

İÇİNDEKİLER

Giriş.....5

KISIM 1. KONUŞURKEN KENDİNİZ VE DİĞERLERİYLE UYUM İÇİNDE OLUN 11

Bölüm 1: Sözlerimizin bir gücü vardır15

Bölüm 2: Her şey niyete bağlıdır24

Bölüm 3: Kendini sevmekten bir başkasını sevmeye30

Bölüm 4: Yargılamadan konuşmak40

Bölüm 5: Uygulaması her zaman kolay olmayan bir anlaşma49

KISIM 2. SİZİ YARALAYAN ŞEYLERDEN KURTULUN... 61

Bölüm 1: Herkesin kendine ait bir dünya görüşü vardır.....65

Bölüm 2: Bir güç meselesi.....74

Bölüm 3: İşin içine inançlar ve duygular da girer.....81

Bölüm 4: Boş verme sorumluluğunu alın88

KISIM 3. GERÇEK OLMAYACAK VARSAYIMLARDA BULUNMAYIN 103

Bölüm 1: Kendimize hikâyeler anlatma ihtiyacı107

Bölüm 2: Kim ve ne hakkında varsayımda bulunuyoruz?123

Bölüm 3: Varsayımlardan kurtulun!134

KISIM 4. ELİNİZDEN GELENİN EN İYİSİNİ YAPIN 161

Bölüm 1: Neden elimizden gelenin en iyisini yapmalıyız?165

Bölüm 2: Elinizden gelenin en iyisini nasıl yapabilirsiniz?.....171

Bölüm 3: Elinizden gelenin en iyisinden
daha fazlasını yapmayın.....180

Bölüm 4: Elinizden gelen en iyi şekilde davranın188

Sonuç.....201

Teşekkür.....204

Yazar Hakkında205

GİRİŞ

Batı dünyasının bundan yirmi yıl önce keşfettiği dört Toltek anlaşması bugün artık dünya çapında bir üne kavuşmuş bulunuyor. Bu anlaşmalar “oluşumlarından” yüzlerce yıl sonra dahi gücünden hiçbir şey kaybetmemiştir. Daha mutlu ve uyumlu bir hayat yaşamamıza yardımcı olmak için doğrudan içinde yaşadığımız huzursuz ve endişeli çağa ve üstelik bugünkü dille hitap eder gibidirler.

Toltek anlaşmaları nedir, diyecek olursanız, sahip olduğumuz ve bizi sınırlandıran inançlarımızı, yani gerçeği olumsuz bir biçimde çarpıtan bütün inançlarımızı yıkmak amacıyla kendi kendimizle yapacağımız anlaşmalardır; sürekli olarak her şeyden şikâyet etmemize, başkalarını kinamamıza ve her şeyin olduğundan daha farklı olmasını istememize neden olduklarından kendimizi iyi hissetmemize engel olarak acı çekmemize yol açarlar. Oysa asıl sorun da budur, her şey... neyse odur! Geçmiş neyse odur, bitmiştir, gelecek neyse odur, belirsizdir. Şikâyetlerimizin pek çoğunun kaynağında geçmişini devam ettirme veya geleceği kontrol etme arzusu yatmaktadır. Toltek anlaşmaları bize bütün bunları nasıl değiştirebileceğimizi öğretir.

NİÇİN KENDİMİZLE BİR ANLAŞMA İMZALAMALIYIZ?

Bunlara “anlaşma” denmesinin nedeni gerçekten de aslında bize ait olmayan ve bizi mutlu olmaktan alıkoyan inançlara *onayımızı* veriyor olmamızdır. Onayladıklarımız biz hiç farkında olmadan bütün enerjimizi tüketen ve bir türlü kurtulamadığımız o küçük tavizler, düşünce veya ifade biçimleridir.

Toltek anlaşmalarının amacı farklı bir düşünce ve davranış biçimi geliştirerek bizi engelleyen şeylerden kurtulmamızı sağlamak ve böylece daha iyi bir yaşam sürmek adına bizi kendi kendimizle yeni anlaşmalar yapmaya teşvik etmektir.

Bu kitapta yer alan Toltek anlaşmaları bu amacı pek çok açıdan yerine getirirler:

- Düşünce, davranış ve varoluş biçimlerimizi bizi artık sınırlandırmayacak ve acı çekmeyecek biçimde değiştirmek adına güçlü bir levye görevi görürler.
- Düşüncelerimizin ve duygularımızın anarşik bir biçimde tırmanışa geçmesine engel olurlar.
- Sakinleşmemizi sağlayarak içsel zenginliğimizi geliştirmemize yardımcı olurlar.
- Daha doyumlu ve daha uyum içinde bir hayat sürmemiz için yaşamımızı daha iyi kontrol etmemizi sağlarlar.
- Sosyal ilişkilerimizi kolaylaştırırlar: bize zarar veren insanların içimizi kirletmesine izin vermeden diğerleriyle daha uyumlu ilişkiler geliştirmemizi sağlarlar.

Tek kelimeyle söylemek gerekirse, Toltek anlaşmalarının amacı bizi daha mutlu kılmaktır.

TOLTEKLER

Toltekler kökenleri hakkında kesin bir bilgi olmamakla birlikte, İsa'dan sonra 800 yıllarında Orta Amerika'da yaşamış savaşçı bir halktır. 1000 yılı civarında Meksiko'nun seksen kilometre kuzeyinde bulunan Tula'da devletlerinin başkentini inşa etmişler ve iki yüzyıl içinde Meksika'nın bütün merkezine yayılan güçlü bir imparatorluk kurmuşlardır.

1300 yılından itibaren Meksiko vadisine yerleşen Aztekler Toltek kültürünün ve özellikle şamanik esaslara dayalı dinlerinin ana prensiplerini benimsemişlerdir. Aztekler diğer halklara göre üstünlüklerini kanıtlamak amacıyla kendilerinin Tolteklerin soyundan geldiklerini iddia etmişlerdir: Toltek felsefesini ve öğretilerini, özellikle de özünü dünyaca ünlü anlaşmaların oluşturduğu bilgilerini bize aktaran Azteklerdir.

Bu anlaşmaları dünyaya açıklayan ve yayan kişi ise 1970 yılında yaşadığı ölüm ötesi deneyimi ile bütün yaşamı değişmiş olan Don Miguel Ruiz adlı bir beyin cerrahıdır. Don Miguel Ruiz yaşadığı bu deneyim sonrası bu anlaşmaları daha büyük kitlelere yaymak amacıyla Toltek atalarının öğretilerinin peşine düşmüştür. 1997 yılında yayınladığı *Dört Anlaşma* adlı kitabı dünya genelinde dört milyondan fazla satmıştır. Bu eserin bugün hâlâ büyük ilgi görüyor olması Toltek anlaşmalarının çağımızın önemli bir ihtiyacına cevap veriyor olmasındandır: daha iyi ve daha mutlu bir yaşam ihtiyacı.



TOLTEKLER BİZE NE ÖĞRETİYORLAR?

Tolteklerin yolu bir din değildir; daha ziyade bize nasıl mutlu olacağımızı gösteren bir öğretilerdir:

- gerçekte olduğumuz kişi olarak;
- kendimizi başkalarının beklentilerinden kurtararak;
- bizi, kendimiz ve genel olarak dünya ile ilişkimizde sınırlandıran inançlarımızın farkına varıp onları düzelterek.

Bu dört anlaşmanın bize söyledikleri son derece basit şeylerdir. Bunlara kısaca bir göz atalım.

“Ağzınızdan çıkan söz mükemmel olsun”

Tıpkı toprağa ektiğimiz tohumlar gibi, düşüncelerimiz ve sözlerimiz de tatlı veya acı, iyi veya yıkıcı ürünler verirler. O nedenle çevremizde acı yerine iyilik yaratmak için düşüncelerimize ve sözlerimize dikkat etmekle yükümlüüz.

“Ne olursa olsun hiçbir şeyi kişisel algılamayın”

Hepimiz olayların bizden kaynaklandığını zannetme hatasına düşeriz: bu durumda gereksiz yere aslında bize ait olmayan sorunları üstlenir veya başkalarının bizim hakkımızda ne düşündüklerinin bağımlısı oluruz. Ancak olayları kişisel bir sorun haline getirmekten vazgeçtiğimizde özgürleşebiliriz.

“Varsayımda bulunmayın”

Varsayımlarımız, gördüklerimizi yanlış yorumlamamıza neden olan inançlarımızdır. Her şeyi (insanları, olayları, durumları, yaşamdaki deneyimleri vs.) oldukları gibi görmeyi öğrendiğimizde hayal gücümüzün, korkularımızın ve öfkelerimizin oyuncağı olmaktan kurtuluruz.

“Daima elinizden gelenin en iyisini yapın”

Mutluluğa giden yolda önümüze çıkan iki engelden biri cesaretimizi kaybedip vazgeçmek, diğeri ise ulaşılması imkânsız bir ideal hedeflemektir. Buna karşılık, belirli, gerçekçi ve ulaşılabilir bir hedef belirlemek ve sonra da o an olduğumuz kişi olarak elimizden gelenin en iyisini yapmak suçluluk duymaktan vazgeçmemizi sağlar ve kendimizi olduğumuz gibi kabul etmemekten kaynaklanan mutsuzluğumuza engel olur.

İşte bu dört anlaşmanın bize söyledikleri bunlardır. Kolay ve basit, değil mi? Hatta bunlar son derece açık, belirgin ve evrensel kavramlar, ancak, bunları günlük yaşamda uygulamak söz konusu olduğunda bu her zaman o kadar kolay olmuyor!

Bu nedenle, bu dört anlaşmayı detaylı bir biçimde daha yakından inceleyip derin anlamlarını kavramayı ve yaşamınızın farklı alanlarında nasıl uygulanabileceklerini öğrenmenizi öneriyorum. Ancak bu yolla günlük hayatınızda daha sağlam bir biçimde kök salacaklardır ve bu sayede öğretilerin bütün faydalarından yararlanıp içsel zenginliğinizi arttırarak huzura erişmeniz mümkün olacaktır.

Don Miguel Ruiz’in de dediği gibi “günlük yaşamda, düzenli olarak bu dört Toltek anlaşmasını uygulamak [...] bir tür Toltek yogasıdır. Bu uygulama zihni terbiye eder, daha heyecan verici bir yaşam kurmak amacıyla zihnimizi kontrol altına almamızı sağlar.” Don Miguel Ruiz sözlerini hepimizin çok ihtiyacı olan şu güzel vaatle bitiriyor: “Acılarımızı mutluluğa çevirmemiz mümkündür.”

Bu dört anlaşma mutluluk üzerine yazılmış, düşünce ve varoluş biçimlerimiz üzerinde uygulanabilecek bir kişisel gelişim

rehberi olarak da ele alınabilir; bu anlaşmalar sürekli birbirleriyle iletişim halinde olup her biri diğerlerini etkilediği kadar diğerlerinden etkilenir de. Toltek anlaşmaları ilerleyen sayfalarda keşfedeceğiniz gibi, zamanla hayatımızda erdemli bir dinamizm, bir tür enerji yaratırlar.