





Yaşam Gemisi

Melike Zafer Gürgen

avukatmelikezafer@hotmail.com

Kedli korkusundan devamlı endişe içinde yaşayan farenin hikayesini biliyor musunuz?

Hikaye bu ya: Endişe ve korkularından yaşamın farkına varamayan farenin haline acıyan büyücü fareyi kediye dönüştürür.

Fare, kedli olmaktan son derece mutlu olacağı yerde bu kez de köpekten korkmaya başlar. Büyücü bu kez onu bir kaplana dönüştürür. Kaplan olan fare, sevdiği yerde avcıdan korkmaya başlar. Büyücü bakar ki, ne yaparsa yaparsın farenin korkusunu yenmeye imkan yok. Onu eski haline dönüştüren büyücü, fareye "Sen cesaretsiz ve korkak birisin. O yüzden ben sana yardım edemem." Der. Ve gider...

Peki bize kim yardım eder? Bir büyüçünün çıkagelip bizi dönüştürmesini

beklemek için ancak hikaye kahramanı olmak gerekiyor. Ayle değil mi? Ki bu durumda dahi hikayecinin zihninde bir kurgu olmaktan öteye gidemeyiz. O halde önce kendi hikayemizin kahramanı olmayı kabul etmemiz gerekiyor. Korkularımızdan ve kaygılarımızdan kurtulmak için ne yapabiliriz? Bunun üzerinde durmak lazım.

Nitekim yaşam yolunda bir çoğumuz geçmişten bugüne geldiğimiz süreçte bilinçaltımızda azımsanmayacak derecede kaygılar ve korkular biriktirdik. Kimimiz için bilinçaltımızda baskılanıp kalan bu birikimler, kimimizin yaşamını çekilmez hale getirecek yüzeylere çıkmaya başladı.

Eminim ki hepimizin yaşama dair, kendine dair, sahip olduklarına veya olmadıklarına dair küçük ya da büyük korku ve kaygıları var. Öncelikle bunu kabul ederek başlamak ve bizi kısıtlayabilecek potansiyelde olan bu korkuların, kaygıların hatta korku ve kaygıya sebep olan bilinçaltı kayıtlarının nelerden ibaret olduğunu tespit etmek gerek.

Çünümüzde bu alanda bir çok uzman çalışmalar yapıyor. Reiki, Theta-healing, NLP gibi değişik isim ve yöntemlerde birden fazla seçeneğe var.

Korkular, Kaygılar...

Temelde dayandıkları şey ise bilinçaltımızda kişiyi olumsuz düşünce ve inançlara sürükleyen kayıtların etkisinden arındırılmak.

Bu tekniklerden kendimize en uygun olanı ile başlayabiliriz. Fakat burada en önemli şey, kendi farkındalığımızı daire çıkaracağımız yolculukta niyetimizi ortaya koymak. Ve olan bitenden birilerini sorumlu ya da suçlu görmekten ziyade kendi özümüze dönerek sorumluluğumuzunuzu ele almak.

Korkularımızın, kaygılarımızın, geçmişten bugüne taşıdığımız kayıtlarımızın mutlaka olduğunu ve bunların yaşamımızdaki her alana olumlu veya olumsuz etki ettiğini kabul ettiğimizde "Nasıl daha iyi olabilirim?" sorusuyla çözülen yolda ilahi düzenden de cevaplar gelmeye başlayacaktır. Bu halde kendi yolculuğumuzda gelişmeyi esas alan bizler, çocuklarımız, iletişim ve etkileşim kurduğumuz bireyler için de daha güzel bir dünyanın temellerini inşa edebiliriz, olumsuzlukların etkisini ortadan kaldıracaktır. Temelde anlatmak istediğim, her

şeyin önce kişinin kendisinde başladığıdır.

Bir şeyleri değiştirmek, geliştirmek istediğimizde önce kendimizden başlarız.

Korku ve kaygılarımızın çözümü de bireyin kendisinde. Destek alınan uzman tekniklerde de önce bireyin kendisinden yola çıkılmakta ve hatta bireyin kendi içine yol alması sağlanarak farkındalığı artılmaktadır.

Korkunun bedenimizde ve ruhumuzda akıcı olumsuz enerjilerden ötürü kim bilir ne denli mutsuzluk verici anlarmızı yitirdiğimizi düşündüğümüzde hepimizin mutlaka "Nasıl daha iyi olabilirim?" sorusuyla yoluna devam etmesi gerektiğine inanıyorum.

"Nasıl daha iyi olabilirim?" ile çıkarılan yolda da korkulardan, kaygılardan arınmak gerektiğinin bilincindeyim. Eminim ki; olumsuz kayıtlardan arınan bireylerin ruhu, bedeni ve zihni daha sağlıklı.

Korkularla, kaygılarla yol almaya çalıştığımız yaşamda hayalini kurduğumuz

güzelliklere ulaşmak çok zor. Zira; ruhumuzda olumsuz etki bırakan ve bizi bu olumsuz enerji içerisine sarmalayan korku, kaygı ve bilinçaltı kayıtlarımız;

Kaybetmekten korkup en güzel duygu olan sevmeyi unutmamıza, ayrılanmaktan korkup iletişimi kurmayı unutmamıza, yaşamaktan korkup şimdinin farkına varmayı unutmamıza, sorumluluklardan korkup çalışmayı, çalışmanın verimliliğinden faydalanmayı unutmamıza sebep oluyor. Kesacısı mutluluklarımızı fark etmemize engel oluyor.

Oysa yaşam; içini korkularla ve olumsuzluklarla doldurmak için verilmedi bizlere...

"Nasıl daha iyi olabilirim?" cesareti hepimizin içinde....

Yolculuk önce kendine....

Ne güzel söylüyor Şems Tebrizi, "Ne yöne gidersen git, -doğu, batı, kuzey ya da güney- çıktığın her yolculuğu içine doğru bir seyahat olarak düşün! Kendi içine yolculuk eden kişi, sonunda arzu dolaşır."

Yolculukta engelleri ortadan kaldırmak bizim elimizde...

Daha liye, daha güzelle, Sevgiyle...