

Can Perimcek

UYANIŞ



-
Kişisel
Gelişim
-

ŞİMDİ VE
SONSUZLUĞA DOĞRU



100
Cumhuriyetimiz
100 Yaşında

Can Perimcek, 25 Nisan günü, Güneş ve Venüs'n kavuşumuyla kinatın aydınlandığı bir saatte doğdu. Tiyatro eğitimi aldı, birçok alanda hayallerinin peşinden gitmeyi tercih etti. Spiritüel Gelişim (regresyon, bilinçaltı ve enerji çalışmaları) ve Sağlık Psikolojisi alanlarında eğitimlerini tamamladı. Yıllardır, kişisel gelişim alanında bireysel, toplu seanslarla, yazdığı yazı ve kitaplarla binlerce insanın hayatına ve ruhuna dokundu. Hayatına dokunduğu insanların dönüşümlerini başlatmalarına, kendi mucizelerini yaratmalarına vesile oldu ve olmaya da devam ediyor.

UYANIŞ

Şimdi ve Sonsuzluğa Doğru

Yazan: Can Perimcek

Editör: Kevser Aycan Aşkim Saroğlu

Yayın hakları: © 2023 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Temmuz 2023 / ISBN 978-625-8004-59-5

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı

Sayfa uygulama: Yiğit Berker

Baskı: Ana Basın Yayın Gıda İnşaat San. ve Tic. A.Ş.

Mahmutbey Mah. Devekaldırımı Cad. 2622 Sk.

Güven İş Merkezi, No: 6/13 Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 446 05 99

Sertifika No: 52729

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Uyanış

Şimdi ve Sonsuzluğa Doğru

Can Perimcek



*En sert rüzgârlarda bile güçlü kalabilmeyi,
hayat ne getirirse getirsin dindik ayakta
durabilmeyi, yeri geldiğinde de küllerimden
yeniden doğabilmeyi öğrendiğim güzel ruhlum,
anneme...*

İçindekiler

Başlarken.....	11
Bölüm 1	
Kavramlar ve Karmaşalar	16
Sesler	16
Kaldırımda yürüyen insanlar.....	24
Hikâyeleri değiştirmek.....	26
Alışılan şeyden vazgeçmek	28
Ruhunla bir olmayı seç!.....	29
Hayat beni destekliyor mu?.....	30
Hikâyelerin dışına çıkıp bakmak.....	30
Deneyimlerini kutlamaya dönüştür!.....	32
Kendi hayatının ustası olduğunda... ..	33
Kendi bütünlüğün içinde yaşamak.....	34
Kendimi seviyorum	34
Eski sevgilinin eski sevgilisi?.....	35
Kendinden çıkıp kendine dönmek.....	36
Ne eksik ne de fazla	36
Merkez benim!.....	38
Deneyimlerle uyum içinde olmak.....	39
Dışarıdaki ben, içerideki ben	40
Deneyimleri hissetmek	41
İyi bir ev sahibi olmak.....	42
Sevmek, ama önce kendini.....	42
Kısır döngülerde kaybolmamak için.....	44

Şartlar ortadan kalktığıında.....	45
Yeni olana yer aç.....	46
Her şey geçer.....	48
İç sesini dinle.....	48
O her yerde	49
Maddi olanı içinde bulmak	50
Nezaket.....	50
Durup biraz dinlen!.....	51
Haklı olmak ya da olmamak.....	52
Ölüm ve yaşam	52
Bakış açısını değiştirmek	53
Etiketler.....	54
Bağlı olmak	54
Şartsız sevgi.....	55
Korkudan arınmak	56
Kavramlara bağlı olmak.....	57
Aşkın içine doğmak	58
Seçim senin.....	58
Uyaranların enerjisinden sıyrılmak.....	59
Yansımalar: hayranlık ve yakınlık.....	60
Eleştiri.....	61
Enerji alanlarını hissetmek.....	62
Serbest bırak	64
Her şey başladığı yere döner	65
Acele etmeden	66
Deneyimle!	67
Teslimiyetle.....	68
Korkularından arın.....	69
Merkez sensin	70
Kendi seçimlerinle var ol!.....	75
Maddi arayışa son ver.....	78
Rüyadan uyan!	79
Kendi gerçekliğine tutun	80
Cevapların yaşam enerjinde.....	81
İçeriye gözlemlerle.....	82
Yaratıcı ol.....	83

Kendin için yaşa, odağında kal.....	84
Kendini olduğun gibi kabul et.....	85
Kapılardan geçmek.....	87
Hayatının sorumluluğunu al.....	88
Sadece izin ver ve izle.....	89
Farkında ol, disiplinle yaklaş.....	90
Kararlarında net ol.....	91
Bastırıldığın öfkeyi dönüştür.....	92
Enerjini kontrol altında tut.....	94
Meditasyon halleri.....	95
Seyirci olmanın kalitesi.....	96
Yalnızlık ve tek başlılık.....	97
Aşk ve meditasyon.....	99
İç ses.....	101
Onay ihtiyacı?.....	103

Bölüm 2

Dönüşüm Çalışmaları.....	104
İnanç kodları.....	104
Ego - İnanç kodu - Güvenli alan yansıması.....	112
İnanç kodunun deneyimlerdeki yansıması.....	114
Deniyorum ama olmuyor.....	116
İnanç kodlarını incele.....	117
İnanç kodlarını dönüştür.....	120
Korku frekansını serbest bırak.....	123
Enerjin üzerinde gözlemci ol.....	124
Çakra noktalarına iyi gelen, enerjilerini açan, dengeleyen besinler, kokular ve aromatik yağlar.....	127
Kök frekans hesaplama ve anahtarlar.....	129

Bölüm 3

Enerji Yönetimi Çalışmaları.....	154
İleri seviye enerji yönetimi.....	154
Kendi enerjine, ruhuna merkezlen metodu.....	155
His yüklemesi.....	156
His yüklemesi cümleleri.....	172
Teşekkür.....	179

Başlarken

Uzun zamandır yeni kitabım üzerinde çalışıyorum. Okuduğum bu kitaptan önce üç farklı dosya tamamladım fakat içimde bir ses, yazdığım o üç kitap konusunda bana bir türlü rahat vermedi. Bir şeyler eksikti sanki. Belki de şimdi, kalpten kalbe bağ kurduğumuz bu satırlar için, henüz o frekanslar hazır değildi, bilmiyorum. Emin olduğum tek şey, iç sesimin beni daima en doğru ve en güzel yola götürdüğü. Gerisi hikâye.

Hikâye demişken, bu kelimeye alışsak iyi olacak sanırım. Zira bu kelimeyi ilerleyen satırlarda bol bol tekrar ediyor olacağız. Öyle umut ediyorum, çünkü henüz ben de bu kitabın tam nereye gideceğini, neye dönüşeceğini kestiremiyorum. Ruhumun sesi, kelimeleri nereye yönlendirecekse, anlatım oraya akacak, biliyorum.

Hikâye, gerçek ya da gerçeğe yakın bir olayın, sözlü ya da yazılı bir şekilde anlatılmasıdır. Her birimizin bir hikâyesi var. Kendimize ve başkalarına anlattığımız, doğruluğuna inandığımız hikâyeler bunlar. Kimi zaman gerçek kimi zaman gerçeğe yakın, kimi zaman da gerçek olmasını istediğimiz için bizim ürettiğimiz hikâyeler. Bu hikâyeler, nefes aldığımız her an, hayatımızın her alanında bazen farklı temalar üzerinden sahnede yerini alır.

“Ben Can Perimcek, Tarsus doğumluyum,” dediğimde, doğduğum an ve yerle aramda oluşturduğum bir hikâye ortaya çıkar. “Hislerim çok kuvvetlidir,” dediğimde, ruhumla aramdaki ilişkinin bir hikâyesi oluşur. “Çay yerine kahveyi tercih ederim,” dediğimde, kişisel zevklerimle aramda bir hikâye oluşur. “Deniz kenarında sonsuza kadar zaman geçirebilirim,” dediğimde, sevdiğim şeyle aramda bir hikâye oluşur. “Bir erkek kardeşim var,” dedi-

ğimde, yanımdaki biriyle aramdaki ilişkiye dair bir hikâye oluşur. Ve bu hikâyeler, bağlantıda olduğum her şeyle ilişkili bir biçimde oluşmaya devam ederken, bedenim de hikâyelere eşlik eder. Her hikâyeye göre zihnim, o hikâyeyi destekleyen yeni düşünceler üretir, seçimlerim hikâyelerimi destekleyecek yönde olur.

Tüm bunların sonucunda, deneyim dediğimiz, hikâyelerin yansması ortaya çıkar. Sahip olduğu hikâyelere göre bir hayat yaşayan “Can kişisi” olarak ya deneyimlerimden memnun olurum ya da memnun olana kadar yeni hikâyeler yaratmaya devam ederim.

Peki, ben, hikâyelerim olmasa kim olurum?

Varlığını fiziksel düzlemde deneyimleyen bir beden ve bir ruh sadece.

O zaman Can olmam.

Yakın geçmişte kardeşim Arda’nın arkadaş grubuyla sohbet ediyorduk. İçlerinden biri, benim Noel Baba dediğim Nisa, bir oyun oynamayı teklif etti. Oyunda, masadaki bir kişi kulaklarını kapatacak, diğerleri herhangi bir obje seçip, o objenin adını söylemeden, kulakları kapalı kişiye, objeyi dolaylı yoldan anlatacakti. O da objenin ne olduğunu bilmeye çalışacaktı. Sıra bendeydi. Ben kulağımı kapattım, masadakiler bir obje belirledi. Sol baştan tek tek, ben objenin ne olduğunu bilene kadar anlatmaya devam ettiler. Objenin ne olduğunu bulmaya çalışırken duyduğum cümleleri buraya olduğu gibi yazıyorum:

- Dudağını değıdirdiğinde yumuşak bir his verir.
- İnce ve uzununu da vardır, kalın ve kısası da.
- İçinden sıvı bir şey çıkar.
- Ağzında bazen tatlı bazen de acı bir tat bırakır.
- Ona dokunmak için daima eline ihtiyacın yoktur.
- Suyun içinde havalanabilir.
- Durduğu yerde pek bir işlevi yoktur.
- Ucunu kapatırsan seni tatmin etmez.
- İçindeki sıvı azaldığında ses çıkarır.

Buraya kadar akıllarda tek bir şeyin belirlediğini tahmin edebilirsiniz. Duyduğum cümlelerle birlikte benim de zihnim cinselliğı çağrıştıran şeyler düşünmeye başladı. “Acaba öyle mi?” diye düşün-

düm kendi kendime. Fakat objeyi bulamadığım için devam ettiler.

- Bu masada şu an iki tane var.
- Bazı içeceklerle beraber ücretsiz olarak verilir. (Bu noktada obje, zihnimde belirmeye başladı.)

Sonunda zihnim cevabı yakaladı: “Pipet mi?” diye sordum. Evet, seçilen obje pipetti. Peki pipetin, kendine yüklenen bu anlamlardan (hikâyelerden) haberi var mı acaba? Zannetmiyorum.

Her birimizin sahip olduğu hikâyeler, pipeti yorumladığımızda olduğu gibi, bize özel ve bu hikâyelerin aslında gerçekte hiç ilgisi yok. Gerçek, yani pipet, en yalın haliyle masada duruyor. Onu hikâyeleştiren, olduğu halinden farklı anlamlara taşınmasına vesile olan şey düşüncelerimiz, zihnimiz. Benim algıma göre, tarif edilen o bir an pipet değil, cinselliği anımsatan bir objeye dönüşmüş. Ancak bu dönüşüm sadece benim beynimin içinde gerçekleşti. Fiziksel boyutta değişen ve dönüşen bir şey yok.

Peki, pipetin bir hikâyesi olmasa ne olurdu? Olduğu haliyle bardağın içinde duran bir şey olarak varlığına devam ederdi.

İşte yaşama dair tüm gerçekler de böyle. Hikâyeler olmadığına, olan şey sadece olmuştur ve olmaya da devam eder. Hakikat budur. O şey benden, senden, düşüncelerimizden bağımsız olarak varlığını sürdürür. Biz olsak da olmasak da, onlara hikâyelerimizle yeni bir anlam kazandırmaya çalışsak da, sadece var olmaya devam eder. Hakikatin ne bize ne bir anlam kazanmaya ihtiyacı vardır. Bu, Tanrı'nın (Allah, yaratıcı ya da nasıl dile getiriyorsan o) ilahi olan saf akışıdır. Hiçbir hikâye, Tanrı'nın akışına müdahale edemez, onu değiştiremez.

Pipet oyununu oynarken, “Aha!” dedim içimden. Hangi konseptte bir kitap yazmam gerektiğini düşünürken, ruhum tam harekete geçmem gereken noktayı karşıma çıkarmıştı. Hikâyeler... Hakiki olana dolaylı yoldan yüklenen her anlam, aslında her birimizin o pipetle aramızda kurduğumuz hikâyenin bir versiyonu sadece.

Ancak elbette, gerçek hayatta attığımız her adımda, karşıma çıkan insanlarla aramızdaki ilişkide, her deneyimimizde ve en önemlisi de kendimizin kendimizle ilişkisinde, zihnimizdeki

hikâyeler kontrolü ele geçirir. Gerçeklik algımız başka açığa geçer, bu geçişle birlikte kendimizi huzursuz, ardından çaresiz ve mutsuz hissederiz. Oysa hissedilen negatif şeylerin hiçbiri, hakikat değil. Onlar yalnızca zihnin kurgusu ve birer yanılısamadan ibaret. Hakikat, en şeffaf haliyle ortada.

Hikâyeleri, biz zihnimize oluştururuz. İşte kavramamız gereken ilk nokta. İkinci noktaysa, fiziksel olarak hayatta kalmak için hikâyelere ihtiyacımızın olduğu. “Ateş yakar” şeklinde, ateşle ilgili iyi bildiğimiz hikâyemiz olmasa, yüksek olasılıkla kendimizi yakarız. Üçüncü noktaysa, hayatımıza hizmet etmeyen ve bizde huzursuzluk yaratan her hikâyeden, dilediğimiz zaman arınabileceğimize.

Seanslarımda da en sık duyduğum sorulardan biri şu oluyor: “Can Bey, hangi hikâyemden arınmam gerektiğini nasıl bulacağım?” Bir diğer soruysa, “Bu hikâyeden nasıl arınacağım?” sorusu. Seni rahatsız eden, enerjini düşüren ve canını sıkıyan herhangi bir konuyu düşün. Bu eski sevgilin olabilir, mevcut ilişkin olabilir, müziğin sesini sonuna kadar açan üst komşun olabilir. Ne olduğu önemli değil. Seni rahatsız eden ve haklı olduğunu düşündüğün tek bir hikâyeyi yeterli. Enerjini dalgalandıran her durum, arınman gereken bir hikâyeyi içinde barındırır. İkinci sorunun cevabı ise, “Hikâyem olmasa kim olurum?” sorusunda saklı.

Kavranması gereken ikinci nokta, hikâyelerin ikiye ayrıldığı. Egomuza ve zihnimize hizmet eden her hikâye bizi tatmin eder. Bu, bayıldığımız bir hikâye çeşididir. Egomuza ve düşüncelerimize ters gelen her hikâye canımızı sıkıyar. Bu, sevmediğimiz bir hikâye çeşididir çünkü o hikâyede istediğimiz doğrultuda (“-meli, -malı”) akış yoktur. Kontrol bizde değildir. Bu yüzden bir gerilim yaratır ve düşman gibi görünür.

Sevdiğimiz ve istediğimiz bir insanın bize “Seni seviyorum” demesi bizi tatmin eder ve bu hikâyeyi beğeniriz. Sevdiğimiz ve istediğimiz birinin, bize “Seni seviyorum” demeyi bırakması ve “Başkasına âşık oldum” demesi pek hoşumuza gitmez. Çünkü kontrol bizde değildir. Biz, bize “Seni seviyorum” demesini beklerken, o başkasına âşık olduğundan bahseder. Beklediğimiz “-meli,

-malı" hikâyesi bizi hayal kırıklığına uğratmıştır. Peki, gerçek nedir? Kafamızın içinde beklediğimiz "Seni seviyorum" cümlesinin gelmesi mi yoksa karşımızdaki insanın bir başkasına âşık olması mı? Elbette gerçekte olan, karşımızdaki insanın bir başkasına âşık olmasıdır. O halde hayal kırıklığına uğradığımız ve canımızın yandığını hissettiğimiz şey, gerçekte olan şey değil, kafamızın içindeki tatmin olmamış düşüncelerdir. Bu hikâye olmadığında geriye ne kalır? Karşımızdaki insan ve onun içinde bulunduğu durum. Peki, karşıdaki insanın içinde bulunduğu durum kimi ilgilendirir? Beni mi? Yoksa onu mu? Elbette onu. O halde hakikate daha da yakından baktığımızda ne görüyoruz? Bir insan ve o insanın başka bir insana âşık olması durumu. Konunun bizimle ilgisi var mı? Yok. O hâlde onlara mutluluklar dileyebiliriz.

Buraya kadar yazılanları okurken içinizde, "Elbette benimle ilgisi var! Neden beni sevmeyi ve ona gitti?" gibi düşünceler belirdiyse, kâğıt kalem hazırlasanız iyi olur. Okudukça sizi rahatsız eden konuları keşfedip, arınmanız gereken hikâyeleri not alacaksınız çünkü.

Her hikâyenizin mutlu sonlara çıkmasını diliyorum.

Şimdi ve sonsuzluğa doğru...

NOT: Kitapta yer alan uygulamalar, doğrudan ya da dolaylı yoldan birer tıbbi tedavi yöntemi ya da tavsiyesi değildir. Kalp, nefes ya da herhangi bir sağlık sorunu olanlar, doktor kontrolü ve onayı olmadan uygulamaları yapmamalıdır. Aksi bir durumda yazar ve yayımcı sorumluluk kabul etmez.

Kavramlar ve Karmaşalar

Sesler

Zihin, düşündüğü şeye inanmaya başladığında, olan şeye yeni bir anlam kazandırmaya çalışır. Ortaya çıkan hikâye, olan şeyi farklı bir açıdan adlandırır ve bir bölünme gerçekleşir. Bu bölünme, zihin ve gerçek arasında olur. Bir gerçek vardır, bir de zihnin yorumu.

Olan şey dışarıdadır ve en şeffaf, şefkatli haliyle oradadır fakat içeride, olan şeye karşı bir çatışma başlamıştır: “Bu böyle olmamalı, bu şöyle olmalı.” Hangisi gerçek? Dışarıda olan şey mi yoksa zihnin kendi içinde olan şeye karşı oluşturduğu kurgu mu? Elbette dışarıda olmuş olan şey gerçek olan. İçeride gerçekleşen şeyse, dışarıda olan bir şeyi adlandırma çabası. Her bir adlandırma, kendine has bir hikâye oluşturur ve oluşan bu hikâye, onu sorgulayana dek gerçekliğini yaşatmaya devam eder. Önce içeride, sonra dışarıda.

Örneğin, zihnimde deniz, kum, güneş üçlüsüne dair bir hikâye vardır ve deniz kenarında bir yere gittiğimde, zihnimde mevcut o hikâyenin görselini ararım. Zihnimdeki hikâyeye en yakın açığı gördüğümde onun fotoğrafını çekerim ve belki altına, *ne muazzam bir manzara* diye bir yazı yazarak sosyal medyada paylaşırım. Ta-

kipçilerim bu görseli gördüğünde, “Ah, ne kadar harika bir yer,” diye düşünür. Oysa burada bir bölünme vardır. Gerçek ile zihin arasındaki bir bölünmedir bu. Belki de o görselin sol açısında bir yerde, sahile atılan onca çöpten oluşan görüntü kirliliği vardır (bu da bir hikâye). Ancak ben o açığa odaklanmadığım için, gerçekte olanın sadece bir parçasını alarak, zihnimdeki hikâyeyi tatmin ediyorum aslında. Deniz harika! Güneş harika! Dalga sesleri harika! Çöpler? Onlar hikâyeme ait değil. Aslında gösterdiğim bu açı, zihnimin dünya üzerindeki yansıması. Zihnim sadece onu görmek ister ve görür. Elbette bu açıdan baktığımızda, bir problem yok, çünkü içeride tatmin olmuş bir hikâye var ve bu hikâye, sevdiğimiz türden bir hikâye.

Dönem dönem ev ya da şehir değiştirmeyi seviyorum. Yaşam alanumdaki enerji bana hangi yöne doğru hareket etmem gerektiğini söylüyor. Bu açıdan hikâyemi ve hislerimi seviyorum. 2019 yılında İstanbul’da bir ev değişikliği yaptım ve Cihangir’de bir eve yerleştim. Evi kiralarken tam karşısında bir ilkokul olduğunu görmüştüm ve emlakçıya, “Çok fazla ses olur mu?” diye sormuştum. O da, “Hayır, okulun ana giriş kapısı binanın arkasında kalıyor, sana ses gelmez,” demişti. İlk gecemde (odalar tek bir arabanın geçebileceği bir yola bakıyordu) camların titremesiyle uyandım. Ne olduğunu anlamaya çalışırken yüksek sesle müzik dinleyen bir arabanın penceresinin önünden geçtiğini fark ettim. Bas sistemi, araba evin yanından geçerken tüm evi titretiyordu. O gece bu durumu sorun etmedim çünkü böyle şeylerin olabileceğini düşündüm. Takip eden gecelerde benzer durumlar yaşanmaya devam etti. Her gece penceresinin altından geçen arabalar, sarhoş insan sesleriyle uyumakta zorluk çekmeye başladım. Zamanla hiçbir şekilde uyuyamaz hale geldim. Yatağa giriyordum, saatler geçiyordu ve ben hâlâ uyanıktım. Sabah saatlerindeki seanslarımı düşünüyordum. “Ya sabaha karşı uyuduğumda alarmı duyamazsam?”, “Ya elim yüzüm şiş olursa ve seansa odaklanamazsam?”, “Ya uykusuz olduğum için danışanımı tam anlayamazsam ve hakkını yemiş olursam?” gibi düşünceler kafamın içinde çoğalmaya başladı. Zihnime her gelen düşünceye inandığım için de bedenim ekstra

direnç gösteriyordu, bu direnç uyku enerjisini tamamen dağıtmaya başladı ve içeride bir gerginlik oluştu.

Kısa süre sonra, bu duruma bir çözüm bulmam gerektiğini anladım ve sanki bu çözümü bana o sunabilecekmış gibi emlakçıyı aradım. “Bana evin sessiz olduğunu söylemişsiniz fakat buradaki yol ana hat çıktı,” dedim ona. O da bana, “Yaz aylarında böyle şeyler olur ama kışın çok sessizdir” diye karşılık verdi. O an, sanki bir suçu varmış gibi, emlakçıya sinirlendim. Oysa evi görüp tutan bendim. Zihnim yeni bir hikâye oluşturup buna inanmaya başlamıştı. “Burada çok ses var ve uyuyamıyorum.” Ardından bu hikâyeye öyle bir inandım ki, onunla yatıp onunla kalkmaya başladım. Çevremdeki herkese, evde hiç rahat olmadığını söylüyordum. Çok geçmeden yeni ev arayışına girdim. Bana göre tek çözüm buydu. Ancak aradan birkaç ay geçmesine rağmen, istediğim sessizlikte bir ev bulamadım, ses kavramına o kadar çok takılmıştım ki gürültüden başka bir şey duymuyordum.

Bir süre sonra, güçlükle uyuyabildiğim bir gecenin sabahında, başka bir sürprizle uyandım. Okullar açılmıştı ve okulun zil sesi olduğu gibi evin içindeydi. Tüyerim diken diken oldu. İçimdeki hikâyeye öylesine inanmıştım ki düşünmemeye çalışsam da her zil sesi ile evden daha da nefret etmeye başladım. Yazı yazmaya çalıştığım anlarda ses duyuyordum. Meditasyon yapmaya çalıştığım anlarda sokaktan araba geçiyordu. Seans yaptığım anlarda, karşı kaldırımda fotoğraf çeken turistlerin kahkahasını duyuyordum. İnanığım hikâye doğrultusunda kontrol edemediğim bir öfke enerjisi içimde büyümeye başlamıştı. Ben bastırmaya çalıştıkça, o farklı alanlardan yeniden ortaya çıkıyordu. Kontrol edemediğim tüm seslere karşı tahammül seviyem de haliyle azalıyordu.

Sonunda çözümü, her gece bir miktar alkol almakta bulmaya çalıştım. Bir hafta, iki hafta, üç hafta derken, her gece mahallede mekân mekân gezip kendimi sızacak seviyeye getirene dek içtiğimi fark ettim. Sonra bir gün, toplantıya gideceğim bir sabah, uandıktan sonra hazırlanmak için duşa girdim. Aynadaki şiş yüzümü gördüğümde, içerideki hikâye yeniden ortaya çıktı. “Bıktım bu seslerden, uyuyamıyorum ve her gece uyumak için içiyorum, yü-

zümün şu hâline bak!” Hikâyeme ait olan bu düşüncelere inandım ve içerideki gerginliğe fazladan güç kazandırdım. Kendimi suçlamaya başladım. “İnsanlara yardımcı oluyorsun ama bu durumu nasıl iyileştiremiyorsun? Onca yıl neleri dönüştürdün, şimdi buna mı takılıyorsun?” Bu gibi düşüncelerin ardından gerginlik daha kuvvetlenerek, farkındalık seviyemi sıfıra indirdi. En azından bunun farkındaydım ve buna bir çözüm bulmaya karar vermiştim. Birkaç gün boyunca (yeni bir ev bulana dek) ne yapabilirim diye düşündüm ve çözümü buldum. Alkol kullanmadan beni uyutacak bir şeye ihtiyacım vardı. Uyku ilacı! Bunun için de psikiyatra gitmeye karar verdim. Hayatımda ilk defa psikiyatri deneyimim olacaktı. Aradım, araştırdım ve randevumu aldım.

Özel bir hastanede on dakika gerçekleşen seansımız şu şekilde ilerledi: Doktorun karşısına oturdum ve bana bilgisayarındaki formu doldurmak için adımları, soyadımı ve ailemle ilgili bazı bilgileri sordu. Birkaç dakikamız bu şekilde geçtikten sonra gözlerimin içine baktı (inanılmaz heyecanlıydım) ve “Sorunun ne?” diye sordu bana. Ona ev değişikliği yaptığımı ve yeni evimde çok fazla ses olduğu için uyuyamadığımı anlattım. Bunun üzerine doktor bana eliyle sol tarafı işaret ederek (hastane o bölgedeydi), “Buradaki insanlar ne yapsın? (Havaalanının altındaki evlerde yaşıyorlardı ve sürekli uçak sesi duymak zorundaydılar). Tren yolunun etrafında yaşayanlar ne yapsın? Herkes bu şekilde sese takılacak olsa bu insanların hiç uyuyamaması lazım,” dedi. İçimde tarifsiz bir gerginlik oluşmaya ve bacaklarım titremeye başladı. Doktora, “Bana ne o insanlardan?” demek istedim ama dudaklarımdan şu sözler döküldü: “Hocam benim uyumam gerekiyor, güne uykusuz başlamak istemiyorum.” Doktor bana çok fazla takıntılı olduğumu söyledi ve bilgisayardan bir çıktı alarak yazdığı ilaçları uzattı. Yanlış hatırlamıyorsam reçetede dört beş farklı çeşit ilaç vardı. Kâğıdı aldım, teşekkür ettim ve hastaneden çıkıp tüm yakın arkadaşlarımı, kuzenlerimi aradım. İçimde daha büyük bir öfke oluşmaya başladı ve ona da inanmayı seçtim. “Bu adam beni nasıl dinlemez? Ben takıntılı değilim, sadece uyumak istiyorum!” diye düşünüyordum. Enerjim düşmeye başlamıştı. Hastanenin köşesindeki bakkaldan

bir paket sigara aldım ve üst üste yakıp, zihnimdeki hikâyeyi destekleyen diğer eylemlere yer açtım.

Ardından, o dönem akademi kuran ve ortaklaşa iş yaptığım bir arkadaşıma gittim. Ofiste sohbet ederken bana işle ilgili yeniliklerden bahsetmeye başladı ve güzel haberlerinin olduğunu söyledi. İstanbul Üniversitesi'nde de bir süre radyo programı yapmıştı ve oradaki bağlantıları sayesinde İstanbul ve Nişantaşı Üniversitesi gibi birçok okulda eğitimler verecektik. Onu dinlerken içimdeki gergin enerjinin dışarı çıkmak istediğini fark ettim. "Sanırım iyi değilim," dedim ona. Durumumu anlattım, bir doktora gittiğimi ve görüşmenin berbat geçtiğini söyledim. Bu ruh halinde eğitim verebileceğimi sanmadığımı da sözlerime ekledim. Bunun üzerine o da beni güvendiği başka bir doktora yönlendirdi. Bu kliniğin bana iyi geleceğine inandığını söyledi. Hemen o an kliniği aradım ve ertesi sabaha randevu aldım. Levent'te çok popüler olan bir kurumda, Murat Hoca adlı bir doktor karşıladı beni. Doktorun karşısına oturduğumda içimde yeni bir gerginlik baş gösterdi. Onun da bana, bir öncekinin söylediği gibi şeyler söylemesinden korkuyordum.

Olanları doktora anlattım ve bir gün önce başka bir doktora gittiğimden bahsettim. Ortalama kırk dakika süren seansımızda, Murat Hoca bana şunları söyledi:

"Bu hayatta bazı insanların sese duyarlılığı vardır. Kimisi sessiz ortamda bile çok rahat uyuyabilirken, kimisi saatin sesiyle bile uyuyamaz. Bunda yanlış bir şey yok. Senin de sese karşı hassasiyetin var ve sana uygun olmayan bir evde yaşıyorsun. İlaç kullanmak yerine, yapman gereken tek şey evini değiştirmek. Evi değiştirene kadar da kendine yüklenmekten vazgeç. Çok güzel bir iş yapıyorsun fakat bu alanda kendine yardım edemediğin için ekstra güçlü olmaya çalışıyorsun. Bazen kendimize yardım edemediğimiz zamanlar olur. Bunun için bir savaş vermek yerine, danışanlarına yaptırdığın gibi daha çok meditasyon yap ve rahatlamaya çalış. Yaparken de bir şey için çabalama, sadece yap ve bırak."

O an içimdeki gerginliğin birden ortadan kaybolduğunu hissettim. Otorite olarak gördüğüm birinden, sorunun bende olmadığını

Zihnimin kurgularıyla gerçek olana, ruhumun bilgeliğine ve saf sevgiye uyanmaya niyet ediyorum. Nefes aldığım her an aşkı, sevgiyi, bolluğu ve bereketi, derin bir farkındalıkla deneyimlemeye yola ıktım.

Şimdi ve sonsuzluğa doğru...

Zihin dūşündüđu Őeye inanmaya başladığında olana bir anlam kazandırmaya başlar. Bir gerçek vardır bir de zihnin yorumu. İkisini bir ettiğinde bölünme kalmaz. İşte o zaman saf akışta, ilahi sevgide bir ve bütün olursun. Yalnızlık son bulur, hayatın neşesi ve mucizeleriyle kendi hayatının ustası olursun.

Bu kitapta bu ustalığın yollarını öğreneceksin. Kısırdöngülerden özgürleşecek, deneyimlerini kutlamaya dönüştüreceksin.

Korkularından uyanacak, koşulsuz sevgi içinde kendin için yaşamaya başlayacaksın.

Kendin için yaşa, odağında kal.

Bu kitapta kendi hikâyeni yeniden yazmak, inanç kodlarını dönüştürmek, korku frekanslarından özgürleşmek, çakra noktalarının enerjilerini dengelemek için uygulamalar bulacaksın.

Kokular, ritüeller, aromatik yağlar, yeniaylar, dolunaylar, bolluk bereket, ruh eşini çağırma yollarını öğrenecek, kök frekansının anahtarını eline alacaksın. His yüklemeleriyle yepyeni bir Sen'e hazırsın.

