



Hepimizin içinde bulunan en değerli özellik dünyaya geldiğimizde bize hediye olarak sunulan ilahi gücümüzdür.

Zihnimiz dışarıdan gelen uyarılar nedeniyle yaydan fırlatılan ok misali pek çok oka maruz kalabilir.

Ancak kişi oklardan kendini korumasını öğrenirse gönderilen oklar fırlatanlara geri döner...

“Bu ne demek?” dediğinizi duyar gibiyim.

Yazının tamamını okuduğunuzda ne demek istediğimi anlamış olacaksınız.

Hayatımızı sürdürürken bize göre uygun dediğimiz veya uygunsuz dediğimiz durumlarla karşılaşırız bunları anlayışla karşılarız, kabul ederiz. Bazılarını ise kabul etmeyiz. Her ikisi de bizim tepki gösterme şeklimizdir.

Davranışlarımızın kontrolünün farkında olmamız bizi bütünlüğün içinde tutmaya yardım eder. Eğer ben spiritüelim, akıllıyım, bilgiliyim, erdemliyim, inceyim, zarifim, anlayışlıyım, hoşgörülüyüm...vb. diyor sonra da kendinizi durumlar karşısında kontrol edemiyorken buluyorsanız bir başkasına bunu nasıl anlatabilirsiniz?

Bir kova düşünün içi boş en ufak bir rüzgârda sağa sola savrulur.

Kova dolu olursa doluluğu ölçüsünde rüzgârdan etkilenmez, savrulmaz.

Karşılaştığı durumlara verdiği tepki bize o kişiyi anlatır.

Her şeyde olduğu gibi hayat da bir dengedir.

Bu denge bizim yaşamımızda da önemlidir.

Kuş kadar özgür, dağlar kadar güçlü ve dayanıklı olabilir miyiz?

Yaşamımızı sürdürürken hoşumuza gitmeyen sözlere, davranışlara verdiğimiz tepki bize bizi anlatmaktadır.

Çevremizde olanlara tahammül edemiyorsak ve kendimizin onlardan daha iyi olduğunu düşünüyorsak bu bizim egomuzun sesidir.

Eğer yapılan davranışların altında şu amaçlarımız; onaylanma isteği (kabul edilme), yönlendirme isteği (kontrol etme), güvence isteği, önemsenme duygusunun tatmini varsa egomuza hizmet ediyoruz demektir.

Farkına vararak “neden ben bunu yapıyorum?” diyerek sebebini anladığımızda dönüşüme uğrar.

Bu dünyada yaşıyorsak bize sunulan tüm koşullara rağmen sağlam ve güçlü durmamız kendimiz açısından önemlidir.

Biz insanlar koşullar ve durumlar karşısında nasıl hareket ediyoruz?

Düşüncelerimizle, duygularımızla, hislerimizle, konuşmalarımızla, davranışlarımızla tutumumuzu sergiliyoruz.

Hangi şekilde olursa olsun tepki veriyoruz ve hiçbir tepki karşılıksız kalmaz.

Asya'da bir kelebeğin kanat çırpışı Amerika'da fırtına estirebiliyorsa bizim hangi şekilde olursa olsun verdiğimiz tepkide evrende kaybolmaz.

Örneğin; birisi bize bizi aşağılayıcı istemediğimiz sözleri sarfetti...

Bunu ne niyetle söylediği önemli!

Bizim nasıl algıladığımız önemli!

Ve nasıl tepki verdiğimiz önemli!

Bizde karşıdakinin bize konuştuğu tarzda karşılık verirsek onunla aynı enerji alanına gireriz. Aynı seviyedeyizdir. Sonra da ruhsal olarak genişlemekten ve yükselmekten nasıl bahsedebilir ki?

Ruhsal olarak genişlemek için önce kendi üzerimizde kontrol mekanizmamızı geliştirmemiz gerekir.

Hayat bizi her gün bununla ilgili pek çok sınavdan geçirir.

Tepkilerimiz otomatikse, fevriyse çevremizde gördüğümüz ve eleştirdiğimiz insanlardan ne farkımız kalır.

Doğduğumuzda içimize yerleştirilen hediye bulmanın yolu kendimizi kontrol etmeyi öğrenmemizdir.

Bunları yazmak ve söylemek işin en kolay tarafıdır.

Uygulamak ise ... İşte! Önemli olan burasıdır.

Pes edebileceğimiz an burada başlar.

Ancak bizi geliştireceğini düşündüğümüzde ve hayata geliş amacımızı anladığımızda herkes bu gelişmelerden faydalanacaktır.

Kendimizi kontrol edebildiğimiz zaman kendi gücümüzü elimizde tutarız, başkalarına enerjimizi kaptırmayız.

Her zaman tekrarladığım bir söz var "Bilgili olmak kolaydır".

Çok okursunuz. Eğitimlere, seminerlere katılırsınız ancak bu öğrendiklerinizi uygulamaya geçirmediğiniz müddetçe sadece çok bilgili olursunuz.

Uygulanmadığı sürece zihnimizden yüreğimize yolculuk başlamamıştır.

Kendi gücümüzü geliştirmek için pek çok teknik ve sistem var şüphesiz... En etkili olan hangisi? (Bana en çok sorulan sorulardan biri)

Kendinizin farkında olmak diyorum.

Karşınızdaki kişilerin size söylediği sözleri ve davranışları nasıl algılıyorsunuz?

“X kişinin konuşmasına tahammül edemiyorum. Çileden çıkıyorum” diyorsanız

Bunun anlamı şudur; “Ben bu konuda eksikim, yetersizim”

Kendi eksikliğinizi inkâr ederek ne kazanabiliriz... Ki sadece eksik tarafımızı bastırmak için üstün olduğumuzu ispat etme çabası içinde bir ileri iki geri yaparak kendi yaşantımızı sabote ederiz.

Bu durumda düşmanı dışarıda aramayalım en büyük düşman yine içimizde sadece onu fethetmek için çaba göstermeliyiz.

O zaman bizimle savaş halinde olanlarla baş edebiliriz.

Diyeceksiniz ki böyle bir sinir gücüne kim sahip olabilir ki?

Bazen insanlar sınırları zayıfladığı için iyi niyetle söylenenleri de ters anlayabiliyorlar.

Bizim uygulamamız gereken, yüreğimizin ihtiyacı olan huzuru ve mutluluğu bulmak için kendimize yoğunlaşmak, kendimizi anlamak, meditasyon yapmak, gürültünün içinde sessiz kalmayı öğrenmektir.

Bunları yapmazsak ne olur?

Hayat gene akmaya devam eder.

Biz ise sürekli gevezelik yapan zihnimizle kendimizi sabote etmeye devam ederiz.

Bu da gerçek mutluluğu engeller.

Bunları uygulamanın bir yasası var mı?

Zihnin terbiyesi ve eğitimi küçük yaşlardan itibaren alışkanlık haline getirilirse hayatımız kolaylaşır.

Çocuklara nasıl kontrol edeceğimiz küçük yaşlarda öğretilirse kişilerin sınırları ve dayanma güçleri daha sağlam olur.

Ancak önemli noktayı belirtmeliyim; genellikle yaşlar ilerlediğinde bunları uygulamaya geçirdiğimiz için kontrol etmek ve bir takım alışkanlıklardan vazgeçmek zor gelebilir. Öncelikle vereceğimiz karşılığı incelemeliyiz.

-Okuyaydan fırlatmalıyım?

-Okuyaydan fırlarken ya yanlış yere giderse?

-Okuyaydan nereye fırlatmalıyım?

-Okuyay geri gelir de beni öldürürse?

Yapacağımız davranışları ve söyleyeceğimiz sözleri ölçülü kullanmalıyız. Çünkü ok fırlatıldığı zaman karşıya da zarar verebilir.

ZİHİNDEN YÜREĞE YOLCULUK...

M.Özdaş tarafından yazıldı.

Salı, 24 Mayıs 2011 15:12 - Son Güncelleme Çarşamba, 25 Mayıs 2011 14:40

Size de zarar verebilir.

Su gibi seller olup yıkıcı da olabilir.

Toprağa hayat verip tabiatı canlandırıcı da olabilirsiniz.

Biz de öfkemizi, kızgınlıklarımızı kontrol altında tutmayı öğrenirsek enerjimize sahip çıkarız.

Doğru kullanılan enerji bizi yüreğimize götürür.

Yanlış kullanılan enerji ise bizi zihnimizin sınırları içinde tutar.

Tepkisiz olalım derken kendimizi baskılayarak direnç gösterelim demiyorum.

O başka türlü patlamalara neden olur.

Burada da ince bir çizgi var.

Zihnimiz bedenimizden daha hızlıdır ve dinlendirmedığımız zaman gücünü kaybeder.

Algılamamız, analiz etme gücümüz yavaşlar.

Çok az kişi zihnini dinlendirmeyi biliyor ve bunun nasıl muhteşem olduğunun farkında.

Zihnimiz dinlendiği zaman ruhumuz yenilenir ve rahatlar o da fizik bedenimize yansır.

Herkesin kendi ölçüsünde kaygıları, endişeleri, şüpheleri olabilir.

Çabamızla bunları sevgiye dönüştürebiliriz.

Hatırlayalım korkunun olduğu yerde sevgi, sevginin olduğu yerde korku barınmaz.

Zihnimizi temizlediğimizde yüreğimize giden yol üzerindeki gereksiz çöpleri, tozları kaldırmış oluruz.

Yüreğimiz ise gerçek Aşk'ın olduğu yerdir.

Berrak bir zihin, AŞK ve SEVGİ dolu yüreğiniz olması dileğimle...

Sevgiyle ve aşk'la kalınız...

(Sevgi Şahin'den alıntıdır)