

ESENLİK ARAYIŐI

8 Gücünüzü Kullanmak

Anthony Strano

İçindekiler

İçsel güçlerinizin tanıtımı.....	7
1. Güç: İÇ GÖZLEM	11
2. Güç: AYIRT ETME	19
3. Güç: KARAR VERME	29
4. Güç: CESARET	39
5. Güç: SERBEST BIRAKMAK	47
6. Güç: HOŞGÖRÜ	57
7. Güç: UYUM SAĞLAMA	65
8. Güç: İŞ BİRLİĞİ	71

İçsel güçlerinizin tanıtımı

Zamanımız ekonomik, politik ve sosyal açıdan büyük bir değişim zamanıdır. Çok açık bir şekilde görüldüğü gibi, dünya giderek daha hassas bir hal aldıkça ve yaşamlarımız her gün hiçbir uyarı olmaksızın parça parça oldukça, her birimizin ve genel olarak toplumumuzun da daha kuvvetli, daha güçlü hale gelmesi gerekiyor. Peki, güçlü olmak ne demek? Ruhsal olarak, gücün ya da kuvvetin zor kullanma veya saldırganlıkla hiçbir alakası olmadığını anlıyoruz. Biz henüz farkında olmasak bile ruhsal güç içten gelir; yani her birimizin içinde olan huzur, sevgi ve mutluluk gibi o ebediyen var olan olumlu kaynaklardan.

Gücün, hepsi bir duvar halısının iplikleri gibi birbiri içine geçmiş pek çok yönü vardır. Birini diğerinden ayıramayız, çünkü halı bir bütün olarak her ipliğin doğru şekilde, doğru yerde dokunmuş olmasıyla oluşmuştur. Bu yüzden, bu kitap her ne kadar sekiz gücü tanımlasa da (iç gözlem, ayırt etme,

karar verme, cesaret, serbest bırakma, hoşgörü, uyum sağlama ve işbirliği) esenliğin gerçekleşmesi, bunlarla iç içe geçmiş diğer güçlerin de ortaya çıkmasına bağlıdır. Aynı zamanda bu sekiz gücün etkili olabilmeleri için birbirleri ile iç içe dokunmuş olmaları da gerekir.

Bu olumlu niteliklere her gün dokunarak, gündelik davranışlarımıza bir yön vermek, beslemek üzere faydalanmaya başladığımızda gerçekten güçleniriz. Böylece hiçbir türde olumsuzluktan etkilenmeyecek bir bilinç durumu ediniz; artık bençillik, şiddet, hoşlanmazlık, öfke, intikam veya gücenme(alınganlık) gibi duyguları deneyimlemeyiz. Zihni ve yüreği olumsuzluktan özgürleştirmek huzur getirir. Ve huzur günümüzde çok önemli olan başka bir niteliğe yol açar:

İstikrar. İstikrar yaşamda denge ve düzeni korumamıza yardım eder.

Ruhsal güçler - Değerler veya erdemler olarak adlandırabileceğimiz ruhsal güçler, aynı zamanda insan ilişkilerinde nötr(tarafsız) olmayı, bakış açısı bulma ve kapsayıcı olma yeteneğini, kişisel beğeni ve beğenmezliklerin ötesine geçmeyi sağlar.

Güçler özellikle sadelik ve saygı erdemleriyle birleştiğinde çok iyi bir şekilde çalışmaya başlar. Sadelik beraberinde ekonomiyi(tutumluluğu) getirir ve ruhsal ekonomi kendi kişisel kay-

naklarımız olan düşünce, söz ve zamana olduğu kadar, Tabiat Anaya da saygı duymamızı sağlar. Daha sade bir yaşam sürece tutumlu hale geldiğimiz zaman, bolluğa ulaşırız: bencil olmayan bir cömertlik ve başkalarıyla işbirliği yapmak üzere kendi doğal kapasitemize ulaşır ve ondan faydalanarak bu sayede o esenliği ve iyilik halini deneyimleriz.

Saygı tıpkı ruhsal simya gibi işler; en kötü durumu en iyiye dönüştürür ve mümkün olmayanı mümkün kılar. Her şey saygı duymak farklılıkları kabul etmek anlamına gelir. Gerçek, içten sevginin temeli budur.

Tüm bu içsel güçleri yönetmeyi ve dengelemeyi öğrenince, uygun şekilde davranma, yaratıcı olma, yenilik ve umut inşa etmeyi ve kişisel amaçlarımızı gerçekleştirme becerilerimizin üzerindeki örtüyü açar ve kullanmaya başlarız. Böylece, diğer insanlar, zaman ve doğanın kendisine duyduğumuz saygıyı gösteren bir alanı da yaratarak onlarla ilişkilerimizde saygıya önde bir yer veririz.

Bu güçleri yeşertip büyütme, geliştirmek öylesine, birdenbire olmaz; dikkat ve zaman gerektirir. Belli bir zamanda, belli bir durumda ya da belli bir ilişkide hangi gücün gerektiğini gözlemleyerek daha dikkatli hale geliriz. Bu davranışımızın ve tutumumuzun olumlu kalmasını sağlar ki bu da gerçek ruhsal gücü deneyimlemeye doğru giden ilk adımdır.

İçinize bakarak, işbirliği yapmada önünüze çıkan engelleri gözlemlersiniz. Onlara galip gelmeye karar verdiğiniz zaman, zihninizin huzur bulduğunu hissedersiniz. Bu huzurla, her şeyle veya her seviyeden her insanla, hiçbir korku ya da çatışma duymadan yardımlaşabilirsiniz. Artık özgürsünüz.

Yazar Hakkında



1951’de Avustralya’da doğan Anthony Strano, İtalyan asıllıdır. Sydney Macquarie Üniversitesi İngiliz Dili ve Edebiyatı, Eğitim Bölümleri’nden mezun olmuştur.

Yaşamı boyunca spiritüel araştırmacılığı hep ön planda olan Strano, 1977’de Brahma Kumaris World Spiritual University’in öğrencisi olmuş, daha sonraki yıllar içinde de bu üniversitenin en deneyimli öğretmenlerinden biri olarak tüm dünyayı dolaşmıştır. Özellikle Avrupa, Avustralya ve Güney Amerika’da pek çok ülkede seminerler, atölye çalışmaları yapmıştır. Seminerleriyle çalışmalarının içeriği insanın içsel kaynaklarının geliştirilmesi, olumlu düşünce ve stressiz yaşam, değerlerle eğitim, meditasyon, bilim, ruhsallık olmak üzere geniş bir alana yayılmıştır. 1996’da Birleşmiş Milletler adına Uluslararası Yoksulluk Yılı dolayısıyla düzenlediği Sanat Festivali tiyatro, edebiyat, müzik ve güzel sanatların ruhun yoksunluğunu bilinçle nasıl giderebildiğini göstermiştir.

“Bilim ve Farkındalık” üzerine Yunanistan ve Meksika’da 5 uluslararası sempozyumun düzenlenmesinde görev almıştır.

Anthony Strano'nun Eserleri

Living Values: An Educational Programme (Yaşayan Değerler Kılavuzu), UNESCO'nun UNICEF'in İspanya Milli Komitesi'nin ve Brahma Kumaris'in desteklediği bir proje olan, bir uluslararası eğitim programına da baz teşkil eden bu kitabın araştıra safhasında ve yazımında katkıda bulunmuştur.

A Course in Positive Thought(Olumlu Düşünme Kursu); The Alpha Point, (Alfa Noktası); Discovering Spirituality (Spiritüaliteyi Keşfetmek); Slaying the Three Dragons Fear, Worry and Doubt, (3 Ejderhayı Öldürmek Korku, Endişe ve Şüphe); Seeking Silence (Sessizliği Aramak)...