

“Hayatla iletişim”

Hafta içinde bir seminer verdim, konusu genel olarak iletişimdi. Etkili ve güzel konuşmadan, beden dili ni etkin kullanmaya kadar çevremizle kurduğumuz iletişimi güçlendirmenin yollarını ana hatlarıyla anlatmaya çalıştım. Bu seminerde asıl vurgulamak istediğim şey; iletişimin öncelikle bir varlık olarak kendimizle başladığı gerçeği. Öyle ki aldığımız nefes, hayatla ilk alışverişimiz olarak başlıyor, sonra beden, zihin ve ruh sağlığımızı düzenleyen en hayati fonksiyon haline geliyor. Aslında iletişim de nefesle başlıyor. Bu nedenle doğru nefes alıp vermenin yöntemlerini, nefesimizi kullanarak nasıl gerginliklerden kurtulabileceğimizi örnekleyerek göstermeye çalıştım. Çok basit ama etkili bu yöntemler herkesin ilgisini çekti.

Seminere “Hayatla İletişim” adını vermemin nedeni; iletişimi sadece konuşmadan ibaret bir araç olarak görmüyor olmam. Aslında hayatla kurduğumuz iletişimin en güçlü aracı bilinçaltı. Bu yüzden özellikle bilinçaltımızla bir takım olmanın öneminden bahsettim.

Bilinçaltımız sınırsız zekaya sahip

Amerikan psikolojisinin babası olan **William James**, dünyayı döndüren gücün bi-



linçaltı olduğunu söyler. Bilinçaltı, sınırsız bir zekaya ve bilgeliğe sahiptir. Bütün çağların büyük adamlarının en büyük sırrı, bilinçaltılarının güçleriyle temas kurabilmeleri ve bunları ortaya çıkarabilmeleriydi.

Anlatılan hikayeye göre, **Hermes Trismegistus** adında çok güçlü bir büyücü varmış. Ölümünden yüzyıllar sonra mezarı açıldığında,

yüzyılların en büyük sırrının açığa çıkacağını bekleyenler, şu sırta ermişler:

İçte neyse, dışta o.

Üstte neyse, altta o.

Bir başka deyişle, bilinçaltınızı neye inandırırsanız, hayatınızda o tezahür edecektir. Dünyada bu kadar çok kaos ve üzüntü olmasının nedeni, birçok kişinin bilinçle bilinçaltı arasındaki etkileşimi anlayamamasından kaynaklanıyor. Olumsuz, yıkıcı ve kötü düşünceler yıkıcı duygular olarak tezahür eder. Yıkıcı duy-

gular çatışma ve anlaşmazlığa dönüşür. Bu nedenle düşüncelerinizi ve kendinizle ilgili inançlarınızı tekrar gözden geçirin.

Düşüncelerimiz yaydığımız enerji dalgalarıdır

Öncelikle hayatın olumlu yönleriyle doğru frekansta olup olmadığınızı kontrol edin. Evrenden olumlu enerjileri çekmek için, doğru frekanstan yayın yapmalısınız. Negatif düşünceler negatifliği çekecektir. İyiye, bolluğa, paylaşıma, iyi niyete, başarıya ayarlarsanız kendinizi, o frekanstaki enerjileri çekeceksiniz. Bunun için telkinlerden yararlanmalısınız. Sıklıkla tekrar ettiğimiz cümleler, bir süre sonra içselleşir. Bilinçaltı size inanmaya başlar, inandığı zaman harekete geçer ve o düşüncüyü sizin için gerçekleştirmeye çalışır.

Hastalığa ya da sizi incitecek, size zarar verecek herhangi bir şeye inanmak aptalca. Mükemmel sağlığa, zenginliğe, huzura, refaha ve ilahi yol göstericiliğe inanın. Arzunuz duanızdır. Dualarınızdan başkalarını da eksik etmeyin. Bir işin olmasını dilerken, herkesin hayrına olacak şekilde sonuçlanmasını isteyin. Olumlu düşünceler evrenden olumlu karşılık alır.

Unutmayın! Dünyadaki herkese borçlu olduğunuz tek şey sevgidir. Sevgi, kendiniz için dilediğiniz sağlık, mutluluk ve hayatın bütün nimetlerini herkes için dilemektir.

“Bilgelik üzerine”

“Hayatla İletişim” de anlatmaya çalıştığım pek çok şeyi, Epictetus’un sözleri ne de güzel tamamlıyor:

“Bilgece yaşama sanatında ustalaşmak istiyorsanız, bu yolda

aşını yiyip içebileceğinizi mi düşünüyorsunuz? Sanıyorsunuz ki, öfkeye yenik düşmeyi,

olağan hayal kırıklıklarını, mutsuzluk alışkanlıklarınızı sürdürebileceğinizi? Hayır. Eğer hedefiniz gerçek bilgelikse ve bunda samimiyseniz, kendiniz üzerinde çalışmanız gerekecek. Pek çok sağlıksız tutkunuzun ve düşüncesizce verdiğiniz tepkinin üstesinden gelmek zorunda kalacaksınız”.

EPICETUS

Ahmet Turhan Altın’ın “Yaşama Sanatı” Kitabından...

