

LOUISE L.
HAY



POZİTİF DÜŞÜNCE GÜCÜYLE

GÜZEL
YAŞAMIN
SIRLARI

KELEBEK



Bu, yaratıcı düşünce yöntemimizi ateşleyecek bir fikirler kitabıdır. Bize, yaşam deneyimlerimizde başvurabileceğimiz başka yolların da olduğunu görme fırsatı verir. Bu dünyaya, bütünüyle içimizdeki bilgelige bağlı sağ ve berrak bir zekayla geliriz. Büyürken, çevremizdeki yetişkinlerden, korkuları ve sınırları öğreniriz. Yetişkinlik çağıma ulaştığımızda, farkında bile olmadığımız bir sürü negatif inançlar edinmişizdir. Ve hayatımızı, deneyimlerimizi bu asılsız inançlar üzerinde kurmaya yöneliriz.

Bu kitabı okurken, onaylamadığınız bazı değişler bu-
labilirsiniz. Bunlar sizin inançlarınıza ters düşebilir. Bu nor-
maldır. Ben buna *"tencereyi karıştırmak"*, derim. Söylediğim
her şeyde benimle aynı fikirde olmak zorunda değilsiniz. Ama
lütfen, neye inandığınızı ve neden inandığınızı inceleyin. Bizler
böyle olgunlaşır ve değişiriz.

Ben yolumda yürümeye ilk başladığımda *duymuş ol-
duğum metafizik ile ilgili* bir çok şeye meydan okudum. Yeni fi-
kirlere yakınlığı olan kendi inançlarımı inceledikçe, inandığım
bir çok şeyin yaşamımdaki mutsuzluklara neden olduğunu
daha iyi anladım. Eski negatif kavramları bırakmaya baş-
layınca, yaşamım da *iyiye doğru* değişmeye başladı.

Bu kitaba istediğiniz yerden başlayın. Onu istekle açın.
Alacağınız mesaj, o an için size çok uygun olacaktır. Bu mesaj,
sizin inancınızı doğruluyor veya size meydan okuyor olabilir.
Bunların hepsi, olgunlaşma işleminin parçalarıdır. Siz güven
içindesiniz ve her şey yolunda.

LOUISE L.
HAY

POZİTİF DÜŞÜNCE GÜCÜYLE

GÜZEL
YAŞAMIN
SIRLARI

Türkçesi
Demet Günver

KELEBEK





AB KİTAPÇILIK ve DAĞITIMCILIK LTD. ŞTİ.

KELEBEK/ENTELEKTÜEL

MEDITATIONS TO HEAL YOUR LIFE

adlı ingilizce baskısından
dilimize çeviren: demet günver
kapak tasarım: fatma bozkurt
kapak filmi: kombi grafik
kapak baskı: seçil ofset
dizgi: nilgün baysal
iç baskı: eko matbaası
cilt: istanbul ciltevi
birinci baskı: şubat 1997

bu kitabın her türlü yayın hakları
fikir ve sanat eserleri kanunu gereğince
akçalı ajans aracılığıyla
ab kitapçılık tarafından satın alınmıştır.

ISBN 975-7736-24-4

ab kitapçılık ve dağıtım cılık ltd. şti.
çağaloğlu yokuşu evren han no. 33 kat. 2 ofis no. 45-46,47
tel: 512.97.42 - 526.84.40 fax: 512.91.33
34440 çağaloğlu-istanbul

İÇİNDEKİLER

Kabul Edilme	7	Karar Vermek	34
Bağımlılık	8	Layık Olmak	35
Büyümekte Olanlar	9	İçine Sindirmek	36
Öneriler	10	Huzursuzluk	37
Yardımlar	11	Yapmak	38
Yetki	12	İlahi Rehberlik	39
Engeller	13	Rüyalar	40
Güzellik	14	Yaşlılık Yılları	41
Faturalar	15	Görev	42
Vücut	16	Enerji	43
İş	17	Işık Saçmak	44
Otomobil	18	Herkes İçin Yeterli	45
Bakıcılar	19	Ufukları Genişletmek	46
Düşünme Tarzımızı Değiştirmek	20	Beklentiler	47
Çocuklara Cinsel Taciz	21	Aile	48
Çocuklar	22	Korku	49
Seçenek	23	Kaybolmuşluk Duygusu	50
Berraklık	24	Duygular	51
İletişim	25	Ekonomik Durum	52
Toplum	26	Sihiri Keşfetmek	53
Kıyaslama	27	Besinler	54
Bilinç	28	Bağışlama	55
Kontrol	29	Seçme Özgürlüğü	56
Yaratıcılık	30	Vermek ve Almak	57
Suçlular	31	Hedefler	58
Eleştirme	32	Tanrı	59
Ölüm	33	Dedikodu	60

Suç	61	Refah	99
Baş Ağrıları	62	Amaç	100
İyileşme.....	63	Reddetmek	101
En Yüce İyilik.....	64	İlişkiler	102
Bayramlar	65	Alışkanlıklardan Vazgeçmek	103
Yuva	66	Din.....	104
Ev Bakımı	67	Kızgınlık	105
Esprî Anlayışı	68	Sorumluluk	106
Açlık	69	Güvenli Seks	107
Bağıışıklık Sistemi	70	Özsevgi.....	108
Gelişme	71	Kendinle Konuşmak	109
Gelir.....	72	Cinsiyet.....	110
Bireysellik	73	Ruhsal Olgunlaşma.....	111
Dersler.....	74	Ruhsal Yaralar	112
Kayıplar	75	Bilinçaltı Akıl	113
Sevgi.....	76	Başarı.....	114
Büyük Alışveriş	77	Destek	115
Maui püstasyon.....	78	Destek Grupları	116
Meditasyon	79	Tıbbi Bakım.....	117
Para.....	80	Terör.....	118
Para Kaygıları	81	Onlar	119
Matem.....	82	Düşünceler	120
Yeni Dış Görünüşler	83	Zaman	121
Haberler	84	Değişim Süreci.....	122
Beslenme.....	85	Ulaşım.....	123
Yaşlılık	86	Güvenmek.....	124
Eski Bantlar	87	Koşulsuz Sevgi	125
Sistem.....	88	Anlayış.....	126
Acı	89	Eşsizlik	127
Ebeveynler.....	90	Şiddet.....	128
Sabır	91	Kadının Adı.....	129
Huzur.....	92	Kelimeler	130
Kusursuz Sistem.....	93	Çalışma	131
Kusursuzluk.....	94	Değer.....	132
Küresel İyileşme	95	Yanlışlar	133
Dünya	96		
Güç	97		
Önyargı.....	98		

**Ben, bir sevgi ve kabullenme
dünyasında yaşıyorum.**

KABUL EDİLME

Kabullenme duygusunu yansıtıyorum.

Eğer herkesin beni olduğum gibi kabul etmesini istiyorsam, o zaman ben de başkalarını oldukları gibi kabul etmeye razı olmalıyım. Ailelerimizden bizi her yönümüzle kabul etmelerini bekleriz.. Oysa çoğu zaman biz onları oldukları gibi kabul etmeye yanaşmayız. Kabul etmek, kendimize ve başkalarına, "*Olduğun gibi olabilmek*" yeteneğini kazandırır. Başkaları için kurallar koymak zalimliklidir. Biz ancak kendimiz için kurallar koyabiliriz. Ve bunu yaparken de onların kurallardan çok yol gösterici prensipler olmasını yeğleriz. Kendi kendimizi kabullenmeyi ne denli çok deneyebilirsek, artık bize yararlı olmaktan çıkmış alışkanlıklarımızdan o kadar kolay kurtuluruz. Bizler için bir sevgi atmosferi içinde gelişip değişmek kolaydır.

Gücüme sahip çıkıyor ve tüm kısıtlamaların ötesine geçiyorum.

BAĞIMLILIK

Kendimi bağışlar ve özgür bırakırım.

Kendi dışındaki herhangi bir şeye aşırı düşkünlük, bağımlılıktır. Uyuşturucu, alkol, seks veya sigara alışkanlıklarımın yanı sıra, hastalıklar, borçlar, mağduriyet veya dışlanmış olma durumlarında başkalarını suçlama ya da yargılama alışkanlığım da olabilir. Ancak bütün bunların üstesinden gelebilirim. Bağımlı olmak, gücümü, bir nesne veya bir alışkanlık uğruna ziyan etmektir. Gücümü her an yeniden toplayabilirim! Şimdi, gücümü yeniden toplamamın tam zamanıdır! Seçimim, pozitif bir bağımlılık olan *"Bu hayat benimdir"* bilincini geliştirmek olacaktır. Kendimi bağışlayarak yoluma devam etmek istiyorum. Her zaman benimle olmuş ebedi bir ruha sahibim ve o ruh şu anda da benimle. Rahatlayıp kendimi bırakıyorum ve eski alışkanlıklarımdan kurtulup, yeni, pozitif alışkanlıklarımı denerken nefes alıp vermeyi unutmuyorum.

**Hayat beni seviyor ve
ben güvendeyim.**

BÜYÜMEKTE OLANLAR

Kendimi özgürce ifade ediyorum.

Büyümenin benim için hiçbir tehlikesi yok. Öğrenmeyi, olgunlaşmayı ve değişmeyi seviyorum, bütün bunların ortasında, değişmenin yaşamın doğal bir parçası olduğunu biliyorum. Kişiliğim esnektir ve benim için hayatın akışına ayak uydurmak kolaydır. İç dünyam tutarlıdır; bu yüzden, her türlü deneyim karşısında güvendeyim. Çocukken, geleceğin neler getirebileceğini bilmiyordum. Olgunluk çağına doğru yola çıkmış biri olarak, yarınların hâlâ aynı derecede gizemli ve bilinmeyenlerle dolu olduğunun farkındayım. Ben, olgunlaşmanın ve hayatımın yönetimini ele geçirmenin hiçbir sakıncası olmadığına inanmayı seçiyorum. Olgun bir insan olarak yapacağım ilk şey, kendimi, kayıtsız şartsız sevmeyi öğrenmek olacaktır. Böylece, geleceğin benim için hazırladığı her şeyle başa çıkabilirim.

Önerilerimi akıllıca kullanırım.

ÖNERİLER

Başlangıç, kelimelerdir.

Sahip olduğum her düşünce ve söylediğim her cümle, olumlu ya da olumsuz bir öneridir. Pozitif öneriler, pozitif deneyimler; negatif öneriler de negatif deneyimler yaratır. Bir domates tohumu ekildiğinde sadece bir domates bitkisi olarak büyür. Palamuttan sadece meşe ağacı oluşur. Yavru köpek büyüdüğünde köpek olur. Eğer devamlı bir şekilde kendimizle ve hayatla ilgili olumsuz önerilerde bulunursak daha fazla olumsuz deneyimler üretmeye devam ederiz. Şimdi, ailevi bir alışkanlık olan hayatı olumsuz yönünden görme huyumdan vazgeçiyorum. Sadece hayatımda olmasını istediğim iyi şeyler hakkında konuşmak, benim yeni alışkanlığım olacak. Böylece, başıma yalnızca iyilikler gelecek.

**Mücadelemin ne olduğu önemli değil;
ben sevildiğimi biliyorum.**

YARDIMLAR

**Bu da gelip geçecek, biz olgunlaşmış ve
bu deneyimlerden ders almış olacağız.**

Bizim burada yaptığımız, bilinmeyen sularda adım adım ilerlemektir. Herkes, sahip olduğu bilgi ve anlayış doğrultusunda elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyor. Tahmin ettiğinizden daha fazlasını yapabildiğiniz için kendinizle gurur duyun. Unutmayın ki, bu gezegenin üzerinde bir yerlerde, biz insanların yaratmış olduğu zorluklara göğüs germiş ve her birinin üstesinden gelebilmiş birileri var. Acıları onaracak bir çare mutlaka vardır. Hangi dili konuştuğumuz önemli değil. Sevgi hepimizin kalbinden konuşur. Hergün, zamanınızın bir kısmını sakinleşip, yüreğinizdeki sevginin kollarınıza, bacaklarınıza ve vücudunuzun tüm organlarına yayılışını hissedin. Sevgi, iyileştirici bir güçtür. Sevgi, bütün kapıları açar. Sevgi, hayatımızdaki tüm mücadelelerde bize yardımcı olmak için daima hazır bekleyen "*Evrensel bir güç*"tür. Kalbinizi açın. Sevginin dışarı taşmasına izin verin. Sizi yaratmış olan bu güçle bir bütün olduğunuzu hissedin.

Kendi dünyamın asıl yetkilisi benim.

YETKİ

Hayatımın yazarı benim.

Hiç kimsenin, hiçbir yerin veya hiçbir şeyin benim üzerimde gücü yoktur. Çünkü, kafamın içindeki tek düşünür, sadece benim. Çocukken, yetki unsurlarını tanrılar gibi görürdüm. Şimdi, gücümü tekrar kazanmayı ve kendi kendimin yetki unsuru olmayı öğreniyorum. Artık kendimi güçlü ve sorumlu bir kişi olarak kabul ediyorum. Her sabah meditasyonumu yaparken kendi özbilgi kaynağımla iletişim kuruyorum. Hepimizin, hem öğrenciler, hem de öğretmenler olduğumuzu anladıkça, hayat okulunun bizlere çok şeyler verdiğini görürüz. Her birimiz, bir şeyler öğrenmek ve bir şeyler öğretmek için varız. Düşüncelerimi dinlerken, aklımı özbilgilerime güvenmeye doğru yönlendiririm. Olgunlaş, çiçek aç ve dünyadaki tüm sorunların için "*İlahi kaynaklar*"ına güven. Her şey iyi olacak.

Engelleri aş1p, olanaklara ulaşırım.

ENGELLER

Hayatımda hiçbir engel yoktur.

Bilgi ve öğrenmenin kapıları her zaman açık ve benim seçimim, daha bir çok kapıdan geçmektir. Engeller ve sorunlar bana geçmişten kurtulup "*Tüm olanaklar*"a ulaşma fırsatını veren özel öğretmenlerdir. Hayal edilebileceklerin en mükemmelini düşünmek için zihnimi zorlamayı çok severim. Aklım iyi şeyleri daha çok kavradıkça engeller eriyip gider. Hayatım hiç yoktan var oluveren küçük mucizelerle dolar. Ara sıra kendime, hiçbir şey yapmadan, "*İlahi kaynaklar*"a açık olarak öylece oturma izni veririm. Ben bir hayat öğrencisiyim ve böyle olmaktan çok hoşlanıyorum.

**Çiçekler insanlar gibidir,
hepsi kendince güzeldir ve sürekli gelişir.**

GÜZELLİK

Güzellik beni tahrik eder ve iyileştirir.

Güzellik her yerdedir. Doğal güzellik her küçük çiçekten, su üstünde yansıyan ışıktan, yaşlı ağaçların sessiz gücünden fışkırır. Doğa, bana heyecan verir, beni tazeler ve canlılık kazandırır. Yaşamdaki en basit şeylerde bile huzur, keyif ve iyileşme bulurum. Doğaya sevgiyle bakarken kendime de sevgiyle bakmak bana çok kolay gelir. Ben de doğanın bir parçasıyım; öyleyse, kendime göre ben de çok güzelim. Nereye baksam, güzellik görürüm. Bugün, yaşamın bütün güzellikleri bende yankılanıyor.

Faturalarım, ödeme yeteneğimin kanıtıdır.

FATURALAR

Ödemelerimi kolaylıkla yaparım.

Bizi yaratan güç, gereken her şeyi de vermiş. Bunu hak etmek ve kabul etmek bize kalmış bir şeydir. Şu anda sahip olduklarımız, kabullendiklerimizdir. Eğer değişik bir şey; elimizdeki daha azını ya da daha çoğunu istersek, bunu şikayet ederek elde edemeyiz. Değişik bir şeye, ancak bilincimizi geliştirerek sahip olabiliriz. Tüm faturalarınızı sevgiyle karşılayın ve ödediğiniz miktarın size katlanarak geri geldiğini düşünerek çeklerinizi keyifle yazın. Bu konuda pozitif duygular hissetmeye başlayın. Faturalar gerçekten harika şeyler. Bu birilerinin hizmet veya mal vermek için size yeterince güvendiğini ve faturayı ödeyebileceğinize inandıklarını gösterir.

**Vücutum, severek baktığım
iyi bir dostur.**

VÜCUT

Vücutumu seviyorum.

Şu anda vücutum bana göre mükemmel. Kilom da... Tam olmayı istediğim gibiyim. Güzelim ve her gün biraz daha çekici oluyorum. Bir zamanlar, bu kavramı kabul etmek benim için zordu. Oysa şimdi her şey değişiyor. Çünkü kendime, içtenlikle sevilmiş bir kişi gibi davranıyorum. Kendimi küçük, yararlı armağanlar ve zevklerle, tekrar, tekrar ödüllendirerek öğreniyorum. Sevgi dolu küçük davranışlar beni besliyor. Gerçekten sevdiğim şeyleri yapmak, örneğin; sakin ve sessiz anlar, doğada yürümek, sıcak rahatlatıcı bir banyo veya bana gerçekten zevk veren herhangi başka bir şey. Kendimle ilgilenmeyi seviyorum. Kendimi sevmenin ve kendi kendimin en iyi dostu olmanın bir sakıncası olmadığına inanıyorum. Vücutumun yıldız ışıltıları ile dolu olduğunu ve gittiğim her yerde parlayıp, ılık saçtığını biliyorum.

"İlahi zeka"nın işimde etkili olduğuna inanır ve başarıdan başarıya koşarım.

İŞ

İşim, sevdiğim şeyi yapmaktır.

İşimi yürütecek şeyin **"İlahi zeka"** olduğuna inanırım. Gerçek anlamda kendi işime sahip olsam da olmasam da ben, **"İlahi zeka"** tarafından işe alınmış bir aracım. Sadece bir tek zeka mevcuttur ve bu zekanın, solar sistemimizin tarihinde harika yollar dizisi vardır. Ve onun rehberliğinde, gezegenlerin her biri milyonlarca yıldır bu yollarda büyük bir uyum ve düzen içinde seyrederler. Bu zekayı ben, iş ortağım olarak içtenlikle kabul ediyorum. Benim için, enerjimi bu **"Güçlü zeka"** ile çalışmaya kanalize etmek kolaydır. İşleri böylesine kutsal bir keyif ve başarıyla dönüştüren bütün cevaplar, çözümler, iyilikler, yeni buluşlar ve fikirler bu **"Zeka"**dan kaynaklanır.

**Ben, işinin ehli bir sürücüyüm
ve iyi arkadaşlık eden bir yolcuyum.**

OTOMOBİL

Arabamı seviyorum.

Benim için araba kullanmak, güvenli ve hoş bir deneyimdir. Arabama iyi bakarım ve o da bana iyi hizmet verir. Ben gitmeye hazır olduğumda o da hazırdır. Arabamı benim kadar seven kursuz bir teknisyenim var. Arabamın içine girdiğim zaman, onu sevgiyle doldururum. Böylece, sevgi hep benimle yolculuk eder. Aynı yolda, üzerinde birlikte seyahat ettiğimiz diğer sürücülere de sevgimi yollarım. Sevgi önümden gider ve gideceğim yere vardığımda beni karşılar.

Kendinize en iyi şekilde bakın.

BAKICILAR

Ben parıldayan bir ışığım.

Vücudum bir mucizedir. İlgilendiğim insanların vücutları da birer mucizedir. Vücutlarımız acil durumlarla baş etmeyi, dinlenmeyi ve kendini yenilemeyi bilir. Vücutlarımızı dinlemeyi ve onlara ihtiyaçları olan şeyleri vermeyi öğreniyoruz. Başkalarına bakmak, bazen çok bunaltıcı bir iştir. Bu, beklentilerimizin dışında bir olaydır. Yardım istemeyi öğrenin. İster bakan olun, ister bakılan; yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri kendinizi sevmektir. Kendinizi gerçekten sevip olduğunuz gibi kabullendiğiniz zaman, düz bir yolda vites değiştirmiş gibi olursunuz. Birden rahatlar ve yüreğinizin derinliklerinde *"Her şeyin yolunda olduğunu"* hissedersiniz.

**Düşünme tarzımı
severek değiştiririm.**

DÜŞÜNME TARZIMIZI DEĞİŞTİRMEK

**Düşünme şeklimi değiştirdiğim zaman
hayatımı da değiştiririm.**

Biz ışığız. Biz ruhuz. Biz hepimiz, her şeye gücü yeten harika varlıklarız. Ve artık kendi gerçeğimizi kendi aklımızla kendimizin yarattığını öğrenme zamanı gelmiştir. Eğer kendi gerçeğimizi değiştirmek istiyorsak, o zaman kafalarımızı değiştirmenin vaktidir. Bunu, yeni ve olumlu bir yolda düşünüp, konuşmayı seçerek yaparız. Eğer düşünme tarzımı değiştirebilirim hayatımı da değiştirebileceğimi uzun zaman önce öğrendim. Düşünme tarzımızı değiştirmek aslında sınırlarımızdan kurtulmaktır. Sınırlarımızdan kurtuldukça, çevremizdeki yaşamın sonsuzluğunu fark etmeye, zaten kusursuz ve eksiksiz bir bütün olduğumuzu anlamaya başlarız. Her gün, biraz daha kolay bir gün olur.

Geçmişte ne olmuş olursa olsun, şu andan itibaren içimdeki küçük çocuğun tomurcuklanmasına ve derinden sevildiğini öğrenmesine izin vermeyeceğim.

ÇOCUKLARA CİNSEL TACİZ

Güven içinde büyüyebilirim.

Hepimiz kainatın sevgili evlatlarıyız, ancak yine de korkunç şeyler oluyor. Örneğin; çocuklara cinsel taciz gibi... Nüfusumuzun yüzde otuzunun başından bu tür olayların geçtiği söyleniyor. Bu yeni bir şey değil. Şimdi öyle bir noktadayız ki, eskiden duvarlar ardında sessizliğe gömdüğümüz şeylerin farkına varabilme cesaretini göstermeye başlıyoruz. Değişiklikler yapabilmemiz için bu duvarlar artık yıkılıyor. Gerçekten zor bir çocukluk geçirmiş olanlarımızın duvarları ve zırhları, çok kalın ve güçlüdür. Ama duvarlarımızın ardındaki her birimizin içindeki o küçük çocuk, her şeye rağmen, fark edilmek, sevilmek ve olduğu gibi kabul edilmek ister; hiç değiştirilmeden veya başkalaştırılmadan.

Eğitebilir ama zorlayamazsınız.

ÇOCUKLAR

Çocukları çok severim, onlar da beni sever.

En büyük zevklerimden biri, çocuklarla açık ve sevgi dolu sohbetler yapmaktır. Ben onların söylediklerini dinlerim, onlar da benim söylediklerimi dinlerler. Çocuklar her zaman büyükleri taklit ederler. Eğer yakınımıdaki bir çocuk olumsuz davranışlarda bulunuyorsa, kendi olumsuz inançlarımı gözden geçiririm. Kendimi iyileştirebildiğim gibi, çocuğun iyileşmesine de yardımcı olabileceğimi biliyorum. Kendimi, kayıtsız şartsız sevdiğimi doğrularım. Bütün negatif inançlarımdan kurtulmayı, bilinçli bir şekilde amaçlar hale getiririm. Pozitif, sevecen bir insan örneği olurum. Ve işte o zaman, çocuk kendini sevmeye başlayabilir ve olumsuz davranışları, bazen hemen, bazen de yavaş yavaş yok olup gider. Kendi içimdeki çocukla da iletişim kurarım. Erişkenliğe ermiş yaşantımı sağlamlaştırdıkça içimdeki çocuk, sevildiğini ve güvende olduğunu hisseder. Güven ve sevgi ile eski kalıpların ötesine geçme isteği belirir.

Bu sabah uyandığımda, bulunduğum yerin ötesine doğru uzanmayı tercih ettim. Yeniliklere açılmaya hazırım.

SEÇENEK

**Seçimim,
hayatımı bilincin zirvesinde yaşamaktır.**

Her sorunun bir çözümü olduğunu hatırlamak benim seçimimdir. Ve bunun, başka çıkabileceğim şeylerden biri olduğunu bilirim. Çünkü duruma bu şekilde bakmayı yeğlerim. Şu andaki sorun, benim için geçici bir şeydir. O, sadece üzerinde çalışmakta olduğum bir konudur. Ben iyi bir insanım. *"Kendim için üzölmek duygusu"*nu fırlatıp atmak benim seçimim. Dersini öğrenmek ve evrenin sunmuş olduğu iyiliklere açılmak istiyorum. Benim seçimim, değişmek isteyen biri olmak. Her zaman, her şeyin nasıl sonuçlanacağını bilemeyeceğim gerçeğini kabul ediyorum. Güvenerek bekleyebilir ve öğrenebilirim. Her şey en iyi şekilde işliyor. Her şey yolunda.

**Sevgiyle baktığımda, her tarafı
berrak görürüm.**

BERRAKLIK

Net görüyorum.

Görüş ve amaç berraklığına sahibim. İçgüdüm beni her zaman en iyisine ve zevklisine doğru yönlendirir. Her şeyin, bir bütün halinde, mükemmel ve eksiksiz olduğu "*Sonsuz yaşam*"la birleşirim. Ben devamlı değişen yaşamın ortasındaki merkez olurum. Herkesteki ve her şeydeki iyiyi görmeve baslarım.

Yapılacak şey yoktur, bilinecek şey vardır.

İLETİŞİM

İletişim, bir aşk şarkısıdır.

İnsanlar için aşk iletişimi, en mutlu ve en güçlü yaşam deneyimlerinden biridir. Bu noktaya nasıl geldim? Kendi üstümde çok çalıştım, bir çok kitap okudum ve hayatın ilkelerini anlayabilir duruma geldim. Örneğin; *"Düşündüklerim ve söylediklerim benden çıkar. Evren yanıtlar ve tekrar bana döner."* Böylece, kendimi inceleyebilmek için yardım istemeye başladım. Kendim için, yargılamadan ve eleştirmeden gözleyeceğim bir ortam yarattığımda, aşk iletişiminde büyük ilerlemeler kaydetmeye başladım. Neye inanırım? Ne hissederim? Nasıl tepki veririm? Nasıl daha fazla sevebilirim? Sonra evrene şöyle derim: *"Bana sevmeyi öğret."*

Toplum içinde huzurla yaşarım.

TOPLUM

Kalbimi tüm insanlara açarım.

Bence, artık kısıtlı düşüncelerden uzaklaşıp, hayata daha bir kozmik görünüm vermemizin zamanıdır. Dünya Gezegeni'ndeki insan toplulukları, daha önce hiç görülmemiş bir tartışmayı ortaya atıyorlar. Tinselliğin yeni kademeleri bizi birbirimize bağlıyor. Ruh olarak, hepimizin bir bütün olduğunu öğreniyoruz. Şimdi bizler, bir nedenle tekrar vücut bulmayı seçmişiz. Ben bu seçimi, gezegeni iyileştirme işleminin bir parçası olabilmek için yapmış olduğumuza inanıyorum. Unutmayın ki bir şey düşündüğünüz zaman, bu düşünce sizden çıkar ve aynı şeyi düşünen, sizin kafa yapınızdaki bir insanla bağlantı kurar. Eğer eski hükümlere, ön yargılara, suçluluk duygusu ve korkulara saplanıp kalırsak bilincin yeni kademelerine erişemeyiz. Kendimizi ve başkalarını koşulsuz sevmeyi öğrendikçe tüm gezegenin yaraları iyileşecektir.

**Dünya kurulduğundan beri sizin gibi bir insan daha asla olmamıştır.
Demek ki; sizinle kıyaslanacak veya rekabet edecek hiçbir şey ve kişi yoktur.**

KIYASLAMA

Ben kıyaslanamam!

Burada bulunuş nedenim, kendimi ve diğer insanları koşulsuz sevmeyi öğrenmektir. Her insanın kendine göre boy, kilo gibi ölçüleri olmasına rağmen, benim fiziki görünüşümden daha öte şeylerim var. Benim ölçülemez yanımla, gücümdür. Kendimi diğer insanlarla kıyaslamak, bana ya üstünlük ya da aşağılık duygusu verir; asla olduğum gibi kabul edilebilirlik değil... Bu, ne büyük bir zaman ve enerji kaybıdır. Hepimiz eşsiz, harika varlıklarız; her birimiz bir başka ve özeliz. Ben, kendimin ve hepimizin ebedi "*Tek*" oluşun eşsiz görüntüsü ile kaynaşıp, ona bağlanmamızdan yanayım. Fiziki dünyada her şey değişir. Bu değişikliklerle akıp giderken tüm değişikliklerden daha derin olan, kendi içimdeki değişiklerle bağlantımı sürdürürüm.

**Dünyamızda gördüklerimiz,
aklımızın içinde olanların yansımasıdır.**

BİLİNÇ

Gücüm, aklımı kullanmış biçimimden kaynaklanır.

Ben, "*Sırf bilinç*"im. Bu bilinci istediğim şekilde kullanırım. Ya yokluklar ve kısıtlamalar alemine karşı bilinçli olmayı ya da "*Sonsuz tek oluş, uyum ve bütünlük alemi*"ne karşı bilinçli olmayı seçebilirim. İster negatif, ister pozitif olarak gözlenmiş olsun sadece bir tek "*Sonsuz bilinç*" vardır. Ben daima, yaşamın tümü ile bütünleşirim ve sevgi, uyum, güzellik, güç, neşe ve daha bir çoğunu denemekte özgürüm. Ben "*Bilinç*"im. Ben "*Enerji*"yim. Güvendeyim. Öğrenmeye, olgunlaşmaya, bilincimi ve deneyimlerimi değiştirmeye devam ederim. Her şey yolunda...

Kontrol edebildiğin yegane şey, şu anda düşündüğündür. Şu andaki düşüncen, yani düşünmekte olduğun şey, tamamen senin kontrolün altındadır.

KONTROL

Hayatın akışına güvenerek kendi güvenliğini yaratırım.

Eğer kontrol edemeyeceğinizi hissettiğiniz bir şey olursa, hemen pozitif bir şey söyleyin. Bunu kendi kendinize tekrar, tekrar söylemeye devam edin; ta ki o anı atlatıncaya kadar... Bazı şeyler size yolunda değilmiş gibi geldiği zamanlarda, kendinize *"Her şey yolunda, her şey yolunda, her şey yolunda,"* diyebilirsiniz. Bazı şeyleri kontrol altına almak zorunluğunu hissettiğiniz zaman *"Hayatın akış şekline güveniyorum"* diyebilirsiniz. Deprem veya diğer afetler sırasında, kendinize *"Yeryüzüyle ve toprağın hareketi ile ritim ve uyum içindeyim"* demek yararlı olabilir. Böylece ne olursa olsun, sizin için önemli olmayacaktır. Çünkü, siz hayatın akışı ile uyum içindesiniz.

**Şimdi yaratıcılığımı fark ediyorum
ve onu onurlandırıyorum.**

YARATICILIK

Hayatımı hergün yeniden yaratırım.

Evrenin yaratıcılığı, bütün bir gün boyunca içimde akar ve yapmam gereken tek şey, ona katılmak ve onun bir parçası olduğumu bilmektir. Yaratıcılığı, bir tablo, bir roman, bir film, yeni bir şarap veya yeni bir iş biçiminde geldiği zaman tanımak kolaydır. Oysa ben, vücudumda doğal olarak oluşan yeni hücrelerle, her an tüm yaşantımı yeniden yaratıyorum. Aileme ve onların eski usullerine, şu andaki işime, banka hesabıma, arkadaş ilişkilerime ve kendimle ilgili davranışlara karşı verdiğim duygusal tepkiler bana yardımcı oluyor. En güçlü armağanlardan biri hayal gücüdür. Bana ve çevremdeki insanlara, iyi şeylerin olduğunu görmek için bu gücü kullanırım. Hayatımı "*Yüce benliğim*" ile yaratırken huzur içindeyim.

**İçimizdeki çocuk
iyileştirilmeye her zaman layıktır.**

SUÇLULAR

Özdeğer ve özsaygı herkesin ilahi hakkıdır.

Her şiddet hareketi, çocukken gaddarca davranılmış veya nefreti öğrenmiş olanlardan gelir. Şiddete göz yumamayız ama çocukken kötü muamele görmüş bu yetişkinleri iyileştirmek için yeni yollar bulmalıyız. Cezalandırma iyileştirmez. Çete mensupları ve katiller de bizim sevgimize layıktırlar. Bir zamanlar onlar da küçük güzel bebeklerdi. Hayata bu şekilde davranmayı onlara kim öğretti? Ben mahkumlar gibi gardiyanların da özsaygı ve özdeğer kurslarına ihtiyaçları olduğuna inanıyorum. Düşüncelerini iyileştirmeden suçluları rehabi-lite edemeyiz. Katlandıkları acı ve onlara verilen değer sisteminin iyileştirilmeye ihtiyacı var. Gelin, cezaevleri ve tutukevlerine sevgiyi yerleştirelim ve gerçek iyileştirmenin nasıl oluştuğunu gözümüzde canlandıralım.

Yeni beceriler edinirken, öğrenme süreci içinde kendinize sevgiyle destek olun. Kendiniz için orada olun.

ELEŞTİRME

Büyük ve küçük şeyler için kendimi ödüllendiririm.

Ben harika bir varlığım. Eskiden, hayatımı düzeltmekte yararı olacağına inanarak kendimi azarlar ve eleştirirdim. Oysa, yıllar geçmesine rağmen bunun hiçbir yararını görmedim. Aslında eleştiri, değişme ve gelişmeyi çok daha zorlaştırıyor gibi görünüyor. Bu yüzden içimdeki sesle yaptığım diyalog esnasında kendime, yeterli olmadığımı veya yanlış bir şeyler yaptığımı söylerken, tenkitçi olduğumu fark ederek çocukluğumdaki eski örnekleri hatırlar ve hemen içimdeki çocukla sevgiyle konuşmaya başlarım. Benim seçimim, kendimi hırpalamak yerine, olumlu olup övgülerle kendimi beslemek olacaktır. Sürekli sevgi dolu bir insan olma yolunda olduğumu biliyorum.

Ölüm, yeni bir hayata açılan kapıdır.

ÖLÜM

Hergün yaşar ve ölürüm.

Hepimiz bir filmin ortasında gelir ve o filmin ortasında yaşarız. Doğru zaman, yanlış zaman diye bir şey yoktur. Sadece bizim zamanımız vardır. Ölüm, bir başarısızlık değildir. Vejetaryenler de, et yiyenler de ölür. Küfreden insanlar da ölürler. Herkes gider. Bu normal ve doğal bir işlemdir. Hayatın bir kapısı kapanırken diğer kapısı açılır. Bu hayatın kapısı kapanırken gelecek hayatımızın kapısının açılması gibi... Yanımızda götürdüğümüz sevgi, bir sonraki deneyimimizde bizi karşılar. Ölüm, bir sonraki sonsuzluk safhasına geçmek ve ebedi hayatta doğmak için bir "*Salıverilme*" yöntemidir. Nerede olursam olayım, her zaman güvende, sevilen ve yaşam tarafından destek gören biri olduğumu biliyorum.

Şu anda sahip olduğunuz düşünme kapasitesi sınırlı; insan beyninin ötesine geçmeye karar verin. Evet, bunu yapabilirsiniz.

KARAR VERMEK

Kararlı bir insanım.

Fiziksel sağlığınıza önem verdiğinizde, sağlıklı beslenmeye uygun yiyecekleri seçersiniz. Ruhsal ve duygusal sağlığınıza düşündüğünüz zaman da iç dünyanızda sağlam temeller atacak, yaratıcı düşünceleri seçmeye karar verirsiniz. Tek bir boş düşünce pek önemli değildir ama sık sık tekrarladığımız düşüncelerimiz su damlacıklarına benzer. Önce küçük bir birikinti oluşur, sonra bir havuz, ardından bir göl ve daha sonra okyanus. Tekrarlanan eleştiriler, yokluk ve kısıtlılık düşünceleri, bilincinizin olumsuzluklar denizinde boğulmasına neden olur. Oysa tekrarlanan doğruluk, barış ve sevgi düşünceleri, sizi motive eder ve yaşam okyanusunda kolayca yüzmenizi sağlar. *"Tek oluş"* anlayışı ile sizi bütünleştiren düşünceler, iyi kararlar vermenizi ve onlara bağlı kalmanızı kolaylaştırır.

Ben, yaşımdaki "en iyi"lere layığım.

LAYIK OLMAK

Görkemli deneyimler doğrultusunda yaşamak en doğal hakkımdır.

Tüm insanlar, mutlu ve dopdolu bir hayat yaşamayı hakederler. İnsanların çoğu gibi, bir zamanlar ben de "*Ancak bir parça iyi*"ye layık olduğuma inanırdım. "*Bütün iyiler*"i hakettiklerine inanan tek tük insan vardır. İyilerinizi sınırlamayın. Bir çoğumuz, hayattaki iyileri, ancak ısıpnağımızı yersek, odamızı temiz tutarsak, saçımızı tararsak, ayakkabılarımızı boyarsak, gürültü yapmazsak ve daha bir sürü şey sonunda hakedeceğimize inandırılmışızdır. Tüm bunlar, öğrenilmesi gerekli şeyler olsa da içimizdeki kendine layık olma duygusu ile bir ilgisi yoktur. Bizim öğrenmek istediğimiz, bu halimizle yeterince iyi olup olmadığımız ve hiçbir değişiklik yapmadan harika bir hayatı hakedip etmediğimizdir. Kollarımı iki yana açıp, "*Bütün iyiler*"i hakettiğimi ve kabullendiğimi sevgiyle ilan ediyorum.

Hayattaki iyiyi özümser ve kendim için gerçekleşmesini sağlarım.

İÇİNE SİNDİRMEK

Hayatı kolaylıkla içime sindiririm.

Hayatı kusursuzca özümser, içime sindirir ve elemine ederim. Hücrelerim ve organlarım, ne yapacaklarını çok iyi bilir. Ben de onlara, besleyici yiyecekler yiyip açık, olumlu ve sevecen şeyler düşünerek, görevlerini yapmalarında yardımcı olurum. Vücudumun her parçası için zihinsel bir düzen vardır. Fikirlerin sindirilip özümsemiştiği yer olan midem, benim bir parçamdır. Yeni deneyimlerle karşılaştığım zaman, bazen onları özümsemekte zorluk çekerim. Ama büyük bir değişimin ortasındaiken bile daima en gerçek ve ölümsüz benliğimi yücelterek düşünceleri seçerim. Ben, *"Yaşamın ilahi ve görkemli bir görüntüsü"*yüm.

**Kendim için,
kusursuz sağlığı severek yaratırım.**

HUZURSUZLUK

Huzursuzluğum, değerli bir öğretmendir.

Sağlıklı olmam doğaldır. Esnekliğim de... Yeni şeyleri, gülmeyi, değişmeyi ve büyümeyi kolaylıkla öğrenebilirim. Huzursuzluk, bazı alanlarda hayatın akışına direnmekle ve bağışlama yeteneksizliği ile bağlantılıdır. Huzursuzluğa ben, büyük hoşgörüye uzanan yolda, bana yardım etmeye gelen özel bir öğretmen olarak bakıyorum. Bütün öğrendiklerim gibi, bu da bir basamaktır. Dersimi öğrenince, iyileşmemin bir sonraki safhasına geçerim. Yeryüzündeki her insanın, herhangi bir konuda, hayatlarını iyileştirmekle ilgileri vardır. Ben, çevremde sevgi dolu bir atmosfer yaratarak vücuduma, aklıma ve ruhuma, sağlıklı yaşamaları için yardım ediyorum. O, benim vücudum, benim aklım ve onlardan ben sorumluyum.

Yaptığım her şeyden hoşnutum.

YAPMAK

Fazla efor harcamadan hayatımı yaşarım.

Her türlü deneyimi, sürprizler bulma şansını arayarak aşarım. Bir şeyler yapmanın sonsuz yolları vardır. Eğer pek çok iş yapmışsak, seviniriz. Eğer çok az iş yapmışsak da seviniriz. Eğer hiç bir şey yapmamışsak, yine de sevinme şansımız vardır. O anda yaptığımız her şey kusursuzdur. Aslında, "*Yapmak zorunda*" olduğumuz hiçbir şey yoktur. Yapmamızın iyi olacağı şeyler vardır. Ama her şeye rağmen, her zaman seçeneklerimiz mevcuttur. Yaşam bir serüvendir ve evren daima bizden yanadır.

Meditasyon yaptığım zaman oturur ve kendime şunu sorarım: "Ne öğrenmeye ihtiyacım var?" Günün birinde kesin cevap alırım.

İLAHİ REHBERLİK

"İlahi düzen", zekanın uzantısıdır.

Her günün, her anında içimden akıp geçen, benden çok daha büyük bir gücün varolduğunu gerçekten biliyorum. İstediğim zaman kendimi bu güce açıp ihtiyacım olan şeyi alabilirim. Bu, herkes için geçerlidir. İç dünyamıza bakmanın bir sakıncası olmadığını hepimiz öğreniyoruz. Hayat görüşümüzü genişletmek bize zarar vermez. Bazı konularda işler umduğumuz anlamına gelmez. Bu "*İlahi yol*" gösterici tarafından yeniden yönlendirildiğimiz işaretidir. Böyle olduğu zaman, rahatlayabileceğiniz sakın bir yer bulun ve içinizdeki zeka ile bağlantı kurun. Aklın malzemesi hiç tükenmez ve sizin için hep hazırdır. Öğrenmek istediğiniz her ne ise, en uygun zaman ve mekanda, ilham yoluyla size ulaşacaktır.

**Rüyalarım, neşe ve sevgi dolu
birer deneydir.**

RÜYALAR

Rüyalarınızdan yardım isteyin.

Gece yaptığınız son iş, haberleri radyoda dinlemek veya televizyonda seyretmek olmasın. Haberler, genellikle felaketler listesidir ve siz bunları rüyalarınıza taşımak istemezsiniz. Rüyalarınızdan, üzerinde çalışmakta olduğunuz herhangi bir şey için yardım bile isteyebilirsiniz ve çoğu zaman, sabah uyanıldığınızda, bu isteğinize bir yanıt bulursunuz. Sizi sakinleştirecek özel bir şey yaparak kendinizi uykuya hazırlayın. Şu olumlu sözleri kullanabilirsiniz: *"Dünyamın her köşesi güvenlidir. Gecenin karanlığında uyurken bile güven içindeyim. Yarının da gelip geçeceğini biliyorum. Rüyalarım neşeli rüyalardır. Uyandığımda, kendimi güvende hissederim. Uyanmayı severim. Eğer bir rüya görerek uyanmışsam, bunu hatırlamak isterim."* Zihinsel becerilerimizin günlük çalışması, daha biz gözlerimizi açmadan başlar. Sessizce, henüz yorganın altındayken, sıcak yatağınıza, minnet ve teşekkürlerinizi sunun Tanrı'ya...

Her yaşın deneyimlerini yaşamalı.

YAşLILIK YILLARI

Her geçen yıl, sevinç kaynağıdır...

Bu yüzyılın başlarında ortalama ömür kırk dokuz yıldır. Bugün ise seksen beş (Türkiye'de altmış beş) civarında. Yarın yüz yirmi beş olabilir. İlerideki yıllarımıza bakış şeklimizi değıştirmenin zamanı gelmiştir. Hastalanıp yalnız ve çaresiz ölmek zorunda olduğumuz fikrini artık kabul etmeyeceğiz. Sağlığımızın sorumluluğunu üstlenmeyi öğrendiğimize göre, modası geçmiş bakımevlerini devreden çıkarmanın zamanı gelmiştir. Düşüncelerimizi kontrol altına alıp diğer bütün nesillerin yaşadığından çok daha mükemmel bir yaşlılık devresi yaratabiliriz. Ben, son günüme kadar kendimi canlı, hayat dolu, sağlıklı, dipdiri ve üretken görmeyi hedefledim. Yaşımla barıştım. Cevher dolu yıllarıma doğru ilerledikçe, *"Seçkin bir yaşlı"* olmaya kararlıyım. Diğer insanlara, her yaşta tam anlamıyla canlı olabilmenin yollarını ben gösteririm. Her birimiz, topluluğumuza katkıda bulunma ve torunlarımız için, dünyayı daha iyi bir yer haline getirme yeteneğine sahibiz.

İyi bir geliri haketmek için aşırı çalışmak zorunda değilim!

GÖREV

Benliğim ve ben.

Yüce benliğime görev verirken, yüce benliğim de bana görev verir. İçimdeki ruh ne kadar harika, parlak, güçlü ve güzel bir enerjidir. Tamamlanan görevlerle beni kutsar. Her gün, yeni ve farklıdır. Varolmak için savaşmaktan vazgeçtikçe, gerçekten tatmin edici bir şekilde doyduğumu, giyindiğimi, ev sahibi olduğumu ve sevildiğimi fark ederim. Bir işte çok fazla çalışmadan para sahibi olmayı kendim ve başkaları için uygun görürüm. Delice yarışmadan veya trafikle savaşmak zorunda kalmadan iyi para kazanmaya layık biriyim ben... Her yaptığım şeyde içgüdülerimi izler ve kalbimi dinlerim.

**Kendinizi sevmek,
sorunlarınızı daha çabuk özebilmeniz için
gereken ekstra enerjiyi size verir**

ENERJİ

Kendime izin veririm.

Bana keyif veren şeyleri yaparak enerjimi özgür bırakırım. Hayatımdaki sevgi enerjisini bilinçli olarak fark ettikçe, beni güçsüz bırakan eski isteksizliklerimi yok ederim. Kendimi yorgun hissettiğimde dinlenirim. Hatta, ara sıra kendime *"Hiçbir şey yapmama izni"* bile veririm. Bugün enerjim parlak ve huzurlu. Gülmek, şarkı söylemek ve dans etmek benim normal, içten gelen ve doğağ davranışlarım. Biliyorum ki ben, ilahi planın bir parçasıyım. Kendi içimde, sevginin, iyimserliğın ve neşeli amaçların devamlı filizlenip, kök salması ve büyümesi için, bir yer yaratır ve onları pozitif tutumumla beslerim.

Her şeye, sevgiyle tanık olurum.

IŞIK SAÇMAK

Açık kalpliyim.

Sevgiye uyanmak, her sabah yaptığım şeydir. Zihnime esneklik verip, o anda ve orada kusursuz, eksiksiz ve bir bütün olmuşum gibi davranmaya bayılırım. İhtiyacım olan şeyi elde etmek için çabalamak ve zorlanmaktan vazgeçerken; kalbim, tüm iyiliklere açık ve kabul etmeye hazırdır ve ben, arzuladığım her şeyin bana tam zamanında ve yerinde ulaşacağını bilirim. Evrenin benden yana olduğunu bilmek bana huzur verir. Bilincim ile "*Yüce benliğim*"i aynı hizaya koyarken, her tür deneyimde beklenmedik şeyler bulma şansım varmış gibi davranırım.

Başka birinin iyi şansını kabullen ve herkes için daha bir çok şans olduğunu bil.

HERKES İÇİN YETERLİ

Bunlar benim için.

Bilincim, başarıımı belirler. O, "*Tek sonsuz zeka*" bana daima "*Evet*" der ve ben tüm iyilere "*Evet*" derim. New York'un ünlü gezgin vaizlerinden saygıdeğer Ike, fakir bir rahip olduğu zamanlarda, iyi restoranların, güzel evlerin ve şık otomobillerin önünden yürüyerek geçtiğini ve yüksek sesle "*Bunlar benim için, bunlar benim için,*" diye haykırdığını hatırlamaktadır. Bir zenginlik gördüğüm zaman ben de sevinçle haykırır ve benim yaşantımda da yer alması için ruhen kendimi hazırlarım. Sahip olduklarıma şükretmek, onların çoğalmasına yardımcı olur. Bu davranış, yetenekler ve sağlıklı olabilmek için de geçerlidir. Her yerde güzellikleri fark eder ve gördüklerimden sevinç duyarım.

Ufkumu genişleterek sınırları yok ederim.

UFUKLARI GENİŞLETMEK

Yaşam, bağımsız ve kolaydır.

Düşünce ufkumuzu genişletmeye ne kadar istekliyiz? Görüyorsunuz, yaşam gerçekten özgür ve kolaydır. Zor olan, sınırlı, utangaç ve yetersiz düşünme şeklimizdir. Eğer bazı kısıtlı düşünce metotlarımızı unuttur ve yeni şeyler öğrenirsek, işte o zaman olgunlaşır ve değişiriz. Zaten her şeyi biliyor muyuz? Her şeyi bilmenin kötü yanı, olgunlaşmamak ve yeni olan hiçbir şeyin içeri girememesidir. Sizden daha büyük bir gücün ve zekanın varlığına gerçekten inanıyor musunuz? Yoksa her şeyin "**Siz**" olduğunu mu düşünüyorsunuz? Bakın, eğer "**Siz**" olduğunuzu düşünüyorsanız, o zaman elbette ki korku içindediniz. Eğer, bu evrende sizden çok daha büyük ve parlak bir gücün ve zekanın varolduğunu anlar ve bunun sizden yana olduğunu bilerseniz, o zaman yaşamın özgür ve kolay olduğu o yere ulaşabilirsiniz...

Gerçek olan koşulsuz sevgidir.

BEKLENTİLER

Siz, siz olun.

Şu anda kendimi, olduğum gibi seviyorum. Bunu yaparken, midedimin rahatladığını, boynumdaki ve sırtımdaki kasların yumuşadığını hissediyorum. Eskiden, kendimi sevmeye ve kabul etmeye karşı koyardım. Kilo verinceye veya iş, sevgili, para ya da başka şeyler buluncaya kadar beklemek zorunda olduğuma inanırdım. Gerçek şuydu; Kilo da verdim, para da buldum ama yine de kendimi sevedim ve yeni baştan bir şartlar listesi yaptım. Bugün beklentiler listemi attım. Şu an inanılmayacak kadar güçlüyüm. Sadece "*Kendim olabilme*" duygusunun keyfini çıkarıyorum.

İdeal aileyi yakaladım.

AİLE

"İlahi uyum"a açılmak.

Tüm ailemi, yaşayanları ve ölmüş olanları, hepsini bir sevgi çemberi içine alırım. Onlarla birlikte, hepimiz için çok büyük anlamı olan harika ve uyumlu yaşam deneyimlerimiz olduğunu iddia ederim. Bizi biraraya getiren, ebedi koşulsuz sevgi ağının bir parçası olduğum için kendimi kutsanmış hissediyorum. Benden önce yaşamış atalarım, sahip oldukları bilgi ve anlayışla, yapabildiklerinin en iyisini yapmışlar. Ve henüz doğmamış olan çocuklar da mücadelelerle yüzyüze gelecek, sahip olacakları bilgi ve anlayışla yapabildiklerinin en iyisini yapacaklardır. Her geçen gün, görevimin ne olduğunu daha açık bir şekilde görüyorum: Bu, aile tarafından konmuş eski sınırlamaları aşıp, ***"İlahi uyum"***a açılmaktır. Bence aile toplantıları, karşılıklı hoşgörü ve sevgi egzersizleri yapmak için büyük fırsatlardır.

**Evrenin her yerinde
kendimi güvende hissedirim.**

KORKU

Emniyetteyim.

Her an sevgiyi veya korkuyu seçme şansına sahibiz. Korku anında güneşi hatırlarım. Bulutlar, bir an için onu gölgelese de o daima parlar. Negatif düşünce bulutları, geçici olarak dünyamı karartsa bile, tıpkı güneş gibi, "*Sonsuz güç*"ün ışığı da benim üzerimde ebediyen parlar. Ben ışığı hatırlamayı seçerim. Işıktaki kendimi güvende hissedirim. Ve korku geldiğinde, onları gökyüzünde gelip geçen bulutlar gibi görmeyi tercih eder ve yollarına devam etmelerine izin veririm. Ben, kendi kendimin korkuları değilim. Her an kendimi kollamak, savunmak zorunda olmadan, güven içinde yaşayabilirim. Yürekten yaptığımız her şeyin çok önemli olduğunu biliyorum. Bu yüzden hergün kalbimle sessiz bir bağlantı kurmaya başlarım. Korku duyduğum zaman kalbimi açar ve sevginin korkuyu defetmesine izin veririm.

**Kaybolmuş, yalnız veya terk edilmiş
olamam, çünkü ben,
"İlahi zeka"nın içinde yaşıyorum.**

KAYBOLMUŞLUK DUYGUSU

Sadece bir tek zeka vardır.

Kaybolmuşum gibi bir duyguya kapıldığımda veya gerekli bir şeyi kaybettiğimde, panik yaratan düşüncelerden arınıp "*İlahi zihin*"de hiçbir şeyin asla kaybolmayacağını bilen içimdeki zekaya yönelirim. O, çevremdeki her şeyde mevcuttur. O, aradığım her şeyde vardır. O, benim içimdedir; burada ve şimdi... "*Tek zeka*"nın, aradığım şeyi, şimdi bana getirmekte olduğundan eminim; en uygun zaman ve mekanda. Asla çaresiz kalmam. Gün boyunca bir çok kez sınırlı kimliklerimden sıyrılıp kendime gerçekten kim olduğumu hatırlatırım. Sevgi dolu ve sonsuz bir zeka tarafından yaratılmış, yaşamın ilahi ve görkemli bir görüntüsüyüm. Her şey çok iyi.

**Duygularımızı kendi seçtiğimiz
düşüncelerle yaratırız.
Başka seçimler yapma ve başka
deneyimler yaratma yeteneğine de sahibiz.**

DUYGULAR

**Duygular, vücudumuzda hareket halinde
olan düşüncelerdir.**

Hissedebildiklerimizi iyileştirebiliriz. Bu nedenle, duygularımızı hissedebilmemiz için kendimize izin vermeliyiz. Çoğu insan duygularını yargılar. Kızmamaları gerektiğini hissederler. Ama kızgındırlar. Onlar, duygularıyla anlaşmanın yollarını aramaktadırlar. Duyguları ifade etmenin bir çok güvenli yolu vardır. Yastıkları yumruklayabilir, arabanızın içinde bağırabilir, koşabilir, tenis oynayabilirsiniz. Aynanın karşısına geçip kızdığınız, incindiğiniz veya korktuğunuz kişi ile ateşli bir konuşma yapabilirsiniz. O kişilerin karşınızda durduğunu hayal edin. Aynaya bakıp neler hissettiğinizi onlara anlatın. İçinizdekilerin hepsini dökün ve sonra şöyle noktalayın: *"Tamam, işte bu kadar. Seni bırakıyorum ve gitmene izin veriyorum. Şimdi, bu durumu yaratan, bendeki inandığım şey ne? Her zaman böyle öfkeli reaksiyonlar göstermemem için hangi inancımı değiştirebilirim?"* Bu, inanılmaz bir andır. Derslerinizi öğrenirken, kendinize nazık davranın ve düşlediğiniz yaşama doğru ilerleyin.

Ekonomik açıdan rahatım.

EKONOMİK DURUM

Sorunları aşarım.

Gazeteler ve ekonomistler ne derlerse desinler ben, gelirim devamlı gelişmesini isterim. Şu andaki gelirim ve ekonomik koşulların ötesinde hareket ederim. Bana nereye kadar gidebileceğimi veya ne yapabileceğimi söyleyen insanları dinlemem. Ailemin gelir düzeyinin ötesine rahatlıkla geçerim. Mali işlerle ilgili bilincim sürekli geliyor ve yeni fikirler ediniyorum. Zengin, rahat ve güzel bir hayat yaşamının yeni yollarını öğreniyorum. Becerikliliğim ve yeteneğim iyiden de öte ve bunları herkesle paylaşmak bana derin bir haz veriyor. Haketmediğim duyguları aşarım ve tümüyle yeni bir ekonomik güvenlik düzeyini kabullenmeye yönelirim.

Dünyamı güzelleştirmek için ihtiyacım olan tek şey sevgidir.

SİHİRİ KEŞFETMEK

Benim sihirli değneğim, kendimi sevmemdir.

Aynada kendi gözlerimin içine bakıp, "*Seni olduğun gibi seviyorum,*" demek hergün biraz daha kolaylaşır. Hayatım, benim çaba harcamama gerek kalmaksızın gelişir. Eskiden düzenleyici bir insandım. İlişkilerimi, banka hesaplarımı, patronumla ilgili şeyleri, sağlığımı, yaratıcılığımı daha da iyiye taşımak için çaba harcardım. Sonra bir gün sihiri keşfettim; "*Kendimi her parçamla gerçekten sevebilmeyi...*" Hayatımda inanılmaz mucizeler oldu. Sorunlarım yok olmuş gibiydi ve düzeltmem gereken hiçbir şey yoktu. Böylece, dikkatimin odak noktası değişerek, problemleri düzeltmekten kendimi sevmeye, evrenin ihtiyacım olan ve arzuladığım her şeyi bana vereceğinden emin olmaya doğru yöneltti.

**Yiyecekler iyi dostlardır.
Beni beslemek için canlarını verdikleri
için onlara teşekkür ederim.**

BESİNLER

Yemek konusunda titizim.

İster evde, ister restoranda, ister kamp veya yürüyüş yaparken ya da iş yerinde, öğle tatilinde iyi ve besleyici şeyler yemek en büyük zevkimdir. Kendimi severim. Bu yüzden yediğim şeyin ne olduğunu anlamak ve bana neler hissettirdiğinin bilincinde olmak isterim. Bir şey yediğim zaman, enerji vermesi için vücuduma yakıt koyuyorum demektir. Herkes farklıdır. Size ne yemeniz gerektiğini söyleyemem. Çünkü vücudunuzu tanımıyorum. Siz de vücudunuzun ihtiyacı olan azami sağlık ve enerjiyi verecek türdeki yakıtı bulun. Hazır yiyecekler, ara sıra keyif verici olabilir; ama sadece çok az besleyici nitelikleri olan kola, pasta ve zahmetsiz yiyeceklerle yaşamayı normal gören pek çok insan var. İyi beslenmenin temelleri hakkında bilgi edinmek hem eğlendiricidir hem de insana enerji verir. Lezzetli, sağlıklı ve doğal yemekler pişirmeye ve yemeğe bayılırım.

**Bağışlama,
hep yanımda taşıdığım iyileştirici
bir araçtır.**

BAĞIŞLAMA

Bağışlamak istiyorum.

Eleştiri, korku, suçluluk, pişmanlık ve utançla yüklü ağır pal-tomu üstümden attığım zaman hissettiğim özgürlük duy-gusunu çok severim. İşte o zaman kendimi ve başkalarını af-fedebilirim. Bu, hepimizi özgür kılar. Eski saçmalıklarım-dan vazgeçmek istiyorum. Artık geçmişte yaşamayı reddediyorum. O eski külfetleri bunca zaman taşımış olduğum için kendimi ba-ğışlıyorum. Beni ve başkalarını sevmeyi bilmediğim için ken-dimi bağışlıyorum. Her kişi kendi davranışlarından so-rumludur. Onların dışı verdiklerini, hayat onlara geri verir. Yani benim kimseyi cezalandırmama gerek yok. Ben de dahil hepimiz, kendi bilincimizin yasalarına bağımlıyız. Ben, zih-nimin bağışlamayan bölümlerini temizlemek ve yerine sevgiyi yerleştirmekten yanayım. Sonra kendimi bulacağım.

Yeni, değişik, daha destekliyi ve besleyici seçimler yaparım.

SEÇME ÖZGÜRLÜĞÜ

Her zaman, düşüncelerimi seçme özgürlüğüne sahibim.

Ben vermediğim takdirde hiç kimsenin, hiçbir yerin veya hiçbir şeyin benim üzerimde gücü yoktur. Çünkü aklımda tek düşünürü benim. Bu konuda uçsuz bucaksız bir özgürlüğe sahibim; düşünmek istediğimi kendim seçerim. Şikayet edip kendime veya başka insanlara kızmak yerine hayatı güzel yönleriyle görmeyi seçebilirim. Sahip olmadıklarım için yakınmak, durumu ele almanın yollarından biridir. Ama hiçbir şeyi değiştirmez. Kendimi sevdiğim zaman, kötü bir durumun tam ortasında kalırsam kendi kendime şöyle bir şey söyleyebilirim: *"Bu durumun oluşmasına neden olan bilincimdeki kalıplardan kurtulmak istiyorum."* Geçmişte hepimiz negatif seçimler yapmışızdır. Ama bu, ne bizim kötü insanlar olduğumuzu gösterir ne de negatif seçimlere takılıp kaldığımızı... Eski hükümlerden kurtulma yolunu her zaman seçebiliriz.

**Ben neşeyle hayata bağlanırım,
hayat da sevgiyle bana...**

VERMEK VE ALMAK

Armağanlarımı içtenlikle verir içtenlikle alırım.

Değer bilmek ve kabul etmek, günün her anında, mucizeleri çeken güçlü birer mıknaatıs gibidirler. Eğer biri bana iltifat ederse, ona gülümser ve teşekkür ederim. İltifatlar, başarının armağanlarıdır. Ben bunları içtenlikle kabul etmeyi öğrendim. Bugün, yaşamın kutsal bir armağanıdır. Evrenin bugün sunduğu başarıyı tüm boyutları ile kucaklamak için kollarımı iyice açıyorum. Gece veya gündüz, onu her an kucaklayabilirim. Bazen evrenin bana verdiği ama karşılığında benim ona bir şey verebilecek durumda olmadığım anlar da olur. Bir zamanlar bana gerçekten çok yardım etmiş olan insanları düşünürüm. O zamanlar onlara, yaptıklarının karşılığını ödeyebilmeme imkan yoktu. Ama daha sonra ben de başkalarına yardım edebilme imkanını buldum. İşte hayatın akışı böyledir. Rahatlar ve şimdi var olan bolluğun keyfini çıkarırım.

**Hedefim, kendimi bugün,
dünden daha çok sevmektir.**

HEDEFLER

Her an âşık olmak isterim.

İster markete gideyim, ister iş yerime veya dünya çevresinde seyahat ediyor ya da sadece evde oturuyor olayım; günlük programıma sevgiyi koyarım. Hayattaki hedeflerimizden biri de dünyayı daha iyiye götürmeye yardımcı olmaktır. Dolayısıyla önce kendimizi toparlamakla işe başlarız. Dünyamızın merkezi, biz neredeysek orasıdır. Düşüncelerimiz, bir havuzdaki dalgacıklar gibi bizden çıkar ve yayılır. Uyumlu düşünceler içimizde uyum yaratırız ve sonra bu enerji bizden çıkıp insanlara, mekanlara ve varlıklara dokunarak dünyaya yayılır. Bu titreşimler hissedilir ve yanıtlanır. Haydi gelin, uyum ve sevgi yansıttığımızdan emin olalım.

**Tanrı sevgisi kavramımı,
kendim belirlerim.**

TANRI

Bizi bir güç yarattı.

Varlıkları, gerçekten oldukları gibi görebilmeyi yeğlerim. Bu seçimi yapabilme gücüne sahibim. Ben varlıkları Tanrı'nın gördüğü gibi, yani seven gözle görmeyi seçerim. Tanrı, tüm gücü, tüm bilgeliği ile her yerde olduğuna göre bütün evrende var olan her şeyin aslında "*Tanrı sevgisi*" olduğunu biliyorum. "*Tanrı sevgisi*" beni sarar, bana nüfuz eder, önümde ilerler ve yolumu açar. Ben "*Evrenin sevgili evladı*"yım; evren, şimdi ve sonsuza kadar beni sevgiyle kollar. Bir şeye ihtiyacım olduğunda beni yaratan güce dönerim. İhtiyacım olan şeyi isterim ve isteğim yerine gelmeden önce, şükranlarımı sunarım. Çünkü, onun en uygun zamanda ve mekanda bana ulaşacağını bilirim.

Sadece iyi haberleri paylaşıyorum.

DEDİKODU

Ben, kusursuz bir iletişimciyim.

Bir keresinde dedikodunun, ilgisi olan herkese ne büyük zararlar verdiğini anladım ve dedikodu yapmamaya karar verdim. Ama üç hafta boyunca hiç kimseye söyleyecek hiçbir şey bulamadığımı fark ettim. Böylece en doğrusunun, dostlarım hakkında olumlu şeyler söylemek olduğunu kavradım. Sonra doğal olarak onlar da benim hakkımda iyi şeyler konuştular. Bu sayede nereye gidersem gideyim, iyi titreşimler bana eşlik eder ve beni selamlar. Başkalarının dikkatlerini uzun süre üzerimde toplamaktan hoşlanırım ve insanların morallerini yükseltecek, onlara ilham verecek bir biçimde iletişim kurmak, bana müthiş bir haz verir. Ne veririm onu alacağımı bilmem kullandığım kelimeleri dikkatle seçmemi sağlar. Eğer olumsuz bir hikaye duyarsam, onu tekrarlamam. Ama eğer olumlu bir hikaye duyarsam onu herkese anlatırım.

**Özgürlüğüme değer veririm.
Dolayısıyla ne kimseyi suçlar ne de
suçu kabul ederim.**

SUÇ

Kendimi olduğum gibi sever ve kabul ederim.

Bu, suçtan sıyrılmak için iyi bir deyiştir. Çocukken, suçtan uzaklaştırılıp iyi huylu olmam için yönlendirilmişim; "*Böyle yapma*", "*Onu söyleme*", "*Hayır, hayır!*" sözleriyle... Din de insanları bir sırada tutmak için suçu kullanır, hatta onları, "*Kötülük yaparlarsa*" cehennemde yanmakla tehdit eder. Kiliseleri ve kilise otoritelerini bağışlıyorum. Ben, ailemi ve kendimi de bağışlamayı seçiyorum. Hepimiz çok ağır bir suçluluk örtüsü altında yaşıyorduk ve her nedense, "*Yeterince iyi olmadığımız*"ı hissediyorduk. Bugün yeni bir gün. Haydi, gücümüzü yeniden toplayalım. Ben işe, kendimi kayıtsız şartsız sevmek ve kabul etmekten başlıyorum.

Şu andaki halimle harikayım.

BAŞ AĞRILARI

Kendimde gördüğüm her şeyi onaylarım.

Baş ağrılarına neden olan zihinsel kalıplardan biri, kendimize kötü davranma ihtiyacıdır. Bir daha başınız ağrıdığında, belki kendinize "*Kendime neden kötü davranıyorum? Ne yaptım ki, kendimi bu kadar aşağılıyorum?*" diye sorabilirsiniz. İçimdeki söyleşiyi dinlemeyi öğrendim. Ne zaman aklımdan, bana yeterli olmadığımı veya yanlış bir şey yaptığımı söyleyen negatif bir düşünce geçse, çocukluğumdaki eski kalıpları hatırlar, kendimle ve içimdeki çocukla sevgiyle konuşmaya başlarım. Eleştirici düşüncelerle kendimi harap etmek yerine, sevecen düşüncelerle kendimi beslemeyi seçerim. Eğer bana baskı yapan bir şeyi fark edersem, bu baskı ile başa çıkmanın değişik yollarını ararım. Kendi benliğimi onaylarım.

Bedenim huzurlu, sağlıklı ve mutlu... Tabii ben de...

İYİLEŞME

Sağlık, ilahi hakkımdır.

Evrenin tüm iyileştirici enerjilerine açık ve alıcı durumdayım. Bedenimdeki bütün hücrelerin akıllı ve kendini nasıl iyileştireceğini bilen hücreler olduğunu biliyorum. Bedenim daima kusursuz bir sağlık için çalışmaktadır. Kusursuz bir şekilde iyileşmem için, şu anda tüm engelleri elimine ederim. Beslenmeyi öğrenir ve bedenimi sağlıklı yiyeceklerle iyi beslerim. Düşünüş tarzıma dikkat eder, sadece sağlıklı düşüncelere izin veririm. Tüm nefret, kıskançlık, öfke, korku, kendine acıma, utanç ve suçluluk düşüncelerini silip atarım. Beni incitmiş olduklarına inandığım herkesi bağışlarım. Başkalarını incittiğim ve geçmişte kendimi daha fazla sevmediğim için kendimi de bağışlarım. Bedenimi severim. Her organıma, kemiklerime, kaslarıma ve her parçama sevgimi iletirim. Bedenimin bütün hücrelerini sevgi yağmuruna tutarım. Geçmişte sahip olduğum tüm sağlıklı günler için bedenime müteşekkirim. Şu anda ve tam burada, iyileşmeyi ve sağlıklı olmayı kabul etmeye hazırım.

**Kendimi ve başkalarını sevmek,
yücelmemi sağlar.**

EN YÜCE İYİLİK

Her zaman, yüce iyiliğim için çalışırım.

Beni yaratan güçle bana yaratma yeteneği veren güç aynıdır. Ve bu güç, benim sadece en üst düzeydeki iyilikleri yaşamamı ve ifade etmemi ister. Gerçek benliğime hayati önemi kazandırmak ve her şeyin kontrolünü ona vermek için elimden gelenin en iyisini yaparım. Bunu yaparak kendimi gerçekten seviyor olurum. Bu, beni daha büyük olanaklara, özgürlüğe ve beklemedik güzellikteki günlük mucizelere götürür. Benim yüce iyiliğim, başkalarının yüce iyiliklerini de içerir. Bu, gerçek bir sevgi atılımıdır.

**Benim için bayramlar,
en mutlu zamanlardır.**

BAYRAMLAR

Her gün, kutsal bir gündür.

Dini ve resmi bayramlar, dostlarla beraber kutlanacak ve hayatın akışını yansıtacak zamanlardır. Her bayram tatilinde, doğru yerde olduğumu ve kendim için doğru şeyi yaptığımı bilerek içimdeki sesi takip ederim. Partilerden ve bayramlarda biraraya gelmelerden çok keyif alırım. İyi vakit geçirirken sorumluluklarımı ve güvenlik içinde olmayı da bilirim. Gülmenin zamanı vardır; sahip olduğum nimetler için şükretmenin de... İçimdeki çocukla temasa geçerim ve onunla birlikte, sadece bizim bir şeyler yaparız. Hediye alışverişine çıktığım zaman, bana göre uygun fiyatlarla gerekli şeyleri kolaylıkla alırım. Verdiğim armağanları herkes memnuniyetle kabul eder.

**İç ve dış yuvam,
güzellik ve huzur yerleridir.**

YUVA

Yüreğim evimdir.

Kendi yüreğimde, evimdeyim. Nerede yaşarsam yaşayayım, yüreğimi beraberimde götürürüm. Kendimizi sevmeye başladıkça güvenli ve rahat evler edindiğimizi fark ederiz. Kendi bedenimizde kendimizi evimizdeymiş gibi hissetmeye başlarız. Evlerimiz, zekamızın yansımasıdır ve buna layık olduğumuzu hissederiz. Eğer eviniz bir felaket alanı gibiyse ve çok bunaldığınızı hissediyorsanız, o zaman bir odanın herhangi bir köşesinden başlayın. Tıpkı aklınızda yapacağınız gibi; her seferinde, bir düşüncenizi değiştirerek.... Zaman içinde her yer düzenli olacaktır. Çalışırken kendinize, aynı anda aklınızdan odalarınızı da temizlemekte olduğunuzu hatırlatın.

Aklımın odalarını durmaksızın temizlerim.

EV BAKIMI

Günlük ev işleri benim için basit bir olaydır.

Ev işlerini eğlence haline getiririm. Herhangi bir yerden başlar, artistik bir üslupla odadan odaya geçerim. Çöpleri atarım, değer verdiğim şeylerin tozunu alır, parlatırım. Hepimizin bir takım inançları vardır. Tıpkı alışılmış rahat bir koltuk gibi, bu inançlarımızda ısrar ederiz. Bu inançların bazıları, harika deneyimler yaratır. Bazıları ise atmaya kıyamadığımız eski, rahatsız koltuklar haline gelebilir. Eski inançları gerçekten atabileceğimi ve yaşam kalitemi belirli bir şekilde yükseltecek yeni inançları seçebileceğimi biliyorum. Bu, ev temizliğine benzer. Fiziksel evimi belirli zamanlarda temizlemek zorundayım. Aksi takdirde, içinde yaşanamayacak duruma gelir. Fanatik olmama gerek yok; temizlemek zorundayım. Evimin odalarını fiziksel ve zihinsel olarak sevgiyle doldururum.

Gölmeyi seviyorum.

ESPRI ANLAYIŖI

Espri anlayiŖımı akıllıca kullanırım.

Bilinçaltı aklın, espri anlayiŖı yoktur. Eğer kendimle ilgili bir Ŗaka yapar veya kendimi tenkit eder ve sonra *"Oh, bu bir Ŗey ifade etmez, sadece Ŗaka yapıyorum."* diye düşünürsem, bilinçaltım bunu doğru olarak kabul eder ve ona göre işlem yapar. Başkaları ile ilgili aŖaęılayıcı veya etnik iftiralar içeren Ŗakalar yaparsam, yine *"DıŖa verdiğim bana geri döner"* yasası tepeme dikilir. Bu yüzden Ŗaka anlayiŖımı sevgiyle ve akıllıca kullanmayı öğrendim. Yaşamda öyle çok espri var ki başka birine veya bir gruba çamur atmaya hiç gerek yok. Ŗaka yaparken bile dünyayı daha çok sevgi dolu ve güvenli bir yer haline getirmeye çalışırız.

Kaynaklarımı ve bilgimi yaşamla paylaşıyorum.

AÇLIK

İhtiyacımız olan her şey burada var.

Açlık, yoksulluk ve çekilen acıların üzerine eski kapıların kapandığını ve tüm kaynakların adil dağıtımı için yeni kapıların açıldığını görürüm. Bu gezegende inanılmaz bir bolluk ve herkesi beslemeye yetecek kadar çok besin vardır. Ancak insanlar açlıktan ölüyor. Sorun, yiyecek yokluğu değil, sevgi yokluğudur. Yokluğa inanan, bilinçaltı ve yaşamlarında iyiyi hak etmediklerini sanan insanlardır. Bu gezegendeki bütün insanların bilinçaltılarını uyandırmalarına yardımcı olmalıyız. Birini bir kez doyurmak iyidir ama onlar ertesi gün yine acıkacaklardır. Bir insana balık tutmayı öğretmek, ona ömrü boyunca kendini besleme yeteneğini kazandırır.

Düşüncelerim, bağışıklık sistemimi destekler ve güçlendirir.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Bedenim aklımdır.

Kendime bol miktarda *"Koşulsuz Sevgi"*yi depolamanın günden güne daha kolaylaştığını telkin ederim. Topladığım şeyin ne olduğu, inanıyorum ki bilinçaltımın nerede olduğuna bağlıdır. *"Yaşam zordur ve hep kötülükler beni bulur"* veya *"Ben zaten iyi değilim, her şey yolunda gitmiyorsa ne fark eder"* gibi inançlar, bana sadece zarar verir. Eğer inançlarım bu yönde seyrederiyorsa, düşüncelerimi ve duygularımı kaydeden bağışıklık sistemim gücünü kaybeder ve etrafımdaki tüm *"Virüs"* veya *"Mikrop"*lara karşı açık olur. Yaşamın bir zevk, kendimin sevilen her zaman ihtiyaçları karşılanan biri olduğuna inanırsam, bağışıklık sistemim destek gördüğünü hisseder ve bedenim mikroplara karşı daha kolay direnir.

**İç dünyamızdaki çalışmalar,
yaşam kalitemizi geliştirir.**

GELİŞME

Her gün yaşam kalitemi geliştirecek yeni bir fikir duymaya çalışırım.

Olağanüstü karmaşık bir inanç yapısına sahip, sıradan bir insanım. Kişisel sorunlarımın ardındaki sevgiye nasıl ulaşacağımı öğreniyorum. Öğrendikçe, olgunlaştıkça ve değiştikçe, kendime karşı nazik ve sabırlı olurum. İç dünyamda kendimle barış yaptığım zaman, yaşam çok daha kolay akıyor gibi görünür. Kendimi kötü bir insan gibi görmeksizin değişiklikler yapabileceğimi bilmek çok önemlidir. Çok uzun süre, bir değişiklik yapmak için, hatalı veya kötü olmam gerektiği hissini taşımıştım. Ancak çok önemliyse, değişiklik yapılabilceğini düşünürdüm. Oysa bu doğru değil... Bu, sadece değişiklik yapmayı güçleştirir. Sevgiyle kabul etmekten yola çıktığım zaman, istediğim pozitif değişiklikler kolayca gerçekleşir; bundan sonraki gelişmeler de doğaldır.

**Çoğalarak düzelen mali durumum,
gelirim hakkındaki değişen
inançlarımı yansıtır.**

GELİR

Gelirime minnet duyar ve artışını beklerim.

Gelirim bana göre mükemmeldir. Her gün kendimi biraz daha fazla severim ve bunu yaparken, gelirim için yeni ufuklar açıldığını görürüm. Refah, bir çok şekilde ve farklı kanallardan gelir; sınırlı değildir. Bazı insanlar, sabit bir gelirle yaşadıklarını söyleyerek, gelirlerini sınırlandırır. Peki ama bunu kim sabitleştirmiştir? Bazıları, babalarının kazandığından fazlasını kazanmayı veya ailelerinin varlık düzeylerini aşmayı haketmediklerini düşünürler. Tek sonsuz evren vardır ve herkesin kazancı buradan gelir. Benim şimdiki gehrim, inançlarımı ve hakederliliğimi yansıtır. Bunun, elde etmekle ilgisi yoktur. Bu, kabul etmek için kendime izin vermemdir. Kendim için, sağlıklı akan bir geliri kabul ederim.

Yaşamın bireysel ifadesiyim.

BİREYSELLİK

Dünyadaki bir ışığım.

İçimdeki yıldızı izlerim, yalnızca bana has bir tarzda parıldar ve ışık saçarım. Ben çok değerli bir varlığım. Güzel bir ruhum, dış görünüşüm ve kişiliğim var. Ama özümlü, ruhumdur. Ruhum, benim ölümsüz parçamdır. O, her zaman vardı ve her zaman var olacak. Ruhum, pek çok kişilikleri üstlendi. Ve daha bir çoğunu üstlenecek. Ruhum incitilemez, yok edilemez. O, çeşitli yaşam deneyimleri ile ancak zenginleştirilebilir. Hayatta anlayabileceğim daha pek çok şey var. Tüm cevapları asla bilemeyeceğim. Ama hayatın nasıl işlediğini anlayabilmek için kendime ne kadar çok izin verirsem, sahip olduğum güç ve yeteneği o kadar kullanabilirim.

Dersleri kolay ve eğlenceli bir hale getirdim.

DERSLER

Öğrenmeye istekliyim.

Her dersin içinde gizli olan sevgiyi aramayı öğreniyorum. Her birimiz burada, bir şeyler öğrenmek için bulunuyoruz. Ben, düşüncelerim ile deneyimlerim arasındaki ilişkiyi öğreniyor, edindiğim bilgi ve anlayışla elimden gelenin en iyisini yapıyorum. "*Ders*"i öğrenmekle, değişmeyi istemek, birbiri ile yakından ilgilidir. Yüce ruhsal benliğim, değişmez ve ölümsüzdür. Bu yüzden, bütün değişecek olan, benim geçici insan kişiliğimdir. Bana, değişmenin güç olduğuna inanmam öğretilmişti. Şimdi ya buna inanmayı tercih ederim ya da değişmenin kolay olduğuna inanmayı... Karşı koyabilir, inkar edebilir, öfkelenebilir ve duvarlar inşa edebilirim. Ama zamanla, ne olursa olsun der-simi öğrenirim. Öğrenmeyi istiyor olmanın yararı çoktur.

**Şimdi yaşıntıma yeni,
harika deneyler giriyor.
Güven içindeyim.**

KAYIPLAR

Yaşamdaki iyiye ilgi gösteririm.

İyinin her an, her yerde bulunduğunu biliyor ve en kötü durumlarda bile bir parça iyiliğin bulunabileceğine inanıyorum. Bir işi, sevdiğim birini veya sağlığını kaybetmek, beni en büyük korkularıyla yüz yüze getirebilir. Bu tür korkuları yaşamam normal ve doğaldır. Ancak doğanın, boşlukları reddettiğini biliyorum. Giden şeyin yerini başka bir şey doldurur. Böylece, derin bir nefes alıp yaşamın, tüm ihtiyaçlarımı her zaman karşılayacağına güvenirim. Güvenmeyi öğreniyorum. Hayat beni seviyor ve asla beni çaresiz bırakmayacak. Şimdi olanlar, sadece benim iyiliğim için...

Sevgimi paylaşmak beni sevindirir.

SEVGİ

Sevgi ışıkları saçan bir varlığım.

Benliğimin derinliklerinde, sonsuz bir sevgi birikimi var. Bu birikim asla tükenmez. Hepsini bu yaşam sürecimde kullanabilmeme olanak yok. O nedenle, idareli davranmama gerek yok. Sevgim konusunda çok cömert olabilirim. Sevgi bulaşıcıdır. Sevgi, paylaştığım zaman, bana çoğalarak döner. Ne kadar çok sevgi verirsem, o kadar fazla sevgim olur. Ben bu dünyaya, sevgi dağıtıcısı olarak, sevgiyle dopdolu geldim. Yaşamım boyunca sevgimi herkesle paylaşacak olmama rağmen, bu dünyadan giderken, hâlâ dolu ve mutlu bir kalbim olacak. Daha fazla sevgi istiyorsam tüm yapmam gereken, sevgi vermektir. Ben "*Sevgi*"yim.

**Bütün mali ilişkilerimde
akıllıca yönlendirilirim.**

BÜYÜK ALIŞVERİŞ

Bilinçli alışveriş, her şey için yararlıdır.

Yaşamımda büyük alışverişler yapabilecek bir noktaya gelmiş olmam beni sevindirir. Alışverişe giderken huzur dolu duygular içinde olmam çok doğalken, bu noktada heyecanlandığımı hissederim. Çok miktarda para söz konusu olduğu zaman kalbimi açar ve sevginin, yapacağım iş üzerinde yoğunlaşmasını sağlarım. Büyük bir ev aleti, otomobil, hatta bir ev almak, benim için olduğu kadar, satış elemanları, bankacılar, muhasebeciler ve ilgili diğer insanlar için de kolay ve rahat bir iş olur. Evraklar, kusursuz bir düzen içindedir. Büyük miktardaki paramı akıllıca idare etmemin, benim için çok doğal bir şey olması beni sevindirir. Olduğum yerde durup, kalbimi izler ve bereketin, bedenimdeki tüm hücrelere dolmasına izin veririm.

Yüce benliğimin, manipölasyon ve suçâ karşı bağışıklığı vardır.

MANİPÖLASYON

Hayatımı, yüce benliğim yönetir.

Burada bulunuş nedenim, başkalarını memnun etmek veya hayatımı onlara göre yaşamak değildir. Ben burada, kendimi ve diğer insanları şartsız olarak nasıl seveceğimi öğrenmek için bulunuyorum. Benim onayım olmaksızın kimse beni yönlendiremez. Kim olduğumu bilmediğim zaman, başka birinin beni istediği şekle sokmasına yatkınım. Dolayısıyla kendimi tanımayı öğrenmek isterim. Başka birinin duygusal atmosferine uymak zorunda olmadığımı bilirim. Ben de başkalarını, benim duygusal atmosferime uymaları için yönlendirmeliyim. Bu manipölatif oyunlar devam ederken içimdeki küçük çocukla ilişim kurmam çok önemlidir. Onu sevdiğime ve birlikte bu işin üstesinden geleceğimize inandırmalıyım. Şimdi, yüce benliğime sesleniyorum; *"Onun sevgi ve bilgeliğini kabul ediyorum."*

Meditasyon zamanlarım benim için kutsaldır.

MEDİTASYON

Aradığım bilgelik içimdedir.

Günde en az bir kez sessizce oturur ve her zaman orada olan, içimdeki bilgelik ve bilgilerle iletişim kurarım. Bilgelik ve bilgi, birbirine çok yakın kavramlardır. Hiçbir zaman sormayacağım tüm soruların tüm cevapları, orada öylece oturmuş beni beklerler. Düşünceye dalmak, benim için bir sevinçtir. Sessizce oturur, birkaç derin nefes alıp gevşer ve içimdeki o huzurlu yere giderim. Az sonra tazelenmiş, yenilenmiş ve yaşam için hazır olarak tekrar olduğum ana geri dönerim. Her yeni gün, benim için neşeli bir serüvendir. Çünkü ben, kendi iç bilgeliğimi dinlemeyi seçerim. O, her zaman hazırdır. O, zaman, yer ve değişim evreninin ardında varolan özvarlıktan kaynaklanır. Meditasyon yaptığım zaman, özümün değişmez bir parçası olan iç derinliklerimle iletişim kurarım. Ben enerjyim, ben ışığım. Ben evrenin derinliklerinden gelmiş olan cevabım. Ben, şimdi burada olan, ebedi varoluşum.

Mali alanlarda her zaman şanslıyım.

PARA

Para beni sever ve bana koşarak gelir.

Para, sadece bir değişim vasıtasıdır. Bir, verme ve alma biçimidir. Ben, yaşam için bir şeyler verdikçe, yaşam da bana değişik biçimlerde bolluk verir. Buna, para da dahildir. Mali bakımdan her zaman güvendeyim. Gelen parayı yönetmek bir zevktir. Birazını saklar, birazını harcarım. Borçluluk, suçluluk ve yoksulluğa yönelik diğer negatif düşünceleri elemine ederim. Her zaman yeterince param vardır. Kredi bulmak benim için kolaydır. Faturalarımı seve seve öderim ve gerçek kaynağımı bundan haberdar ederim.

Para, en yakın dostlarımdan biri olabilir.

PARA KAYGILARI

Gösterişi en kolay şeylerden biri paradır.

Bu deyiş, genellikle öfkelenmemize neden olur. Özellikle de para sıkıntımız varsa... Para konusundaki inançlarımız öyle kökleşmiştir ki yoğun bir duygusalığa kapılmadan, onun hakkında konuşmak zordur. Seks konusunda eğitim vermek, para konusunda bir şeyler öğretmekten daha kolaydır. Para durumumuz tartışıldığında çok kızarız. Para hakkında gerçekten neler hissettiğinizin bilincine varın. Aynaya bakarak, kendinize şöyle diyebilirsiniz: *"Parayla ilgili olarak en büyük sorunun,....."*. Sonra, rahatlayın ve duygularınızın yoğunlaşmasına izin verin. Belki, *"Kendime bakamamak"* veya *"Tıpkı babam gibi yoksul olmak"* ya da *"Aç kalıp içi boş çuvala dönmek"*, daha da ötesi *"Kendime hiç güvenememek"* gibi yanıtlar verdiğiniz hissedeceksiniz. Ne dediğinizi dinleyin ve bir kenara yazın. Kendinizi şöyle yanıtlar verirken bulabilirsiniz: *"Hay Allah, şu inandığıma bak! İstediğim bolluğa kavuşamayışına hiç şaşmamalı."* Paranın akmasını hangi inancın engellediğini tespit edin. Sonra bu inançlarınızı değiştirmeye başlayın. *"Aç kalırım"* düşüncesi yerine, *"Bu evrende güven içindeyim. İhtiyacım olan her şey sağlanmıştır. Şimdi iyi bir gelir elde etmek için kendime izin veriyorum"* düşüncesi ile kendinizi sevmeye başlayabilirsiniz.

Ölen sevdiklerimi sevgiyle kuşatıyorum.

MATEM

Yas tutarken huzurluyum.

Yas tutmak, en az bir yıl sürer. O insanla paylaşmış olduğum tatil günlerini, onsuz bir dünyayı tekrar yaşamak zorundayım. Yaşamın bu doğal ve normal işlevinden geçebilmek için kendime zaman ve mekan veririm. Kendime karşı yumuşak bir tutum içindeyim. Kendime, bu acıyı yaşamak için fırsat veririm. Bir yıldan sonra acı dağılmaya başlar. Hiç kimseye sahip olmadığım için, asla hiç kimseyi kaybedemiyeceğimin farkındayım. Ve hepsi göz açıp kapamak gibi olacak. O ruhla bağlantımı yine kuracağım. Şu anda sevgiyle kuşatıldığımı hissediyorum ve nerede olurlarsa olsunlar ben de onları sevgiyle kuşatacağım. Herkes ölür. Ağaçlar, hayvanlar, kuşlar, nehirler ve hatta yıldızlar da doğar ve ölürlər. Ben de öyle... Her şey, en uygun zaman ve mekan düzeninde gerçekleşir.

Her an, yeni bir başlangıç noktasıdır.

YENİ DİŞ GÖRÜNÜŞLER

Yeni düşünce biçimleri bana zevk verir.

Eski fikirlerle yeni düşünce biçimleri arasında sendeler dururuz. Bu süreç zarfında, kendinize karşı sabırlı olun. Kendinizi hırpalamak sizi hareketsiz bırakır. Onun yerine kendinizi toparlamayı denemek çok daha iyidir. Söylediğiniz ve düşündüğünüz her şey bir iddiadır. Kelimelerinizin ve düşüncelerinizin farkında olun; bir çoğunun olumsuzluğunu keşfedebilirsiniz. Pek çok insan, hayata olumsuz gözlerle bakmaya eğilimlidir. Yağmurlu bir gün gibi durumu sıradan bir gözle ele alıp *"Öf, ne berbat bir gün,"* diyebilirler. O, berbat bir gün değil, ıslak bir gündür. Bazen harika bir gün yaratmak, ona bakış şeklinizde hafif bir değişiklik yapmakla gerçekleşebilir. Bir şeye bakışınızdaki eski olumsuz tavrınızdan vazgeçmeye istekli olun ve ona yeni, olumlu tavrınızla bakın.

İyi haberleri yayarım.

HABERLER

Olumlu haberleri zihnimde canlandırırım.

Gazetelerde, felaketler hakkında pek çok şey okuruz. Oysa bilincimize bir sel gibi akan, çok daha fazla kötü haber var. Eğer, her an haberleri dinler veya okursanız, kendinizi ürküteceğinizden emin olabilirsiniz. Ben, gazeteleri okumaktan çoktan vazgeçtim. Bilmem gereken herhangi bir haber olursa, başkaları bana nasıl olsa anlatacaktır. Medya, ürünlerini satmak ister ve dikkatinizi çekmek için, en beter senaryoları bulup çıkarır. En az yüzde yetmiş beş iyi haber vermeye başlayıncaya kadar, medyanın boykot edildiğini görmek isterdim. Bu, hepimizin, hayatı daha olumlu bir biçimde görmemiz için, cesaretlendirici olabilirdi. Gazetelere, dergilere ve televizyon istasyonlarına, daha çok iyi haber vermelerini telkin eden yazılar yazarak işe başlayabiliriz. Birlikte, iyi haberlerin oluşmasını sağlayabilir ve her olumsuz haberin içinde saklı sevgi yakarışlarını duyabiliriz.

**Şimdi, bedenimin yönetimini
severek üstleniyorum.**

BESLENME

Kendimi sevgiyle beslerim.

Kendimi, hayatın sunduğu, her şeyin en iyisi ile besleyecek kadar çok severim. Beslenmeyi öğrendim; çünkü ben, çok değerli bir varlığım ve kendime en iyi şekilde bakmayı istiyorum. Bedenim çok özel ve diğer bütün bedenlerden farklı... Dolayısıyla, bedenimin en iyi özümleyeceği şeyleri öğrenirim. Yiyecek ve içecekler hakkında öğrenebileceğim her şeyi öğrenirim. Ne yediğime ve ne içtiğime dikkat eder, bana uymayan bazı yiyecek veya içeceği tespit ederim. Eğer bir şey yer ve bir saat sonra uyur kalırsam, o yiyeceğin, o anda bedenim için yararlı olmadığını anlarım. Bana iyi enerji verecek yiyecekleri ararım. Bütün yiyeceklerimi sevgi ve şükranla benimsiyorum. Tokum ve besleniyorum. Kendimi sağlıklı, mutlu ve muhteşem hissediyorum.

Yaşlanırken, beni rahat hissettirecek düşünceleri seçerim.

YAŞLILIK

En mükemmel yaştayım.

Her yıl, özel ve değerlidir. Ve hepsi, kendine göre harikalarla doludur. Yaşlı olmak, çocuk olmak kadar özel bir şeydir. Oysa benim kültürüm, ihtiyarlıktan çok korkar. Yaşlanmayı çok korkunç bir şey olarak yansıtır. Halbuki bu, çok normal ve doğal bir olaydır. Hepimiz için çok zararlı olan bir gençlik sevdası yaratmışız. Ben yaşlanmayı dört gözle beklerim. Bunun alternatifi, bu dünyayı terk edip gitmektir. Ben, "*Kendimi her yaşta sevmeyi*" seçiyorum. Sadece biraz daha yaşlanmış olmam, hastalanmak ve etkisiz kalmak demek değildir. Bu dünyadan göçmek için, makinelere bağlanmış veya bakım evlerinde çile çekiyor olmamız gerekmez. Gitme zamanım geldiğinde, bunu metanetle kabulleneceğim. Belki biraz kestirmek için yatağıma yatacak ve huzur içinde sonsuzluğa gideceğim.

Anneniz sizin ne kadar harika olduğunuzu anlatan bir bant hazırlamış mıydı?

ESKİ BANTLAR

Bu anı yaşamak.

Çocukluğuma ait eski ses ve video bantları, hayatımın akışını idare ederdi. Çoğu insanın, aşağı yukarı yirmi beş bin saatlik, kendileri ile ilgili, aile bantları vardır. Bu eski bantların pek çoğu negatif mesajlar içerir; bir sürü tenkit ve "*Olmaz*"lar... Şimdi ben, bu bantları silip, pozitif mesajlar içeren yeni bantlar kaydetmeyi seçiyorum. İçimdeki düşünceleri dinleyip beni rahatsız eden bir düşünce yakaladığımda, onu tersine çeviriyorum. Eski bantları yeniden doldurun. Eski şeyleri dinlemek zorunda değilsiniz. Bütün yapacağınız, onları tekrar doldurmaktır. Becerikli bir insan olduğumu biliyorum. Sevgiye layık olduğumu biliyorum. Harika bir yaşam sürmeyi layık olduğuma gerçekten inanıyorum. Burada oluşumun bir nedeni var; bantları değıştirme gücüne sahibim. O, eski negatif mesajlar, benim varoluş gerçeğim değiller.

Temiz ve tertipli bir insanım.

SİSTEM

İhtiyacım olan her şey elimin altındadır.

Eşyalarımı, aradığım zaman kolayca bulabileceğim bir şekilde yerleştirmek bana zevk verir. Her şey ilahi bir uyum içindedir; cennetteki yıldızlardan dolabımdaki giysilere ve masamdaki kağıtlara kadar... Bedenime egzersiz, aklıma eğitim sağlayan günlük rutin işleri yapmayı severim. Yaşamım bu sistemdeyken yaratıcı olmak ve yeni anlayışlara açılmak için vakit bulabileceğime inanırım. Ve aynı zamanda, buraya yapmak için geldiğim şeyleri yaparken, rutin işlerim de esnek, eğlenceli ve etkili bir şekilde bana yardımcı olur. Ben, "*İlahi plan*"ın bir parçasıyım. Her şey kusursuz bir uyum içinde...

Sevgi, acıyı her zaman yok edecektir.

ACI

**Cezalandırıcı düşüncelerin yerine
bağışlayıcı düşünceleri koyarım.**

Yüce benliğim bana, acısız bir hayat sürmenin yollarını gösterir. Acıya, sanki içimdeki bilgeliği uyandırmam için bana sinyal veren çalar saatmiş gibi cevap vermeyi öğreniyorum. Eğer bir acı hissediyorsam, hemen aklımı çalıştırırım. Genellikle "**Acı**" kelimesini "**Duyarlı**" kelimesi ile değiştiririm. Bedenim çok fazla "**duyarlı...**" Kelimeler üzerinde yaptığım bu küçük değişiklik, bilincimi, iyileştirme üzerinde odaklamamda bana yardımcı olur. Böylece çok daha çabuk iyileşirim. Düşünüşümü biraz değiştirdiğimde bedenimin de benzer doğrultuda değişeceğini biliyorum. Bedenimi seviyorum; aklımı da... Ve birbirleri ile çok yakın ilişki içinde oldukları için şükrediyorum.

Ana-babalar harika insanlardır.

EBEVEYNLER

Onlar da çocuktı.

Şimdi artık, iki ayağımın üzerinde durmanın, kendime bakmanın ve kendim için düşünmenin zamanı geldi. Ailemin bana veremediklerini, artık benim kendime verme zamanıdır. Onların çocukluk devreleri hakkında daha fazla bilgi sahibi oldukça, koydukları kısıtlamaları daha iyi anlıyorum. Kimse onlara nasıl ebeveyn olunacağını öğretmemiş. Onlar da kendi ailelerinin sınırları dışına taşmaya çalışmışlar. Aile baskıları, hepimizin her gün başa çıkmak zorunda olduğumuz şeylerden biridir. Öyleyse yapabileceğimiz en iyi şey, onları oldukları gibi sevmek ve onların da bizleri olduğumuz gibi sevdiklerini kabullenmektir. Yaşamımın olumsuz yanları için ailemi suçlamam. Onları sevgiyle kucaklar ve onları, anlamlı mutluluklarında özgür bırakırım.

**Şu an ihtiyacım olan her şeye sahibim.
Yani her şey yolunda...**

SABIR

Sabır küpüyüm.

Sabırsız olduğum zamanlarda bilirim ki bu sabırsızlığım, elimdeki dersi öğrenmek için zaman ayırmak istemediğimden kaynaklanır. Hemen şimdi olup bitmesini isterim. Her zaman öğrenilecek ve bilinmesi gereken şeyler vardır. Sabır, yaşamın akışı ile barış içinde olmak, her şeyin en uygun zaman ve mekan düzeni içinde gerçekleştiğini bilmektir. Eğer, şu anda bir bütünlüğe erişememişsem, daha bilmem ve yapmam gereken şeyler var demektir. Sabırsız olmak, işlemleri hızlandırmaz, sadece zaman kaybettirir. Bu yüzden, derin bir nefes alır ve kendime sorarım: *"Öğrenmem gereken şey nedir?"* Sonra, sabırla tüm çevremde var olan yardımın bana ulaşmasını beklerim.

**Seçimim,
huzur dolu bir yaşam tarzıdır.**

HUZUR

Huzuru kalbimde saklarım.

Eğer huzur dolu bir dünyada yaşamak istiyorsam, kendimin huzurlu bir insan olup olmadığımdan emin olmak bana düşer. Başkalarının davranışları nasıl olursa olsun, ben huzuru kalbimde saklarım. Bir kaos veya çılgınlığın tam ortasında, barış ilan ederim. Bütün zor durumları, sevgi ve barışla kuşatırım. Dünyanın tüm sorunlu bölgelerine barışçıl düşünceler yollarım. Eğer dünyanın iyiye doğru değişmesini istiyorsam, o zaman benim de dünyayı görüş biçimimi değiştirmeye ihtiyacım vardır. Şimdi ben, yaşamı çok olumlu biçimde görmek istiyorum. Huzurun kendi düşüncelerimde başladığını biliyorum. Huzurlu düşüncelere sahip olmayı sürdürdükçe, benim gibi huzurlu düşünen insanlarla bağlantı içinde olurum. Birlikte, dünyamıza barış ve bolluk getirmeyi hedefleriz...

Yaşamım, derin bir uyum içindedir.

KUSURSUZ SİSTEM

"Kaos"tan kurtulmak.

Yıldızlar, ay ve güneş, ilahi bir doğru sistem içinde hareket ederler. İzledikleri yolda bir düzen, ritim ve bir amaç vardır. Ben de evrenin bir parçasıyım. Dolayısıyla, benim yaşamımda da bir düzenin, ritmin ve bir amacın varolduğunu biliyorum. Bazen, hayatım bir kaos içindeymiş gibi görünebilir. Ancak o kaosun ardında ilahi bir düzen olduğunu ben bilirim. Aklımı düzene koyup dersimi öğrendikçe, kaos yok olur ve düzen geri gelir. Ben, yaşamımın kusursuz bir ilahi düzen içinde olduğuna güveniyorum. Benim dünyamda her şey iyi ve yolunda.

Bizler, insani deneyimler edinmekte olan, harika ruhsal varlıklarız.

KUSURSUZLUK

Kendini onaylamak.

Hiçbir bebek, "*Ah, benim kalçalarım çok büyük*" veya "*Burnum çok uzun*" diyemez. Onlar ne kadar kusursuz olduklarını bilirler ve bir zamanlar biz de öyleydik. Kusursuzluğumuzu normal ve doğal bir şey olarak kabul ettik. Büyüdükçe, kusursuzluğumuzdan şüphe etmeye başladık ve kusursuz olmaya çalıştık. Ve böylece, stres ve zorlamaları yarattık. Hiçbirimizde hata yok. O halde, haydi gelin; hepimizin, hayatın ilahi büyüleyicilikteki görüntüleri olduğumuzu bir kez daha onaylayalım.

Beslenen, giyinen, barınan ve mutlu insanlarla dolu, iyileşmiş ve bir bütün haline gelmiş gezegeni görürüm.

KÜRESEL İYİLEŞME

Pozitif çözümler.

Kendini bilen bir kişi olarak, bu gezegen için yapabileceğim pek çok iyi şeylerin var olduğunu düşünürüm. Bazı zamanlarda, fiziksel enerjimi veya parasal gücümü ortaya koyarak, amaçlar için çalışabilirim. Bazı zamanlarda ise, bu gezegenin iyileşmesine, düşünce gücümü kullanarak yardımcı olabilirim. Eğer dünyadaki bir felaketle veya anlamsız bir vahşetle ilgili bir haber duyacak olursam, aklımı pozitif bir biçimde kullanırım. Sorumlu kişilere öfkeli düşünceler yöneltirsem, düzelmelerinde yardımcı olamayacağımı bilirim. Onun için durumu sevgi çemberi içine alır ve sonunda ortaya iyi şeyler çıkacağını iddia ederim. Pozitif enerji gönderir ve olayın, mümkün olduğunca kısa bir zamanda, herkes açısından iyi, olumlu bir sonuca varacağını tahayyül ederim. Suçluları sevgiyle kutsar, sevgi ve merhametin var olduğu taraflarının su üstüne çıkmasıyla her şeyin iyileşeceğini iddia ederim. Hepimiz iyileşmiş ve bir bütün haline gelmişsek, ancak o zaman üstünde yaşayacağımız, iyileşen bir dünyaya sahip oluruz.

Bu gezegeni seviyorum.

DÜNYA

Toprak, anadır.

Toprak, akıllı ve sevgi dolu bir anadır. İsteyebileceğimiz her şeyi bize o verir. Bütün gereksinimlerimiz karşılanmıştır. Su, hayvanlar, bitkiler, kuşlar, balıklar ve inanılmaz güzellikler vardır. Son birkaç yıldır bu gezegene çok kötü davrandık. Değerli kaynaklarımızı harcıyıp durduk. Eğer dünyamızı böylesine kirlletmeye devam edersek, yaşayacak yerimiz kalmayacak. Ben, bu dünyaya sevgiyle bakmak ve üzerindeki yaşam kalitesini yükseltmek için kendime söz verdim. Düşüncelerim açık, sevecen ve ilgilidir. Her fırsatta iyilik yaparım. Toprağın kalitesini geliştirmek için yeniden işler, gübreler, organik açıdan beslerim. Bu gezegen benimdir ve onun, yaşanılacak daha iyi bir yer olması için yardım ederim. Her gün huzur dolu bir gezegeni hayal etmek için zaman harcarım. Temiz, sağlıklı çevre olasılıklarını düşünürüm. Dünya hükümetlerinin, bütçelerini dengelemek ve paralarını gerektiği gibi kullanmak için birlikte çalıştıklarını gözümde canlandırıyorum. Bu gezegen üstündeki bir-birimizi korkusuzca seveceğimiz bir dünya yaratmak için birlikte çalıştıklarını görürüm. Bu mümkündür. Ve benimle başlayacaktır.

**Güç noktası, bulunduğun şu andadır.
Gücünü talep et.**

GÜÇ

Ben güçlüyüm.

Hayatını iyileştirecek güce sahipsin ve bunu bilmeye ihtiyacın var. Sık sık çaresiz olduğumuzu düşünürüz. Ama değiliz. Biz her zaman aklımızm gücüne sahibiz. Aklınızı sizi bir kurban olarak düşünmesi için mi kullanırsınız? Etrafta, kendinize kı-zarak veya başkalarını şikayet ederek mi dolaşırsınız? Ha-yatınızı değiştirecek bir şeyler yapmak için gücünüz olmadığını mı hissediyor sunuz? Bu, gücünüzü ele vermektir. Aklınız, güçlü bir yardımcıdır. Talep edin ve bilinçli bir biçimde gü-cünüzü kullanın. Herşeyin en iyi şekilde sonuçlandığını gör-meyi seçme güce sahipsiniz. Sizi yaratmış olan "*Tek güç*" ve "*Tek zeka*" ile her zaman bağlantınız olduğunu unutmayın. Bu desteği hissedin ve kullanın. O, hep orada...

Biz, bir bütünü.

ÖNYARGI

Sevgi derin bir duygudur.

Gezegendeki yeni enerji, sevmektir. Her gün, tüm insanlarla bir yakınlık hissetmek için, yüreğimi ve aklımı açmaya zaman ayırırım. Nerede doğmuş veya yetişmiş olursam olayım, tenimin rengi ne olursa olsun veya hangi dine inanmış olursam olayım, hiç fark etmez. Her şey ve herkes "*Tek güç*"e bağlıdır; ihtiyaçlarımızın hepsi o yoldan karşılanır. Benim dünyadaki ailemin her ferdi ile sıcak ve sevgi dolu bir iletişimim vardır. Yaşama çok değişik bir biçimde bakanlar vardır; Gençler, yaşlılar, neşeliler, dürüstler, değişik renkte olanlar... Ben, dünya toplumunun bir üyesiyim. Fikir değişiklikleri harika bir şeydir; ifadenin renkli varyasyonlarıdır; taraf olmak veya savaş çıkarmak için bir neden değildir. Kendi içimdeki önyargıyı yok ettikçe, tüm gezegen kutsanır. Bugün yüreğim biraz daha fazla açık; çünkü bugün, birbirimizi güven içinde sevebileceğimiz bir dünya yaratmak işi üzerinde çalışıyorum.

Bilincim zengin.

REFAH

İhtiyacım olan her şeye her zaman sahibim.

Ben büyük bir hazinenin mirasçısıyım; bu, kendi yüreğimdeki sevginin ta kendisi... Bu hazineyi başkaları ile ne kadar çok paylaşsam, o denli zenginleşirim. Refah, kendi hakkımda iyi şeyler hissetmemle başlar. Ne kadar paraya sahip olduğum önemli değil. Eğer kendim için iyi şeyler hissetmiyorsam, ne kadar çok olursa olsun paramı değerlendiremem. Evim, arabam, giysilerim, dostlarım ve banka hesabım sadece, kendimle ilgili düşüncelerimin yansımasıdır ve nerede olursam olayım veya ne olursa olsun, düşüncelerimi değiştirebilirim. Gerçek refah, asla paranın miktarı değil, aklın bir halidir. Aklım, refahı algılamak için açıktır. Günde bir kez kollarımı iki yana iyice açıp, *"Evrendeki tüm iyiliklere ve bolluğa açığım ve onları almaya hazırım"* derim.

Bir amaca hizmet için varım.

AMAÇ

Kendimi seviyorum.

Şu anda yaşıyor olmam, evreni ve kendimi keşfetmem için inanılmaz bir fırsattır. İnsanın kendisi, bir bakıma yeni bir sınırdır. Ben, kendi "*Sınırlı benliğim*"i oldukça iyi tanıdım ve şimdi sıra "*Sınırsız benliğim*"i tanımaya geldi. Her geçen dakika, biraz daha sakinleştikçe ve kendimi, kişiliğimden, sorunlarımdan, korkularımdan veya huzursuzluğumdan çok ötede bir yerde odakladığım bilincine vardıkça, amacım, yavaş yavaş gözler önüne seriliyor. Ben, ruh, ışık, enerji ve sevgiyim. Hayatımı, amaçlı ve anlamlı bir biçimde yaşama gücüne sahibim. Bu işi yapabileceğim kadar iyi yapamadığımı düşünsem bile, yine de iyi yaptığımı biliyorum. Kendimi seviyorum ve burada olduğum için mutluluk duyuyorum.

**Bütün deneyimlerim,
yaşam zenginliğimin ve bütünlüğümün
bir parçasıdır.**

REDDETMEK

Kendimi bütünüyle kabul ederim.

Yaşam kutsaldır. Yüreğime ve kendimin tüm evrelerine sımsıkı sarılırım; bebek, çocuk, delikanlı, genç, olgun ve gelecekteki ben... Tüm utançları, hataları, acı ve yaraları, hepsini hikayemin bir parçası olarak, oldukları gibi kabul ederim. Hikayem, her başarıyı, her yanılmayı, her hatayı ve her gerçek anlayışı da içerir. Ve hepsi, bir bakıma değerlidir. Bazen, benim hikayemin acı dolu bölümleri, başka insanların kendi acılarını anlamalarına yardımcı olur. Diğer insanlar, acılarını benimle paylaştıkları zaman, onlara merhamet duyarım. Şimdi bu merhameti kendim için de duyuyorum. Benimle ilgili her şeyin kabul edilebilir olduğunu bilmek bana rahatlık veriyor.

En iyi ilişkim kendimle olandır.

İLİŞKİLER

Sevgi için sınırsız mekanlar yaratıyorum.

İlişkiler ve evlilikler harikadır. Fakat hepsi geçicidir. Çünkü, zamanı gelince sona ererler. Sonsuza kadar birlikte olacağım tek insan vardır; o da benim... Kendimle ilişkim ebedidir. Yani; kendimin en yakın arkadaşı benim... Her gün yüreğimle bağlantı kurmak için biraz zaman harcarım. Sakinleşir ve kendime olan sevgimin, korku ve suçluluk duygularımı yok ederek bedenimde aktığını hissederim. Sevgi, tüm hücrelerime dolar. Beni ve herkesi koşulsuz bir sevgiyle, daima seven bir evrenle bağlantım olduğunu bilirim. Bu, hiçbir karşılık beklemeden, seven evren, beni yaratmış olan "*Güç*"tür ve daima yanımdadır. Sevgi için, içimde güvenli bir yer yaratırsam, sevgi dolu insanları ve sevgi dolu bir yaşamı kendime çekerim. İlişkilerin nasıl olması gerektiği ile ilgili saçma inançlarımdan kurtulmanın zamanı geldi.

**Yeni alışkanlıklarım,
bana pozitif destek sağlar.**

ALİŞKANLIKLARDAN VAZGEÇMEK

Kusursuzluk ihtiyacından kurtuluyorum.

Eski kalıplarımın birini bırakmaya hazır olduğum zaman, bu bir sorun haline gelir. Sorunlarımı, içimin derinliklerinde, sevmeyi bekleyen bir yerden gelen haberci gibi algılamayı öğreniyorum. Korkularımdan kurtulmak için, evrenden bana yardımcı olmasını ister ve sonra kendimi yeni anlayışım doğrultusunda serbest bırakırım. Negatif alışkanlık ve inançlarımı sevmeyi öğreniyorum. Eskiden, *"Öf, şundan kurtulmak istiyorum"* derdim. Şimdi ise, bütün alışkanlıklarımı bir amaca hizmet etmesi için yaratmış olduğumu biliyorum. Bu nedenle, eski alışkanlıklarımı severek bırakıp, ihtiyaçlarım için daha olumlu yollar buluyorum.

Dinim sevgiye dayanır.

DİN

Tanrı'yı bulun.

Beni ve evrende var olan her şeyi yaratan "*Ebedi güç*" ve "*Tek sonsuz zeka*" ile bağlantımı koparmadıkça dimdik ayakta ve güven içindeyim. Bu gücü içimde hissederim. Vücudumdaki her sinir ve her hücre de bu gücün farkındadır. Dinler ne derse desin, Benim Varoluş gerçeğim, daima beni yaratan güçle bağlantılıdır. Hayatımın kurtarıcısı, benim içimdedir. Kendimi kabul edip yeterince iyi olduğumu bildikçe, kendimi, kendi sevgimin iyileştirici gücüne teslim ederim. Evrenin sevgisi beni sarar ve içime nüfuz eder. Ben bu sevgiye layığım. Şimdi, yaşamımdan sevgi sel gibi akıp geçiyor. Sizi destekleyen, Tanrı kavramını bulun.

Azat eder ve bağışlarım.

KIZGINLIK

Öfkenizi kovun!

Bebekler, öfkelerini "*Özgürce*" ifade ederler. Büyüdükçe, öfkemizi biriktirmeyi öğreniriz. Ve öfkemiz, giderek kızgınlığa dönüşür. Bedenimize yerleşir ve bizi yer, bitirir. Geçmiş yıllarda birçok insan gibi ben de kendini haklı bulan, bir kızgınlığın esiri gibi yaşamıştım. "*Onların*", bana yaptıklarından dolayı, kızgın olmaya hakkım olduğunu düşünüyordum. Kızgınlığa ve kızgınlığa bu kadar sıkı sarılmanın, bana asıl olaydan daha fazla zarar verdiğini anlamam uzun zaman aldı. Bağışlamayı reddettiğim zaman, acı veren kişi, ben oluyordum. Kalbimin kapısı mühürlenmişti ve kimseyi, hiçbir şeyi sevemiyordum. Bağışlayıcı olmanın, başka birinin negatif davranışlara göz yummak olmadığını öğrendim. Kızgınlıklarımın arınmam, esaretten kurtuluşum oldu. Kalbimin kapısı açıldı ve özgür olduğumu keşfettim. Bağışlarım, bırakırım ve özgürce uçarım...

Yaşamımdaki sorumlu tek güç benim.

SORUMLULUK

Kendinizi suçlamayın.

Yaşamımızdan kendimizin sorumlu olduğunu ilk hissettiğimiz zaman, bizi suçladıklarını sanırız. Ve suçlama, kendimizi suçlu, hatta hatalı gibi hissetmemize neden olur. Oysa suçlama söz konusu değildir. Sorumlu olduğumuzu anlamak demek, bize büyük bir armağan verilmiş demektir. Yaşam deneyimlerinin yaratılmasında yardımcı olan güç, onları değiştirebilir de... Biz, kendi durumumuz için bir şeyler yapamayacak kadar güçsüz olmaktan çıkıp, yaşamımıza olumlu kalıplar çizip şekil verebilen insanlar olmaya doğru gidiyoruz. Düşüncelerimizi üretken bir biçimde kullanmayı öğrendikçe, güçlü insanlar oluruz. Bu bize, yaşama karşı koyma, değişiklikler yapma ve yaşam seviyemizi yükseltme gücü verir.

**İyi bir özsaygıya sahibim
ve güvendeyim.**

GÜVENLİ SEKS

**Kendimi, güvenli olmayan bir cinsel ilişkiyi
reddedecek kadar çok severim.**

Kadınlar, güvenli olmayan seksin tüm yükünü, yüzlerce, belki de binlerce yıldır omuzlarında taşımışlardır. Eğer kadınlar güvenli seks yapamazlarsa, bulaşıcı hastalıklara karşı açık olabilecekleri gibi, hamile de kalabilirler. Şimdi erkekler de özellikle eşcinsel olanlar, bunun ne demek olduğunu anlamaya başladılar. Vücut, ihtiras ateşine kapıldığı zaman, güvenlik için kendisine uyarı sinyalleri yollayan akli dinlemek istemez. Prezervatif takmayı reddeden birine ne söylersiniz? Verilecek cevap daima, sizin özsaygı seviyenize bağlıdır. Eğer kendinize olan sevginiz ve saygınız yüksekse, güvenli olmayan bir cinsel ilişkiyi reddedeceksiniz. Kendinizi pek fazla düşünmüyorsanız, belki teslim olacak ve her şeyin yolunda gitmesi için dua edeceksiniz. Kendinizi ne kadar seviyorsunuz? Taciz edilmenize daha ne kadar izin verecek-siniz? Kendinize olan sevginiz büyüdükçe, hep daha az... Kendilerini seven insanlar, ne kendilerini ne de başkalarını taciz ederler.

Dünyamı döndüren, sevgidir.

ÖZSEVGİ

Sevgim güçlüdür.

Kendime çok içten sevilen birisiymişim gibi davranırım. Çeşit çeşit olaylar gelir geçer. Ama tüm bunlar gelişirken, kendime olan sevgim hiç değişmez. Bu, kendini beğenmişlik veya gururlu olmak değildir. Kibirli ve kendini beğenmiş insanlarda *"Ben, senden daha iyiyim"*le üstü örtülmek istenen, yoğun bir kendinden nefret duygusu vardır. Özsevgi, mucizevi varoluşumun değerini bilmektir. Kendimi gerçekten sevdiğim zaman, ne kendime ne de bir başkasına acı veremem. Bana göre, dünya barışının yanıtı, koşulsuz sevgidir. Bu, özünü kabul etmek ve özsevgiyle başlar. Bundan sonra, kendimi sevmek için, kusursuz olmayı daha fazla beklemeyeceğim. Kendimi, şu anda ve burada olduğum gibi kabul ediyorum.

Kendi düşüncelerimi seviyorum.

KENDİNLE KONUŞMAK

İç dünyamla diyalogum nazik ve sevecendir.

Bu dünya üzerinde oynayacağım eşsiz bir rolüm var ve bu görevi yapmak için gereken gereclere de sahibim. Düşündüğüm şeyler ve söylediğim kelimeler, benim inanılmaz derecede güçlü olan gereçlerimdir. Onları kullanır ve benim için ürettikleri şeylerin keyfini çıkarırım. Sabahları on dakikalık meditasyon veya dua harikadır. Bütün gün tutarlı davrandığım zaman, daha iyi sonuçlar elde ederim. Yaşamıma gerçekten biçim veren şeyin, düşünmek olduğunu hep hatırlarım. Gücün hedefi, değişiklikler yaptığım şeylerin, her zaman yerinde ve zamanında olmasıdır. Şimdi, bir an için, şu dakikadaki düşüncemi yakalıyorum ve kendime soruyorum: *"Bu düşüncenin benim geleceğimi yaratmasını ister miyim?"*

**Fiziksel, cinsel, zihinsel
ve ruhsal olarak kusursuzum.**

CİNSİYET

Cinsiyetinden memnun ve huzurluyum.

Ben, bizlerin, her yaşam sürecinde, ülkemizi, rengimizi, cinsiyetimizi, en uygun ana ve babamızı, doğmadan önce seçtiğimize inanıyorum. Ve bunu, şimdiki yaşamımız için seçmiş olduğumuz ve ona göre yaşadığımız kalıplara uyacak biçimde yapıyoruz. Her yaşamımda başka bir cinsiyet seçmişim gibi geliyor bana... Bazen kadın, bazen erkek... Bazen heteroseksüel, bazen homoseksüel... Her cinsiyetin kendine has bir görev ve mücadele alanı vardır. Toplum, cinsiyetimi bazen onaylar, bazen reddeder. Fakat tüm zamanlarda ben, benim; kusursuz, eksiksiz ve bütün... Ruhumun cinsiyeti yoktur. Cinsiyeti olan, yalnız benim kişiliğimdir. Cinsel organlarım dahil, bedenimin her parçasını seviyor ve değer veriyorum.

Biz olgunlaşmaya hazır olduğumuz da o, şaşılacak bir biçimde karşımıza çıkacaktır.

RUHSAL OLGUNLAŞMA

Değişmeye istekliyim.

Ruhsal olgunlaşmam, bana genellikle garip yollardan gelir. Bu, iyi bir raslantı, bir kaza, bir huzursuzluk veya sevdiğim birini kaybetme şeklinde olabilir. İçimdeki bir şey, beni bu yolu takip etmeye zorlar veya eski yaşam tarzımı sürdürmemi kuvvetli bir biçimde engeller. Bu, herkes için farklıdır. Ben, yaşamımın sorumluluklarını kabul ettikçe, ruhsal gelişme gösteririm. Bu bana, kendimde yapacağım değişiklikler için gereken gücü verir. Ruhsal olgunlaşma, başkalarını değiştirmekle ilgili değildir. Ruhsal olgunluk, kurban rolünden çıkıp, bağışlayıcı olmaya başlayan ve yeni bir yaşama hazır insanlarda gerçekleşir. Bunların hiçbirisi bir gecede olup bitmez. Bu bir, açılıp serpilme işlemidir. Kendimi sevmek her kapıyı açar ve değişme isteğim gerçek bir yardımcıdır.

Ruhsal yasaları, eski düşünce tarzınıza uyduramazsınız. Bu yeni dili öğrenmek izlemek zorundasınız. Ve bunu yaptığınız zaman yaşamınızda "*Mucizeler*" olacaktır.

RUHSAL YASALAR

Enerji yasaları her zaman işlemektedir.

Evrendeki en iyi sigorta planı ile korunuyorum: Evrensel yasaları bilmek ve hayatımın her alanında onlarla birlikte çalışmayı sevmek... Ruhsal yasaları öğrenmek, bir kompüter kullanmayı öğrenmeye çok benzer. Sakinleşip kompüterin işlemlerini adım adım, yavaş yavaş ve sabırla öğrendiğim zaman, cihaz güzelce çalışır. Sihir gibi bir olaydır bu... Eğer ev ödevimi yapmaz, kompüterin yasalarını harfiyen öğrenmezsem, ya hiçbir şey olmaz, ya da istediğim gibi çalışmaz. Kompüter, kendinden hiçbir şey vermez. Ben ne kadar sinirlenirsem sinirleneyim, o sabırla, yasalarını öğrenmemi bekler. Ve sonra, bana mucizeler sunar. Egzersiz gerekir. Ve ruhsal yasaları öğrenmek de aynıdır.

**Bilinçaltı aklımla,
bilinçli olarak bağlantı kurarım.**

BİLİNÇALTI AKIL

Bilinçaltımı sevgi dolu mesajlarla programlarım.

Bilinçaltım bir bilgi deposudur. Düşündüğüm ve söylediğim her şeyi kaydeder. Eğer depoya negatif koyarsam, negatif alırım. Pozitif koyduğum zaman da pozitif tabii... Dolayısıyla, ben bilinçli olarak, benim için yararlı deneyimler üretecek pozitif, sevecen ve moral veren mesajlarla, onu beslerim. Şu anda ben, beni kısıtlayacak her düşünce, fikir veya inancı bırakıyorum. Bilinçaltı aklımlı, yaşamımdaki en harika, en bereketli, en eğlenceli olayları yaratacak olan, yeni inançlarla, tekrar programlıyorum.

Başarmak için, başarısız olduğunuz düşüncesinden daha çok, başarılı olduğunuza inanmak zorundasınız.

BAŞARI

Her sezgim bir başarıdır.

Başarı için gereken tüm maddeler içimde mevcuttur; tıpkı bir meşe ağacının, bir küçücük palamutun içinde kıvrımlar halinde oluşması gibi. Şu andaki durumum için, üstesinden gelinebilecek standartlar koyarım. Gelişmelerimi cesaretlendirir ve ödüllendiririm. Her deneyimimden bir şeyler öğrenmem ve öğrenirken hatalar yapmam, benim için normaldir. Başarıdan başarıya geçmenin yolu budur ve her geçen gün her şeyi, bu ışık altında görmek biraz daha kolaylaşır. Önümde bir başarısızlık belirdiği zaman, artık ondan kaçmam; onu bir ders olarak algılamayı yeğlerim. Başarısızlığa güç vermem. Tüm evrende sadece "*Tek güç*" vardır ve bu güç yaptığı her şeyde yüzde yüz başarılıdır. O, beni yarattı; öyleyse ben, zaten güzel ve başarılı bir insanım.

**Yaşamın beni her an desteklediğini
bilerek rahatlarım.**

DESTEK

Yaşam tarafından desteklenirim.

Ben evrende yalnız veya terk edilmiş değilim. Yaşamın tümü, günün ve gecenin her anında bana destek olur. Yaşamımı sürdürmek için ihtiyacım olan her şey, bana zaten verilmiştir. Yaşayacağım süre boyunca bana yetecek kadar nefes vardır. Toprak, bereketli yiyeceklerle donatılmıştır. Birlikte etkinlikler yapabilecek milyonlarca insan mevcuttur. Her bakımdan destekleniyorum. Her düşüncem deneyimle-rimde bana ayna gibi aksettiriliyor. Hayat bana daima "*Evet*" diyor. Benim bütün yapmam gereken, bu bolluk ve desteği, sevinçle keyifle kabul etmek, daha da önemlisi şükretmektir. Şimdi, beni ve benim iyiliğimi inkar eden, tüm eski kalıpları ya da inançları bilinçaltımdan çıkartıp, terk ediyorum. Ben, yaşamın kendisi tarafından seviliyor ve destekleniyorum.

Bilinçaltımızdaki önemli atılımları birlikte yaparız.

DESTEK GRUPLARI

Ne tarafa dönsem, yardım var.

Yeni toplum modeli, "*Destek grupları*"dır. Birer birey olarak, karşı karşıya gelebileceğimiz her tür sorunumuz için destek grupları var. Kendine yardım grupları, kişisel gelişme grupları, ruhsal gelişme grupları ve "*On İki Adım Programları*"mız mevcut. Bu gruplar, birlikte barlarda oturmaktan çok daha yararlı oluyorlar. Sorunlarımızı kendi kendimize çözmek için savaşmamız gerekmediğini öğreniyoruz. Kendi kalıplarımıza takılıp kalmak zorunda değiliz. Bizimle aynı sorunu yaşayan, aynı kafa yapısındaki bir grup insana ulaşabilir ve olumlu çözümler bulmak için birlikte çalışabiliriz. Birbirimizle ilgilenir ve destek oluruz. Bunu yapmakla, geçmişin acılarını geride bırakmayı öğreneceğimizi biliriz. Kendimize acıyarak oturup, geçmiş için "*Ne korkunç, değil mi?*" diye sızlanamayız. Bağışlamanın yollarını arar ve yaşamımıza devam ederiz. Ben seni, sen beni desteklerken, birlikte yaralarımızı sararız.

**Bu kadar çabuk iyileŖtiđim için
doktorlarım çok mutlu.**

TIBBİ BAKIM

Benim için iyileŖmek kolay ve güvenlidir.

Ne zaman bir doktora veya sağlık kontrolüne ihtiyaım olsa, Ŗifalı elleri, olumlu tutumu ve sevgi dolu bir kalbi olan bir doktoru seçerim. Tedavim için aldığım kararlara saygı gösterir ve kendimi tedavi ekibinin bir parasıymıŖım gibi hissederim. Gerçek iyileŖtirici gücün benim içimde olduğunu bilirim ve onun beni ynlendireceğine güvenirim. SakinleŖip tüm aklıma, yaŖamımdaki güzel Ŗeyler üzerinde yođunlaŖtırırken, çevremde sevgi ve anlayıŖtan oluŖan bir atmosfer yaratırım. Tıp mesleğinde "*Evrensel bilgeliğin*" iŖlediđini biliyorum. Bu yüzden kendimi, onun ilgili ve nazik ellerine rahatlıkla bırakırım. Bedenime dokunan her el, Ŗifa veren eldir.

**Güvenliğimde,
düşüncelerimin katkısı vardır.**

TERÖR

**Aklımı, yaşamdaki güzel şeyler
üzerinde yoğunlaştırırım.**

Bu gezegenin üzerinde güven ve huzur içinde yürürüm. Çünkü her an, sınırsız ve yardımsever evrenle bağlantı halinde olduğumu bilirim. Eskiden gecenin karanlığında ürkütücü sesler duyardım. Bilinmeyenden korkardım. Zihnimin karanlıklarında, ürkütücü düşünceler gelir geçerdi. Çoktan yok olup gitmiş çocukluk korkularımı yeni baştan yaşadım. Hayali kazalardan ürperirdim. Oysa şimdi bu terörden kurtulmayı tercih edip aklımı iyi şeylerin oluşumu için kullanabilirim. Kendi düşüncelerim ile kendime terör yaratmayı durdurmak istediğim zamanlarda kullanmak için, anlamlı, olumlu ve hayat dolu hayaller seçer ve saklarım. Düşüncelerim, benim yönetimim altındadır ve beni bunaltan ürkütücü düşüncelere izin vermem. "*Evrensel sevgi*"den, sorunlarımı çözmemde bana yardımcı olmasını isterim. Güvendeyim. Her şey yolunda.

Komşunu sev; kendini sevdiğin gibi...

ONLAR

Nasıl daha fazla merhametli olabilirim?

İçinde yaşadığımız bu zaman, çok güçlü bir zamandır ve bizler kesinlikle bu gezegenin iyileşmesine yardımcı olacak güçlerin kesişme sınırındayız. Şu anda öyle bir noktadayız ki; ya hepimiz tüneller içine gireriz veya gezegeni iyileştiririz. Bu "*Onlara*" kalmış bir şey değil; bireyler olarak bizlere kalmış bir görevdir. Her sabah uyandığımda, kendime şöyle derim: "*Bugün, gezegeni iyileştirmemde bana yardımcı ol. Kendimi daha çok sevebilirim. Bugün, daha az önyargılı ve daha az yargılayıcı olabilirim. Sevginin tüm benliğimi sarmasına izin verebilirim. Daha merhametli olabilirim.*" Yardımcı olabilmemin pek çok küçük yolları vardır. Çevreyolunda, diğer araçlara yol verebilirim. Kalabalık kontrol noktalarında sabırlı davranabilirim. Merhametli davranan liderlere tebrik kartları yollayabilirim. Esprili karikatürler keserek onları, faturalarımla birlikte postalayabilirim. Sorunlu bölgelere sevgimi iletebilirim. "*Mutlak gerçek*"te hepimiz biriz; dolayısıyla, rekabet, kıyaslama ve yargılamanın ötesine geçmemiz imkansız değildir. Merhamet, sevginin en yüce oluşumlarından biridir. Çevreme bakarım. Kendim dahil, gördüğüm herkes sevgiye layıktır.

Düşünceler, yaşamımın nakışlı örtüsünü dokur.

DÜŞÜNCELER

En yakın arkadaşlarım, düşüncelerimdir.

Eskiden, beni çok rahatsız ettikleri için düşüncelerimden korkardım. Onları kontrol edemeyeceğimi düşünürdüm. Sonra, düşünmemin deneyimlerimi yarattığını ve istediğim düşünceyi seçebileceğimi öğrendim. Düşüncelerimi kontrol etmeyi ve onları yavaşça, istediğim yöne kanalize etmeyi öğrendikçe, hayatımda daha iyiye doğru bir değişme başladı. Şimdi biliyorum ki; ben, düşüncelerini seçen bir düşünürüm. Seçtiğim düşünceler, yaşamımı şekillendirir. Eğer aniden negatif bir düşünce belirirse, onun bir yaz yağmuru gibi geçip gitmesine izin veririm. Kırıklık, utanç ve suçluluk düşüncelerini bırakırım. Sevgi, barış ve sevinç düşüncelerini seçer ve gezegeni nasıl iyileştirebileceğimi düşünürüm. Düşüncelerim, arkadaşlarım olmuştur. Ve ben onları düşünmekten zevk alırım.

**Hiç bir zaman acele etmem.
Çünkü, bir ömür boyu zamanım var.**

ZAMAN

Dünyadaki bütün zamanlar benimdir.

Zaman, olmasını istediğim gibidir. Eğer acele etmeyi seçersem, asla yeterli zamanım olmaz. Ya da yapmak istediğim şeyleri yapmak için yeterli zamanım olduğuna inanırsam, yavaşlar ve yapmaya niyetlendiğim şeyi zamanında tamamlarım. Şayet kendimi trafikte sıkışıp kalmış bulursam, bütün biz sürücülerin ulaşacağımız yere bir an önce varabilmek için elimizden gelenin en iyisini yaptığımıza kesinlikle emin olduğumu düşünürüm. Derin bir nefes alır ve diğer sürücülerini sevgiyle desteklerim. Hedefime tam zamanında ulaşacağımı da bilirim. Her deneyimimizin, kusursuz olduğunu görebildiğimiz zaman, acele etmek veya gecikmek durumunda kalmayız. Biz, doğru zamanda, doğru yerdeyiz. Ve yine herşey yolunda.

**Harika bir değişim süreci içindeyim
ve her anınınndan zevk alıyorum.**

DEĞİŞİM SÜRECİ

Değişmek için istekliyim.

Biz bir "*Değişim süreci*" içinde yaşıyoruz. Bu eski inançları bırakıp yenilerini öğrenme zamanıdır. Yalnızlık, öfke, izolasyon, korku ve acı, eski korku sendromunun parçalarıdır. Asıl değiştirmek istediğimiz de budur. Biz, korkudan sevgiye geçmek istiyoruz. Piscean Çağı'nda, kendi dışımıza uzanıp bizi kurtarmaları için başka insanlardan medet umduk. Şimdi girmekte olduğumuz Aquarian Çağı'nda, insanlar kendi içlerine dönmeye başladılar ve kendilerini kurtaracak gücün kendilerinde olduğunu keşfettiler. Bu, bizler için harika bir kurtuluş. Bu, bir sorumluluk gibi görüldüğü için, bazı insanlar korkarlar. Ama aslında, bu bizim yaşama karşılık verebilme yeteneğimizdir. Üstelik bir kurban gibi değil, tam aksine, güçlendirilmiş olarak... Başka bir insana dayanmak zorunda olmadığını ve yaşamında olumlu değişiklikler yapman için, inanılmaz yeteneklere sahip olduğunu bilmek, harika bir duygudur.

Sevgi, seni her yerde karşılar.

ULAŞIM

Huzurlu bir gezginim.

Gün boyunca, vücudumun gerginlik seviyesini kontrol ederim. Nerede olursam olayım, bir an için sessizce oturur, derin derin nefes alır ve gerginliği üzerimden atarım. Ben, yaşamımla tam bir bütünümlüm. İç merakım ve dış aktivitelerim, beni deneyimden deneyime taşır. Her şey iyidir. Kullandığım ulaşım araçlarının hepsi güvenlidir; uçaklar, trenler, otobüsler, otomobiller, kamyonlar, gemiler, kızaklar, kaykaylar, bisikletler; hepsi... Seyahat edeceğim zaman bilirim. Eşyalarımı kolayca kullanacağım şekilde düzenlerim. Böylece kendimi fikren hazırlarım ve daima güven içinde olacağımı kendimi organize hissederim ve neşe içinde hedefime doğru yola koyulurum.

**Bir sonraki nefesimizin
varolduğundan eminizdir.
Gelin, başka şeylerin de bizim için
varolacağından emin olmaya çalışalım.**

GÜVENMEK

Kendime güvenirim.

Dünya, bir sanat merkezidir. Ve ben de kendimi aynı konumda hissediyorum. Süregelen bu yaratıcılığa olumlu katkılarda bulunabilmem için, yaşamın işleyişine güvenmem gerekir. Eğer işler zorlaşırsa, hiç tereddüt etmeden üstüne gider, düşüncelerimi gerçeğe ve sevgiye kenetlerim. Fırtınalı denizlerden, sakın ve neşeli bir havaya doğru, güven içinde geçerken, evrenin önderliğini isterim. Benim görevim, bu oluşum içinde kalmak ve berrak, sade, olumlu düşünceler, kelimeler seçmektir. Her şey için bir neden bulmanın gerekli olmadığını, hatta bunun mümkün olamayacağını biliyorum. Ben, güvenilir ve güzel bir ruh olarak doğduğumu da çok iyi biliyorum. Şimdi kendime bir anlık zaman ayırıp, yaşamın gizemli ve gözle görünmez bir işlemi olan "*Ben*"i değerlendiriyorum.

**Gün boyunca, kendinizi bir bütün olarak,
olduğunuz gibi kabul edin.
Görün bakalım, neler oluyor.**

KOŞULSUZ SEVGİ

Verdiğim sevgi, aldığım sevgidir.

Kendimi, bütün kusurlarım ve utanç verici yönlerimle şu andaki halimle kabul edip seversem, sizi de aynı şekilde kabul etmek bana daha kolay gelir. Kendime veya başkalarına olan sevgimi koşullandırdığım zaman, özgürce sevemem. Seni seveceğim ama bu sevgi değil, kontroldür. Bu yüzden, başkalarını kontrol etmek gereğinden vazgeçmeyi öğrenir ve onlara kendileri gibi olma özgürlüklerini veririm. Hepimizin kendi yollarımızda mücadeleler verdiğimizizi görüyorum. İçimizde huzur yaratmayı öğrenmek için, o anda sahip olduğumuz anlayış, bilgi ve sezgiyle elimizden gelenin en iyisini yapıyoruz. "*Koşulsuz sevgi*" üzerinde uğraş vermek için bilincini açanlar çoğaldıkça, hep var olan ruhsal güç seviyemizde yeni bir aşama kaydederiz. Bir cömertlik örtüsünün gezegeni kaplandığını ve bilincimizin korkudan sevgiye geçişinde bize yardımcı olduğunu görüyorum.

**Anladıklarım ne kadar çoğalırsa,
dünyam o kadar genişler.**

ANLAYIŞ

Anlayışımı, sürekli arttırıyorum.

Ben, öğrenme yeteneğine sahibim. İçimdeki "*Tanrı vergisi bilgiğe*" ulaşmak için, fark edebilme yeteneğimi, her gün biraz daha geliştiririm. Hayatta olduğum için mutluyum ve bana ulaşan iyilikler için şükrediyorum. Benim için yaşam, bir öğrenimdir. Her gün bir çocuk gibi, yeni anlayışlar, yeni insanlar, yeni görüşler keşfetmek için, kalbimi ve zihnimi açarım. Çevremde ve içimde neler olup bittiğini anlamanın yeni yollarını ararım. İnsan akli, her zaman, ilk anda anlayamayabilir. Geraktığı gibi anlamak, pek çok sabır ve sevgi ister. Yeni zihinsel yeteneklerim, Dünya Gezegeni'ndeki inanılmaz hayat okulunda olup biten değışiklikler karşısında, kendimi daha rahat hissetmemde, bana gerçekten yardımcı oluyor.

Eşsizlikte, rekabet ve kıyaslama yoktur.

EŞSİZLİK

Ben eşsizim ve diğer bütün insanlar da öyle.

Ruhta hepimiz biriz. Ancak benim yüzüm "*Tek*" ve Tanrı'nın yüzünün farklı bir görünümünde... Sizin ve benim, birbirimize benzememiz gerekmez. Birçok insan, hayatlarını komşularının düşüncelerine göre yaşarken ben, kendi kalbimi izlemeyi tercih edebilir ve komşularımı istediklerini düşünmekte özgür bırakabilirim. Benim ne fazlam, ne de eksikim var. Ve hiç kimseye kendimi kanıtlamak zorunda değilim. Ben, kendimi "*Yaşamın ilahi ve görkemli*" bir ifadesi olarak değerlendirmeyi ve sevmeyi seçiyorum. Ben olmak, coşku dolu bir serüvendir! Ben, içimdeki yıldızı izler ve kendime has bir eşsizlikle parıldar, çevreme ışık saçarım. Yaşamayı seviyorum!

Sevgi, şiddeti yok eder.

ŞİDDET

Sevginin gücüne inanırım.

Sevgi, şiddetten daha derinlere nüfuz eder. Sevgi, bu dünyadaki her insanoğlunun kalbinde yaşar. Dünyanın neresinde şiddet varsa orada, derinlerden kendini duyurmaya çalışan sevgi de vardır. Her şiddet haberinin içindeki bu sessiz haykırışı dinlemeyi öğreniyorum. Ben, aklımın gücüne inanır ve bu güç sayesinde negatif deneyimler esaretinden kurtulup, pozitif olanaklar sunan yeni deneyimlere kavuşacağımı bilirim. Birçok insana akıllarını, yaratıcılıklarını nasıl kullanacakları öğretilmemiştir. O nedenle onlar, yetiştirildikleri inançlara göre yaşarlar. İnançlar çok güçlüdür. İnsanlar, inançlarını savunmak ve korumak için savaşırlar, ölür ve öldürürler. Oysa inançlar, sadece düşüncelerdir. Ve düşünceler değiştirilebilir. Ben kendimi severim; dolayısıyla ne kendime, ne de bir başkasına haine düşünceler, sert eleştiriler veya acımasız hükümlerle, saldırıda bulunmam. Ben kendimi severim; tüm cezalandırıcı düşünceleri bırakırım. Ben kendimi severim; dolayısıyla, bir yerlerde oynamış olabileceğim kurban ve kurban etme rollerinden vazgeçerim. Kendimi ve diğerlerini bağışlarım.

Kadınlık gücüne sahip çıkıyorum.

KADININ ADI...

Akıllı kadın, hüznü şarkılar söylemez.

Yüz yıl önce, evlenmemiş bir kadının yapabileceği tek şey, başka birinin evinde hizmetçilikti. Genellikle de para almadan... Onun ne toplumda bir yeri, ne de söyleyecek bir sözü vardı. Ve hayatını, kendisine sunulduğu gibi yaşamak zorundaydı. Evet; o günlerde, kadının doğru dürüst bir hayat yaşaması için bir erkeğe ihtiyacı vardı. Elli yıl önce bile, evlenmemiş kadınlar için seçenekler az ve kısıtlıydı. Bugün, bütün dünya evlenmemiş Amerikalı kadının önüne pek çok seçenek sermiştir. Amerikalı kadın, sahip olduğu yetenekler ve içindeki inançlar sayesinde yükselebildiği kadar yükselir. Seyahat edebilir, işini seçebilir, iyi para kazanır, birçok dost edinir ve büyük bir özsaygı yaratabilir. Evet; öğrenecek çok şey var. Ama kadınlar, güçlerini tekrar kazanmayı, çok uzun zamandan beri istiyorlardı. Şimdi bekar erkekten daha çok bekar kadın olduğuna göre, büyümemiz için yeni bir fırsat var demektir. Gelin, bunu en iyi şekilde değerlendirelim. Eğer, şu anda hayatımızda bir *"Bay Doğru"* yoksa, biz kendimiz, *"Bayan Doğru"* olabiliriz.

Ne söyledigimin farkındayım.

KELİMELER

Aklıma ve ağızıma saygı duyarım.

Kullandığım her kelimeye dikkat eder ve onları titizlikle seçerim. Çünkü, güzel deneyimler yaratmak isterim. Çocukken, gramer kurallarına uygun kelimeler seçmem öğretilmişti. Fakat yetişkin biri olarak, gramer kurallarının devamlı değiştiğini ve bir zamanlar doğru olmayanların başka zamanda doğru veya tam tersi olduğunu fark ettim. Gramer, kelimenin anlamını ve onun benim yaşamımı nasıl etkilediğini dikkate almaz. Düşüncelerim ve kelimelerim, yaşamımı biçimlendirir. Tıpkı, bir çömleccinin balçığa bir kase, bir yemek tabağı veya çaydanlık biçimi verdiği gibi... Ben, düşündüğüm ve konuştuğum kelimelerin ta kendisiyim. Ben güzelim. Ben zekiyim. Ben sevecen ve nazığım. Sözlerim dünyada saygınlık kazanmıştır.

**Şu anda olduğum yerdeyim,
çünkü, burada öğreneceğim bir şey var.**

ÇALIŞMA

Yaptığım işi düşündükçe, kalbim gururla ısıldar.

Sabah yataktan kalkarken, bugün önemli işlerimin olduğunu bilmek bana büyük bir haz verir. İşim, mücadele gerektiren, yoğun bir iştir. Güne, şu andaki durumuma şükretmekle başlarım. Günlük işlerin, sadece yolumun üzerindeki taş basamaklar olduğunu ve bulunduğum yerde oluş nedenimin, düşünme biçimimden kaynaklandığını bilirim. Bulunduğum yeri beğenmezsem, her an yeni kapıların açıldığını, içimdeki "*İlahi zeka*" ile bağlantı kurmak için zihinsel çalışma yaparım. Orada daima bir işim vardır; her zaman üretkenimdir. Bedenimde milyonlarca hücrenin yirmi dört saat görevli olduğunu ve harika işler başardıklarını hatırlarım. Onlar kendi işlerini yaparken ben de çevremdeki ihtiyaçlara cevap vermek olan kendi işimi yaparım. Ben dünyada çalışırken, "*Yüce gücüm*" de benimle çalışır.

Kendime verdiğim değerle huzurluyum.

DEĞER

Yapabilirim.

Ben, sevgi ve kabullenmeyle kendimi ne kadar çok desteklersem, o kadar değerli olduğumu hissederim. Değerli hissettikçe de kendimi daha iyi hissederim. Yani; gerçekten çok iyi olurum. Bana, iyi şeylerin layık olduğumu düşünürüm. Daha önce hiç fark etmediğim fırsatları görmeye başlarım. Hayatın, beni yeni ve ilginç yönlerle çekmesine izin veririm. Aklımın, "*Olabilir*" diye düşündüğüm kavramların ötesine geçmesine izin veririm. Olanakların tümüne layık olurum ve yaşam, birden çok ilginç olur. İstedğim hayatı yaşama hakkına sahip olduğumu anlarım. Bir iki şey değiştirmek, eski bir inancı silmek, önceki sınırları yarmak zorunda kalabilirim. Ama ısrarla bunu yaparım. Evet; ben buna layığım. Bütün iyileri hakediyorum.

**Bütün deneyimlerim boyunca
kendimi sevmeye devam ederim.
Ve her şey yolundadır.**

YANLIŞLAR

Kendimi değerlendiririm.

İç dünyamda yaptığım çalışmalarda uzun bir yol katettim ve hâlâ yapacağım çok şey var... Herhangi bir konuda kendime "*Haksızlık*" etmenin, bir iyileştirme girişimi olmadığını öğrendim. Durumu inceleyerek, gelecek defa neyi, nerede daha iyi yapabileceğime bakarım. Rahatsız edici davranışlara neden olan düşünceleri arayıp bularak onlardan kurtulabilirim. Bir şey için kendime haksızlık ettiğimi anladığım zaman, cezalandırıcı tarzda düşünmeye son verebilirim. Her gün, bir öğrenim deneyimidir. Ve "*Yanlışılar*"ımız sayesinde, bir dahaki sefere, nasıl değişik bir yol deneyeceğimizi öğreniriz. Yani ben, asla hatalı değilimdir. Sadece öğreniyorum. Hepsi çok basit.

- BİTTİ -