretilmişse, inançlarımız da farklı olacaktır. Gittiğimiz her yerde dost insanlarla karşılaşacak, sevgiyi her yerde bulabilecek ve neye ihtiyaç duyuyorsak, bir şekilde ihtiyacımız karşılanacaktır.

Çocukken, “Hep benim yüzümden” duygusu ve suçlaması bize yaşatılmışsa, hayat boyu ne olursa olsun “Hep benim yüzümden” olduğu suçluluk duygusunu taşıyacağız. Bu inancınız sizi sürekli özür dileyen biri haline getirecektir.

Çocukken, “Ben önemli değilim”i öğrendiyseniz, bu inanç sizi hep kuyrukların sonunda bırakacaktır. Benim çocukluğumda, okulda bir dilim pastayı bile yiyemeyen tek öğrenci olduğum gibi. Bana sıra geldiğinde pasta bitmişti. Bazen, kimse size dikkat etmediği için, görünmez olduğunuz duygusuna bile kapılıyorsunuz.

Çocuklukta yaşadığımız şeyler size “Kimse beni sevmiyor”u mu öğretti? Yalnızlık çekeceğinizden emin olabilirsiniz. Hayatınıza arada sırada bir arkadaş veya sevgili girse bile, kısa süreli olacaktır.

Aileniz size “Hiçbir şey yetmiyor”u mu öğretti? Sürekli ucu ucuna yaşıyor ya da borç harçtan bir türlü kurtulamıyor olacaksınız.

Her şeyin çok zor olduğuna ve gittikçe de zorlaşacağına inanarak büyüyen bir hastam vardı. Hayattaki en büyük zevki tenis oynamaktı. Sonra dizini

incitti. Bulabildiği her doktora gitti, dizi gittikçe kötüleşti. Sonunda hiç tenis oynayamaz hale geldi.

Bir başka hastam bir din adamının oğluydu. Herkesin kendisinden önce gelmesi gerektiği öğretisiyle büyümüştü. Din adamının ailesi hep başkalarından sonra geliyordu. Bugün müşterilerine en kârlı olanakları sunmada çok başarılı bir borsacı. Ama kendisi cep harçlığı konusunda bile sıkıntı çekiyor. İnancı hâlâ onu başkalarının ardında, kuyruğun sonunda tutuyor.

İnanıyorsanız, Doğrudur

“Ben böyleyim işte”, “Hayat böyle, ne yapayım” sözleri ne kadar sık söylenen sözler. Bu sözlerden çıkan anlam, İNANDIĞIMIZ şeylerin bizim için doğru olduğudur. Genellikle inandığımız şey, bir başkasının düşüncesini, kendi inanç sistemimizle birleştirmek oluyor. Tüm inandığımız diğer şeylerle uyum sağlaması da doğal oluyor.

Sabah uyandığımızda, yağmur yağıyorsa “Öff, ne kötü bir gün!” diyenlerden misiniz?

Kötü bir gün değil. Sadece ıslak bir gün. Yağmura uygun kıyafetler giyip, bakış açımızı değiştirdiğimizde, birçok zevkli yağmurlu günler yaşayabiliriz.

Eğer inancımız, yağmurlu günlerin kötü olduğuyorsa, yağmurlu günleri hep içimiz sıkılarak yaşayacağız. O anda olan şeyle akmak yerine, gün boyu akıntıya karşı kürek çekeceğiz.

“İyi” ya da “kötü” hava diye bir şey yok. Sadece bireysel tepkilerimiz var.

Güzel bir hayat istiyorsak, güzel düşüncelerimiz olmalı.

Üretkenlik içinde geçen bir hayat istiyorsak, üretken düşüncelerimiz olmalı. Sevgi dolu bir hayat istiyorsak, sevecen düşüncelerimiz olmalı.

DÜŞÜNSEL VE SÖZSEL OLARAK NE TÜR MESAJLAR GÖNDERİYORSAK, AYNI BİÇİMDE BİZE GERİ GELECEKTİR.

Her An Yeni Bir Başlangıçtır

Tekrar ediyorum. GÜÇ NOKTASI DAİMA ŞİMDİKİ ANDADIR. Asla çaresiz değilsiniz. Değişim, KENDİ DÜŞÜNCELERİMİZDE şimdi ve burada başlıyor! Ne kadar uzun süredir olumsuz bir süreç içinde yaşadığımız,

hastalıklarımız, sağlıksız ilişkilerimiz, ekonomik sorunlarımız ya da kendimizden nefret ettiğimiz önemli değil. Bugün değişebiliriz!

Sorunlarınızın artık gerçeğiniz olması gerekmiyor. Artık geldikleri yere, hiçliğe geri dönebilirler. Bunu başarabilirsiniz.

Unutmayın, *zihninizde düşünen tek kişi sizsiniz*. Dünyanızın gücü ve yetkesi sizsiniz.

Geçmişinizdeki düşünce ve inançlarınız bugününüzü ve de bu ana kadar yaşamış olduklarınızı yarattı.

Şimdi, şu anda inanmayı ve düşünmeyi seçtiğiniz şeyler, bir sonraki anınızı, yarınınızı, gelecek ayınızı, gelecek yılınızı yaratıyor.

Evet, sen sevgili dostum! Sana yılların birikimi olan tecrübelerimden gelen, en mükemmel öneriyi sunabilirim. Sense, aynı eski düşüncelerini seçmeye devam edebilirsin, değişmeyi reddederek sorunlarınla baş başa kalmayı seçebilirsin.

Kendi dünyanın gücü ve merkezi sensin! Neyi düşünmeyi seçiyorsan, karşına o çıkacaktır!

Şu an, yeni bir sürecin başlangıcı. Her an, yeni bir başlangıçtır. Ve bu an, şimdi ve burada senin için yeni bir başlangıçtır. Bunu bilmek ne güzel, değil mi? Bu an, GÜÇ NOKTASI'dır! Bu an, değişimin başladığı noktadır!

Doğru mu?

Bir dakika dur ve düşüncelerini yakala. Şu anda neler düşünüyorsun? Eğer düşüncelerinin hayatına şekil verdiği doğruysa, şu anda düşündüğün şeyin, senin için doğru olmasını ister misin? Eğer düşündüğün şey, endişe, kızgınlık, kırgınlık, intikam ya da korku doluyorsa, bu düşüncelerinin sana nasıl geri geleceğini düşünüyorsun?

Düşüncelerimizi yakalamak her zaman kolay bir şey değil. Çünkü düşünceler çok hızlı hareket ediyor. Ama bu andan itibaren ağzımızdan çıkan sözcüklere dikkat etmeye ve dinlemeye başlayabiliriz. Ağzımızdan çıkan sözün olumsuz sözcükler içerdiğini fark ettiğiniz anda durun. Cümlelerin yarısında olsa bile. Ya cümleyi olumlu bitirin ya da tamamlamaktan vazgeçin. Hatta "İptal" bile diyebilirsiniz.

Bir kafeteryada, hatta lüks bir otelin açık büfesinde sırada olduğunuzu düşünün. Sadece çeşit çeşit yiyecekler yerine, çeşit çeşit düşünceler

sunuluyor. İsteddiğiniz düşünceleri seçmekte özgürsünüz. İşte bu seçtiklerinizle yarınınızı yaratıyor olacaksınız.

Şimdi, size acı verecek ve sorun yaratacak düşünceleri seçmek aptallık değil mi? Sizi her seferinde hasta ettiği halde seçmeyi sürdürdüğünüz yiyecekleri yemeye devam etmek gibi. Belki bir ya da iki kez o yiyeceği yeriz. Ama hangi yiyeceğin bizi hasta ettiğinin farkına vardığımızda o yiyeceklerden uzak dururuz. Düşünceler için de bu geçerli. ACI VEREN VE SORUN YARATAN DÜŞÜNCELERDEN UZAK DURALIM.

İlk öğretmenlerimden biri, Dr. Raymond Charles Barker, sürekli şöyle derdi: “Bir sorun olduğunda, yapmanız gereken bir şey yok, bilmeniz gereken bir şey var.”

Düşüncelerimiz, geleceğimizi yaratıyor. Hayatımızın şu anında istemediğimiz şeyleri yaşıyorsak, durumu değiştirmek için düşüncelerimizi kullanmalıyız. Ve hemen şu anda değişmeye başlayabiliriz.

Okullarda öğretilen ilk konunun “Düşünceleriniz Nasıl Çalışıyor” olmasını çok isterdim.

Çocukların savaş tarihlerini ezberlemelerinin önemini hiç anlamış değilim. Düşünce enerjisinin ziyarı gibi geliyor bana. Bunların yerine, onlara şu tür önemli konuları öğretebiliriz: Zihin Nasıl Çalışır, Mali Durumla Nasıl Başedilir, Ekonomik Güvence İçin Nasıl Yatırım Yapılır, Nasıl Anne Baba Olunur, Sağlıklı İlişkiler Nasıl Yaratılır, Özgüven ve Özdeğer Nasıl Kazanılır ve Korunur vb.

Bugün öğretilen derslerin yanı sıra bu konuların da öğretildiği okullarda yetişen bir kuşak yetişkinin yarattığı dünyayı düşünebiliyor musunuz?

Kendilerine saygı ve sevgi duymayı bilen mutlu insanların dünyasına sahip olacaktık. Ekonomik sistemi, bilinçli yatırımlarla geliştiren ve kendileri de parasal açıdan rahat yaşayan insanların dünyasına sahip olacaktık. Bu kuşak herkesle iyi ilişkiler kurabilecek ve anne baba rolünü rahatlıkla üslenebilecekti. Böylece kendilerine sevgi saygı duyan bir kuşak çocuk yetiştirebilecekti. Tüm bunlarla birlikte, her insan bireyselliğini koruyarak, kendi yaratıcılığını ifade ediyor olacaktı.

Boşa harcayacak zamanımız yok. Hadi çalışmaya devam edelim.



*Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam.
Artık eski sınırlamalara ve yokluklara inanmayı seçmiyorum.
Şimdi kendimi Evrenin beni gördüğü gibi görmeyi seçmeye başlıyorum; mükemmel,
bütün ve tam.
Varlığımın gerçeği şu ki, ben mükemmel, bütün ve tam olarak yaratıldım.
Şimdi mükemmel, bütün ve tamamım.
Daima mükemmel, bütün ve tam olacağım.
Hayatımı bu anlayışla yaşamayı seçiyorum.
Doğru yerde, doğru zamandayım, doğru şeyi yapıyorum.
Dünyamda her şey iyi ve güzel.*

Beşinci Bölüm

ŞİMDİ NE YAPIYORUZ?

“Düşünce kalıplarımı görüyor ve değiştirmeyi seçiyorum.”

Değişmeye Karar Vermek

Bu noktada çoğu insan şöyle tepki gösterir: Yaşamlarındaki bir dolu sorun karşısında, kollarını çaresizlik içinde açarlar. Bazıları da hayata ya da kendilerine kızarlar ve vazgeçerler.

Vazgeçmekten kastettiğim şöyle bir karar vermektir. “Her şey çok umutsuz. Değişim yapmak imkânsız. Öyleyse niye uğraşayım?” Devamı da şöyle gelir: “Sadece olduğun gibi kal. Nasılsa acıyla nasıl baş edebileceğini biliyorsun. Hoşlanmıyorsun ama bildiğin bir şey ve daha da kötüleşmemesi için dua et.”

Bana göre, sürekli kızgınlık, ahmaklık şapkasını kafaya geçirip bir köşede oturmaya benziyor. Bu, size tanıdık gelmiyor mu? Bir şey oluyor ve kızılıyorsunuz. Başka bir şey oluyor, yine kızılıyorsunuz. Başka bir şey daha oluyor, yine kızılıyorsunuz. Bir başka şey daha oluyor ve yine kızılıyorsunuz. Ama kızgınlığın ötesine bir türlü geçemiyorsunuz.

Bu, size ne yarar sağlıyor? Sadece kızgın olmak için zamanınızı harcamak, aptalca bir tepki. Aynı zamanda hayatı yeni ve farklı bir şekilde görmeyi reddediş oluyor.

Kendinize sizi kızdıran böylesine çok durumu nasıl olup da yarattığınızı sormak çok daha yararlı olacaktır.

Tüm bu öfkenize nelerin yol açtığına inanıyorsunuz?

Başkalarında sizi sinirlendirme isteğini uyandıracak ne yapıyorsunuz? Neden istediğinizi elde etmek için kızgın olmaya gereksinim duyduğunuza inanıyorsunuz?

Ne verirseniz, onu alırsınız. Ne kadar çok kızgın tepkiler verirseniz, sizi

kızdıracak o kadar daha çok olay yaratıyorsunuz demektir. Ahmaklık şapkasını giyip bir köşede oturarak yerinde saymak gibi.

Bu satırlar sizi kızdırıyor mu? İy! On ikiden vuruyoruz öyleyse. Bu, sizin değiştirmeye istekli olabileceğiniz şeydir.

“Değişmeye İstekliyim” Kararını Verin

Gerçekten ne kadar inatçı olduğunuzu bilmek istiyorsanız, *değişmeye hazır olup olmadığınızı* düşünün. Hepimiz hayatımızın değişmesini, daha kolay ve iyiye doğru gitmesini istiyoruz, ama yeter ki *biz* değişmek zorunda olmalıyım. *Onların* değişmesini tercih ederiz. Bunun olması için, *biz içimizde değişmeliyiz*. Düşünme biçimimizi, konuşma biçimimizi, kendimizi ifade etme biçimimizi değiştirmeliyiz. Tüm bunlardan sonra ancak dış dünyamızdaki değişimler oluşacaktır.

İşte bu atılacak bir sonraki adım. Artık sorunlarımızın ne olduğu ve nereden geldikleri konusunda oldukça bilgiliyiz. Şimdiyse *değişmeye istekli olma* zamanı.

Ben de oldukça inatçı biriyim. Şimdi bile bazen, hayatımda bir değişiklik yapmaya karar verdiğimde, inatçı damarım kabarır ve düşüncelerimi değiştirmeye karşı direncim güçlenir. Geçici bir süre kendimi haklı görür, kızar ve kabuğuma çekilirim.

Evet, bunca yıllık çalışmalarımın ardından sonra bile hâlâ arada sırada böyle durumlar yaşarım. Bu da benim öğrenmem gereken derslerden biri. Ama artık böyle duyguları yaşadığım zaman, çok önemli bir değişim noktasına parmak bastığımı biliyorum. Hayatımda verdiğim her değişim kararında, yeni farkına varmam gereken, derinlerde gömülü bir inancın su yüzüne çıkacağını hissediyorum. Bu yüzden de daha derinlere inmem gerekiyor.

Her eski katman, yeni düşünceye yerini bırakmak için çözülmek zorunda. Bazıları kolay oluyor, bazılarıysa iri bir kaya parçasını bir tüyle kaldırmaya çalışmak gibi.

Değiştirmek istediğimi söylediğim bir konuda eski inancıma ne kadar sıkı sıkı sarılıyorsam, ondan kendimi kurtarmamın da o kadar önemli olduğunu biliyorum.

Bunları ancak öğrenerek başkalarına öğretebilirim.

Bana öyle geliyor ki, gerçekten iyi öğretmenler, her şeyin kolay olduğu

mutlu aile yuvalarından gelmiyorlar. Çok acı ve zorlukların yaşandığı ortamlarda yetişmiş oldukları için, şimdi buldukları noktaya adım adım uğraş vererek geliyorlar. Başkalarına özgürleşmede yardım edebilmeleri de bu sayede oluyor. İyi öğretmenlerin çoğu sürekli kendi üzerlerinde çalışmaya devam ediyorlar. Daha derinlerdeki katmanlardaki sınırlamalardan kendilerini kurtarmak, özgür kılmak için sürekli çalışıyorlar. Bu, ömür boyu süren bir uğraş oluyor.

Eskiden yaptığım inançları değiştirme çalışmalarımıla bugünküler arasındaki en büyük fark, şimdi bu inançlardan kurtulmak için kendime kızmam gerekmemesi. Artık içimde değişmesi gereken bir şey bulduğum için kötü bir insan olduğum inancını seçmiyorum.

Ev Temizliği

Şimdi yaptığım zihinsel çalışma ev temizliği gibi bir şey. Düşünce odalarımın her birine girip, düşünce ve inançları gözden geçiriyorum. Bazıları sevdiğim düşünceler, onları cilalayıp parlatarak daha da kullanışlı hale getiriyorum. Bazılarınınsa yenilenmeye ya da tamir edilmeye ihtiyacı var. Bazıları dünkü gazeteler, eski dergiler ve artık giyilmeyen giysiler gibi. Onları da çöp tenekesine atıyorum. Ve hayatımdan tümüyle çıkıp gidiyorlar.

Bu temizliği yaparken kızgınlık duygusunu yaşamıyor ya da kötü bir insan olduğum hissine kapılmıyorum.

Alıştırma: Değişmeye İstekliyim

“Değişmeye istekliyim.” Bu olumlu ifadeyi sık sık söyleyin. “Değişmeye istekliyim. Değişmeye istekliyim.” Bu sözcükleri söylerken boğazınıza dokunun. Boğaz, bedende değişimlerin olduğu enerji merkezidir. Boğazınıza dokunarak değişim sürecinde olduğunuzu onaylıyorsunuz. Hayatınızda değişiklikler olmaya başladığında, bu değişikliklerin oluşmasına izin verin. Şuna özellikle dikkat edin: Değişime en direndiğiniz şeyler, değiştirmeye EN ÇOK İHTİYACINIZ olan şeylerdir. “Değişmeye istekliyim.”

Evrensel Akıl düşüncelerinize ve kullandığınız sözcüklere daima yanıt verir. Değişmeye istekli olduğunuzu söyledikçe, yaşamınızdaki şeyler

kesinlikle değişmeye başlayacaktır.

Değişmenin Birçok Yolu

Benim yolum, yani düşüncelerle çalışmak, değişmek için tek yol değildir. Aynı etkinlikte olan başka yöntemleri de var. Kitabın sonuna bunlardan birçoğunu içeren bir liste ekledim.

Bunlar arasında ruhsal yaklaşım, zihinsel yaklaşım, fiziksel yaklaşım var. Holistik tedavi beden, zihin ve ruhu kapsar. Bu alanlardan herhangi birinden başlayabilirsiniz. Ama adım adım diğerlerini de dahil etmelisiniz. Bazıları zihinsel yaklaşımla başlar, workshoplara (grup çalışmalarına) ve terapilere katılır. Bazıları ruhsal (siritüel) alanda meditasyon ve duayla başlar.

Evinizi temizlemeye hangi odadan başladığınız hiç önemli değil. Size en kolay gelen odayla başlayın. Diğerleri kendiliğinden oluşacaktır.

Abur cubur yiyeceklere düşkün olanlar, işe ruhsal alanda başladıkları zaman çoğunlukla sağlıklı beslenmeye doğru çekilirler. Bedenlerine aldıkları maddelerin kendilerini nasıl hissettikleri ve nasıl göründükleriyle yakından ilgili olduğunu anlamalarını sağlayacak ya bir kitap bulurlar ya da bir arkadaşıyla tanışır ve bir kursa giderler. Gelişme ve değişme arzusu oldukça, nasıl olsa bir kapı diğerini açacaktır.

Sağlıklı beslenme konusunda fazla ayrıntıya girmem. Çünkü tüm sistemler değişik insanlar için uygun. Holistik alanda işbirliği yaptığım uzmanlar var. Eğer hastalarımın sağlıklı beslenme konusunda bilgiye ihtiyaçları olduğunu görürsem, ilgili uzman kişilere gönderirim. İhtiyacınız olan konuda ya kendi araştırmanızı yapabilir ya da uzman kişiye danışabilirsiniz.

Beslenme üzerine yazılan kitaplar, genellikle bu konuda ciddi sorunları olan kişiler tarafından yazılıyor ve bunlar kendilerini iyileştirmek için geliştirdikleri yöntemleri başkalarına salık veriyorlar. Oysa herkes aynı değildir.

Örneğin, makrobiyotik ve doğal çiğ beslenme tümüyle farklı beslenme yolları. Doğal çiğ beslenmeyi seçenler, hiçbir şeyi pişirmiyor, ender olarak ekmek ve tahıl yiyor, aynı öğünde meyve ve sebzeyi bir arada yememeye özen gösteriyorlar. Asla tuz kullanmıyorlar.

Makrobiyotik yöntemde ise hemen tüm besinleri pişiriyorlar, farklı besin bileşimleri kullanıyorlar ve tuza hayır demiyorlar. Her iki sistem de yararlı ve

birçok kişinin sağlığını kazanmasına yardımcı oluyor. Ama tek bir sistem herkes için çözüm değil.

Benim beslenme yaklaşımım çok basit. Eğer toprakta yetişiyorsa ye, toprakta yetişmiyorsa yeme.

Ne yediğiniz konusunda bilinçli olun. Tıpkı düşüncelerimize dikkat ettiğimiz gibi. Aynı şekilde bedenimize ve değişik yöntemlerle beslendiğimizde aldığımız işaretlere dikkat etmeyi de öğrenebiliriz.

Hayat boyu olumsuz düşüncelerle beslediğimiz düşünce evimizi temizlemek, hayat boyu abur cuburla beslediğimiz bedenimizi sağlıklı beslenme programıyla temizlemeye benziyor. İki de genellikle iyileşme sürecinde sorunlar yaratırlar. Beslenme yönteminizi değiştirdiğinizde, beden toksik birikimleri atmaya başlar ve bu, birkaç gün kendinizi kötü hissetmenize neden olur. Aynı şekilde, düşünce kalıplarımızı değiştirmeye karar verdiğinizde, koşullar bir süre, daha kötüye doğru gidiyormuş gibi görünebilir.

Bir Şükran Günü yemeğinin sonunu düşünün. Yemekler yenmiş ve şimdi hindi tepsisinin temizlenme zamanı. Tepsi yanmış hindi derisi parçalarıyla dolu. Tepsinin içine sıcak su ve deterjan koyup bir süre çözülmesini beklersiniz. Sonra ovalamaya başlarsınız. Şimdi görünüm gerçekten kötüdür; eski yanık halinden daha da kötü. Ama ovalamaya devam ettikçe, bir süre sonra tepsiniz ilk alındığı gibi temizlenmiş olacaktır.

Kurumuş, kabuk bağlamış zihinsel kalıpları temizlemek de aynı şey. Eski düşünce kalıplarının çözülmesi için yeni düşüncelerle ıslattığınızda tüm pislikler su yüzüne çıkacaktır. Yeni olumlu düşünceleri uygulamaya devam edin, kısa bir süre sonra eski bir sınırlamayı tümüyle temizlemiş olacaksınız.

Alıştırma: Değişmeyi İstemek

Sonunda değişmeyi istemeye karar verdik ve kendimiz için en uygun yöntemleri kullanacağız. Kendi üzerimde ve başkalarında kullandığım bir yöntemi sizinle paylaşmak istiyorum.

Önce bir aynanın önünde kendinize “Değişmeyi İstiyorum” deyin.

Nasıl hissettiğinize dikkat edin. Eğer bir direnç gösteriyorsanız ya da değişmek istemiyorsanız, kendinize neden diye sorun. Hangi eski inanca sarılıyorsunuz? Sakın kendinizi suçlamayın, sadece ne olduğuna dikkat edin.

O inancınızın size birçok sorun yarattığına bahse girerim. O inancın nereden geldiğini merak ediyorum. Siz biliyor musunuz?

Nereden geldiğini bilsek de, bilmesek de, şimdi onun çözülmesine çalışalım. Tekrar aynaya gidin, gözlerinize derinlemesine bakın, boğazınıza dokunun ve yüksek sesle on kez şu sözleri söyleyin: “Tüm direncimi yenmeye istekliyim.”

Ayna çalışması çok etkili oluyor. Çocukluğumuzda aldığımız olumsuz mesajlar ya gözlerimizin içine bakılarak ya da bize suçlayıcı parmak uzatılarak verildi. Bugün çoğumuz aynaya bakınca kendimiz hakkında olumsuz bir özellik görüyoruz. Ya görünüşümüzü beğenmiyoruz ya da bir şey için kendimizi suçluyoruz.

Aynada gözlerinizin içine bakmak ve kendinizle ilgili olumlu bir açıklamada bulunmak, bana göre, olumlu düşünce ifadeleriyle sonuca ulaşmak için en çabuk yol.



Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam. Şimdi sakin ve tarafsız olarak eski düşünce kalıplarımı görmeyi seçiyorum ve değiştirmeye istekliyim.

Öğrenmeye hazırım ve öğrenebilirim. Değişmeye hazırım. Bu değişimi yaşarken zevk almayı seçiyorum.

Kendimi özgür kılmam gereken başka bir şeyi daha keşfettiğimde, hazine bulmuşcasına coşku duymayı seçiyorum.

An be an değiştiğimi görüyor ve hissediyorum.

Eski düşüncelerin artık üzerimde gücü yok.

Ben kendi dünyamın tek gücüyüm. Özgür olmayı seçiyorum.

Dünyamda her şey iyi ve güzel.

Altıncı Bölüm

DEĞİŞİME DİRENMEK

“Sürekli değişen hayatın ritmi ve akışıyım.”

Farkında Olmak İyileşmenin ve Değişmenin İlk Adımıdır

Bir durumu değiştirmek için önce derinliklerde gömülü olan düşünce kalıplarımızın farkında olmalıyız. Belki o durumdan söz etmeye, yakınmaya başlarız ya da onu başka kişilerde de fark ederiz. Herhangi bir şekilde dikkatimizi çeken bu durumla ilgilenmeye başlarız. Bu noktada bir öğretmen, bir arkadaş, bir kurs ya da bir kitap, sorunu çözme yollarını göstererek bizi uyandırmaya başlar, farkında olmamızı sağlar.

Benim uyanışım, bir arkadaşımın öylesine laf arasında bir toplantıdan söz etmesiyle başladı. Arkadaşım o toplantıya gitmedi, ama içimdeki bir şey beni gitmem için dürttü. Bu küçük toplantı gözlerimi açan ilk basamaktı. Önemini, çok zaman geçtikten sonra anladım.

Bu ilk basamağa gösterdiğimiz tepki, genellikle önemsememe ya da aptalca bulmak oluyor. Bize, belki çok kolay ya da düşüncemize uymayan bir yol olarak geliyor. Uygulamak istemiyoruz. Direncimiz çok güçlü oluyor. Hatta önerilenleri ciddiye alıp uygulama düşüncesine bile kızıyoruz.

Bunun iyileşme sürecinde ilk basamak olduğunu fark edebilirsek, bu tür bir tepki çok iyi.

Bana göre kişinin herhangi bir direnç göstermesi iyileşme sürecine girmiş olduğunun bir ispatı. Aslında bu süreç, bir değişiklik yapmamız gerektiğini düşündüğümüz anda başlar.

Sabırsızlık, öğrenmeye ve değişmeye gösterilen direncin bir başka şeklidir. Bir şeyin hemen, çabucak gerçekleşmesini istediğimizde, yarattığımız sorundan öğrenilecek dersler için kendimize zaman tanımamış oluyoruz.

Evinizde bir başka odaya gitmek istiyorsanız, kalkıp o odaya doğru adım

adım yürümek zorundasınız. Oturduğunuz sandalyeden kımıldamadan diğer odada olmayı istemek işe yaramaz. Aynı bunun gibi hepimiz tüm sorunlarımızdan kurtulmak istiyoruz, ama bizi sonuca götürecek küçük adımları atmaya yanaşmıyoruz.

Şimdi, durumları ve koşulları yaratma sorumluluğunun kendimize ait olduğunu kabul etmenin zamanı. Sorumluluğu kabul edin demekle, suçluluk duyun ya da “kötü insan” olduğunuzu hissedin demek istemiyorum elbette. Her düşünceyi deneyime çeviren “içinizdeki gücü” tanıyın diyorum. Geçmişte bu gücü, bilmeden, istemediğimiz deneyimleri yaratmak için kullandık. Ne yaptığımızın farkında değildik. Şimdi, sorumluluğumuzu kabul ederek, FARKINDA OLUYORUZ ve bu gücü bilinçli olarak olumlu yollarla yararımıza kullanmayı öğreniyoruz.

Sık sık, bir hastama çözüm önerdiğimde –konuya bir başka açıdan bakmayı ya da konuyla ilgili kişiyi affetmeyi– çenelerin kasılmaya, kolların sımsıkı göğüs üzerinde kavuşturulmaya başladığını görüyorum. Hatta yumruklarını bile sıkıyor oluyor. Direnç açığa çıkıyor ve değişmesi gereken noktaya temas kurduğumu anlıyorum.

Hepimizin öğrenmesi gereken dersler var. Bizim için en zor olan şeyler, öğrenmeyi seçtiğimiz dersler oluyor. Kolay olanlar ders değil, zaten bildiğimiz şeylerdir.

Dersler, Farkında Olmakla Öğrenilebilir

Size neyi yapmak en zor geliyorsa ve neye en çok direnç gösteriyorsanız, işte o anda öğrenmeniz gereken dersle karşı karşıyasınız. Direncinizi kırarak teslimiyet ve öğrenmeniz gereken şeyi öğrenmeniz için kendinize izin vermek, bundan sonraki adımı atmanızı kolaylaştıracaktır. Direncinizin sizi değişimden alıkoymasına izin vermeyin. İkisinin üzerinde de çalışabiliriz:

1) Direncinizi gözlemek, 2) Yine de zihinsel değişimleri yapmak. Kendinizi gözlemleyin, nasıl direnç gösterdiğinizin farkına varın ve değişimi sürdürün.

Sözsiz Olmayan İpuçları

Davranışlarımız çoğu kez direncimizi ortaya koyar. Örneğin:

Konuyu değiştirmek.
Odayı terk etmek.
Tuvalete gitmek.
Geç kalmak.
Hastalanmak.
Başka bir şey yaparak ertelemek.
Çok meşgul olarak ertelemek.
Zamanı boşa geçirerek ertelemek.
Gözleri kaçırmak veya pencereden dışarı bakmak.
Bir derginin sayfalarını karıştırmak.
Dikkati vermekten kaçınmak.
Yemek, içmek, sigara içmek.
Bir ilişkiyi başlatmak veya bitirmek.
Arabada, aletlerde, su borusunda vb. arızalar yaratmak.

Tahminler Yürütmek

Direncimizin haklı nedenlere dayanması için başkaları hakkında tahminler yürütürüz.

Uğraşmanın nasıl olsa bir yararı olmayacak.
Kocam/karım bunu anlamayacak.
Tüm kişiliğimi değiştirmek zorunda kalacağım.
Sadece deliler terapistte gider.
Benim sorunuma kimse yardım edemez.
Onlar haklı öfkemin nedenlerini anlayamaz.
Benim durumum farklı.
Onları rahatsız etmek istemem.
Kendi kendine nasıl olsa çözümlenir.
Başka kimse bunu yapmaz.

İnançlar

Kabullenerek büyüdüğümüz inançlar, değişime karşı direncimiz olur. Bu sınırlayıcı düşüncelerden bazıları:

Daha önce yapılmadı.

Doğru gelmiyor.
Benim bunu yapmam doğru değil.
Bu, ruhaniliğe (spiritüelliğe) uymaz.
Ruhani insanlar öfkeye kapılmaz.
Ailemde hiç kimse öyle yapmadı.
Aşk bana göre değil.
Çok aptalca bir şey.
Gitmek için çok uzak.
Çok fazla çalışmak gerekiyor.
Çok pahalı.
Çok uzun sürecek.
Böyle bir şeye inanmıyorum.
Ben o tür bir insan değilim.

Onlar

Gücümüzü başkalarına verir, sonra bunu değişmeye karşı gösterdiğimiz direnç için bir mazeret olarak kullanırız. İşte bu tür düşüncelerden bazıları:

Tanrı onaylamaz.
Yıldızların onaylamasını bekliyorum.
Uygun bir ortam değil.
Değişmeme izin vermezler.
Doğru öğretmene / kitaba / kursa / araçlara sahip değilim.
Doktorum izin vermez.
İşten izin alamam.
Onların etkisi altında kalmak istemiyorum.
Hatta tümüyle onlarda.
Önce onlar değişmeli.
..... yapar yapmaz, sıra buna gelecek.
Sen / onlar anlamıyor(sun).
Onları incitmek istemem.
Bu, benim yetişme tarzıma, dinime, felsefeme ters düşüyor.

Kendimiz Hakkındaki Düşüncelerimiz

Bizi sınırlayan ve değişmeye direnç göstermek için kullandığımız kendimizle ilgili düşüncelerimiz var. Örneğin:

Çok yaşlıyım.

Çok gencim.

Çok şişmanım.

Çok zayıfım.

Çok kısayım.

Çok uzunum.

Çok tembelim.

Çok güçlüyüm.

Çok güçsüzüm.

Çok aptalım.

Çok zekiyim.

Çok fakirim.

Çok değersizim.

Çok uçarıyım.

Çok ciddiylim.

Çok katıyım.

Geciktirme Taktikleri

Direncimiz, sıklıkla geciktirme taktikleri olarak kendini gösterir. Şu tür mazeretlere başvururuz:

Sonra yaparım.

Şu anda düşünemiyorum.

Şimdi zamanım yok.

İşimden o kadar fazla zaman ayıramam.

Evet, çok çok güzel bir fikir. Başka zaman yaparım.

Yapacak o kadar çok farklı işim var ki.

Yarın, bunun üzerinde düşüneceğim.

Şu işimi bitirir bitirmez...

Bu seyahatten döner dönmez...

Şu an benim için uygun değil.

Çok geç ya da çok erken.

Reddetme

Bu tür direnç, herhangi bir değişime ihtiyaç duyulduğunun inkârı şeklinde kendini gösterir. Örneğin:

Benim herhangi bir sorunum yok.

Bu sorun konusunda yapabileceğim hiçbir şey yok.

Geçen sefer bir sorun çıkmamıştı.

Değişmenin ne yararı olacak?

Aldırış etmezsen, belki sorun da kalmaz.

Korku

Direncin en kapsamlı kategorisi korkularımız... bilinmeyene duyulan korku. İşte bazıları...

Henüz hazır değilim.

Başarabilirim.

Beni kabul etmeyebilirler.

Komşular ne der?

Başımı derde sokmak istemiyorum.

Eski defterleri karıştırmak istemiyorum.

Kocama/karıma söylemekten korkuyorum.

Yeterli derecede bilgim yok.

Zarar görebilirim.

Değişmek zorunda kalabilirim.

Paraya mal olur.

lmeyi tercih ederim veya boşanmayı.

Kimsenin bir sorunum olduğunu bilmesini istemiyorum.

Duygularımı ifade etmekten korkuyorum.

Bu konu hakkında konuşmak istemiyorum.

Yeterince gücüm (enerjim) yok.

Sonunun ne olacağını kim bilebilir?

zgrlğm kaybedebilirim.

Bunu yapmak çok zor.

şu anda yeteri kadar param yok.

Sırtımı acıtabilirim.

Arkadaşlarımı kaybedebilirim.

Kimseye güvenmiyorum.

İmajım zarar görür.

Yeterli değilim.

Ve liste sürüp gidiyor. Bunlardan bazıları sizin kullandığınız direnme yolları mı? Şu örneklerdeki dirence bakın...

Bir hastam çok ağrı çektiği için bana geldi. Üç ayrı araba kazasında sırtını, boynunu ve dizini kırmıştı Randevusuna geç kalmıştı; adresimi bulamadığını söyledi, sonra trafikte tikanıp kalmıştı. Tüm sorunlarını kolayca sıralıyor, bana dertlerini anlatmakta hiç güçlük çekmiyordu. Ama ben ağzımı açıp durumunun değerlendirmesini yapmaya kalktığı anda, her şey ters gitmeye başladı. Kontak lensleri gözlerini acıtıyordu. Başka sandalyede oturmak istedi. Tuvalete gitmek zorunda kaldı. Sonra lenslerini çıkarma ihtiyacı duydu. Ona ayırdığım zamanın geri kalan kısmında dikkatini toplatmam mümkün olmadı.

Hepsi gösterdiği direncin değişik biçimleriydi. Henüz özgürleşmeye ve iyileşmeye hazır değildi. Kız kardeşinin de sırtını iki kez kırmış olduğunu öğrendim, annesinin de.

Bir başka hastam aktör, pantomimci, caddede hünelerini sergileyen bir sokak sanatçısıydı. Başkalarını, özellikle devlet kurumlarını aldatma konusunda ne kadar usta olduğuyla müthiş övünüyordu. Hemen her şeyden nasıl yakasını kurtaracağını biliyordu. Ama tüm bunlar hiçbir işe yaramıyordu. Sürekli beş parasızdı, en azından bir aylık kira borcu oluyordu hep. Sık sık telefonu kesiliyordu. Üstü başı dökülüyor, iş bulmakta zorlanıyordu. Vücudu ağrılar içindeydi ve aşk hayatı sıfırdı.

Teorisi şuydu: Hayatında iyi bir şeyler olana kadar aldatmaktan vazgeçemezdi. Oysa aldatmayı sürdürdükçe verdiği bu şeyle hayatına iyi bir şeyler çekmesi düşünülemezdi. Önce aldatmayı bırakması gerekiyordu.

Eski bildiği yoldan vazgeçmeye hazır olmadığı için direniyordu.

Arkadaşlarınıza Karışmayın

Çok sık olarak, kendimizi değiştirmeye çalışmak yerine, arkadaşlarımızın değişmesi gerektiğine karar veririz. Bu da direnç göstermektir.

İşime yeni başladığım dönemde, beni hastanede yatan tüm arkadaşlarına

gönderen bir müşterim vardı. Arkadaşlarına çiçek göndermek yerine, sorunlarını çözmek için beni gönderiyordu. Elimde teyp, hastaneye gittiğimde, genellikle yatağında niçin orada olduğumu bilmeden yatan ya da ne yapmak istediğimi anlamayan biriyle karşılaşıyordum. Bu istek kişinin kendisinden gelmedikçe, asla çalışmamam gerektiğini öğrenmeden önceydi.

Bazı müşteriler de, arkadaşları kendilerine benimle bir seanslık çalışma hediyesi verdikleri için gelirler. Bu tür gelişler de pek başarılı olmaz. Ender olarak çalışmayı sürdürmek isterler.

Bizim için başarılı olan bir yol bulduğumuzda, onu başkalarıyla da paylaşmak isteriz. Ama onlar hayatlarının bu döneminde değişmeye hazır olmayabilir. Biz değişmeyi isterken bile değişim yapmakta zorlanırken, başkaları değişmeyi arzu bile etmeden, onları değiştirmeye çalışmak imkânsızdır. Bu çaba güzel dostlukların yıkılmasına bile neden olabilir. Ben hastalarımınla uğraşıyorum, çünkü onlar bana geliyorlar, arkadaşlarıma ise karışmam.

Ayna Çalışması

Aynalar kendi hakkımızdaki duygularımızı bize yansıtırlar. Eğer mutlu, doyumlu bir hayat istiyorsak, nerelerde değişmemiz gerektiğini bize net bir şekilde gösterirler.

İnsanlara, her aynanın önünden geçtiklerinde, gözlerinin içine bakarak kendileri hakkında olumlu bir şeyler söylemelerini salık veririm. Onaylayıcı olumlu ifadeleri en güçlü kılmanın yolu, aynaya bakarak yüksek sesle tekrarlamaktır. Bu yolla, eğer bir direnciniz varsa hemen farkına varır ve engelleri daha çabuk yenebilirsiniz. Bu kitabı okurken yanınızda bir ayna olması yararlıdır. Olumlu ifadeler kullanırken sık sık ayna kullanın. Nerede direnç gösterdiğinizi, nerede açık ve uyumlu olduğunuzu gözlemleyin.

Şimdi, aynaya bakın ve kendinize, “Değişmeye istekliyim,” deyin.

Ne hissettiğinize dikkat edin. Eğer kararsız, dirençli ya da değişmek istemiyorsanız, kendinize niçin diye sorun. Hangi eski inanca sarılıyorsunuz? Şimdi, kendinizi azarlama zamanı değil. Sadece neler olup bittiğine, hangi inancın su yüzüne çıktığına dikkat edin. İşte size birçok sorun yaratan inanç. Nereden geldiğini hatırlayabiliyor musunuz?

Olumlu ifadeler kullandığımız halde, bize söylediklerimiz doğru

gelmiyorsa, “Aman bunun hiç yararı yok,” demek çok kolay. Oysa olumlu ifadeler etkisiz değil, ama onlara başlamadan önceki basamağı aşmamız gerekiyor.

Tekrarladığımız Davranış Kalıpları Bize İhtiyaçlarımızı Gösteriyor

Her bir alışkanlığımız, tekrar tekrar yaşadığımız her deneyim, yinelediğimiz her davranış kalıbı *içimizdeki* bir İHTİYACIN ifadesidir. İhtiyaç, sahip olduğumuz bir inancın karşılığı oluyor. Eğer bir ihtiyaç olmasaydı, onu yapmayacaktık, öyle olmayacaktık veya ona sahip olmayacaktık, öyle olmayacaktık veya ona sahip olmayacaktık. İçimizdeki bir şeyin şişmanlığa, sağlıksız ilişkilere, başarısızlıklara, sigaraya, öfkeye, yoksulluğa, kötüye kullanılmaya ya da bizim için sorun neyse ona ihtiyacı var.

Kaç kez, “Bunu asla bir daha yapmayacağım,” sözünü söylemiş, söz vermişizdir. Sonra da daha gün bitmeden yine bir parça pasta yemiş, sigara içmiş, sevdiğimiz kişiye kırıcı sözler söylemişizdir. Arkasından da kendimize kızarak, “Ah, hiç iraden yok. Disiplin denileni şey hiç yok. Sen, zayıf insanın tekisin,” diye sorunu daha da çekilmez hale getirmişizdir. Buysa, zaten taşıyor olduğumuz suçluluk duygusunun ağırlığını artırmaktan başka bir işe yaramaz.

Bunun İrade veya Disiplinle Hiç İlgisi Yok

Hayatımızdan neyi çıkarıp atmak istiyorsak, o şey bir belirti, bir dış etkidir. Nedeni yok etmeden, belirtiyi ortadan kaldırmaya çalışmak yararsızdır. İrademize veya disiplinimize bir an ara verdiğimizde belirti yeniden görünecektir.

İhtiyacı Ortadan Kaldırmayı İstemek

“Bu durum bir ihtiyacınızdan kaynaklanmasaydı, hayatınızda olmazdı. Bir adım geri giderek İHTİYACI ORTADAN KALDIRMA isteği üzerinde çalışalım. İhtiyaç ortadan kalktığında, sigara içmek, aşırı yemek yemek ve olumsuz davranış gösterme arzunuz da olmayacak,” diye hastalarım açıklarım.

İlk kullanmamız gereken olumlu ifadelerden biri şu: “Direnç, başağrısı, kabızlık, aşırı kilo, parasızlık vb. için duyduğum ihtiyacı ortadan kaldırmak istiyorum.” Şöyle deyin: “Kendimi böyle bir ihtiyaçtan kurtarmak istiyorum.” Eğer bu noktada direnç gösteriyorsanız, diğer olumlu ifadeler yararsız olur.

Etrafımıza kendi ördüğümüz ağları çözmemiz gerekiyor. Bir iplik yumağını çözmeye çalıştıysanız o yana bu yana çekmenin, asılmanın yumağı daha da karışık hale getirdiğini bilirsiniz. Çok dikkat ederek ve sabırla düğümleri çözebilirsiniz ancak. Kendi zihinsel düğümlerinizi de çözerken dikkatli ve sabırlı olmalısınız. İhtiyaç duyuyorsanız yardım istemekten çekinmeyin. En önemlisi, bu süreç içinde kendinizi sevin. Eskiği bırakmayı *istemek*, anahtar kelime. Sır burada.

“Soruna ihtiyaç duymak” derken, kendi özel düşünce kalıpları dizisine uygun olan, belirli dış etkilere ve deneyimlere “İhtiyaç” duyuyoruz demek istiyorum. Her dış etki, içimizdeki düşünce kalıbının doğal ifadesidir. Sadece dış etki ya da belirtiyile savaşmak, enerjiyi boşa harcamaktır ve genellikle sorunun daha da büyümesine neden olur.

“Değersizim” Duygusu Erteleme Yaratır

Eğer içsel inanç sistemlerimden veya düşünce kalıplarımından biri “Ben değersiz biriyim” ise bunun dışa yansımalarından biri de “sürekli erteleme” olacaktır. Erteleme, istediğimizi söylediğimiz şeyi yapmaktan bizi alıkoyan şeylerden biri değil mi? Yapacakları veya olacaklarını söyledikleri şeyleri sürekli erteleyen insanların çoğu, bu yüzden kendilerini suçlamak için çok zaman ve enerji harcarlar. Kendilerine tembel damgası vurur ve “kötü insan” oldukları duygusuna kapılırlar.

Başkalarının Sahip Olduklarına İçerleme

Dikkatleri üzerine toplamayı seven bir hastam vardı. Grup çalışmalarına genellikle en geç gelen o olurdu. Böylece herkesin dikkatini çekerdi. 18 kardeşin en küçüğüydü. İhtiyaçların karşılanması listesinde sonda yer alıyordu. Bir çocuk olarak, başkalarının sahip olduğu şeyleri görüyor ve kendisi de o şeylere sahip olmanın özlemini duyuyordu. Bugün hâlâ, birisinin sevincine, şanslı bir olayına o kişi adına sevinmekte güçlük çekiyor.

Arkadaşlarının sevincini paylaşmak yerine, “Keşke ona ben sahip olsaydım,” veya “Niye bana değil de ona?” türünden sözler sarf ediyordu.

Sahip oldukları için başkalarına içerlemesi, kendi gelişimine ve değişimine engel oluyordu.

Özdeğer Birçok Kapıyı Açar

Bir hastam bana geldiğinde 79 yaşındaydı. Şan dersleri veriyor ve öğrencilerinden birçoğu televizyon reklamlarında oynuyordu. Kendisi de reklamlara çıkmak istiyor ama korkuyordu. Ona bütün kalbimle destek oldum ve şöyle dedim: “Bu dünyada sana benzeyen bir kişi daha yok. Sadece kendin ol yeter. Bunu zevk için yap. Senin yeteneklerine ihtiyaç duyup da bulamayan insanlar var. Onları varlığından haberdar et.”

Birçok ajansa telefon etti. “Ben çok çok yaşlı bir kadını. Ve reklamlarda oynamak istiyorum.” Kısa zamanda bir reklamda oynadı. O gün bugündür değişik reklam filmlerinde roller alıyor. Onu sık sık televizyonda ve dergilerde görüyorum. Yeni meslekler her yaşta başlayabilir, özellikle zevk için yapıyorsanız.

Kendine Yönelik Eleştiri, Hedefi Şaşırarak Demek

İnsanın kendini eleştirmesi ertelemeyi ve tembelliği daha da artırır. Zihinsel enerjimizi eskiyi bırakmak ve yeni düşünce modelini oluşturmak için kullanalım.

“Değersiz olma ihtiyacından kurtulmak istiyorum. Hayatın en güzel şeylerine layığım ve kendime sevecenlikle her şeyin en iyisini kabul etmeye izin veriyorum,” deyin. “Birkaç gün bu olumlu ifadeyi sürekli yinelersem, erteleme şeklinde dışa yansıyan iç düşünce kalıbım kendiliğinden silinmeye başlayacak.”

“İçsel olarak özdeğer modelini yarattığımda, artık iyiliğimi geciktirmeye gerek duymayacağım.”

Bunun olumsuz düşünce kalıplarından bazılarını ya da hayatınızdaki dış etkilere nasıl uygulanabileceğini görüyor musunuz? İçsel bazı inançlarımız olduğu sürece kendimizi yapmaktan alıkoyamadığımız şeyler için kendimizi aşağılamaktan vazgeçelim. Enerji ve zamanımızı kendimizi aşağılamak için

ziyan etmeyelim. İNANÇLARIMIZI DEĞİŞTİRELİM.

Nasıl yaklaşırsanız yaklaşın, hangi konu üzerinde konuşuyorsak konuşalım, sadece düşüncelerle uğraşyoruz ve düşünceler değiştirilebilir.

Koşulları değiştirmek istiyorsak, şöyle diyelim: “Bu durumu yaratan içsel inanç ya da düşünce kalıbından kurtulmak istiyorum.”

Hastalığınızı ya da sorunlarınızı düşündüğünüz her anda bu cümleyi kendinize tekrar tekrar söyleyin. Söylediğiniz anda, kurban sınıfından çıkmış oluyorsunuz. Artık çaresiz değilsiniz, kendi gücünüzü onaylıyorsunuz.

Şunu söylüyorsunuz: “Bunu benim yarattığımı anlamaya başladım. Şimdi gücümü geri alıyorum. Eski düşüncelerimi bırakıp özgürleşeceğim.”

Özeleştiri

Kendi olumsuz düşüncelerine tahammül edemediği anlarda bir oturuşta yarım kilo tereyağını ve elinin altında olan her şeyi yiyen bir hastam var. Ertesi gün de çok şişman olduğu için bedenine öfke duyuyor. Küçücük bir kız çocuğuyken, yemek masasının etrafında dolaşır; herkesin tabağında arta kalanları ve bir kalıp tereyağını yiyip bitirmiş. Ailesi küçük kızın bu davranışını çok sevimli bulup gülermiş. Ailesinden görüp görebildiği ender onaylamalardan ve ilgiden biriymiş bu anlar.

Kendinizi azarladığınız, yargıladığınız, yerden yere vurduğunuz zamanlar, kime bu kadar kötü davrandığınızı sanıyorsunuz?

Olumlu ya da olumsuz, neredeyse tüm programlanmamız, üç yaş civarına kadar tarafımızdan kabul edildi. O zamandan beri yaşadığımız tüm deneyimler, kendimiz ve hayat hakkında kabul ettiğimiz inançlarımızın ürünü. Küçükken bize nasıl davranılmışsa, genellikle kendimize de öyle davranıyoruz. Azarladığınız kişi içinizdeki o üç yaşındaki çocuk oluyor.

Korkak ve korku dolu olduğunuz için kendinize kızırırsanız, kendinizi üç yaşındaki bir çocuk olarak düşünün. Eğer önünüzde üç yaşında korku dolu bir çocuk olsaydı, ne yapardınız? Ona kızarmıydınız, yoksa kollarınızı açıp onu kucaklayarak kendini güvende hissedene kadar rahatlatmaya mı çalışırdınız? Siz çocukken, belki etrafınızdaki yetişkinler sizi nasıl rahatlatacaklarını bilememiş olabilirler. Şimdi siz, hayatınızdaki yetişkin kişisiniz ve içinizdeki çocuğu hâlâ rahatlatamıyorsanız, bu gerçekten çok üzücü bir durum.

Geçmişte olan oldu, ama şimdi yeni bir an. Kendinize nasıl davranılmasını istiyorsanız, öyle davranma şansınız var. Korku dolu bir çocuğun azarlanmaya değil, şefkate ihtiyacı vardır. Kendinizi azarlamak, korkuları daha da artırır ve gittikçe kapana kısılırsınız. İçinizdeki çocuk, kendini güvende hissetmiyorsa, birçok sorun yaratır. Küçükken aşağılandığınızda neler hissettiğinizi hatırlayın. İçinizdeki çocuk da hâlâ öyle hissediyor.

KENDİNİZE İYİ DAVRANIN, KENDİNİZİ SEVMEYE VE ONAYLAMAYA BAŞLAYIN. En yüksek potansiyelini harekete geçirmesi için küçük çocuğun buna ihtiyacı var.



Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam. İçimdeki direnç gösteren kalıpları yalnızca kurtulunması gereken şeyler olarak görüyorum.

Onların üzerimde gücü yok. Kendi dünyamın gücü benim. Hayatımdaki değişimlerin akışına elimden geldiğince kendimi bırakıyorum.

Kendimi ve yaşadığım değişimleri onaylıyorum. Yapabildiğim en iyisini yapıyorum. Günlerim gittikçe kolaylaşıyor.

Sürekli değişken hayatın ritmi ve akışıyla uyum halindeyim.

Bugün harika bir gün.

Böyle olmasını ben seçiyorum.

Dünyamda her şey iyi ve güzel.

♥ Yedinci Bölüm

NASIL DEĞİŞİRİZ?

“Köprüleri neşeyle ve kolaylıkla geçiyorum.”

“Nasıl”ları çok seviyorum. Dünyadaki tüm teoriler, hayata geçirilip, değişim yaratmadıkça yararsızdır. Hep, nasıl yapılması gerektiğini bilmek isteyen pragmatik ve pratik bir insan oldum.

Şimdi üzerinde çalışacağımız prensipler:

Değişim arzusunu beslemek,

Zihni kontrol etmek,

Kendimizi ve başkalarını affetmenin bizi nasıl özgürleştirdiğini öğrenmek.

İhtiyaçtan Kurtulmak

Bazen, bir modeli değiştirmeye çalışırken, bir süre için koşullar daha da kötüye gidiyormuş gibi görünebilir. Bu kötü bir şey değil. Durumun değişmeye başladığını gösteren bir işarettir. Olumlu ifadeler yerini buluyor ve yolumuzda ilerlemeyi sürdürmemiz gerekiyor.

Örnekler

Ekonomik durumumuzu iyileştirmek üzerinde çalışıyoruz ve cüzdanımızı kaybediyoruz.

İlişkilerimizi geliştirmek üzerinde çalışıyoruz ve kavga ediyoruz.

Sağlığımız üzerinde çalışıyoruz ve soğuk algınlığına yakalanıyoruz.

Yaratıcı yeteneklerimizi ifade etmek üzerinde çalışıyoruz ve işimize son veriliyor.

Bazen sorun başka bir yöne kayar ve bazı şeyleri daha iyi görmeye, anlamaya başlarız.

Örneğin, sigarayı bırakmaya çalışıyorsunuz ve “Sigaraya olan

‘ihtiyacım’dan kurtulmak istiyorum” diyorsunuz. Bu arada, ilişkilerinizin de rahatsızlık verici bir hal almaya başladığının farkına varıyorsunuz.

Ümitsizliğe kapılmayın; bu durum değişim sürecinin çalıştığını gösteriyor. Kendinize birçok soru sorabilirsiniz. “Rahatsızlık veren ilişkilere son vermeyi istiyor muyum? Sigara, bu ilişkilerimin rahatsızlık verici yönlerini görmemem için duman perdesi mi yaratıyordu? Niçin bu tür ilişkiler yaratıyorum?”

Sigara sadece bir belirti, neden değil. Şimdi sizi özgürleştirecek daha derin bir anlayış kazanıyorsunuz.

“Rahatsızlık veren ilişkilere olan ‘ihtiyacım’dan kurtulmak istiyorum,” demeye başlıyorsunuz.

Ve bu kadar rahatsızlık duyma nedeninizin, başka insanların sizi sürekli eleştiriyor gibi görünmeleri olduğunun farkına varıyorsunuz.

Tüm deneyimlerimizi kendimizin yarattığının bilincinde olarak şimdi de, “Eleştirilme ihtiyacından kurtulmak istiyorum,” demeye başlıyorsunuz.

O zaman da eleştirilmek üzerine düşünür ve çocukken çok fazla eleştiriye hedef olduğunuzun farkına varırsınız. İçinizdeki küçük çocuk ancak eleştirildiğinde kendini “evde” hissediyordur. Sizin bu eleştiriden saklanmak için yarattığınız şey “dumanperdesi” olmuş.

Belki bundan sonraki ilk adım, “Affetmeyi istiyorum,” olacaktır.

Olumlu ifadeler kullanmayı sürdürdükçe, sigara artık size cazip gelmemeye, hayatınızdaki insanlar sizi eleştirmeyi bırakmaya başlayacaktır. O zaman ihtiyacınızın artık olmadığını BİLİYOR olacaksınız.

Bu tür çalışma genellikle bir süre alır. Sabırla çalışmanızı sürdürür ve her gün değişimleri gözden geçirmek için kendinize sessiz birkaç dakika ayırırsanız, yanıtları da alacaksınız. İçinizdeki Akıl, tüm evreni yaratan aynı Akıl. İç Rehberinize güvenin. Bilmek istediğiniz her şeyi size söyleyecektir.

Alıştırma: İhtiyacın Bırakılması

Grup çalışmalarında, bu alıştırmayı bir eşle yapıyor olacaksınız. Ama bir aynayla, mümkünse kocaman bir aynayla da etkin bir çalışma yapabilirsiniz.

Hayatınızda değişmesini istediğiniz bir şeyi düşünün. Aynanın karşısında gözlerinizin içine bakarak yüksek sesle, “Artık bu durumu kendimin yarattığını biliyorum, bilincimde bu durumun sorumlusu olan inanç

kalıbından kurtulmak istiyorum,” deyin.

Birçok kez hissederek tekrarlayın.

Bir eşle çalışıyor olsaydınız, bu cümleyi hissettiğinizi o da algılayana kadar size tekrar ettirecekti. Eşinizi İKNA ETMENİZİ isterdim.

Gerçekten hissedip hissetmediğinizi kendinize sorun. Aynadaki sizi, bu kez geçmişin zincirlerinden kurtulmaya hazır olduğunuza ikna edin.

Bu noktada çoğu kişi korkuyor, çünkü zincirleri NASIL koparacaklarını bilmiyorlar. Tüm yanıtları alana kadar kendilerini bu çalışmaya adamaktan korkuyorlar. Sadece biraz daha direnç yaşıyorlar. Aşın ve geçin.

En güzel şeylerden biri de, NASIL olduğunu bilmek zorunda olmayışımız. İhtiyacımız olan tek şey istekli olmak. Evrensel Akıl veya bilinçaltınız nasılları ayarlayacaktır.

Oluşturduğunuz her düşünce, söylediğiniz her söz karşılık buluyor ve güç noktası şimdiki anda. Şu anda düşündükleriniz ve söyledikleriniz, geleceğinizi yaratıyor.

Aklınız Bir Araçtır

Siz, aklınızdan çok daha öte bir varlıksınız. Hayatınızı aklınızın yönlendirdiğini düşünebilirsiniz. Çünkü zihninizi bu şekilde düşünmesi için eğittiniz. Bu aracınızı yeniden başka bir şekilde eğitebilirsiniz. Zihniniz istediğiniz şekilde kullanabileceğiniz bir araçtır. Şimdi kullandığımız biçimde, aklınız sadece alışkanlıkların deposu. Ve alışkanlıklar değiştirilebilir. Eğer istiyorsak, hatta bunu yapabilmenin mümkün olduğunu biliyorsak alışkanlıklarımızı değiştirebiliriz. Zihninizin sürekli konuşmasını bir an için durdurun ve bu düşünceyi gerçekten düşünün: ZİHNİNİZ İSTEDİĞİNİZ ŞEKİLDE KULLANMAYI SEÇECEĞİNİZ BİR ARAÇTIR.

Düşünmeyi “seçtiğiniz” düşünceler, yaşam deneyimlerinizi yaratıyor. Eğer bir düşünce ya da alışkanlığı değiştirmenin zor olduğuna inanıyorsanız, bu düşünce seçiminiz sizin için doğru olacaktır. “Benim için değişmek gittikçe kolaylaşıyor” düşüncesini seçerseniz, bu düşünce seçiminiz de sizin için doğru olacaktır.

Zihni Kontrol Etmek

İçinizde sürekli düşünce ve sözlerinize yanıt veren, olağanüstü bir güç ve zekâ var. Bilinçli düşünce seçimlerinizle zihninizi kontrol etmeyi öğrendikçe, kendinizi bu güçle uyumlu hale getirirsiniz.

Zihninizin sizi kontrol ettiğini sanmayın. Siz, zihninizin hakimisiniz. Zihninizi kullanan sizsiniz. Eski düşüncelerinizi düşünmeye son verebilirsiniz.

Eski düşünce biçiminiz geri gelmeye çalıştığında ve, “Değişmek çok zor,” dediğinde zihninizi kontrol altına alın. Zihninize şöyle deyin: “Değişiklik yapmanın kolay olduğuna inanıyorum düşüncesini seçiyorum.”

Zihninizle bu konuşmayı birçok kez yapmak zorunda kalabilirsiniz. Bu konuşmalar kontrolün sizde olduğunu, ne söylersiniz onun olduğunu anlamanızı sağlar.

Kontrol Ettiğiniz Tek Şey Şu Andaki Düşüncelerinizdir

Eski düşüncelerinizi sildiniz. Ama onların yol açtığı deneyimleri yaşamaktan başka yapabileceğiniz bir şey yok. Gelecekteki düşünceleriniz ise henüz şekillenmedi, onların ne olduğunu bilmiyorsunuz. Şu andaki düşünceleriniz, şimdi düşünüyor olduklarınız ise bütünüyle sizin kontrolünüz altında.

Örnek

İstediği saatte yatmasına izin verdiğiniz küçük bir çocuğunuz var. Ve artık çocuğun her gece saat 20:00’de yatması için karar veriyorsunuz. İlk akşamın nasıl olacağını düşünebiliyor musunuz?

Çocuk yeni kurala karşı tepki duyacak, ağlayıp, bağırıp tepinecektir. Yatağa gitmemek için elinden geleni yapacaktır. Ona boyun eğerseniz, çocuk kazanacak ve sizi sürekli kendi kontrolü altına almaya çalışacaktır.

Ama sakın bir şekilde yeni kararınıza bağlı kalarak, yatak zamanının artık 20.00 olduğu konusunda kesin bir tavırla ısrar ederseniz, tepki gittikçe azalacaktır. İki, üç gece içinde yeni kural geçerli hale gelecektir.

Zihniniz de aynen böyle. Kuşkusuz, başlangıçta tepki gösterecektir. Yeniden eğilmek istemeyecektir. Ama kontrolü elinizde tutar, kesin ve kararlı bir tutum izlerseniz, kısa bir zaman içinde, yeni düşünce şekli geçerli

hale gelecektir. Ve şunun farkına varmaktan çok mutluluk duyacaksınız: KENDİ DÜŞÜNCELERİNİZİN ACİZ BİR KURBANİ DEĞİL, EFENDİSİNİZ.

Alıştırma: Bırakabilmek

Bu satırları okurken, derin bir nefes alın, nefesinizi verirken, tüm gerginliğinizin bedeninizi terk etmesine izin verin. Saç köklerinizi, alınınızı, yüzünüzü gevşetin. Okurken kafanızın gergin olması şart değil. Dilinizi, boğazınızı ve omuzlarınızı gevşetin. Kitabı gevşemiş kollarla ve ellerinizle de tutabilirsiniz. Hadi şimdi gevşeyin. Sırtınızı, karnınızı, kalçalarınızı gevşetin. Bacaklarınızı ve ayaklarınızı gevşetirken yavaş ve sakin nefes alın.

Önceki paragrafa başladığınızdan beri vücudunuzda bir değişiklik hissediyor musunuz? Ne kadar gergin olduğunuzun farkına vardınız mı? Eğer bedeninize böylesine gerginlik yaşıyorsanız, zihninize de aynı gerginliği yaşıyorsunuz.

Bu gevşemiş ve rahat halinizle, kendinize şöyle deyin: “Kendimi özgür bırakmak istiyorum. Bırakıyorum, özgürleşiyorum. Gerginliği bırakıyorum. Korkuları bırakıyorum. Kızgınlığı bırakıyorum. Suçluluk duygusunu bırakıyorum. Hüznü bırakıyorum. Eski sınırlılıklarımı bırakıyorum. Bırakıyorum ve dinginim, kendimle barışığım. Hayatla barışığım. Güvenliyim.”

Bu çalışmayı iki üç kez tekrar edin. Bırakmanın kolaylığını hissedin. Zor olduğu düşüncesinin geldiğini hissettiğiniz her an çalışmayı tekrar edin. Kendinizin bir parçası gibi alışlagelmiş bir davranış olması için biraz pratik gerekiyor. Kendinizi dingin hale getirdiğinizde olumlu ifadelerin duruma hakim olması kolaylaşır. Çünkü açık ve algılayıcı hale geliyorsunuz. Çabalamaya, strese, zorlamaya gerek kalmıyor. Sadece gevşeyin ve uygun düşünceleri düşünün. Evet, bu kadar kolay.

Fiziksel Rahatlama

Bazen fiziksel bir boşalmaya da gerek duyarız. Duygu ve deneyimlerimiz vücudumuzda hapsolmuş olabilir. Söyleyemediğimiz duygu ve düşüncelerimiz boğazımızda düğümlenmiş kalmışsa, arabamızda camlar

kapalıyken, avazımız çıktığı kadar bağırarak çok rahatlatıcı olabilir. Yastıkları yumruklamak, kızgınlığımızı boşaltmak için zararsız bir yöntemdir. Koşmak, tenis oynamak da öyle.

Bir süre önce, bir iki gün omuzumda bir ağrı hissettim. Aldırış etmemeye çalıştım ama ağrı geçmek bilmiyordu. Nihayet oturdum ve kendimi sorguladım. “Şimdi ne oluyor? Ne hissediyorum?”

“Yanma hissediyorum. Yanıyor... yanıyor... bu kızgınlık demek. Neye kızgınsın?”

Neye kızgın olduğumu bilmiyordum, kendime şöyle dedim: “Pekâlâ, bakalım bulmaya çalışalım.” İki büyük yastığı yatağın üzerine koydum ve tüm gücümle yumruklamaya başladım.

Tahminen on iki yumruklamadan sonra neden kızgın olduğumu anladım. Çok net bir şekilde. Yastıkları daha da fazla yumruklamaya ve bağırarak başladım. Duygularımı boşalttığımda bedenim rahatlamıştı. Kendimi çok daha iyi hissediyordum. Ertesi gün omzumdaki ağrı geçmişti.

Geçmişin Sizi Engellemesine İzin Vermek

Bana gelen birçok insan, *geçmişte olan bir şeyden dolayı bugünlerinden zevk alamadıklarını* söylüyor. Çünkü geçmişte bir şey yaptıkları ya da yapmadıkları için, bugün dolu dolu yaşayamıyorlar. Çünkü geçmişte olan bir şeye artık sahip değiller. Çünkü geçmişte acı çektikleri için, bugün sevmekten korkuyorlar. Çünkü bir şeyi denediklerinde hoş olmayan durumlarla karşılaştıkları için, yeniden denemeye korkuyorlar. Çünkü pişmanlık duydukları bir şey yaptıkları için, sonsuza dek kötü bir insan olduklarına karar veriyorlar. Çünkü bir zamanlar birileri kötülük yaptığı için, hayatlarının bugün istedikleri gibi olmamasının suçlusu o kişiler oluyor. Çünkü geçmişte birilerine, bir şeye kızmış oldukları için, kendilerine haksızlık yapıldığı duygusunu koruyorlar. Çünkü kendilerine çok kötü davranıldığı bir deneyim yaşadıkları için, unutmuyor ve affetmiyorlar.

Lise mezuniyet balosuna beni kimse davet etmediği için, bugün hayattan zevk alamıyorum.

İlk iş görüşmem çok kötü geçtiği için, iş görüşmelerinden müthiş korkuyorum.

Artık evli olmadığım için, dolu dolu bir yaşam sürdüremem.
İlk ilişkim kötü bittiği için, artık sevgiye açık olamam.
Biri benim güvenimi sarstığı için, insanlara artık güvenemem.
Bir kez bir şey çaldığım için, kendimi sürekli cezalandırmalıyım.
Çocukken çok fakir olduğumuz için, hayatta bir yere gelmem imkânsız.

Farkında olmaktan kaçındığımız şey, ne kadar kötü olursa olsun geçmişten kopamamanın SADECE BİZİ YARALADIĞIDIR. “Onların” aldırış ettiği yok. Genellikle “onlar” farkında bile değil. Bu anı dolu dolu yaşamayı reddetmekle sadece kendimize zarar veriyoruz.

Geçmiş yaşanmış ve bitmiş, değiştirilemez. Yaşayabildiğimiz tek an, bu an. Bu anda geçmişe ait bir anın öfkesini sürdürüyorsak, bu anın gerçek deneyimini yaşayamıyoruz demektir.

Alıştırma: Rahatlama

Şimdi geçmişi kafamızdan silip atalım. Geçmişle duygusal bağlarımızı çözelim. Bırakın anılar anı olarak kalsın.

İlkokul üçüncü sınıfta ne giydiğinizi düşündüğünüzde, genellikle duygusal bağ yoktur. Sadece bir anıdır.

Yaşamımızdaki tüm geçmiş olaylar için de böyle olabilir. Duygusal bağımlılıklarımızdan kurtulduğumuzda, tüm zihinsel gücümüzü, bu andan zevk almak ve harika bir gelecek yaratmak için kullanabiliriz.

Kurtulmak istediğiniz tüm duygusal bağımlılıklarınızın bir listesini yapın. Bunu yapmak için ne kadar isteklisiniz? Tepkilerinize dikkat edin. Listedekilerden kurtulmak için ne yapmanız gerekiyor? Yapmak için ne kadar istek duyuyorsunuz? Ne kadar direnç gösteriyorsunuz?”

Affetmek

Bir sonraki adım. Affetmek. Kendimizi ve başkalarını affetmek bizi geçmişe bağımlılıktan kurtarır. *The Course in Miracles* (Mucizeler Kursu) tekrar tekrar affetmenin hemen her şeyin yanıtı olduğunu vurgular. Takılıp kaldığımız zaman, genellikle biraz daha affetmenin gerekli olduğu sonucunu çıkarmalıyız. Bu an içinde hayatla uyumlu olarak özgürce akıyorsak,

genellikle geçmişte bir andan kopamadığımız içindir. Bu anı pişmanlık, üzüntü, acı, korku, suçluluk duygusu, suçlamak, kızgınlık, kırgınlık, hatta intikam alma arzusu şeklinde olabilir. *Bu duyguların her biri affedememekten ve geçmişe takılı kalıp, şimdiki ana gelmeyi reddetmekten kaynaklanır.*

Ne tür bir iyileşme isteniyorsa istensin, tek çözüm daima SEVGİ'dir. Sevgiye giden yol da affetmekten geçiyor.

Bağışlamak tüm olumsuz duyguları yok ediyor. Affetmeyi başarmak için birçok yol var.

Alıştırma: Kırgınlıkları Yok Etmek

Kırgınlıklarımızı yok etmek için daima etkili olmuş eski bir Emmet Fox alıştırması var. Fox sessizce oturmanızı, gözlerinizi kapamanızı, zihninizi ve bedeninizi gevşetmenizi salık veriyor. Sonra da karartılmış bir tiyatrodaki küçük bir sahnenin önünde oturduğunuzu zihninizde canlandırın. En çok kırgınlık duyduğunuz kişiyi sahneye koyun. Geçmişte, şu anda, yaşayan veya ölmüş bir kişi olabilir. Bu kişiyi net bir şekilde görebildiğiniz anda, onu istediği şeyleri gerçekleştirmiş, mutluluktan yüzü gülen biri olarak hayal edin.

Bu kişi size mutlulukla gülümsesin ve bu görüntüyü birkaç dakika sürdürün, sonra bırakın kaybolsun. Bu çalışmaya ben de bir şey eklemek istiyorum. O kişi sahneyi terk ettikten sonra, siz sahnede yerinizi alın. Kendinizi de iyi şeyler olmuş, istekleriniz gerçekleşmiş olarak hayal edin. Yüzünüze mutlu bir gülümseme yayılmış olsun. Evrende her şey bol miktarda var. Bu bolluktan hepimiz yararlanabiliriz.

Yukarıdaki alıştırma, çoğumuzun taşıdığı kırgınlıkların kara bulutlarını yok ediyor. Bazılarına bu alıştırma yapmak çok zor gelebilir. Her yaptığınızda farklı kişiler hayal edin. Ayda bir kez yapın ve kendinizi ne kadar hafiflemiş hissettiğinizi göreceksiniz.

Alıştırma: İntikam Almak

Ruhani yolda ilerleyen insanlar, affetmenin önemini bilirler.

Bazılarımız için, tümüyle affedebilme noktasından önce bir basamağa daha gereksinme vardır. Bazen, içimizdeki küçük çocuk affetmeden önce intikam

almaya gerek duyar. Bu tür kişiler için, şimdi yapacağımız alıştırma çok yararlıdır.

Gözlerinizi kapayın, sessiz ve sakince oturun. Affetmekte en çok zorlandığınız kişiyi düşünün. Ona, elinizden gelse yapmak isteyeceğiniz şey nedir? Affınıza layık olabilmek için ne yapmasını beklerdiniz? Ayrıntılara girin. Onun ne kadar süre acı çekmesini istiyorsunuz? Ne kadar zaman cezalandırmak istiyorsunuz?

Yapmayı istediğiniz her şeyi yaptığınızda, geriye yapabileceğiniz hiçbir şey kalmadığını hissettiğinizde bırakın, tümüyle duygularınızdan çıksın. Genellikle bu noktada müthiş bir rahatlama duyacaksınız, affetmeyi düşünmek daha kolaylaşacaktır. Bu alıştırmayı her gün yapmanızı önermem. Öteki alıştırmaların sonunda bir kez yapmak yeterli olabilir.

Alıştırma: Affetmek

Artık affetmeye hazırız. Mümkünse alıştırmayı bir eşle yapın. Yalnızsanız yüksek sesle yapın.

Yine sessizce gözleriniz kapalı bir şekilde oturarak şöyle söyleyin:

“Affetmek istediğim kişidır ve seni için affediyorum.”

Tekrar tekrar söyleyin. Bazı kişiler için affedeceğiniz birçok şey, bazıları için de bir iki şey olacaktır. Eğer eşiniz varsa, size, “Teşekkür ediyorum, artık seni özgür bırakıyorum,” desin.

Yalnızsanız, affettiğiniz kişinin size bunları söylediğini hayal edin. Çalışmayı en az 5-10 dakika sürdürün. Yüreğinizde sizi kıran duyguların kalıp kalmadığını araştırın. Varsa defedin gitsin.

Şimdi, arınabildiğiniz kadar arandıktan sonra, dikkatinizi kendinize yöneltin. Yüksek sesle şöyle deyin: “ için kendimi affediyorum.” Beş dakika kadar da bu alıştırmayı yapın.

İçimizde köşede bucakta kalmış çöplükleri de temizlemek için haftada en az bir kez bu alıştırmaları yapmanız yararlıdır. Bazıları sizin için çok kolay olacaktır. Bazıları biraz uğraştıracaktır. Ama bir gün bu tür olumsuz duyguların birdenbire yok olduklarını göreceksiniz.

Alıştırma: İmgeleme

Size iyi bir alıştırma daha. İmkânınız varsa, size bunu birisi okusun. Veya bir kasete kaydederek dinleyin.

Kendinizi beş ya da altı yaşında küçük bir çocuk olarak imgeleyin. Küçük çocuğun gözlerinin derinliğine bakın. Gözlerdeki özlemi görün. Bu çocuk sizden tek bir şey istiyor. Sevgi. Kollarınızı açıp çocuğu kucaklayın. Sevgiyle, şefkatle sarılın. Onu ne kadar sevdiğinizi, ne kadar değer verdiğinizi söyleyin. Çocuğun her şeyine hayranlık duyun ve öğrenirken hata yapmanın doğal olduğunu söyleyin. Ne olursa olsun, hep onun yanında olacağınıza söz verin. Şimdi de bu çocuğu küçültün, küçültün. Kalbinize sığacak ölçüye gelene kadar. Çocuğu kalbinize yerleştirin. Öyle ki, eğilip ona her bakışınızda, küçük yüzünün size çevrilmiş olduğunu görebilesiniz ve ona istediği kadar sevgi verebilesiniz.

Şimdi annenizi dört beş yaşlarında küçük bir kız olarak imgeleyin, korku dolu, sevgiye ihtiyaç duyan ama nereden bulacağını bilemeyen küçük bir kız. Kollarınızı açarak ona sarılın. Onu ne kadar sevdiğinizi ve önem verdiğinizi söyleyin. Ona ne olursa olsun, size güvenebileceğine söz verin. Küçük kız kendini güvende hissedip rahatladığında, onu da küçülterek kalbinize sığacak boya getirin ve yüreğinizde kendi küçük çocukluğunuzun yanına koyun. Onlar da birbirlerine sevgi dolu yaklaşsınlar. Şimdi babanızı üç dört yaşında küçük bir oğlan çocuğu olarak imgeleyin. Korku dolu, ağlayan ve sevgiye ihtiyaç duyan bir çocuk. Kime sığınacağını bilmeden gözlerinden yaşlar süzülen küçük yüzü görün. Artık korku dolu küçük çocukları rahatlatmada ustalaştınız. Kollarınızı açarak bu titreyen küçük bedene sarılın. Onu rahatlatın. Kulağına yumuşak sesle bir ninni mırıldanın. Onu ne kadar sevdiğinizi hissetsin. Hep yanında olacağınıza güvensin.

Gözyaşları kurduğunda, küçük bedenindeki sevgiyi ve rahatlamayı hissedin. Onu da kalbinize sığacak kadar küçük hale getirin.

Kalbinizdeki üç küçük çocuk birbirlerini çok sevsinler. Siz de üçünü birden sevin.

* * *

Yüreğinizde o kadar çok sevgi var ki, tüm gezegeni iyileştirmeye yeter. Ama şimdilik bu sevgiyi kendi iyileşmeniz için kullanalım. Kalp

merkezinizde sıcaklığın, yumuşaklığın, şefkatin arttığını hissedin. Bırakın bu duygu, kendiniz hakkındaki dűřünce ve sűzlerinizi değiştirmeye başlasın.



*Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam.
Değişim, hayatımın doğal bir yasası. Değişime hoşgeldin diyorum. Değişime hazırım.
Düşüncelerimi değiştirmeyi seçiyorum.
Kullandığım sözcükleri değiştirmeyi seçiyorum.
Eskiden yeniye kolaylıkla ve sevinçle geçiyorum.
Affetmek benim için düşündüğümde daha kolay.
Affetmek beni özgürleştiriyor ve hafifletiyor.
Kendimi gittikçe daha çok sevmeyi öğreniyorum.
Kırgınlıklarım azaldıkça, ifade ettiğim sevgi çoğalıyor.
Düşüncelerimi değiştirmekle kendimi iyi hissediyorum.
Bugünümü, yaşamaktan haz duyduğum bir deneyime dönüştürmeyi öğreniyorum ve
böyle olmasını seçiyorum.
Dünyamda her şey iyi ve güzel.*

 **Sekizinci Bölüm**
YENİYİ İNŞA ETMEK

“İçimden gelen yanıtların kolaylıkla farkında oluyorum.”

Şişman olmak istemiyorum.
Parasız kalmak istemiyorum.
Yaşlanmak istemiyorum.
Burada yaşamak istemiyorum.
Bu ilişkiyi sürdürmek istemiyorum.
Annem/babam gibi olmak istemiyorum.
Bu işimde takılıp kalmak istemiyorum.
Saçlarımın/burnumun/bedenimin böyle olmasını istemiyorum.
Yalnız olmak istemiyorum.
Mutsuz olmak istemiyorum.
Hasta olmak istemiyorum.

Dikkatinizi Neye Yöneltiyorsanız, O Daha da Fazlalaşır

Yukarıdaki örnekler zihnimizde olumsuzluklarla savaşmaya nasıl kültürel olarak şartlandığımızı gösteriyor. Bu şekilde düşünürsek olumlunun kendiliğinden bize geleceğini sanıyoruz. Amaöyle değil.

İstemediğiniz şeyler için ne kadar sık hayıflanıyorsunuz? Böyle yapmak size gerçekten istediğiniz şeyleri hiç getirdi mi? Yaşamınızda değişiklik yapmayı gerçekten istiyorsanız, olumsuzluklarla savaşmak zamanınızı boşa harcamaktan başka bir şey değil. İstemediğiniz şeyler üzerinde daha çok düşündükçe, daha çok istemediğiniz şeyleri yaratacaksınız. Kendiniz veya yaşamınız hakkında hep beğenmediğiniz şeyler, büyük olasılıkla hâlâ hayatınızda.

Dikkatinizi neye yoğunlaştırıyorsanız o daha da artar ve yaşamınızda kalıcı

hale gelir. Olumsuzdan uzaklaşın ve dikkatinizi gerçekten olmak, yapmak, sahip olmak istediğiniz şeyler üzerinde yoğunlaştırın. Yukarıdaki olumsuz ifadeleri hadi gelin olumlu ifadelere çevirelim.

İnceyim.

Maddi rahatlık içindeyim.

Hep genç kalıyorum.

Şimdi daha iyi bir yere taşınıyorum.

Harika yeni bir ilişki içindeyim.

Kendim gibi olmaktan memnunum.

Saçımı/burnumu/bedenimi seviyorum.

Sevgi ve şefkatle doluyum.

Neşeli, mutlu ve özgürüm.

Çok sağlıklıyım.

Olumlu İfadeler

Olumlu ifadeleri düşünmeyi öğrenin. Bunlar her konudaki ifade biçimlerinizdir. Genellikle olumsuz ifadelerle düşünürüz. Bunlar istemediğinizi söylediğiniz şeyleri sadece daha da fazla yaratır. “İşimden nefret ediyorum,” demek hiçbir çözüm getirmez. “Şimdi harika yeni bir işi kabul ediyorum,” demekse, bunu yaratmak için bilincinizde kanallar açacaktır.

Sürekli hayatınızda neler olmasını istiyorsanız, o cümlelerle kendinizi ifade edin. Yalnız, burada bir nokta çok önemli: *Olumlu ifadelerinizde daima ŞİMDİKİ ZAMAN kipi kullanın.* Yapıyorum, oluyorum gibi.

Bilinçaltınız öylesine itaatkâr bir hizmetkâr ki, eğer “olmak istiyorum” veya “olacağım” gibi gelecek zaman kipi kullanırsanız, gerçekleşmesini istediğiniz şeyler de daima gelecek zamana ait olacaklardır, yani elinizin altında olmayan gelecekte!

Kendini Sevme Süreci

Daha önce de söylediğim gibi, sorun ne olursa olsun, temel konu KENDİMİZİ SEVMEK üzerinde çalışmaktır. İşte, sorunları çözen “sihirli değnek” budur.

Kendinizi iyi hissettiğiniz zamanlar, hayatınızın ne düzgün gittiğini hatırlayın. Âşık olduğunuz dönemleri ve o dönemlerde sorunlarınız yokmuş gibi hissettiğiniz anları hatırlayın. İşte, kendinizi sevmek de böylesine güzel duyguları ve güzel olayları size getirecek, kendinizi havada dans ediyormuşcasına hafif hissedeceksiniz. **KENDİNİZİ SEVMEK, İYİ HİSSETMENİZİ SAĞLAR.**

Kendinizi onaylamadıkça ve kabul etmedikçe, gerçekten kendinizi sevmek imkânsızdır. Bu, ne olursa olsun kendinizi eleştirmemek demektir. Tüm karşı çıkmalarınızı hissediyor gibiyim.

“Ama ben hep kendimi eleştiririm.”

“Kendimin şu yönünü beğenmem nasıl mümkün ki?”

“Ailem/öğretmenlerim/ sevgililerim daima beni eleştirdi.”

“Kendimi nasıl motive edebileceğim ki?”

“Ama böyle şeyler yapmak benim için yanlış olur.”

“Ama kendimi eleştirmedimsem, değişmem nasıl mümkün olur?”

Aklı Eğitmek

Kendine yönelik eleştiri (yukarıdaki cümleler gibi), eski plakları çalıp duran zihin faaliyetidir. Zihninizi kendinizi suçlamak ve değişime karşı koymak için nasıl eğittiğinizin farkında mısınız? Bu düşünceleri önemsemeyin ve çalışmalarınızı sürdürün!

Daha önce yaptığımız bir alıştırmaya geri dönelim. Aynaya tekrar bakın, “Kendimi olduğum gibi seviyor ve onaylıyorum,” deyin.

Şimdi nasıl hissediyorsunuz? Affetme alıştırmayı yaptıktan sonra daha kolay söyleyebildiniz, değil mi? Asıl konumuz bu. Kendini onaylama ve kabul etme, olumlu değişimlerin anahtarıdır.

Kendimi reddetme duygumun çok belirgin olduğu günlerde, bazen kendi yüzümü tokatlardım. Kendini kabul etmenin anlamını bilmiyordum. Kendi eksikliklerime ve sınırlarıma olan inancım, başkalarının bunun tam tersi konusunda söyleyebilecekleri her şeyden daha güçlüydü. Biri bana sevilen biri olduğumu söylese, ilk tepkim “Neden?”

Bende sevilecek ne buluyor ki?” oluyordu. Ya da klasik düşünce, “Gerçekte nasıl bir insan olduğumu bilseler, beni sevmezler”di.

Kendimizi olduğumuz gibi kabul ettiğimizde ve sevdiğimizde tüm iyi

şeylerin başladığının farkında değildim.

Kendimle barışık, sevecen bir ilişki kurmak epey bir zaman aldı.

Önce, kendimde “iyi özelliklerim” diye düşündüğüm küçük şeyleri görmeye çaba gösterdim. Bu bile bana yardımcı oldu, sağlığım düzelmeye başladı. Sağlıklı olmak, kendini sevmekle başlar.

Ekonomik bolluk, sevgi ve yaratıcı ifade de. Daha sonra, kendimi her yönümle sevmeyi ve kabul etmeyi öğrenmeye başladım.

Yeterince “iyi” olmadığını düşündüğüm yönlerimi bile. İşte o zaman gerçekten gelişme göstermeye başladım.

Alıştırma: Kendimi Onaylıyorum

Bu çalışmayı yüzlerce kişiye yaptırdım ve sonuçlar olağanüstü oldu. Önünüzdeki ay boyunca tekrar tekrar, “Kendimi onaylıyorum,” deyin.

Bunu günde en az üç-dört yüz kez söyleyin. Hayır, çok fazla değil. Endişe duyduğunuz, sorunlarınız üzerinde düşündüğünüz zaman tekrar edin durun. “Kendimi onaylıyorum” mantranız olsun, durmaksızın yineleyin.

“Kendimi onaylıyorum” dedikçe bilincinizin derinliklerinde gömülü olan tam tersi her şeyin açığa çıkacağı garantidir.

“Böylesine şişmanken kendini nasıl onaylarsın?”

“Bunun bir yararı olacağını düşünmek çok aptalca.”

“Senin onaylanacak bir yanın yok” gibi olumsuz düşünceler geldiğinde, zihinsel kontrolü ele almanın zamanıdır. Bu tür düşüncelere önem vermeyin. Sadece bu düşünceyi geçmişe takılı kalmanızın bir biçimi olarak görün.

Bu tür düşüncelerinize, “Gitmene izin veriyorum, ben kendimi onaylıyorum,” deyin.

Bu alıştırmayı yapmayı düşünmek bile karşı çıkmalara neden olabilir. “Aptalca bir şey”, “Bana doğru gelmiyor”, “Amma da yalan”, “Hadi canım sende”, “Bu yaptığım şeylerden sonra, kendimi nasıl onaylayabilirim?” gibi.

Bırakın, gelip geçsinler. Sadece direnen düşünceler bunlar. Onlara inanmayı seçmedikçe üzerinizde güçleri olamaz.

“Kendimi onaylıyorum, kendimi onaylıyorum, kendimi onaylıyorum.” Ne olursa olsun, size kim ne söylerse söylesin, kim ne yaparsa yapsın, söylemeye devam edin. Hatta, biri onaylamadığınız bir şey yaptığında bile, bunu kendinize söyleyebiliyorsanız, bilin ki gelişiyor ve değişiyorsunuz.

Biz güç vermedikçe, düşüncelerin üzerimizde gücü olamaz. Düşünceler sadece yan yana dizilmiş sözcüklerdir. HİÇBİR ANLAMLARI YOKTUR. Onlara ancak biz anlam yükleriz. Ne anlam vereceğimizi de biz seçeriz. Bizi geliştiren ve destekleyen düşünceleri seçelim.

Kendini kabul etmenin bir bölümü de, başka insanların düşüncelerinin doğruluğundan vazgeçmeyi içerir. Eğer ben size sürekli olarak, “Sen mor bir domuzsun, sen mor bir domuzsun,” deseydim, ya bana gülüp geçecektiniz ya da deli olduğumu düşünüp benden rahatsız olacaktınız. Ama söylediğimin doğru olma ihtimalini düşünmeyecektiniz bile. Kendimiz hakkında inanmayı seçtiğimiz birçok şey de aynı şekilde gerçekdişi. Özdeğerinizin, bedeninizin şekline bağlı olduğuna inanmak da, “Sen mor bir domuzsun”un doğruluğuna inanmaktan farksız.

Çoğunlukla kendimizde “yanlış” olduğunu düşündüğümüz şeyler, bireyselliğimizin bir ifadesidir. Bunlar bizim farklılıklarımız ve özelliklerimizdir. Bize özgüdür. Doğa asla kendini tekrarlamaz. Bu gezegende zamanın başlangıcından itibaren asla iki aynı kar tanesi veya su damlası olmadı. Her papatya diğerinden farklı. Parmak izlerimiz farklı, biz farklıyız. *Farklı olmak için yaratıldık. Bu gerçeği kabul ettiğimizde rekabet ve kıyaslama sözkonusu olmaz.* Başka birine benzemeye çalışmak, ruhumuzu kurutmak demektir. Bu gezegene kendimizi ifade etmek için geldik.

Şu andaki kendimi olduğum gibi sevmeyi öğrenmeye başlamadan önce, kim olduğumu bile bilmiyordum.

Farkındalığınızı Uygulamaya Koyun

Sizi mutlu eden düşünceleri düşünün. Size iyi duygular hissettiren şeyleri yapın. Size iyi duygular yaşatan kişilerle birlikte olun. Bedeninize yararlı olan şeyler yiyin. Kendinizi rahat hissettiğiniz hızda yaşayın.

Tohumları Ekmek

Şimdi bir domates fidesini düşünün. Sağlıklı bir fidede yüzlerce domates vardır. Bu kadar çok domatesi elde etmek için, işe küçük kuru bir tohumla başlamak zorundayız. Tohum domates fidesine hiç benzemez. Kesinlikle domatese benzer tadı da yoktur. Ama bu tohumu bereketli bir toprağa ekelim,

sulayalım ve güneş ışığıyla beslensin.

Küçük bir filiz verdiğinde, “Bu bir domates fidesi değil,” diye filizi çiğneyip ezmezsiniz. “Oh, ne güzel büyüyor,” dersiniz, büyüyüp gelişmesini zevkle seyredersiniz. Zaman içinde, sulamaya devam edip bol güneş ışığıyla beslenmesini sağlarsanız ve etrafındaki zararlı otları temizlerseniz, bir süre sonra yüzlerce lezzetli domatesiniz olacaktır.

Her şey küçük bir tohumla başladı, değil mi?

Kendinize yeni deneyimler yaratmanız da aynı şekilde oluyor. Ektiğiniz toprak bilinçaltınızdır. Tohum ise yeni olumlu düşüncelerinizdir. Tüm yeni deneyimler bu tohumun içinde. Tohumu yeni olumlu ifadelerle sularsınız. Kendinize duyduğunuz sevgi ve verdiğiniz değer güneş ışığı gibi üzerinde parlamasını sağlarsınız. Orda burda biten zararlı otları (olumsuz düşünceleri) ayıklarınız. Ve küçük bir kanıtı (filizi) ilk gördüğünüzde, “Bu yeterli değil,” diye basıp ezmezsiniz. İlk başarıyı gördüğünüzde, “Oh, ne güzel, işte canlanıyor ve gelişiyor,” diye sevinirsiniz.

Sonra da gelişimi izler ve isteklerinizin hayatınızda gerçekleştiğini görürsünüz.

Alıştırma: Yeni Değişiklikler Yaratmak

İşte şimdi kendinizde yanlış olarak gördüğünüz şeylerin bir listesini yapıp bunları olumlu ifadelerle dönüştürmenin zamanı. Ya da değiştirmek, olmak, yapmak istediğiniz şeylerin bir listesini yapabilirsiniz. Bu listeden üçünü seçip olumlu ifadelerle çevirin.

Diyelim ki, olumsuz listeniz şöyle bir şey olsun:

Hayatım karmakarışık.

Kilo vermeliyim.

Kimse beni sevmiyor.

Taşınmak istiyorum.

İşimden nefret ediyorum.

Düzene sokmalıyım.

Yeterince gayret göstermiyorum.

Yeterli değilim.

Bunları olumlu hale çevirelim:

Bu koşulları yaratan içimdeki düşünce kalıbını bırakmaya hazırım.

Olumlu değişimler süreci içindeyim.

Mutlu, ince bir bedenim var.

Nerede olursam olayım sevgiyi hissediyorum.

Tam istediğim gibi bir yerde yaşıyorum.

Tam istediğim bir işde çalışıyorum.

Her şeyi istediğim gibi düzene soktum.

Yaptığım her şeyi takdir ediyorum.

Kendimi seviyor ve onaylıyorum.

Yaşam sürecinin en iyi olmamı sağlayacağına güveniyorum.

En iyiye layığım ve bunu kabul ediyorum.

Bu liste değişmesini istediğiniz her şeyi kapsıyor. Kendinizi sevmek ve onaylamak, güvenli bir ortam yaratmak, güven duymak, hak ettiğini bilmek ve kabul etmek, kilolarınızın normale inmesini sağlayacaktır. Ayrıca düşüncelerinize bir düzen getirecek; hayatınızda sevecen ilişkiler, yeni bir iş, yaşamaktan mutluluk duyduğunuz yeni bir ev yaratacaktır. Domates fidesi mucizevi bir şekilde büyür. Biz arzularımızı mucizevi bir şekilde gerçekleştiririz.

İyi Şeylere Layık Olmak

İstediğiniz şeylere sahip olmaya layık olduğunuza inanıyor musunuz? Eğer inanmıyorsanız, sahip olamazsınız. Bu durumda kontrolünüz dışında oluşan koşullar birbiri ardına üzerinize gelerek sizi çaresiz hale getirecektir.

Alıştırma: Layığım

Aynaya tekrar bakın ve şöyle deyin: “..... sahip olmaya/olmaya layığım ve kabul ediyorum.” İki üç kez tekrar edin.

Ne hissediyorsunuz? Duygularınıza, bedeninizde neler olup bittiğine sürekli dikkat edin. Söyledikleriniz size doğru geliyor mu, yoksa hâlâ değersiz olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?

Bedeninizde olumsuz duygular hissediyorsanız yeniden olumlu ifadeler

kullanın. “İyiliğimi engelleyen bilinç kalıbımı bırakıyorum.” “..... layığım.”

Bu olumlu ifadeler size doğru gelene kadar tekrar edin, günlerce yapmanız gerekse bile.

Holistik Felsefe

“Yeni İna Etmek”e yaklaşımımızda, holistik (bütünsel) bir yaklaşım kullanmak istiyoruz. Holistik felsefe, tüm varlığımıza önem vermek ve beslemek demek. Beden, Zihin ve Ruh. Üçünden birini bile ihmal edersek eksik kalırız, bütün olamayız. Hangisinden başladığımız önemli değil ama eninde sonunda diğerlerini de dahil etmek zorundayız. Bedenle işe başlıyorsak, beslenme konusuna eğilmek isteriz. Yediklerimiz ve içtiklerimizin duygularımızı nasıl etkilediğinin bağlantısını öğrenmeye başlarız. Bedenimiz için en iyi seçimleri yapmak isteriz. Bitkiler, vitaminler vb. konulara eğiliriz.

Bize uygun gelen bir jimnastik türü bulmaya çalışırız. Jimnastik kemiklerimizi güçlendiren ve genç kalmamızı sağlayan bir etkinliktir. Spor ve yüzmenin yanı sıra dans, Tai-Chi, Uzakdoğu sporları ve Yoga da var. Ben trampelenimi çok seviyor ve her gün kullanıyorum. Eğri tahtamın üzerinde başaşağı yatmak gevşeme anlarımı daha da zenginleştiriyor.

Rolfing, Heller Work, Trager gibi beden çalışmalarını da denemek isteyebiliriz. Masaj, Ayak Refleksolojisi, akupunktur veya Chiropractic vb. çalışmalar da çok yararlı.

Önce zihin diyorsak, yaratıcı imgeleme, yönlendirici düşünme ve olumlu düşünce teknikleriyle başlayabiliriz. Birçok psikolojik yöntemler de var: Gestalt, Hipnoz, Rebirthing, Psikodrama, Geçmiş Hayat çalışmaları, Sanat Terapisi, hatta Rüya çalışmaları gibi.

Hangi türü olursa olsun meditasyon, zihni sakinleştirmenin ve size özgü “bilme”nin ortaya çıkmasını sağlayan harika bir yol. Genellikle gözlerim kapalı oturur ve sorarım, “Bilmem gereken ne var?” ve sessizce yanıtın gelmesini beklerim. Eğer yanıt gelirse gelir. Gelmezse bir başka gün gelecektir.

Workshop (grup çalışmaları) yapan değişik gruplar da var. Bu grupların çoğu, hafta sonu çalışmaları yapıyor. Bu çalışmalar, benim haftasonu workshoplarım gibi hayatı yepyeni bir bakış açısından görme şansını veriyor.

Herhangi bir grup çalışması tek başına tüm sorunlarınızı sonsuza dek çözümlenizi sağlamayacaktır. Ama hayatınızı şimdi ve burada değiştirmenize yardımcı olacaktır.

Ruhsal (spiritüel) boyutta, dua, meditasyon ve Yüksek Ben'inizle bağlantı kurma çalışmaları var. Bana göre, affetme ve koşulsuz sevgi, ruhsal çalışmalardır.

Pek çok seçeneğinizin, çok çeşitli yolların olduğunu bilmenizi istiyorum. Birinden sonuç elde edemiyorsanız, başka bir yol deneyin. Tüm yukarıda önerilenlerin yararlı oldukları biliniyor. Ama sizin için hangisinin uygun olduğunu bilemem. Bunu kendiniz keşfetmek zorundasınız. Tek bir yöntem, tek bir kişi ya da grup herkes için uygun olamaz. Benim de herkese verebileceğim bir yanıtım yok. Ben de holistik sağlık yolunda basamaklardan biriyim.

Çevirenin notu: Yukarıda sayılan yöntemlerin hemen hepsine katıldım. Bedensel yöntemlerin bazıları ilgimi çekti. Ağırlık verdiklerim ise özellikle ruhsal ve zihinsel çalışmalar oldu. Reiki, Hipnoz, Rebirthing uzmanlık alanlarım.

Türkiye'de yaptığım "Kendini Tanıma" workshopları yönlendirici düşünme ve meditasyonu da içeriyor. "Kendini Tanıma" grup çalışmalarım da zihinsel ve ruhsal boyuta ağırlık veren değişik metodları sentez yaparak kullanıyorum.

Türkiye'de de bu yöntemlerden bazıları uygulanıyor. Homeopati, dans terapi, Tai-Chi, Uzakdoğu sporları, Yoga, değişik meditasyon türleri, Akupunktur, Gestalt, Psikodrama gibi.



*Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam.
Hayatım her an yepyeni.*

Hayatımın her anı yeni, taze ve canlı.

Olumlu düşüncelerimi, tam istediğim şeyleri yaratmak için kullanıyorum.

Bugün yeni bir gün. Ben yeni bir ben'im.

Farklı düşünüyorum. Farklı konuşuyorum. Farklı davranıyorum. Başkaları bana farklı davranıyor.

Yeni dünyam, yeni düşüncelerimin bir yansıması.

Yeni tohumlar ekmek zevkli ve neşe verici.

Bu tohumların, yeni deneyimlerim olacağını biliyorum.

Dünyamda her şey iyi ve güzel.

📖 *Dokuzuncu Bölüm*

GÜNLÜK ÇALIŞMA

“Yeni düşünsel yeteneklerimi kullanmaktan zevk alıyorum.”

Çocuk İlk Düşmede Vazgeçseydi, Yürümeği Asla Öğrenemezdi

Öğrenmekte olduğumuz her yeni şey gibi, onu hayatınızın bir parçası yapmak uygulamayla oluyor. Önce çok dikkat ve çaba sarf ediyoruz, bazılarımız buna “zor iş” olarak bakıyor. Ben zor iş olarak değil, yeni bir şey öğreniyorum diye bakıyorum.

Konu ne olursa olsun, öğrenme süreci daima aynıdır. Araba kullanmayı, daktiloda yazmayı, tenis oynamayı ya da olumlu düşünmeyi öğreniyor olsanız da. Bilinçaltımız deneme yoluyla öğrendiği için, önceleri çabalar dururuz. Ama her denememizde gittikçe daha kolay gelmeye başlar. Adım adım daha iyi yapmaya başlarız. Tabii ki ilk günlerde “mükemmel” olamayız. Yapabildiğinizin en iyisini yapmaya çalışırsınız. Başlangıç için yeterlidir.

Kendinize sık sık, “Yapabildiğimin en iyisini yapıyorum,” deyin.

Daima Kendinize Destek Verin

Yaptığım ilk konuşmamı çok iyi hatırlıyorum. Sahneden indiğimde kendime hemen şöyle dedim: “Louise, harikaydın. İlk kez yaptığın bir şey için olağanüstü başarılıydın. Bunu beş altı kez yaptığında, profesyonel olacaksın.”

Bir iki saat sonraysa şöyle dedim: “Birkaç şeyi değiştirebilirim. Bunu böyle, şunu şöyle yapabilirim.” Kendimi herhangi bir şekilde eleştirmeyi reddettim.

Eğer sahneden iner inmez kendimi suçlamaya başlasaydım, “Oh, çok kötüydün. Burda hata yaptın, şurda hata yaptın,” deseydim, ikinci konuşmamı yapmaktan korku duyacaktım. Olacağı gibi, ikinci konuşmam birinciden daha

iyiydi. Altıncı konuşmamda kendimi bir profesyonel gibi hissediyordum.

“Yasa”nın İşleyişini Her Yerde Görmek

Bu kitabı yazmaya başlamadan hemen önce, kendime bir bilgisayar aldım. Ona “Mucize Bayan” adını taktım. Öğrenmeyi seçtiğim yeni bir şeydi. Bilgisayar öğrenmenin Evrensel Yasaları öğrenmek gibi olduğunun farkına vardım. Bilgisayarın yasalarını öğrendiğimde, gerçekten benim için mucizeler yaratıyordu. Bu yasalara en ufak bir biçimde uymadığım takdirde ya hiçbir şey olmuyordu ya da istediğim sonucu elde edemiyordum. Bilgisayar, yasalarından hiçbir şekilde ödün vermiyordu. Kendimi istediğim kadar çaresiz hissedersen hissedeyim, sabırla yasalarını öğrenmemi bekledi ve sonra mucizelerini gösterdi. Yasaları uygulama yoluyla öğrendim.

Şimdi öğrendiğiniz şey de aynen böyle. Evrensel Yasaları öğrenmek ve kelimesi kelimesine uygulamak zorundasınız. Yasaları kendi eski düşüncelerinize göre uyarlayamazsınız. Yeni dili öğrenmek ve kullanmak gerekiyor. O zaman hayatınızda mucizelere tanık olacaksınız.

Öğrendiklerinizi Sağlamlaştırmak

Yeni öğrenenleri desteklemeniz ve sağlamlaştırmanız için birçok yol var:

Şükretmek,

Olumlu ifadeleri yazmak,

Meditasyon yapmak,

Bedensel egzersizlerden zevk almak,

İyi beslenmek,

Olumlu ifadeleri yüksek sesle oluşturmak,

Olumlu ifadeleri şarkıyla söylemek,

Gevşeme egzersizleri için zaman ayırmak,

İmgelemeyi, zihinsel düşlemeyi kullanmak,

Okumak ve araştırmak.

Günlük Çalışmalarım

Bir günüm genellikle şöyle geçer:

Uyandığında daha gözlerimi açmadan ilk düşüncelerim, düşünebildiğim

her şey için şükretmektir.

Duş aldıktan sonra, yarım saatimi meditasyona, olumlu ifadelere ve dualara ayırırım.

Sonra 15 dakika kadar egzersiz yaparım, genellikle trampeleni kullanırım. Bazen de televizyondaki, sabah 6'da gösterilen aerobik programına katılırım.

Artık meyve, meyve suyu ve bitkisel çaydan oluşan kahvaltıya hazırım. Doğa Ana'ya bu yiyeceği bana sunduğu için ve yiyeceğime de beni beslemek için hayatlarını verdikleri için teşekkür ederim.

Öğle yemeğinden önce aynanın karşısına geçer ve yüksek sesle ya da şarkı söyler gibi bazı olumlu ifadeler oluştururum. Örneğin;

Louise, sen harikasın ve seni seviyorum.

Bugün, hayatının en iyi günlerinden biri.

Her şey senin en yüksek iyiliğin için oluyor.

Bilmek istediğin ne varsa sana yanıt veriliyor.

İhtiyacın olan ne varsa karşılanıyor.

Her şey çok güzel ve iyi.

Öğle yemeği genellikle kocaman bir salata olur; yediklerim için daima şükrediliyor ve teşekkür ediliyor.

Üç-dört sularında birkaç dakika eğimli tahtama uzanır ve bedenimin derin gevşemesini sağlarım. Bu sırada Yeni Çağ (New Age) türü müzik de dinlerim.

Akşam yemeği buharla pişmiş sebze ve tahıldan oluşacaktır. Bazen balık veya tavuk da yediğim olur. Bedenime basit yiyecekler daha uygun geliyor.

Akşam yemeklerini dostlarımla birlikte yemeyi tercih ederim. Yemeğin yanı sıra birbirimiz için de şükrederiz.

Bazı akşamlar okumaya ve öğrenmeye zaman ayırırım. Öğrenilecek o kadar çok şey var ki. Bu zamanda o dönemde kullandığım olumlu ifadeleri 10-20 kez yazarım.

Yatağa gittiğimde düşüncelerimi gözden geçiririm. Gün boyu yaptıklarımı, olanları zihnimde geçirir ve her etkinlik için şükrederim. Derin ve rahat uyuyacağımı, sabah da taze ve canlı uyanarak yeni güne şevkle başlayacağımın olumlu ifadesini yinelerim.

Size zor gibi geliyor, değil mi? Başlangıçta böyle gelebilir ama kısa bir zaman içinde yeni düşünce biçiminiz yaşamınızın bir parçası haline

gelecektir. Tıpkı duş almak ve dişlerinizi fırçalamak gibi. Kendiliğinden ve kolay bir şekilde yapar hale geleceksiniz.

Aileler için bu etkinliklerin bir kısmını sabahları birlikte yapmak çok zevkli olacaktır. Sabahları birlikte meditasyon yapmak ya da akşamları yemekten önce yapılan meditasyon, tüm aile bireylerine barış ve huzur getirecektir. Eğer zamanınız olmadığını düşünüyorsanız, yarım saat erken kalkabilirsiniz. Sağlayacağı yarar buna değerlidir.

Gününe Nasıl Başlıyorsunuz?

Sabahları uyandığınız zaman ilk söylediğiniz şey ne oluyor? Her gün bir şeyler söylüyoruz. Olumlu mu olumsuz mu oluyor söylediklerimiz? Sabahları uyandığımda dişlerimi gıcırdatarak, “OH TANRIM, YİNE BİR BAŞKA GÜN,” diye söylendiğim günleri hatırlıyorum. Ve günüm tıpkı beklediğim gibi geçiyordu. Birbiri ardına ters giden şeyler yaşıyordum. Şimdiyse uyduğumda, gözlerimi bile açmadan önce iyi bir uyku uyuduğum için teşekkür ediyorum. Rahat bir uyku çok önemli değil mi? Gözlerim hâlâ kapalıyken, on dakika kadar zamanımı hayatımdaki tüm güzelliklere teşekkür etmek için ayırıyorum. Günümü biraz programlıyorum ve her şeyin güzel geçeceği ve her şeyden zevk alacağımın olumlu ifadelerini oluşturuyorum. Bunlar yataktan kalkıp sabah meditasyonum ve dualarımdan önce yapılıyor.

Meditasyon

Her gün kendinize meditasyon için birkaç dakika ayırın. Meditasyonda yeniyseniz, beş dakikayla başlayın. Sessizce oturun, nefesinizi gözlemleyin ve zihninizden geçen düşünceleri takip edin. Onlara önem vermeden geçip gitmelerini izleyin. Düşünmek, zihnin doğasıdır, düşüncelerinizi engellemeye çalışmayın.

Meditasyon yolları için birçok kurslar ve kitaplar var. Nereden ve nasıl başlarsanız başlayın, zaman içinde kendinize en uygun yöntemi yaratacaksınız.

Genellikle ben sessizce otur ve sorarım. “Bilmem gereken ne var?” Yanıtın gelmesini beklerim. Gelmiyorsa da bir zaman sonra geleceğini bilirim. Meditasyon için doğru ya da yanlış bir yol yok.

Meditasyonun bir başka yolu da sessizce oturmak ve nefesinizin bedeninize giriş çıkışlarını gözlemlemektir. Nefes aldığınızda bir, verdiğinizde iki sayın. Ona gelinceye kadar saymaya devam edin, sonra yeniden birden başlayın. Zihninize çamaşır yıkamanız gerektiği düşüncesi geliyorsa, tekrar birden başlayın. 25'e kadar saydığınızı fark ettiğinizde, hemen bire geri dönün.

Çok parlak bir zekâyâ sahip bir hastam vardı. Akli olağanüstü hızlı çalışıyordu ve müthiş şakacı, esprili bir kadındı. Ama hayatı bir kargaşaydı. Şişman ve borç içindeydi, işinden nefret ediyor ve yıllardır aşksız yaşıyordu. Metafiziksel düşünceleri çabucak kavlıyor ve ona mantıklı geliyordu.

Ama çok zeki, çok hızlıydı. Kendisini bir süre sakinleştirmekte güçlük çekiyordu. Kavramları bir anda anlamasına rağmen.

Günlük meditasyonun ona çok yararı oldu. Önce beş dakikayla başladık. Adım adım 15-20 dakikaya kadar çıktık.

Alıştırma: Günlük Olumlu İfadeler

Bir veya iki olumlu ifadeyi seçerek günde 10-20 kez yazın.

Yazdıklarınızı yüksek sesle, hissederek okuyun. Onları müzik haline getirerek coşkuyla söyleyin. Zihniniz gün boyu bu olumlu ifadelerle dolu olsun. Sürekli kullanılan olumlu ifadeler inanç haline gelirler ve daima sonuç vereceklerdir. Bazen hiç aklımızın ucundan geçmeyen bir yolla bile olsa.

İnançlarımdan biri de ev sahiplerimle daima iyi ilişkiler içinde olduğumdur. New York'taki son ev sahibim çok aksi biri olarak tanınıyordu. Tüm kiracıları ondan şikâyet ediyordu. Orada yaşadığım beş yıl içinde, kendisiyle üç kez karşılaştım.

California'ya taşınmaya karar verdiğimde tüm eşyalarımı satmak, geçmişle tüm bağlantılarımı kopararak yeni bir hayata başlamak istiyordum. Olumlu ifadelerimi oluşturmaya başladım:

“Tüm eşyalarım kolaylıkla ve çabucak satıldı.”

“Taşınmak çok kolay oldu.”

“Her şey Evrensel Yasalara uygun olarak gelişiyor.”

“Her şey yolunda gidiyor.”

Eşyaları satmanın ne kadar zor olduğu ya da son birkaç gün nerede uyuyacağım gibi olumsuz düşünceleri aklıma getirmedi. Sadece olumlu

ifadelerimi oluşturmayı sürdürdüm. Hastalarım ve öğrencilerim küçük eşyaların çoğunu ve kitapları hemen satın aldılar. Ev sahibime kontratımı yenilemeyeceğimi bildirdim. Ev sahibimden hiç beklemediğim bir telefon aldım. Gideceğimden dolayı üzüntü duyduğunu ve istersem California'daki yeni ev sahibime tavsiye mektubu yazabileceğini söylüyordu. Evi artık mobilyalı olarak kiraya vermek istediğini, acaba mobilyaların tümünü kendisine satıp satamayacağımı soruyordu.

Yüksek Bilincim hiç düşünemeyeceğim bir şekilde iki inancımı birleştirmişti. “Ev sahibimle daima iyi ilişkilerim var” ve “Her şey kolaylıkla ve çabucak satılacak.” Diğer kiracılar olanlara hayret ederken, ben son ana kadar kendi yatağında rahatça uyudum ve bunun için BANA ÖDEME YAPILDI! Birkaç elbise, meyve sıkacağı, saç kurutma makinam, daktilom ve kocaman bir çekle Los Angeles trenine keyifle bindim.

Sınırlamalara İnanmayın

California'ya ulaştığımda, bir araba almak zorundaydım. Daha önce arabam olmadığı ve büyük bir şey almamış olduğum için kredi geçmişim de yoktu. Bankalar bana kredi vermiyorlardı. Kadın olmak ve kendi işimde çalışmak da işimi hiç kolaylaştırmıyordu. Biriktirdiğim paranın hepsini de bir araba almak için harcamak istemiyordum. Kredi sahibi olmak bir kısır döngüydü.

Durumum ve bankalar hakkında olumsuz düşünceleri reddettim. Bir araba kiraladım ve “Güzel, yeni bir arabam var ve ona kolaylıkla sahip oluyorum” olumlu ifadesini kullanmaya başladım.

Tanıştığım herkese de yeni bir araba almak istediğimi ve kredi geçmişine sahip olmadığımı söyledim. Üç ay sonra, benden anında hoşlanan bir işkadınıyla tanıştım. Ona bir araba almak istediğimi söylediğimde, “Merak etme, çaresine bakacağım,” dedi.

Ona iyilik borcu olan bankacı bir arkadaşına telefon ederek, çok “eski” bir arkadaşı olduğumu söyledi ve hakkımda en yüksek referansları verdi. Üç gün sonra oto galerisinden yepyeni güzel arabamı sürerek çıkıyordum.

“Sürecin farkında olduğum için” çok şaşırمامıştım.

Bir araba almak için üç ay gibi bir zamana ihtiyacım olmasını, daha önce aylık ödemelere girmekten duyduğum korkuya bağlıyorum. İçimdeki küçük

çocuk korkuyordu ve adım atması için gereken cesareti toplaması için zamana ihtiyacı vardı.

Alıştırma: Kendimi Seviyorum

Hiç durmaksızın “Kendimi onaylıyorum” dediğinizi varsayıyorum. Bu çok güçlü bir ilk basamak. En az bir ay boyunca sürdürün.

Şimdi bir kâğıt alıp tepesine “Kendimi seviyorum, çünkü...” diye yazın.

Cümleyi istediğiniz kadar değişik şekillerde tamamlayın. Her gün yazdıklarınızı okuyun, yeni şeyler düşündüğünüzde ilaveler yapın.

Bir eşiniz varsa, onunla çalışın. El ele tutuşun ve sırayla, “Kendimi seviyorum, çünkü...” diye söyleyin. Bu çalışmayı yaparken öğreneceğiniz en önemli şey, kendinizi sevdiğinizi söylediğinizde, kendinizi aşağılamanın neredeyse imkânsız olduğudur.

Alıştırma: Yeni Sizindir

Amacınız doğrultusunda sahip olmak, yapmak veya olmak istediğiniz şeyi gerçekleştirmiş gibi imgeleyin ya da düşleyin. Ayrıntıları da gözünüzde canlandırın. Hissedin, görün, dokunun, tadın, işitin. Yeni durumunuza başkalarının nasıl davrandığına dikkat edin. Tepkileri ne olursa olsun, siz yeni durumunuzdan memnunsunuz.

Alıştırma: Bilginizi Genişletin

Zihninizin nasıl işlediği konusunda, farkındalığınızı ve anlayışı genişletmek için okuyabildiğiniz her şeyi okuyun. Okunacak o kadar çok şey var ki. Bu kitap yolunuzun üzerinde olan kitaplardan sadece biri. Başka bakış açılarına da açık olun. Aynı şeyi bir başka şekilde söyleyenleri dinleyin. Çalışma gruplarına katılın. O gruptan öğreneceğinizi öğrendiğinizde bir başka gruba katılın.

Bu, hayat boyu süren bir çalışma. Daha çok öğrendikçe, daha çok bildikçe, daha çok uyguladıkça ve hayata geçirdikçe kendinizi daha iyi hissedecek ve yaşamınız daha da doyumlu olacaktır. Bu çalışmalar sizin DAHA İYİ HİSSETMENİZİ sağlayacaktır.

Sonuçları Görmeye Başlayın

Bu yöntemlerin uygulayabildiğiniz kadar çoğunu uyguladıkça, çalışmalarınızın meyvesini almaya başlayacaksınız. Vazgeçmeye hazır olduğunuz şeyler, kendi zamanları içinde hayatınızdan kaybolup gidecektir. İsteddiğiniz olaylar ve şeyler, hiç ummadığınız bir şekilde hayatınızda belirecektir. Aklınızdan bile geçmeyen, ekstra ödüller de kazanacaksınız!

Birkaç aylık zihinsel çalışmadan sonra, gittikçe daha genç bir görünüşe kavuştuğumun farkına vardım. Bugün on yıl önceki görünüşümden, on yıl daha genç gösteriyorum!

Yaptığımı, kim ve ne olduğunu sev. Kendinizle ve hayatla dalga geçin. Hiçbir şey sizi rahatsız edemez. Nasıl olsa her şey geçici. Bir başka hayatınızda başka türlü yapacaksınız nasıl olsa. O zaman neden şimdi bir başka türlü yapmıyorsunuz?

Norman Cousins'ın kitaplarından birini okuyabilirsiniz. O ölümcül hastalığını kahkahayla yendi. Ama hastalığını yaratan düşünce kalıplarını değiştirmedığı için bir başka hastalık yarattı. Bu hastalığını da yine gülerек altetti!

İyileşmeye doğru giden o kadar çok yol var ki. Hepsini deneyin ve size en uygun gelenlerini kullanmaya karar verin.

Geceleri yatağa gittiğinizde, gözlerinizi kapayın ve hayatınızdaki tüm güzellikler için şükredin. Hayatınıza daha da güzellikler gelecektir.

Gece geç saatteki haberleri dinlemeyin ve televizyon da seyretmeyin lütfen. Haberler, felaket listelerinden başka bir şey değil. Ve bunu uyku bilincinize götürmek istemezsiniz, değil mi? Arınmanın çoğu uykuda yapılıyor, neyin üzerinde çalışıyorsanız o konuda rüyalarınızdan yardım isteyebilirsiniz. Genellikle sabah yanıtını almış olacaksınız.

Huzur içinde uykuya dalın. Hayatın sizin yanınızda olduğuna, sizin için en iyi, en doyumlulu olanı getireceğine güvenin.

Yaptığınız şeyi kendiniz için bir yük, bir görev haline getirmeye gerek yok. Eğlenceli olabilir. Oyun olabilir. Zevkli olabilir. Size bağlı! Affetmek ve kırgınlıklardan vazgeçme çalışmaları yapmak bile eğlenceli olabilir, eğer isterseniz. Affetmekte zorluk çektiğiniz kişi ya da olay hakkında minik şarkılar uydurun. Bu küçük nakaratları söylerken, her şeyi daha hafife alarak yaklaştığınızı göreceksiniz. Hastalarımın özel çalışmalarında kahkahayı

mümkün olduğunca çabuk devreye sokarım. Sorun hakkında ne kadar çabuk gülebilseniz, her şey o kadar çabuk kolaylaşıyor.

Sorunlarınızı Neil Simon'un bir oyununda sahnede seyretseniz kahkahadan kırılırdınız. Trajedi ve komedi aynı şeydir. Bakış açınıza bağlı!

“Oh, biz ölümlüler ne budalayız.”

Transformasyonal değişiminizi zevkli ve eğlenceli hale getirmek için elinizden geleni yapın.

Eğlenin!



Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam. Ben kendimi destekledikçe, hayat beni destekliyor.

Yasanın her yerde ve hayatımın her alanında işlediğinin kanıtlarını görüyorum.

Öğrendiklerimi zevkle ve sevinçle uyguluyorum.

Günüm şükranla ve sevinçle başlıyor.

Hayatımda her şeyin iyi olduğunu bilerek günün serüvenlerini coşkuyla bekliyorum.

Kim olduğumu ve yaptığım her şeyi seviyorum. Ben, hayatın yaşayan, seven, sevinçli ifadesiyim.

Dünyamda her şey iyi ve güzel.

♡ Onuncu Bölüm

İLİŞKİLER

“Tüm ilişkilerim uyum içinde.”

Hayatta her şey ilişkilerden oluşuyor gibi. Her şeyle ilişkimiz var. Şu anda bile okuduğunuz bu kitapla, benimle ve düşüncelerimle ilişki içindesiniz.

Nesnelerle, yiyeceklerle, hava durumuyla, taşıtlarla, insanlarla olan tüm ilişkileriniz, kendinizle olan ilişkinizi yansıtıyor. Kendinizle olan ilişkiniz, çocukluğunuzda etrafınızdaki yetişkinlerle olan ilişkilerinizle doğrudan bağlantılı oluyor. Yetişkinlerin bize olumlu ya da olumsuz davranışları, şimdi kendimize davranışımızla aynı oluyor çoğunlukla.

Bir an için, kendinizi suçladığımız zaman kullandığımız sözcükleri düşünün. Ana babanızın sizi azarladıkları sözcüklerle aynı değil mi? Sizi övdükleri zaman hangi sözcükleri kullanıyorlardı? Kendinizi takdir etmek için aynı sözcükleri kullandığınızdan eminim.

Belki de sizi hiç takdir etmediler, bu yüzden kendinizi nasıl takdir edeceğiniz hakkında hiçbir fikriniz yok ve belki de takdire degecek bir yönünüz olmadığını düşünüyorsunuz. Anne babalarımızı suçlamıyorum, çünkü hepimiz kurbanların kurbanıyız. Size kendi bilmedikleri şeyi öğretmeleri nasıl mümkün olabilirdi ki?

İlişkiler üzerinde çok çalışma yapmış ünlü Rebirther uzmanı Sondra Ray, tüm önemli ilişkilerimizin, ebeveynlerimizden biriyle olan ilişkimizin yansıması olduğunu savunuyor. Ayrıca ilk ilişkimizle (ana babayla) bağlantılı olan takıntılarımızdan kurtulmadan, istediğimiz gibi bir ilişkiyi yaratmakta asla özgür olamayacağımızı da öne sürüyor.

İlişkiler, bizim aynalarımız. Kendimize çektiğimiz şeyler daima ya sahip olduğumuz özelliklerin ya da ilişkiler hakkındaki inançlarımızın aynası oluyor. Bu, patron, iş arkadaşı, memur, arkadaş, sevgili, eş veya çocuklarımızla ilişkilerimiz için de geçerli. Bu insanlarda hoşlanmadığınız

şeyler ya kendinizin yaptığı veya yapmak istediği ya da inandığınız şeyler oluyor. Onların bir şekilde hayatınıza uyan yönleri olmasaydı, onları çekmezsiniz ve hayatınızda yerleri olmazdı.

Alıştırma: Biz, Onlara Karşı

Bir an, yaşamınızda, kendisinden rahatsız olduğunuz bir kişiyi düşünün. O kişide hoşlanmadığınız üç özelliği, onlarda değişmesini istediğiniz üç şeyi sayın.

Şimdi içinizin derinliklerine dönün ve kendinize sorun. “Nerede benzerlik gösteriyorum ve ne zaman aynı şeyleri yapıyorum?”

Gözlerinizi kapayın, bunu düşünmek için kendinize zaman ayırın.

Sonra kendinize, “DEĞİŞMEK İSTİYOR MUYUM?” diye sorun. Düşünce ve davranışlarınızdan bu alışkanlık, kalıp ve inançları kaldırdığınızda, ya onlar da değişecek ya da hayatınızdan çıkıp gideceklerdir.

Memnun etmenin imkânsız olduğu, sürekli eleştiren bir patronunuz varsa, içinize bakın. Ya bir şekilde siz de öyle davranıyorsunuz ya da “Patronlar daima eleştireldir ve onları memnun etmek imkânsızdır” diye bir inancınız var.

Söylediklerinizi dikkate almayan ve sorumluluklarını üstlenmeyen memurlarınız varsa, kendinize bakın. Onların işlerine son vermek en kolay yol; bu sizin içinizdeki düşünce kalıbını, inancı değiştirmez.

İşbirliğine yanaşmayan ve takım ruhunu benimsemeyen bir iş arkadaşınız varsa, onu kendinize nasıl çektiğinizi düşünün? Siz nerede uyumsuzsunuz?

Sözüne güvenilmeyen ve sizi zor durumlarda bırakan bir arkadaşınız varsa, içinize dönün. Hangi durumlarda siz güvenilir değilsiniz ve siz ne zaman başkalarını düşkürlüğüne uğratıyorsunuz? Bu sizin inancınız mı?

Soğuk ve sevgisini göstermeyen bir sevgiliniz varsa, içinizde çocukluğunuzda anne babanızı gözleyerek öğrendiğiniz şöyle bir inanç mı var? “Sevgi mesafeli olmalı ve insan sevgisini belli etmemeli.”

Sürekli dırdır eden ve size destek vermeyen bir eşiniz mi var? Yine çocukluk inançlarınıza bakın. Dırdırcı ve destekleyici olmayan bir anne ya da babanız mı vardı? Siz de öyle misiniz?

Çocuğunuz varsa ve sizi rahatsız eden alışkanlıkları varsa, bunların sizin alışkanlıklarınız olduğuna kalıbımı basarım. Çocuklar etraflarındaki

yetişkinleri taklit ederek öğrenirler. Siz kendinizi değiştirin, onların kendiliğinden değiştiklerini göreceksiniz.

Başkalarını değiştirmek için tek yol, önce kendimizi değiştirmektir.

Siz düşünce ve inanç kalıplarınızı değiştirin, “onlar” da farklı davranışlar göstereceklerdir.

Suçlamak yararsızdır. Suçlamak gücümüzden vazgeçmek demektir. Gücünüz sizde olsun. Bu güç olmaksızın değişemeyiz. Çaresiz kurban çıkış yolunu göremez.

Sevgiyi Bulmak

Sevgi hiç beklemediğimiz zamanda, sevgiyi aramadığımızda gelir. Sevgi avına çıkmak asla doğru eşi bize getirmez. Sadece özlem ve mutsuzluk yaratır. Sevgi hiçbir zaman dışımızda değildir; içimizdedir.

Sevginin hemen şimdi size gelmesi için ısrarcı olmayın. Belki henüz hazır değilsiniz, belki istediğiniz sevgiyi hayatınıza çekecek kadar gelişmediniz.

Sadece hayatınızda biri olsun diye, ilk önünüze çıkana razı olmayın. Standardınızı koyun. Kendinize ne tür bir sevgi çekmek istiyorsunuz? Bir ilişkide gerçekten olmasını istediğiniz özelliklerin listesini yapın. Bu özellikleri kendinizde geliştirdiğinizde o özelliklere sahip bir insanı hayatınıza çekeceksiniz.

Sevgiyi sizden uzakta tutan şeyin ne olduğunu araştırın. Eleştiri korkusu mu? Değersizlik duygusu mu? Mantıkdışı standartlarınız mı? Film yıldızı imajı mı? Yakınlaşma korkusu mu? Sevilmeye layık olmadığınız inancı mı?

Geldiği zaman sevgiye hazır olun. Ortamı hazırlayın ve sevgiyi beslemeye hazır olun. Sevecen olun, sevilen olacaksınız. Sevgiye açık ve algılayıcı olun.



Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam. Tanıdığım herkesle uyum ve denge içinde yaşıyorum. Varlığımın derinliğinde sonsuz bir sevgi kuyusu var. Şimdi bu sevginin yüzeye çıkmasına izin veriyorum. Sevgi yüreğimi, bedenimi, zihnimi, bilincimi, varlığımı dolduruyor ve benden her tarafa ışıdayarak yayılıyor ve bana artarak geri dönüyor. Sevgi verdikçe artıyor. Kaynak sonsuz. Sevgiyi ifade etmekle kendimi iyi hissediyorum. Sevgi iç coşkumun bir ifadesi. Kendimi seviyorum; bu yüzden bedenime özen gösteriyorum. Onu sevgiyle, yararlı yiyecekler ve içeceklerle besliyorum. Sevgiyle bakımını yapıyor ve giydiriyorum. Bedenim sağlık ve enerjiyle bana sevgisini gösteriyor. Kendimi seviyorum; bu yüzden tüm ihtiyaçlarımı karşılayan, yaşamaktan zevk aldığım rahat bir ev ortamını kendime sunuyorum. Odalarını sevgiyle dolduruyorum. Evime kendim dahil, giren herkes bu sevgiyi hissediyor ve besleniyor. Kendimi seviyorum, bu yüzden gerçekten zevk aldığım bir işde çalışıyorum. Yaratıcı yeteneklerimi kullanıyorum. Sevdiğim ve beni seven insanlar için ve insanlarla birlikte çalışıyorum. Kendimi seviyorum; bu yüzden tanıdığım tüm insanlarla sevecen düşünce ve davranışlarla dolu ilişkiler kuruyorum. Ne verirsem, çoğalarak bana geri dönüyor. Dünyama sadece sevecen insanları çekiyorum, çünkü onlar benim aynam. Kendimi seviyorum; bu yüzden tüm geçmişimi ve geçmişteki deneyimlerimi affediyor ve özgür bırakıyorum. Ben de özgürüm. Kendimi seviyorum; bu yüzden tümüyle bu anda yaşıyorum. Her anımı iyi olarak yaşıyor, geleceğimin parlak, sevinç ve güven içinde olduğunu biliyorum. Çünkü ben Evrenin sevgili çocuğuyum; Evren şimdi ve her zaman sonsuza dek sevecenlikle ihtiyaçlarımı karşılıyor. Dünyamda her şey iyi ve güzel.

♥ On Birinci Bölüm

İŞ

“Yaptığım her şeyden derin doyum alıyorum.”

Yukarıdaki olumlu ifadenin sizin için doğru olmasını istemez miydiniz?

Belki de bazı düşüncelerle kendinizi sınırlıyorsunuz:

Bu işe tahammül edemiyorum.

Patronumdan nefret ediyorum.

Yeterince para kazanmıyorum.

İşde değerimi anlamıyorlar.

İşteki insanlarla iyi geçinemiyorum.

Ne yapmak istediğimi bilmiyorum.

Bunlar olumsuz savunmacı düşünceler. Bu tür düşüncelerin size ne tür iyi pozisyon kazandıracağını umuyorsunuz? Konuya ters uçtan yaklaşıyorsunuz.

Sevmediğiniz bir işde çalışıyorsanız, işinizi veya pozisyonunuzu değiştirmek istiyorsanız, iş sorunlarınız varsa ya da işsizseniz işte size en iyi yol:

Şu andaki durumunuza sevgiyle şükrederek başlayın. Bunun yolunuz üzerinde sadece bir basamak olduğunun farkına varın. Kendi düşünce kalıplarınız yüzünden bulunduğunuz noktadasınız. “Onlar” size istediğiniz gibi davranmıyorlarsa, bilincinizde bu tür davranışları size çeken bir model var demektir. Zihninizde şu andaki ya da son işinizi canlandırarak, her şeyi sevgiyle kutsamaya başlayın: bina, asansör, merdivenler, odalar, mobilyalar, makineler, patronlar birlikte çalıştığınız insanlar, tek tek her müşteri...

Olumlu ifadelere şöyle başlayın:

“Daima en harika patronlarla çalışıyorum.”

“Patronum bana saygıyla ve nezaketle davranıyor.”

“Patronum eliaçık ve birlikte çalışması kolay bir insan.”

Bunlar sizi ömür boyu daima ileriye doğru taşıyacaktır. Eğer siz de patron olursanız, böyle bir patron olacaksınız.

Genç bir adam yeni bir işe başlamak üzereydi ve korku doluydu. Şöyle dediğimi hatırlıyorum: “Neden başarılı olmayacaksın ki? Tabii ki başarılı olacaksın. Yüreğini aç ve yeteneklerini kullan. Şirketi, patronu, birlikte çalıştığın insanları, tüm müşterileri sevgiyle kutsa. Her şey yolunda gidecektir.”

Uyguladı ve çok başarılı oldu.

İşinizi bırakmak istiyorsanız, o zaman yerinizi almaktan mutluluk duyacak kişiye işinizi severek bıraktığınızı düşünmeye başlayın. Orada, dışarda sizin yeteneklerinizi arayan insanların var olduğunu ve şu anda bile hayatın dama tahtasında biraraya getirildiğinizi bilin.

İş İçin Olumlu İfade

“Tüm yetenek ve birikimlerimin kullanıldığı, bana doyum veren bir şekilde yaratıcılığımı ifade ettiğim harika yeni bir pozisyona açtım ve hazırım. Birlikte çalışmayı sevdiğim insanlarla çalışıyor, onlardan sevgi ve saygı görüyorum. Güzel bir semtte çalışıyor ve bol para kazanıyorum.”

İşte rahatsızlık duyduğunuz biri varsa, onu her düşündüğünüzde sevgiyle kutsayın. Her birimizde her türlü nitelik var. *Olmayı seçmesek bile hepimiz bir Hitler ya da Teresa Ana olma kapasitesine sahibiz.* Bu kişi çok eleştiriciyse, onun sevecen ve takdir etmeyi seven biri olduğuna ilişkin olumlu ifade kullanın. Öfkeli biriye, neşeli ve birlikte olmaktan zevk aldığınız biri olduğuna, kaba ve saldırgansa yumuşak ve şefkatli olduğuna ilişkin olumlu ifade oluşturmaya başlayın.

Eğer bu insandaki niteliklerin sadece iyi yönlerini görürseniz, size de göstereceği bu nitelikler olacaktır. Başkalarına öbür türlü davransa bile.

Örnek

Genç adamın yeni işi bir kulüpte piyano çalmaktı. Patron gaddar ve kaba olmasıyla tanınıyordu. Çalışanlar arkasından “Bay Ölüm” diye ad takmışlardı. Bu durumda ne yapılacağını sordu bana. Şöyle yanıtladım:

“Her insanın içinde tüm iyi nitelikler mevcuttur. Başkaları ona nasıl tepki

duyarlarsa duysunlar, bunun seninle bir ilgisi yok. Bu adamı her düşündüğünde, sevgiyle kutsa. Daima çok iyi patronlarla çalıştığını belirten olumlu ifade kullan. Bunu sürekli tekrarla.”

Önerimi dinledi ve uyguladı. Genç adam sıcak merhabalar duymaya başladı, kısa sürede patronu ona ek ödeme yaptı ve birkaç kulüpte daha çalışmasını sağladı. Olumsuz düşünceler gönderen diğer çalışanlara ise patron hâlâ kötü davranıyordu.

İşinizi seviyor ama yeterince ücret ödenmediğini düşünüyorsanız, şimdiki maaşınızı sevgiyle kutsayın. Sahip olduğumuz şeye duyulan şükran, onun artmasını sağlar. Bilincinizi daha büyük başarıya açtığının olumlu ifadesini oluşturun. Bu başarının bir PARÇASI da daha yüksek maaş olacaktır.

Zam almayı hak ettiğinizin olumlu ifadesini oluştururken, bunun olumsuz nedenlerden dolayı değil de, şirkete çok yararlı olduğunuzdan kârlarını sizinle paylaşmayı istedikleri için olduğunu belirtin.

İşinizde daima yapabileceğinizin en iyisini yapın. Evren sizin ne zaman bir sonraki basamağa taşınmaya hazır olduğunuzu bilecek ve sizi daha iyi yerlere götürecektir.

Şimdi bulunduğunuz noktaya sizi bilinciniz getirdi. Ya sizi bulunduğunuz yerde tutacak ya da daha iyi pozisyonlara taşıyacaktır. Bu, size bağlı.



*Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam.
Kendime özgü benzersiz yaratıcı yeteneklerim ve niteliklerim içimden akıyor ve tam anlamıyla doyurucu bir biçimde ifadesini buluyor.
Daima benim sunduklarımı arayan insanlar var. Her zaman talep ediliyorum ve istediğimi seçiyorum. Bana doyum veren yolla iyi para kazanıyorum.
İşim zevk ve sevinç veriyor.
Dünyamda her şey iyi ve güzel.*

❁ On İkinci Bölüm

BAŞARI

“Her deneyim bir başarıdır.”

“Başarısızlık” ne demek oluyor? Bir şeyin istediğiniz gibi ya da ümit ettiğiniz gibi sonuçlanmadığı anlamına mı geliyor? Deneyim yasası daima mükemmeldir. İçsel düşünce ve inançlarımızı kusursuz bir biçimde dışarı yansıtırız. Bir basamağı atlayarak geçmeye çalıştığınızda, size layık olmadığınızı söyleyen içsel inancınız varsa veya kendinizin değersiz olduğunu hissediyorsanız “başarısız” olursunuz.

Bilgisayarım da çalıştıgımda bu böyle. Eğer bir hata varsa, daima bendedir. Bilgisayarın yasalarına uymayan bir şey yaptığımdandır. Bu da öğrenmem gereken bir şey var demektir.

“İlkinde başaramazsan tekrar tekrar dene” sözü ne kadar dadoğru. Kendini suçla ve bildiğin aynı şeyleri yine tekrar et demek değil. Hatanı gör ve bir başka yol dene demek. Tâ ki doğru yapmayı öğrenene kadar.

Hayatımız boyunca başarıdan başarıya koşmanın bize doğumumuzdan gelen bir hak olduğunu düşünüyorum. Eğer böyle değilse ya özümüzdeki yeteneklerimizle uyum halinde değiliz, ya bunun bizim için geçerli olduğuna inanmıyoruz ya da başardığımız şeylerde bile başarımızın farkında değiliz.

Standartlarımızı şu anda bulunduğumuz yere göre çok yüksek tutuyorsak, bu standartlara şimdi erişmemiz mümkün değilse, hep başarısız olacağız demektir.

Küçük bir çocuk yürümeyi ve konuşmayı öğrenirken, küçücük bir gelişiminde bile onu teşvik eder, överiz. Çocuk takirden memnun, sevinçle daha iyisini yapmaya çalışır. Kendinizi yeni bir şey öğrenirken de böyle teşvik ediyor musunuz? Yoksa kendinize aptal, sakar, beceriksiz diyerek öğrenmenizi daha da zorlaştırıyor musunuz?

Birçok aktris ve aktör ilk provaya geldiklerinde mükemmel performans

göstermeleri gerektiğini düşünürler. Onlara provanın amacının öğrenmek olduğunu hatırlatırım. Prova hata yapma, yeni yolları deneme ve öğrenme zamanı. Tekrar tekrar deneyerek yeniyi öğrenir, kendimizin bir parçası haline getiririz.

Benim bir zamanlar yapmış olduğumu yapmayın. Yeni bir şeyi denemeyi reddederdim. Çünkü nasıl yapacağımı bilmez ve aptal gibi görünmek istemezdim.

Hangi alanda olursa olsun başarılı bir profesyoneli seyrederken, sayılamayacak kadar çok saat harcanmış bir alıştırmanın sonucunu izliyorsunuz. Öğrenmek, bilinçaltımız doğru parçaları yan yana koyana kadar hatalar yapmak demektir.

Ne kadar uzun zamandır kendinizi başarısız olarak düşündüğünüz hiç önemli değil; “başarı” modelini şimdi yaratmaya başlayabilirsiniz. Seçtiğiniz alan da fark etmez. Her şeyde aynı prensipler geçerli. Başarı “tohumlarını” ekmemiz gerekir. Bu tohumlar bol meyve verecek şekilde gelişecektir.

İşte “başarı” konusunda kullanabileceğiniz bazı olumlu ifadeler:

Evensel Akıl bana kullanabileceğim tüm fikirleri veriyor.

Dokunduğum her şey başarıya dönüşüyor.

Ben de dahil herkes için yeterli bolluk var.

Verdiğim hizmeti talep eden çok müşterim var.

Yeni bir başarı bilinci geliştirdim.

Kazanan insanlar grubuna dahilim.

Rüyalarımın bile ötesinde bir şansım var.

Her türlü zenginliği kendime çekiyorum.

Her yerde karşıma altın fırsatlar çıkıyor.

Yukarıdaki olumlu ifadelerden birini seçin ve birkaç gün boyunca tekrarlayın. Sonra bir başkasını seçin ve aynı çalışmayı yapın. Bu düşüncelerin bilincinizi doldurmasına izin verin. “Nasıl” başaracağınız konusunda endişelenmeyin. Fırsatlar karşınıza çıkacaktır.

İçinizdeki zekânın sizi yönlendireceğine ve rehberlik edeceğine güvenin. Hayatınızın her alanında başarılı olmaya layıksınız.



*Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam.
Beni yaratan Güç ile bir ve aynıyım.
İçimde başarı için gereken tüm nitelikler var.
Şimdi başarı formülünün içimden akıp çıkmasına ve yaşamımda ifade bulmasına izin veriyorum.
Neye yönelirsem yöneleyim başarılı olacaktır.
Her deneyimden öğreniyorum.
Başarıdan başarıya, zaferden zafere doğru koşuyorum.
Yolum, daha büyük başarılarla doğru giden basamaklardan oluşuyor.
Dünyamda her şey iyi ve güzel.*

♥ On Üçüncü Bölüm

ZENGİNLİK

“En iyiye layığım ve en iyiyi kabul ediyorum, şimdi.”

Yukarıdaki olumlu ifadenin sizin için doğru olmasını istiyorsanız, aşağıdaki cümlelerin doğruluğuna inanmamalısınız.

Para ağaçta yetişmiyor.

Para pistir, kirlidir.

Para şeytandır.

Fakirim ama kalbim temiz veya iyiyim.

Zengin insanlar sahtekârdır.

Param olup da kibirli olmak istemiyorum.

Asla istediğim gibi bir işde çalışamayacağım.

Asla çok parası olan bir insan olmayacağım.

Para dediğin geldiği gibi gidiyor.

Hep borç içindeyim.

Fakir insanın şansı yoktur.

Ailem de fakirdi, ben de fakirlikten kurtulamayacağım.

Sanatçılar hep zorluk içinde yaşarlar.

Dürüst insanlar zengin olamazlar.

Herkes benden önce gelir.

Oh, bu kadar yüksek ücret talep edemem.

Layık değilim.

Çok paralı olmak kim, ben kim.

Bankada ne kadar param olduğunu kimseye söyleme.

Asla ödünç para verme.

Paramı kötü gün için saklıyorum.

Damlaya damlaya göl olur.

Her an parasız kalabilirim.

Zengin insanları sevmiyorum.

Ancak çok çalışarak para kazanılır.

Bu inançlardan kaçısı sizde var? Bunlara inanmanın size bolluk ve zenginlik getireceğini mi düşünüyorsunuz?

Bunlar eski sınırlı düşünceler. Belki de ailenizin para hakkındaki düşünceleriydi. Çünkü bilinçli olarak değiştirmedikçe aile inançları hep bizimle kalır. Nereden gelmiş olurlarsa olsunlar, zengin olmak istiyorsanız bunları bilincinizden atmalısınız.

Bana göre, gerçek zenginlik kendinle barışık olmakla başlar. Bu aynı zamanda istediğiniz şeyi istediğiniz zaman yapma özgürlüğüdür. Asla sahip olduğunuz para miktarı değil, bir zihin durumudur.

Zengin ya da fakir olmanız aklınızdaki düşüncelerin dışavurumudur.

Layık Olmak (Hak Etmek)

Zengin olmaya “layık değilim” diye düşünüyorsak, bol para kucağımıza bile düşse, bir şekilde onu reddederiz. Şu örneğe bakın:

Kurslarına katılan bir öğrencim, gelirini çoğaltmak üzerinde çalışıyordu. Bir akşam derse çok heyecanlı geldi. Beş yüz dolar kazanmıştı. “İnanamıyorum. Ben hiçbir şey kazanamam,” deyip duruyordu. Bu olayın onun değişen bilincinin yansıması olduğunu biliyorduk. Ama o hâlâ hak etmediğini düşünüyordu. Ertesi hafta bacağı kırıldığı için derse gelemedi. Doktor masrafları beş yüz dolar tutmuştu.

Yeni “bolluk bilincine” doğru yol almaktan korkmuştu, layık olmadığını düşünüyordu ve kendini bu şekilde cezalandırmıştı.

Gelirimizi arttırma üzerinde yoğunlaşıyorsak, borçlarınızı düşünmeyin. Yetmezlik ve borçlar üzerinde yoğunlaşırsanız, daha çok borç ve darlık yaratırsınız.

Evrende sonsuz kaynak var. Bunu anlamaya başlayın. Açık bir gecede gökyüzündeki yıldızları, bir avuç kum tanelerini, ağacın tek bir dalındaki yaprakları, cama vuran yağmur damlalarını, domatesin içindeki çekirdekleri saymaya kalkın. Her çekirdek, üzerinde çok sayıda domates olan bir domates fidesini yaratma gücünü içinde taşıyor. Sahip olduğunuz şeyler için şükredin, çoğaldıklarını göreceksiniz. Hayatımdaki her şeyi sevgiyle kutsamak hoşuma gidiyor. Evimi, suyum, elektriğimi, telefonumu, mobilyamı, eşyalarımı,

giysilerimi, arabamı, işimi, paramı, arkadaşlarımı, görme, hissetme, dokunma, tatma, yürüme ve bu gezegenden zevk alma yeteneğini...

Kendi yetmezlik ve sınırlılık inancımız, bizi sınırlayan tek şey. Sizi hangi inancınız sınırlıyor?

Sadece başkalarına yardım etmek için mi paranızın olmasını istiyorsunuz? O zaman da kendinizin değersiz olduğunu söylüyorsunuz.

Şimdi bolluğu, zenginliği reddetmediğinizden emin olun. Arkadaşınız sizi yemeğe davet ediyorsa, zevk ve sevinçle kabul edin. Arkadaşınızla sadece davet “değiş tokuşu” yapıyor olduğunuzu hissetmeyin. Biri size hediye veriyorsa, nezaketle kabul edin. Kullanamayacağınız bir hediye ise, başka birine verin. Bırakın, şeyler sizden akarak geçsin ve bunu sürdürün. Gülümseyerek, “Teşekkür ederim,” deyin. Böylece Evrene iyi şeylerin size verilmesine hazır olduğunuzu göstermiş bulunuyorsunuz.

Yeni İçin Yer Açın

Yeni için yer açın. Buzdolabınızı temizleyin, kenarda köşede alüminyum kâğıda sarılmış küçük küçük yiyecek parçalarını atın. Gardrobunuzu temizleyin, son altı ayda kullanmadığınız eşyalarınızı ayıklayın. Bir yıl içinde kullanmadıklarınızı kesinlikle evinizden dışarı atın. Satın, değiştirin, verin, yakın, atın. Tıkış tıkış gardrop, tıkış tıkış zihin demektir. Dolaplarınızı temizlerken, “Zihnimin dolaplarını temizliyorum,” deyin. Evren sembolik davranışları sever. “Evrendeki bolluk, herkesin faydalanabilmesi için hazır ve sınırsız” kavramını ilk duyduğumda, çok saçma bir şey diye düşündüm.

“Tüm şu fakir insanlara bak,” dedim. “Kendi çektiğin ekonomik sıkıntılara bak.” “Fakirlik, sadece senin bilincinde olan bir inançtır,” diye verilen yanıt, beni daha da kızdırdı.

Fakirliğimin tek sorumlusunun kendim olduğunu anlamam ve kabul etmem için yılların geçmesi gerekti. “Değersizim”, “Hak etmiyorum”, “Para zorluklarla kazanılıyor”, “Özel yeteneklere ve niteliklere sahip değilim” benim inançlarımdı. Bu inançlarım, “yokluk bilinci”ne takılıp kalmama neden oluyordu.

PARA YARATMAK ÇOK KOLAYDIR!

Bu cümleye nasıl tepki gösteriyorsunuz? İnanıyor musunuz? Kızgın mısınız? İlginizi çekmiyor mu? İçinizden bu kitabı odanın öbür ucuna

fırlatmak mı geliyor? Bu tepkilerden herhangi birini gösteriyorsanız, İYİ! İçinizde derin bir noktaya dokundum, gerçeğe engel koyduğunuz noktaya. Bu nokta üzerinde alışmalız. Artık kendinizi paranın ve iyiliklerin size doğru akış potansiyeline amaya hazırsınız demektir.

Faturalarınızı Sevin

Parasal endişelerimize ve faturalarınız için kaygılarınıza bir son vermemiz şart. Çoğu insan faturalara kaçınılması gereken ceza olarak bakıyor. Faturalar ödeme yeteneğimizin bir kanıtı. Size krediyle mal ya da hizmet verenler, bunları ödemeye parasal gücünüzün yeteceğini varsayıyorlar. Evime gönderilen her bir faturayı sevgiyle kutsarım. Yazdığım her çekin üzerine sevgiyle bir öpücük kondururum. Borlarınızı kızgınlıkla derseniz, paranın size geri gelmesi zorlaşır. Sevgi ve sevinçle derseniz, bolluk kanalının özgürce akmasını sağlarsınız. Paraya arkadaşınızmış gibi davranın, cebinize buruşturup tıktığınız bir şey olarak değil.

Gvenceniz işiniz, banka hesabınız, yatırımlarınız, eşiniz veya aileniz değildir. Gvenceniz, her şeyi yaratan kozmik gle bağlantı kurma yeteneğinizdir.

Bedenimde nefes alan içimdeki gücün, aynı kolaylıkla tüm gereksinmelerimi sağlayan gle aynı olduğunu düşünüyorum. Evrende her şey bol ve çeşitli. Gereksinme duyduğumuz her şeyle donanmak, bizim yaşam hakkımız... Bu düşüncenin tam tersine inanmayı semedike.

Telefonumu her kullanışımda onu sevgiyle kutsuyorum, sık sık bana bolluk ve sevgi mesajları getirdiğine dair olumlu ifade oluşturuyorum.

Aynı şeyi posta kutumla da yapıyorum. Her gün eklerle, arkadaşlardan, hastalarımın ve okurlarımdan gelen sevgi mektuplarıyla dolup taşıyor. Bana gelen faturaları da aynı sevinçle karşılıyor ve şirketler bana ödeme konusunda güvendikleri için onlara teşekkür ediyorum. Evimin giriş kapısını ve zilini kutsuyorum, biliyorum ki sadece “iyi” evime girebilir. Hayatımın iyi ve hoşnutluklarla dolu olmasını bekliyorum. Ve de yle.

Bu Fikirler Herkes için Geçerli

Genç adam bir jigoloydu. İçinde daha fazla kazanmak istiyordu. Bana bu

nedenle geldi. Seçtiği alanda iyi olduğunu düşünüyor ve yılda yüz bin dolar kazanmak istiyordu. Ona da size yazdığım şeyleri söyledim. Kısa zamanda Çin porselenlerine yatırım yapacak kadar kazanmaya başladı. Zamanının büyük bölümünü evinde geçiriyor, gittikçe değer kazanan yatırımların güzelliğinden zevk almak istiyordu.

Başkalarının İyi Şansına Sevinin

Sizden daha çok şeye sahip olan kişilere öfke ve kıskançlık duyarak, kendi kısmetinizi geciktirmeyin. Başkalarının paralarını nasıl harcamayı seçtiklerini eleştirmeyin. Sizi ilgilendirmez.

Her insan kendi bilincinin yasalarına tabi. Siz kendi düşüncelerinize bakın. Başkalarının talihli oluşuna sevinin. Her şeyin herkes için yeterli miktarda olduğunu bilin.

Bahşış verme konusunda cimri misiniz? Tuvalet hademelerini aşağılıyor musunuz? Bayramlarda bekçileri, kapıcıları ve işyerindeki hademeleri harçlık vermemek için görmezden mi geliyorsunuz? Mecbur olmadığınız halde sırf birkaç lira ucuz diye daha kötü sebzeleri mi satın alıyorsunuz? Alışverişinizi ikinci el mal satan dükkânlardan mı yapıyorsunuz? Daima menüdeki en ucuz şeyi mi ısmarlıyorsunuz?

“Arz ve talep” yasası vardır. Önce verin. İhtiyacınız olduğunda para bir şekilde size gelecek yolu bulur. En fakir aile bile cenaze için gerekli parayı biraraya getirebilir.

İngeleme–Bolluk Okyanusu

Zenginlik bilinciniz paraya bağlı değildir; paranın size doğru akışı zenginlik bilincinize bağlıdır.

Kendinizi daha çoğuna layık gördüğünüzde, daha çoğu size gelecektir.

Deniz kıyısında okyanusun sonsuzluğuna bakıp, bu bolluk okyanusunda istediğim kadar payım olduğunu imgelemeyi çok seviyorum. Elinize bakın ve ne tür bir kap tuttuğunuzu görün. Küçük bir çay kaşığı mı, elek mi, kâğıt bardak mı, bardak mı, testi mi, kova mı, küvet mi, yoksa bu bolluk okyanusuna bağlı bir boru hattınız mı var? Etrafınıza bakın. Tüm insanlar ellerinde ne tür kap tutarlarsa tutsunlar, herkese bol bol yetecek kadar

okyanus suyu var. Kimsenin suyunu çalmak zorunda değilsiniz, kimse de sizin suyunuzu çalamaz. Okyanusu kupkuru hale getirmemiz imkânsızdır. Kabınız sizin bilincinizdir, daima daha büyük bir kapla değiştirilebilir. Bu çalışmayı sıkça yapın, genişleme ve sınırsız arz duygusunu hissedin.

Kollarınızı Açın

Günde en az bir kez kollarımı yana açarak oturur ve, “Evrendeki tüm iyiliklere ve bolluğa açığım,” derim. Bu, bana genişleme duygusu verir.

Evren bana sadece bilincimde olan şeyleri verebilir ve bilincimde DAİMA daha çok şey yaratabilirim. Bilinç kozmik banka gibidir. Kendi yaratma yeteneğimin farkındalığını arttırmak için zihinsel yatırımlar yaparım. Meditasyon, afirmasyonlar (olumlu ifadeler ve onaylayıcı düşünceler), imgeleme zihinsel yatırımlardır. Günlük yatırım yapma alışkanlığını kazanalım.

Daha çok paraya sahip olmak yeterli değildir. O paradan zevk almayı da bilmek gerekir. Kendinize paradan zevk alma izni veriyor musunuz? Vermiyorsanız, niye? Paranın bir kısmı sırf zevk için kullanılmalı. Geçen hafta paranızdan zevk aldınız mı? Neden almadınız? Hangi eski inancınız size dur diyor? Bırakın, gitsin.

Para hayatınızda ciddiye alınacak bir konu olmamalı. Paraya ait olduğu açıdan bakın. Para bir değiştokuş aracıdır. Hepsi bu kadar. Eğer paraya ihtiyacınız olmasaydı neler yapardınız ve nelere sahip olurdunuz?

Para konusunda yazılmış en iyi kitaplardan biri olan Para Sevgisi (Money Love) kitabının yazarı Jerry Gilles, kendimize “Yokluk Cezası” vermemizi öneriyor. Parasal durumumuz hakkında söylediğimiz her olumsuz söz, düşüdüğümüz her olumsuz düşünce için bir kutuya bir miktar para cezası atalım. Biriken parayı da hafta sonunda keyfimiz için harcayalım.

Para kavramı üzerindeki düşüncelerimizi kökünden sarsmaya gereksinimimiz var. Cinsellik üzerine bir seminer vermenin para seminerinden çok daha kolay olduğunu gördüm. İnsanlar para konusundaki inançlarına karşı çıkıldığında çok kızıyorlar. Hatta hayatlarında daha çok para yaratma ihtiyacıyla seminere katılanlar bile, sınırlı düşüncelerini değiştirmeye çalıştığım da kızgınlık gösteriyorlar.

“Değişmeye hazırım”, “Eski olumsuz inançlarımı bırakmaya hazırım.” Bu

iki olumlu ifadeyle sıkça çalışmalıyız. Çünkü zenginlik yaratmaya başlamak için önce zihnimizde yer açmamız gerekiyor.

“Sabit gelir” zihniyetinden de vazgeçmeliyiz. Evreni sabit maaş veya gelir gibi tek yolda ısrar ederek sınırlamayın. Maaş veya aylık gelir bir KANALDIR, KAYNAĞINIZ DEĞİLDİR. İhtiyaçlarınız tek bir kaynaktan karşılanıyor. Evrenin ta kendisinden.

Sonsuz sayıda kanal vardır. Kendimizi onlara açık tutmalıyız. İhtiyacımızın çeşitli kanallar aracılığıyla karşılanabileceğini bilincimizde kabul etmeliyiz. Caddede yürürken yerde bir madeni para bile bulduğumuzda, kaynağa teşekkür edelim. Miktar küçük olabilir ama yeni kanalların açılmaya başladığının göstergesidir.

“Yeni gelir yollarına açığım ve almaya hazırım.”

“Şimdi beklediğim ve beklemediğim kaynaklardan gelen gelirler bana ulaşıyor.”

“Sınırsız kaynaktan sınırsız yollarla geleni kabul eden sınırsız bir varlığım.”

Küçük Yeni Başlangıçlardan Sevinç Duyun

Gelirimizi arttırma üzerinde çalışırken, ne kadar hak ettiğimiz konusundaki inançlarımız doğrultusunda kazancımızı arttırırız. Bir yazar gelirini arttırma üzerinde çalışıyordu. Olumlu ifadelerden biri “Bir yazar olarak iyi para kazanıyorum”du. Üç gün sonra her zaman kahvaltısını yaptığı kafeye gitti. Bir masaya oturdu ve sayfaları masanın üzerine yayarak çalışmalarına başladı. Restoran müdürü yanına geldi, “Siz bir yazarsınız değil mi? Benim için biraz yazar mısınız?” diye sordu.

Sonra elinde minik boş karton kartlarla döndü. Her masaya konmak üzere GÜNÜN ÖZEL YEMEĞİ: HİNDİ \$ 3.95 yazısını yazmasını rica etti. Karşılığında da kahvaltı ücretini almadı.

Bu küçük olay bilincinin değişmeye başladığının bir göstergesiydi. Yazar daha sonra çalışmalarını rahatlıkla satıyor hale gelmişti.

Bolluğu Her Yerde Görün

İstedığınız şeyleri her yerde görün ve onlara sevinçle bakın. New York’un

tanınmış papazlarından Muhterem İke, fakir bir papaz olduğu dönemlerde yaptıklarını anımsıyor. İyi restoranların, evlerin, arabaların, giysi dükkânlarının önünden geçerken yüksek sesle, “Bu benim, şu benim,” diyormuş. Güzel evlere, bankalara, kaliteli dükkânlara bakmaktan zevk alın. Tüm bunların sizin bolluk bilincinizin bir parçası olduğunu bilin. Eğer isterseniz sizin de bunlara sahip olabileceğiniz bilincinizi geliştirin. Şık kıyafetli kişileri gördüğünüzde, “Ne kadar güzel. Böylesine bolluk içinde yaşıyorlar. Hepimiz böylesine şık olabiliriz,” deyin.

Başkalarının sahip olduğu şeylerde gözümüz yok. BİZ KENDİ istediklerimize sahip olmak istiyoruz.

Ama aynı zamanda hiçbir şeyin sahibi de değiliz. Geçici bir süre onları kullanıyoruz. Sonra her şey başkalarına devrediliyor. Bazen bir şey birkaç kuşak boyu aynı ailede kalabilir. Ama eninde sonunda el değiştirecektir. Hayatın doğal ritmi ve akışı vardır. Her şey gelir ve gider. Bir şey gittiğinde, daha iyi ve güzel bir şeye yer açtığına inanıyorum.

İltifatları Kabul Edin

Çoğu insan zengin olmak ister ama bir iltifatı bile kabul etmekte güçlük çeker. Yıldız olmak isteyen birçok yeni yetişen aktör ve aktris tanıyorum. Ama bir iltifat duyduklarında ezilip büzülüyorlar.

İltifat, bolluk bilincinin armağanıdır. Onu zarif bir şekilde kabul etmeyi öğrenin. Annem çok küçük yaşta bana bir övgü ya da armağan aldığımda gülümseyerek, “Teşekkür ederim,” demeyi öğretmişti. Bu, hayatım boyunca bana artı puansağlayan özelliklerimden biridir.

İltifat edene, iltifatla yanıt vermek daha da iyi. İyi şeylerin akışını sağlamak gerekir.

Her sabah uyanmaktan ve yeni bir güne başlamaktan sevinç duyun. Hayatta olmaktan, sağlıklı olmaktan, arkadaşlarınızın olmasından, yaratıcı olmaktan, yaşam sevincinin canlı bir örneği olmaktan mutluluk duyun. En yüksek farkındalıkla yaşayın. Değişim sürecinizden zevk alın.



*Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam.
Beni yaratan Güçle birim.*

Evrenin sunduğu bolluk akışına tümüyle açığım.

Tüm gereksinme ve arzularım, ben daha istemeden karşılanıyor.

Kozmik bilinç tarafından yol gösteriliyor ve korunuyorum. Ve kendime yararlı seçimler yapıyorum.

Başkalarının başarılarından sevinç duyuyorum, hepimiz için her şeyin bol miktarda olduğunu biliyorum.

Bolluğun bilinçli farkındalığımı sürekli geliştiriyorum. Ve bu sürekli artan gelikle bana yansıyor.

İyiliğim herkesten ve her yerden geliyor.

Dünyamda her şey iyi ve güzel.

❖ On Dördüncü Bölüm

BEDEN

“*Bedenimin verdiği mesajları sevgiyle dinliyorum.*”

Bedenimizde “hastalık” denilen şeyi kendimizin yarattığına inanıyorum. Hayatta her şeyin olduğu gibi, beden de içsel düşünce ve inançlarımızın bir aynasıdır. Dinlemesini bilirsek bedenimiz daima bizimle konuşur. Bedeninizin her hücresi, düşündüğünüz her düşünceye, söylediğiniz her söze karşılık verir.

Sürekli düşündüğünüz ve söylediğiniz şeyler, beden yapınızı, şeklini, sağlığı ve hastalığı oluşturur. Asık görünümlü bir surata sahip kişi, bu görünüşünü sevecen ve mutlu düşüncelerle oluşturmamıştır. Yaşlı insanların yüz ve bedenleri açık bir biçimde hayat boyu sürdürdükleri düşünce kalıplarını yansıtır. Siz yaşlandığınızda nasıl görüneceksiniz?

Bu bölüme bedende hastalık yaratan Olası Düşünce Kalıplarını ve sağlık yaratmakta kullanacağınız Yeni Düşünce Modellerini ya da Olumlu İfadeleri de dahil ediyorum. Bu liste *Bedeninizi İyileştirin (Heal Your Body)* kitabımda var. Bu kısa listeye ek olarak, size fikir vermesi açısından bazı yaygın sorunları nasıl yarattığımız konusunu da araştırdım.

Her hastalığın zihinsel nedeni herkes için yüzde yüz geçerli değil elbette. Ama hastalığın nedenlerini araştırmaya başlamamız için bir başlangıç noktasını veriyor. Alternatif Sağlık Yöntemleri konularında çalışan birçok kişi *Bedeninizi İyileştirin* kitabını hastaları için bir başvuru kaynağı olarak kullanıyor. Ve zihinsel nedenlerin %90-95 oranında doğru olduğunu görüyor.

BAŞ, bizi temsil ediyor. Dünyaya gösterdiğimiz şey. Genellikle başımızla tanırız. Baş bölgesinde bir sorunumuz varsa bu, genellikle “bizde” çok yanlış bir şey olduğu duygusunu taşıdığımız anlamına gelir.

SAÇ, dayanıklılığı temsil ediyor. Gergin ve korku dolu olduğumuzda,

sıklıkla omuz kaslarında başlayan katılaşma başımızın tepesine, hatta göz çevresine kadar yayılır. Saç, saç kökleriyle beslenir. Kafa derimizde gerginlik olduğunda, sıkılmaktan dolayı saç nefes alamaz. Ölür ve dökülür. Gerginlik sürüyorsa, kafa derisi gevşeyemez. Saç kökleri sıkıştığı için yeni saç büyüyemez. Sonuç kellik.

Kadınlarda kellik, kadınların iş dünyasının gerginliklerine girmeye başladıklarından beri artış gösteriyor. Kadınlarda kelliğin çok farkında olmuyoruz. Çünkü kadın perukları doğalgörünüşlü ve cazip yapılıyor. Ne yazık ki, erkek peruklarının çoğu hâlâ uzaktan bile fark ediliyor.

Gerginlik güçlü olmamaktır. Gerginlik zayıflıktır. Gerçekten güvenli ve güçlü olmak demek, sakin, dengeli ve huzurlu olabilmektir. Bedenlerimizi daha çok gevşetmeliyiz, baş derimizi de.

Şimdi deneyin. Baş derinize gevşemesini söyleyin ve bir farklılık hissedip hissetmediğinizi gözleyin. Eğer gevşediğini hissediyorsanız, bu egzersizi sıkça yapmanızı öneririm.

KULAKLAR, işitme kapasitesini temsil ediyor. Eğer kulaklarınızda sorunuz varsa, genellikle işitmek istemediğiniz bir şeylerin olup bittiği anlamına gelir. Kulak ağrısı işittiğiniz bir şeyden kızgınlık duyduğunuzun göstergesidir.

Kulak ağrıları çocuklarda çok yaygın. Çocuklar, genellikle evlerinde işitmek istemedikleri şeyleri duymak zorunda kalıyorlar. Çoğu ailede çocuğun kızgınlığını ifade etmesine izin verilmez. Çocuk olayları değiştirme gücüne sahip olmamasının tepkisini, kulak ağrısı yaratarak gösterir.

Sağırılık, birlikte yaşamak zorunda olduğunuz bir kişiyi dinlemeye katlanamamanın göstergesidir.

Dikkat edin, çiftlerden birinde sağırılık sorunu varsa, diğeri sürekli konuşur, konuşur, konuşur.

GÖZLER, görme kapasitesini temsil ediyor. Göz sorunları, görmek istemediğimiz bir şeyler olduğu anlamına geliyor. Kendimizle ya da hayatla ilgili; geçmişle, şimdiyle ya da gelecekle ilgili görmek istemediğimiz şeyler.

Küçük çocukların gözlük taktıklarını gördüğümde, evlerinde görmek istemedikleri şeylerin olduğunu biliyorum. Görme yetilerini bulanıklaştırarak, kendilerince görmek istemedikleri şeylerin açıklığını ve netliğini bir derece azaltırlar.

Birçok insan gözlük takmaya başlamalarından bir iki yıl öncesine dönüp görmek istemedikleri şeylerle yüz yüze gelmeyi kabul ettiklerinde, gözlerinde gözlük takmalarına gerek kalmayacak kadar iyileşme görüldü.

Şu anda olanları görmezden mi geliyorsunuz? Neyle yüzleşmek istemiyorsunuz? Şu andan mı, yoksa gelecekte mi korkuyorsunuz? Eğer gerçekleri net bir şekilde görebilseydiniz, şu anda görmediğiniz neleri görüyor olacaktınız?

Kendinize ne yaptığınızı görebiliyor musunuz?

Kendimize sormamız gereken ilginç sorular var, değil mi?

BAŞ AĞRILARI, kendimizi yanlış, geçersiz, değersiz görmekten kaynaklanıyor. Bir daha başınız ağrıdığı anda, kendinizi hangi konuda hatalı bularak yargıladığınıza dikkat edin. Kendinizi affedin. Baş ağrınızın geçtiğini göreceksiniz.

Migren türü baş ağrıları, mükemmeliyetçi olan ve bu yüzden kendilerine çok baskı yapan kişiler tarafından yaratılıyor. Migrende yoğun olarak bastırılmış kızgınlık var. İlginçtir, migrenin başladığını fark eder etmez mastürbasyon yapıldığında, hemen her defasında migrenin geçtiği görülüyor. Cinsel rahatlama gerginliği ve ağrıyı yok ediyor. İçinizden o anda mastürbasyon yapmak gelmeyebilir ama deneyin. Kaybedeceğimiz ne var ki?

SİNÜS ağrıları yüzde, burnun çok yakınında hissedilir. Hayatınızda size çok yakın olan birisinden rahatsızlık duyduğunuzun göstergesi. O kişi tarafından ezildiğinizi hissediyor olabilirsiniz.

Olayları kendimizin yarattığını unutuyoruz. Sonra da sıkıntılarımızın suçunu başkalarına atarak gücümüzü o kişiye (kişilere) vermiş oluyoruz. Hiç kimsenin, hiçbir olayın, hiçbir şeyin üzerimizde gücü yok. Zihnimizde düşünen sadece bir kişi var. Biz. Deneyimlerimizi, gerçekliğimizi ve bu gerçeklikte rol alan kişileri biz yaratıyoruz. Zihnimizde barış, uyum ve denge yarattığımızda, hayatımızda da bunları bulacağız.

BOYUN VE BOĞAZ çok ilginç bir bölge. Bu bölgede çok “şey” oluyor. Boyun, düşüncelerimizde esnek olma, sorunun öteki yüzünü görme, başka bir kişinin bakış açısını anlamayı temsil ediyor. Boynumuzla ilgili sorunlar, kendi bakış açımızın doğruluğu konusunda inatçı bir tutum sergilediğimiz anlamına geliyor.

Boyun desteğiyle gezen birini gördüğümde, bu kişinin hep haklı çıkmak

isteyen, konuya bir başka açıdan bakma konusunda inatçı bir kişiliği olduğunu biliyorum.

Aile terapisi konusunda bir deha olan Virginia Satir, “aptal bir araştırma” yaptı. Kimin yıkadığına ve hangi malzemeleri kullandığına göre, 250’den fazla değişik bulaşık yıkama yolları olduğunu tespit etti. Eğer “tek yol” ya da “tek bakış açısı” olduğu konusunda saplantılı bir inancımız varsa, hayatın çoğunu kendimize kapatıyoruz demektir.

BOĞAZ, “istediğimiz şeyi söyleyebilme” ve “kendimizi ifade etme” yeteneğini temsil ediyor. Boğazla ilgili sorunlar, bunları yapmaktan korkmak, hakkımızı aramaktan çekinmek, “ben buyum” demek cesaretini gösterememekten kaynaklanıyor.

Kızgınlık, boğaz ağrılarının nedeni. Eğer soğuk algınlığı da varsa zihinsel karışıklık yaşıyoruz. LARENJİT, konuşamayacak kadar öfkeli olmak demek.

Boğaz, bedendeki yaratıcı akışı da temsil ediyor. Yaratıcılığımızı ifade ettiğimiz bu bölgede, yaratıcılığımız engellendiğinde, boğazla ilgili sorunlarımız olur. Hepimiz tüm hayatlarını başkaları için yaşayan birçok insan tanıyoruz. Kendi istediklerini hiç yapamayan, sürekli anne/baba/eş/sevgili/patronların istekleri ve beklentileri doğrultusunda yaşayan ne çok insan var. BADEMCİK ve TİROİD sorunları, kendi isteklerinizi gerçekleştirilememekten kaynaklanan, engellenmiş yaratıcılığın sonucu oluyor.

Boğazdaki enerji merkezi, yani beşinci çakra, bedende değişimin olduğu yerdir. Değişime karşı koyduğumuzda, değişimin tam ortasında ya da değişmeye çalıştığımızda, genellikle boğazımızda etkinlik artar. Öksürdüğünüzde ya da biri öksürdüğünde dikkat edin. Ne konuşuluyordu? Neye tepki gösteriyoruz? Direnç ve inatçılık mı, yoksa değişim süreci içinde miyiz? Grup çalışmalarında öksürmeyi, kendini keşfetmede bir araç olarak kullanırım. Birisi öksürdüğünde, elini boğazına götürmesini ve yüksek sesle, “Değişmeye hazırım,” ya da “Değişiyorum,” demesini söylerim.

KOLLAR, hayat deneyimlerini kucaklama kapasitesini ve yeteneğini simgeler. Kolların dirsekten yukarısı kapasitemizle, dirsek altı bölümü yeteneklerimizle ilgilidir. Duygu birikimlerimizi eklem yerlerinde depolarız ve dirsekler yön değiştirmede esnekliğimizi simgeler. Hayatınıza yeni bir yön verme konusunda esnek misiniz, yoksa eski duygu birikimleriniz sizi aynı

noktada mı tutuyor?

ELLER yakalar, tutar, kavrar. Bir şeylerin parmaklarımızın arasından akıp gitmesine izin veririz. Bazen gerektiğinden fazla tutarız. Açık elli, sıkı elli, el becerili, yumruk sıkkan, yumuşak elli oluruz. Elden veririz, el veririz, elde edemeyiz, elinin hakkını veririz. El ele veririz, avucumuzun içine alırız, elimizden gelmez. Eli maşalıdır, eli uğurlu gelir. Ele avuca sığmaz.

Eller yumuşak olabilir veya parmak boğumları çok fazla evhamlı ya da katı düşünceli olmaktan dolayı sert ve yumru yumru olabilir. Elleri sıkamak korkudan kaynaklanır; kaybetme korkusu, asla yetmeyeceği korkusu, bırakırsan gider korkusu.

Bir ilişkiye sıkı sıkıya yapışmak, eşin arkaya bakmadan kaçmasına yol açar. Sıkılmış yumruklar yeni bir şeyi tutamazlar. Elleri bileklerden rahatça sallamak, insana rahatlık ve açıklık duygusu verir.

Size ait olan şey, sizden alınamaz. Rahat olun.

PARMAKLAR, her biri ayrı anlam taşır. Parmaklarda sorunlar, size nerede gevşemeniz gerektiğini gösterir. İşaret parmağını kesmek, içinde bulunduğumuz bir durumla ilgili korku ve kızgılığımızın egoyla bağlantılı olduğunu gösterir. Başparmak zihinseldir ve evhamı temsil eder. İşaret parmağı ego ve korku, orta parmak seks ve kızgınlıkla ilgilidir. Kızgın olduğunuzda orta parmağınızı tutun, kızgınlığınızın geçtiğini göreceksiniz. Bir erkeğe kızmışsanız sağ, bir kadına kızgınsanız sol orta parmağınızı tutun. Yüzük parmağı birleşmeyi ve yas tutmayı, küçük parmak aileyi ve olduğumuzdan farklı davranmayı veya görünmeyi sembolize eder.

SIRT, destek sistemimizi temsil eder. Sırt sorunları genellikle yeterince destek görmediğimizin ifadesidir. Sıklıkla bizi işimizin, ailemizin, eşimizin desteklediğini düşünürüz. Gerçekte, tümüyle Evren ve Hayatın kendisi tarafından destekleniyoruz.

Üst sırt ağrıları, duygusal destek yoksunluğunun hissedilişidir. Kocam/karım/sevgilim/arkadaşım/patronum beni anlamıyor ve desteklemiyor.

Orta kısım suçluluk duygusuyla ilgili. Geçmişimizde arkamızda kalan bir şey. Arkanızda ne bıraktığınızı görmekten mi korkuyorsunuz ya da arkada bıraktığınız bir şeyi mi gizliyorsunuz? Sırtınızdan hançerlenmiş gibi mi hissediyorsunuz?

Gerçekten “bitip tükendiğinizi” mi hissediyorsunuz? Ekonomik sorunlarınızla bir çıkmaz içinde misiniz? Ya da ekonomik endişeleriniz çok mu fazla?

Bu durumlarda, alt sırt bölgenizde sorunlarınız olacaktır. Parasızlık ya da parasal korku bunu yaratacaktır. Miktarın hiç önemi yok.

Çoğumuz hayatımızda en önemli şeyin para olduğunu düşünür. Onsuз yaşanamaz. Bu doğru değildir. Paradan çok daha önemli, onsuз yaşayamayacağımız bir şey var. O nedir? Nefesimiz.

Nefesimiz hayattaki en değerli şey. Ama nefes verdiğimizde, bir sonraki nefesi almak için havanın orada olacağından zerre kadar şüphe etmeyiz. Bir nefes daha almazsak, üç dakika dayanamayız. Bizi yaratan GÜÇ, hayatımız boyunca yetecek nefesi bize verdiğiğne göre, neden tüm diğer ihtiyaçlarımızın da karşılanacağına güvenemiyoruz?

AKCİĞERLER, hayatın içinde olma kapasitemizi temsil ediyor. Akciğer sorunları, hayatı doyasıyla yaşamaktan korkmak anlamına geliyor. Ya da dolu dolu yaşamaya hakkımız olmadığını düşünüyoruz.

Kadınlar genellikle daha hafif ve yüzeysel nefes alırlar. Asırlar boyu kendilerinin ikinci sınıf vatandaş olduklarını düşündüler. Bazen kaşık düşmanı oldukları söylendi, bazen yaşamaya hakları bile yoktu. Bugün her şey değişiyor. Toplumun tam üyeleri olarak yerlerini alıyor ve daha derin, dolu dolu nefes alıyorlar.

Kadınları spor alanlarında görmek beni mutlu ediyor. Kadınlar daima tarlalarda çalıştılar; ama tarihte bildiğim kadarıyla ilk kez spor da yapıyorlar. Değişik spor dallarında, harikulade kadın bedenleri görmek çok güzel.

Nefes darlığı ve sigara tiryakiliği hayatı reddediş yollarından biri. Varolmanın değersiz olduğuna dair derin inancın maskelenmiş hali. Suçlamak ve yargılamakla sigara alışkanlığı yenilemez. Önce temel inanç değişmeli.

GÖĞÜSLER, annelik sembolü. Göğüs sorunları bir kişiye, bir yere, bir şeye, bir deneyime “aşırı annelik” yaptığımızı gösteriyor.

Annelik sürecinin bir parçası da çocuğun “büyümesine” izin vermektir. Elimizi nerede çekeceğimizi bilmek, ipleri büyüyen çocuğa teslim etmek zorundayız. Aşırı koruyucu olmak, çocuğun kendi deneyimlerinin üstesinden gelmesine hazırlıklı olmasını önler. Bazen aşırı koruyucu davranışlarımızla,

çocuğun beslenmesi ve gelişmesini engelleyerek onu ezeriz.

Göğüs kanseri varsa, derin bir öfke veya kırgınlık da vardır. Korkularınızı aşın ve Evrensel Aklın her birimizin içinde var- olduğunu bilin.

KALP, tabii ki sevgiyi, kanımız da sevinci temsil ediyor. Kalbimiz sevgiyle, bedenimizin her noktasına sevinci pompalıyor. Kendimizi sevgi ve sevinçten yoksun bırakırsak, kalbimiz daralır ve soğur. Sonucunda kanımız sağlığını yitirir ve ANEMİ, ANJİN ve KALP KRİZLERİ'ne doğru yol alırız.

Kalp, kriz yaratmaz. Krizi yaratan biziz.

Yarattığımız dramlara ve oyunlara kendimizi öylesine kaptırırız ki, her an çevremizde olan küçük sevinçlerin farkında olmayız. Yıllar boyu sevinçleri kalbimizden öylesine sıkıp atarız ki, bu atış ağrı verir. Kalp hastalıkları olan kişiler asla mutlu kişiler değildir. Hayatın güzelliklerini görmek için zaman ayırmazlar. Bu değer bilmezlikle bir kalp krizi daha yaratırlar.

Altın kalpli, taş yürekli, açık kalpli, kötü yürekli, sevecen kalpli, sıcak kalpli... Kalbiniz nerede?

MİDE, tüm yeni düşünce ve deneyimlerimizi hazmeder. Mideniz neyi alıyor, neyi almıyor? Hazmedemediğiniz şey ne?

Mide sorunları, yeniliklere kolaylıkla adapte olamadığımızın göstergesi. Korkuyoruz.

Çoğumuz uçakla yolculuğun yaygınlaşmaya başladığı ilk dönemleri hatırlıyordur. Kocaman metal bir kuşun içine girip, güvenli bir şekilde yolculuk edeceğimizi düşünmek oldukça zordu.

Her koltukta kusma torbaları vardı ve çoğumuz torbaları kullanıyorduk. Şimdi aradan geçen yıllardan sonra torbalar hâlâ var. Ama çok ender kullanılıyorlar. Uçma fikrini hazmettik artık.

ÜLSER, korkudan başka bir şey değil; “yeterli olmama”nın yoğun korkusu. Yeterince iyi ebeveyn olmamaktan korkuyoruz, yeterince iyi patron olmamaktan korkuyoruz. Kim olduğumuzu hazmedemiyoruz.

Başkalarını memnun edebilmek için kendimizi paralıyoruz. İşimiz ne kadar önemli olursa olsun, kendimize verdiğimiz değer çok az. Bizim aslında beş para etmediğimizi öğrenmelerinden korkuyoruz.

Sevgi, ülserin ilacı. Kendisini seven, kendisiyle barışık kişilerde asla ülser olmaz. İçinizdeki çocuğa karşı sevecen olun. Küçükken ihtiyacınız olan desteği ve teşviki şimdi kendinize verin.

CİNSEL ORGANLAR, kadının dişiliğini, erkeğin erkeklğini temsil ediyor. Dişi prensip - erkek prensip.

Kadınlığımızdan ya da erkeklğimizden rahatsızlık duyuyorsak, cinselliğimizi reddediyorsak, bedenimizi kirli ya da günahkâr olarak görüyorsak, genital bölgemizde sorunlar yaratırız.

Cinsel organların ve işlevlerinin doğru adlarla anıldığı evlerde büyüyen kişilerle çok ender karşılaştım. Hemen hepimiz şöyle ya da böyle “kibar” sözcükler kullanarak büyütüldük. Ailenizin hangi sözcükleri kullandığını hatırlıyor musunuz? “Orası” gibi en yumuşak sözcüklerden, cinsel organlarınızın pis, iğrenç, günahkâr olduğunu size hissettiren deyimlere kadar. Evet, hepimiz bacaklarımızın arasındaki bölgenin doğru bir şey olmadığına inanarak büyüdük.

Yakın zamanda başlayan cinsel devrimin iyi bir şey olduğunu düşünüyorum. Victoria döneminin ikiyüzlülüğünden uzaklaşmaya başladık. Birdenbire birçok eşe sahip olmak, kadınların da erkeklerin de bir gecelik aşklar yaşaması kabul edilir hale geldi. Evli çiftlerin eş değıştokuşları gizlilikten açıklığa doğru yol aldı. Çoğumuz bedensel haz alma ve özgürlüğümüze yeni ve açık bir şekilde kavuştuk.

Ama çok azımız “Kendimizle İletişim Enstitüsü” kurucusu olan Roza Lamont’un “Annemizin Tanrısı” olarak nitelendirdiğı kavramla iletişim kurduk.

Annenizin siz üç yaşındayken Tanrı hakkında öğrettikleri hâlâ bilinçaltınızda duruyor (bu şartlanmadan kurtulmak için bilinçli bir çalışma yapmadıysanız).

Bu Tanrı kızgın ve intikamcı bir Tanrı mıydı? Bu Tanrı seks hakkında ne düşünüyordu? Eğer cinselliğimiz ve bedenimiz hakkında ilk suçluluk duygularımızı hâlâ taşıyorsak, doğal olarak kendimizi cezalandırma biçimleri yaratacağız.

Mesane ve makat sorunları, VAJİNİTİS, PROSTAT ve PENİS problemleri aynı alana giriyor. Bu sorunlar, bedenimiz ve organlarımızın işlevleri konusunda çarpıtılmış inançlarımızdan kaynaklanıyor.

Bedenimizdeki her organ, kendi özel işleviyle hayatın harikulade bir ifadesidir. Karaciğerimizin ya da gözlerimizin pis veya günahkâr olduğunu düşünmüyoruz. Peki neden, cinsel organlarımızın öyle olduğuna inanmayı

seçiyoruz?

Anüs de bir kulak kadar güzel. Anüsümüz olmasaydı, bedenim artık ihtiyaç duymadığı maddeleri atma imkânımız olmayacak ve biz de yaşayamayacaktık.

Bedenimizin her parçası, her işlevi mükemmel, normal, doğal ve güzel.

Cinsel sorunları olan hastalarımın rektum, penis ve vajinalarının işlevlerine ve güzelliklerine sevgi ve takdir duymaya başlamalarını söylerim. Bu satırları okurken sıkılmanız ve rahatsızlık duyuyorsanız, kendinize niçin diye sorun. Bedeninizin bazı parçalarını reddetmeyi size kim öğretti? Bu kesinlikle Tanrı değil. Cinsel organlarımız bize haz vermesi için bedenimizin en zevk verici bölümleri olarak yaratıldı. Bunu reddetmek acı ve suçluluk duygusu verir. Seks sadece doğal değil, harikulade ve muhteşem. Bizim için nefes almak, yemek neyse o kadar doğal.

Bir an için Evrenin sonsuzluğunu düşünün. Anlayışımıza bile sığmayacak kadar geniş. En modern araçlarla bile büyüklüğünü bilim adamları ölçemiyor. Bu Evren içinde bir sürü galaksi var.

Köşe bucaktaki küçük boydaki galaksilerin birinde küçük bir güneş var. Bu güneş etrafında küçücük birtakım noktalar dönüyor. Bu noktalardan biri de DÜNYAMIZ.

Tüm bu Evreni yaratan sonsuz, olağanüstü Aklın, Dünya gezegeni üzerinde bulutlarda oturan yaşlı bir adam olduğuna..... ve benim cinsel organlarımın faaliyetlerini izlediğine inanmakta zorluk çekiyorum.

Ama çoğumuz çocukluğumuzda bu kavramla büyütüldük.

Bizi besleyip geliştirmeyen, desteklemeyen bu tür geri ve aptalca inançları terk etmemiz çok çok önemli. Hatta Tanrı kavramının bile *bizim için* bir kavram olması gerektiğini savunuyorum. Bize karşı bir Tanrı kavramı değil. Seçim yapabileceğiniz birçok din ve felsefe var. Şimdiki dininiz size günahkâr ve zavallı bir kul olduğunuzu söylüyorsa, bırakıp bir başkasını seçin.

Herkesin her önüne gelenle seks yapması fikrini savunmuyorum. Bazı kuralların mantıkdışı olduğunu söylüyorum. İşte bu yüzden de birçok kişi kurallara uymuyor ve ikiyüzlü davranıyorlar.

İnsanlarda cinsel suçluluk duygusunu ortadan kaldırıp, kendilerini sevmeyi ve saygı göstermeyi öğrettiğimizde, otomatikman hem kendilerine hem

başkalarına en yüksek haz ve mutluluk verecek şekilde davranacaklardır. Bugün cinsellikte bunca sorunlar yaşamamızın nedeni, çoğumuzun kendisinden nefret etmesi ve iğrenmesindedir. Bu yüzden de hem kendimize hem başkalarına kötü davranıyoruz.

Okullarda çocuklara cinselliğin mekaniğini öğretmek yeterli değil. Daha derin boyutta bedenleri, cinsel organları ve cinsellikleriyle barışık olmalarını sağlamaya çalışmalıyız. Kendilerini ve bedenlerini seven insanların kendilerine ve başkalarına asla zarar vermeyeceklerine yürekten inanıyorum.

Çoğu İDRAR YOLLARI sorunlarının genellikle eşe duyulan kırgınlık ve öfkeden kaynaklandığını gözlüyorum. Dişiliğimizle veya erkekliğimizle ilgili bir şeye kırgınlık duyuyoruz. Kadınlar erkeklerden daha çok idrar rahatsızlıkları yaşıyor, çünkü kırgınlıklarını içlerine atma eğilimi kadınlarda daha fazla.

VAJİNİTİS, eş tarafından romantik duyguların zedelenmesiyle ilgili oluyor. Erkeklerin PROSTAT rahatsızlıkları özdeğer ve yaşlandıkça daha az erkek oldukları inancıyla bağlantılı. İKTİDARSIZLIK korkuyu da getiriyor. Bazen de bir önceki eşe duyulan tepkiden kaynaklanıyor. FRİJİD olmanın nedeniyse korku ve bedensel zevk almanın yanlış olduğu inancı. Bedeninden utanmak ve iğrenmek, duyarsız bir eşle daha da yoğunlaşarak cinsel ilişkiden zevk almamaya yol açıyor.

ÂDET ÖNCESİ SENDROMU gittikçe artış gösteriyor. Bunda medya reklamlarının büyük payı var. Bu reklamlar kadın bedeninin kabul görebilmesi için aşırı bir şekilde temizlenmesi gerektiğini koşulluyor. Kadınlar bir yandan erkeklerle eşit konuma gelirken, öte yandan kadınlık süreçlerinin öyle pek kabul edilebilir gibi olmadığı yolunda olumsuz düşüncelerle bombardıman ediliyorlar. Ayrıca bugün aşırı şeker kullanımı da âdet öncesi rahatsızlıklara katkıda bulunuyor.

Âdet kanaması ve menapoz gibi kadınlık süreçleri normal ve doğaldır. Onları oldukları gibi kabul etmeliyiz. Bedenimiz harika, güzel ve olağanüstü.

CİNSEL HASTALIKLAR'ın nedeni hemen daima cinsel suçluluk duygusu oluyor. Genellikle bilinçaltında varolan cinselliği ifade etmenin doğru olmadığı duygusuna dayanıyor. Cinsel hastalık taşıyan kişi, çok eşle ilişkiye girebilir, ama hastalığı sadece zihinsel ve fiziksel bağışıklık sistemi zayıf olan kişilere geçirir. Son yıllarda heteroseksüeller arasında HERPES

artış gösteriyor. Bu hastalık “ben kötüyüm” inancıyla kendimizi “cezalandırmak” için tekrar tekrar ortaya çıkıyor. Herpesin duygusal stres yaşadığımız anlarda ortaya çıkması bize çok şey söylemiyor mu?

Şimdi aynı varsayım eşcinseller için de geçerli. Onlar, herkesin yaşadığı sorunların yanı sıra, toplumun onları yargılaması sorununu da yaşıyor. Toplum onlara, “Sen kötüsün,” diyor. Hatta kendi anne babaları da aynı şeyi söylüyor. “Sen kötüsün.” Bu, taşınması ağır bir yük.

Heteroseksüel toplumda kadınlar yaşlanmaktan çok korkuyor. Çünkü gençliğin yüceltiildiği bir toplumda yaşıyorlar. Yaşlanmak erkekler için kadınlar kadar zor değil. Hatta biraz gri saç onlara ayrı bir cazibe veriyor. Kadınlar yaşlanıyor, erkekler olgunlaşıyor ve saygı görüyorlar.

Ama bu, eşcinsel erkekler için geçerli değil. Çünkü gençlik ve güzelliğin prim yaptığı bir toplum yarattılar. Herkes gençlik dönemini yaşıyor. Ama çok az kimse güzellik standardına uygun görünüşte oluyor. Bedenin fiziksel görünüşüne verilen aşırı önem, duyguları tümüyle gözardı ediyor. Eğer genç ve güzel değilsen, bir hiçsin. İnsan önemli değil, beden önemli.

Bu tür düşünce, toplumun büyük ayıbı. Eşcinseller de birbirlerine bu düşünce doğrultusunda davrandıkları için, yaşlanmak eşcinseller için en büyük kâbus haline geliyor. Ölüm bile yaşlanmaktan iyidir. AIDS de ölümcül bir hastalık.

Amacım, kimsede suçluluk duygusu yaratmak değil. Ama hayatımızda sevgi, saygı ve sevinç olması için, değişmesi gereken şeylere yakından bakmamız gerekiyor. Elli yıl önce eşcinsellik gizlilik içinde sürdürülmekteydi; bugünse toplum içinde daha açık davranabilecekleri gruplar oluşturabiliyorlar. Ama yarattıkları değerler, eşcinsel kardeşlerine çok acı veriyor. Bazı heteroseksüellerin eşcinsellere gösterdiği tepki ne kadar acımasız olsa da, eşcinsellerin diğer eşcinsellere yaklaşımı daha da acımasız ve trajik.

Erkeklerin genellikle kadınlardan daha çok sayıda cinsel eşleri oluyor. Seks harika bir ihtiyaç. Ama yanlış nedenlerle yapılmadıkça. Bazı erkekler zevk aldıkları için değil, derinliklerinde duydukları değersizlik duygusunu aşmak, kendilerini kanıtlamak amacıyla birçok eşle olmayı seçiyor. Değişik eşlerle olmayı seçmekte bence bir yanlışlık yok. Ama sırf özdeğerimizi kanıtlamak için günde birkaç eşle olmak “ihtiyacını” duyuyorsak, bizi

geliştiren bir yol değil bu. Bazı zihinsel değişiklikler yapmamız gerekiyor.

Şimdi iyileşme, bütünleşme zamanı. Kendimizi suçlama zamanı değil. Geçmişin sınırlılığını aşmalıyız. Her birimiz Hayatın Kutsal, Görkemli ifadeleriyiz. Gerçeğimizin bu olduğunu bilelim.

KALIN BAĞIRSAK, artık ihtiyaç duymadığımız şeyleri bırakmayı, atmayı temsil ediyor. Beden hayatın mükemmel ritmi ve akışı içinde beslenme, hazmetme ve atma dengesine gereksinim duyar. Eskiye atmamızı engelleyen şey korkularımızdır.

Kabızlık çeken kişiler, çok cimri olmasalar bile, genellikle bir şeylerin yetmeyeceği korkusuyla yaşarlar. Onlara acı veren ilişkilerden kopamazlar. Gardropta yıllarca giyilmeden duran giysileri atamazlar, belki bir gün o giysilere ihtiyaç duyabilirler diye. Sıkıcı işlerinde çalışmayı sürdürürler. Asla hayatın tadını çıkaramazlar, çünkü karagün için biriktirmek zorundadırlar. Bugünün yemeğini bulmak için dün akşamın çöp tenekesini karıştırmayız. Size ihtiyacınız olanı daima getiren yaşam sürecine güvenmeyi öğrenin.

BACAKLARIMIZ hayatta bizi ileriye doğru götürüyor. Bacaklardaki sorunlar, öne adım atma korkusu ya da bir yolda ilerlemekteki kararsızlığımızın göstergesi. Ayaklarımızla koşarız, ayağımız geri geri gider, ayağımız sürünür. Bir şeyleri yapmak istemediğimiz zamanlar, bacaklarımızda küçük sorunlar yaratırız. VARİS DAMARLARI nefret ettiğimiz bir yerde veya işde olduğumuzu gösterir. Damarlar zevki taşıma yeteneklerini kaybederler.

Siz, istediğiniz doğrultuda mı ilerliyorsunuz?

DİZLER, boyun gibi esneklikle ilgilidir; taviz verme ve gurur, ego ve inatçılığı ifade ederler. Genellikle ileri doğru hamle yaparken, taviz vermekten korkar ve katılaşırlar. Bu, eklem yerlerini de sertleştirir. İlerlemek istiyoruz ama değişmek istemiyoruz. Bu yüzden dizin iyileşmesi uzun sürer; ego devrededir. Ayak bileği de bir eklem yeridir; ama incindiğinde çabuk iyileşir. Dizin iyileşmesinin uzun sürmesi, gururumuz ve haklı çıkma konusunda ısrarcılığımız yüzündendir.

Dizinizle bir sorunuz olduğunda, hangi konuda ille de haklı olmak istediğinizi düşünün, nerede taviz vermekten kaçınıyorsunuz? İnat etmeyi bırakın. Hayat akıştır, hayat harekettir, huzurlu olmak için esnek olmalı, takılıp kalmamalıyız. Söğüt ağacı, rüzgârın estiği yöne doğru eğilir ve her

zaman zariftir, hayatla uyum içindedir.

AYAKLARIMIZ, kendimiz ve hayat hakkındaki anlayışımızla ilgilidir. Geçmişle, şimdiyle ve gelecekle.

Çoğu yaşlı insan yürümekte zorluk çeker. Hayat anlayışları geçerliliğini yitirmiştir ve gidecek bir yerleri kalmamış gibidir. Küçük çocukların hoplayıp zıplayan, dans eden ayakları vardır. Yaşlı insanlar hareket etmekten korkarcasına durdukları yerde bile sallanırlar.

CİLDİMİZ, bireyselliğimizin ifadesidir. Cilt sorunları genellikle bireyselliğimizin bir şekilde tehdit edilmesinden kaynaklanır. Başkalarının üzerimizde gücü olduğu duygusuna kapılırız.

Cilt sorunlarından kurtulmanın en iyi yollarından biri, kendinize günde yüzlerce defa, “Kendimi onaylıyorum,” demektir. Gücünüze tekrar sahip çıkın.

KAZALAR, kaza değildir. Her şeyi olduğu gibi, kazaları da biz yaratırız. Tabii ki, “Bir kaza geçirmek istiyorum,” demeyiz. Ama düşünce kalıplarımızla kazaları kendimize çekeriz. Bazıları “sakardır”, kazalar her yerde onları bulur, bazılarının ise hayat boyu başlarına bir şey gelmez.

Kazalar, kızgınlık ifadesidir. Birikmiş öfkedir. Kazalar ayrıca otoriteye karşı çıkma arzusudur. O kadar kızarırsınız ki, birisine vurmaya isteriz, ama birisi bize vurur (çarpar).

Kendimize kızdığımızda, suçluluk duyduğumuzda, kendimizi cezalandırma ihtiyacı duyduğumuzda, kaza bu işlevi görür.

Kazada bizim hiç suçumuz yokmuş gibi görünebilir, kaderin talihsiz bir kurbanıyızdır. Kaza, başkalarından ilgi ve şefkat görmemizi sağlar. Birileri bize bakar, yaralarımızı iyileştirir. Bazen yatakta uzun süre istirahat etmek zorunda kalırız. Ve ağrılarımız olur.

Ağrılarımızın bedenimizde olduğu yerler, hayatımızın hangi alanında kendimizi suçlu hissettiğimiz konusunda bize ipucu verir. Bedensel hasarın boyutu, ne kadar ağır cezalandırılmak istediğimizi ve mahkûmiyetimizin süresini gösterir.

ANOREKSİ-BULEMİ kendimizden nefret etmenin aşırı biçimi yaşamamızı yadsımaktır.

En temel anlamda yemek, beslenmeyi sağlar. Beslenmekten kendinizi niye mahrum ediyorsunuz? Niye ölmek istiyorsunuz. Hayatınızda bu kadar

korkunç ne var ki, temelli çekip gitmek istiyorsunuz?

Kendinden nefret, sadece kendiniz hakkındaki bir düşünceden nefret etmektir. Düşünceler değişebilir.

Kendinizde bu kadar kötü olan ne var? Sizi sürekli eleştiren bir ailede mi yetiştiniz? Küçük yaşlarda aldığınız dinsel eğitim, sizin “günahkâr” olduğunuzu mu öğretti? Çoğu zaman niçin olduğumuz gibi kabul görmediğimiz ve sevilmediğimiz nedenlerine bize “mantıklı” gelen kılıflar uydurmaya çalışırız.

Moda dünyasının zayıflığa olan tutkusu yüzünden birçok kadın, bedenlerini “kendinden nefret” duygusunun merkezi yapıyor. Bir şekilde şunu söylüyorlar: “Eğer ince bir bedenim olursa, beni severler.” Ama olmuyor.

Hiçbir şey dışarıdan çözümlenmez. Kendini onaylama ve kendini kabul etme, gerçek anahtardır.

ARTRİT, sürekli yargılayan, eleştiren insanların hastalığıdır. Kendini yargılayan, başkalarını yargılayan insanların hastalığı. Artrit hastaları sürekli eleştirdikleri için sürekli eleştirilirler. “Mükemmelliyeçilik” tutkunudurlar. Her koşulda, her zaman mükemmel olmaları gerekir.

Dünyada “mükemmel” olan tek bir kişi tanıyor musunuz? Ben tanımıyorum. “Süper insan” olmamızı gerektiren standartları niye kendimize dayatıyoruz? Kabul görebilmek için mi? “Yeterli olmama” inancının ne kadar güçlü bir ifade yolu ve taşınması ne kadar ağır bir yük.

ASTİM, kendin için nefes almayı hak etmeme duygusu. Astımlı çocuklar aşırı duyarlılığa sahip oluyorlar. Çevrelerinde tüm olan bitenlerden kendilerini sorumlu hissediyor ve suçluluk duyuyorlar. Kendilerini “değersiz” ve bu yüzden de suçlu hissederek, kendilerini cezalandırma ihtiyacındalar.

Coğrafi değişiklikler bazen astım için yararlı oluyor, özellikle aileden uzaktaysa.

Genellikle astımlı çocuklar büyüdükçe hastalıklarını “yeniyorlar”. Yani ev ortamından okula giderek, evlenerek ya da yalnız yaşamaya başladıklarında, hastalık geçiyor. Ama hayatlarının bir döneminde, çocukluk dönemlerini hatırlatan bir deneyim yaşarlarsa bir astım nöbetine yakalanıyorlar. Böyle bir durumda, tepki gösterdikleri şey, o anda olanlar değil, çocukluklarında

yaşadıkları bir şeyle duygu bağlantısı kurmaları oluyor.

YARALAR, YANIKLAR, KESİKLER, ATEŞLENME, ŞİŞME, KABARMA,KAŞINMA kızgınlığın bedendeki ifadesi oluyor. Ne kadar bastırmaya çalışırsak çalışalım, kızgınlık ifade edilmenin bir yolunu bulur. Birikmiş öfke patlamaması için içimizden çıkmalıdır. Öfkemizle dünyamıza zarar vereceğimizden korkarız. Ama kızgınlık kolaylıkla, “Şu konuda kızgınlık duyuyorum,” diye ifade edilebilir. Tabii, bu sözleri patronumuza her zaman söyleyemeyebiliriz. Ama yastığı yumruklayabilir, arabada avazımız çıktığı kadar bağırabilir veya tenis oynayabiliriz. Bunlar, kızgınlığı fiziksel olarak ifade etmenin zararsız yollarıdır.

Spiritüel insanlar genellikle kızmamaları gerektiğini sanırlar. Evet, hepimiz duygularımız için başkalarını suçlamayacağımız noktaya gelmeye çalışıyoruz. Ama o noktaya erişinceye kadar, an içinde ne hissettiğimizi olduğu gibi kabul etmek daha sağlıklı.

KANSER, çok uzun süredir bastırılmış derin bir kırgınlığın bedeni sözcüğün tam anlamıyla yemesi hastalığıdır. Çocuklukta güven duygusunu kaybettiğimiz bir olay yaşanır. Bu yaşanan asla unutulmaz; kişi kendine acıma duygusuyla yaşar ve uzun süreli, geliştirici, anlamlı ilişkilere giremez. İnanç sisteminden dolayı hayatı bir dizi düşkünlük olarak görür. Umutsuzluk, acizlik ve kaybetme duygusu düşüncelere hakim olur. Tüm sorunlarımız için başkalarını suçlamak kolay hale gelir. Kanseri hastaları aynı zamanda çok özeleştirir yaparlar. Bana göre sevmeyi öğrenmek ve kendini severek kabul etmek, kanseri aşmanın anahtarıdır.

ŞİŞMANLIK, korunma ihtiyacını temsil eder. İncinmelerden, eleştiriden, tacizden, cinsellikten, cinsel sömürüden korunmaya ihtiyaç duyarız. Yani genelde hayattan ya da bazı konulardan korkarız. Siz seçiminizi yapın.

Ben şişman bir insan değilim. Ama yıllar boyu, kendimi güvende hissetmediğim dönemlerde birkaç kilo aldığımı fark ettim. Tehlike gittiğinde, fazla kilolar da kendiliğinden gidiyordu.

Kilolarla savaşmak zaman ve enerji ziyarı. Rejimler sonuç veriyor. Rejimi bıraktığınız anda kilolar tekrar geri geliyor. Kendinizi sevmek ve onaylamak, yaşam sürecine güvenmek, aklınızın gücünü bilmekten gelen güvencede olma duygusu, bence en iyi rejim. Olumsuz düşünenlerin rejimini yapın, kilolarınız kendiliğinden kaybolacaktır.

Birçok anne baba sorun ne olursa olsun, bebeğin ağzına yiyeceği dayıyor. Bu bebekler büyüdüklerinde bir sorunları olduğu zaman, “Ne istediğimi bilmiyorum,” diyerek buzdolabının kapısını açıyorlar.

AĞRI, her türlü bir suçluluk duygusunun belirtisi. Suçluluk duygusu daima ceza arar, ceza ağrı yaratır. Kronik ağrılar, kronik suçluluk duygusundan kaynaklanır. Bu duygular o kadar derinlere gömülmüştür ki, çoğunlukla farkında bile olmayız.

Suçluluk duymak, tümüyle faydasız bir duygu. Ne kimsenin kendisini daha iyi hissetmesini sağlar, ne de durumu değiştirir.

“Mahkûmiyetiniz” bitti, kendinizi hapisneden salın. Affedin, bırakın gitsin.

İNME, kan pıhtılaşmasıdır. Beyin civarında kan akışının tıkanması ve beyne kanın ulaşımının engellenmesidir.

Beyin bedenin bilgisayarıdır. Kan, hazdır. Damarlar haz kanallarıdır. Her şey sevginin yasalarına göre işler. Evrenin her zeki biriminde sevgi vardır. Haz ve sevgi olmaksızın sağlıklı işlev ve çalışma imkânsızdır.

Olumsuz düşünceler beyni tıkar. Sevginin ve hazzın açık ve özgür bir şekilde akmasını engeller.

Kahkaha özgürce ifade edilmezse kahkaha olmaz. Sevgi ve haz için de böyle. Hayat, biz öyle bakmadıkça asık suratlı değildir. Küçük bir olaydan büyük trajediler de yaratabiliriz, büyük trajedilerde sevinç duyacak bir şey de bulabiliriz. Seçim bizim.

Bazen hayatımızı belirli bir yöne gitmesi için zorlarız, bazen tamamen farklı bir yöne doğru. Kimi zaman yaşam biçimimizi yeniden değerlendirmek için inmeler yaratırız.

KASILMA, TUTULMA, zihindeki tutukluğun ifadesi. Korku, bildiğimiz eski yollara yapışıp kalmamıza neden oluyor, esnek olmakta zorlanıyoruz. Eğer bir şeyi yapmanın sadece “tek yolu” olduğuna inanıyorsak, genellikle bir yerimiz tutulur. Daima başka yollar da vardır. Virginia Satir’in bulaşık yıkamanın 256 yolunu hatırlıyor musunuz?

Bedeninizin neresinin tutulduğuna dikkat edin, kitabın sonundaki zihinsel kalıplar listesine bakın, hangi düşüncenizde katı olduğunuzu göreceksiniz.

AMELİYAT’ın gerektiği alanlar var. Kırılmış kemikler, kazalar, alternatif iyileşme yollarını yeni öğrenmeye başlamış insanların başa çıkamayacağı

durumlar için yararlı. Bu koşullarda ameliyat daha kolay bir çözüm yolu olabilir. Böyle durumlarda zihinsel çalışmalarınızı daha hızlı sağlığa kavuşmanız ve aynı durumları tekrar yaratmamak için yapın.

Her geçen gün tıp alanında kendilerini insanlığın hizmetine adanmış harika insanların sayısı artıyor. Gittikçe daha çok sayıda doktor insanın bütününe iyileştirmeye ve alternatif tıbbı doğru yöneliyor. Ama doktorların çoğu henüz hastalığın NEDENLERİ ile uğraşmıyor. Sadece BELİRTİLERLE, SONUÇLARLA ilgilenip tedavi etmeye çalışıyorlar.

Bunu iki yolla yapıyorlar. Ya ilaçlarla zehirliyorlar ya da kesip biçiyorlar. Eğer bir cerraha danışsanız, genellikle kesmeyi önerir. Ama ameliyata karar verirsiniz, bunun için kendinizi hazırlayın. Böylece ameliyat daha kolay geçecek ve mümkün olduğunca çabuk iyileşeceksiniz.

Cerrahtan ve yardımcılardan bu konuda size uyum göstermelerini isteyin. Ameliyat odasında cerrahlar ve diğer çalışanlar genellikle hasta bilinçsiz bile olsa, söylenen her şeyi bilinçaltına kaydettiklerinden habersizler. “Yeni Çağ” felsefesinin önde gelen liderlerinden biri, acil bir ameliyat geçirmek zorunda kaldı. Ameliyattan önce cerrah ve narkozcuyla konuştu. Onlardan ameliyat boyunca yumuşak bir müzik çalmalarını ve hem aralarında, hem kendisiyle konuşmalarda sürekli olumlu ifadeler kullanmalarını istedi. Dinlenme odasındaki hemşireden de aynı şeyi talep etti. Ameliyat çok rahat geçti, iyileşmesi de kolay ve çabuk oldu.

Kendi hastalarım için şöyle bir olumlu ifade öneriyorum: “Hastanede bana dokunan her el şifacı bir el ve sadece sevgiyle dokunuyor.” Ve “Ameliyat çabucak, kolaylıkla ve kusursuz bir şekilde oluyor.” Ya da “Her an tamamiyle rahatım.”

Ameliyattan sonra, mümkün olduğu kadar çok yumuşak ve hoş müzik dinleyin. Kendinize, “Hızla, rahatlıkla ve mükemmel bir şekilde iyileşiyorum. Her gün kendimi daha da iyi hissediyorum,” deyin.

Eğer mümkünse, olumlu ifadelerle dolu bir kaset hazırlayın. Kasedi hastaneye giderken yanınıza alın. Dinlenme ve iyileşme döneminizde tekrar tekrar dinleyin. Ağrılarınıza değil, duyularınıza dikkatinizi verin. Sevginin kalbinizden kollarınıza ve elinize doğru aktığını imgeleyin. Ellerinizi iyileşen bölgenin üzerine koyup, “Seni seviyorum, iyileşmen için sana yardımcı oluyorum,” deyin.

ŞİŞME, duygusal tıkanıklığı ve durağanlığı ifade ediyor. Neremizin “acıyacağına” göre koşullar yaratıyor ve bu anılara takılıyoruz. Şişme, birikmiş gözyaşlarını, tuzağa düşme ve takılıp kalma duygusunu ve kendi sınırlılığımızın suçunu başkalarına atmayı temsil ediyor.

Geçmişini bırakın. Gücünüzü geri alın. İstemediğiniz şeyler hakkında düşünüp durmaktan vazgeçin. Zihninizi “istediğiniz şeyleri” yaratmak için kullanın. Kendinizi hayatın gel-gitlerine bırakın.

TÜMÖR, sahte büyümedir. İstiridye, minicik bir kum tanesinin etrafında, kendisini korumak için sert ve parlak bir kabuk oluşturuyor. Biz ona inci diyoruz ve güzelliğine hayran oluyoruz.

Eski bir acıyı büyütüyor, besliyor ve etrafında oluşan kabuğu yoluyoruz. Bir süre sonra tümör haline geliyor.

Ben, buna eski filmi tekrar tekrar seyretmek diyorum. Kadınlarda, rahim tümörlerine sık rastlanıyor. Dişiliklerini aşığılayan bir duygusal acıyı besliyorlar. Buna “Bana hakaret etti” sendromu diyorum.

Bir ilişkinin sona ermesi ne bizde bir eksiklik olduğu, ne de değersizliğimiz hakkında bir ders olduğu anlamına geliyor.

NE OLDUĞU önemli değil, nasıl TEPKİ gösterdiğimiz önemli. Her birimiz tüm yaşadıklarımızdan yüzde yüz sorumluyuz. Daha sevecen davranışlarla karşılaşmanız için kendiniz hakkında hangi inançlarınızı değiştirmeye ihtiyacınız var?



*Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam.
Bedenime iyi bir arkadaşım olarak bakıyorum.
Bedenimin her hücresi Kutsal Zekâya sahip.
Bana ne söylediğini dinliyor ve önerilerinin geçerli olduğunu biliyorum.
Daima güvendeyim ve Tanrısal olarak korunuyor ve yönlendiriliyorum.
Sağlıklı ve özgür olmayı seçiyorum.
Dünyamda her şey iyi ve güzel.*

♥ On Beşinci Bölüm

LİSTE

“Sağlıklı, bütün ve tamam.”

BEDENİNİZİ İYİLEŞTİRİN adlı kitabımdan alınan bu bölümdeki listeye bakın. Geçirdiğiniz ya da geçirmekte olduğunuz hastalıklarla, listedeki olası nedenler arasında bir bağlantı olup olmadığını görün.

Fiziksel bir sorununuz olduğunda listeyi kullanmanın iyi bir yolu:

- 1- Zihinsel nedenine bakın. Bunun sizin için doğru olup olmadığını düşünün. Değilse, sessizce oturun ve kendinize sorun. “Bende bunu yaratan hangi düşünceler olabilir?”
- 2- Şu sözleri tekrar edin: “Bilincimde bu koşulları yaratan düşünce kalıbını bırakmaya hazırım.”
- 3- Yeni düşünce modelinizi birçok kez tekrar edin.
- 4- İyileşmenin zaten başlamış olduğunu varsayıp kabul edin.

Durumunuz üzerinde her düşündüğünüzde, bu dört basamağı tekrar edin.

Sorun	Olası Neden	Yeni Düşünce Modeli
Karın Ağrıları	Korku. Başlamış bir olayı, süreci durdurmak.	<i>Hayatın akışına güveniyorum. Güvencedeyim.</i>
Apse	İncinme, küçümsenme, intikam duyguları içinde dönüp durma.	<i>Düşüncelerimin özgürleşmesine izin veriyorum. Geçmiş bitti. Huzurluyum.</i>
Kazalar	İstedğini dile getirememe. Otoriteye karşı çıkma isteği. Şiddete inanmak.	<i>Bunu yaratan düşünceyi aşıyorum. Huzurluyum, değerliyim.</i>
Ağrılar, Sızılar	Sevgiye hasret çekmek. Dokunulmayı özlemek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Sevecen ve sevilen bir insanım.</i>
Sivilce	Kendini kabul etmemek. Kendinden hoşnut olmamak.	<i>Hayatın Kutsal bir ifadesiyim. Kendimi şu anda olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.</i>
Bağımlılıklar	Kendinden kaçmak. Korku. Kendini sevmeyi bilmemek.	<i>Artık ne kadar harikulade bir varlık olduğumun farkına vardım. Kendimi sevmeyi ve haz almayı seçiyorum.</i>
Addison Hastalığı	Derin boyutta duygusal yoksunluk. Kendine duyulan kızgınlık.	<i>Bedenimin, düşüncelerimin, duygularımın bakımını sevgiyle yapıyorum.</i>
Lenf Bezleri	Aile çatışmaları, kavgalar. Çocuk istemediğini hissediyor.	<i>İstenen, hoş karşılanan ve çok sevilen bir çocuğum.</i>
Adrenal Sorunlar	Yenilgi duygusu. Kendine aldınış etmek. Endişe.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendime bakma isteğini duyuyorum.</i>
Yaşlılık Sorunları	Toplumsal inançlar. Eski düşünceler. Kendim olma korkusu. Şimdiyi reddetmek.	<i>Her yaşta kendimi seviyor ve onaylıyorum. Hayatın her anı mükemmel.</i>

AIDS	Kendini reddetmek. Cinsel suçluluk ve yetersizlik duygusu.	<i>Hayatın Kutsal ve görkemli bir ifadesiyim. Cinselliğimden haz duyuyorum. Kendimi seviyorum.</i>
Alkolizm	Ne yaran var? Yararsızlık, suçluluk, yetersizlik duygusu. Kendini reddetme.	<i>Şu anda yaşıyorum. Her an yeni bir an. Özdeğeri görmeyi seçiyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Alerjiler	Kime alerji duyuyorsunuz? Kendi gücünüzü reddetmek.	<i>Dünya güvenli ve dostça. Güvencedeyim. Hayatla barış içindeyim.</i>
Alzheimer Hastalığı	Yaşamı terk etme arzusu. Hayatı olduğu gibi kabul edememek.	<i>Her şey doğru zaman ve mekân sıralaması içinde geliyor. Her şey olması gerektiği gibi oluyor.</i>
Amnezi	Korku. Hayattan kaçış. Kendi ayakları üzerinde duramama.	<i>Zekâ, cesaret ve özdeğere daima sahibim. Hayatta olmayı seviyorum.</i>
Anemi	"Evet, ama" yaklaşımı. Haz yoksunluğu. Yaşam korkusu. Yeterli olmama duygusu.	<i>Hayatın her alanında zevk alacağım çok şey var. Hayatı seviyorum.</i>
Ayak Bileği	Hareket ve yol belirlemeyi temsil ediyor.	<i>Hayatta ileri doğru adımları kolaylıkla atıyorum.</i>
Anoreksi	Hayatı reddetmek. Aşırı korku, kendinden nefret ve reddedilme.	<i>Olduğum gibiyim. Olduğum gibi olmaktan mutluyum. Yaşamayı seçiyorum. Hazzı ve kendimi kabul etmeyi seçiyorum.</i>
Anüs	Atma noktası. Boşaltma noktası.	<i>İhtiyaç duymadığım şeyleri kolaylıkla ve rahatlıkla atıyorum.</i>
Anüs Kanaması	Kızgınlık ve öfke.	<i>Hayatın akışına güveniyorum. Doğru ve yararlı adımları atıyorum.</i>

Anüs-Apse	Bırakmak istediğiniz şeyi bırakamamaktan duyduğunuz kızgınlık.	<i>Bıraktığımda güvendeyim. Sadece ihtiyacım olmayan şeyleri atıyorum.</i>
-Fistula	Gereksiz şeyleri kısmen tutarak atmak. Geçmişin olumsuzluklarına takılı kalmak.	<i>Sevgiyle geçmişi tümüyle özgür bırakıyorum. Özgürüm. Sevgiyim.</i>
-Kaşınma	Geçmiş hakkında suçluluk duymak. Pişmanlık.	<i>Kendimi sevgiyle affediyorum. Özgürüm.</i>
-Acı	Suçluluk duymak. Cezalandırılma arzusu. Yetersizlik.	<i>Geçmiş geçmişte kaldı. Şimdi kendimi sevmeyi ve onaylamayı seçiyorum.</i>
Anksiyete (Kaygı)	Hayatın akışına ve gidişatına güven duymama.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Hayatın akışına güveniyorum. Güvencedeyim.</i>
Apati	Duygulara izin vermemek. Kendini ölü gibi hissetme. Korku.	<i>Duygularıma izin veriyorum. Kendimi hayata açıyorum. Yaşam deneyimlerine hazırım.</i>
Apandisit	Korku. Yaşam korkusu. İyi şeylerin akışını engellemek.	<i>Güvendeyim. Kendimi gevşetiyor ve hayatın zevkle akmasına izin veriyorum.</i>
İştah-Fazla	Korku. Korunma ihtiyacı. Duyguları yargılamak.	<i>Güvendeyim. Hissetmek sağlıklıdır. Duygulanım normal ve kabul edilebilir şeylerdir.</i>
-Az	Korku. Kendini koruma. Hayata güvenmemek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Güvendeyim. Hayat zevkli ve güven dolu.</i>
Kollar	Hayat deneyimlerini kucaklama kapasitesi ve yeteneği.	<i>Yaşadıklarımı kolaylıkla ve zevkle, severek kucaklıyorum.</i>

Arterioskloz	Direnme, gerginlik. Katılaşmış dar düşünceler. İyiyi görmeyi reddetmek.	<i>Hayata ve hazza tamamen açıldım. Sevgiyle bakmayı seçiyorum.</i>
Arteri	Yaşam sevincini taşıyan damarlar.	<i>Yaşam sevinciyle doluyum. Kalbimin her atışında tüm bedenime yayılıyor.</i>
Artrit	Sevilmediğini hissetmek. Eleştirilmek, kırgınlık.	<i>Sevgiyim. Kendimi sevmeyi ve onaylamayı seçiyorum. Başkalarına sevgiyle bakıyorum.</i>
Artritli Parmaklar	Cezalandırma, suçlama arzusu. Kurban olduğunu hissetmek.	<i>Sevgi ve anlayışla bakıyorum. Tüm yaşadıklarım sevginin ışığıyla yaklaşıyorum.</i>
Astım	Nefes almaya hak duymamak. Boğulmuşluk duygusu ve bastırılmış gözyaşı.	<i>Hayatımın sorumluluğunu üstlenme güvenini duyuyorum. Özgür olmayı seçiyorum.</i>
Astım Nöbeti	Korku. Hayata güvenmemek. Çocuklukta takılıp kalmak.	<i>Büyümekten korkmuyorum. Hayatıma ve kendime güven duyuyorum.</i>
Bebek Astımı	Yaşam korkusu. Doğmaktan duyulan pişmanlık.	<i>Bu çocuk güven dolu bir ortamda ve seviliyor. Beklenen ve değer verilen bir çocuksun.</i>
Madura Ayağı	Dışlanmaktan dolayı çaresizlik duygusu. İleri adım atamama.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. İlerlemek için kendime izin veriyorum.</i>
Sırt Sonunları-Üst	Duygusal destek yoksunluğu. Sevilmediğini hissetme. Sevgiyi göstermemek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşam beni destekliyor ve seviyor.</i>
-Orta	Suçluluk. Sırtıma binen yükün altında ezilmek. Sırtımdan in.	<i>Geçmişimi bırakıyorum. Yüreğimdeki sevgiyle hayatta ileriye doğru yol almayı seçiyorum.</i>
-Aşağı	Parasızlık korkusu. Ekonomik destekten yoksunluk.	<i>Hayatın kendisine güveniyorum. İhtiyacım olan şey daima karşılanıyor.</i>

Nefes Kokması	Kızgınlık ve intikam dolu düşünceler.	<i>Geçmişime sevgiyle sünger çekiyorum. Sadece sevgiyi dile getiriyorum.</i>
Denge Kaybı	Dağınık düşünceler.	<i>Hayatım olduğu gibi mükemmel ve güvenli. Her şey iyi ve güzel.</i>
Kellik	Korku. Gerginlik. Her şeyi kontrol altında tutmaya çalışma.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Hayata güveniyorum.</i>
Yatağı İslatma	Ebeveyn korkusu. Genellikle baba.	<i>Bu çocuğa sevgi, şefkat ve anlayışla bakıyorum.</i>
Geğirme	Korku. Hayatı çabucak yutmaya çalışmak.	<i>Yapmam gereken her şeyin yeri ve zamanı var. Huzurluyum.</i>
Doğuştan Gelen Sakatlıklar	Karmik. Böyle gelmeyi siz seçtiniz. Ailemizi de biz seçeriz.	<i>Her deneyim, gelişim sürecimiz için mükemmel. Olduğum gibi olmaktan mutluyum ve huzurluyum.</i>
Siyah Noktalar	Kirli ve sevgisiz hissetmek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
İdrar Sorunları	Endişe. Eski düşüncelere saplanma. Bıkkınlık.	<i>Eskiyi kolaylıkla ve rahatlıkla bırakıyor ve yeniye hayatımda yer veriyorum.</i>
Kanama	Haz alma duygusunu yitirmek. Kızgınlık. Ama neye?	<i>Hayatın mükemmel ritmi içinde haz alıyor ve haz veriyorum.</i>
Dişeti Kanamaları	Hayatta aldığımız kararlardan haz duymama.	<i>Aldığım kararların doğruluğuna güveniyorum. Huzurluyum.</i>
Uçuk ve Kabarcıklar	Kırgınlık. Duygusal korunma yoksunluğu.	<i>Hayatın akışında, her yeni deneyime kolaylıkla uyum sağlıyorum.</i>
Kan	Bedende hazzı temsil ediyor, özgürce akıyor.	<i>Hayatın mükemmel ritmi içinde haz alıyor ve haz veriyorum.</i>

Kan Sorunları	Sevinç yoksunluğu ve düşüncelerin özgürce dolaşamaması. Bakınız Anemi. Haz duymaya kapalı olmak.	<i>Sevinç verici yeni düşünceler içimde özgürce dolaşılıyor.</i> <i>İçimde yeni bir hayat uyanıyor.</i>
-Kansızlık -Pıhtılaşma		
Kan Basıncı-Yüksek	Uzun zamandır çözilemeyen duygusal sorun.	<i>Geçmiş huzurla bırakıyorum.</i>
-Düşük	Çocukta sevgi yoksunluğu. Yenilgi. Niye uğraşayım ki? Nasılsa bir şey değişmeyecek.	<i>Hep sevinç dolu olan şu anda yaşamayı seçiyorum. Yaşamım bir sevinç kaynağı.</i>
Beden Kokusu	Korku. Kendinden hoşlanmamak. İnsanlardan korkmak.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Güven duyuyorum.</i>
Yanma	Kızgınlık. Küplere binmek.	<i>Sevgi ve coşku doluyum.</i>
Kemikler	Evrenin temel yapısını temsil ediyor.	<i>Dengeli ve sağlam yapıyım.</i>
Kemik Sorunları -Kırılma	Otoriteye karşı tepki.	<i>Dünyamda, kendimin efendisi benim. Düşüncelerim yalnızca bana ait.</i>
-Deformasyon	Zihinsel baskı ve gerginlik. Kasların ve düşüncenin esnekliğini kaybetmesi.	<i>Hayat nefesini dolu dolu içime çekiyorum. Hayatın akışına güveniyorum.</i>
Barsaklar	Dışkının atılmasını sağlıyor.	<i>Bırak gitsin.</i>
-Sorunlar	Eski ve ihtiyaç duyulmayan şeyi atmaktan korkmak.	<i>Kolaylıkla eskiyi bırakıyor, coşkuyla yeniyi kabul ediyorum.</i>
Beyin	Bilgisayar ve santralı temsil ediyor.	<i>Zihnimin sevecen operatörüyüm.</i>
-Tümör	Yanlış programlanmış inançlar. İnatçılık. Değişmeyi reddetmek.	<i>Zihnimin bilgisayarını yeniden programlamak çok kolay. Hayat değişimler sürecidir.</i>
Göğüsler	Anneliği ve şefkati temsil ediyor.	<i>Mükemmel bir denge içinde besleniyor ve besliyorum.</i>

Göğüs Sorunları –Kistler, Yumrular, Ağrılar	Aşın annelik. Aşırı koruma. Aşırı tahakküm. Yaşamdan beslenmeyi engellemek.	<i>Kendim olmakta özgürüm, başkalarının da kendileri olma özgürlüğüne saygı duyuyorum. Herkes büyüyüp gelişmeli.</i>
Nefes	Hayatı içimizde hissetme yeteneği.	<i>Hayatı seviyorum.</i>
Nefes Sorunları	Hayatı dolu dolu yaşamaktan korkmak. Yaşamda yeri olmadığını hissetmek.	<i>Hayatı dolu dolu ve özgürce yaşamak en doğal hakkım. Sevmeye layığım. Hayatı dopdolu yaşamayı seçiyorum.</i>
Bright Hastalığı	Hiçbir şeyi doğru yapamayan bir çocuk gibi hissetmek. Başarısızlık.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Değerli ve yeterli bir insanım.</i>
Bronşit	Bağrılıp çağrılan aile ortamı.	<i>Çevremde barış ve uyum var.</i>
Çürükler	Yaşamda küçük engeller. Kendini cezalandırma.	<i>Kendimi seviyor ve saygı duyuyorum. Kendime sevecen davranıyorum.</i>
Yanıklar	Kızgınlık. Alev alev öfke.	<i>İçimde ve çevremde barış ve uyum yaratıyorum. İyi hissetmeyi hak ediyorum.</i>
Kabaetler (Butlar)	Gücü temsil ediyor. Gevşek kabaetler, gücün kaybolması.	<i>Gücümü akıllıca kullanıyorum. Güçlüyüm. Güven doluyum.</i>
Nasırlar	Katlaşmış kavram ve düşünceler. Somut korkular.	<i>Yeni düşünce ve yollar görmek ve denemek güvenli. İyiyi açığım.</i>
Kanser	Derin acı. Uzun süre taşınan kırgınlık, sır, hüznün bedeni kemiriyor. Nefretli içine gömmek.	<i>Geçmişle ilgili her şeyi sevgiyle affediyorum. Yaşamımı mutlulukla doldurmayı seçiyorum. Kendimi seviyorum.</i>
Kandidia	Aşın öfke ve düşkünlüğü. Kendini parçalanmış hissetmek. Tahakkümcü ve ilişkilere güvenmeyen, alıcı bir kişilik.	<i>Olabileceğim her şeyi olmaya kendime izin veriyorum. Hayatta en iyi şeylere layığım. Kendime de başkalarına da değer veriyor, takdir ediyor ve seviyorum.</i>

Çıban, şirpençe	Bize yapıldığını düşündüğümüz haksızlıklara duyulan zehirli öfke.	<i>Geçmişti bırakıyor, hayatımın her alanını iyileştirmek için kendime zaman tanıyorum.</i>
Pamukçuk	Dudaklardan dökülmesi engellenen çirkin, suçlayıcı sözcükler.	<i>Sevgi dolu dünyamda yalnızca sevinç dolu deneyimler yaratıyorum.</i>
Araba Tutması	Korku. Tutsaklık. Tuzağa düşmüş hissetmek.	<i>Zaman ve mekân içinde kolaylıkla ilerliyorum. Sevgi çepeçevre beni kuşatıyor.</i>
Katarakt	Geleceği olumlu görememek. Karanlık gelecek.	<i>Hayat sonsuzdur ve haz doludur. Her ana heyecanla yaklaşıyorum.</i>
Selülit	Çocukluk acılarına takılı kalmak. Geçmişteki kötülükleri unutamamak. İlerlemekte zorlanmak. Kendi yolunu çizme korkusu.	<i>Herkesi affediyorum. Kendimi affediyorum. Tüm geçmiş acılarımı affediyorum. Özgürüm.</i>
Çocuk Hastalıkları	Takvime, toplumsal kurallara ve sahte yasalara inanmak. Etrafındaki yetişkinlerin çocukça davranışları.	<i>Bu çocuk Kutsal sevgi ve korumasıyla kuşatılmış. Zihinsel bağımsızlık talep ediyoruz.</i>
Ürperme	Zihinsel kasılma. Geriye çekilme. Uzaklaşma arzusu. Beni yalnız bırak.	<i>Her zaman emniyette ve güven içindeyim. Sevgi beni kuşatıyor ve koruyor.</i>
Kolesterol	Haz kanallarının tıkanması. Haz alma korkusu.	<i>Hayatı sevmeyi seçiyorum. Haz kanallarım ardına kadar açık.</i>
Kronik Hastalıklar	Değişimi reddetmek. Gelecekte korkmak. Güvende hissetmemek.	<i>Gelişmeye ve değişmeye hazırım. Şimdi güvenli yeni bir gelecek yaratıyorum.</i>
Soğuk Algınlığı	Aynı anda birçok şeyin birden olması. Zihinsel karışıklık. Küçük incinmeler. "Her kişi üç kez soğuk algınlığına yakalanırım" türünden inanclar.	<i>Gevşemeye ve düşüncelerimin berraklaşmasına izin veriyorum. İçimde ve çevremde berraklık ve uyum var.</i>

Karın Ağrısı	Zihinsel tahriş, sabırsızlık, çevreden duyulan rahatsızlık.	<i>Bu çocuk yalnızca sevgiyi ve sevgi dolu düşüncelere karşılık veriyor. Her şey baş dolu.</i>
Kolit	Aşırı derecede katı ana babalar. Eziyet çekme ve yenilgi duygusu. Şefkate duyulan büyük ihtiyaç.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Mutluluğumu kendim yaratıyorum. Hayatta "kazanan" olmayı seçiyorum.</i>
Koma	Korku. Bir şeyden veya birinden kaçmak.	<i>Seni sevgi ve güvenle kucaklıyoruz. İyileşmen için ortam yaratıyoruz. Sen sevgisin.</i>
Konjunktivit	Hayatta görülen şeylere öfke ve düş kırıklığı duymak.	<i>Sevginin gözle niye görüyorum. Uyumlu bir çözüm yolu var ve bu yolu kabul ediyorum.</i>
Kabızlık	Eski düşüncelerden vazgeçmeyi reddetmek. Geçmişe sapanmak. Bazen cimrilik.	<i>Geçmiş bıraktığımda, yenilik, tazelik, canlılık geliyor. Hayatın içimden akmasına izin veriyorum.</i>
Koroner Trombos (Kalp Damarları Tıkanıklığı)	Yalnızlık duymak ve korkmak. Yeterli olmamak. Yeterince uğraşmamak. Asla yapamayacağım.	<i>Tüm hayatta birim. Evren beni tümüyle destekliyor. Her şey harikulade.</i>
Kramplar	Gerginlik. Korku. Sıkı sıkıya yapışmak.	<i>Zihnimi gevşetiyor ve huzur dolu olmasına izin veriyorum.</i>
Ağlamak	Gözyaşları hayatın ırmaklarıdır. Üzüntü ve korkudaki kadar sevinçte de gözyaşları dökülür.	<i>Tüm duygularımda huzur içindeyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Cushing Hastalığı	Zihinsel dengesizlik. Sürekli çılgınca fikirler üretilmesi. Aşırı güçlülük duygusu.	<i>Sevgiyle bedenimi ve zihnimi dengeliyorum. Şimdi bana iyi duygular veren düşünceleri seçiyorum.</i>

Kistler	Acı veren eski bir filmi tekrar tekrar seyretmek. Acıları beslemek.	<i>Zihnimin sinemaları güzel filmler gösteriyor. Çünkü ben seçiyorum. Kendimi seviyorum.</i>
Kistik Fibroz	Hayatın size mutluluk getirmeyeceğine dair derin inanç. Zavallı ben.	<i>Hayat beni, ben hayatı seviyorum. Hayatı dolu dolu ve özgür yaşamayı seçiyorum.</i>
Sağırılık	Reddediş, inatçılık, tecrit. Neyi işitmek istemiyorsun? Beni rahatsız etme.	<i>Yüce sesi dinliyorum. İşittiğim her şey bana zevk veriyor. Her şeyle birim.</i>
Diyabet (Şeker Hastalığı)	Geçmişteki seçimlerden pişmanlık duymak. Hayatı kontrol altına alma ihtiyacı. Derin üzüntü. Hayattan tat almama.	<i>Bu an güzelliklerle dolu. Günün tatlı yönlerini görmeyi, yaşamayı seçiyorum.</i>
İshal	Korku. Reddetme. Kaçmak.	<i>Beslenme, hazmetme ve dışkılama sistemim düzenli işliyor. Hayatla barış içindeyim.</i>
Baş Dönmesi	Kaçış, dağınık düşünce. Görmeyi reddetmek.	<i>Hayatla uyum ve barış içindeyim. Canlı ve mutlu olmakla güven içindeyim.</i>
Kulaklar	İşitme kapasitesini temsil ediyor.	<i>Sevgiyle dinliyorum.</i>
Kulak Ağrısı	Kızgınlık. İşitmek istememek. Fazla kargaşa. Kavga eden ana baba.	<i>Çevremde uyum var. İyi ve hoş şeyleri işitiyorum. Sevginin merkeziyim.</i>
Egzama	Aşırı muhalefet, düşmanlık. Zihinsel fevran.	<i>İçimde ve etrafımda uyum, barış, sevgi ve hazla çevriliyim. Güvencedeyim.</i>
Ödem	Kimi ya da neyi bırakamıyorsun?	<i>Geçmişini bırakıyor ve özgürleşiyorum.</i>
Dirsek	Yön değişimlerini ve yeni deneyimleri kabul lenmeyi temsil eder.	<i>Yeni deneyimlere, yeni değişimlere ve yeni doğrultulara kolaylıkla uyum sağlıyorum.</i>

Amfizem	Yaşam korkusu. Kendini yaşamaya layık bulmama.	<i>Dolu dolu ve özgür yaşamak en doğal hakkım. Hayatı ve kendimi seviyorum.</i>
Epilepsi (Sara)	Eziyet çekme. Hayatı reddediş. Büyük mücadele duygusu. Kendine yönelik şiddet.	<i>Hayatı sonsuz ve haz dolu olarak görmeyi seçiyorum. Ben de sonsuz, haz dolu ve huzurluyum.</i>
Gözler	Berrak görüşü simgeliyor. Geçmiş, anı, geleceği.	<i>Her şeyi sevgi ve sevinçle görüyorum.</i>
Göz Sorunları	Hayatta gördüğü şeylerden hoşlanmamak.	<i>Görmekten hoşlanacağım bir hayatı yaratıyorum.</i>
-Astigmat	Kendini olduğu gibi görme korkusu.	<i>Kendi güzelliğimi ve görkemini görmeyi seçiyorum.</i>
-Katarakt	Geleceği karanlık görmek.	<i>Hayat sonsuz ve haz doludur.</i>
-Çocuklar	Ailede olan biteni görmek istememe.	<i>Bu çocuğu güzellik ve mutluluk kucaklıyor.</i>
-Şaşılık	Aynı anda zıt amaçların olması.	<i>Gördüğüm bana güven veriyor.</i>
-Hipermetrop	Anda yaşananların değerini bilmemek ve korkmak.	<i>Şimdi ve buradayım. Güvende olduğumu görüyorum.</i>
-Miyop	Gelecek korkusu.	<i>Kutsal hayatın rehberliğine güveniyorum.</i>
-Glakoma	Taşlaşmış affetmezlik.	<i>Sevgi ve şefkatle bakıyorum.</i>
Yüz	Dünyaya gösterdiğimizi temsil ediyor.	<i>Kendimi olduğum gibi ifade ediyorum.</i>
Bayılmak	Korku. Başedememek.	<i>Hayatımda her şeyle baş etme gücüm var.</i>
Şişmanlık	Korunma isteği. Aşırı duyarlılık.	<i>Kutsal sevgiyle korunuyorum ve güven duyuyorum.</i>

Bitkinlik	Can sıkıntısı. Yaptığı işi sevmemek.	<i>Hayattan coşku duyuyorum. Enerji ve coşkuyla doluyum.</i>
Ayaklar	Kendimizi, hayatı, başkalarını anlama kapasitemiz.	<i>Anlayışım genişliyor. Değişen dünyaya ayak uyduruyorum.</i>
Kadın Sorunları	Kendini, dişliliğini, dişlilik prensibini reddetme.	<i>Kadın olduğum için mutluyum., Bedenimi seviyorum.</i>
Fibroid Tümör ve Kistler	Eşe derinden kınılma ve bu kırgınlığı besleme. Kadınlık benliğine darbe yemek.	<i>Bu deneyimi bana çeken düşünce kalıbından kendimi kurtarıyorum.</i>
Parmaklar	Hayatın detaylarını simgeliyor.	<i>Hayatın ayrıntılarıyla barış içindeyim.</i>
-Baş Parmak	Akil ve endişeli simgeliyor.	<i>Zihnim dingin.</i>
-İşaret Parmağı	Ego ve korkuyu simgeliyor.	<i>Güvendeyim.</i>
-Orta Parmak	Kızgınlık ve cinselliği simgeliyor.	<i>Cinselliğimle barış içindeyim.</i>
-Yüzük Parmağı	Birlikte olma ve üzüntüyü simgeliyor.	<i>Sevecen ve huzurluyum.</i>
-Küçük Parmak	Aile ve sahte bir görünüm verme çabasını simgeliyor.	<i>Hayat ailesinde olduğum gibi görünüyorum.</i>
Frijidik (Cinsel Soğukluk)	Korku. Hazdan korkma. Cinselliğin kötü olduğuna dair inanç. Duyarsız eş.	<i>Bedenimden zevk duyarken güvencedeyim. Kadın olmaktan mutluluk duyuyorum.</i>
Safратаşı	Katı düşünceler. Lanetleme. Gurur.	<i>Geçmişî arkada bırakmayı seçiyorum.</i>
Kangren	Marazi düşünceler. Zehirli düşüncelerin sevinci boğması.	<i>Şimdi uyumlu düşünceleri seçiyorum.</i>
Gastrit	Uzun süren kararsızlık.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Guatr	Üzerindeki baskılara duyulan nefret. Kurban. Doyumsuzluk.	<i>Hayatımın tek otoritesi ve gücü benim. Kendim olmakta özgürüm.</i>
Gut Hastalığı	Tahakküm etme ihtiyacı. Sabırsızlık, kırgınlık.	<i>Kendimle ve başkalarıyla barışığım ve huzurluyum.</i>

Dışeti Sorunları	Kararları kesinleştirememek, hayat karşısın- da güçsüzlük.	<i>Kararlı bir insanım. Kendimi sevgiyle destekliyor ve kararlarımı uyguluyorum.</i>
Saman Nezlesi	Duygusal tıkanma. Zamanla yarış. Suçluluk.	<i>Hayatın BÜTÜNÜYLE BİR'im. Her zaman hayata güven duyuyorum.</i>
Baş Ağrısı	Değersizlik duygusu. Korku. Kendini eleştir- me.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaptığım şeyleri sevgiyle yapıyorum.</i>
Kalp – Sorunları	Sevgi ve güven merkezi. Uzun süreli duygusal sorunlar. Haz yoksun- luğu. Kalbin katılaşması. Stres ve zorluklar.	<i>Kalbim sevgi ritmiyle atıyor. Coşku, haz, mutluluk. Bunların düşüncelerimi, deneyimlerimi, bedenimi doldurmasına izin ver- yorum.</i>
– Krizi	Haz duygusunu para, pozisyon vb. için feda etmek.	<i>Önce sevgi geliyor. Hayattan haz almayı seçiyor- rum.</i>
Hemoroid	Geçmişe duyulan kızgınlık. Geçmişin sorum- luluğu altında ezilme.	<i>Yapmak istediğim her şey için zamanım var. Sevgi olmayan her şeyi bırakıyorum.</i>
Hepatit	Değişime direnç. Korku, kızgınlık, nefret. Karaciğer öfke ve gazabın merkezidir.	<i>Düşüncelerim annmiş ve özgür. Geçmiş bırakı- yor, yeniye yöneliyorum.</i>
Fıtık	Zedelenmiş ilişkiler. Gerginlik. Yanlış yaratıcı ifade.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendim olmakta özgürüm.</i>
Herpes	Cinselliğin ayıp olduğu toplumsal inancı kabullenme. Cezalanma ihtiyacı. Utanç duygusu. Cezalandırıcı bir Tanrı'ya inanma.	<i>Benim Tanrı anlayışım sevgidir. Cinsellik normal ve doğaldır. Cinselliğimi ve bedenimi seviyorum.</i>
Kalça Sorunları	Büyük kararlar almada duyulan korku. Gidi- lecek bir yönün olmaması.	<i>Hayatım denge içinde. Her yaşta kolaylıkla ve zevkle hayatımda ilerleme gösteriyorum.</i>

Kurdeşen	Küçük, gizli korkular.	<i>Hayatın her alanında barış var.</i>
Hodgking Hastalığı	Suçlama ve "yetersiz olmak"tan duyulan büyük korku. Kendini kabul ettirmeye duyulan aşırı gereksinme çabalarıyla yaşam zevkinin unutulması.	<i>Kendim gibi olmaktan son derece memnunum. Olduğum gibi değerli ve yeterliyim. Kendimi seviyorum ve onaylıyorum.</i>
Hipertiroid	İstlenen şeyi yapamamaktan duyulan aşırı düşkünlüğü. Daima kendini değil, hep başkalarını düşünmek.	<i>Gücüme yeniden sahip çıkıyorum. Kararlarımı kendim veriyorum. Kendi mutluluğumun doyumunu yaşıyorum.</i>
Hiperventilasyon	Korku. Değişime karşı koymak. Gidişata güvenmemek.	<i>Nerede olursam olayım güven içindeyim. Hayatın akışına güveniyorum.</i>
Hipoglisemi	Hayatın yükü altında ezilmek.	<i>Hayatımı hafif, kolay, zevkli hale getirmeyi seçiyorum.</i>
İktidarsızlık	Cinsel baskı, gerginlik, suçluluk. Toplum baskısı. Önceki eşe duyulan öfke. Anne korkusu.	<i>Cinsel gücümü kolaylıkla ve zevkle ifade ediyorum.</i>
Hazımsızlık	İçgüdüsel korku, kaygı, başa çıkamama.	<i>Yeni deneyimleri kolaylıkla ve zevkle özümseyiyorum.</i>
Grip	Kitlesele karamsarlık ve inançlara uyum. Korku. İstatistiklere inanma.	<i>Toplum inançlarının ötesindeyim. Toplumsal etkilerden özgürüm.</i>
İçe Dönmüş Tırnak	İlerlemekten duyulan endişe ve suçluluk duygusu.	<i>Hayatta kendi yolumu çizmek en doğal hakkım. Güvenliyim. Özgürüm.</i>
Delilik	Aileden kaçış. Hayattan şiddetli bir kopuş.	<i>Bu kişi gerçek kimliğini biliyor ve Evrensel Akılın yaratıcı bir ifadesi.</i>

Uykusuzluk	Korku. Hayat sürecine güvenmemek. Suçluluk.	<i>Günü ardımda bırakıyor, huzurlu bir uykuya dalıyorum. Yarı yeni bir gün ve çözümleriyle geliyor.</i>
Kaşınma	Akıntıya kürek çekme arzusu. Doyumsuz. Pişman.	<i>Bulduğum noktada huzurluyum. Arzu ve ihtiyaçlarımın karşılanacağını bilerek, iyiliğimi kabul ediyorum.</i>
Sarılık	İçsel ve dışsal önyargı. Dengesiz mantık.	<i>Kendim ve herkes için sevgi anlayış ve şefkat duyuyorum.</i>
Çene Sorunları	Kızgınlık. İntikam arzusu.	<i>Yaratıklarımı değiştime gücü bende.</i>
Eklemler	Hayatımızın yön değiştirmesi.	<i>Daima en iyi yöne doğru gidiyorum.</i>
Keratit	Aşırı kızgınlık. Yumruk atma arzusu.	<i>Bırakıyorum yüreğimdaki sevgi gördüğüm her şeyi iyileştirsin.</i>
Böbrek Sorunları	Yargılama, düşkünlüğü, başarısızlık. Utanç. Çocuk gibi tepki gösterme.	<i>Daima doğru adım atıyorum. Her deneyim yararlı. Büyümeyi seçiyorum.</i>
Diz Sorunları	İnatçı ego ve gurur. Taviz verememe. Uzlaşmama. Esnek olmama.	<i>Affediyorum. Anlıyorum. Şefkat duyuyorum. Kolaylıkla uzlaşıyorum.</i>
Larenjit	Öfkeden konuşamamak. Otoriteye kızgınlık. Konuşmaktan korkmak.	<i>İstediklerimi rahatlıkla dile getiriyorum. Kendimi ifade edebiliyorum.</i>
Bacak Sorunları – Üst	Çocukluk travmalarının etkisinden kurtulamamak.	<i>Benim için bildiklerinin en iyisini yapıyorlardı. Onları affediyorum.</i>
– Alt	Gelecek korkusu. Kıpırdamak istememek.	<i>Geleceğe güvenle bakıyorum.</i>
Cüzzam	Hayatla baş edememe. Temiz ve iyi olmadığına dair uzun süreli inanç.	<i>Sınırlılığımı aşıyorum. Sevgi tüm hayatı iyileştiriyor.</i>
Lösemi	İlham ve yaratıcılığın hunharca yok edilmesi. Ne yararı var?	<i>Geçmişteki sınırlılığımı aşıp, şimdiki anın özgürlüğünü yaşıyorum. Kendim olmakla güvencedeyim.</i>

Karaciğer Sorunları	Sürekli şikâyet etmek. Kendini kandırmak. Haklı çıkmak için sürekli başkalarında hata bulmak. Kötü hissetmek.	<i>Kalbim açık olarak yaşamayı seçiyorum. Baktığım her yerde sevgiyi görüyorum.</i>
Akciğer Sorunları	Hayatı kabul etmemek. Depresyon. Üzüntü. Dolu dolu bir yaşama kendini layık görmeme.	<i>Hayatım mükemmel bir denge içinde. Hayatı dolu dolu yaşamaya hakkım ve kapasitem var.</i>
Menapoz Sorunları	Artık istememekten korkmak. Yaşlanma korkusu. Kendini kabullenmeme.	<i>Hayatın tüm dönemlerinde dengeli ve huzurluyum. Bedenimi sevgiyle kutsuyorum.</i>
Aybaşı Sorunları	Kadın olmaktan duyulan suçluluk duygusu. Cinsel organların günah, pis olduğu inancı.	<i>Kadın olarak gücümü ve bedenimin normal işlevlerini kabul ediyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Migren	Köşede sıkışıp kalma duygusu. Cinsel korkular. (Migreni geçirmek için ey iyi yol mastürbasyondur.)	<i>Hayatın akışına kendimi bırakıyorum. Hayat benim hayatım.</i>
Düşük	Gelecek korkusu. "Şimdi değil, daha sonra." Yanlış zamanlama.	<i>Hayat bana daima uygun çözümleri getiriyor.</i>
Dudak Uçuğu	Hayatı küçümseme alışkanlığı. Kendini ve başkalarını aşırı eleştirme. "Her şey ne kadar kötü, değil mi?" deme alışkanlığı.	<i>Hayatla birim. Kendimi ve başkalarını seviyorum. Yaşamaktan mutluluk duyuyorum.</i>
Kalp Damarlarının Daralması	Zihinsel katılık, katı yüreklilik, çelik gibi irade, esnek olmama. Korku.	<i>Sevecen, mutlu düşünceleri seçerek sevecen, mutlu bir dünya yaratıyorum. Güvenli ve özgürüm.</i>

Kas Sorunları	Aşırı korku. Herkesi ve her şeyi çılgın bir şekilde kontrol altına alma arzusu. Güven duymanın derin ihtiyacı.	<i>Hayatta olmak güzel. Kendim olmak güzel. Kendime güveniyorum.</i>
Tırmak Yemek	Çaresizlik ve düşkünlüğü. Kendini yemek. Anne babaya öfke duymak	<i>Büyümeyi seçiyorum. Artık kendi hayatımı kolaylıkla ve zevkle idare ediyorum.</i>
Narkolepsi	Her şeyden uzaklaşma isteği. Aşırı korku. Burada olmayı istememek.	<i>Kutsal bilgeliliğin gücüne ve rehberliğine güveniyorum.</i>
Mide Bulantısı	Korku. Bir fikri veya deneyimi kabul edememe.	<i>Güvendeyim. Hayatın bana daima iyilikler getireceğine güveniyorum.</i>
Boyun Ağrıları	Soruna bir başka açıdan bakmayı reddetmek. İnatçılık. Esnek olmamak.	<i>Kolaylıkla ve esneklikle bir konuyu her açıdan görebiliyorum. Bir şeyi yapmanın ve görmenin birçok yolu var.</i>
Nefrit	Düşkünlüğü ve başarısızlığa gösterilen aşırı tepki.	<i>Hayatımda olması gereken şeyler oluyor. Yeniye kolayca kabul ediyorum.</i>
Sinir Krizi	Benmerkezcilik. İletişim yollarını tıkamak.	<i>Yüreğimi açarak, açık ve sevecen iletişim kuruyorum.</i>
Sinirlilik	Korku, evham, mücadele, acelecilik. Hayata güvenmemek.	<i>Sonsuzluğun içinde yolculuk yaptığımı biliyorum. Her şeye zaman var. İçtenlikle iletişim kuruyorum.</i>
Nevralji (Sinir Ağrısı)	Suçlu cezalandırmak. İletişim konusunda şiddetli üzüntü.	<i>Kendimi affediyorum. Sevgiyle iletişim kuruyorum.</i>

Burun Kanaması	Kabul görme isteği. Önem verilmeme duygusu. "Sevgi istiyorum."	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Gerçek değerimi biliyorum.</i>
Uyuşma	Başkalarını umursamamak. Sevgi vermemek. Zihinsel duyarsızlık.	<i>Duygulanımı ve sevgimi paylaşıyorum. Herkesin sevgisine karşılık veriyorum.</i>
Yumurtalıklar	Yaratıcılık noktası.	<i>Yaratıcılığımı dengeliyorum.</i>
Pankreas	Hayatın tadını simgeliyor.	<i>Hayattan tat alıyorum.</i>
Parkinson Hastalığı	Korku. Herkesi, her şeyi aşırı kontrol etme arzusu.	<i>Güvende olduğumu bilerek rahatım. Hayatım bana ait.</i>
Peptik Ülser	Yeterli olmama inancı. Başkalarını memnun etme kaygısı.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendimle barıştım.</i>
Hipofiz	Kontrol merkezi.	<i>Zihnim ve bedenim mükemmel bir denge içinde.</i>
Zatürree	Umutsuz. Hayattan bıkkınlık. Duygusal yaraların iyileşmesine izin verilmemesi.	<i>Yeni düşünceleri kabul ediyorum. Bu an, yeni bir an.</i>
Çocuk Felci	Paralize eden kıskançlık. Birisini durdurma isteği.	<i>Her şey, herkese yetecek kadar çok. Sevecen düşüncelerle özgürlüğümü yaratıyorum.</i>
Burun Akması	İçsel ağlama. Çocuksu gözyaşı. Kurban.	<i>Hayatımın yaratıcı gücünün bende olduğunu kabul ediyorum. Hayattan zevk almayı seçiyorum.</i>
Prostat Sorunları	Zihinsel korkuların erkekliği zayıflatması. Vazgeçmek. Cinsel baskı ve suçluluk. Yaşlanma korkusu.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Gücümü kabul ediyorum. Ruhum daima genç.</i>

Kuduz	Kızgınlık. Çözüm yolunun şiddet olduğu inancı.	<i>İçimde ve çevremde banş hüküm sürüyor.</i>
Kızarıklık	Gecikmelerden duyulan rahatsızlık. Dikkat çekmenin çocukça bir yolu.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Hayatta her şey gerektiği zaman oluşuyor.</i>
Romatizma	Kurban. Hep haksızlığa uğradığını hissetmek. "Hep benim başıma geliyor." Sevgi yoksunluğu.	<i>Deneyimlerimi ben yaratıyorum. Kendimi ve başkalarını sevip onayladıkça, gittikçe daha olumlu deneyimleri hayatımda yaratıyorum.</i>
Raşitizm	Duygusal beslenme eksikliği. Sevgi ve güven yoksunluğu.	<i>Güvenliyim. Evrenin ta kendisi olan sevgiyle besleniyorum.</i>
Yılançık	Başkalarının hayatına çok fazla karışmasına izin vermek. Kendini yeterince temiz ve iyi bulmamak.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Hiç kimsenin, hiçbir şeyin üzerimde gücü olmasına izin vermiyorum.</i>
Uyuz	Başkalarının fazla etkisinde kalmak.	<i>Hayatın yaşayan, seven, haz dolu bir ifadesiyim. Benim, kendi kişiliğim var.</i>
Deniz Tutması	Korku. Ölüm korkusu. Kontrolü yitirme.	<i>Her yerde banş ve huzur içindeyim. Hayata güveniyorum.</i>
Bunama	Çocuğun güven dolu sanılan dünyasına geri dönmek. Bakım ve ilgi talep etmek. Etrafındakileri bir çeşit kontrol etme yolu. Kaçış.	<i>Korunma. Güven. Banş. Evrensel Akıl hayatın her boyutunda çalışıyor.</i>
Zona	Korku ve gerginlik. Aşırı duyarlılık.	<i>Dingin ve huzurluyum. Çünkü hayatın akışına güveniyorum.</i>

Sinüs Sorunları	Çok yakın bir insandan tedirgin olmak.	<i>İçimde ve çevremde huzurlu ve uyumlu ortam var.</i>
Cilt Sorunları	Kaygı, korku. Eski, derine gömülmüş bir tehlike. Dokunulma yoksunluğu.	<i>Barış ve sevgi düşünceleriyle kendimi koruyorum. Geçmişini unuttum ve affettim. Şimdi özgürüm.</i>
Disk Kayması	Hayatta hiçbir desteğin olmadığı duygusu. Kararsızlık.	<i>Hayat, tüm düşüncelerimi destekliyor. Kendimi seviyor ve onaylıyor.</i>
Horlama	Kalıplaşmış düşüncelerden kurtulmayı inatçı bir reddediş.	<i>İçinde sevgi ve haz olmayan düşüncelerimi bırakıyorum. Yeniyi, tazeliği, canlılığı seçiyorum.</i>
Omurilik Menenjit	Aşırı aile uyumsuzluğu. Kızgınlık ve öfke dolu bir ortamda yaşamak. Aşırı içsel karmaşa. Destek yoksunluğu.	<i>Düşüncelerimde, bedenimde ve dünyamda başı yaratmayı seçiyorum. Güvenliyim ve seviliyorum.</i>
Omurga	Hayatın esnek desteği.	<i>Hayat tarafından destekleniyorum.</i>
Omurga Eğriliği	Hayata güvenmemek. Onursuzluk. Cesaretsizlik. Desteksizliğin korkusu.	<i>Kokularımı yeniyorum. Sevgiyle dik duruyorum., Bu benim hayatım.</i>
Dalak	Obsesyon. Bir şeye aşırı tutku.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyor.</i>
Kısırlık	Hayat sürecine duyulan korku ve direnç ya da anne baba olmaya ihtiyaç duymamak.	<i>Hayata güveniyorum. Doğru yerde, doğru zamanda, doğru şeyi yapıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyor.</i>
Kekemelik	Güvensizlik. Kendini ifade yoksunluğu. Ağlamaya izin verilmemesi.	<i>Düşündüklerimi ifade etmekte özgürüm. Kendimi güven ve sevgiyle ifade ediyorum.</i>

Diş Sorunları	Uzun süreli kararsızlık. Karar vermek için düşünceleri analiz edememe.	<i>Doğruluk ilkesinden şaşmadan kararlarımı veriyorum. Doğru kararlar verdiğimin güvencesi içindeyim.</i>
Tetanoz	Kızgın, yiyip bitiren düşüncelerden kurtulma isteği.	<i>Yüreğimdaki sevginin tüm bedenimi ve duygularımı yıkamasına ve iyileştirmesine izin veriyorum.</i>
Boğaz Sorunları	Kendi adına konuşamamak. Yutulmuş kızgınlık. Tıkanmış yaratıcılık. Değişme ve korkusu.	<i>Kendimi özgürce, kolaylıkla, sevgiyle ifade ediyorum. Yaratıcılığımı kullanıyorum. Değişmeye hazırım.</i>
Timüs	Bağışıklık sisteminin temel guddesi. Herkes bana zarar vermeye uğraşiyor. Hayat bana saldırıyor.	<i>Sevecen düşüncelerim bağışıklık sistemimi güçlendiriyor. İç ve dış dünyamda güvenliyim. Sevgiyle iyileşiyorum.</i>
Tiroid	Aşağılanmak. İstedğim hiçbir şeyi yapamıyorum. Bana sıra ne zaman gelecek?	<i>Eski sınırlılığımı aşıyorum ve kendimi özgürce, yaratıcılığımla ifade ediyorum.</i>
Kulak Çınlaması	Dinlemeyi reddetmek. İçimizdeki minik sese kulak vermemek. İnatçılık.	<i>Yüksek Ben'ime güveniyorum. İçimdeki sese sevgiyle kulak veriyorum. İçinde sevgi olmayan her şeyi bırakıyorum.</i>
Ayak Parmakları	Geleceğin küçük ayrıntıları.	<i>Tüm ayrıntılar kendi kendine yerlerini bulurlar.</i>
Bademcikler	Korku. Bastırılmış duygular. Tıkanmış yaratıcılık.	<i>Yüksek düşünceler bende ifade buluyor. Her şey iyiliğim için oluyor.</i>
Tüberküloz	Bencillikle kendi kendini yok etmek. Hükmedici, sadist düşünceler. Oç alma ihtiyacı.	<i>Kendimi sevdikçe ve onayladıkça, daha zevkli, huzurlu, barışçıl bir dünya yaratıyorum.</i>
Ülser	Korku. Yetersiz olduğuna dair duyulan güçlü inanç. Sizi ne yiyip bitiriyor?	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Banş ve huzur doluyum.</i>

İdrar Yolu Enfeksiyonları	Genellikle karşı cinse veya sevgiliye duyulan öfke. Başkalarını suçlamak.	<i>Bu koşulları yaratan bilincimdeki kalıpları değiştiriyorum. Değişmeye hazırım. Kendimi seviyorum.</i>
Rahim	Yaratıcılığın evini simgeliyor.	<i>Bedenimle barışıyorum.</i>
Akıntı	Eşe duyulan kızgınlık. Cinsel suçluluk duygusu. Kendini cezalandırma.	<i>Başkaları, kendime duyduğum sevgi ve saygının aynalığını yapıyor. Cinselliğimin coşkusuyla yaşıyorum.</i>
Varis	Bulduğum durumdan nefret etmek. Cesareti yitirmek. Aşırı yük taşıdığını hissetme.	<i>Hayatı seviyorum ve özgürce hareket ediyorum.</i>
Cinsel Hastalıklar	Cinsel organların günah ve pislik yuvası olduğu inancı. Suçluluk. Cinsellikte insanları kullanmak, sömürmek, tecavüz etmek.	<i>Cinselliğimi sevgiyle ifade ediyorum. Bana iyi duygular hissettiren cinselliği yaşamayı seçiyorum.</i>
Vitiligo (Ciltteki Beyaz Noktalar)	Ait olmama. Kendini her şeyin dışında hissetmek. Bir gruba dahil hissetmemek.	<i>Hayatın tam merkezindeyim. Herkese ve her şeye sevgiyle bağlıyım.</i>
Siğil	Küçük nefretler duyma. Çirkin olduğuna inanma.	<i>Tüm ifadesiyle hayatın sevgisi ve güzelliğiyim.</i>
Yirminci Yaş Dışı	Sağlam bir temel yaratmak için gereken zihinsel hazırlığı yapmamak.	<i>Bilincimi, hayatın genişletmesine açıyorum. Gelişmek ve değişmek için hazırım. Ve bol imkânım var.</i>
El Bileği	Hareketi ve kolaylığı simgeliyor.	<i>Tüm deneyimlerime bilgelikle, sevgiyle, kolaylıkla yaklaşıyorum ve üstesinden geliyorum.</i>



*Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam.
Mükemmel bir sağlığı, doğal halim olarak kabul ediliyorum.
Şimdi, herhangi bir şekilde hastalık olarak ortaya çıkabilecek olan içimdeki düşünce kalıplarından kendimi bilinçli olarak özgür kılıyorum.
Kendimi seviyor ve onaylıyorum.
Bedenimi seviyor ve onaylıyorum.
Bedenimi yararlı yiyecek ve içeceklerle besliyorum.
Bana zevk veren yollarla egzersiz yapıyorum.
Bedenimi harikulade ve olağanüstü bir makine olarak görüyorum.
Bu bedende ayrıcalığımlı hissediyorum.
Enerji dolu olmayı seviyorum.
Dünyamda her şey iyi ve güzel.*

YENİ DÜŞÜNCE MODELLERİ

YÜZ: (Akne): Bulduğum noktada kendimi seviyor ve kabul ediyorum. Harikulade bir insanım.

SİNÜSLER: Hayatın bütünüyle birim. Ben izin vermedikçe, kimsenin bana zarar verme gücü yok. Barış ve uyum. Takvime bağlı tüm inançları reddediyorum.

GÖZLER: Özgürüm. Özgürce ileriye doğru bakıyorum. Çünkü hayat sonsuzdur ve mutluluklarla doludur. Sevecen gözlerle bakıyorum. Kimse bana asla zarar veremez.

BOĞAZ: Düşündüklerimi, hissettiklerimi, isteklerimi rahatlıkla ve özgürce dile getirebiliyorum. Yaratıcıyım. Sevgiyle konuşuyorum.

AKCİĞERLER: Hayat nefesi kolaylıkla içime doluyor.

(Bronşit): Barış. Kimse bana rahatsızlık veremez.

(Astım): Kendi hayatımı istediğim gibi yönetmekte özgürüm.

YÜREK: Haz, sevinç, sevgi, barış. Coşkuyla hayatı kabul ediyorum.

KARACİĞER: Artık gereksinme duymadığım her şeyi bırakıyorum. Bilincim arınmış bir durumda. Yeni kavramlarım taze, yeni ve canlı.

KALIN BAĞIRSAKLAR: Özgürüm; geçmişi bırakıyorum. Hayat kolaylıkla içimde deviniyor.

(Hemoroid): Tüm baskı ve yüklerden kurtuldum. Anın hazzını yaşıyorum.

CİNSEL ORGANLAR: (İktidarsızlık): Güç. Cinsel enerjimin tüm potansiyeliyle, kolaylıkla ve hazla ifade bulmasına izin veriyorum. Suç ve ceza yok.

DİZLER: Affetmek, hoşgörü, anlayış. Hiç korkmaksızın ilerliyorum.

CİLT: Olumlu yollarla dikkat çekiyorum. Güvenliyim. Kimse bireyselliğimi tehdit edemez. Huzurluyum. Dünya güvenli ve dostça. Tüm kızgınlık ve öfkelerimden kendimi özgür kılıyorum. İhtiyacım olan şeyler bir şekilde karşılanacaktır. Suçluluk duymadan iyi olan her şeyi kabul ediyorum. Küçük mutluluklardan yararlanmasını biliyorum.

SIRT: Hayat beni destekliyor. Evrene güveniyorum. Sevgi ve güveni özgürce veriyorum.

Sırtın alt bölümü: Evrene güveniyorum. Cesur ve bağımsızım.

BEYİN: Hayat, değişimler süreci. Her an gelişiyor ve yenileniyorum.

BAŞ: Barış, sevgi, haz, gevşeme, rahatlık. Hayatın akışına kendimi bırakıyor ve hayatın içinde kolaylıkla gelişiyorum.

KULAKLAR: Tanrıyı dinliyorum. Hayatın coşkusunu işitiyorum. Hayatın bir parçasıyım. Sevgiyle dinliyorum.

AĞIZ: Kararlı bir insanım. Kararlarımı uyguluyorum. Yeni düşünce ve kavramlara açığım.

BOYUN: Esneğim. Başka bakış açılarını da sevgiyle algılıyorum.

OMUZLAR: Kızgınlığımı, zararsız bir şekilde ifade ediyorum. Sevgi özgürleştirir ve rahatlatır. Hayat haz ve özgürlüktür. Sadece iyiyi kabul ederim.

ELLER: Tüm düşüncelere sevgiyle ve kolaylıkla uyum sağlıyorum.

PARMAKLAR: Yaşamın bilgeliğinin tüm ayrıntıları yerleştireceğimbiliyorum.

MİDE: Yeni düşünceleri kolaylıkla özümlüyorum. Hayat benimle uyum içinde. Hiçbir şey bana rahatsızlık veremez. Dinginim.

BÖBREKLER: Her yerde sadece iyiyi arıyor ve görüyorum. Doğru şeyler oluyor. Doyumluyum.

MESANE: Eskiye bırakıyor, yeniye hoş geldin diyorum.

PELVİS: (Vajinitis): Biçimler ve yollar değişebilir ama sevgi asla kaybolmaz.

(Aybaşı): Tüm dönem değişikliklerinde dengeliyim. Bedenimi sevgiyle kutsuyorum. Bedenimin her yerini güzel buluyorum.

KALÇA: Hayat gücünün desteğiyle, ileriye doğru zevkle ilerliyorum. Daha büyük boyutlardaki iyiliğime doğru... Güvenliyim.

(Artrit): Sevgi. Affetmek. Herkes kendisi olsun ve ben özgür olayım.

İÇSALGI BEZLERİ: Tam bir dengedeyim. Hormonlarım düzenli. Hayatı seviyorum ve özgürce ifade ediyorum.

AYAKLAR: Gerçek benim desteğim. İleriye doğru zevkle adım atıyorum. Spiritüel anlayışa sahibim.

♡ On Altıncı Bölüm

BENİM HİKÂYEM

«Hepimiz biriz»

«Çocukluğunla ilgili anılardan bana biraz söz eder misin?» Bu soruyu her hastama soruyorum.

Bilmek istediğim ayrıntılar değil; hangi koşullarda ve ortamlarda yetiştikleri konusunda genel bir bilgi istiyorum. Şu andaki sorunlarını yaratan düşünce ve inanç kalıpları uzun yıllar önce başladı. Bunu biliyorum.

On sekiz aylık bir bebekken annemle babam boşanmışlar. Bunu o kadar kötü olarak hatırlamıyorum. Ama hatırladığım korkunç şey, annemin bir evde yatılı hizmetçilik yapmak zorunda kaldığı için beni bir ailenin yanına bırakmasıydı. Üç hafta hiç durmadan ağlamışım. Bana bakan aile tahammül edemeyip beni anneme geri vermiş. Annem de başka bir iş bulmak zorunda kalmış. O dönemden aklımda kalan şey artık yeterince ilgi ve sevgi görmediğimdi.

Annemin üvey babamla onu sevdiği için mi, yoksa bize başımızı sokacak bir ev sağladığı için mi evlendiğini bilmiyorum. Üvey babam şiddetin en iyi terbiye sistemi olduğuna inanan katı bir Almandı.

Annem kız kardeşime hamile kaldı. O sırada 1930 ekonomik bunalımı üzerimize çöktü. Üvey babamdan her gün dayak yiyordum. Ve sadece beş yaşındaydım.

Aynı dönemde bir alkolik komşumuzun tecavüzüne uğradım. Doktorun muayenesini hâlâ hatırlıyorum. Adam on beş yıl hapse mahkûm oldu. Üvey babamdan sürekli işittiğim şeydi: «Suç sende, senin hatan.» Yıllarca bu kadar kötü bir çocuk olduğum için adamın hapisten çıkıp beni cezalandıracağı korkusuyla yaşadım.

Çocukluğumun büyük bölümü fiziksel ve cinsel tacizle geçti. Özgüvenim gittikçe azaldı, azaldı. Kendi hakkımdaki imajım, bir hiç ve değersiz

olduğumdu. Ve bunu hayatıma yansıtıyordum.

İlkokul dördüncü sınıftaki bir olayı hiç unutamiyorum. Bir gün okulda parti vardı. Herkes paylaşmak için çeşitli pastalar getirmişti. Sınıf arkadaşlarımla çoğu hali vakti yerinde orta sınıf ailelerden geliyordu. Bir tek ben, eski püskü elbiselerle, komik fiyonklu saçlarımla ve kötülükleri uzakta tutması için her gün yemek zorunda olduğum taze sarmısağın kokusuyla ne kadar da farklıydım. Hayatımda hiç pasta yememiştim. Mali gücümüz yetmiyordu böyle lüks yiyeceklere.

Yaşlı bir komşu kadın her hafta bana on sent, yaşgünüm ve Noel'de de bir dolar veriyordu. On sent aile bütçesine gidiyordu. Dolar ise eskici dükkânından alınan bir yıllık iç çamaşırıma.

İşte o okul partisinde çok pasta vardı. Pastayı her gün yeme imkânı olan bazı çocuklar ikişer, üçer dilim pasta yediler. Sıra bana geldiğinde (tabii ki sonuncu sıradaydım) pasta kalmamıştı. Tek bir dilim bile.

Şimdi bu olayı düşündüğümde nedenini biliyorum. Kendi hakkımdaki onaylanmış inancım «değersiz» olduğumdu. Hiçbir şeyi hak etmeyecek kadar değersizdim. İşte bu inancım beni pastasız bırakmıştı. Herkes benden önce geliyordu. Hep sıraların, kuyrukların sonunda yer alıyordum. Bu benim düşünce ve inanç kalıbımdı. Ve yaşadıklarım da sadece inançlarımla bir aynasıydı.

On beş yaşına geldiğimde cinsel tacizlere daha fazla dayanamadım. Evden de, okuldan da kaçtım. Garson olarak bir kafede bulduğum iş, evde yapmak zorunda olduğum işlerin yanında çok kolay kalıyordu.

Sevgi ve şefkate aç, özdeğerden de yoksun olduğum için bana en ufak bir yakınlık gösteren herkese bedenimi sundum. Ve on altı yaşında bir kız bebek doğurdum. Ona bakamayacağım için, çocuksuz, iyi bir aileye vermek zorunda kaldım. Bebek isteyen çocuksuz bir aile buldum. Hamileliğimin son dört ayında aileyle birlikte yaşadım. Hastanede doğum yaptığımda çocuğumu onların nüfusuna geçirdim.

Bu koşullar altında anneliğin sevincini değil, suçluluğu, utancı ve kaybetmenin acısını yaşadım. O zaman için tek istediğim bu utanç dolu dönemi mümkün olduğunca çabuk unutmaktı. Bebeğimin sadece kocaman ayak parmaklarını hatırlıyorum. Tıpkı benimkiler gibi olağanüstü büyük. Eğer bir gün karşılaşsak, onu ayak parmaklarından tanıyacağımdan eminim.

Bebeğim onu bıraktığımda sadece beş günlüktü.

Hemen eve döndüm. Hâlâ kurban rolünü oynamayı sürdüren anneme, «Hadi gidiyoruz. Bu hayata artık katlanmak zorunda değilsin,» dedim. Benimle geldi. Babasının gözbebeği olan on yaşındaki kız kardeşimi babasıyla bırakarak evi terkettik.

Annemi, küçük bir otelde kat hizmetçisi olarak iş bulduktan ve kendi başına özgür ve rahat olabileceği bir apartmana yerleştirdikten sonra, sorumluluğumu yerine getirdiğime karar verdim. Bir aylığına Chicago'da bir kız arkadaşımın yanında kalmak üzere yola çıktım... Ve otuz yıl sonra geri döndüm.

Chicago'daki ilk yıllarımda, çocukluğumda yaşadığım şiddet ve değersizlik duygusuyla, hayatıma hep bana alışkın olduğum şiddeti gösteren, kötü davranan ve döven erkekleri çektim. Hayatımın geri kalan kısmını da erkeklerden yakınlıkla, talihsizliğime yanarak ama aynı deneyimleri tekrar ederek geçirebilirdim.

O dönemde olumlu düşünce öğretisiyle karşılaşmasaydım, ömür boyu aynı türden erkekleri kendime çekmeye devam edecektim. Yavaş yavaş öğrendiklerimi hayatıma uyguladıkça, özgüvenim artmaya başladı. Bu tür erkekler de hayatımdan kaybolmaya başladı. Artık bilinçaltımdaki «kullanılmayı, şiddeti hak ediyorum» inancımın farkına varmıştım. Bu inancımı değiştirdiğimde yaşam çizgimi de değiştirmiş oldum.

Artık kadınları döven bir erkek, benim varlığımdan haberdar bile olamaz. Çünkü artık çizgilerimiz birbirini çekemez.

Birkaç yıl Chicago'da ufak tefek işlerde çalıştıktan sonra New York'a gittim. Ve şans yüzüme güldü. Büyük modacıların elbiselerini sunan bir manken oldum. Ama böylesine aranan bir manken olmak bile, özdeğerime pek katkıda bulunamadı. Güzel olduğumu bir türlü kabul edemiyordum. Kendimde sürekli kusur arıyordum.

Uzun yıllar moda endüstrisinde çalıştım. Harika ve kültürlü bir İngiliz centilmeniyle tanışıp evledim. Birlikte dünyayı dolaştık. Kral ve kraliçelerle tanıştık, Beyaz Saray'da bile yemek yedik. Hem bir manken, hem de harika bir erkekle evli olmama rağmen, özdeğer duygum hâlâ azdı. Taa ki, iç dünyam üzerinde çalışmalara başlayana dek.

On dört yıllık evliydim. Bir gün eşim boşanmak istediğini, bir başkasıyla

evleneceğini söyledi. Yıkılmışım. Tam güzel şeylerin sürekli olabileceğine inanmaya başlamışken.

Ama zaman geçiyor ve yaşamayı sürdürüyordum. Hayatımın büyük değişimler geçireceğini hissediyordum. İlkbaharda gittiğim bir numerolojist, sonbaharda küçük bir olayın hayatımı değiştireceğini söyleyerek hissettiklerimi onaylamış oldu.

Olay o kadar küçüktü ki, aradan birçok ay geçtikten sonra önemini kavrayabildim. Bir gün tesadüfen New York'ta Dini Bilim (Religious Science) Kilisesinin metafizik bir toplantısına katıldım. Oradakinlediklerim benim için yepyeni bilgilerdi. İçimdeki ses bana "Dikkatle dinle" dedi. Dinledim. Kilisenin sadece pazar servislerine değil, haftalık kurslarına da katılmaya başladım.

Artık güzellik, moda dünyası bana cazip gelmemeye başlamıştı. Daha kaç yıl bel ölçümle, kaşlarımın biçimiyle ilgilenmek zorunda kalacaktım ki? Liseyi bile bitirmemiş olan ben, artık olağanüstü bir bilgi açlığıyla, metafizik ve insanın kendini iyileştirme gücüyle ilgili her türlü kitabı yutarcasına okuyordum.

Dini Bilim Kilisesi artık ikinci evim olmuştu. Hayatım eskisi gibi devam etmesine rağmen, bu tür kurslar gittikçe daha çok zamanımı alıyordu. Üç yıl süren çalışmalardan sonra kilisede diplomalı pratisyen olmak için müracaat etmeye hak kazanmışım. Sınavı başarıyla geçtim. Ve artık kilise danışmanı olarak çalışmaya başlamışım.

Küçük bir başlangıçtı. Bu dönem içinde Transandantal Meditasyon öğretmeni de oldum. Kilise bir yıl daha Ministerlik Eğitim Programı vermiyordu. Kendim için özel bir şey yapmaya karar verdim. Fairfield, Iowa'da altı aylığına Maharishi Uluslararası Üniversitesi'nde eğitim gördüm.

O dönemde benim için en uygun yerdi. Hazırlık sınıfında, her pazartesi sabahı yeni bir konuya başlıyorduk. Biyoloji, kimya, görecelik kuramı gibi sadece isimlerini bildiğim konulardı bunlar. Her cumartesi sabahı sınava giriyorduk. Pazar dinlenme günüydü ve pazartesi sabahı her şeye yeniden başlıyorduk.

New York'ta dikkatimi dağıtan hiçbir şey burada yoktu. Kampusta en yaşlı öğrenciydim ve çok mutluydum. İçki, sigara, uyuşturucu yasaktı. Günde dört kez meditasyon yapıyorduk. Okuldan ayrıldığım gün havaalanındaki sigara

dumanından düşüp bayılacağımı sandım.

New York'a döndüm. Hayatıma kaldığım yerden devam ettim. Kısa bir süre sonra Ministerlik Eğitim Programına başladım. Kilisede ve sosyal etkinliklerde faal bir biçimde yer aldım. Öğle toplantılarında konuşmalar yapmaya ve hasta kabul etmeye başladım. Bu çalışmaların çok kısa bir zaman içinde tam gün mesleğe dönüştü. Yaptığım çalışmalardan esinlenerek Bedeninizi İyileştirin (Heal Your Body) adlı küçük kitabı yazdım. Bu kitapta bedendeki fiziksel hastalıkların metafiziksel nedenlerini anlatıyordum. Bu konuda değişik şehirlerde konferanslar vermeye ve kurslar düzenlemeye başlamıştım.

Ve bir gün dünya başıma yıkıldı. Kanseri teşhisi konmuştu.

Beş yaşında tecavüze uğramış ve dayak yiyerek büyümüştüm, bu geçmişimle vajinamda kanser yaratmamdan daha doğal ne olabilirdi?

Şimdi tüm bildiklerimi ve öğrettiklerimi kendi üzerimde uygulamak zorundayım. Hastalarım üzerinde yaptığım çalışmalarda zihinsel iyileştirme yönteminin başarılı sonuçlar verdiğini biliyordum. Bu konuda kitap da yazmıştım. Kitabımda yazdığım gibi kanser, insanın uzun yıllar içinde bastırıldığı derin öfkenin bedendeki ifadesi değil miydi? Bedeni yiyerek kendisini göstermiyor muydu? Beni çocukluğumda kullanan «o» insanlara duyduğum öfkeyi yenmek istemeyi reddetmişim o güne kadar. Kaybedilecek zaman yoktu. Yapılacak çok şey vardı.

Birçok insan için çok korkutucu olan TEDAVİSİ İMKÂNSIZ teşhisi, bana göre dış yöntemlerle geçirilemeyen bir hastalık demek. Öyleyse tedavi için içe dönmek gerekiyordu. Kanserden kurtulmak için ameliyat olsam bile, kanseri yaratan düşünce sistemimi değiştirmesem, doktorlar bedenimi kesip biçmeye devam edeceklerdi. Taa ki kesip biçilecek Louise kalmayana kadar.

Bu fikri beğenmemiştim.

Eğer kanserli bölüm ameliyatla temizlenirse ve kanseri yaratan düşünce kalıbından da arınılırsa, kanser yeniden oluşmaz. Kanseri ya da herhangi bir hastalık, ameliyattan sonra yeniden oluşuyorsa, bu doktorların «başarısız» ameliyat yapmış olduklarından kaynaklanmaz. Neden, hastanın düşüncelerinde bir değişiklik yapmamasındandır. Kişi hastalığını yeniden yaratır. Ama aynı yerde, ama vücudun bir başka yerinde.

Kanseri yaratan düşünce yapımı değiştirirsem, operasyona bile gerek

kalmayacağına inanıyordum. Doktorlara param olmadığını söyleyince, bana üç ay vermişlerdi.

Derhal kendimi iyileştirme sorumluluğumu üstlendim. İyileşme sürecinde bana yardımcı olabilecek her türlü alternatif tedavi yolları üzerinde okumaya ve araştırmaya başladım.

Sağlıklı Beslenme dükkânlarını gezerek, kanser konusunda yazılmış tüm kitapları satın aldım. Kütüphanelere giderek daha çok okudum. Ayak refleksolojisi ve kolon terapisini inceledim. Her ikisinin de bana yararlı olacağı sonucuna vardım. Doğru insanlar da hep karşıma çıkıyordu nedense. Ayak refleksolojisi üzerinde epeyce okuduktan sonra bir uzman aramaya başladım. Bir konferansa katıldım. Genellikle ön sıralarda oturmayı tercih ettiğim halde, o akşam arka sıralarda oturma arzusu duydum. Bir dakika sonra bir adam yanımdaki sandalyeye oturdu. Ve tahmin edin bakalım. Ailesini ziyarete gelmiş bir ayak refleksolojistiydi. Bana iki ay boyunca haftada üç kez tedavi uyguladı. Çok büyük yardımı oldu.

Ayrıca kendimi sevmem ve onaylamam da gerekiyordu. Çocukluğumda çok az sevgi görmüştüm. Kimseden değerli olduğumu hissetme konusunda destek görmemiştim. Sürekli aşağılamalarını, eleştirmelerini kabullenmiş ve değersiz olduğuma inanmıştım.

Yaptığım çalışmalarda kendimi sevmenin ve onaylamanın şart olduğunu farketmiştim. Ama bunu sürekli erteliyordum. Tıpkı hep yarın yapmaya başlayacağımızı söylediğimiz diyetler gibi. Ama artık daha fazla erteleyecek zamanım yoktu.

Başlangıçta aynanın karşısına geçip, «Louise, seni seviyorum, gerçekten seviyorum,» demek çok zor geliyordu. Ama zamanla kolaylaştı. Ben de inanmaya başlamıştım kendimi sevdiğime.

Çocukluğumdan beri içimde bastırduğım öfke ve suçlama duygularını dışarı vurup kendimi özgür kılmam gerektiğini de biliyordum.

Evet, cinsel, fiziksel ve zihinsel tacizle dolu geçen zor bir çocukluk dönemi yaşamıştım. Ama bunlar yıllar önceydi. Kendime hâlâ öyle davranmam için mazeret olamazdı. Bedenim kanserin yayılmasıyla sözcüğün tam anlamıyla kemiriliyordu. Çünkü affetmemiştim.

Olayların ardındakileri görüp, ne tür deneyimlerin bir çocuğa böyle davranabilen insanları yarattığını ANLAYABİLMEM gerekiyordu.

İyi bir terapistin yardımıyla içimdeki kızgınlığı dışa vurdum. Yastıkları yumruklayarak, öfkemi avazım çıktığı kadar bağırıp ifade ederek... Bu çalışmalar, kendimi arınmış hissetmemi sağladı... Ve de kendimi daha temiz hissetmemi!

Yavaş yavaş anne ve babamın bana bölük pörçük anlattıkları çocukluklarına ait hikâyeleri biraraya getirmeye başladım. Onlara ait daha bütün resimleri görebiliyordum. Gelişen anlayışım ve yetişkin gözüyle çocukluk yaşamlarına bakmaya başladığımda, yaşadıkları acılar için onlara şefkat duymaya başladım. Ve suçlamalarım yavaş yavaş kayboluyordu.

Ayrıca iyi bir beslenme uzmanının yardımıyla yıllar boyu yediğim abur cubur yiyeceklerin bedenimde biriktirdiği toksinlerden arınmaya çalıştım.

Zararlı yiyecekler vücutta zehirli birikimler, zararlı düşünceler de zihinde zehirli birikimler yaratıyor.

Sadece yeşil sebze ve tahıllardan oluşan bir beslenme tarzı uyguladım. İlk ay bağırsaklarımı da haftada üç kez temizlettim.

Ameliyat olmadım. Zihinsel, fiziksel ve duygusal arınmanın sonucu, altı ay sonra doktora yeniden gittim. Doktorlar, zaten bildiğim bir şeyi doğruladı. Bedenimde tek bir kanser hücresi bile yoktu.

Artık bizzat kendi deneyimimden biliyordum. **DÜŞÜNCE, İNANÇ VE DAVRANIŞ BİÇİMİMİZİ DEĞİŞTİRMEYİ İSTERSEK, HER HASTALIK İYİLEŞTİRİLEBİLİR.**

Bazen büyük bir trajedi gibi görünen şey, bir olay, daha üst boyutta bir iyiliğin ve gelişmenin nedeni oluyor. Bu deneyimimden çok şey kazandım ve yeni bir görüşle değerlendirmeye başladım. Benim için gerçekten önemli olan şeylerin ne olduğunu yeniden gözden geçirdim. Ağaçsız New York'u ve kötü iklimini terketmeye karar verdim. Bazı hastalarım, onları bırakırsam «öleceklerini» söylediler. Onlara yılda iki kez gelip gelişimlerini izleyeceğime söz verdim. Ayrıca her zaman bana telefonla ulaşabilirlerdi. İşimi kapadım ve zevkli bir tren yolculuğuyla California'ya doğru yola çıktım. Los Angeles'in başlangıç noktası olacağına karar verdim.

Yıllar önce burada doğmama karşın, benden bir saat uzakta yaşayan annem ve kız kardeşim dışında kimseyi tanımıyordum. Hiçbir zaman yakın ve sıcak bir aile olmamıştık. Ama yine de annemin birkaç yıldır kör olduğunu öğrendiğimde, kimsenin bana bildirmek zahmetine girmemesine şaşırımdım.

Kız kardeşim beni göremeyecek kadar «meşguldü». Onu kendi haline bırakıp yeni hayatımı kurmaya başladım.

Bedeninizi İyileştirebilirsiniz adlı küçük kitabım, bana birçok kapıyı açtı. Her türlü Yeni Çağ toplantılarına katıldım. Kendimi tanıtip, uygun gördüğüm kişilere kitabımı verdim. Daha sonra böyle zevklere pek fazla zaman bulamayacağımı bildiğimden, ilk altı ay sık sık deniz kıyısına gittim. Yavaş yavaş hastalar gelmeye başladı. Orada burada konferans vermeye davet ediliyordum. Los Angeles bana «hoşgeldin» demişti. Hayatım yoluna girmeye başladı. İki yıl içinde çok hoş bir eve taşındım.

Los Angeles'teki yeni yaşam tarzım, çocukluk yaşamımdan ne kadar farklı bir bilinci içeriyordu. Gerçekten hayatım akıcı bir şekilde geliyordu. Hayatımız tümüyle nasıl değişebiliyor?

Bir gece kız kardeşimden telefon aldım. İki yıl içinde ilk telefon. Artık doksan yaşında, hem kör hem de sağır olan annemizin düşüp sırt kemiklerini kırıldığını söylüyordu. Bir anda annem, güçlü ve bağımsız bir kadın olmaktan, acılar içinde kıvranan çaresiz bir çocuk durumuna düşmüştü.

Bu olay, kız kardeşimle aramızdaki iletişim kopukluğunu yeniden kurmamıza yaradı. Nihayet iletişim içindeydik. Kız kardeşimin de aşırı derecede sırt sorunları olduğunu, otururken, yürürken çok ağrı çektiğini öğrendim. Sessizce acı çekiyordu. Aneroksik, yani bir deri bir kemik görünüşüne rağmen, kocası hastalığının farkında bile değildi.

Annem bir ay hastanede yattıktan sonra evime geldi. Bakıma muhtaçtı.

Hayatın akışına güvenmeme rağmen, nasıl başedeceğimi bilmiyordum. Tanrıya şöyle seslendim: «Peki, Tanrım, ona bakacağım ama bana yardım etmek zorundasın ve parayı da temin etmelisin!»

İkimiz için de oldukça zor bir uyum sağlama dönemi idi. Cumartesi akşamı evime geldi; ertesi cuma, dört günlüğüne San Francisco'ya gitmek zorundaydım. Onu yalnız bırakamazdım ve gitmek zorundaydım. «Tanrım, bunun çaresini bul. Gitmeden önce bana, annemin bakımı için doğru insanı gönder,» dedim.

Perşembe akşamı doğru insan «geldi». Hem annemin bakımını, hem evimin idaresini üstlendi. Bir kez daha temel inançlarımdan biri onaylanıyordu. «İhtiyacım olan şey, daima Kozmik Bilinç tarafından karşılanır.»

Yine bir ders alma dönemine girdiğimi biliyordum. Çocukluğumdan kalan duygusal çöplüğü temizlemem için önüme imkân çıkmıştı.

Annem, çocukken beni koruyamamıştı. Ama şimdi ben ona bakabilirdim ve bakacaktım. Annem, kız kardeşim ve benim aramda yeni bir serüven başladı.

Kız kardeşime istediği yardımı verebilmem, başka bir mücadeleyi getiriyordu. Yıllar önce annemi alıp götürdükten sonra, üvey babamın öfkesini ve şiddetini kız kardeşime yönelttiğini öğrendim. Zulmedilme sırası ona gelmişti.

Fiziksel sorunları korku ve gerginlikle, ayrıca kimsenin ona yardım edemeyeceği inancıyla iyice katmerlenmişti. İşte, kurtarıcı olmak istemeyen Louise, kız kardeşine hayatının bu noktasında iyiliği seçmesi için bir imkân vermeye çalışıyordu.

Adım adım, hem ona güven ortamı sağlayarak, hem de bildiğim alternatif sağlık yöntemlerini uygulayarak iyileşmesinde oldukça yol alıyoruz. Çalışmalarımız halen sürüyor.

Annem ise çok daha hızlı gelişme gösteriyor. Elinden geldiğince günde dört kez egzersiz yapıyor. Bedeni gittikçe güçleniyor ve esneklik kazanıyor. Ona işitme cihazı aldım, hayata ilgisi arttı. Hıristiyan Bilimi inançlarına ters düşmesine rağmen, tek gözünden katarakt ameliyatı olması için ikna ettim. Tekrar görmeye başlaması onun açısından, dünyayı onun gözleriyle görmemiz de bizim açımızdan ne kadar mutluluk verici. Yeniden okuyabilmekten de o kadar mutlu ki.

Annem ve ben, hiç daha önce yapmadığımız bir şekilde oturup konuşmaya zaman ayırmaya başladık. Aramızda yeni bir anlayış gelişti. Bugün birlikte ağlayarak, gülerken ve sarılarak kendimizi daha özgür hissediyoruz. Bazen beni çileden çıkararak şeyler de yapıyor. O zaman, içimde temizlemem gereken daha başka bir şeyler olduğunun farkına varıyorum.

İşim gittikçe gelişiyor. Menajerim Charlie Gehrke'nin çalışmalarıyla gelişen bir Merkez'im ve çok sayıda yardımcım var. Orada kurslar veriyor ve yatılı eğitim programlarını sürdürüyoruz.

Hayatım 1984'ün sonbaharında bu noktada.



*Hayatın sonsuzluğunda, bulunduğum noktada her şey mükemmel, bütün ve tam.
Ben dahil, her birimiz, hayatın zenginliklerini ve doluluğunu, bizim için anlam taşıyan yollarla deneyimliyoruz.*

Geçmişe artık sevgiyle bakıyorum ve yaşadıklarımın öğrenmeyi seçiyorum.

Yanlış, doğru, iyi, kötü yok.

Geçmiş yaşandı ve bitti.

Sadece bu an içinde yaşanan var.

Kendimi geçmişten bu ana getirmeyi seviyorum.

Kim ve ne olduğumu paylaşıyorum.

Çünkü hepimizin BİR olduğunu biliyorum.

Dünyamda her şey iyi ve güzel.

Varlığımın derinliğinde sınırsız bir sevgi kuyusu var

Bu sevginin açığa çıkmasına izin veriyorum. Bu sevgi yüreğimi, bedenimi, bilincimi, özvarlığımı dolduruyor. Etrafımda her yöne doğru ışıl ışıl yayılıyor ve çoğalarak bana geri dönüyor. Sevgiyi kullanıp verdikçe, daha da çok vermek istiyorum. Kaynak sonsuz. Sevgiyi verdikçe, kendimi iyi hissediyorum. Çünkü sevgi, içimdeki sevinç duygusunun bir ifadesi. Kendimi seviyorum. Bu yüzden bedenime bakıyorum. Onu sağlıklı besinlerle besliyor, temiz tutuyor ve temiz giysilerle donatıyorum. Bedenim de bana sağlıklı, canlılıkla, dolu enerjiyle karşılık veriyor. Kendimi seviyorum. Bu yüzden kendime ihtiyaç ve zevklerime hitap eden rahat bir ev ortamı sağlıyorum. Odalarını sevgi titreşimleriyle dolduruyorum. Böylece ben dahil, eve giren herkes bu sevgiyle beslendiğini hissediyor. Kendimi seviyorum. Bu yüzden yaratıcı yeteneklerimi kullanabildiğim, birlikte çalıştığım insanlardan zevk aldığım, sevdiğim ve sevildiğim bir ortamda, gerçekten yapmayı sevdiğim bir işde çalışıyorum. Kendimi seviyorum. Bu yüzden herkes için sevecen düşünceler besliyor ve sevecen davranıyorum. Verdiğim her şeyin çoğalarak döneceğini biliyorum. Dünyama sadece sevecen insanları çekiyorum. Çünkü onların, benim bir aynam olduklarını biliyorum. Kendimi seviyorum. Bu yüzden geçmişi ve geçmişte yaşadıklarımı affediyor ve tümüyle özgür bırakıyorum ve özgürüm. Kendimi seviyorum. Bu yüzden her anı iyi ve dolu yaşıyorum. Geleceğimin parlak, haz, mutluluk ve güven dolu olduğunu bilerek her anımı seviyorum. Çünkü Evrenin sevgili çocuğuyum ve Evren şimdi ve sonsuzluğun içinde her an bana sevgiyle bakıyor. Amin.

Holistik Tedavi Önerileri

BEDENSEL ÇALIŞMALAR

Beslenme Diyet, Food Combining, Makrobiyotik, Doğal Bitkiler, Vitamin, Bach Flower Remedies, Homeopathy.

Egzersizler

Yoga, Trampelen, Yürümek, Dans, Bisiklet, Tai-Chi, Uzakdoğu Sporları, Yüzmek, her türlü spor vb.

Alternatif Bedensel Terapiler

Akupunktur, Acupressure, Colon Therapy, Reflexology, Radionics, Chromotherapy, Masaj, Alexander, Bioenergenics, Dokunma Terapisi, Feldenkrais, Derin Kas Çalışması, Rolfing, Polarity, Trager, Reiki.

Gevşeme Teknikleri

Sistemik Desensitizasyon, Derin Nefes, Biyofeedback, Sauna, Su Terapisi, Slant Board, Müzik.

Türkiye’de Yapılan Bedensel Çalışmalar:

Doğal Beslenme

Buğday Ekolojik Yaşam Hizmetleri
Viktor Ananias (212) 292 87 18
(212) 244 57 95

Bach Flower Terapisi

İpek Çaldemir (212) 278 88 54
Silvia Gündevir (0535) 513 70 17

Aromaterapi

Lale Sarsılmaz (0532) 590 27 97

İpek Çaldemir (212) 278 88 54

Shiatsu

Zeynep Sevil Güven (216) 472 52 33

Hakan Onum (212) 280 84 20

Çigong

Hakan Onum (212) 280 84 20

Reiki

Lale Bayraktaroğlu (232) 463 89 05

Gülüm Omay Gürel (0532) 264 02 20

Zeynep Sevil Güven (216) 472 52 33

Feng Shui Zeynep Sevil Güven (216) 472 52 33

Feldenkrais

Sally Bradbrook (216) 318 26 78

Bülent Turan (212) 277 11 14

Refleksoloji

Carole Hakko (0532) 274 82 79

(212) 283 10 80

İpek Çaldemir (212) 278 88 54

Kayropraktik

Dr. Ayşegül Öztürk (216) 342 90 13

(216) 341 91 36

Dr. Fatma Ergin (212)242 25 50

Akupunktur

Dr. Kemal Nuri Özerkan (212) 247 83 85

(212) 233 52 81

(212) 233 36 36

Homeopati

Doç. Dr. Mehmet Gürsel (216) 345 86 78

G- Terapi (Neuromuscular Instant Relief Tekniği)

Dr. Çetin Gürses (216) 360 93 36

(216) 360 66 07

Tai Chi

Süha Ertekin (0532) 267 21 57

(216) 428 74 39

Hakan Onum (212) 280 84 20

Hatha Yoga

Lütfü Bozkurt (212) 513 42 59

ZİHİNSEL ÇALIŞMALAR

Afirmasyonlar, Yaratıcı İmgeleme, Meditasyon, Kendinle Barışmak

Psikolojik Teknikler

Hipnoz, Gestalt, NLP, Hipnoterapi, Focusing, Transaksiyonel Analiz, Rebirthing, Rüya Çalışmaları, Psikodrama, Humanistik Psikoterapi, Astroloji, Sanat Terapisi.

Türkiye’de Yapılan Zihinsel Çalışmalar

Gestalt

Ceylan Tuğrul (312) 442 74 73

Hanna Nita Scheller (212) 272 59 49

Transaksiyonel Analiz

Füsun Akkoyun (0312) 467 54 71

Humanistik Kendini Tanıma Grup Çalışmaları (Workshop)

Nil Gün (216) 445 22 14

(216) 410 52 99

(212) 513 81 57

NLP (Trainer)

Nil Gün (216) 380 29 24

Rebirthing ve Hipnoterapi

Nil Gün (216) 445 22 14

Hipnoz

Dr. Kemal Nuri zerkan (212) 247 83 85

Relaksoloji

Asuman Uluşan

(216) 346 28 99

Psikodraa

Pskg. Fatma Arda Sayman (212) 246 26 44

Pskg. Julide Aral (212) 246 26 44

Pskg. get ktem (212) 249 41 57

Astroloji

Hakan Kırkoğlu (216) 349 68 28

Sonsöz

“Bilmek istediğim her şeyi iç rehberim bana söyler.”

“İhtiyacım olan her şeyi Evren bana sunar.”

“Hayatımda her şey olduğu gibi iyi ve güzel.”

Bu cümlelere uzun zamandır inanıyorum.

Bunlar yeni bilgiler değil. Binlerce yıldır söylenen, sonsuza dek söylenecek şeyler. İyileşme yolunda olan herkesin yararlanabilmesi için bu eski bilgeliği ve bilgiyi biraraya toplamak bana müthiş keyif verdi.

Hastalarım, aynı alanda çalışan arkadaşlarıma, öğretmenlerime ve Yüce Sonsuz Akla, başkalarıyla paylaşabilmem için beni kanal olarak kullandığı ve bildiğim her şeyi öğrettiği için bu kitabı hepimize adıyorum.

Louise Hay

S O N