AFFETMEK
ÖĞRENİLEBİLİR

"Affetmek bencil bir eylem olarak düşünülebilir
çünkü tüm faydası affeden kişiyedir."
(Anonim)

AKIN BERK SÜRÜCÜ

Telif hakları © AKIN BERK SÜRÜCÜ

Bu E-kitap lisanslı olup elektronik imza taşımaktadır. Bu e-kitabın lisanslı sürümü kullanan herkes kendine özel elektonik imza ile satın almaktadır. Lisanslı sürüm ise sınırlı sayıdadır. Kişilerin internet ortamından paylaştığı e-kitaplar bu elektronik imza sayesinde kolaylıkla tespit edilebilir. Yasal yaptırımlar uygulanabilir. Lütfen pdf uzantılı E-kitabınızı bilgisayar dosyası şeklinde kimseyle paylaşmayınız.

Tüm Sevdiklerime...

İçindekiler

Önsöz 6

Affetmek & Sizi Özgür Kılar 9

Eğer bilseydin 10
Adaleti Sağlamak 14
Özgüven Eksikliği 16
Klişeleri yıkmak 17
Her Senaryo acı ile başlar 18
Kişisel Tutumlar 20

Duygular ve EGO 24

Ruhsallığın Egosu 25
Bilmek ve Olmak 25
Duygular 26

Metaforlar 28

Metafor Nedir ? 28
Değişime Giden yol 31

Benlik Sorunları 32

Kabul Etmek 34
Kendini Sevmek 35
Kendini Onaylamak 36
Kendini Affetmek 37
Bırakmayı Seçmek 38
Sorumluluk Almak 38

Şimdi Değilse Ne Zaman ? 50

Önsöz

Affermek... Bu e-kitap "affetmek" ile ilgili sorunlarınızın hayatınızın her döneminde var olacakları, ve bunun yeni bir bakış açısıyla öğrenilebilecek bir kavram olduğu varsayımıyla hazırlanmıştır. Kitabın amacı, çoğu kitabın size sunduğu yöntemlerden ziyade, bilincinizin büyümesine yardım ederek bir bakıma kullandığınız yöntemlerinde etkisini artırmaktır. Bu e-kitap birbirinden bağımsız bölümlerden oluşuyormuş gibi görünse de aslında büyük resmin ana parçaları olarak hazırlanmıştır. Piyasadaki hiç bir yayından esinlenilmeden yepyeni bir bakış açısıyla hazırlanan bu çalışma "affetme" fikrini bugüne dek hiç karşılaşmadığınız bir tarzda size sunuyor. E-kitabın dili yer yer bir öğreti şeklinde, yer yer sizinle sohbet şeklinde olacaktır. Böylece sizinle iyi bir iletişim kuracağıma inanıyorum.

Affetmek ile ilgili sorunların olan olaylardan bağımsız olarak kişinin bilinci ile alakalı olduğunu hissettiğimde hem kendi düşüncelerimde hemde arkadaşlarımı motive ederken bu tür motivasyon şeklinin karşımdakini rahatlatabildiğini anladım. Kişiyi içinde bulunduğu metaforik ilizyondan çıkarma fikri bana daha gerçekçi gelmeye başladı. Bunu yaparken, öğrendiğim bir çok öğretiyi ortak bir noktada birleştirmeyi deniyorum. Anlattıklarımın tüm olasılıkları kapsayacak kadar genel, okuduğunu bütün kitapları anlamladıracak kadar temel, okumanıza değecek kadar doyurucu ve affetmeyi öğretecek kadar yaralı olduğuna inanıyorum.

Bu e-kitapta yazılanlar okuyanın bilincine göre farklı düzeylerde ve özellikle yüksek değerlerde de işlev görebilir. Kişisel gelişim bilimlerinin temeli olan "Kabul etmek, affetmeki, sevmek ve minnet duymanın" aslında ne olduğuna dair giden yolda kendinizi tanıtmayı hedefliyorum. Kendi zihninizin haritasını keşfettiğinizde ve içinde bulunduğunuz metaforu gördüğünüzde kendiniz olursunuz.

Yukarıda bahsettiğim değer yargılarını idrak etmeye başladığınızda affetmek kendi kendine gelen bir nihai sonuçtur. Çoğunuzun bunu idrak edemediğini biliyorum. Çünkü affetmek fikri bizi tatmin etmeyen, adaleti sağlamayan, kişisel gelişimcilerin bile kendini kandırabilecek kadar anlaşılmayan bir kavramdır.

Evet zordur. Size bunun ne kadar kolay olduğunu anlatmaya çalışıp umut tüccarlığı yapmayacağım. Zaten zor olmasaydı, kendinizi affetmeye ihtiyaç duymayacaktınız. Bende bunu idrak edebilmek için yıllarımı vermeyecektim. Ortada böyle bir sorun olmadığı içinde böyle bir şeyden bahsediyor olmayacaktık.

Affedemediğimiz her ne varsa bu konunun psikolojik açıdan mutlu sonla sonuçlanması bizim için duygusal

bir gerekliliktir. Kendi iç kaynaklarının farkına varamayan insan kendisini ve başkalarını affedemediğinde hayatı boyunca sıkıntı içinde yaşamaya meyilldir.

Affetme fikrinin duygularımızla birebir bağlantısı bulunduğundan, özgürleşmeyen duygularımızın hayatımız boyunca bizi bırakmayacağını bilmemiz gerekiyor.

Bu e-kitabın yazılma fikrini, size sunmak istediklerimi inandırıcı bulmayabilirsiniz. Hatta düşüncelerimi yargılayabilirsiniz. Bu benim için önemli değil. Ama kendinizi yargılayıp reddetmeniz hayatınız boyunca sıkıntılara yol açacaktır. Affedemediğiniz her ne varsa bunlarla yüzleşmemek için etrafınıza kalın duvarlar örebilir, savunmalar geliştirir ve unutabilirsiniz. Kendinize ve başkalarına karşı öfke ve suçluluk duyabilir. Mükemmel olma çabasına düşebilir, sigara ve alkole bağımlılık duyabilirsiniz.

Bu e-kitap aynı zamanda kendinizi yargılamayı sona erdirmeyi, incinme ve reddetmenin açtığı eski yaraları iyileştirmeyi de hedeflemektedir. Bu çalışmayı hazırlarken, okuduklarımı, kendim ya da başkalarının kanalıyla öğrendiklerimi, deneyimlediklerimi yazdığım için kendimle sık sık yüzleşmek durumunda kaldım. Tahmin edersiniz ki bu zordur. Bende sık sık kendimle yüzleştiğim için uzun zaman aldı ve zorlandım. Ama sıkıntı faydayı da peşinde sürükler. Ben bu çalışmayı hazırlarken çok geliştim. Umarım sizde okudukça çok gelişeceksiniz. Eğer siz bunu okursanız ve hayatınıza yepyeni bir bakış açısı kazandırırsanız yaşadığım sıkıntıların ödülünü hakkıyla almış olacağım.

NOT

Bu çalışma ücretli bir çalışmadır. Ama önemle belirtmek istediğim bir hususta ilk amaç maddiyat değildir. "İnsana değer katabilmek" ilkesiyle hazırladığım bu çalışma uzun süren bir araştırma içeren 3-4 aylık bir dönem sonunda hazırlanmıştır. Kaldı ki bu çalışmadan elde edeceğim geliri şu anda çalışmalarını sürdürdüğüm "METAFOR" isimli kitabımın masraflarına kaynak olarak kullanacağım.

Her satın alan kişiye özel elektronik imza taşıyacak bu e-kitabı hem etik hemde yasal açıdan bilgisayar dosyası olarak kimseye yollamamanızı ve kopyalamamanızı öneririm. Kitabı sevdiklerinizle paylaşmak için e-kitabı internetten yollamak yerine, yazıcıdan istediğiniz miktarda bastırıp dağıtabilirsiniz.

Karşılıklı anlayış ve destek hepimizin hayatlarında bir çok değiştirecektir. Bu sebeple bana verdiğiniz destek ve gösterdiğiniz anlayış için teşekkür ederim.

AKIN BERK SÜRÜCÜ

BÖLÜM 1

Affetmek & Sizi Güçlü Kılar

Affetmenin ne olduğunu öğrenmek için "affetmenin ne olmadığını" öğrenmek gerekir. Affetmek bize tokat atana diğer yanağımızı uzatmak değildir. Bir kaçış yolu değildir. Yapılan hataya tekrardan davetiye çıkarmak da değildir. Kendinizi savunmayacağınız anlamına da gelmez.

Bundan dört yıl önce ağır bir depresyona girdiğim olaylar dizisi olmuştu. Üzüntü, değersizlik, yanlızlık, intikam duygularını hemen hemen hergün yaşıyordum. Bütün bu duygularım adeta bir yabani ot gibi kök salmış ve giderek büyümüştü. Sınav başarısızlığı, ailemin sorunlarım, terkedildiğim bir ilişkim, beni anlamayan ve arkamdan iş çeviren arkadaşlarım, maddi yetersizliklerim arka arkaya gelmişti. O zamanlar bu tür olayları tanımlamak çok zordu… ***Üzücü, aptalca, anlaşılmaz, adaletsiz, trajik, gülünç…***

Öyle ya da böyle bunu hepimiz yaşıyoruz. Ve yine öyle ya da böyle bu yaşananlara anlamlar yüklüyoruz. Bu anlamlar o anlardan sonra yaşadıklarımızın ana temasını oluşturmaya devam ediyorlar.

Bir hareket öfkeye yol açar, bu öfke arkadaşlıkları sonlandırır. Evlilikleri bitirir. Yıllarca birlikte yaşadığımız ailemizden bizi uzaklaştırır. Yıllarca dost olan kişiler ölseler dahi birbirlerinin cenazelerine katılmayacak du-

ruma gelirler. Akrabalıklar bozulur.

Bu durumlar kendimize de zarar verir elbette… Özgüvenimiz yıkılır, kendimize olan sevgimiz azalır. Suçluluk duygumuz artar. İntikam duyguları içinde yaşamaya başlarız. Elbette bu kadar değil. Eminim ki konuşacak fırsatımız olsaydı saatlerce anlatırsınız neleri affedemediğinizi ve hayatınızda nelere yol açtığını…

Bir zamanlar bu durumun içinde olduğum için hayatımda kızgınlık duyduğum herşeyi anlatır oldum herkese… hatta bunları anlatmaktan zevk alır hale gelmiştim. Anlıkta olsa bu şekilde rahatlıyordum. Hayattaki acılarımı, kızgınlıklarımı, intikam duygularımı ifade ettiğimde kendimi bulur gibi oluyordum. Egom bununla değer buluyordu sanki. Bunu yapmalıydım. Çünkü Egomun beslediği sahte özgüvenim olmasa, aslında bilinçaltımın derinliklerinde duran değersizliğim, yetersizliğim, korkularım apaçık vuracaktı yüzüme...

Hayatım boyunca dediğim dedik olmaktan, kin gütmekten, haklı çıkma çabasından, girdiğim tartışmalardan genel anlamda hiç bişey kazanmadığımı söyleyebilirim. Gelecek vade de bana zarar vermesi bir yana hayatımda hep aynı kısır döngüler içinde olmak beni yormuştu. Bu kısır döngüleri fark etmek bile bana hatırı sayılır bir yol aldırmaya yetmişti.

eğer bilseydin...

Şunu diyeceğinizi biliyorum…

" Ama sen benim hikayemi bilmiyorsun, eğer bilseydin, affetmenin ne denli zor olduğunu sende görürdün"

Bunu kestirebiliyorum. Bu empatiyi kazanmak zaman aldı tabiki. Bana danışmak isteyen insanların hikayeleri en başta beni eğitmişti. Diğer olasılıkları gördüm. Onların acılarını dindirmek için onlardan biri olmak durumunda hissettim kendimi. Bazen beynime bir ok saplanır gibi oluyordu hikayeleri dinlerken…

Depremde ailesini kaybedeni tanıdım, sandeleye mahkum olanı tanıdım, tecavüze uğrayanı tanıdım, evladını kaybedeni tanıdım… Hatta, akrabasının, öz babasının tacizine uğrayanı bile tanıdım. Ne kadar uç örnekler değil mi ?

Akılla şu soru geldi mi ?

"Peki bu insanlar neyi, kimi nasıl affedecekler bana söyle… "

Bu durumları affettirmek için ne gerekir … Uluslar arası sorunları bile çözen üst düzey bir diplomat mı… Geçmişi geri getirmek mi… Ya da sihirli perinin sihirli değneği mi ?

Gördünüz mü ? Adeta sorular bile anlamını yitirip masalsı bir hale dönüyor... Olaya bu yönden bakınca affetmek bir çoğumuzun hala zannettiği gibi yüzeysel, mantıksız, polyannacı, aptalca ve safça bir eylem mi ?

Eğer affetmek denen olgu aslında böyle bir şey değilse ve bize aklımıza ve hayalimize gelmeyecek güzellikte sonuçlar getirecekse bunu nasıl yapabiliriz ?

Son zamanda yapılan bilimsel ve ruhsal araştırmalar affetmek kavramı hakkında bize çok önemli bilgiler vermiştir. Bu kişisel ve ruhsal gelişimin çeşitli ekollerinde yayınlanan kitaplarda üzerinde önemle durulan bir konu haline gelmiştir. Artık biliyoruz ki elimizde sadece öznel düşüncelerimiz değil, güvenilir ve deneylere dayalı verilerde çokça bulunmaktadır.

Affetmek bugüne kadar çok ender başvurduğumuz bir çare olmuştur. En gerekli olanın en sona bırakılması bize yıllar boyu boşu boşuna acı çektirmiştir. Bugüne taşıdığımız tüm acılarımızı telafi edebilirdik. Ama bunu herkes gibi sona sakladık. Çünkü farkında olmadan kızgınlık duymaktan, intikam duyguları beslemekten zevk aldık. Ve hepimiz kendi fikirlerimizin doğruluna körü körüne inanıyorduk.

Bu sorunları kendi hayatımda çok büyük ölçüde yok etmeyi başarabildim. Kabul ediyorum kolay bir süreç olmadı. Ama yaşadıklarımı ***"iyikide yaşamışım"*** diye yorumlayabildiğim zamanımı yaşıyorum.

"Affetmek mi !!! nasıl yani… bana yaptığı onca şeyden sonra… Yaptığı yanına karmı kalacak"

Evet haklısınız. Sanırım bu yüzden başaramıyoruz. Bunun nedeni ruhsal gelişim kitaplarını türkçeye yorumlayanların yaptığı eksik bir tanım hatasından kaynaklanmaktadır.

"Forgive" kelimesinin anlamı ***"affetmek"*** olduğu kadar ***"silmek, kurtulmak"*** anlamıda taşır. Ama bunu türkçeye çevirirken anlamı çok bozulabilir gibi duruyor… O zaman doğru kelime bulmak gerekiyor. "***Özgürleşmek"*** kelimesi bizim için en doğru kelime olabilir. Çünkü ***"affetmek"*** kelimesi kimileri için derin anlamlar ifade etse de bugünkü jenerasyonda bir çoğumuz için içi boş kalabiliyor. Belkide bu yüzden yapamıyoruz. Çünkü affetmek kelimesi bilinçaltımızda ***"sorunlarımızın hallolmaması, intikamımızı alamamamız, yapanın yanına kar kaldığı"*** gibi bir izlenim veriyor.

Oysaki ruhsal gelişim kitapların da bahsi geçen affetmek kelimesinin içerdiği anlam…

"Bizi psikolojik olarak hala o olayın içinde tutan ve kötü duygular beslememizi sağlayan derinlerdeki duygudan kurtulup özgürleşmek"

Not • Affetme; bir nasihat, bir zorunluluk değil, öğrenilebilen bir bilinç boyutudur. Affetmek ile ilgili "Ne Yapmalı" Sorusunu hemen sormamanızı öneririm. Affetmek kelimesinin sizin ve diğer insanlar için ne anlama geldiğini keşfetmek üzere bir süre düşünmeniz, burada yazdıklarımı bir süre kavramaya çalışmanız bu kavramın zihninizde iyi bir alt yapı oluşturması açısından olmassa olmazdır.

Hayattan örnek vermek gerekirse şu demek oluyor.

Yıllar yılı ***"hiç geçmeyecek"*** diye derinlerinizde yaşattığınız bütün acılarınızdan özgürleşmek, artık o olayı tetikleyen her unsura karşı ***nötr(tepkisiz)*** olmanız demektir. Çünkü o durumu besleyen çekirdek inancınız değiştiğinde sizi dehşete düşüren şeyin artık sizi rahatsız etmemesi demektir.

Bunu hayatta herşeye, evet herşeye uyarlayabilirsiniz. Ayrılık acılarına, ölüm acılarına, korkulara, başarısızlıklara, özgüvensizliğe, sosyal fobiye, öfkeye herşeye…

Bu e-kitabın geri kalan her satırında ne zaman ben affetmek dersem sizin onu "özgürleşmek" olarak algılamanızı istiyrum. **""Ozman neden *"özgürleşmek"* demiyorsun.""** diye sorabilirsiniz. Bu durumu affetmek konusundaki algınızı değiştirmek için bir pratik olarak kabul edin. Bu çalışmayı bitirdiğinizde affetmek kavramına yepyeni bir bakış açısıyla bakacaksınız. Buna sizde inanıyorsanız, ozaman anlaştık…

Anlaştık ama böyle sohbet edince herşey güzel… Biliyoruz ki yinede affetmeye yatkın değiliz. Denemesi bile o kadar zor ki… Affedeceğimize ölmeyi bile tercih ediyoruz… yok yok abartmıyorum… Ölmeyi bile dedim… Bugüne kadar sayısız kişi sırf affedemedikleri ve kızgınları yüzünden hayatına son vermiştir. Bu insanlar bize affetmek ile ölmek arasındaki seçimi bize gösterdiler.

Elbette hepimiz bu kadar duygusuz yetiştirilmedik. En azından birbirimizle dertleştiğimizde ***"kafana takma, olsun affet gitsin, kardeşini affetmelisin, sevgilini affetmelisin vb…"*** sözlerle kendimizi ara bulucu pozisyonlarda bulabiliyoruz. Sorun bize ait değilse hepimiz birer Güzin Abla olmaya hevesli duruma gelebiliyoruz. ***"Affetmek"*** bizim için bu ve benzeri ***"melisin/malısın"*** lardan ibaret oluyor. Ve biz affetme olayının büyülü bir şekilde ortaya çıkmasını bekler hale geliyoruz. Elbette bu bekleme, bizim için nefeslerimizi tuttuğumuz bir bekleme değildi. Çünkü bu bizim umrumuzda olmadı. Çünkü affetmenin gerçek anlamını, neyi-kimi neden affetmemiz gerektiğini, tıbbi ve ruhsal yararlarını bize öğretmedi. Ve haliyle bunu idrak edemedik.

Abartmadan söylüyorum ki ***"affetmek", beslenmek, uyumak, spor yapmak kadar faydalı ve gerekli bir olgudur.*** Faydalarından kısaca bahsetmek gerekirse; tansiyonunuz düzelir, kalp atışlarınız düzene girer, kilolarınız yok olur, el,kol, sırt ve boyun ağrılarınız iyileşir. Bağımlılıklarınız yok olur. Cinsel yaşamınız güçlenir ve gelişir. Etrafınıza çektiğiniz insanlar hep daha iyi olmaya başlar. Dini bilinciniz yükselir. Abarttığımı düşünebilirsiniz. Bu saydıklarım ***"affetmek"*** kelimesinin fiziksel ve ruhsal yararlarının tamamına yakını bile değil…

"Ama yinede zor" diyenlere cevabım şu olur. ***-Evet ilk başta zordur.*** Bu zorluğun nedeni henüz idrak edilememiş olmasıdır. İdrak edilemeyen her şey saçma ve zor gelir. Ama bir kere fark ettiğinizde bunu yapmaktan ve çevrenize yaymaktan zevk duyacaksınız. Örneğin; çekim yasasını öğrenmeden önce çevrenizde olup bitenlerin farkında değildiniz… Sonra bu konuda birkaç kitap okuyup bu konudaki bilincinizi geliştirdiniz. Gözlemlerinizle destekliniz ve bunu çok iyi yorumlayacak ve herkese anlatacak duruma geldiniz. Oysaki bu idraktan önce siz bir adaletin olduğuna inanmamıştınız beklide…

Affetmek konusunda **–anlaşılabilir**- pek kitap yok. İşte ben bunu değiştirmek istiyorum. Bir çok insan affetmek için bize öğüt verse de bunu nasıl yapacağımızı bize çok iyi anlatamıyor, empati yapamıyor. Kendi yaşamından bize örnekler gösteremiyor.

Affedeceğim hiçbir şey yok diyebilirsiniz. ***"iyi düşünün"*** derim. Sorun olmadığınızı düşündüğünüz ailenizle çocuklukta yaşamış olduğunuz kırgınlıklar siz fark etmeseniz de bilinçaltınıza işlemiş ve size doyumu eksik olan bir hayat yaşatıyor olabilir. Eski aşkınızı kalbinize gömmüş ve şimdiki ilişkinizle anıları bastırmaya çalışıyorda olabilirsiniz. ***Ama unutmayın hiçbir duygusal anı bastırılamaz ve ortaya çıkması için bazen bir kıvılcım yeter….***

Size polyannacılık vaat etmiyorum. Affetme süreci; öfke, güvensizlik, şaşkınlık ve gözyaşı içerebilir. Bazen affedemeyeceğinizi bile düşünebilirsiniz. Yıllar öncesine dönebilir aynı üzüntülerle tekrar yüzleşmek durumunda olabilirsiniz. Eğer bu durumları kaldıramayacağınızı ve yüzleşemeyeceğinizi düşünüyorsanız kitaba devam etmemenizi öneririm. Çünkü ***"Affetmek " süreci; gerçek anlamda cesaret, güç, bedel ödeme isteği***

ve en önemlisi hayatını değiştirmek isteği içeren insanların yaşayacağı bir süreçtir.

Affetmenin ne olduğunu öğrenmek için "affetmenin ne olmadığını" öğrenmek gerekir. Affetmek bize tokat atana diğer yanağımızı uzatmak değildir. Bir kaçış yolu değildir. Yapılan hataya tekrardan davetiye çıkarmak da değildir. Kendinizi savunmayacağınız anlamına da gelmez.

İş arkadaşınızın yaptığı yanlış olabilir, en yakın arkadaşınız size ihanet etmiş olabilir. Sevdiğiniz adam/kadın sizi saçma sapan bir nedenle terketmiş olabilir. Bu üzüntüleri aylar ve yıllar boyu devam ettirmek hissi çok can sıkıcı değil mi ? Nefret ettiğiniz o insana bu şekilde güç verdiğinizin farkında mısınız.

Affedebilme süreci, geçmişten gelen olumsuz duygu yükünden kurtulup, özgürleşebilmektir. Yaşanan olayları hatırlamak ama olayın duygu deposunu boşaltmaktır. Affetme sürecinde kişi kendi acılarının farkındadır ancak affedeceği kişinin acılarının ve onun da bir kurban olduğunun farkında değildir. Bu nedenle kişi şunu net bir şekilde anlamalıdır, affedeceği kişiler de o an içindeki anlayışları, farkındalıkları ve bilgi kapasiteleriyle yapabildiklerinin en iyisini yapmaya çalışmışlardır.

Affetmek, kişiyi kırana karşı hangi cezayı verirse versin, bunun ona yetmeyeceğinin farkındalığıdır. Bu farkındalık, geçmişte takılı kalmak yerine, yaşam yolculuğunda yeni deneyimlere açık hale gelebilmek için kişiye yol gösterecektir. Böylece, kişi öfke ve intikam duygularına yatırım yapmaktan vazgeçecek, pozitif duyguları içinde çoğaltma yolunda adımlar atmaya başlayabilecektir. Çünkü kişi neye yatırım yaparsa içinde o çoğalacaktır. Affetmek, hayatı zenginleştirici ve özgürleştirici önemli bir yatırımıdır.

Affetme sürecinde gıcık olduğunuz insana karşı, engelleyemediğiniz duygular elbette olacaktır. Hayalinizde ondan intikam aldığınızı, onun rezil olduğunu, onu öldürmek istediğinizi, terk edilmesini, işten atılmasını arzulayabilirsiniz. Bu affetme sürecindeki doğal durumlardan biridir.

Öfkeyi bir ilaç olarak düşünebilirsiniz. Minik dozda alındığında insanın kendisini korumasına yardımcı olan belkide kişiliğini ayakta tutan birşeyken yüksek dozda aldığınızda sizi hasta eden, enerjinizi çalan ve sizi hastalık hastası yapan bir şey gibi düşünebilirsiniz. Örneğin sigaradan nefret eden birisiniz. Bu size zarar vermeyen güzel bir alışkanlık sağlayan bir durumdur.(minik doz) ama sigara içen insanlara gıcık olmak, onlara savaş açmak, onları aşağılamak size zarar verecektir.(büyük doz) İntikam dolu duygular size doğru yaklaştığında daha güzel günler için o acının bir parçası olmayı reddebilirsiniz. İşte bu affetmenin beceri gerektirdiği noktadır.

Tüm bu anlattıklarımın değer yargılarınızı sorgulattığını kafanızın bir miktar karıştığını biliyorum. Bu çalışmayı yazarken amacım sizinle bir bağ kurmak... İçinde anlayış, samimiyet, değer katmak olan iyi niyetli bir bağ... Ve anlatıklarımızı nasıl hayata geçireceğimizi hep birlikte göreceğiz.

Adaleti sağlamak...

"***Adalet"*** kişinin kendisine göre göreceli bir kavramdır. ***Gerekliliği*** ve ***güveni*** temsil eden ve adına bakanlıklar bile olan bu kelime kişinin eline geçtiği zaman tehlikeli bir silaha dönüşebilir. Her insanın kendine ait bir adalet inancı vardır. Adaletin mutlak bir mantığı olmadığı gibi kişiden kişiye, toplumdan topluma, dinden dine, ırktan ırka değişen bir kavramdır.

Kavgalı olan iki arkadaşımı hatırladım. İki tarafta adaletin kendisine sağlanması gerektiğini düşünüyordu. Saatlerini kendi haklılıklarını kanıtlamak için harcadılar. Kimle oturup konuşsanız kendince nedenleri ve ikna edici anlatımları vardı.

Siyasi partiler, en haklı ideolojinin kendilerinde olduğunu kendi gibi inanmayanların ülkeye zararlı olacaklarını iddaa ederler. Hepside bu uğurda yıllarını ömürlerini harcarlar. Bu süreç içinde birbirlerine düşmanca bile yaklaşabilirler.

Dinler ve mezhepler arası tartışmalar bir mezhepin diğer mezhepin camisine bomba koymasına kadar gider. İdam olan ülkelerde sokak ortasındaki mahkum ***"adalet"*** adına zevkle taşlanabilir.

Bunları az çok sizlerde bilmektesiniz. Tüm bu yaşananlardan ciltler dolusu kitaplar yazılabilir.

Bunun mental olarak benzerlerini kendi hayatımızda da yaşarız. Küstümüz akrabalarımız vardır. Davalık olduğumuz ortaklarımız vardır. Haklı çıkmak ve karşı tarafın dersini alması hissiyle yanıp tutuşuruz. Bu bize tatmin edici gelen en gerekli hismiş gibi gelir. Ama bu ***"direnç"*** anlayışı hiç bir zaman çözüm olmamıştır. Olduğunu düşündüğümüz durumlar ise yanıltıcı birer ilizyondur. Çünkü çekim etkimiz karşıt durumu güçlendirecektir. Ve bize yeni durumları hazırlamaya devam edecektir. Buda toplumsal sorunlara kadar büyüyecek; tabiri caizse **"Kelebek Etkisi"** denen bir çarkı döndürecektir.

Elbetteki insanoğlu hayattaki farklılıkların hepsini bilerek dünyaya gelmez. Uyumak, yemek, içmek, onu büyüten kişilerin beden sıcaklığını tanıyan bebek bilinçdışı bir içgüdüyle onu büyüten herkesi otorite olarak görmeye başlar. Onların değer yargılarını öylesine benimser ki, bunlar dışındaki her farklılığın yanlış olduğunu içgüdüsüyle büyürler. İnandıkları gerçeklerin haklı yanlarını görmeye meyilli olduklarından yaşam süresinde bu inançlarını perçinlerler. Bu durumda bir kader paradigması oluşur. Burada algıda seçicilik ve çekim enerjisi birlikte işler. Böylece kişi inandıklarının gerçek olduğunu sandığı bir ilizyonun içinde yaşar. Değer yargıları bu inançlara göre yorumlanmaya başlar. Siyasi görüşler, milli duygular, dini yargılar ve adalet anlayışı bu çerçeveler içinde yorumlanıp, kendine yer bulur.

Tabiki bazı düşünce ve yargılar ileride kazanılmış gibi durabilir. Okul, iş yaşantısı, sosyal hayat, gibi ortamlardan etkilenilmiş ve sanki 30 yaşında bambaşka biri olmuşuz izlenimi oluşabilir. emin olun ki sonrada kazanılanlar dahi ilizyon içinde ilizyonun getirdiği yeni anlayışlardan ibarettir.

İşte bu seçip yaşadığımız yaşamlar içinde konfor bölgemizde güvende durur ve bunu ihlal edenler için kızgınlık ve nefret duyguları hissederiz. Hayatın ve sonsuz gücün adalet kavramını kestiremediğimiz için olsa gerek adalet kavramının bizim istediğimiz gibi olmasını isteriz.

"İşten kovulsun, kocasından ayrılsın, herkesin içinde rezil olsun, hapre girsin, idam edilsin vb..."

Bu anlayış hiç bir zaman çözüm olmamıştır. Gerek insanın kendisi için gerekse toplum için. Çünkü bu bakış açısı olayı ***"içeriden çözmek"*** değil "***dışarıdan çözmek"*** istendiği içindir. Yani dışarıdaki kişiler ve şartlar suçludur. ***"Ancak falanca şartlar değişirse ve falanca kişi dersini alırsa benim öfkem gidecek ve rahatlayacağaım bunun dışında hiç bir yol yok..."***

Bu kızgınlığı bir yere kadar kabul edelim de peki hayatta manevi duyguları olduğuınu sananlar...Dini vecibeleri yerine getirdiğini ve maneviyatını ileri düzeyde yaşadığınıu düşünüp, kendi gibi olmayanlara nefret kusmak, şartlara isyan etmek, ayrılıkçı bir düşünce içinde olmak, kendince adaleti sağlamak... Yani bu şu demek mi ? "***Ben Allah'tan... onun karşıma çıkardığı insanlardan... kendim gibi insanlar yaratmamasından.... karşıma kötü insanlar çıkarmasından razı değilim."*** Yani kısaca ***Allahtan razı değilim...***

Bu da inandıkları dinin manevi değil, ***gelenekçi(öğrenilmiş)*** din olduğunu gösterir. Çünkü yaratıcıya gerçekten inanan birinin "O" nun sıfatlarının idrakinden dolayı yaşadıklarından razı, hoşgörülü, sevgi dolu, dingin bir insan olmasını gerektirir.

Ben burda elbetteki insanların manevi duygularını sorgulamıyorum. Burada anlatmak istediğim gerçek ile ilizyonun ayırtedilmesini bizim toplumumuzdan bir örnekle gösterebilmek.

Affetmek sürecinde adaleti sağlamak zorunda değiliz. Adalet zaten affettiğimiz de kendi kendine vuku bulacak bir olaydır. Ama tabiki de şöyle bir durum var. Ben kendimi affettim ama o dersini almadı. gibi bir anlayış hem olayları affedemediğinizi hemde içten içe o kişinin hala ders alması gerektiği fikrini taşır.

Affetmek hissi içinde sevgi taşır. Sevgi taşımasa bile tepkisizlik taşır. Yani sizi inciten bir olayı düşündüğünüde "amaann geçti gitti bitti... öğrendim öğreneceğimi iyikide yaşamışım aslında" gibi bir anlayış taşır. Ama şu durumla karıştırılmaması gerekir. Mesela şu anda bir ilişkiniz var. Bu ilişkide yaşadığınız anlık olayların etkisinde kalıp eskiden sizi üzen eski sevgiliyi sallamadığınız hissi ile yanılabilirsiniz. Bu gerçek uzun vade de ortaya çıkacak bir durumdur. uzun süre sonra eski sevgiliyi özleyebilir, tekrar isyanlara başlayabilirsiniz. Size bunu böyle bir jargonla anlatıyorum. Çünkü diğer yayınlarda okuduğunuz masalsı anlatımlardan affetmek konusunun idrak edilemediği çok açık.

Yukarıda saydığımız genellemeler bazı durumlarda hayatı basitleştirir. Yararlı yönleri bulunur. Örneğin; soğuk bir havada sıkı giyinmek gerektiğini bilir ve eğer giyinmesseniz hasta olacağını bilirsiniz. Bu konuda bilgi birikiminiz, anılarınız ve dışarıdaki dünyadan referanslarınız bulunuır. Sağlığınızı emin olma duygusu içinde korursunuz. Eğer bu ve bunun gibi bilgilerimiz olmasaydı. Dışarı çıkamaz, kapıları açamaz, telefonu bile kullanamazdık. Ne yazık ki hayatımızın karmaşık alanlarındaki genellemeler bazen durumu aşırı basitleştirir, bazen de anlayışsız tartışmalar çıkarır. Bu durumun kötü yanı; ileride kendimizin kim olduğunu ve neleri yapabileceğimizi karar verirken bunların sınırlayıcı işlev görmesidir. Bu açıklamalar adalet duygusunuzu tespit etmeniz için önemli bir fırsattır.

Göze göz derseniz, yakında bütün dünya kör olur. -GANDHI

Özgüven Eksikliği...

Kişinin affetmek kavramını idrak edememesinde, bu konuda zorlanmasında, en büyük etken hiç şüphesiz ki özgüven eksikliğidir. Özgüven kelimeside Affetmek kelimesi gibi eksik kalmış bir kavram olarak hafızalara kazındığından, kendimizde özgüven olup olmadığını kestirememekteyiz.

Özgüven şu anki ilişki durumunuzla, para durumunuzla, sosyal hayatınızla ölçülebilir gibi dursada tam olarak göstergesi değildir. Yaşadıklarınıza etkisi vardır. Ama sebep-sonuç ve yaşanan hayat doyumu baz alındığında sahte özgüven hissi ile sizi yanıltan bir kavramdır.

Çok para kazandığı halde mutsuz olan bir iş adamı hep daha fazla kazanmak isteyebilir Ne kadar kazanırsa kazansın içindeki boşluk dinmeyecek. Bu tatmin duygusunu parayla dolduramayan bünye kendini diğer bağımlılıklara ve sosyal çarpıklıklara meyillenecektir. Tüm bu yaşantısının içinde kendini özgüvenli sanmaya devam edecektir. Ama içinde affedemediği bir ailesi vardır. Bu bizzat gözlemlenmiş bir hikayedir.

Başka bir hikaye ise, okuduğum okuldan varlıklı bir kızın hayatı ile ilgilidir. Hemcinslerini kıskandırıcak güzelliği, ve sınırsız bir maddi akışı olan bir insan neden hala mutsuz ve kızgın olabilir. Bunu kendisine sorduğumda kızgınlıkları olduğunu kime ve neye olduğunu bilmediğini söyledi. Belli ki unutmayı seçmişti. sürekli olarak dedikodu yapıyor birilerini eleştiriyor ve hırslanıyordu. Ve kendini çirkin ve yetersiz buluyordu.

Özgüven; genel bir tanımı yapılabilindiği gibi spesifik konularda da özgüven açıklaması yapılabilir. Örneğin, bir kişi topluluk önünde rahatça konuşabilecek bir özgüvene sahipken, karşı cinsi ile konuşurken çekinebilir. Bu spesifik yanlar kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Özgüven; bir şeyi fiziksel ve ruhsal olarak yapabilme dürtünüzdür. Bu dürtünüzü ne kadar geliştirirseniz konfor bölgenizi okadar sağlama alır ve kendinizi güçlü hissedersiniz.

İşte yüksek özgüven sahibi insanlar kolay kolay kin gütmezler. Çünkü; kendi güçlerinin farkında olduklarından yapılan yanlışlar onları yaralamaz. Affetmenin büyük insanların yapabildiği erdem olduğunun farkındadırlar. Özgüven de, affetme olgusu gibi zamanla öğrenilen bir kavramdır. Ve birbiriyle doğru orantıda gelişmesi muhtemeldir iki önemli kavramdır. Kitabın bu ilerleyen bölümlerinde kişinin nasıl özgüven sahibi olabileceğine açıklık getireceğim.

Daha önce "Evrenin Eşzamanı" yazılarımda özgüvenin önemi üzerinde durmuştum. Şimdi oradan bir kaç alıntı yapmak istiyorum.

"***En temel kavram herkesin ismine aşina olduğu ama derinliği hakkında çok fazla bir algıya sahip olmadığı "özgüven"dir. Özgüven; egomuzun en çok rahatsız ettiği, bizi nerden nasıl vuracağını bildiği, değişmek istememize rağmen bizi ölünceye kadar aynı gerçeklikleri yaşattığı bir kavramdır. Ego, daha çok para, sosyallik ve başarı referanslarınızı kullanarak özgüveninize bir takım artı ve eksiler etiketler. Özgüven aynı zamanda bir işi başarabileceğimiz ile ilgili o işin özelliklerine sahip olduğumuza inanılan katıksız inançtır.***"

Affetmeme içgüdüsü içimizdeki eleştirmenin gevezeliği sayesinde nüksediyorsa, o sese karşı koyup yok edebilme cesaretide içsel özgüvenli bir bakış açısından geçer. Özgüven anlayısı, kişinin kendisine olan sevgisi, kendisine olan güveni, kendisine verdiği değer, andaki mutluluğu ve geleceğe umutla bakabilmesi öğelerini barındırır. Bütün bu kavramlar masalsı değil, tanım karşılığı olan kanıtlanmış kavramlardır.

Özgüveni olmayan bir kişi ise genelleme yapar, olayı kişiselleştirir, olayları etiketler, ya hep ya hiç (iki kutuplu) mantığı ile düşünür, yaşananları kendi süzgecinden geçirerek yorumlar, kendini sevmez ve duygularını sürekli bastırma yoluna gider.

Özgüveni olmayan bir insan korkuları ile yaşıyordur. Affetmemek kavramıda ise yoğun öfkenin nedeni büyüktür. Öfkenin ise korkunun yüzeye çıkmış direnci olarak tanımlarsak. Ozman özgüvenle affetmek arasında güçlü bir bağ vardır.

Klişeleri yıkmak

Affetmek üzerine bir çalışma yapmış olsam da şu gerçeği belirtmeden geçmeyeceğim. Son yıllarda ortaya çıkmış olan ruhsal ve kişisel gelişim ekolleri polyannacı bir anlatımla süslenmiş olduğundan kişi gerçek olanı idrek etmekte zorlanıyor.

Bu gelişim dallarının hangisi ile uğraşırsanız uğraşın hangi ekolünden gelmiş olursanız gelin içinde derin bir kabullenme anlayışı içerir. Bu kabullenişte negatifmiş gibi görülen konuşmalar, ağlamalar, duygu boşalmaları olabilir. Kişi bundan kaçmamalıdır ki zaten kaçamayacağı apaçık ortada bir durumdur.

"***Kötü dersen kötü olur... Hani hep pozitif düşünecektik... Ben zaten ağlayabilen bir yapıya sahip değilim vb***" cümlelerin kısa vadede bazen uzun vadede hiç bir zaman işe yaramadığını sadece ben değil sizlerde deneyimlediniz.

Tüm pozitif düşünce akımları herşeyin başında acıyla yüzleşmeyi, duyguları tanımlamayı ve onları bir şekilde boşaltmayı hedeflerken öfke, gözyaşı hatta dangesiz hareketler şeklinde kendini göstermesi mümkündür. Ki bu çok doğaldır. Bu çalışmayı yapacak olgunluğa eriştiysem bunun temelinde yukarıda saydıklarım emin olun çokça yaşanmıştır.

Klişeler içinde boğulmak en çok kişinin kendisine zarar vericektir. Örneğin; hayatını Osho'nun kitaplarını okuyarak geçirmiş ve internetteki yazılarının onlarcası bu süslü yazılardan oluşmasına rağmen günün birinde çöküntü yaşayan ve yaptığı şeyin duygularını bastırmak olduğunu bile zor farkeden bir tanıdığım vardı. Şimdiki durumunu bilmiyorum. Umarım şimdi daha iyidir. Her kelimesi çiçek, böcek, sevgi vb. gibi olan ama diğer insanların bir şarlatan olduğunu düşünen, evrenin sırlarını kendi çözdüğüne inanan reiki masterler tanıdım. Öğrendikleri kendine yetmediği için, üst-bilinç, kanal konuşmaları, diğer boyutlar gibi ağırlığına kaldıramacağı konularla haşır neşir olan ve bununla beraber kişiliğide garipleşen insanlar tanıdım. İnternette bazı forumlarda büyü, okültüzim, dini bilimlerin paylaşıldığı ve bunların pençesinde asılı kalmış insanlar tanıdım. Sevgi büyüsü altında ***"bağlama büyüleri"*** yapan, zikir çekerek sevdiği adamı elde etmeye çalışan, diğer boyuttaki varlıkları çağırmak için yöntemleri araştıran binlerce insanımızı gördüm.

Ortak noktaları hepside okuduklarından yola çıkarak kesin fikirler edinmişlerdi. Yaşananları kendilerince yorumlamışlar ve vicdani olarak rahatlayacakları ortamları hazırlamışladı. En basiti herkes hayatı anlatır olmuştu. Sizce hayat nedir diye sorduğunuzda bugüne kadar okuduğu kadim bilgeliklerin ezberini yapıyordu sadece...

Aşırı olmasa da bende böyle bir dönemden geçmiştim. Hayatın aslında alıştığımız ve bildiğimiz gibi olmadığı gerçeğini kavradıktan sonra bunu insanlara anlatma ihtiyacımın tavan yaptığı bir dönemdi. Okuduğumu çok iyi yorumlayabilme yeteneğim, kelimeleri kullanma gücüm ve insanları ikna yeteneğim beni kandırmaya devam ediyordu. Çünkü insanları inandırdıkça fikirlerim daha da güçlenir hal almıştı. İnsanlara mantıklı gelen ama onların daha önce bilmedikleri bir öğreti sunmuştum. Bir zaman sonra bu yönüm bana acı vermeye başladı. Kızgınlık ve haklı çıkma içgüdülerim beni itici biri yapıverdiği zamanlar olmuştu. O günlerden sonra fikirlerime sıkı sıkıya sarılmadım. Zaten sonra gördüm ki her zaman güncellendiler. Ne kadar okursam okuyayım bugüne kadar öğrendiklerimin, gözlemlediklerimin, deneyimlediklerimin kaotik bir birleşimini sunacağım sizlere... Her yazarın yaptığı gibi...

Bu ve buna benzer sebeplerden dolayı içsel klişelere ve kesin fikirlere sahip olabilirsiniz. Sizin için faydalı olabilecek farkındalıklardan biri ***bilginin, olasılıkların ve doğru kavramının sonsuz olduğunu*** zamana ve duruma değişiklik gösterebileceğini farketmenizdir. Ki bu düşünce tarzı kişiyi tartışmalardan uzak tutan bir dinginlik getirir.

Gerçeğin tüm algılanması bir benzetmenin bulgulanmasıdır -DAVID THOUREU

Her senaryo acıyla başlar...

Evet... Her senayo sizin de hissettiğiniz gibi kötü duygularla başlar. Acıyla başlar, nefretle başlar. E tabiki böyle başlıcak yoksa neden affetmeye çalışalım ki...

Ama hepimiz bu olayları anlatırken ister istemez kendi süzgecimizi kullanmak isteriz. Çünkü incinmişizdir. Çünkü haklıyızıdır. **"Benim hikayem... benim acım... ama ne yaşadığımı biliyor musun"** gibi yaklaşımlarda bulunuruz. Çünkü acımızında özel olmasını isteriz. Kimseye benzememesi hem anlatırken bizi özel kılar, hemde haklı çıkmaya çalışırken fikirlerimizi destekler. İnanın bunu bende çok yapmıştım.

Acı hislerden biriside hayal kırıklığıdır. Bütün değer yargılarınız alt üst olur. Ufak çaplı bir depresyon hissedersiniz. Bunu çok istediğiniz birşeyin kesin olacağını sandığınızda ve gerçekleşmediğinda başınıza gelen bir durumdur. Benim zamanında en çok zorlandığım konuların başında gelirdi. Çünkü benim meta haritalarımda istediğim bir şey gerçekleşmediğinde ve bunun nedeni benim değil başkalarının yaptığı hataysa ozman bende tarifi imkansız bir kızgınlık beliriyordu...

Size bir anımı aktarayım...

İlgilendiğim konularda yayın yapan bir televiyon kanalında sunuculuk yapan bir bayan bir gün bana ulaştı ve beni aradı. Beni televizyona çıkarmak istediğini söylüyordu. Çalışmalarımdan etkilendiğini ve bir kaç saat boyunca tek konuk benim olacağım haberini vermişti. Bir ay sonraya yayına çıkmak için gün almıştım. Bu benim için çok önemli bir fırsattı. Bu alanda kendimi ve çalışmalarımı tanıtabilecek, kitaplarımdan bahsedebilecek ve iyi konuşmamın verdiği güvenle güzel ve kalıcı bir referans bırakabilecektim. Bu konudaki özgüvenim öylesine iyiydi ki. Ne konuşacağımın planını yapmadım bile... Zaten konunun akışına göre doğaçlama bir konuşma tarzıyla bile ikna kabiliyetime güveniyordum. Tam bir ay bu programın heyecanı ve hayaliyle yaşadım. Ayrıca uzak bir hayal değildi. Ben aranmıştım. Gün belliydi. İnternetten binlerce takipçime mesajlaşr atıyordum ve o gün geldiğinde televiyoznun karşısında olmalarını istiyordum. Uçak biletim, kalacak yerim herşey ayarlanmıştı. Ve programdan bir gün önce bir telefon geldi. Sunucu bayanın asistanı beni yayına çıkartmayacaklarını söyledi. Özel bir program yapacaklarını ve uygun olmadığım söylendi. Ve ileriki bir tarihe de randevu vermemişti... Dudaklarımdan sadece "peki" sözleri dökülmüştü...

O an ne yapacağımı bilemedim. Bütün enerjim bir anda gitmiş gibiydi. Değer yargılarım alt üst olmuştu. Neye kızıp üzüleceğimi şaşırdım. Fırsatın avcumun içinden bir gitmesine mi, özür bile dilenmeyen ve aslında "istenmediğimi" belli eden telefonamı, "beni tanısalardı çok pişman olurlardı" tarzındaki sitemimemi... 1-2 saat boşluğa öylece baktım. belkide hayatımda ilk kez koltukta otururken uyuya kaldım. Başı hafif öne düşmüş ama sanki yıllarca orada oturmuş bir adam gibi... Evet... Yıllarca oturmak ve boşluğa bakmak istermiş gibi bir histi.

O suskunkluğumun altında öyle büyük bir öfke vardı ki... Bağırsam, çağırsam, vursam, kırsam atamayacakmışım gibi geldi. Sadece susuyordum...

Kendime geldiğinde büyük bir öfke hissetmeye başladım. Eş dostun " demekki doğru zaman değilmiş" tarzı konuşmaları ciğerimi soğutmuyordu. Bu bir süre devam etti.

Ne zamanki özgüven kavramının farkına vardım. Kendi gücümü ve yapabileceklerimi bir daha gözden geçirdim. İşte ozman yaşadığım durumu sallamamaya başladım. Nasıl olsa bu fırsatları tekrardan oluşturabilecek fırsatlarım olduğunu biliyordum. Yazmaya devam ettim. Çevremi muazzam ölçüde artırmıştım. 25. yaşgünümde bine yakın kutlama mesajı aldım. Bu mesajların içeriği tanımadığım insanların benim yazılarımı 2-3 yıldır takip etmeleri ve onların hayatlarını iyi ettikleriydi... Bu en güzel referanstı... Öfkemin beni ele geçirmesine ve beni güçsüz bırakmasına izin vermedim. Tabi bu da bir zaman sonra oldu.

Her affetme hikayesinin bir acıyla başladığıını unutmayalım. Kaldı ki yukarıdaki hikaye bir çok insana göre hafif bir hikayedir. Ama her ne olursa olsun affetmek öğrenilebilir bir kavramdır.

İnsanlar dünyaya geldiğinde güven temelli bir hayat kurmak isterler. Ama büyük ihitmalle kafalarındaki hayat ile yaşananlar arasında uçurum oluşur. Bu akıl gönül çatışmasını doğuracaktır. "Ama sen benim hikayemi biliyormusun" deriz. Asıl olay burada başlar. Hikaye size özel, sizi zorlayacak ve içinizi acıtacak bişey olmalıdır ki Affetme ihtiyacı hissedesiniz. Hatta öyle bir olayın içinde olmalısınız ki affedemeyeceğinizi düşünmelisiniz. Zaten affetmeye böyle bir olayda ihtiyaç duyarsınız. Asla ve asla affedemeyeceğinizi düşündüğünüz durumlar olmalıdır. Başkalarını ve kendimizi affedememek Affetmenin başlangıcı için olmassa olmaz gibidir. Affetmek konusunun kişisel salt bir mantığı yoktur. Bu mantıkları siz oluşturursunuz. Affetmeyi bu yüzden tek bir kavram ya da duygu olarak ele alamayız. İçinde korku, vicdan, sevgi, aşk nefret, gibi duyguları barındırabilir.

İnsanların kazandıkları tecrübeler, ölçü ile yapılan giysilere benzer, kim kazanmışsa yalnız ona uyarlar

—CARLO LEVİ

Affetmenin acı bir senaryo ile başlar demiştik. Bu acı senaryonun acı katsayısı ne olursa olsun bunu aşabilen insanlar tanıdım. Defalarca tecavüze uğramış olan birinin, depremde ailesini kaybetmiş olan birinin, hayatının baharında tekerlekli sandelyeye mahkum olmuş olan birinin değişebileceğine birebir şahit oldum. Lenf kanseri olan belki bir kaç yıl ömrü kaldığını bilen ama çevresine ışık saçan etraftaki bir çok insandan daha pozitif birini bile tanıdım...

Bu satırları okuyan çoğunuzun bu acıları yaşamadığınızı biliyorum. Çünkü bu örnekler son derece uç örnekler... Ama bunları yaşayıp affedebilen insar varsa bunların sizden ve benden farkı nedir ?

Annenin ya da babanın üzerindeki baskısından çok mu şikayetçisin ? Sevgilin seni aldattı mı ? İş arkadaşın arkadan iş mi çeviriyor ? Telefonunu çaldırdığın ya da kaybettiğin için çok mu sinirlisin ? Akrabaların miras konusunda eşitsizlik mi yapıyor ? Dolandırıldın mı ? Bir önceki paragrafta saydığım uç örnekler gibi değilse nedir ozman seni içten içe kemiren... Senin senaryon nedir ?

Herkesin kendine göre senaryosu olduğunun farkında olursan, yaşadıklarını kabullenmen daha da kolaylaşacaktır. "Evet bu acıları ve sıkıntıları yaşadım-yaşıyorum. kabul etmem gereken budur" mantığı acılarınıza merhem olmasa da bir kabulleniş sağlayacaktır. Kabullenmek fikri acıyı kadercilikle bastırmak değildir. **"Kabul etmemek"** kurban rolü oynayıp çektiğimiz sıkıntıların yanı sıra kendi eksikliğimiz ve dış dünyanın eksikliği dolayısıyla çektiğimiz acıların en büyük nedenidir.

Çok yakın bir arkadaşımın bir senaryosundan bahsetmek istiyorum. Bu arkadaşım fiziksel olarak düzgün fakat konuşmasındaki hafif bozukluk nedeniyle kendini eksik hisseden bir arkadaşımdı. Kendini kötü hissetmesi çok geçerli bir sebebi var. İnternetten tanıştığı bayanlarla buluştuğunda bu özrü ortaya çıkıyor ve kızlar onunla arkadaşlık yapmaktan vazgeçiyordu. Tüm hayatı boyunca neredeyse hiç bir bayanla arkadaşlık kuramamıştı. İçindeki bu boşluğu atamaması onu çok hassas hele getirmiş ve zincirleme bir reaksiyonla sosyal hayatını zora sokuyordu. Onu tanıdığımda kalacak yeri yoktu Akrabaları tarafından istenmiyordu. Bir gün bana ölmek istediğinden hayatın adaletsiz olduğundan söz etti. Bu beni çok derinden etkiledi. Onun için bir şeyler yapmak istedim. Hemen uygun bir kirayla arkadaşlarımla kaldığım eve aldırdım. Sonra onun bu sorunun tamamen içsel olduğunu, eksikliğini affedemediği için "onu o yüzden reddedecek kızları çektiğini" kısa bir süre içinde herşeyin değişebileceği konusunda bir süre iknaya çabaladım. Arkadaşımda değişmeye dirençli olmadığı ve bana güvendiği için ona yardım etmeme izin verdi. Şimdi ise ev arkadaşları ile mutlu ve bayanlarla arkadaşlık kurarken hiç sıkıntı duymuyor. Onun adına çok mutluyum.

Kişisel tutumlar...

"Mantık" kelimesinin güven verici bir yanı olduğu gibide tehlikeli bir yanı olduğunu konusuna da değinmemniz gerekebilir. Çünkü öyle sihirli bir kelimedir ki, bize salt gerçeği anlatır gibidir. Bilimsel verileri buna alet edebiliriz. Dini buna alet edebiliriz. Kendimizce bir kanıta sarılır buna alet edebiliriz. ,

Mantıklı dediğimiz gerçekler **"eğer en doğru gerçeklerse"** neden insandan insana, aileden aileye, toplumdan topluma, dinden dine değişebiliyor ? Senin karşı olduğun ve saçmaladığını düşündüğün siyasi partinin neden büyük bir taraf kitlesi var ? Onlara sorduğunda saatlerce tartışabilecekleri kadar "mantıklı buldukları" sebepler var...

Hadi şu olaya bakış açımızı değiştirerek bakalım. Mantık dediğimiz olgunun bizim farkedemeyeceğimiz bilinçaltı düzeyde duygusal temelleri olabilir mi ?

" - hayır... Ben mantığımı, okuduklarıma, öğrendiklerime, hayat deneyimlerime, anılarıma ve gözlemlediklerime borçluyum "

Evet bu gerçekçi bir çıkarım. fakat, hayatta karşınıza çıkan, algıda seçiciliğinize giren, sizin duygularınıza hitap eden herşeyin yine 0-4 yaş arası oluşan egonuzla birebir bağlantısı olduğundan gerçek sandığınız bir metaforun içinden mantıklı bir çıkarım yaptığınızı düşünürsünüz. Eğer bu doğru bir çıkarımsa ozman her okuyan her deneyimleyen, her hayat tecrübesi olan sizinle aynı mantığa sahip olurdu. Ona mantıklı gelen herşey size de gelirdi.

Doğru ya da yanlışın tanımı varmış gibi yaşarız. Ama doğru geometrik bir tanım dışında da pek oturmuş bir kavram değildir. Doğruları belirleyen insanlar, toplumlar ve tarihtir. Bunu keşfetmek için ufak bir araştırma yapmak yeterlidir. **İçgüdüsel bir güven hissiyle; kendi doğrularımız, kendi dinimiz, kendi mezhepimiz, kendi siyasi ideolojimiz kısacası kendi inançlarımız bize en doğru ve mantıklı gelen metaforlardır.** Sırf bilinçaltımızda bunlara inanma eğiliminden dolayı algıda seçiciliğimiz o yönde çalışacak ve bu inançlara uygun doğruları, yanlışları mantıksal metaforları deneyimleyeceğiz. Doğal olarak bu metaforlar kendini gerçekleştiren kehanetlere dönüşecek ve kendi ilizyonumuzu oluştıracağız.

Bunun affetmek olan ilgisi nedir diye sorabilirsiniz. Dolaylı olarak bakmayı denersek şöyle bir çıkarım yapabiliriz. Eğer affedememe sorunumuz mantığımıza, duygularımıza ve inanlarımıza ters gelen olaylar dizisinden meydana geliyorsa, bu olayın ne olduğundan daha çok olayın kendisine olan tutumdan kaynaklandığını görüyoruz. Bununla ilgili kıyaslamaları gözlemmediğiniz olaylardan çıkarımlar yapabilirsiniz.

Bir kadın düşünelim. Bu kişinin aldatılma konusunda korkuları ya da kötü anıları var. Bundan dolayı bu konuda aşırı hassasiyeti var. Bir arkadaşıyla gazete okurken gördüğü bir aldatılma haberinden dolayı öfkeleniyor. Haberi birlikte okuyan aynı arkadaşının bu konuda bir takıntısı yok. Hatta bir kaç kez aldatılsa bile kendine olan güveninden dolayı bunu dert etmemiş bu kişi ise olaya hiç tepki vermiyor. Bu iki farklı tutumdan kaynaklanır.

Başka bir örnekte stadyumda maç izleyen 5 arkadaş düşünelim. Birincisi kötü oynadıklarını düşünüyor ve kızgın. İkincisi ise aslında iyi oynadıklarını ama hakemin taraf tuttuğunu söylüyor. Üçüncüsü gayet iyi oynadıklarını düşünüp arkadaslarına anlam veremiyor. Dördüncüsü rakibin daha iyi oynadığını düşünüyor.

Beşincisi ise iki tarafında kötü oynadığını düşünüyor.

Bu senaryo saçma bir senaryo değildir. Çünkü şahsen birebir yaşadığım bir hikayedir. ayrıca maç sonunda internette okuduğum yüzlerce yorum var. Hepsi de aynı maç hakkında... Bir maç ve 20 bin seyirci... Biz bir maç izledik ve 20 bin farklı yorum yaptık. Yani aslında orada bir maç değil 20 bin farklı maç oynanmıştı...

Yani bu durumu hayatın kendisine uyarlarsak yaşanan bir olayın aslında diğerlerinin gözünde ne anlama geldiğinin farkında olmamız gerekir.

Olay sadece vardır, bize ona bazı anlamlar yükleriz... Sonra o olay bizim duygularımızı tetikler... Ve affedemediğimiz durumlar gelişir. Şimdi burada iki soru var.

Birincisi, o olaya neden o anlamı yükledik... İkincisi olayın içindeki diğer şahıslar hangi anlamı yükledi ya da yükleyemedi... Bu sorular affedemediğimiz olayla ilgili egomuzla bizi yüzleştirirken aynı zamanda karşı tarafla ilgili empati duygumuzuda geliştirir.

Hayatımda yaşadığım bir çok olayda karşı tarafı suçladığım ve asıl gerçeği öğrendiğim duırumlar oldu. Olay sırasında ona nasıl anlam yüklediysem birden önyargıya kapılıp kafamda kurduğum ama biraz empati yapınca ve karşı tarafla konuşunca ne kadar saçmaladığımı anladığım durumlardı bunlar.

Affetmek e-kitabının son konusu Kişisel tutumlar ile ilgilidir. Bana göre en önemli konusudur. Çünkü affetmeye giden yolda neye tepki verdiyseniz onun üzerindeki tutumunuzu keşfetmeniz çok önemlidir.

Çoğu zaman insan olumlu bir tutum takınmaya özen gösterir. Ama onu tetikleyen bir durum olduğunda çok az insan olumlu tutumunu sürdürmeyi başarır. Ve bu kişiler toplumda tanınırlar. Davranuş biçimleri ve olaylara verdiği tepkiler onların karakterini belli eder. Ama bu kişileri tanımak ya da onlardan etkilenmek bizi büyük ölçüde iyileştireyecektir. Çünkü olumluluk bir ruh halidir. Olaylara gereksiz anlamlar yüklememe halidir.

Sizin kişisel tutumlarınızı ölçen durumlar hemen hemen her yerde karşınıza çıkar. Zaten bunları kolaylıkla çekersiniz. Evinizde, okulunuzda, işyerinizde, tatilde ve internette bunlar sürekli karşınıza çıkma eğiliminde olurlar. Anne-baba, akraba, sevgili, eş ve arkadaşlarınız sizin düşüncelerinizi etkiler ve tetikler...

Affetmeye başlamadan önce hangi konularda tetilendiğini keşfet... sana mantıklı gelen bir şeyin neden mantıklı geldiğini sorgula... Sabah uyandığındaki ruh halini sorgula... Aynaya baktığındaki ruh halini sorgula... Eşinle ya da sevgilinle konuşurkenki ruh halini sorgula... işe giderken ve işi yaparkenki ruh halini sorgula... Affetmek kavramı senin için değişmeye başlayacak. Çünkü kendinle ilgili bambaşka bir bakış açısı keşfedeceksin...

Yukarındaki soruları ister günlerce düşün ister defterinize yazın. Ama bir şeyin farkında olmaısınız. Olaylara verdiğiniz tepkilerin olayla alakası varmış gibi gözükse de olayın kendisiyle alakası yoktur. Bu tamamen sizin seçiminizdir. O olaya öyle bir anlam yükler ve öyle davranmanız gerektiğini hissedersiniz. Tutunumunuz sizin mantığınızla sizin olaya tepki verme tarzınızdır, durumun tepki verme tarzı değildir. Toplumun öğrenilmişleri nasıl davranmanız konusunda sizi yanıltabilir. Bu ilizyondan çıkabilirsiniz. "Ama hayır yanlış düşünüyorsun " demeden önce yine düşünün.

Elbette bende bu yazıları belirli bir metafor çerçevesinde yazıyorum. Gün gelicek bilgilerim güncellenecek belki de doğrularım değişecektir. Bu yüzden bütün yazılanları size **"doğru olanı göstermek"** olarak değilde kendi farkındalığım çerçevesinde **"zihninize kıvılcım çakmak"** istemek olabilir. Hepinize farklı etki edeceğini biliyorum. Ama her ne olursa olsun affetme bilincini iyi bir niyetle yeniden tanımlamaya olan hevesim ve inancım gelecek günlere çok faydalı bir çalışma sunmamı sağlıyor.

İlişkiler...

İlişkisiz yaşayamıyoruz. İlişki kurmadan yapamıyoruz. Aile, arkadaşlıklar, kankalıklar ve evlilikler. İllaki hepimiz kendimizi başkalarıyla ile bir tür ilişkiye sokarız. Bunlar, ilişkide olduğumuz insanın yapısına göre değişebilen ölçeklerde tepkilerimizi belirlerler. İlişkide olduğumuz insanlar, bize sağladıkları fayda bakımında değişkenlik gösterirler. Kimi bir iş arkadaşlığının önüne geçmezken, kimi yaşamımızı zenginleştiren türde bir ilişkidir. İlişkilerin yaşama temel oluşturmasının iki nedeni vardır.

Bunlardan birincisi hayatımızda eksikliğini hissettiğimiz, sevgi, saygı ve onay ihtiyacını tamamlamalarıdır. Bir diğeri de ilişkilerimizin içimizdeki pozitif ve negatif inançlara ışık tutmasıdır. Sevgi, saygı ve onay ihtiyacı ile eksikliğimizin ne olduğunu kitabın **"BENLİK SORUNLARI"** ilgili bölümünde çok geniş bahsettim. Burada bahsedeceğim ise ilişkilerin kişinin aynası olması fikri…

Bu fikri nereden edindiğim konusuna değinmek istiyorum. Joe Vitale'nin yazdığı ZERO LİMİT kitabını bilmeyeniniz yoktur. Çoğu insan bu çalışmaya kendini iyileştirmek için yaklaşmıştı. Oysa ilgimi çeken başka bir yönü kişinin içindekini dışarıda gözlemleme fikriydi. Bunun en çok ortaya çıktığı durumlar ilişkide olduğumuz insanlar hakkındaki fikrimizdi. ZERO LİMİT kitabında bize aktarılan şuydu. "Eğer sıkıntılı bir durum varsa, bu senin içindeki yanlış programdan dolayı sana çekilir… Eğer o kısmı iyileştirirsen, olaylar dışarıda da düzelmeye başlayacaktır"

Ben Kuantum Düşünce temelli çalışmalara ilgi duysam da burada ilgileneceğim konu Ho'oponopono çalışması değildir. İlişkilerimizde kendimizi nasıl izleyebileceğimiz elbette. Ama o kitabı okumanızı burada anlatacaklarımı daha iyi kavramanız açısından tavsiye ederim. Eğer okuduysanız bir kez daha okumanız faydalı olacaktır.

Normal hayatta kendinize güvenli iken, başladığınız bir ilişkide kendinizi tanıyamadığınız oldu mu ? Bir anda ortaya çıkan öfke, kıskançlık krizleri, aidiyet ve bağlanma duygusu… Oysa ilişkiye başlamadan bunların olacağını tahmin etmiyordunuz bile… Bu ortaya çıkan her ne duygu ya da duygularsa bu bizim eksikliğimizden dolayı tepkiye girmiştir. Belki de bunu öğrenebilmeniz için bir ilişki içinde olmanız gerekiyordu.

Hayat,hergün karşınıza çıkardığı insanlarla kendinizi tanımanız için sonsuz olasılık sunar. Yaşadığınız sorunlar ve güzellikler bunlara dahildir. Burada yaşayacağınız sorunlar zorlu ya da yıkıcı olabilirler.

Kendinizi sık sık bunalmış, çaresiz hissetmenizde şaşılacak bir durum yok. İlişki zorlukları sizin onlarla başa çıkamayacağınız derecede büyük olma kapasitesine sahiptirler. Hayatın sorunsuz, ilişkilerin her zaman sürtüşmesiz olması gerektiği fikrine çok kapılırsanız böyle hissetmeniz çok doğal. İlişkilerinizi kendinizi tanıyacağınız bir deneyim olarak değerlendirmeye alın.

Aileniz, öğretmenleriniz ve size hayatı "öylemiş" gibi öğreten her kim varsa mutlu olmak gerektiğine ve başkaları ile iyi anlaşmak gerektiğine inanacak şekilde eğitildiniz. Aile modelinden başlayarak, toplumun sunduğu geleneklerle beslenerek bu güne geldiniz. Aileler, sevgililer, iş arkadaşları ve akrabalarla kurulacak ilizyonik- aldatıcı mükemmel ilişkiler imajı ile devam eden bir yanılgı ile beslendiniz. Filmlerde, dizilerde ve şarkılarda mükemmel aşkın nasıl olduğu ile ilgili senaryolar izlediniz. "Filmlerdeki gibi aşk yoktur" demiyorum. Ama bize hayatımız boyunca bir yalan söylendi. **"ilişkilerimiz mükemmel olmalıdır"…** Bu yüzden tehlikeli yollardan yürümeyi bile göze aldınız.

Şu gerçekleri öğrenerek işe başlayabilirsiniz. İlişkiler size rahat edesiniz doyuma ulaşasınız diye değil, kendinizi tanımanız için size sunulurlar. Bir diğeri de… Bu gerçeklerle başa çıkmayı öğrenmek kişisel arınmanız olacak ve kendinizi rahat ettirmeniz için size kolaylık sunacaktır.

Bu gerçeği idrak edebilmek aslında imkansız bir hayal olan bir ideale ulaşma çabanızda oluşan affetmeme, kırgınlık ve bunalımları unutturabilir. Sorunlu ilişkilerin hayatınızın bir parçası olduğunu, kişilerin sizin aynanız olduğunu, size bu yüzden çekildiğini farketmez iseniz size dayanamıcağınız kadar acı verebilir. Sahip olduğunuz ve öğrendiğiniz herşey, tüm ilişkileriniz, iyi ve kötü bütün inanç yapılarınız ve alışlanlıklarınız sizi bugüne getirdi. Hayat zorlukları olağandır ve hep olma kapasitesine sahiptir. Eğer sorun ve çaresizlik hissi olmasaydı gelişme ve büyüme olmayacaktı. Bende böyle bir çalışma yapmaya ihtiyaç duymayacaktım.

İlişkilerin kendinizi tanımanız için çok önemli bir yere sahip oldunu söylemiştim. İlişkiler size sevmeyi öğretirler… paylaşmayı, empati yapmayı, takdir etmeyi öğretirler. Fakat bunların amacı illaki karşılık alıp huzurlu ve mutlu olmayı amaçlamak üzerine değildirler. Evet belkide çok mutlu olabilir harika şeyler yaşayabilirsiniz. Bu yaşanacaksa yaşanır ama ilişkilerin amacı bu değildir. En azından birinci amacı bu değildir.

Güvensizlik duydunuz da, kendinize bakamaz ve bu boşluğun giderilmesi için birilerine ihtiyaç duyarsınız. Bu bağımlılıklar başta mutluluk ve heyecan ile düzenlense bile sizi kısıtlayan ve yaşamınızı zorlaştıran şeylere dönüşüverirler. Buradan anlıyoruz ki, ilişkilerde yaşadınız sorunların başkalarına olan bağımlılığınızla doğrudan bağlantısı vardır. Bu bağımlılık sizin bile idrak etmekte zorlandığınız bilinçdışı bir inançtan kaynaklanıyor olabilir. Başkalarını sizi bıraktığı için kabullenmemeniz hayatı olduğu gibi kabul etmemeniz anlamına da gelir. Bunlar, gerçekdışı beklentilerden ve olanaksız hayallerden vazgeçtiğiniz için, kendi gereksinimlerinizi kendiniz karşılamanız anlamına geldiği için, yapmakta zorlanacağınız şeylerdir. Bu bilinç boyutuna benlik sorunlarınızı iyileştirdiğinizde ulaşabilirsiniz. Bu yüzden kitabın benlik sorunları ile ilgili bölümünü iyi kavramanızı istiyorum.

Hayatıza soktuğunuz kişiler; sizin yerinize kendiniz için yapmak istediğiniz ya da yapmak istemediğiniz şeyleri yapamazlar. Onlar hayatınızda her zaman olmalıdır. Ama onları varoluş nedeniniz yapamazsınız. Tüm ilişkilerin doğma, büyüme ve bitiş evresi vardır. Ama kendinizi tanımaz iseniz kişiler değişse de sıkıntılar aynı kalır.

Kendi içinizde güvende olmayı öğrenmeden, duygularınızdan özgürleşmeden, affetmeyi öğrenemezsiniz. Üzerinde çalışılması gereken kendi duygularınızdır. Bunun için cesaret bulmak zor olsa da okuyarak, gözlmeyerek sorun çözücü yeteneklerinizi geliştirerek cesaretle yapabilirsiniz.

Sağlıklı ruh halinde olmanın bir işareti de, bu sorunların aslında iyiye işaret olduklarını, harika bir sorun çözücü olmayı öğretebileceğini, ve affetmenin öğrenilebildiğini idrak etmiş olmanızdır. Farkettiyseniz size ilişkinizde şöyle davranın, sevgilinize şunu söyleyin gibi taktiksel bir tarzda yaklaşmadım. Bunu nedenbu şekilde yaptığımı derince düşünmenizi istiyorum.

BÖLÜM II

Duygular ve EGO

İnsanın egosu onun tüm problemlerinin, tüm savaşlarının, tüm çatışmalarının, tüm kıskançlıklarının, korkusunun, depresyonunun kaynağıdır. Kişinin kendisini bir başarısızlık olarak hissetmesi, sürekli olarak başkaları ile kıyaslaması herkesi incitir. Ve çok derin bir şekilde incitir çünkü sen her şeye sahip olamazsın. - OSHO

Ego kavramını çok yakın arkadaşım Gökhan' ın ısrarla üzerinde durmasından etkilenip araştırmıştım OSHO nun "EGO" isimli kitabından ilham almıştım. Ama kafamdaki taşları tam yerine oturtamadığımdan bu kavramı her yönüyle araştırmaya devam ettim. Eckhart Tolle'nin yazdığı kitaplarda bu kavramı anlaşılabilir ve akıcı şekilde buldum. Ama bunları biliyor olmam kendimi tam anlamda tedavi ettiğim anlamına gelmiyordu. Okuduğum ve bildiğim şeylerin idrakine varmak bir kaç yılımı aldı. Çünkü olayların içinde olmak ve sadece bilmek arasında çok büyük farklar deneyimledim. Bu bölümde yapacağım şey size egoyu anlatmak olmayacak. Bunun ne olduğu ile ilgili sayısız yayın var. Ben bu kavramı duygular ile olan bağlantısını dolayısı ile affetme ile ilgili bağını anlatmak istiyorum. Ego ile yüzleşmek fikri ne kadar ona karşı çıkmak gibi dursa da aslında onu tanımak amaçlı hazırlandı. Sadece Egoyu tanımak onun nasıl çalıştığını bilmek dahi bizi rahatsız eden egosal takıntılarımızı iyileştirmeye başlayabilir. Çünkü "Egoyu Yok etmek" gibi bir hedef olamaz. Bu hedefin kendisi zaten egosal bir istektir. Çünkü; kitaplarda okuduğumuz "ego biterse herşey yolunda gitmeye başlar" fikri bir çok ruhsal gelişim meraklısını egoyu yok etmek fikrini benimsetir. Ego konusunda hatırı sayılır bir bilgi altyapısı oluşturabileceğiniz yayınları okumanızda fayda var. Ayrıca Eckhart Tolle'nin "Varolmanın Gücü" isimli kitabı EGO yu anlatmak üzerine yazılmış başarılı bir kitaptır.

Ruhsallığın Egosu

BILMEK OLMAK DEĞİLDİR

Ego kelimesini derinden incelemeye aldığımda iletişimde bulunduğum çevreye de ego ile ilgili araştırmaları çeker hale gelmiştim. İnsanların yaptığı her harekette altındaki egoyu görmeye çalışıyordum. Hatta ileri giderek onların egoları olduğunu söylüyordum. Çünkü öğrenmiştim. Onları egolarından vurmaya çalışmak fikri her ne kadar ego olsa da bilgimin arkasına sığınıp bunu silah olarak kullandığım durumlar oldu.

Tersinide yaşadım. İnsanlar benim egolarım olduğuınu, bişeyleri yenemediğimi söylediler. Bu canımı acıtan bir şey oldu zaman zaman. Yaptığımın karşılığını alıyordum. Ama bunu göremiyordum. Ego hakkındaki bilgilerim bile kendi egosunu oluşturmuş insanları egolarından vurmaya çalışıyordum. Ve biri beni vurmak istediğinde tepki veriyordum. Egolarımın olduğunun söylenmesi bana küfür gibi geliyordum. Yani aynı olayın iki zıt kutbuda beni tetikliyordu... Ne mutlu ki böyle şeylerim yok artık...

Ruhsallığın egosunu daha çok dini olarak gözlemlemekteyiz. Yaratıcının istediği gibi olamayan insanların, "yaratıcıyi istedikleri şekle dönüştürmeleri" sonucu savaş, ayrım, terör hoşgörüsüzlük yaşanmaktadır. Bu toplumdaki "öğrenilmiş" yani "gelenekçi din" anlayışından doğmaktadır. Bu konuyu birinci bölümde yazdığım "Kişisel tutumlar" konusuyla bağlantılı olarak düşünmeniz ne dediğimi size daha rahat anlatmaya yetecektir.

Yine yakın bulunduğum çevrede kendine karşı samimi olmayan insanların kitaplardan öğrendiği ruhsal terimleri komik bir şekilde ağızlarına sakız etmektedirler. "Farkındalık, enerji, öz benlik, Ego, vb" gibi terimleri çokta klişe cümlelerle duyuyoruz. Hatta sizinde çevrenizde vardır. Oysa beden dilleri, bakışları içlerinde yaşadıkları acıyı ele vermektedir. Sırf içindeki acıları bastırmak için bu tür konularla ilgilenen insan sayısı çok fazladır.

Ego dini olarak NEFS kelimesi ile da bağdaştırılabilir. Zaten dini bilgileri yüksek olan bir kişi eğer egonun temel dinamiklerini de tanırsa ne demek istediğimi anlayabilir. Ama bilmek ve olmak bir değildir. Yani dini bilgileri fazla olan biri iyi bir dindar olamayacağı gibi Egoyu çok iyi anlatabilen birinin egoları yoktur diyemeyiz. Biri o olayı çok iyi anlama ve anlatma yeteneği iken diğeri de olayın kendisinin deneyimlenmesi ile alakalıdır. İkisinin arasında Siyah ve Beyaz kadar fark olabilir.

BILMEK VE OLMAK

Hiç düşündünüz mü ? ***Bilgi gerçekte Güç müdür ?***

Sigaranın zararlı olduğunu ve sonunda ölümcül hastalıklara dönüşeceğini bile bile sigaranın içilmesi, Etrafta onca diyet listesi ve spor salonu olmasına rağmen hala düzensiz beslenme ve obezite sorunu yaşamak, öfkenin yıkıcı ve zaralı olduğunu bile bile sonra binlerce kez pişman olmasına rağmen birinin canına kastetmek... Bunun sebebi her zaman bilginin yerine duygularımızın kazanmasıdır. Bu tür şeyleri yapmayan kişiler "bak bilgi kazandı" diyebilirler. Saydığımız şeylerle ilgili duygusal bağ oluşmasa bile hayatta tepki verdiği ne varsa altında bilginin değil duygunun yattığını görebiliriz. Duyguların önemini bilmek onları dönüştürebilme şansını verir. Duyguların egolarımızla birebir bağlantısı vardır.

Duygular

Geldik en önemli konuya... Duygular... Duyguların hayatını belirler... Bu kadar kısa ve net...

İnsanoğlu duygu taşıyan bir varlıktır. Bunu bilinçli ve bilinçsiz yaparlar. Daha yüksek oranda bilinsiz yaparlar. Zaten duygular sağ beyinle alakalı olduğu için duygusal dürtülerimiz genelde bilinsizdir. Bu sebeple duygu taşımaya daha bebekken; konuşmayı ve mantıksal çıkarımlar yapmayı bilmezken başlarız. İstemediğimiz halde bizi sinirlendiren, üzen, kilitleyen ise bu dürtülerdir. Duygu yoğunluğunun yüksek olduğu durumlarda Sol beyin yani bilinç kısmı işlevini yitirir ve bizi duygularımız kontrol eder. Peki bu duygular nereden gelirler ve bizi kontrol ederler.

Duygular, olayın kendisine takındığımız tutum karşısında bedenimize yüklenirler. Yaşadığımız acı olayların zamanla yok olacağına dair yaygın bir inanç vardır. Ama bu bir yanılgıdır. Olayların acısı zamanla geçer bilinç bunu hissetmez ama duygunun kodu bilinçaltında kayıtldır. Ve duygu boşaltılmadığı sürece ömür boyu tetiklenmeye mahkumdur. Rüyalarımızı etkiler, çalan bir şarkıda, izlediğimiz bir flimde yüzeye çıkar sanki üzerinden yıllar geçmemiş gibi bizi ağlatır boğazımızı düğümler, bizi öfkelendirir.

Duygular yaşanma derecelerine göre birincil ve ikincil kazançlar oluştururlar. Ve çekim yasamızı buna göre etkilerler. Duygularımızın ne çektiğimizle direk ve dolaylı olarak bağlantıları vardır. Ben bunu düşünmemiştim dediğiniz şeyler bilincinizle düşünmediğiniz ama bilinçaltınızda var olan duyguların çekim enerjisinden kaynaklanır. Çektiğiniz şeyler ve ikincil kazançtan dolayı çekemediğiniz şeylerin hepsi duygularınızın tezahür etmesinden ibaret gibidir.

Özründen dolayı bayanlarla arkadaşlık kuramayan arkadaşımı hatırlamıştınız. Duyguları ona **"ona özel"** bir gerçeklik hazırlamıştı. Duygularını döünüştürdüğünde yine **"ona özel"** bir gerçeklik deneyimliyor.

Yaşadığı ayrılık acısını içinden atamayan bir arkadaşım kendine uygun erkek arkadaşı hayatına çekemiyordu. Çekirdek inançlarına indiğimizde ikincil kazancından dolayı çekemediğini gördük. "**Bir daha aynı acıyı yaşamak istemiyorsan, bir daha sevmeyeceksin bu yüzden uygun adamı hayatına çekmeyeceksin"** kalıbını yerleştirmişti. "bir şey olmasın diye diğer şey gerçekleşmiyordu. Oysaki bundan habersizdi. Bilinci bir erkek arkadaşı olsun istiyordu ama bilinçaltı onu güvende tutmak adına bu gerçeklikten uzak tutmaya çalışıyordu. Zamanında yaşadığı acıyı bastırmış zamanla unutmuş ama bilinçaltı duyguyu hala sıcak bir şekilde bekletiyordu.

Kötü ve yıkıcı duygular boşaltılmadığında tam tersi olan pozitifini bilinçaltına kabul ettirmek çok zordur. Hatta bana göre imkansızdır. Yapılan olumlamalar ve meditasyonlar işe yaramayacaktır. İbadetler manasına uygun yapılmayacaktır. Dönüp dolaşıp neden değişemiyorum dediğiniz durumları yaşarsınız. Sizi rahatsız eden şeyleri de sürekli çekme eğiliminde olursunuz.

Yaşadığı ayrılığı unutamayan başka bir bayan arkadaşım ise unuttuğunu sandığı erkek arkadaşını farkında olmadan içinde taşıyordu. Diğer erkekleri çekmeyi başarsa da farkında olmadan eski sevgilisi ile kıyaslama içine giriyordu. Ona benzeyen birini gördüğünde eski duyguları tetikleniyor hele birde rüyasında gördüyse bütün gün ruh gibi geziniyordu. Bir kaç gün sonra tüm bu olanları unutuyordu. Bu kısır döngü devam etti. Kendisi duyguları ile yüzleşmeyi kabul etmemişti. Bu yüzden öğrendiği ve kendini geliştirdiği tek şey duyguları bastırma becerisiydi.

Duygu taşıyan insanların daha hassas olduğu konusu bir gerçek ama bu duyguların çoğu yıkıcı ve sorunluysa ozman kişi daha alıngan olmaktadır. Bu daha çok affedememe sorununu doğurur. Bu tür insanlarda öfke, suçluluk duygusu, yetersizlik gibi duygular hem karşısındakini hemde kendisini affedememek gibi olaylara takılı kalır.

Duygular bedende olumsuz enerji olarak birikirler. Bu gereksiz ya da düzensiz enerji bedenin normal işleyişini bozar. Normal enerji akışını bozar. Bu birikmiş enerjileri aynı birikmiş cerahate yani apseye benzetebiliriz.

Bir apse odağına nasıl ulaşılır? Önce apsenin yeri saptanır. Beden içinde her organda, beyinde dahil olmak üzere apse birikebilir. Önce görüntüleme yöntemleriyle apsenin yeri bulunur. Ondan sonra apseye ulaşmak için karın ya da kafatası açılır daha sonrada apse kabuğu yarılarak içindeki cerahat akıtılır. Cerahat akmadan apse iyileşemez.

Duygularda apse gibi birikir. Tüm benzer duyguları beden aynı yerde biriktirir. Örneğin öfke, kızgınlık, kin, nefret, kırgınlık gibi duygular karın bölgesinde, barsak kaslarında birikir. Acılar kalp bölgesinde, ifade edilmemiş sözler gırtlak bölgesinde ve tiroid bezinde birikir. Beden duyguları bir yerde tutmaya ve zarar vermesini engellemeye çalışır. Aynı apse gibi. Ama birikmiş duygularda kendini değişik şekillerde sorunlar olarak belli eder.

Duygularınızı boşaltın... Bunu ister herhangi bir duygusal boşaltma tekniği ile yapın ya da ilkel yöntemlerle yapın. Her biri işe yarayacaktır. Yeter ki duygularınız ifade yolu bulsun ve boşalsın. duygular boşaldıkça olayın kendisine olan hassasiyet azalacak ve ortada affetmek gereken bir olay kalmayacaktır. Size duygularınızı boşalmanız gerektiğini öğütlüyorum. Şu ana kadar anlattıklarım sizin bilincinizi yüksletmek ve diğer olaslıkları görmenizi sağlamaktı. Onlar sizin duygularınızı keşfetmenizi ve yüzleşmenizi kolaylaştıracaktır. Asıl tedavi duyguların boşalmasıdır.

Duygularınızı boşaltmadan bir şeyi gerçekten isteyip istemediğinizi keşfedemessiniz. Çünkü çok istediğinizi sandığınız olay ve durumun sizin dahi keşfedemediğiniz derinlikteki duygusal bir açlıktan açığa çıkmış olabilir. Kaldı ki, duygularınızı keşfedip boşaltmadığınız da, Hiç bir kişisel ve Ruhsal gelişim yönteminin işe yaramayacağıdır.

EFT yöntemi son yıllarda kullanılan en geçerli yöntemdir. Akapunktur temelli bir yöntem olan EFT yönteminde bedenimizdeki sinirsel meridyenlerin akış yolları açılarak duyguların boşaltılması hedeflenir. Bu kısa sürede öğrenilen mucizevi bir yöntemdir.

Ama EFT gibi bilimsel bir yöntemin çalışma mantığını anlamak araştırma ve sabır gerektirdiğinden daha geçerli yöntemler vardır. Duyguları Boşaltmak onları bir şekilde ifade etmekten geçer. Yani başka bir pozitif şeyler le bastırmaya çalışmak yerine duygunun kabulu ve ifade edilmesi gereklidir...

Bunlardan biri ağlamaktır. Ağlamak en temiz duygu boşaltma yöntemidir. Çünkü ağlamak egosal bir durum olmayıp yaşadıkça kendini azaltan bir davranıştır. Çoğu insan ağlayamadığını söyler. Onlara duygularını tetiklicek şeyler düşünmeleri söylerim. Bir şarkı ya da bir resim bazen gözyaşlarının kilidini çözer...

Bir başka yöntem ise bağırmaktır. Bu her ne kadar yapıcı olmadığını düşünsemde kimilerinde tedaviye yardımcı olan bir durumdur. Yaşadığı acı ve öfkeyi genelde ya birilerine bağırarak ya da maç izlerken bağırarak boşaltırız.

Yazarak ifade etme yöntemi benim pek kullanmadığım ama çokça tavsiye ettiğim bir yöntemdir. Bir defter alırsınız kendi yazınızla hızlı bir şekilde duygularınızı ifade edersiniz. ister nefret dolu yazın ister küfürlü yazın bu önemli değildir. Önemli olan içinizden geldiği gibi akmasıdır. zamanla öfkenizin geçtiğini göreceksiniz.

Burada yöntemlere ayrıntılı değinmiyorum. Tek değindiğim konu duygularınızı bir şekilde boşaltın. canınız hangi yöntemi uygulamak isterse de onu yapın.

Bunları burada sadece okuyarak bu egolarınızı yenemeyeceğinizi biliyorum. Bunları yenebilmeniz için olayı deneyimleyen biri haline gelmelisiniz. Bunları bilmenize rağmen yine öfkeleneceğiniz deliye döneceğiniz durumlar olacaktır. Deneyimlemeli, öfkelenmeli, duyguyu boşaltıp özgürleşmelisiniz. işte ozman olayın bilgeliğine erişebilirsiniz. Bu yazıları okuduktan sonra duygularınızı izlediğinizde her an yeni bir şey keşfedeceksiniz. Sanki size çoğalmış gibide gelebilir. Ama Bu bir yanılgıdır. Işığın bir odayı aydınlattığında ortaya çıkan örümcek ağları gibi onlar hep ordaydılar ama siz yeni yeni keşfetmeye başlıyorsunuz.

Bunun bir süreç olduğunu unutmayın... Kötü duygular sırf siz gözlemliyor ve ifade etmek istiyorsunuz diye de ortaya çıkacak değillerdir. Bazen bir olayın yaşanması gerekebilir. Olay yaşanırken duyguların ifadesi de kolay olmayacaktır. Bu bir cesaret ve sabır işidir. Farkına varmamız gereken bir diğer şeyde Cesaret denen şeyin aslında korkusuzluk anlamına gelmediğidir. Cesaret korkuya rağmen, korka korka da olsa yüzleşmek demektir.

BÖLÜM III

Metaforlar

Metafor, anlaşılır olmayan ile alelade olanın ortasında bir yerdedir. - ARİSTO

Not • Metafor konusu benim ileride yazmak istediğim kitabın ana fikrini oluşturmaktadır. Metafor Nedir ? diye araştırma yaptığınızda içi çok fazla dolu olmayan tanımlar bulmanız olasıdır. Bunun sebebi Metaforların felsefik ve yoruma açık temelleri olmasıdır. Bende bu tanıma kendi düşünce tarzımı yansıtarak inançlarla olan bağlantısını sizlere sunmak istedim. Çünkü inançlarımız ne olursa olsun metaforik olarak bilinçaltımızda yer bulmaktadır. Metaforlarımınız keşfinin inançlarımızla ve dolaylı olarak affetme konusu ile olan bağlantısı dolayısıyla böyle bir bölüm ayırdım.

Nedir **Metafor?** Bir kavramı bir başka bir şeye benzeterek ya da genelleyerek anlatırsak bir metafordan yola çıkmışız demektir.. Teşbih ve ya istiare olarak da yorumlanabilir. Her hangi bişeyi anlatacağımız zaman iki şey arasında bağlantı kurarız. Metaforlar semboliktir. sembolik olduklarından duygusal yoğunluğumuzu normal kelimelerden daha fazla ve daha hızlıca tanımlayabilirler... Önyargılar ve genellemeler içerebilirler. Örneğin "Dünyanın yükü üzerimde" deyimi bir metafordur. "Bütün erkekler aynıdır" sözüde bir metafordur. "Bu evlilik beni boğuyor" sözüde başka bir metafordur. İnsanlar metaforlarla düşünür. Düşünmek eylemi çok boyutludur. Bunu Sağ ve Sol beyni incelediğimiz bölümde daha iyi anlatmaya çalışacağım.

Metaforlar onları kullanma ve yorumlama biçimimize göre hayatımızı değiştirebilirler. Çünkü, metaforlar duygu yüklüdür. Metaforlar sadece sözlerle olmaz. İmajinasyon ile de mümkündür. "Müslüman" kelimesi yerine "Kabe"nin görüntüsünü düşünmenizi söylesem bu daha fazla etkili olabilirdi. Nazi kelimesi yerine gamalı haç işaretini düşünmenizi söylesem de benzer bir etki yaratırdı. OSHO, Mevlana, Leo-Tzu, Buda gibi ruhsal öğretmenler, peygamberler ne dediklerini insanlara anlatabilmek için metaforlar kullanmışladır.

Burada dikkatini çekmek istediğim çok önemli bir husus var. Benimsediğiniz ve onayladığınız her metafor size bir dizi kuralı, fikri ve önyargıları beraberinde getirir. Bu size pek inandırıcı gelmeyebilir. Ama hayata metaforik tepkiler veren bilinçaltı için tek referans kaynağıdır. Bilinçaltınızın derinlerinde sizinde anlamadığınız bir düzeyde "hayat savaşmaktır" gibi bir metafor bulunuyorsa, bu inanç sizKin bilinçli veya bilinsiz seçimlerinizi etkileyecektir...

Kulağa çok basir geliyor ama, insanların buna ne kadar hızlı tepki verdiğine şaşırabilirsiniz. Hayata dair herhangi bir objeyi, kişiyi ya da kavramı kafanızda farklı temsil ettiğiniz duygularınızda değişir. İnsanlar bana çoğu zaman bir çıkmazda olduklarını söylerler. Ama insanlar çıkmazda değillerdir. Hayatı hangi metaforlarla betimlediğimize çok dikkat etmemiz şart...

Bu konunun elbette direkt veya dolaylı olarak, daha önceki bölümlerde belirttiğim "kişisel tutumlar, duygular, ego..." konuları ile bağlantısı vardır. E tabi bunlarla birlikte "affetmek" kavramı ile de alakalıdır. Bu bağlantıyı çözmek sizin büyük resmi görmenizle alakalıdır. Önsözde belirttiğim gibi, olaylara farklı açılardan yaklaştığımı görmenizi istiyorum.

Metaforlarınızın dışına çıkmak size her zaman daha akılcı çözümler sunacaktır. Diğer olasılıkları görmenizi sağlayacak bir nevi bilincinizi açacaktır. Çok olasılığı gören bir zihin, daha kolay empati yapabilir, özgüveni yüksek olur ve egosunu çökertecektir.

Bunun üzerinde düşünün, okuyun, belgeseller izleyin, düşüncesi ne olursa olsun karşınızdaki insanı yargılamadan dinleyin. Hatta kendinize sorular sormayı alışkanlık haline getirin. **"Ben gerçekten buna mı inanmak istiyorum? Ben gerçekten bunu mu demek istiyorum? Durum gerçekten böyle mi ? Başka bir olasılık olamaz mı?"** gibi soruları sorarak egonuzu bir paradoxa almak metaforunuzun dışına çıkmanızı sağlar. Bu yaklaşımlar eylemlerinizi biçimlendirecek dolayısıyla kaderinizi biçimlendirecektir.

Hayat resim yapmaktır. Toplama yapmak değil... - Wendel HOLMES

Ne kadar renkli ve pozitif bir metafor değil mi ? Kişinin hayat algısında **" Hayat bir rekabet"** yerine **"hayat bir oyundur"** fikrinin o kişinin hayatında bir çok deneyimini değiştirebileceğini farkettiğiniz mi?

Sadece kişilerin kendi hayatlarına özel subjektif metaforları bulunmaz. Toplumun ortak küresel metaforları da bulunur. Bulunduğunuz ülkeye, yöreye geleneklere bağlı olan bir çok sınırlayıcı metafor... Bunu hayal etmeniz zor değil. Toplumu kalın duvarlarla ayıran inanç ve eylemlerin yukarıda anlattığımız şeylerin daha kemikleşmesi ve doğru kabul edilmesi dolayısıyla oluştuğunun farkına varabilirsiniz.

İnsanlar bana ne ile uğraştığımız sorduklarında "ben düşünürüm..." , " ben öğrenciyim " , "ben motivatörüm" , "özgüven avcısıyım" gibi tanımlamalar kullanmayı seviyorum.

Biliyorsunuz ki, NLP den gelen bir yaklaşımla belirli pozitif cümleleri sürekli tekrarlamaya dayalı olumlama cümleleri vardır. Bu çokça kişi tarafından çarptırılmıştır. Çünkü metafor içermeyen ya da az etkili metafor içeren olumlama cümlelerini kuru kuruya tekrar etmeye çalışıyoruz. Bu konuda araştırma yaparken bir çok olumlama tarzını inceleme imkanı buldum. En geçerli olanların yüzde yüz pozitif kelimelerden oluşanların olmadığını, duyguları tetikleyen ve güçlü metaforlar içeren olumlamalar olduğunu farkettim. Ülkemizde tanınan yazarlardan olan ve "Kuantum Düşünce" kavramıyla ün salmış olan yazar R.Şanalın olumlama kitaplarında bu tarzı kullandığını farkettim. Bende hazırladığım olumlalarda bu tarzı kullandım. Şimdi size örneklerle bunu anlatmak istiyorum. İlk önce Şanalın affetme olumlamasından bir iki satır örnek göstermek istiyorum. hemen arkasından kendi yazdığım affetme olumlamasını paylaşacağım. Bunu yapmanız gereken herhangi bir yöntem olarak paylaşmıyorum.

Bağışlıyorum ve bırakıyorum… Anlıyorum ve biliyorum…

Kendi hayatımın yaratıcısıyım… Seçerek planlayarak bu yaşamımı ev birlikte olacağım yol arkadaşımı seçtim… Annemi, babamı ve diğerlerini…

Benim için en faydalı sonuçları almak üzere, ince planlar yaptım. Yüksek benlik düzeyinde en uygun araçları yarattım…

Benim hayat amacıma en uygun kişileri… Daha çok anlayış, daha çok bilgelik daha çok sevgi, ifade ve özgürlük için… Bu amaç bilinçaltımın derinliklerinde benim onu keşfetmemi bekliyor…

İşte gördüğünüz gibi sizi affetmeye yönelten bir olumlama... Ama bunu yaparken bir çok açıdan bakmanıza yardımcı oluyor. Ve bu metaforları benimsemeye başladığınızda kendinizi ve başkalarını affetmek nihai sonuç haline geliyor. " Kendimi bağışlıyorum" demekten daha etkili değil mi ?

Metaforların altında yatan o büyük gücü bilmeniz onları yerine göre nasıl kullanacağınızı da bilmeniz

gerektiğini de beraberinde getirecektir. Örneğin, iş hayatında size çok yardımcı olan bir metaforu ev hayatınızda kullanmak size sorun çıkarabilir. Ayrıca affetmeye giden yolda size yardımcı olmayabilir. İş yeride duygularını belli etmeyen, soğukanlı, disiplinli bir yöneticinin ev hayatında eşine ve çocuklarına aynı şekilde davranması buna verilecek örneklerden biridir.

Sınırlayıcı metaforların içinde olmak hakikati görmenin zıttdır. İnsan hakikati arayıp ona yaklaştığı ölçüde kendi gelişimde ilerleme sağlar. Bu tür bir bilinç yapısı ilizyonların reddi anlamına gelir. Hakikati arayıp, ilizyonları birer birer meydana çıkardığımızda sadece bilgiler ve hisler oluşmazlar. İnsanlar uyanırlar. Egoları onları ele geçiremeyecek hale gelmeye başlarlar. Bu çalışmada en başından beri size aktarmak istediğim budur. Bunca yıldır ilizyonda olduğunuzu farkedebilmenizdir...

Hakikatle yüzleşip onunla barışık olabilmeniz için düşünsel ve duygusal kuvvetlerinizi nasıl kullanmanız gerektiği fikrine inanmaya başlamanız sizin için iyi olabilir. Çünkü yanlızca gözleri açılmış bir insan hakikati idrak edebilir ve affetmek üzere uyumlanabilir.

DEĞİŞİME GİDEN YOL

METAFORLARI DEĞİŞTİRMEK

Hepinizin bu soruyu sorduğunu biliyorum. **"NE YAPMALIYIM"** Bu tür sorulara kesin cevaplar vermeyi uygun bulmuyorum. Çünkü insanın çekirdek inançlarının yapısı kişinin temsil sistemleri ile de alakalı olduğundan bir kişide işe yarayan yöntem diğerinde yaramayabilir. Ama ben size faydalı olacağını düşündüğüm bir kaç tavsiye vermek istiyorum. Affetmek ile ilgili inanç kalıplarınızı değiştirmek için sadece affetmek ile ilgili olumlama yapmak yeterli olmayabilir. Örneğin; affetmek kavramı ile ilgili internette araştırmalar yapabilir, farklı bakış açılarından bu kavramı değerlendirebilirsiniz. Bununla ilgili yaşanmış hikayeler okuyabilirsiniz. Hatta karşıt düşünceleri bile okuyabilirsiniz.

Örneğin benim düşünce tarzım agnostik bir yapıya sahip olsa da "yaratılışa inmaya eğilimli" bir yapıya sahibim. Tasavvufi bakış açısını benimseyen daha çok sufizme yakın bir bakış açısıyla hayata bakmayı seviyorum. Bu sebeple herşeyin tekliğine ve bir yaratıcıya inanırım. Ama sırf benim gibi düşünmeyenlere empati yapabilmek için ateistlerin yazdıkları bir kaç kitabı okudum. Hatta Richard Dawkins bu alanda güçlü bir yazardır. Tanrı Yanılgısı kitabının başında okuyucuyu bir ateist yapmayı amaçlar. Her ne kadar beni ateist yapamdıysa da böyle düşünen insanları tanımak bakımından iyi bir araştma yapmıştım. Bu alışkanlığımdan dolayı hiç bir insanla inanç ya da ideoloji tartışmasına girmiyorum.

Metaforlarınızı hem küresel hemde kişisel olarak değiştirmenin yollarını arayın. Bunu nasıl yapacağınızı sizin karakteriniz belirleyecektir. Olumlama yapmak, meditasyon yapmak yada herhangi bir yöntemi uygulamak... Bunu yapmadan önceden metaforlarınızı keşfedip, onları ortaya çıkarın... Bütün olasılıkları görmeye kendinizi adayın... Çevrenize hayatın ne kadar güzel olduğu ile ilgiili motivasyon verin...

BÖLÜM IV

Benlik Sorunları

Kendini sevmezsen kendinle yüzleşemezsin. - OSHO

Bana sorulan soruların çoğu genellikle **"NE YAPMALI"** sorusudur… Çok ilginçtir ki çoğu kitap zaten "ne yapmamız" gerektiğini binlerce değişik yöntem üzerinde gösteriyor. Ama soru hiç değişmiyor. Ne yapmalıyız… ?

Ho'oponopono, Eft, hipnoz, meditasyon, hipnomeditasyon, olumlama vs vs… Bunu yapmalısın, bunu bunu yada bunu… 3 gün yada 5 gün sonrasında yeni soru… **Ne yapmalıyız… ?**

Bunu şuna benzetiyorum; hani dua kitapları vardır. Şu kadar okursan şunu, bu kadar esma çekersen bunu elde edersin. Çok ilginçtir. Bu konularla ilgili büyük bir sitede bağlama büyüleri bile vardı. Çaresizlik insanı gerçek anlamda bir "deli" yapıyor… Çünkü bişeyler yapmalı… Kendimizi kandırmanın ne dini, ne ideolojisi ne de yaşı var. Aydınlanmanın, kendinin daha iyi versiyonu olmanın yobazı olur mu? Olmaz demeyin. Öyle çok ki… Sevgi, bolluk, çiçek, böcek lafları arasında kendini kandıranlar da cabası (böyle söyleyince kızıyolar ama olsun)

Yukarıda saydığım sebeplerin çoğu, ne kadar okunursa okunsun tüm bu gerçekleri farkında olmadan kendi fikirlerimizin süzgeçlerinden geçirdiğimiz için olmakta… Aydınlanıyorum, sevgiyi kabul ediyorum derken bu bu böyled malesef… Halbuki kızgınsın, halbuki sende değer görmek, ilişki bulmak, haklı çıkmak, kavga etmek bazende öfkelenmek istiyorsun… Yanlış yerden yola çıkıyorsun….

Yanlış yerden yola çıkınca da hem isteklerimize ulaşamıyoruz. Hem duygularımızı kabul etmediğimiz için özgürleşemiyoruz. Hemde farklı bir şekilde bastırdığınız içinde içindeki acı ve suçluluk duygusu büyüyor…

Kişisel gelişim, nlp, duygusal özgürleşme teknikleri (eft), sedona, Ho,oponopono, hipnoz, dini ibadetleriniz vs… Aklınıza gelen tüm yöntemler dört temel üzerine kurulmuştur… **Kabul etmek, Affetmek, Sevgi ve Minnetarlık…** Eğer iyi bir düşünür ve gözlemciyseniz zaten ne demek istediğimi anlayabileceksiniz.

Sizin için en doğru yöntem ise sizin en çok hoşunuza giden yapmaktan zevk aldığınız yöntemlerdir.

"Bak ben şunu yaptım, sende yap çok iyi oluyomuş"

Hayır ! bu senin için iyi… Çünkü senin temsil sistemlerin ve senin değer yargıların bundan daha çok etkileniyor…

(Akinberk.net ten alıntıdır..)

Yukarıdaki yazıyı yazmamın sebebi pozitif düşünce bilimlerinin henüz tam anlamıyla anlaşılamadığını düşündüğümdü. Okuduğum çoğu kitapta, araştırdığım herşeyde, bütün kadim bilgeliklerde üzerinde durulan bir

konuydu...

Bu ekitap çalışmamda he bölümün kritik önemi vardır. Ama bu bölümü tamamlayıcı olarak görüyorum. Bu kavramların ne olduğunun iyi anlaşılmasını hedefliyorum. Affetmeyi nihai sonuç yapacak olan bilinç boyutlarından bahsederken bu bölümünde öneminin kavranmasını ve yazdığımız diğer konularla bağlantılarının kurulmasını umuyorum...

Bu kavramlarla daha önce karşılaştığınızı biliyorum. Bu da benim işimi fazlasıyla kolaylaştıracaktır. Hangi yöntemi uygularsanız uygulayın bu kavramlara işaret ettiğini görün.

Örneğin **"Kendimi kabul ediyorum"** sözünün altında nasıl bir anlam ve ruh hali yatar? Bunu sadece düşünerek idrak edebilirmiyiz. Şahsen benim idrak edebilmek için çok uzun bir zamana ihtiyacım oldu. Bunu sadece olumlama yoluyla değil, olaya bir çok bakış açısıyla bakmam icap etmişti. Aynı size bu e-kitapta aktarmak istediklerim gibi...

Kendini sevmek, onaylamak, kabul etmek ve affetmek gibi kavramları istediğimiz zaman düşünüp idrak etmekten daha çok, istediğimiz kavramların ötesine geçirip, artık hayatımızın bir parçası, istemeden de olsa düşünebildiğimiz otomatik reaksiyonlarımız haline getirmeliyiz.

Bu temel kavramlar, eskiden beri insanın ruhsal yapısını inceleyen herkesin temel dayanağı olmuştur. Tabi her ne olursa olsun bir kişiyi değitirmek basit bir süreç değildir. Bu herşeyden önce kibirden ve çok bilmişlikten soyutlanmayı gerektirir. Bu kavramların idraki ile bu soyutlanmayı yaşayabilirsiniz. Bu idrak benim nasıl anlattığımdan daha çok size özeldir.

Bu kavramları burada okumanız size gerçeği işaret etsede tam anlamıyla değiştirmeyebilir. Bu kavramları araştırmayı deneyin. Bu kavramlar üzerine yazılar ve kitaplar okumayı hedefleyin. Bu kavramlar hakkında arkadaşlarınızla konuşun, tartışın. Fikir alışverişinde bulunun...

Bu kavramlar kişinin dışarıdan daha çok kendi benliği ile olan ilişkilerini düzenleyecektir. Kendi benliğimizle olan ilişki sorunlarımız, yaşamda karşılaştığımız sorunların hemen hemen hepsinin nedenidir. Herşeyini belirmeye gücümüzün olduğu istediğimiz gibi konrtol edeceğimiz tek ilişkimizdir. Bunun için emek ve zaman ayırmayı istememiz gerekiyor.

Dışsal benlikle, içsel benliğimiz arasında bir fark olduğunu farkederek işe başlayabiliriz. Dışsal benlik, toplumun istediği, olduğunu sandığımız ve bize öğretilen benliğimizdir. İçsel benliğimiz ise bizim genelde anlayamayacağımız düzeyde işleyen, dürtülerimizi yöneten, rüyalarımızda ortaya çıkan unutulmuş maskelenmiş benliğimizdir. Dışsal benliğimizde kendimizi çok sevdiğimizi düşünebilir. Ama aslında derinlerde kendimizi hiç sevmiyor olabiliriz.

Şahsen ben genel olarak; eft,hoponopono ve dua etmekten çok hoşlanıyorum. Duygularımın böyle hissediyorum. Böyle içime dönebiliyorum… Kimileri meditasyonla bunu yapabilir, kimileri sorular sorarak (sedona), kimileride chi enerjisi ile…. Binlerce yöntem var ve bunların bu dört temel üzerine kurulu olduğunu görebilmeniz sizin işinize yarar

BENLİK SORUNLARINI AŞMAK

KABUL ETMEK

Anlamını uzun süre merak ettiğim bir kavramdı. Bana içi boş, anlamsız geliyordu. Bunun nedeni içinde bir çaresizlik barındırıyor izlenimi vermesiydi. İstemediğim bir durumu elim kolum bağlı nasıl kabul edebilirdim ki... İstemediğim bir olayı, kişiyi, hayatı olduğu gibi kabul ettiğimde bu bana bir tatmin sağlamıyordu.

Bilişsel psikolojiyi incelerken istemediğimiz bir fikre gösterdiğimiz direncin bizi o olayda takılı tuttuğunu öğrendikten sonra, bunu araştırmayı istedim... Bunun ruhsal boyutuda vardı tabi... İstemediğimiz her ne varsa bize onu çeken bizi yaratan düzenle aynıydı. Ozman bunun bir anlamı olmalıydı diye düşündüm...

Bana hayatın güzelliklerini yaşatan, bir aile veren, bana bu bilgileri öğreten, aşklar yaşatan yaratıcı, aynı zamanda kötü olaylarıda benimle karşılaştırıyordu. Çift taraflı düşünmek bende bir kabullenme hissiyatı oluşturuyordu. Bu hissiyatı devam ettirdiğimde zaman içinde olayın kendisinden kurtulduğumu anladım...

Bu kabulleniş bilincinizle doğru orantılı olarak büyür. Hayatta karşınıza çıkan her durumun sizin ruhunuzun aynası olduğunu keşfetmelisiniz. Karşınıza çıkan affetmesi zor durum, siz kabul etsenizde etmesenizde sizin çekirdek inançlarınızdan açığa çıkan bir durumdur. Yapmanız gereken karşınızdakini ve kendinizi kabullenme eğilimi içinde olmanızdır.

Bir arkadaşınızla sorun yaşıyorsanız onu kabullenin. Bir şeylerin illaki yanlış olduğu konusunda düşünmeyi "acaba daha iyi nasıl olurdu" düşüncesiye vakit kaybetmeyi bırakın. Mükemmellik arayışının psikolojik olduğunu, sizin ve onların asla mükemmel olamayacaklarını anlayın. Sizin istediğiniz gibi davransalar dahi bir süre sonra eksik görmeye alışkın zihniniz size karşıdakinin yeni bir olumsuz tavrını keşfederek rahatsız etmeye devam edecektir.

Onlar sizi, sizde onları kontrol edemessiniz. Bu kontrol hissi ilk başlarda işe yarıyor gibi görünsede aslında kabullenmemenin tohumlarını büyütürsünüz.

Olayların öbür yüzünün olduğunu unutmayın. Diğer olaslıkları düşünün. Empati yapın. Duygularınızın sizi ele geçirmesine izin vermeyin.

Sevgilinizin, arkadaşınızın, ailenizin ve diğer insanların "ne yapması gerektiği" kavramını bırakın. Ne kadar zorda olsa buna kendinizi adayın. Kimin haklı, kimin haksız olduğu ile ilgili tartışmaları bırakın.

İyi bir ilişkinin ve arkadaşlığın nasıl olması gerektiği ile ilgili yanılsamaları unutun. Toplumun standartlarını unutun. AMA larınızdan kurtulun... Sadece olanı kabul edin ve tarafsız bir gözlemci olun...

Bir konuda haklı olduğunuza inanıyor ve bunu biliyor olabilirsiniz. Bu fikri insanlara kanıtlamak ya da kanıtlamak istemek neye yarar ki ?

Bütün sorunları, güç ve kontrol içeren bir konu, psikolojik bir problem olarak tanımlayın. Sorunun acısını hissetseniz bile onu kabullenin. Bu durumu değiştiremiyeceğinize inansanız dahi, onu değiştiremiyeceğinizi kabul edin...

Sevgiliniz sizi terkettiyse, reddedildiyseniz, paranız yoksa, ailenizle aranız bozuksa, öfkeliyseniz, vicdan azabı çekiyorsanız, tecavüze uğradıysanız, ağır bir hastaysanız sadece kabul edin...

Kim olduğunuzu nasıl bir insan olduğunuzu düşünüp kabul edin. Siğil yada sivilcelerinizle kabul edin... Kendinizi güzel bulmuyorsanız kabul edin. Kilolarınızı kabul edin...

Sırf bu yazıları okuduğunuz için değil, kişisel ve ruhsal gelişim kitaplarını okuduğunuz için değil, size kabul ettiğinizde değişeceğinizi söyledikleri için değil. Bunlardan bağımsız kabul edin...

"Kabul edersem değişim başlar" odağıyla kabul etmeyin. Bu şimdiki durumu dolaylı olarak kabul etmemeye çıkar. Kabullenmek değişim hakkında değildir. Kabullenirken değişim fikrini unutun. Kabulleniş kişiyi değiştirir. Ama değişim beklentisi kişiyi değiştirmez.

Herhangi birinin mükemmel olacağı fikrini bıraktığınız gibi sizinde mükemmel olacağı fikrini bırakın. Yargılamayı bırakın, kıyas yapmayı bırakın. Değeriniz bir başkasının değeriyle kıyaslanarak saptanamaz. Yaşam bir yarışma ya da rekabet değildir. Başarma baskısını bırakın. Başarı toplumun ölçütleri ile değil, sizin benliğinizle olan ilişki ile ölçülür. Kendinizi seviyorsanız, kabul ediyorsanız, affedebiliyorsanız başarılısınız...

Modo odolor susci eu feuguer ostrud tat nulla faccumm odionsequat, vulput lore mod et wisl eugait dolore faciliquat, si eugait landre molenim zzrilit luptate ea augue vel ut pratincipit irit ut at, quis adipit veros delit, vercilla adiat. Rat praessed dio doluptat, consequipis autat dunt luptat ip eugait duismodio digna aliqui exer acing euis delit illaore magna faciduisit, consed esequi tet, se tin ulputatue do cor at lum etuer susci blam num el dipit prat, commodio odigna ad tio dio dolorem quis nullaor ip eraessi.

Te con henis atio od minit ent ipit vullut doloreet, qui tet, consequam quiscilit lore min ulla commodo loreratuero dignit laoreet, commolo reetum alismol oborem volore molum nos augue facin utation sequis dolor sed te corem acidunt ut autat ing eu feugait velestrud tin etue do eugue elent lutpat praessi.

Ure consenibh exerat, consed min ut euis dolortisit, commolore dolortisit ad tisi.

Rud magna feu feum at, velit nulla feugiam quissequisl ut in hent iusto eugait, consectem volutpat ate ea autatet lutpat iure tatum dolutatue faccums andignim vel ullan exero odolorper sissequis aci tat am del eugiatu eriustisim quam nulluptat wissi et loborem zzriureet, con ute eu facilit eum ipit nullaortin ute magna augait nulluptatum eugait iriurem dipit dolore duisi tie magna faccum deliquis acincincip exeraes sectet pration heniat el ing elisit ad enibh ese mod tisci tincipis alisl dip exeriustrud dolummolor ing et wisi.

BENLİK SORUNLARINI AŞMAK

KENDİNİ SEVMEK

Kendini sevmek fikri "kendini olduğun gibi sevmek" olarak genişletilebilir. Bir kişinin kendini olduğu gibi sevmesi kendini olduğu gibi kabul etmesi ile mümkündür. Bu da bir önceki konuda yazdığımız şeylere çıkıyor...

Bir kişi kendini olduğu gibi sevebilir mi ? Bu psikolojik açıdan mümkün. Ama bu eksiklik en çok karşılaştığım nevrozlardan biridir. İnsan kendini olduğu gibi sevmez çoğu zaman. Çünkü toplumun kriterlerini öğrenmiştir. Daha güzel olursa, karşı cins tarafından ilgi göreceğini düşünür. Daha zengin olursa daha çok refah içinde olacağını düşünür. Daha çok kariyerli olursa okadar başarılı olacağını ve takdir göreceğini düşünür. Eğer şartları bu kriterlere müsade etmiyorsa müsade etmediği ölçüde kendini eksik bulur ve kendini kabul edemez. Bu da kişinin kendini olduğu gibi sevmemesi demektir.

İnsan içgüdüsel olarak "güven" temelli bir yaşam sürmek ister. Bunuda Aşk , para, başarı, sağlık gibi kriterlere bağlar. Bunlardan biri ya da bir kaçı eksik olduğunda kişi bu eksiklikleri kendinden ve dışarıdaki şartlardan olduğu fikrine kapılır. Bunun bir ilizyon olduğunu artık biliyorsunuz.

Kendinizi severek kendinizi ödüllendirin. Diğer insanlardan farklı olduğunuz ve onlardan farklı düşündüğünüz için kendinizi sevin. Kendinize başkalarını sizden farklı inanmaya ve hissetmeye bırakma kabiliyetiniz için kendinizi sevin... Siz kendinizi sevmeye başladığınız için başkaları sizi daha çok sevecek ve daha çok güvenecektir. Tüm özsaygı ve sosyal ilginin sürecinin oluşması için kendinizi sevmelisiniz.Kendinizi takdir edin. Kendinizi ödüllendirin. Kendinize iyi şeyler söyleyin.

Kendinizi sevmemiş olmanız zayıf olan egonuzla birlikte size farklılıkları aramayı, yargılamayı, kendinizi başkları ile kıyaslamayı öğretti. Kendinizi olduğunuz gibi sevmek kendinize vereceğiniz en cesaret verici şeylerden biridir. Kendinizdeki güzellikleri görebilmeyi öğrenmek, başkalarındaki güzellikleride görmenizi sağlar. Bunu yapmakta ilk başlarda zorlanabilirsiniz. Olsun.. Bunun için bile kendinizi olduğunuz gibi kabul edip sevin...

Şu anda bilinciniz büyüyor.. Bilincinizin dışındaki yeni şeyleri öğrendiğiniz için kendinizi sevip takdir edin. Ve görülemeyeni görecek yeteneğiniz olduğunun farkına varın... Benim sizinle kurduğum bu bağı keşfedin. Bunun için mutlu olun...

Kendimizi sevip sevmediğimizin en güzel ölçütü başkaları olan ilişkinizdir. İlişkilerimiz yaşamı zenginleştirici ve öğretici olabilirler. Ama zaman zaman tüm ilişkiler acı ve çatışma doludur. İşte kendinizi sevip, onaylayıp affederek yani kısaca benlik sorunlarınızı azaltarak ilişkilerinizde doyumu sağlayabilirsiniz.

Sizin kendinizi mutlu hissetmeniz için başkalarının sizi sevmesine ihtiyacınız yok. Bu bir yanılgıdır. Siz kendinizi sevmediğiniz için o boşlukları başkalarının sevgisiyle tamamlamak istersiniz. Bu olmadığında mutsuz hissedersiniz. Başkaları ilişkilere bağımlı olursunuz. Sizin kendinizle olan ilişkiniz hayattaki bütün ilişkilerinizin temelidir.

BENLİK SORUNLARINI AŞMAK

KENDİNİ ONAYLAMAK

Aşmakta zorlandığımızı düşündüğüm en büyük benlik sorunudur. Dünyaya ilk geldiğimizde ailemizden çoğu konuda takdir görmüşüzdür, çoğu konuda da görmemişizdir. Burada oluşan değer yargılarımız diğer insanların ne düşüneceği, ne diyeceği fikri ile güçlenip bir onay eksikliği sıkıntısı yaşanmaktadır. Kişi sürekli, daha başarılı olmaya, daha bilgili olmaya, daha güzel ya da yakışıklı olmaya gayret eder. Bunun sebebi kişinin kendisini sevmesinin ve onaylamasının başkalarının onayı ile mümkün olabileceğine inanmasıdır. Bu kişiden kişiye farklı ölçülerde gelişen bir durumdur. Çünkü toplum o kişiye ne kadar başarılı ya da güzel olduğunu bir şekilde belli ederse kişi içinde dolduramadığı boşluğu dışardan tamamladığı için sahte bir doyuma ulaşır.

Çoğunuz "bunda ne var" diyebilir. Sahte özgüven, asla kalıcı olmayan, gelecekte mutluluk vaadetmeyen, kişinin mutluluğu için sürekli beslenmesi gereken bir özgüvendir. Doğanın kanunu gereği bu onay objeleri kendini yok edecek veya değiştirecektir. Kişi bir boşluğa düşecek depresyone gircek, başka bir şeye bağımlı olacaktır.

Ayrılık acılarının çoğu, insanın kendisini başkalarının varlığı ile özdeşleşmesinden doğar. Kişi varsa mutlusunuzdur. Kişi varsa siz kendinizi güzel hissedersiniz. Kişi varsa güvende hissedersiniz. Ama o gittiğinde size kendinizi değer hissettiren bütün onay objeleri yok olmuştur. Kendini seven, onaylayan,

kabul eden ve yaşananların değerini bilip takdir eden kişi ayrılık acısı yaşamayacaktır.

Kendini onaylamak kavramı diğer bütün benlik yargıları gibi kendini sevmek ve kabul etmekle beraber değerlendirilmesi gereken, birbirini destekleyen, beraber büyüyen kavramlardır.

Siz zaten olduğunuz gibi güzel ve değerlisiniz. Kendinizi daha değerli hissetmeniz için olduğunuzdan daha başka bir şey olmanıza gerek yok. Bunu şu anda anlamıyor ve idrak edemiyor olabilirsiniz. Olsun yinede kendinizi olduğunuz gibi kabul edip onaylayın.

Bu kavramlarla oluşturulan olumlamaların iyileştirici etkisi kanıtlanmıştır. EFT uygulamalarında temel cümlecikler halinde tekrarlanan bu sözler kişinin algısında yepyeni bir temel oluşturacaktır. Hatırlarsanız. **"Falanca sorunuma rağmen, yinede kendimi olduğum gibi kabul ediyorum, seviyorum ve onaylıyorum"** gibi...

Kendini onaylamak fikri sizde yerleşmeye başladığı andan itibaren kendinizi yeterli hissetmeye başlayacaksınız. Kişilerin sizi onaylamasına ihtiyaç duymayacağınız gibi dışarıdan zaten daha çok onay alacaksınız. Size Dr. Cem Keçe'nin yazısından bir alıntı yapmak istiyorum.

"Kendini sevmek, kişinin hiçbir şey için kendisini eleştirmemesiyle başlar. Olumsuz bir eleştiri kişiyi tam da değiştirmek istediği davranış kalıbının içine hapsedebilir. Kişinin kendisine gösterdiği anlayış ve şefkat bu kısır döngüden çıkmasını sağlar. Bu nedenle kişi kendini eleştirmek yerine kendini onaylamayı denemelidir. Çünkü ruhsal ve bedensel sorunları çözen sihirli değnek kendini sevmek ve onaylamaktır."

(Dr. Cem Keçe'nin kendini sevmek hakkındaki tüm yazısını internetten kolaylıkla bulabilirsiniz.)

Kendimizi sevmek, kendimizdeki değer duygusunu keşfetmemizi sağlayacaktır. Kendini değerli bulan insan kendine değer veren insanları etrafında toplayacaktır. Bu durum başkalarına yaydığımız negatif durumlardan bizi çeker alır… Evet… kendini sevmek bardağın dolu tarafına bakmaktır… Bardağın dolu tarafına baktığınızda boş tarafın nasıl dolmaya başladığını deneyimleyeceksiniz...

BENLİK SORUNLARINI AŞMAK

KENDİNİ AFFETMEK

Kendinizi affetmek, bütün affetmelerin içinde en zor ama en faydalı tutumdur. **"Benlik sorunlarını aşmak"** başlığında topladığım bütün kavramlar gibi buda kendini sevmek, onaylamak ve kabul etmekle beraber büyüyen bir kavramdır. Bu konuyu hepsinin sonunda tanımlamamın nedenide budur. Kendini olduğu gibi seven, kabul eden ve onaylayan kişi kendini rahatlıkla affedebilir. Böylece başkalarını da affedebilir. Kitabın başlığında belirtiğimiz gibi affetmek öğrenilebilir.

Kitabın başından beri bahsettiğimiz tüm konular sizin dış dünyadaki olaylara bakış açınızı değiştirerek kişileri, olayları ve objeleri affedebilmeniz konusunda yardımcı olan konulardı. Oysa "kendini affetmek" ile ilgili genel bir yorum yoktu. Bu konuya gelmeden önce bakış açısı olarak buna hazır olmanızı istedim. Bu konudan sonraki konularda da kendinizi affetmenize yardımcı olacaktır.

Bırakmayı seçmek

Herhangi birinin herhangi bir zaman mükemmel olabileceği fikrini bıraktğınız gibi sizinde mükemmel olabileceğiniz fikrini de bırakın. Bu zordur. Ama bunu yapmalısınız. Aileniz, toplumunuz, okulunuz sizi daha mükemmel olmaya şartladı. Bunlardan sıyrılıp bırakın. Sizi depresyona, eksiklik hissine ve zihinsel hastalığa taşıyan şartlanmalarınızı bırakın.

Dövünmeyi bırakın. "Keşke"ler insanı yanıltır. Bu insanın acı egosunun en çok beslendiği kelimedir. Bu kelime ile özdeş olmayı bırakın. Yargılamayı bırakın. Kıyaslamayı bırakın. Değeriniz bir başkasının onayı ile kıyaslanamaz. Onaylanma isteğini bırakın.

Nefret etmeyi bırakın bu sizin enerjinizi çalar. Olumsuzluğu bırakın. Yaşamın nasıl adaletli olması gerektiği ile ilgili koşulları düşünmeyi bırakın. Yaşam adildir veya değildir. Adil olsa da bu bizim anlayamacağımız ilahi düzende adildir. Bunu mantığımızla anlamaya çalışmak fikrini bırakın.

Herşeyi kontrol etmeye çalışmayı bırakın. Herşeyi kontrol edebileceğiniz fikrini bırakın. Zaten herşeyi kontrol edemessiniz. Bunun için uğraşmaktan vazgeçin. Bu anlattıklarımı içinize sindiremiyor olabilirsiniz. Bu sindirememezliği de bırakın.

Hayatın sürekli sonuç almak üzere olduğunu bırakın. Hayat sonuç değildir. Süreçtir. Deneyimlemektir. Gelecekte bir yerlerde birşey elde etmeye çalışma fikrini bırakın. Deneyimleyin. Deneyimlediğiniz kadarını takdir edin. Bilgiyi güç saymayı bırakın. Güç olmakta yatar.

Arkadaşlarınızın hepsine kendinizi kabul ettirmek fikrini bırakın. Arkadaşlarınızla aranız bozuk olabilir. Bunlar onarılmıyosa üzülmeyi bırakın. Bütün ilişkilerinizi onarmaya çalışmak fikrini bırakın. Bunu zaten yapamazsınız. Hayat kan değişimdir.

Hayat deneyimlemektir. Sonuç almak değil.. Hayat deneyimlemektir. Sürekli bişeyleri düzeltmeye çalışmak değil. Olayları olduğu gibi kabullenin. Kendiniz olun. Bağışlayıcı olun. Sevgi veren taraf olun. Bazı şeyler kendi kendine de düzelebilir. Ya da hiç düzelmeyebilir. Bunları düşünmeyi bile bırakın.

Rahatlayın ve gevşeyin. Odaklanacağınız tek alan kendi içiniz olsun... İşte böyle... Harika :)

Sorumluluk Almak

Tek sorumluluk hissetmeniz gereken yer sizin kendi yaşamınızdır. Başkalarını bırakın. O sizin ve sadece sizindir. Kendi yaşadıklarınız ve hissettikleriniz üzerinde bir sorumluluk hissedin. Sorumluluk, hemen arkasından kabullenmeyi de getirir.

Sizi sevebilecek ve kabullenebilecek olan tek kişi kendinizsiniz. Yaşamınızı yanlızca kendiniz değiştirebilirsiniz. Kendiniz için bişiler yapın. Kendinizi ödüllendirin. Kendinizi takdir edin. Bunu sadece siz kendinize yapabilirsiniz. Mutluğunuzun sorumlusu sizsiniz.

Kendinizi geliştirmek için okuyun, öğrenin ve yöntemler deneyin. Bunu zevkle yapın. Eksiklik hissederek yapmayın. Uyguladığınız şey işe yaramıyorsa yeni bir şey deneyin. Esnek olun.

Egonuz sizi rahatsız edebilir. Ona sahip çıkın. Onu dinleyin. Onu etkisiniz hale getirmenin sorumluluğunu üstlenin. Düşünme, hissetme ve davranma olasılıklarını yaratmanız için kendinizi tanıyıp hangi yollardan ilerleyeceğinizi keşfedin.

Korku normaldir. Diğer insanlar, savaşlar, ilişkiler, zihinsel değişim ve affetmek korkutabilir.

Deneyimlediğiniz huzursuz şeylerin sizi engelleyen değil sizi motive eden olasılıklar haline gelmesine izin verin.

Sorumluluk sahibi olmak, kişin kendi varoluşunu yaşamasıdır, kendi hayatının kontrolünü elinde tutmasıdır, diğer insanların saygısını, güvenini ve sevgisini kazanmanın en önemli gereklerinden biridir. Yaşamın zorluklarına sorumluluk bilinci ile yaklaşmak kişiye olayları değiştirme gücü kazandırır.

Sorumsuz insan sürekli başkaları tarafından güdülen insandır, kendi kaderini yazmayan insandır, arabayı boşa almış insandır. Sorumsuz insanlar devamlı bahaneler arasında dolanır, başkalarını ve içinde bulundukları şartları suçlarlar, kendilerini sevmezler, çok az iş üretir, işlerin yürümesini engeller, anlamamış görünür ve yardıma muhtaç insanı oynarlar. Yani bu kişiler hareket etmekte çok yavaş ama şikâyet etmekte çok hızlıdırlar.

Sorumlu insan ise, yapılması gereken bir işi zamanında yapabilmek için inisiyatifi ele alıp kendiliğinden harekete geçebilen insandır, kendi kaderini yaptığı seçimlerle yazan insandır, arabanın kontrolünü ele almış insandır. Yani kişi, hiç kimseye hesap vermek zorunda olmasa bile, kendi vicdanına karşı hesap verme zorunluluğunu duyar. Çünkü hayat sadece seçimlerden oluşur, bu seçimler her saniye yapılır ama belki en önemlisi "hayatı ne kadar manalı yaşamak istiyoruz?" seçimidir.

Sonuç olarak, sorumluluğu kabul etmeden, kişi kendini geliştirip ileri gidemez, kendini iyi edemez, kendi varoluşunu yaşayamaz. Kişinin kabul ettiği sorumluluk derecesinde hayatının üzerinde kontrolü vardır.

BÖLÜM V

Alıntılar

Usto eros dolor ipisi. Lit amcommo dolorero od modiat. Lor iustisisl ut praessim delit incilis niam, sum am ex enim vulput vent ute vel dolut praesseniam ipsusto odit wis nulputat, con vulla con ut lum il elestrud el ulla acing enit velesequat verostrud ming eum zzrilis erat.

Bu bölümde; yaptığım bu çalışmaya ışık tutacak bazı önemli alıntılara yer vermek istiyorum. Affetme bilincinizi genişletecek olan bu alntılar, kişiye affetmeyi, kendini sevmeyi, özgüven kazanmayı öğütleyen alıntılardır. Aynı zamanda kendi makalelerimden de örnekler vereceğim. Affetme bilincinizi diğer insanlara yaymak için sizlerde makalerler yazın ve bunu sevdiklerinizle paylaşın. Bu nasıl ki daha önce yazılmış ve paylaşılmış olanlar beni yepyeni bir algı boyutuna taşıdıysa sizin yazdıklarınızda diğer insanların ruhuna dokunacaktır.

Affetmeyi seçin ve bunu yaptığınız herşeyle insanlara anlatın. Yaptığınız bu şey diğer insanlarla birlikte sizide değiştirecek bunu biliyorum. Benim bu çalışmayı hazırlarken bile düşüncelerimin nasıl geliştiğini farketmenizi istiyorum. Affetmenin öğrenilenebilir bir kavram olduğunun farkına varın. Affetmeyi öğrenmiş herkesin bir zamanlar aynı sıkıntılardan geçtiğini unutmayın. Kimileriniz için affetmek uzun zaman alabilir, kimileriniz için ise bu e-kitabı okuayacak kadar zaman alabilir. Ama affetmeyi öğrenmek nihai bir sonuçtur. Kafayı hiç bir şeye takmamanın dayanılmaz huzurunu şu anda bu satırları yazan biri olarak kesinlikle tavsiye ediyorum :)

AFFETMEK VE EGO

OSHO

Ego mutsuzlukla geçinir; ne kadar çok mutsuzluk varsa onun için o kadar beslenme vardır. Coşku dolu anlarda ego tamamen yok olur ve tam tersi: Şayet ego yok olursa coşku üzerine yağmaya başlar. Eğer egoyu istersen affedemezsin, unutamazsın; özellikle de acıları, yaraları, hakaretleri, aşağılanmaları, kâbusları. Unutamayacağından değil. Onları abartmaya devam edip duracaksın, onları vurgulayacaksın. Hayatında güzel olan şeyleri unutmaya meyledeceksin, yaşamındaki neşeli anları unutacaksın; onlar ego söz konusu olduğu sürece bir amaca hizmet etmezler. Neşe ego için zehir gibidir ve mutsuzluksa vitamin gibidir.

Egonun tüm mekanizmasını anlamak zorunda kalacaksın. Şayet affetmeye çalışırsan bu gerçek affediş değildir. Çaba ile sadece baskılayabilirsin. Sadece zihninin içinde sürüp giden aptalca oyunu anladığında affedebilirsin. Yeniden ve yeniden onun tüm saçmalığı görülmek zorundadır; aksi taktirde bir taraftan bastıracaksın ve o diğer taraftan gelmeye başlayacak. Bir şekliyle onu bastıracaksın; o ise kendisini başka bir biçimde gösterecek: Bazen o kadar zor fark edilir bir biçimde olur ki onun çok iyi yenilenmiş, yeniden dekore edilmiş ve dayanıp döşenmiş aynı eski yapı olduğunu fark etmek nerdeyse imkânsızdır, neredeyse yeniymiş gibi görünür.

Ego negatifte yaşar çünkü temelde ego negatif bir olgudur; o hayır deme üzerinde var olur. Hayır egonun ruhudur. Ve nasıl olur da coşkuya hayır diyebilirsin? Mutsuzluğa hayır diyebilirsin, ıstıraba hayır diyebilirsin. Nasıl olur da çiçeklere ve yıldızlara ve günbatımına ve güzel, ilahi olan her şeye hayır diyebilirsin? Ve varoluşun tamamı onunla dolu – güllerle dolu – ancak sen hep dikenleri topluyorsun; bu dikenlere çok büyük bir yatırımın var. Bir taraftan devamlı olarak, "Hayır, bu perişanlığı istemiyorum" diyorsun ve diğer taraftan ise ona yapışıyorsun. Ve asırlardır sana affet denildi.

Ancak ego affetmek aracılığıyla da yaşayabilir, "Affettim. Düşmanlarımı bile affettim. Ben sıradan bir insan değilim" fikriyle kendisini beslemeye başlayabilir. Ve şunu asla unutma, hayatın temel ilkelerinden birisi şudur; sıradan bir insan var olmadığını düşünen kişidir, ortalama insan var olmadığını düşünen kişidir. Sıradanlığını kabul ettiğin an sıra dışı hale gelirsin. Cehaletini kabul ettiğin an, ilk ışık huzmesi varlığının içine girmiştir, ilk çiçek açmıştır.

İsa, düşmanlarını bağışla, düşmanlarını sev der. Ve o haklıdır çünkü eğer düşmanlarını bağışlayabilirsen onlardan özgürleşirsin; aksi taktirde onların hayaleti seni takip etmeye devam eder.

Bugün birisi sormuştu: "Osho niçin uyumlu bir aşk ilişkisi sıkıcı olur ve ölür?" Uyumlu olduğu basit gerçeği nedeniyle! Ego için tüm çekiciliğini kaybeder; sanki yokmuş gibi gözükür. Şayet mutlak bir uyum halindeyse onu tamamen unutacaksın. Biraz çatışmaya ihtiyaç vardır, biraz mücadeleye ihtiyaç vardır, biraz nefrete ihtiyaç vardır. Sevgi – senin sözde sevgin – pek derine gitmez; o sadece cildinin derinliğindedir ve hatta o kadar bile derin değildir. Ancak nefretin çok derine gider; senin egon kadar derine iner.

İsa, "Bağışla," derken haklıdır ama o asırlardır yanlış anlaşılmıştır. Buda da aynı şeyi söylemiştir; tüm uyanmış kişiler kaçınılmaz olarak aynı şeyi söyler. Doğal olarak lisanları farklı olabilir – farklı çağlar, farklı zamanlar, farklı insanlar – ancak vazgeçilmez olan özü farklı olamaz. Bağışlayamazsan bu, düşmanınla, acılarınla, incinmişliklerinle yaşayacaksın demektir.

O nedenle bir taraftan unutmak ve bağışlamak istersin çünkü unutmanın en iyi yolu affetmektir – eğer affetmezsen unutamazsın – ama diğer taraftan da daha derin bir bağ vardır. Bu bağı anlamadığın sürece, ne İsa, ne de Buda yardım edemeyecek. Onların güzel sözleri senin tarafından hatırlanacak ama onlar senin yaşam tarzının bir parçası olamayacak, kanında, kemiğinde, iliğinde dolaşmayacak. Onlar senin manevi ikliminin bir parçası olmayacak; onlar bir yabancı, dışarıdan dayatılan bir şey olarak kalacak; onlar güzel, entelektüel

olarak cezp edici ama varoluşsal olarak sen yine eski şekilde yaşamaya devam edeceksin.

Anımsanması gereken ilk şey egonun varoluştaki en negatif şey olduğudur. O karanlık gibidir. Karanlığın pozitif bir varoluşu yoktur; o sadece ışığın yokluğudur. Işığın pozitif bir varoluşu vardır; bu nedenle karanlıkla doğrudan bir şey yapamazsın. Eğer odan karanlık içerisindeyse, karanlığı odanın içinden dışarı çıkaramazsın, onu dışarı atamazsın, onu hiçbir biçimde doğrudan yok edemezsin. Onunla savaşmaya çalışırsan, yenilgiye uğrayacaksın. Karanlık onunla savaşarak yenilgiye uğratılamaz. İhtişamlı bir güreşçi olabilirsin ama karanlığı yenemeyeceğini bilmek seni şaşırtacaktır. Karanlığın var olmaması basit nedeni yüzünden bu imkânsızdır. Karanlıkla ilgili bir şey yapmak istersen ışık aracılığıyla gitmen gerekir. Karanlık istemezsen içeriye ışık getir. Karanlık istersen, o zaman da ışıkları kapat. Ama ışıkla bir şey yap; karanlıkla doğrudan hiçbir şey yapılamaz. Negatif var olmaz; ego da öyle.

Bu nedenle affetmeni önermiyorum. Sana sevmelisin ve nefret etmemelisin demiyorum. Sana bütün günahlarını bırakmalısın ve erdemli olmalısın demiyorum. İnsan türü bunların hepsini denedi ve tamamen başarısız oldu. Benim işim tamamen değişik. Ben diyorum ki: Varlığına ışık getir. Tüm bu karanlık parçalarıyla uğraşma.

Ve karanlığın tam ortasında ego vardır. Ego karanlığın merkezidir. Sen ışık getir – yöntem meditasyondur – daha çok farkında ol, daha çok tetikte ol. Aksi taktirde bastırmaya devam edeceksin ve bastırılan şey ne olursa olsun tekrar ve tekrar ve tekrar bastırılmak zorundadır. Ve faydası olmayan, hiçbir faydası olmayan bir egzersizdir. O başka bir yerden gelmeye başlayacaktır. Sende daha zayıf başka bir nokta bulacaktır.

"Niçin affetmek, çoktan geçip gitmiş acılara yapışıp kalmayı bırakmak bu kadar zor?" diye soruyorsun.

Onların sahip olduğun yegâne şey olması basit gerçeği yüzünden. Ve eski yaralarınla oynamaya sürekli devam ediyorsun ki bu sayede onları hafızanda taze tutabilesin. Onların iyileşmesine asla izin vermiyorsun.

Bir adam trenin kompartımanında oturuyordu. Onun tam karşısında da yanında bir piknik sepeti duran bir rahip oturuyordu. Adamın yapacak başka işi olmadığı için o da rahibi izlemeye koyuldu.

Bir süre sonra rahip piknik sepetini açıp dizlerinin üzerine özenle koyduğu bir bezi çıkarttı. Sonra cam bir kâse aldı ve bezin üzerine yerleştirdi. Sonra bir bıçak ve bir elma çıkarttı, elmayı soydu, kesti, elmanın dilimlerini kâseye koydu. Sonra kâseyi eline aldı, arkasına yaslandı ve elmayı pencereden dışarı boca etti.

Sonra bir muz aldı, soydu, doğradı, kâseye koydu ve pencereden dışarıya boca etti. Aynı şeyi bir armuda ve birkaç tane kiraza ve bir ananasa ve bir tas kremaya da yaptı; hepsini özenle hazırladıktan sonra pencereden aşağıya boca etti. Sonra kâseyi temizledi, bezdeki kırıntıları silkeledi ve hepsini piknik sepetine geri koydu.

Rahibi şaşkınlık içinde izlemekte olan adam en sonunda sordu: "Affedersiniz Peder ama ne yapıyorsunuz burada?"

Rahip son derece sakin bir şekilde yanıtladı: "Meyve salatası yapıyorum."

"Ama hepsini pencereden aşağıya atıyorsunuz" dedi adam.

"Evet," dedi rahip. "Meyve salatasından nefret ederim."

İnsanlar nefret ettikleri şeyleri taşımaya devam ediyorlar. Nefretlerinin içinde yaşıyorlar. Yaralarına sürekli parmak basıyorlar ki bu sayede iyileşmesin; iyileşmesine izin vermiyorlar, onların tüm hayatı geçmişlerine bağlı.

Şimdide yaşamaya başlamadıkça, geçmişi unutmayı ve bağışlamayı başaramayacaksın. Geçmişte olan her şeyi unutup bağışlamanı önermiyorum; benim yaklaşımım bu değil. Ben diyorum ki: Şimdide yaşa. Varoluşa pozitif yaklaşım budur; şimdide yaşa. Daha çok meditasyon halinde ol, daha farkında ol, daha tetikte ol çünkü sen tetikteyken ve farkındayken şimdidesindir, demek de onu söylemenin başka bir yoludur.

Farkındalık geçmişte ve gelecekte olamaz. Farkındalık sadece şimdiyi bilir. Farkındalık geçmiş nedir bilmez; onun sadece tek bir zamanı vardır o da şimdiki zamandır. Farkında ol ve sen şimdinin daha çok tadını çıkartmaya başladıkça, şimdinin içinde olmanın saadetini hissetmeye başladıkça, herkesin yapmaya devam edip durduğu şu aptalca şeyi bırakacaksın. Geçmişe gidip durmayı bırakacaksın. Unutmak ve bağışlamak zorunda kalmayacaksın, o basitçe, kendiliğinden ortadan kayboluverecek. Şaşıracaksın: nereye gitmiştir? Ve bir kez geçmiş artık mevcut değilse gelecek de yok olur çünkü gelecek sadece geçmişin bir yansımasıdır.

Geçmişten ve gelecekten özgür olmak özgürlüğü ilk defa tatmak demektir. Ve bu deneyimde kişi bütün, sağlıklı hale gelirse tüm yaralar iyileşir. Ansızın artık hiçbir yara yoktur; çok derin bir iyi olma hali içinden yükselir. Bu iyi olma hali dönüşümün başlangıcıdır.

AFFETMEK HAKKINDA

BLOG.MILLIYET.COM.TR/DOLMAKALEM

Hepimiz birileri tarafından incitildik, hepimiz birilerini incittik. Kızdık, içerledik, öfkelendik, darıldık, küstük, nefret ettik.

Bu duygu, bizim enerjimizi çalıyor, kendimizi sevmemizi engelliyor, yaşama sevinci duymaktan bizi alıkoyuyor, geleceğe umut ve çoşkuyla bakmamızı engelliyor.

O halde bu duygulardan kurtulmak için daha ne bekliyorsunuz? Yoksa sizi inciten insanların, sizi iyileştirmesini mi bekliyorsunuz?

Affetmek, bize geçmişi geçmişte bırakıp, anı yaşama ve geleceğe umutla bakma özgürlüğünü verir.

Affetmemek, hem daha önce sizi inciten kişilerden, hem de size yeni kişilerden gelebilecek olası incinmelerden korunduğunuz hissini yaşatacaktır. Acınızı ve öfkenizi içinizde beslediğiniz müddetçe, kimse sizi, incitemez, yaralayamaz ve reddedemez.

Oysa; affetmek unutmak değildir. İnsanları affettiğimizde, geçmişte yaşadığımız deneyimleri unutmayız. Unutmamalıyız da. Bu deneyimler, zamanında bize çok acı vermiş olsa da kazandığımız derslerdir. Bizim yeniden acı çekmemiz, ya da başkalarına aynı acıları çektirmemiz için, alınmış derslerdir.

Affetmek, affettiğimiz kişinin davranışlarını onaylamak değildir.Affettiğimizde geçmişin bugünümüz üzerindeki yıpratıcı etkisinden kurtuluruz.Evet, yapılanlar kötüydü, acıttı, hayatımızı etkiledi.Fakat, bu yaşananları geride bırakarak, affedebilmeyi başarabilmek, içsel bir süreç gerektirir.

Affedebilme süreci, geçmişten gelen olumsuz duygu yükünden kurtulup, özgürleşebilmektir.Yaşanan olayları hatırlamak ama olayın duygu deposunu boşaltmaktır.

Affetmek, bizi kıran kişiye karşı hangi cezayı verirsek, verelim, bunun bize yetmeyeceğinin farkındalığıdır. Bu farkındalık, yaşamın geçmişinde takılı kalmak yerine, yaşam yolculuğunda yeni deneyimlere açık hale gelebilmek için bize yol gösterecektir.Böylece, öfke ve intikam duygularına yatırım yapmaktan vazgeçecek, pozitif duyguları içimizde çoğaltma yolunda, adımlar atmaya başlayacağız.Neye yatırım yaparsak o çoğalır. Affetmek, hayatımızın en zenginleştirici ve özgürleştirici yatırımıdır.

Bu yatırımı yapmaya hazır mısınız?

AFFETMEK

AYLİN KOTİL - İNTERNETHABER.COM

İlişkilerde affetmek hiç de kolay değildir. Öyle sanıldığı gibi karşı cinsle olan ilişkiden bahsetmiyorum...

Canınız çok acımış olabilir. Hatta unutamadığınız darbeler de olabilir... Üstüne üstlük yaralarınız hiç kapanmamış olabilir. Ya da en sevdiğiniz insan uçup gitmiştir bu diyarlardan ona yapılanı unutamazsınız. Ki bu daha acıdır. Çünkü düzeltilebilecek bir durum yoktur artık.

Bu yüzden, bu dünyadan göçmeden varsa kalan bir şeyler affetmet gerek. İş işten geçmeden temizlik yapmak gerek.

İlla konuşup netleştirmek de değil bence temizlik. Bazen sadece gitmek yeterli olabiliyor çünkü. Gidip de birşey söylememek bile temizlik olabiliyor. Sadece o mekanda, ilişkileri sıfırlayacağınız kişinin mekanına gitmek de bir temizlik.

Neler söylüyorum diye düşünebilirsiniz. Anlamayabilirsiniz... Ben böyle bir temizlikten sonra yazıyorum yazımı. Babamı çok kıran biriyle yaptım bu temizliği... Babam öldükten 16 sene sonra. Belki de o ölmeden onun yapması gereken bir temizlikti. Ancak yaşadığı müddetçe bunu yapamamış olmanın ağırlığını taşıdığını gördüm.

Madem onu bu temizliği yapmaması hataydı bana göre, madem o gelememişti babamın sağlığında, o zaman ben ona gidip bu temizliği yapmalıydım. O ölmeden...

Bir kuşak daha bu anılarla yaşamadan... Ego ya da gurur her ne ise... Affetmek bu kadar zor olmamalıydı.

Herşeyin bir sebebi var mutlaka. Tüm yaşadıklarımızın... Kim hayatta neye ne kadar hazırdı? Bunu hiçbirimiz bir başkası için bilemeyiz.

Kimin ne yaşadığı ve neyi ne için yaptığı, hangi ruh halinde olduğu ve yüklendiklerine ne kadar hazır olduğunu da bilemeyiz.

Bu yükün neresinde tepki verdiği, hangi noktada 'yeter artık dayanamıyorum' dediğini de bilemeyiz. Çünkü bunların hepsini aslında o, tek başına yaşar. Biz ise o sırada sadece kendi canımızın acıdığını sanırız. Onunki acıyor mu hiç düşünmeyiz.

Her ne yaşandıysa yaşanmıştır. Tek bildiğim; hiçbir olumsuz duygu bizimle beraber öteki tarafa gitmemeli. Üstelik ne kadar vaktimiz olduğunu hiç bilmeden yaşarken...

AFFETMEK EN ASİL İNTİKAMDIR

NALAN YILMAZ

Affetmek En Asil İntikamdır

Nefreti aşmanın tek yolu var: **Affetmek**
Başkalarını affettiğimizde biz özgürleşiriz.
Nefret yaşamdan zevk almamızı, insanların güzel yanlarını görmemizi engeller
Hiç kimse saf iyi ya da saf kötü değildir
Salt kötülükleri görmek bir süre sonra şüphe, depresyon ve umutsuzluk denizinde boğar insanı Nefret dolu bir yaşam, mutsuz bir yaşamdır.
Affetmek insanı derinleştirir.
Affetmek için, insanın ruhsal ve zihinsel olarak kendisini hazır hissetmesi gerekir
Çünkü affetmek bir seçimdir
Kimsenin zorlamasıyla affetmek mümkün değildir
Affetmek bir süreçtir Birdenbire affedişler bile bir sürecin ürünüdür
Affetmeyi seçtiğinizde kimse size borçlanmayacaktır Yani koşullu affetme yoktur
Diğer insanın da sizi affetmesini, değişmesini veya sizin istediğiniz gibi olmasını beklemeyin
Affetmek bir seçimdir. Amacı sizin rahatlamanızdır, sizin özgürleşmenizdir
Nefret duyduğunuz kişinin yaşıyor ya da ölmüş olması sizin affetme sürecinde duyduğunuz acıların yoğunluğunda bir farklılık yaratmayacaktır
O acılar sizin acılarınız. Affetmek kolay değildir.Fakat özgürleşmek için gereklidir
Çoğu insan affetmenin nefret ettiği kişiyi suçsuz ya da haklı bulduğu anlamına geleceğini sanır Oysa affetmek, geçmişteki anıların boyunduruğundan kurtulmak, yaşamımızı kontrolü altında tutmasına son vermek demektir

Affetmek, o kişiyi sevmek değil
Affetmek, o kişiyle konuşmak zorunda olmak değil
Affetmek, o kişiyle ilişkiyi sürdürmek değil
Affetmek, o kişinin beklentileri doğrultusunda davranmak değil
Affetmek, o kişiyi kucaklamak değil
Affetmek, o kişiyi suçsuz bulmak değil
Affetmek, o kişiyi hakli bulmak değil
Affetmek, o kişinin verdiği zararları telafi etmek için çaba göstermemek değil
Affetmek kırgınlığın, kızgınlığın, nefretin hapishanesinden özgürlüğe çıkmaktır
Affetmek artık acıyı hissetmemektirYapılanları zihinsel olarak unutmak zaten mümkün değildir
"Duygusal unutma" affetmenin diğer adıdır.

KENDİNİZ İÇİN AFFETMEYİ SEÇİN

PSK. DAN. PERIHAN DEMİRBAŞ

Affetmekle ilgili yazı yazmaya karar verdiğimde AFFETMEKLE ilgili değişik tanımlara ulaştım. Tanımların hemen hemen tümünde ortak bir nokta olduğunu fark ettim. Affetmenin temel kazancı affeden kişiyedir. Belki bu yazıyı okuyan herkesin hayatında, geçmişe baktığında hala affedemediği birileri olabilir. Hala düşündüğünde öfkesini canlı tuttuğu bu olaylar kişiyi nasıl da tutsak eder. Bu tutsaklıktan kurtulmanın yolu var mıdır?

İnsanların fark edipte yön veremeyecekleri duygu yoktur. Yeter ki fark edelim, fark ettikten sonra temel olarak yapılması gereken şey düşünce şablonlarımıza bakmak, değişmesi gerekenleri değiştirmektir.

Örneğin; Affedersem tekrar yapar yanlış bir şablondur. Eğer bunu düşünüyorsanız hemen şunu da hatırlayın, affedin ama unutmayın. Affetmek unutmak demek değildir. Affetmek gerçeği unutmanızı değil onu çok iyi hatırlamanızı ve anlamanızı ister.

Affedersem ben kendimi değiştirmiş olurum halbuki onun değişmesi gerekiyor başka bir yanlış şablondur. Eğer başkasını değiştirebileceğinizi sanıyorsanız bu düşüncenizden vazgeçin, çünkü ne bir başkasını, ne de hayatı kontrol edemezsiniz, tek kontrol edebileceğiniz şey, kendi duygu ve düşüncelerinizdir.

Hayat adildir, kötüler her zaman cezalandırılır, iyiler ise her zaman ödüllendirilir şablonu size uyuyor mu?... Bunu çok istesek de hayat adil değildir. Hayatta farklı dengeler ya da doğrular olsa da adalet beklentiniz her zaman karşılanmaz. Bu beklentiyle hayata yaklaşıyorsanız hemen şu sözü bir okuyun. ' İyi bir insan olduğunuz için dünyanın size adil davranmasını beklemek, vejetaryen olduğunuz için bir boğanın size saldırmamasını beklemek gibidir.'

Affetmek için işe yarar birkaç öneri belki birilerinin işine yarar düşüncesi ile burada paylaşmak istiyorum.

Öncelikle düşünce ve duygular fizyolojimizi yani sağlığımızı etkiler. Vücudunuza dikkat edin ve en zayıf noktanızı belirlemeye çalışın. Stres durumlarında vücudunuzda hangi bölge tepki veriyor. Mide: hazımsızlık, bağırsak sendromları.Kalp:Yüksek tansiyon ve ritm bozuklukları. Baş ağrısı: Tansiyon ve migrenden dolayı . Uykusuzluk, buna bağlı halsizlik, dikkatte bozulma ve diğerlerini fark edebilirsiniz… Yani öfkenizi çözemiyorsanız yüksek tansiyon ve buna bağlı olarak kalp krizi geçirme olasılığınızı artırıyorsunuz.

Bu bilgiyi hemen test etmeniz mümkün. Gözlerinizde öfke yaşadığınız olayı canlandırdığınız da bile vücudunuzun ritmi değişir. Bunu bir arkadaşınıza anlattığınız da ise yeniden aynı duygu durumuna geçtiğinizi fark edersiniz. Aynı durum için bu kez affetme olasılığını gözünüzde canlandırdığınızda bile fizyolojik sıkıntılarınızın tersine döndüğünü de gözleyebilirsiniz.

Amerikan Kalp Derneğinin 2000 yılında yaptığı bir araştırma sonucundan söz etmek istiyorum. 'öfkeye büyük eğilimi olan bir insan en az eğilimli olan insanlardan üç kat daha fazla kalp krizine yakalanma olasılığına sahiptir.'

Hayatımızı hiç öfkelenmeden sorunsuz geçirmemiz mümkün değildir. Ancak akut stres durumlarından çok, kronik stres(bir olay sürekli olarak beynimize yer edip oradan çıkmadığında) size zarar verebilir. Çünkü kronik stresde vücut dinlenip kendini yeniden inşa edemez. Sürekli alarm halinde olmak vücudun rezervlerini tüketir, bu durum organların yıpranmasına neden olacaktır.

Öfke alışkanlığı olan insanlar duygusal olarak da acı çekerler. Kırılgan hayatlarında acı, kin, incinme, öfke onları bırakmaz. Her şey siyah mercek üzerinden değerlendirirerek, olumsuz çıkarımlarla, hayatlarını

insanların berbat ettiğine inanırlar. Nadiren bunun kendi tercihleri olduğunu fark ederler. Hayat onlara adaletsiz davrandığından hayatın sunduğu güzellikleri, heyecanı, eğlenceyi tam olarak yaşayamazlar, öfke hayatlarını kontrol etmektedir.

Kendinize anlattığınız hikaye gerçekle uzaktan yakından ilişkili olmayabilir. Bu hikaye çoğu zaman gerçeklerin saptırılmasından, yorumlar katılmasından, yarım kalmış detaydan, söylenmemiş sözlerden ibarettir.

Hepimiz seçici bir hafızaya sahibiz. Olumsuz duyguları olumlu duygulardan çok daha güçlü hissederiz. Olumsuz duyguları olumlu olanlardan daha fazla hatırlarız, olumsuz detaylar, sözler üzerinde daha çok durarak olayların kontrolünü kaybederiz. Kötü olanları abartır, iyi olanları küçümseriz. Anılarımızı seçeriz. Çarpıtmalar kümesi şeklinde beslediğimiz anımız bizi yenilgiye uğratır. Onu bu haliyle biz besleriz, affetmeyerek de beslemeye devam ederiz.

Sizi öfkelendiren olayı tekrar değerlendirin. Kendinize şunu sorun ve seçiminizi yapın:Hayattaki payım gerçekten de başkasının incitici davranışlarıyla mı yönlendirilecek? Hem şimdi hem de gelecekte benim de söz hakkım var mı?

Affetmek hayatın kontrolünü tekrar size kazandıracak, kendi iyiliğiniz için harekete geçmeniz gereğini hatırlatacaktır.

Affetmemek en çok sizi üzer.

Affetmek özgürleştirir, mahkumiyetinizi bitirin.

Siz affetmeyi seçtiğinizde etrafınızdakiler de daha olumlu olmayı seçeceklerdir.

Madem bu kadar hayat kalitemiz üzerinde etkisi var. Neden affetmeyi seçmeyelim?

Bir hikaye...

Bir lise öğretmeni bir gün derste öğrencilerine bir teklifte bulunur: 'Bir hayat deneyimine katılmak ister misiniz?' Öğrenciler çok sevdikleri hocalarının bu teklifini tereddütsüz kabul ederler. 'O zaman' der öğretmen. 'Bundan sonra ne dersem yapacağınıza da söz verin' öğrenciler bunu da yaparlar.

Şimdi yarınki ödevinize hazır olun. Yarın hepiniz birer plastik torba ve beşer kilo patates getireceksiniz!Öğrenciler, bu işten pek bir şey anlamamışlardır.

Ama ertesi sabah hepsinin sıralarının üzerinde patatesler ve torbalar hazırdır. Kendisine meraklı gözlerle bakan öğrencilerine şöyle der öğretmen: 'Şimdi, bugüne dek affetmeyi reddettiğiniz her kişi için bir patates alın, o kişinin adını o patatesin üzerine yazıp torbanın içine koyun.' Bazı öğrenciler torbalarına üçer beşer tane patates koyarken, bazılarının torbası neredeyse ağzına kadar dolmuştur. Öğretmen, kendisine 'Peki şimdi ne olacak?' der gibi bakan öğrencilerine ikinci açıklamasını yapar: 'Bir hafta boyunca nereye giderseniz gidin, bu torbaları yanınızda taşıyacaksınız. Yattığınız yatakta, bindiğiniz otobüste, okuldayken sıranızın üstünde, hep yanınızda olacaklar.'

Aradan bir hafta geçmiştir. Hocaları sınıfa girer girmez, denileni yapmış olan öğrenciler şikayete başlarlar: 'Hocam, bu kadar ağır torbayı her yere taşımak çok zor.' 'Hocam, patatesler kokmaya başladı. Vallahi, insanlar tuhaf bakıyorlar bana artık. Hem sıkıldık, hem yorulduk?'

Öğretmen gülümseyerek öğrencilerine şu dersi verir: 'Görüyorsunuz ki, affetmeyerek asıl kendimizi cezalandırıyoruz. Kendimizi ruhumuzda ağır yükler taşımaya mahkum ediyoruz. Affetmeyi karşımızdaki kişiye bir ihsan olarak düşünüyoruz, halbuki affetmek en başta kendimize yaptığımız bir iyiliktir.

AFFETMEK VE ÖZGÜRLEŞMEK

REİKİ, ENERJİ VE KUANTUM MERKEZİ

Birçoğumuz affetmek hakkında çelişkili ve değişken düşüncelere sahibiz. Doğaldır ki belli bir farkındalık seviyesine ulaşmamış kişilerden affetmek konusunda anlayış oluşturmasını beklemek mümkün değildir. Sürüngen beyni henüz sabit olan, değişim ve dönüşüm programına henüz girememiş kişiler genellikle sebep sonuç ya da karma dediğimiz kozmik oyunu sürdürmek eğiliminde olurlar. Benlik arzuları onları affedici olmak yerine intikam alıcı olmaya yönelik tutar. Bu durumda affetmesi için kendince hiçbir neden yoktur. Tam tersine olarak kendisine acı ve zorluk yaratan kişi veya kurumlara karşı negatiftir. Cezalandırarak acı ve zorluk içine sokmak arzusundadır ve ancak bu şekilde deşarj ve tatmin olarak rahatlayacağını düşünmektedir.

Oysaki bu davranışının başına yeni oyunlar açacağından, acı ve zorluk yaratacak benzer sonuçları devamlı bir şekilde farklı kişilerle de olsa tekrar üzerine çekeceğinden habersizdir. Bu kozmik oyunu sona erdirmenin karşı enerji yaratmamaktan geçtiği bilinmelidir. Kendisine acı ve zorluk yaratan kişi ve kurumları kendisinden uzaklaştırmanın tek yolunun onlara karşı ve herkese karşı negatif duygu ve düşünce üretmemek, bu yönde seçimler yapmamak olduğunu, ayrıca; bunun tam tersi olarak kişi ve olayları kalbine alarak, beklentisiz bir sevgi içersinde, olanı olduğu gibi kabul etmek zorunda olduğunu bilmemektedir.

Bizi devamlı oyunda tutan kutupsal düşünce yapımızı ve içimizde yatan intikam alma duygusunu Holoterapi Nefes Çalışmaları ile düzeltebilirsiniz. Holoterapi nefes çalışmaları içinizde yanan intikam ateşini söndürmekte son derece etkin olacaktır. Gerçekten affetmek istediğinizde zorlandığınızın farkına varırsanız düşen enerjinizi tekrar eski seviyeye getirebilirsiniz. Çok kısa zamanda karşı tarafa zarar, acı ve zorluk verme duygunuzun söndüğünü fark edersiniz.

Affetme gücünüzün artması ve bunu rahatlıkla uygulama kabiliyeti oluşturmanız için sizi bu yönde harekete geçiren kök nedenleri bulmanız ve onları çözmeniz gerekir. Kök nedenler; bilinçaltınızda daha anne karnında başlayan, annenizin yaşadığı olaylarda onunla birlikte algıladığımız ve bilinçaltına kaydettiğiniz duygusal travmalardır. (Annenin çocuğunu sevmemesi, onu doğurmak istememesi veya doğum yaklaşırken hissettiği korkular vs..gibi), Anne karnı, bebeklik, çocukluk dönemiyle onu takip eden gençlik ve erişkinlik dönemlerinde acı ve zorluk algıladığınız olayların ve karşılaştığınız kişilerin bilinciniz de yer tutmamasına rağmen bilinçaltınızda derin izler yaratmış tesirlerin hepsi, sizin affetme konusunda önünüzdeki engellerdir.

Bilinç altı temizliği Holoterapi nefes terapileriyle de yapılabilir. Ritmik ve yeterli nefeslerle ciğerlerinize bol miktarda oksijen alarak kısa zamanda, beynin korteks bölgesinin enerjisinin düşürülmesini ve arkaik alanların yükseltilmesini sağlayabilirsiniz. Bu sayede bilincin, bilinçaltını okuyabilmesi imkanını hazırlanarak, geçmişte yaşadığınız olayların düşürücü etkilerini, bilinç tarafından gözlenebilir hale getirirsiniz. Teta seviyesine gelen kişilerin bilinçaltına ekilecek bilgi ve farkındalık pasları, bilinçaltının derinliklerine inerek kişinin geçmiş anıların oluşturduğu duygusal travmaların kendi varlığı üzerindeki acı, zorluk hissiyatını çözmesini ve tamamen etkisiz hale getirmesini mümkün kılar.

Bilinçaltı tamamen saf, temiz ve nötr hale gelen kişinin affetme ve bağışlama potansiyelleri artar. Acı ve zorluk algıladığı sebep ve sonuçların bir daha tekrarlanmaması için, kişi ve olaylar üzerinde yaptığı bağışlamalarla ilgili kozmik oyunun bitmesini sağlar. Bu sayede akışta kalıp oluşa izin vereceği, nötr ve tarafsız bir bakış açısı ile yüksek bir farkındalık kazanabilir. Kader programına tekrar benzer kişi ve kurumların girmesine engel olarak onların yaratacağı gereksiz, düşürücü, acı ve zorluk algılamalarını kendi üzerine çekmemeyi başarır.

Diğer Alıntılar...

BİLİNÇ, BİLİNÇALTI VE ZİHİN

AKIN BERK SÜRÜCÜ - AKINBERK.NET

Zihniniz en değerli varlığınızdır. Her zaman sizinle birliktedir; ancak yalnızca onu kullanmayı öğrendiğinizde, en şaşırtıcı güçlerinden yararlanabilirsiniz. Bilincinizle düşünürsünüz alışkanlık haline getirdiğiniz şey daha sonra düşüncelerimizin doğasına bağlı olarak yaratım için enerji yollayan bilinçaltına geçer. Bu aşamada yukarda söylediğimiz dolanık yapı işlemeye başlar. Hatırlanması gereken en önemli nokta şudur. Bilinçaltı bir fikri kabul ettiğinde bunu yerine getirmeye başlar. Bilinçaltı yasasının iyi ve kötü fikirler için aynı şekilde işlemesi, şaşırtıcı ve hassas bir gerçektir. Bu yasa olumsuz bir biçimde uygulandığında başarısızlığın, hayal kırıklığının ve mutsuzluğun nedenidir. Alışılmış düşünme biçiminiz uyumlu ve yapıcı olduğunda ise son derece sağlıklı başarılı ve zengin olursunuz. Zihin haritanızı doğru şekilde oluşturmaya başladığınızda zihinsel huzur ve sağlıklı bir beden kaçınılmazdır. Doğru olduğunu hissettiğiniz şeyleri bilinçaltınız kabul edecek ve uygulamaya koyacaktır.

Bilinç ve bilinçaltının iki zihin olmadığını unutmayın. Onlar zihindeki iki faaliyet alanıdır. Bilinciniz, akıl ve mantık yürüten zihindir. Zihnin "Seçim" yapan safhasıdır. Örneğin, okumak istediğiniz kitapları, evleneceğiniz kişiyi, işinizi seçersiniz. Kararları verdiğiniz alandır. Bilinçli olmayan çalışmalarınızı bilinçaltı yürütür. Kalbinizin otomatik çalışması, sinidirim, solunum gibi hayati fonkisonlarınızı sürüdürür. Bilinçaltınız bunları bilinçli kontrolünüzden bağımsız süreçler aracılığı ile gerçekleştirir. Bilinçaltınız, kendisine iletilenleri ya da bilinçli olarak inanmaya devam ettiklerininizi kabul eder. Bilinç gibi akıl ve mantık yürütmez sizinle tartışmaz. Bilinçaltınız iyi yada kötü bütün tohumları kabul eden bir toprak yatağı gibidir. Düşünceleriniz faaldir. Bunlar tohumlardır. Olumsuz yıkıcı düşüncelerde bilinçaltınızda çalışmalarını sürdürür. Er ya da geç bunlar ortaya çıkar ve içerikleri ve ona yüklediğiniz anlamlarla bir bütün oluştururlar ve dış dünya da gerçek hale gelirler. Unutmayın bilinçaltınız, düşüncelerinizin iyi ya da kötü olduğunu ya da yanlış olduğunu kanıtlamaya çalışmaz. Düşünce ya da tekrarladığınız telkinlerin doğasına uygun şekillerde tepkiler verir. Unutmayın bilinçaltınız, düşüncelerinizin iyi yada kötü doğru olduğunu kanıtlamaya çalışmaz.

Psikologların ve diğer uzmanlar, hipnotik trans halindeki kişiler üzerinde sayısız deneyler gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmalar bilinçaltının akıl yürütme süreci için gerekli olan seçim ve karşılaştırmaları yapamadığını açıkça ortaya koymuştur.

Bilinciniz zaman zaman "Nesnel Zihin" olarak adlandırılır. Çünkü bilinç dış nesnelerle daha çok ilgilenir. Nesnel zihin, nesnel dünyanın farkındadır. Gözlem araçları, beş fiziksel duyudur. Nesnel zihniniz çevreyle temasınız sırasında rehberiniz ve yönetmeninizdir. Beş duyu organınız aracılığı ile bilgi toplarsınız. Nesnel zihniniz, gözlem deneyim ve ve eğitim aracılığı ile öğrenir. Daha önce belirttiğimiz gibi nesnel zihnin en büyük işlevi akıl yürütmektir.

Bilinçaltı ise "Öznel Zihin" olarak çalışır. Öznel Zihin çevresinin farkındadır. Ancak bu farkındalık 5 duyu aracılığı ile gerçekleşmez. Öznel zihin sezgiler yoluyla algılar. Burası, duygularımızın bulunduğu

yer ve belleğin deposudur. Öznel zihin en büyük işlevlerini, nesnel duyular faliyette olmadığında gerçekleştirir. Beklemediğiniz anda gelen bir fikir, rüya, yada hayallerinizi size çeken olay ve durumlar gibi… Öznel zihniniz fark etmediğiniz çok sayıda bilgiyi algılar ve yorumlar. Gün içinde yaklaşık 60 bin düşünceyi algılacak bir yapıya sahiptir. Kehanet yeteneği vardır. Beden dilinden etkilenebilir. Nesnel ve öznel zihni bir uyuma soktuğunuzda net bir anlayışınız olur, düşünceler ve yaşananlar dans eder hale gelirler. Derinlerdeki benliğinizin irrasyonel hareketine karşı otoriter biçimde ve inanarak konuştuğunuzda, olacakları görüp çok şaşıracaksınız. Zihniniz uyum ve huzura kavuşacak…

DUYGU MU ? MANTIK MI?

AKIN BERK SÜRÜCÜ - AKINBERK.NET

Sizce hangisi ? Ben bu soruyu yaklaşık bir sene önce facebook iletimden sormuştum. Uzun uzadıya varan bir sohbet olmuştu. Mantık diyenler çoğunluktaydı. İkisi dengede olmalı diyenler orta derece, Duygu diyenler en az kısmı oluşturmuştu…

Bu sorunun bir kişisel gelişimcinin gözünden çok eğlenceli bir soru olduğunu düşünüyorum. En azından benim için öyleydi. İnsanların bugüne kadar alıştığı tarzların dışında sorular sormayı seviyorum. Çünkü bugünkü jenerasyon söyledikleri ile iç dünyası arasındaki uçurumun farkında değil. Bu yazıyı okuyanlardan hemen hemen hepsinin içinden "Hayır hayır bak ben öyle değilim, ben şuyum, ben dürüstümi, mütavaziyim vs " geçtiğini biliyorum. Ama mutlak gerçek öğrenilmiş gerçeğin üzerindedir.

Mutlak gerçek vardır evet. Ama bu tanımlanamaz. üzerine yargı getirilemez. Eğer yargı getirilirse bu sadece bizim doğrumuz olur. İçinizden " Ama ama ama bu şey çok mantıklı, ve gerçek, ve gözlerimle gördüm bak aha orada dememiz ilizyonda olmadığımız anlamına gelmez.

Çünkü doğrunun tanımı sadece matematiktedir. Oda " İki nokta arasındaki en kısa uzaklıktır" Bunun dışındaki tüm doğrular toplumun değer yargılarına zamanla kabul ettiği doğrulardır. Her zaman kullandığım tanımı tekrarlamam gerekirse **DOĞRU** diye bir şey yoktur. **DOĞRU** kavramını belirleyen insanlar tarih ve toplumdur…

Bizim doğrularımız ise bize "**MANTIKLI"** geldiği için doğrudur. Çünkü **"ÖYLEDİR"...** Çünkü "ÖYLE ÖĞRENMİŞİZDİR"... Çünkü **"YAŞADIĞIMIZ BENZER ANILAR ONU GÖSTERMİŞTİR"** … Çünkü **"BÜTÜN TOPLUM BUNU YAŞAMAKTADIR"**

Madem size mantıklı gelen şeyler gerçekten en doğru ve gerçekçi; neden sizin inandığınız siyasi partiye, dine, ideolojiye inanan insanların sayısı belirli… Aynı dinde dahi olsan onun mezhebi sana uymuyor… Ya da aynı mahallede oturmana rağmen onun kızının davranışları sana göre yanlış…

Bunu onlara sorduğunda onlarında körü körüne inandığı mantıklı nedenler bulacaksın. Sen bulamasan bile onlar seninle saatlerce tartışmaya hazırdırlar. Onların oy verdiği siyasi parti en iyisidir. Onların inandığı gelenekler en doğrusudur… Yani senin çok sevdiğin sevgilin bile olsa, bugüne kadar yaşadığın ilişkilerin sorunsuz bile olsa, karşındaki için öyle değildir. Erkekler birbirinin aynıdır. Güvensizdir.

Tüm bunlardan ayrı kitap olurda şimdi biz bunları bir kenara bırakıp yazının başlığındaki sorunun cevabı üzerinde kafa yoralım.

Bugüne kadar öğrendiklerimizden yola çıkarsak, ego benliğin oluşması anne karnında başlayıp 0-4 yaş arası temellenen ve sonra hayat boyu yaşadıklarımızla pekişen bir yapıdır. Doğduğunuzdan itibaren, sizi büyütenleri otorite olarak kabul eder ve onların doğrularını **"en nihai gerçek"** bilgiler olarak kayıtlara geçirirsiniz. Bunu siz hatırlamazsınız.

Zaten bu kayır sizin bilinciniz dışında olan bir durumdur. Bunun nedeni ise yen, doğduğumuzda içgüdüsel olarak tek ihtiyacımız **"GÜVEN"**dir. Ve biz güven temellerini oluştururken ister istemez bize güvenlik sağlayanların değer yargılarını alırız. Ve bize aslında yemekten, içmekten, barınmaktan daha çok şey verirler. Bu şey **FİKİRLER**dir… Yani açarsak Sizin çekirdek inançlarınızdır. Size garip gelecek ama şu anki karakterinizin %90 nının temeli 0-4 yaş arasındadır. Siz her ne kadar sonradan ve yaşadıklarınızdan oluştuğunu sansanızda….

Belirli çekirdek inançlarla büyümeye başladığınızda çekim enerjinizde bu yönde ilerleyeceği için inancınız frekansında bir algıya sahip olursunuz. Bu size inancızı yaşatır, gözlemletir ve sizin bilinçaltınızdaki gerçekler yüzeyde **BİR HAYAT FİKRİ** oluşturur. Sonradan oluşmuş gibi görünen bu fikirlere sıkıca tutunur ve bir hayat görüşü benimsersiniz. Toplumsal sorunlardan, geleneklere, siyasette, dine bütün düşünceleriniz bu filtreden geçerek size mantıklı gelen metaryeller haline gelirler…. Tabi kişiliğinizin oluşması hakkında bu sadece bir özet. İçine bir çok etmen daha girer ve siz olursunuz…

Yani size mantıklı ne gelen her ne ise bunun sebebi, sizin duygusal temelinizdir. Yani yukarıdaki soru aslında bir **PARADOX**tur… yani sigaranın zararlı olması mantıklıdır. Bunu bilmelerine rağmen sigara içen insanlar vardır. Çünkü onlara geçici huzur ve doyum verir. Yağın ve şekerin kalbe zararlı olduğu bilinmesine rağmen etraf obezite ile savaşanlar ile doludur. Öfkenin kötü ve zararlı olduğu bilmenize rağmen en az haftada bir bir şeye kızar ve tepki verirsiniz… Yani Hep duygu kazanır… Mantığın kazandığı zamanlar aslında o konuyla ilgili duygusal tepkimenizin olmadığı zamanlardır. Gözlemleyin sizde farkedeceksiniz…

Mantığın kazandığı bile düşünürseniz aslında kazanan duygudur…

– Hayır apaçık gerçekler var… Terör nasıl mantıklı olabilir mesela

Büyük resme bakın… Terör bizim için yanlış ahlaksız mantıksız olabilir. Ama bunu yapanlara sorduğunuzda bunu mantıklı gerçekçi bir özgürlük savaşı olarak tanımlıyorlar. Bu onlar için mantıklı… Onların değer yargılarına uyuyor. Öyle büyümüşler. Ona inanmışlar.

Kan davaları, namus cinayetleri hala büyük bir "titizlikle ve kararlılıkla" işleniyor. Çünkü onlara göre namus bir kızın canından daha önemli… ancak bunu yaparlarsa içsel huzuru bulabilecekler. Hapis umurlarında değil.

Şimdi söylediğim onca şeyden sonra "kötü şeyleri meşrulaştırıyosun" derseniz, aslında bu konuyu anlamamışsınızdır. Ve hala bir nevi hipnozdasınızdır…

Uç noktalaredan örnek verdim. Ama hepimizin minik ölçeklerde mantık yanılgısı vardır.

Şimdi diceksiniz ki;

- sen şimdi bunları " sana göre mantıklı" gelen şeylerle anlattın… Bir sen misin ilizyonda olmayan…

Bunları farkeden biri olarak eskiye nazaran daha bilinçli olduğumu ve ilizyondan çıkabildiğimi görüyorum. Ama elbette farkedemediklerim ve bilincimi yükseltemediğim ölçüde bende bir ilizyondayım. hatta bu yazının kendisi dahi bir ilizyonun ürünüdür. Zaman bu yazının içeriğini ve fikrini değiştirebilir…

İşte bu bir tür metafordur…

BÖLÜM VI

Şimdi Değilse Ne Zaman ?

Bu e-kitap güçlendirilmiş hayal gücüne, bilincin büyümesine ve empati-ye dayandırılmıştır. Anlatmak istediğim kadarıyla öfke ve dargınlıkla yaşamaktansa, affederek dünyanın daha iyi olacağını kabul etmeniz gerekiyor. Bağışladığınızda herkes kazançlı çıkar. Affetmediğinizde ise herkes bundan acı çeker. Buraya kadar affetmenin yaşamımızı nasıl gelişrtirdiğini vurguladım. Küresel bakış açısını ise e-kitabın bitişine sakladım. Barış hayalini her birimi kuruyoruz. Hatta bunu ilkokul sıralarında daha fazla kuruyorduk. Peki ya şimdi. ?

İntikam artık bu dünyanın karşılayamacağı bir lükstür. Artık dünyamızın bir kısmını yok edecek nükleer silahlara sahibiz. Bunları kullanmak bir yana, bunlara sahip olan ülkelerin bunları kullanıp kullanmayacağından emin olmak için bile savaşıyoruz. Barış adı altında bile savaşıyoruz. Bu konular hakkında düşünmeyi çok sevmesek bile torunlarımızla tanışmadan dahi bu dünyayı yok edebilecek öfkeye sahibiz.

Etrafımızda binlerce, milyonlarca insan o kadar fanatik ve nefret dolu ki, bombaları harekete geçirmenin, insanlardan intikam almanın keyfini çıkarıyor.

Sadece bu kitabı okuyarak, ya da yazarak dünyayı değiştirebilirmiyiz. Bu büyük düzende çok önemsiz gibi duruyor. Ama bu da bir adım... Dünyayı kurtarmaya çalışmıyorum... Zaten bu aptalca bir hedef gibi duruyor... Ben dünyanın süper kahramanı değilim... Ama yaşıyorken, bişeyler yapabiliyorken elimden gelenin en iyisini yapmaya özen gösteriyorum... Evet bu da birşey...

Ben yazıyorum, sizde okuyorsunuz... Bu önemli bir şey... Deniyoruz... Sürekli deniyoruz... Bu ilerlemeye yol açar. Hepimiz yeteneklerimiz ölçüsünde bir araya gelirsek belki de o kelebek etkisi denen fenomeni iyi anlamda harekete geçirmiş oluruz.

Öğrenin, sizin işinize yarayacak her türlü pozitif bilimi öğrenin. Affetmeyi de öğrenin... Affetmeyi öğrenmek duvara asacağınız bir belge olarak kanıtlanmayabilir. Hatta CV lerinize koymaya kalksanız komik bile durabilir. Ama harika bir bakış açısı kazanmış olursunuz. Aile diziminizde kırılma yaratabilir, çocuklarınız ve torunlarınıza güzel hayatlar sunabilirsiniz.

Bunu hemen öğrenemiyebilirsiniz. En azından uğraşın. Öfke ve intikam hisleri tarafından yönetilmeyin. Bunu en zor affedeceğiniz kavramlar üzerinden deneyin.

İnsanlığın karşı karşıya olduğu en büyük meydan okuma kendi egosunun yönettiği duygularıdır.

Öğrenmek zorundayız. Affetmeyi bilmek ve öğrenmek zorundayız. Anlamadıklarımıza, korktuklarımıza, nefret ettiklerimize bakış açımızı değiştirmek sorundayız.

Bunu yapacağız... Yapmak zorunda herşeyi yaptığımız gibi bunuda yapacağız. Nasıl olacak bilsekte, bilmesekte bunu yapacağız... Hani o içimizdeki bizi değişmeye zorlayan, kitapları okutan, ilerlemeyi istettiren o güç var ya; işte o güç bizi öğrenmeye ve harekete geçirmeye davet edecek... Ve bizde her zaman ki gibi harekete geçeceğiz. Affetmeyi öğrenip yaşam yolumuzu değiştireceğiz...

Buna inanıyorum....