

DÖRT ANLAŞMA

Kullandığınız Sözcükleri Özenle Seçin

İlk anlaşma dört anlaşmanın en önemlisidir ve aynı zamanda uyulması en zor olan anlaşmadır. Sadece bu anlaşmayla bile dünyadaki cennet denilen varoluş boyutuna erişebilirsiniz.

Söz insan olarak sahip olduğumuz en güçlü araçtır, söz büyü aracıdır. Ama iki yanı keskin kılıç gibi sözünüz en güzel rüyayı da yaratabilir, etrafınızdaki her şeyi de yok edebilir. Kılıcın bir yanı sözün kötüye kullanımıdır. Bu kullanım cehennemi yaratır.

Diğer yanı ise sözün mükemmel kullanımıdır. Bu da güzellik, sevgi ve dünyadaki cenneti yaratır. Söz öylesine güçlüdür ki, bir söz milyonlarca insanın yaşamını değiştirebilir ya da yok edebilir. İnsan zihni sürekli tohumların ekildiği verimli toprak gibidir. Tohumlar düşünceler, fikirler ve kavramlardır. Burada tek problem genellikle bu verimli toprağa korku tohumları ekilir.

Ehlileştirme sürecinde ebeveynlerimiz, kardeşlerimiz, yakınlarımız bizimle ilgili düşüncelerini düşüncesizce söylediler. Biz bu düşüncelere inanırız ve zihin bu inanç doğrultusunda sayısız kanıtlar sunar.

Bir gün bir kimse başka bir sözle zihnimize tohum eker ve yeni bir anlaşma yaparsınız. Bu anlaşma ile artık kendinizi eskisi gibi hissetmez, zihnimiz de bize kötü kanıtlar sunamaz. Sözün yanlış kullanımı nesilden nesle aktarılır. Benzer şeyleri kendi çocuklarımıza ne kadar sık yapıyoruz. Onlarla ilgili olumsuz birçok fikir beyan ediyoruz. Ve çocuklarımız kara büyüğü yıllarca taşıyor. Kara büyüğü bize yapanlar bizi seven insanlar oluyor. Ama ne yaptıklarının farkında bile olmaksızın. Bu nedenle onları affetmeliyiz, onlar ne yaptığını bilmiyor.

Sözlerimizin arı olması çok önemlidir. Arı saf, temiz, kusursuz, eksiksiz anlamına geliyor, “günahsız” demektir.

Dinler günah ve günahkârlardan bahseder. Günah kendi doğana karşı yaptığın her şeydir. Kendi varlığına karşı hissettiğin, inandığın ya da söylediğin her şey günahdır. Herhangi bir şey için kendini yargıladığında veya suçladığında kendine karşı olmuş olursun.

Günahsız olmak bunun tam zıddıdır. Saflık, arılık kendine düşmanca davranmamaktır. Günahsız olmak demek davranışlarının sorumluluğunu üstlenmek ama kendini yargılamamak ve suçlamamak anlamına gelir. “Günahsız” sözler kullanmak enerjinin doğru kullanımıdır. Sözümüzde “günahsız” değiliz.

Genellikle sözü kendi bireysel zehrimizi akıtmak için, kızgınlığımızı, kıskançlığımızı, çekememezliğimizi ve nefretimizi ifade etmek için kullanıyoruz.

Birinci anlaşılmayı kavradığımızda yaşamınızda olabilecek tüm değişimleri de görmeye başlarsınız.

Önce kendinizle olan ilişkinizde değişim olur, sonra diğer insanlarla, özellikle sevdiğiniz kişilerle olan ilişkileriniz derinden farklılaşır. Sözlerinize göstereceğiniz dikkat ve seçimlilik size bir şey daha kazandıracaktır. Bağışıklık. Başkalarının negatif telkinlerine karşı bağışıklık kazanacak ve size söylenen olumsuz sözlerden etkilenmez hale geleceksiniz.

Sözleriniz “günahsız” ise kendinizi iyi, mutlu ve huzurlu hissedersiniz. Bu tohuma bakın, onu besleyin, büyütün. Bu tohum zihninizde geliştikçe daha fazla tohumlar yaratacaktır.

Bu anlaşma çok güçlüdür, sözlerinizi sevginizi paylaşmak için kullanın. Sözlerinizi size acı veren küçük anlaşmalarınızı bozmak için kullanın. Bu anlaşmayla farklı bir

rüya yaratabilirsiniz. Cehennemde yaşayan binlerce insanın arasında bile cenneti yaşayabilirsiniz. Cehennem size yaklaşmaz.

Hiçbir Şeyi Kişisel Algılamayın

Etrafınızda olan biten hiçbir şeyi kişisel algılamayın. Bireysel önemlilik ya da kişisel algılamak bencilliğin en üst düzeydeki ifadesidir. Her şeyin merkezinde kendimiz olduğunu düşünürüz. Kişisel algılamak sizi kara büyücüler için kolay bir av haline getirir, sizi istedikleri zehirle besleyebilirler, siz de söylenenleri kişisel algıladığınız için zehri afiyetle yutarsınız. Onların yaptıkları, hissettikleri kendi bireysel rüyaları, kendi anlaşmalarının bir yansımasıdır. “Söylediklerin beni incitiyor” da diyebilirsiniz. Söylediklerim sizin yaralarınıza dokunduğu için incinirsiniz. Sizi inciten sizsiniz.

Bu filmde yönetmen de, yapımcı da, başrol oyuncusu da sizsiniz. Diğer herkes yardımcı oyunculardır. İnsanları kişisel algılamadan gerçekte oldukları gibi görebilmeyi başardığımızda asla onların söylediği ya da yaptığı şeylerden incinmeyiz. Size yalan da söyleseler bundan incinmezsiniz çünkü onların korktukları için yalan söylediklerini bilirsiniz.

Kişisel algılamamayı alışkanlık haline getirdiğinizde kızgınlığınız, kıskançlığınız, fesat duygularınız yok olur, üzüntüleriniz bile kaybolur. Kişisel algılamadığınızda olağanüstü bir özgürlüğe kavuşursunuz.

Bunu gerçekten anladığınızda başkalarının özensizce ve bilinçsizce söylediği sözler ya da davranışlar sizi incitemez.

Varsayımda Bulunmayın

Üçüncü anlaşma varsayımda bulunmamaktır. Her şeyle ilgili varsayımda bulunma eğilimimiz vardır. Buradaki problem varsayımlarımızın gerçek olduğuna

inanmamızdır. Probleme davetiye çıkarırız. Dedikodunun, cehennem rüyasında insanların iletişim biçimi ve birbirlerine zehir aktarım yolu olduğunu unutmayın. Bir şeyi anlamadığımızda varsayımlarda bulunarak ona anlam vermeye çalışırız.

Soru sormak daima varsayımda bulunmaktan iyidir. İlişkide varsayımlar kavgalarımızın, zorluklarımızın, sevdiğimizi iddia ettiğimiz kişileri yanlış anlamamızın nedenidir. Birileri bize bir şey söylediğinde de varsayımda bulunuruz, söylemediklerinde de varsayımda bulunuruz.

Herkesin hayatı bizim gibi algılaması gerektiğini ya da algıladığını varsayarız. İnsanların en büyük varsayımı budur. İnsanları değiştirmeden oldukları gibi kabul edebilmektir.

Eğer onları değiştirmeye çalışıyorsak, bu onlardan gerçekten hoşlanmadığımız anlamına gelir. Aynı zamanda karşımızdaki kişi de bizi olduğumuz gibi kabul etmeli, bizi değiştirmeye çalışmamalıdır. Bu yol bireysel özgürlüğün yoludur, ruh içinde özgürce dolaşır. Bu niyetin ustalığı, ruhun ustalığı, sevginin ustalığı, değer bilmenin ustalığı, yaşamın ustalığıdır. Bu ustalık, Toltek'in amacıdır.

Daima Yapabildiğinin En İyisini Yap

Her koşul altında daima en iyisini yapın, ne daha fazla ne de daha az. Ama şunu daima hatırlamanızda yarar var. An, her an değiştiği için asla “en iyiniz” olmayacaktır.

Her şey canlıdır ve her an değişim halindedir. Sabah taze ve enerjik olarak yaptığımız “en iyi” akşamın yorgunluğunda yaptığımız “en iyi”den daha iyi olacaktır. “En iyiniz” sağlıklı ya da hasta olmanıza göre değişecektir. Mutlu ya da üzgün, kızgın ya da kıskanç olmanıza göre “en iyiniz” değişecektir. Ne daha fazla ne daha az. Daha fazla yapmak için kendinizi zorladığınızda gerekenden daha fazla

enerji sarf etmiş olacağınızdan, bedeniniz yorgun düştüğü için kendinize iyilik yapmış olmanız. “En iyiniz”den daha az yaptığınızda ise kendinizi yargıyorsunuz, suçluluk ve pişmanlık duyarsınız. Kendinize saygı duymakta zorlanırsınız.

Bu dört anlaymayı yaşama geçirdiğinizde cehennemde yaşamamız olanaksızdır. Sözlerinizde özenli olduğunuzda, hiçbir şeyi kişisel algılamadığınızda, varsayımlarda bulunmadığınızda, daima yapabildiğinizin en iyisini yaptığınızda harika bir yaşamınız olacaktır.

Yaşamınızın kontrolü yüzde yüz sizin elinizde, sizin yönetiminizde olacaktır. Herkes özgürlük istiyor.

İki üç yaşlarında bir çocuğa baktığımızda özgür bir insan görürüz. Çünkü o istediğini yapıyor. Tıpkı bir çiçek, bir ağaç, bir hayvan gibi özgür. Henüz ehlileştirilmemiştir. Oyun oynamaktan korkmuyor. Geçmiş ve gelecekle ilgilenmiyor, sadece anda yaşıyor.

Gerçek siz, hiç büyümemiş olan içinizdeki o küçücük çocuktur. Bazen içimizdeki çocuk dışarıya çıkar, o anlarda kendimizi mutlu hissederiz. Eğlenirken, oynarken, kendimizi bir şekilde ifade ettiğimiz anlarda çocuk dışarıdadır.

Bu anlar yaşamımızın en mutlu anlarıdır. Gerçek siz dışarıya çıktığında geçmişte takılmazsınız ve gelecekle ilgili endişe duymazsınız. O anlarda çocuk gibi olursunuz.

Don Miguel Ruiz (alıntıdır)