

SİNAN ERGİN
live alive

CANLI YAŞA

hayatın, işin ve sen nasıl canlanırsın?



DESTEK YAYINLARI: 996
KİŞİSEL GELİŞİM: 171

SİNAN ERGİN / CANLI YAŞA

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalioğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Editör: Esen Güray
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Eylül 2018 (2.000 Adet)
3. Baskı: Ekim 2018
4. Baskı: Kasım 2018
5. -6. Baskı: Ekim 2019
7. Baskı: Kasım 2020
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-441-3

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



S İ N A N E R G İ N
live alive

CANLI YAŞA

hayatın, işin ve sen nasıl canlanır?



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ9

Özgür müsün?.....11

Korkun Var mı?21

Sana Ait Olmayanları Bırak29

Don Kışot musun?.....41

Madde Dünyasına Live Alive Bakışı45

Tüm Yaşamınız Tekrar mı?.....49

Seni Eyleme Geçiren Nedir?51

Farkındalık Çalışması61

Kimsin?63

LIVE ALIVE

1. VE 2. ADIMLAR71

Boşluk Enerjidir.....73

Kurtul zamandan.....77

Nerede?79

Hâlâ motivasyon mu bekliyorsun?.....87

LIVE ALIVE

3. ADIM89

Yaşadığın Hayat Senin mi?95

Kaçma!101

İç ve Dış Birdir107

Şimdi zıtlıklar dünyasına bakalım!	111
Değişen dünya	119
Gören gözler açıldı	125

LIVE ALIVE

4. VE 5. ADIMLAR	133
Bilinmeyene Yolculuk	135
Ne Var Ettin?	139
Külkedisi Seni mi Anlatıyor?	143
Bilgeliğin Oluşumu.....	145
Yalan ve Söz Verme Üzerine Live Alive Bakışı	151
Kim Değilsin?.....	157
Acının Yok Oluşu	161

LIVE ALIVE

6. ADIM	169
Alan Oluşturma Sanatı	171
Anlamak Ve Anladığını Görmek	179

LIVE ALIVE

7. ADIM	185
Olma ve Değişim Üzerine	187
Live Alive Yaşam.....	191
Zaman Live Alive İçinde Var Olmaz.....	199
Zaman Sevgiyi Yutar	203
Yaratıcılık İçinde Oluşumun Gücü	213
Eylemsizlikten Doğan Eylem	219

LIVE ALIVE 7 ADIM - ÇALIŞMANIN BÜTÜNÜ	233
Hazır mısın?	237
Evet, hazırsanız başlayalım.....	239
LIVE ALIVE EĞİTİMLERİNDEN	
SORULAR VE CEVAPLAR	245
SON SÖZ.....	293

ÖNSÖZ

Acı, keder, sıkıntı ve daha birçok olumsuz duygu insanın gelişimi için yıllarca kullandığı çözüm araçları olmuştur. Doğrudur ve gerçek bir dönüşüm sağladığı durumlar da olmuştur. Ancak insanın bağımlılık hastalığı, bu sefer acı olmadan var olamayacağına dair bir inanca dönüşmüştür.

Şimdi insan bir karar vermelidir.

Değişim sürecinde acıya ihtiyaç duymadan da var olabileceğini anlayabilmelidir.

Şimdi kendisine sormalıdır:

“Acıya ihtiyaç olmadan bireysel bir dönüşüm yaratabilir mi?” Evet yaratabilir!

Aksi takdirde dönüştüğü ve var ettiği sadece acı içindeki oluşumlar olacaktır. İnsan gözlemlene içinde, gözlemci olmadan sevgi ve anlayışı bulabilmelidir. Bu keşfetme aşkı, yüksek bir tutkuyu ve sevgiyi anlamasını sağlayacaktır. Bu yeni bir oluşumdur. Ve bu oluşum, insanı birey haline getirecek, yani özüne döndürecektir.

Bu kitap güzel mesajlar içeren yazılardan ya da iyi niyet içeren sözlerden ibaret değildir. Kendini seven bireylerin sorumluluğu içinde kelimelere dökülmüş gerçeklerdir.

12 Nisan 2016

ÖZGÜR MÜSÜN?

Özgür olmak ne demek?

Özgürlük denince insan daha çok dış dünyadaki ve yaşamındaki ortamları düşünmektedir. Halbuki kişi ıssız bir adada dahi yaşıyor olsaydı özgür olabilir miydi? Acaba maddi olarak her türlü imkâna sahip olsaydı o zaman özgür olabilir miydi?

Özgürlük dışsal olsaydı eğer, bence özgür olmak çok zor olmazdı. Ama insan içsel dünyasında ve düşüncelerinde özgür olmadığına, dış dünyasında da özgür olması mümkün olmayacaktır. *Zihninde yaratmış olduğu limitli hapis hayatını dış dünyada da inşa edecektir.* Sizce de öyle değil mi?

Hadi bir kere düşünelim. Özgürlüğümüzü engelleyen şeyler nelerdir? En azından üç tanesini düşünmenizi istiyorum. Eğer hayatınızda bunlar olmasaydı neler yapmak isterdiniz? Hemen aklımıza üçüncü şahıslar, dış dünyadaki olaylar veya maddesel problemler gelmiştir. Öyle değil mi?

Şimdi yeniden sormak istiyorum, Gerçekten bu olayların veya kişilerin sizi engellediğine emin misiniz? Madem bunların olmadığı bir ortamda güzel bir hayatınız olacak; o zaman ne bekliyorsunuz?

Dış dünyadaki her oluşumu var eden, her somutu oluşturan soyut bir kavram olmalı... Ancak soyut kavramlar somut olayları oluşturabilir. Eğer korkuyorsanız, bu soyut kavram, dış dünyada korkacak bir şeyleri var edecektir. Bu yüzden sizi engellediğini düşündüğünüz kişilerin ve olayların soyut kavramda neyi temsil ettiğini anlamamız lazım.

Bir örnek daha vermem gerekirse: Dışarıda sizi kızdıran, üzen veya size düşmanlık yaptığına inandığınız birileri varsa dikkatle gözlemleyin. Neden kızılıyorsunuz?

Kızıldığımız, üzüldüğünüz her şey kendinizle özdeşleştirdiğiniz, tanımladığınız bir şeye aittir ve bu soyut bir kavramdan kaynaklanmaktadır. Kişi kendisini özdeşleştirdiği bu kavramlardan kurtulmadığı sürece; dış dünyadaki olay ve kişileri değiştirmeye çalışsa da sonuç (anlık başarılar haricinde) hiçbir zaman değişmeyecektir.

Bu sebeple *Live Alive*'ın ana özelliği sorunların kökenine inerek tamamıyla ortadan kaldırmak ve bir daha tekrar etmemesini sağlamaktır.

Kişi kendisini tanımlamak istediği zaman acaba neden bir şeylerle özdeşleştirir? Bulduğu ülke, tuttuğu takım, çalıştığı şirket, inançları veya başarıları ile kendisini özdeşleştirir. Örneğin ben kendimi iyi bir eğitmen, iş sahibi veya başarılı bir yazar olarak tanımladım diyelim ve siz bu kitabı hiç beğenmediniz. O zaman benim reaksiyonum ne olur? Üzülebilirim, kızabilirim, size kırılabilirim veya egosantrikçe sizin bu kitabı hiç anlamadığınızı söyleyerek size karşı çıkabilirim, sizinle çatışabilirim. Bütün bu reaksiyonlarım kendimi bir şey ile özdeşleştirmekten kaynaklanmaktadır. Öyle değil mi? Acaba neden bu özdeşleşmeye ihtiyaç duyuyorum? Eğer buna ihtiyaç duyuyorsam, özgür olduğumu söyleyebilir miyim? Bu herkes için böyledir ve özdeşleşmeye ihtiyaç duyulması normaldir diye düşünebilirsiniz. Ama bilin ki bu normal görünen durumu devam ettirecek olsaydık ne bu kitaba ne de *Live Alive*'a gereksinimimiz olurdu.

Gözlemlemeye ve sorgulamaya devam edelim. İnsan beğenmediği bir huyunu, karakterini veya dış dünyada yaratmış olduğu hayatını değiştirmek isterse; bunu nasıl gerçekleştirebilir? Neye ihtiyaç duyar? Değiştirmek istediği konuyla ilgili yeterli bilgi ve tecrübesi olması acaba değişim için yeterli midir? Bence değil...

Çok istemesi veya yanlış olduğunu fark etmesi de o şeyi değiştir-
meyecektir. Hatta çok bilgili olması da, bir nebze bile değişime imkân
sağlamaya yeterli olmayacaktır.

Örnek mi? Sigara içenler... Sağlığa zararlı olduğu bilgisine sahipler,
fakat buna rağmen içmeye devam ediyorlar. Çoğu sigarayı bırakmak
ister; hatta bunun için uğraşmış ve istekli de olmuşlardır. Ama ne ya-
zık ki çoğunluk başarılı olamamıştır. Demek ki bilgili olmak, istemek
ve çabalamak yeterli olmamaktadır. Bu yüzden *Live Alive* kesinlikle
bir bilgi değildir. Bu önemli konuyu anlamadan ve fark etmeden *Live
Alive* tekniğini içselleştirmemiz ve hayatımızda uygulamaya almamız
imkânsız olacaktır. Çünkü *Live Alive* isminden de anlaşılacağı gibi
Canlı Yaşamak'tır.

Peki, canlı olmak, canlı yaşamak ne demektir?

Bu satırları okuduğunuza göre; çalıştığınıza, evlendiğinize ve ço-
cuk yaptığınıza göre; eminim ki hepiniz canlı olduğunuzu söyleye-
ceksiniz. Öyle değil mi?

Fakat sorumun bunlarla hiç ilgisi yok. Eminim siz de fark etmişsi-
nizdir. Şimdi yeniden kendinize sorun...

Canlı mısınız?

Özgür müsünüz?

Sizce özgür olmayan biri canlı mıdır?

Eğer içinizden hayır diye bağırarak geldiyse, şimdi canlanmaya
başlıyoruz. Beraberce çalışmaya hazırız demektir. Şimdi çok daha de-
rinden inceleyelim.

***Bu buluşmamız seninle benim beraberce her şeyi sorguladığımız
ve gerçeği beraberce aydınlığa çıkardığımız bir oluşum olacaktır.***

Bu kavramları incelemeye başladığımızı göre özgürlüğümüzü engelleyen, bizi durduran nedir? Ona bakalım...

Tabii ki düşüncelerimiz. Dikkatini ver, çok önemli bir soru daha sormak istiyorum. Bizi beynimiz mi yönetiyor? Tabii ki bütün bedenimizi olduğu gibi bizi beynimiz yönetiyor. Beynimiz bizi yönetirken, beynimizin de var olmasını sağlayan; var ettiği düşüncelerdir. Bu düşünceler geçmişten edindiğimiz tecrübeler, gördüklerimiz, yaşadıklarımız, okuduklarımız, edindiğimiz bilgiler, öğretilenler... Hatta duygusal yollarla edindiğimiz duygusal hafızamız.

Buradan da anlaşılacağı gibi beyin her daim geçmişte yaşamakta. Geçmişte yaşayan beyin hiçbir zaman yeniyi, yepyeniyi var edemeyecektir. Sizce de öyle değil mi? Ve hiçbir zaman yeni, taze ve canlı bir şey yaratamayacaktır. Çünkü geçmiş eski, yaşanmış ve ölüdür. Beyin geçmiş dediği bu olguya bağımlıdır. Neden bağımlıdır? Şimdi size bir soru daha sormak istiyorum.

Bir kadın on yıl boyunca düzenli olarak her akşam eşinden dayak yiyorsa sizce güvende midir? Bazılarınızın hayır dediğini duyar gibiyim. Peki, o zaman onuncu yılın sonunda eşi bir gün eve çiçeklerle gelse ve “Hayatım bu akşam dışarda yemek yiyelim” dese; acaba kadın şimdi güvende midir? Çok büyük bir ihtimalle kendini güvende hissetmeyecek ve acaba bana ne yapacak diye korkacaktır.

Sizce de öyle değil mi?

Hatta bu kadını kurtarmak istesenez, çık bu evden, boşan kurtar kendini deseniz; hatta kendisi de bunu kabul etse bile, sizin de bildiğiniz gibi ne yazık ki o evi terk etmeyecek, o hayatı bırakmayacaktır. Çünkü bu onun on yıldan beri bildiği, ne ile karşılaşıp karşılaşmayacağını tecrübe ettiği, yani kendini güvende hissettiği bir hayattır. Çünkü beyin geçmişte yaşadıklarına son derece bağımlıdır ve güvenlik ister.

Kötü olduğunu bilmesine rağmen, eğer düzenli ise; yani rutin ise bu bağımlılığını bırakmayacaktır. Beyin için iyi ya da doğru olması önemli değildir, bildiği yerde olmak onu güvende hissettirir. Yani o geçmişe bağımlıdır, bağımlılık onun için güvendir.

Yine sormak istiyorum; bu beyin, bu kişi canlı mıdır?

Özgür müdür?

Şimdi aynı soruyu hayatlarınızı gözlemleyerek ve kendi yaşamınıza bakarak, kendinize sormanızı istiyorum. Hiç kızmayın, kendinizi haklı çıkarmaya çalışmayın, kendinizi motive etmeye de çalışmayın çünkü buluşmamızın ana nedeni bu gözlemi yapabilmek ve *Live Alive* ile bütün bağımlılıklarımızdan özgürleşmektir. Beraberce ilerleyelim.

İnsanın en büyük bağımlılığının sigara ve alkol gibi alışkanlıklar değil de; düşünceler olduğunu fark ettiniz mi?

Düşüncelerimize çok bağımlıyız, onlarsız yaşayamıyoruz. Beynimizde bağırarak bir yığın kelimeler ve cümleler; kendi içinde çatışan düşüncelerimiz ve kendi düşündüğüyle kavga eden bir beynimiz olduğu sürece sizce enerjik ve canlı olmak mümkün mü? Doğruyu ve gerçeği fark edebilmemiz mümkün mü?

Mesela bu beyin bize diyet yapmamızı söyler... Hiç diyet yaptınız mı? Dikkat ederseniz hep karın tokken diyet yapma kararı alınır. Ve genellikle diyete başladıktan 3-5 saat sonra eve gelip dolabın kapağını açarsınız ki en sevdiğiniz tatlı size bakıyor. Birkaç saniye yiyip yemeyeceğinizi düşünürsünüz, sonra kararlı bir biçimde buzdolabının kapağını kapatırsınız ve içeri geçip oturursunuz. Peki, şu anda tatlı nerededir?

Sizce hâlâ dolapta mı? Çoktan beyninize girmiştir. Diyet yapma kararı alan beyinle, hadi bugün boz yarın başlarsın diyen beyin aynı beyin. Yani aynı beyin hem diyet yapmanı söylerken hem de tatlıyı yemeni söylüyor. Peki, sen ne yapacaksın?

Unutma bu beyin senin yöneticin. Eğer önce diyet yap diyen, sonra hadi boz, yarın başlarsın diyen bir yöneticiniz varsa; nasıl bir hayatınız olacağını tahmin edebilirsiniz. Devamlı ikilem, çatışma ve kararsızlık içinde kalan biri olacaksınız. Eminim ki hayatınızda buna benzer olaylar yaşıyorsunuzdur.

Evet, şimdi ne yapacaksınız?

Beyin zaten kendi iç dünyasında sağ beyin, sol beyin, bilinçaltı, bilinçüstü diye birçok bölüme ayrılmış durumda. Mantık, duygusallık, alışkanlık, bilinçaltı yönlendirmeleri... Bu kargaşa ve çatışma içerisinde nasıl bir hayatın olabileceğini gözlemleyebiliyor musun?

Birazdan bir düşünce üretecek, “tatlıdan küçük bir parça kopar ne olacak ki bozulmaz, zaten kaç kalori” diyeceksin. İşte bu da mantık! Ve buzdolabına gidip bir parça alacaksın. Bir parça yedikten sonra beyin hücrelerin glikozun vermiş olduğu mutlulukla coşmaya ve mantık yavaş yavaş yok olmaya başlayacak.

Bunun sonucunda “Bir tatlı yiyemiyorsam niçin yaşıyorum, yarın başlarım” diyerek dolaba gideceksin ve tatlının hepsini saniyeler içerisinde bitireceksin. Şimdi rahatladın, içeri gidip oturduğunda hâlâ büyük bir rahatlık içerisinde sin. Fakat bu rahatlık üç dakikada son bulacak. Neden mi? Sen biliyorsun...

Aynı beyin bu sefer de “Neden yedin?” diyecek. Biraz önce ye diyen beyin, şimdi yediğin için kızmaya başlayacak.

İşte bu insanlığın hayatı... Senin-benim hayatımız... Şimdi yine sormak istiyorum:

Özgür müsün?

Canlı mısın?

*İnsan alışkanlıkları ile kendini limitlendirir
Öğrenmiş oldukları ile sınırlar koyar
Yaşadıkları ile dünyasını oluşturur
Beraberliklerini sevgi;
Gözleri ile gördüklerini gerçek sanır
Göremediği ve korktuğu her şeyi de inanç haline getirir
İşte! İnsan bu yüzden hiçbir zaman gerçek anlamda
bir dönüşüm yaşayamaz
Çünkü dönüşümü de umut denilen hayal dünyasına bırakmıştır
Şimdi bunları fark ettiysen karar vermelisin.*

KORKUN VAR MI?

Korkun varsa özgür müsün?

Beynin kendi yarattığı şeye bağımlı hissettiğini ve bu sayede de kendisini güvende hissettiğini gözlemlemiştik. Ama aynı beyin bu sefer de bağlandığı ve kendisini güvende hissettiği şeyler için “Ya kaybedersem?” diyerek müthiş bir korkuya kapılacaktır. Eminim sahip olduğunuz şeyleri, sevdiklerinizi, bankadaki paranızı, işinizi kaybetme korkusunu siz de yaşamışsınızdır.

İzleyebiliyor musunuz?

Şimdi yine güvende değiliz...

Beyin güvende olmak için bağımlı olmaya ve rutine ihtiyaç duyar-ken şimdi de bağımlı olduğu şeyleri kaybetmekten korkarak yeni bir güvensizlik duygusunu sizlere yaşatmaktadır. Unutmayın bu beyin sizin yöneticiniz ve hayatınızı yönetiyor. Halen yöneticiniz olmasını istiyor musunuz?

Korku ve bağımlılıkla arasında görünmeyen ciddi bir bağ var. Aca-ba korku nereden kaynaklanır? Aslında korkuya çok fazla değinmek istemiyorum. Yıllarca bu konu hakkında sayısız eğitimler verdim. Ama *Live Alive* sayesinde artık bu konu hakkında çalışmaya gerek kalmayacağını siz de fark edeceksiniz. Yine de *Live Alive*'a başlamadan önce korkuyu bir parça daha gözlemlememiz faydalı olacaktır.