

DEEPAK CHOPRA



—
Kişisel
Gelişim
—

BOLLUK

Sonsuz Bereketin İçsel Yolu

 Doğan
novus

Deepak Chopra, bütünleyici tıp ve kişisel dönüşüm alanında dünya çapında tanınan  nc  bir isimdir. Kaliforniya Üniversitesi San Diego’da Aile Hekimlięi ve Halk Sağlığı alanında klinik profesörlük yapmakta, Gallup Araştırma Merkezi’nde kıdemli biliminsanı olarak görev almaktadır. Aynı zamanda DeepakChopra.ai ve Cyberhuman platformlarının kurucu ortaklarındanr.

Chopra, 95’ten fazla kitap yazmış, eserleri 43’ten fazla dile çevrilmiş ve birçok kez *New York Times*  oksatan listesine girmiştir. Otuz yılı aşkın süredir meditasyonun ve farkındalığın yaygınlaşmasına  c nl k eden Chopra’nın misyonu; daha sağlıklı, huzurlu ve bilinçli bir dünya yaratmaktır.

TIME dergisi tarafından “yüzyılın en etkili 100 kişisinden biri” olarak gösterilmiştir.

BOLLUK

Sonsuz Bereketin İçsel Yolu

Orijinal adı: Abundance: The Inner Path to Wealth

© 2022, Deepak Chopra

Yazan: Dr. Deepak Chopra

İngilizceden çeviren: Selim Ali Yeniçeri

Yayına hazırlayan: Kevser Aycan Aşkın Saroğlu

Türkçe yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya

tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Bu kitap AnatoliaLit aracılığıyla, Penguin Random House LLC'nin alt markası olan Harmony Books ile yapılan sözleşme kapsamında alınmıştır.

1. baskı / Temmuz 2025 / ISBN 978-625-6057-29-6

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Yeşim Aydın

Sayfa tasarımı: Taylan Polat

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. 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

Bolluk

Sonsuz Bereketin İçsel Yolu

Dr. Deepak Chopra

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Çeviren: Selim Ali Yeniçeri

Sonsuz bolluğu hayal eden herkese

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

İçindekiler

Giriş / Bolluk ve içsel yol.....	11
Birinci Bölüm / Paranın yogası.....	15
<i>Dharma</i> ve para	21
Para ve iş	37
Yaratıcı zekânın akışı	50
Temel farkındalık	60
İkinci Bölüm / Kendi bolluğunuzu bulmak	69
Üçüncü Bölüm / Yaratıcı zekânın nimetleri.....	89
Çakra sistemi.....	91
7. Çakra / Mutluluğun kaynağı	99
6. Çakra / Mutlak zekâ.....	108
5. Çakra / Sihirli kelimeler.....	131
4. Çakra / Yürekten duygular	147
3. Çakra / Güçlü eylem	169
2. Çakra / Arzunun yolu.....	186
1. Çakra / Tamamen köklenmiş.....	208
Sonsöz / Birlikte ruhsal geleceğimiz	227
Teşekkür	231

Giriş

Bolluk ve içsel yol

Para kazanmanın yollarını anlatan birçok kitap var ama ben bu kitabın bolluğa uzanan içsel yolu anlatan, türünün eşsiz bir örneği olduğuna inanıyorum. Okurun, bolluğun bir farkındalık durumu olduğunu keşfetmesini istiyorum. Bilinç sonsuzdur, sunacağı hediyeler de öyle. Bu kadim gerçek Hindistan'daki Yoga sisteminin özünde yatan hakikattir. Yoga eğitimlerinde öğretilen egzersizlerin ötesinde (onlar bu kitabın konusu değil), yoganın hakikati, maddi tatmin ya da zenginlik de dahil, hayatta her türlü tatmin duygusu için geçerlidir. Yoga muhteşem bir kelime ve onun anlamının ardında yatan şey de aynı şekilde muhteşem bir vizyon. Sanskritçe *Yoga* kelimesi, katılmak veya birleşmek anlamına gelir. İngilizce *yoke* kelimesi yoga sözcüğünden türemiştir, fakat *yoke* sözcüğü akla öküzlerin koşulduğu bir Ortaçağ arabasını getirirken, Yoga ise yepyeni bir gerçekliği aydınlatır. Bu gerçeklik de, normalde birbirinden ayrı düşündüğümüz şeylerin aslında birbiriyle bağlantılı olduğu gerçeğidir.

Birbirinden ayrı tuttuğumuz en büyük ikilik, içinde yaşadığımız iki dünyanın var olduğu kavramıdır. Bu dünyalardan biri "dışarı" yani nesnelerin ve başka insanların var olduğu fiziksel dünya, diğeri zihnin sürekli aktif olduğu, düşünceler ve duygular ürettiği "içerisi" olduğu fikridir. Yoganın amacıysa bu iki dünyayı birleştirmektir. Bunu yapabilirseniz mutlu ve başarılı olursunuz.

Yoga, asırlardır Hint yaşıyışına rehberlik eden antik Vedik kültürden türedi. Ve para da konuların dışında bırakılmadı, özellikle de ruhsal nedenlerle. Sanskritçe “Zenginlik” anlamına *Artha* hayatın ilk hedefi olarak belirlenir. Yoga ilkelerini izlerseniz, sürdürülebilirlik, bolluk ve mutluluk dolu bir hayat yaşarsınız. Ve bu hayatı destekleyen para da yolun bir noktasında size gelir.

Bu açıklama, neden Yoga vizyonunun böylesine muhteşem olduğu konusunda size fikir verecektir. Daha derinden bakıldığında, Yoga aslında aydınlanmayla ilgilidir. Ancak kitabın amacına uygun olarak yoga, mutluluğa ve başarıya ulaşmak için de başlı başına iyi. Yoga sizi hayal edebileceğinizden çok daha basit, hızlı ve acısız bir şekilde bütün bunların hepsine ulaştıracak değerli bir hedef.

Özellikle içinden geçtiğimiz şu zor zamanlar düşünüldüğünde, pek çok kişi “para gelir” vaadine şüpheli yaklaşacaktır. Yapılan anketlerde araştırmacılar yaşamda en büyük endişenin para üzerine olduğunu görüyorlar. Çoğunluğa göre para, otomatik bir şekilde önümüze gelmek şöyle dursun, çok çalışmak, zorlanmak ve mücadele etmek anlamına geliyor. Hayatta kalmak için paraya ihtiyaç var, yükselip gelişmek içinse daha fazla para gerekiyor. Gallup Organizasyonu’nun topladığı verilere göre, en zengin Batı ekonomilerinde bile ankete katılanların sadece üçte birine göre ekonomi gelişmekte.

Parayla ilgili endişelerden sıyrılmanın anahtarı daha çok çalışmak ve gelecekte emekli olup bir güvenlik duygusu içinde rahatlayacağınız günün hayaliyle, günlük mücadelelere devam etmek değil. Bir zamanlar altmış beş yaşındayken ulaşacağınızı düşündüğünüz o gün, şimdilerde ileriye ertelendikçe erteleniyor. Çok iyi finansal imkânlara sahip olsalar da, birçok kişi yetmiş ila seksen yaş arasında bir yaşa kadar çalışacağını öngörüyor. Emekliliğin bir güvenlik duygusu getireceğinin garantisi de yok üstelik. İleri yaş her açıdan bir kumar fakat özellikle de sağlık ve para açısından daha da öyle. Hem sağlığa hem paraya sahipseniz, gerçekten nadir bir yere ulaşmışsınız demektir; yani çoğu insanın bugün refah içinde olmadığı bir zamanda, refah dolu bir yarına.

“Para gelir” ifadesi, aslında para konusunda bambaşka bir yaklaşıma dayanıyor. Bunun için farkındalıkta bir değişim gerekiyor; hem içerideki hem de dışarıdaki dünyanın birleşmesi anlamına geliyor ki, bundan daha büyük bir değişim de düşünülemez. İşte bu birleşme gerçekleştiğinde, hayat artık gizli bir yoldan akmaya başlar. İş, finans, aile, ilişkiler, görevler ve taleplerden oluşan dışarıdaki dünya artık size hükmedemez. Artık yerleşmiş içsel inançlarınız, eski şartlandırmalar, endişe, kapris, şaşkınlık, çelişki ve diğer psikolojik etkenler sizi yönetemez. Her iki dünya da tek başına gerçekliğin sadece bir yarısını anlatır. Bu iki yarıyı birbirinden ayrı tutarsanız bütün olamaz, ya dışınızdaki şartların ya da içsel ilişkilerinizin hakimiyetine girersiniz.

Yoga’nın bütün amacı, içerideki ve dışarıdaki dünyaları birleştirirken onları uyumlu hale getirmektir. Bu ancak bilinçte mümkün olabilir. Sadece farkında olduğunuz şeyi değiştirebilirsiniz. Farkındalığınızı artırdığınızda, gerçekte olduğunuz kişiyle, yaşamak üzere doğduğunuz hayatı birleştiren o gizli yolu keşfeder-siniz. Para gelecektir, çünkü gerçekten ihtiyacınız olan ve arzuladığınız şeyler artık talihin cilvelerine, ilahi müdahaleye ya da hayatın sürprizlerine bağlı değildir. Kısacası, farkındalık durumunuzun değişmesi, paranın gelmesi için gerekli olan mutluluk ve başarıyı getirir.

Yoga’nın parayla pek bağdaştırılmadığını biliyorum. Batı’da insanlar Yoga’nın sadece bir dalını biliyor; Hatha Yoga tarafını. Yoga kurslarıyla özdeşleşmiş fiziksel bir uygulama olan Hatha Yoga günümüzde benzeri görülmemiş bir popülerlik kazandı (bunda benim de büyük bir payım olduğunu belirtmeliyim). Bu sayfalarda Hatha Yoga’ya değinmeyeceğiz ama eğer uygular ya da araştırırsanız, Hatha Yoga’da öğretilen pozisyonların zihni ve bedeni uyum içine sokmayı amaçladığını bilirsiniz. Bu durum Yoga’nın normalde ayrı tuttuğumuz iki şeyi birleştirme vizyonuna da uygun. Ben netlik sağlamak için, daha geniş vizyondan söz ederken büyük harfle **YOGA** diye belirteceğim ve yoga kurslarında öğretilen uygulamalardan söz ederken de küçük harfle **yoga** diye yazacağım.

Paranın, dedikleri gibi mutluluğu satın alamayacağı doğru. Ancak yoksulluğun acı ve sefalet getireceği de kesin. Bana göre derin ruhsallıkla yoksulluğu birbiriyle eşleştirmek büyük bir hata. Basit ihtiyaçlarla yaşamamanın, kendinizi dünyevi taleplerden uzaklaştırmanın ve uyanık geçirdiğiniz saatlerin çoğunu ruhsal amaçlara harcamanın erdemleri ve faydaları elbette ki var, fakat Doğu'da da, Batı'da da böyle bir yaşam tarzını seçen insanların sayısı fazla değil. Yoksulluk otomatikman sizi ruhen zengin kılmaz; ister bu bir gönüllü yoksulluk olsun isterse de kaçamayacağınız bir mecburi yoksulluk.

Hayatın gerçek amacı herkes için aynı. O da şu: Ruhun cömertliğiyle bağlantıda olmak ve onun ihtiyacınız olan her şeyi sağlamasına izin vermek. Peki, ihtiyaç, arzuyla aynı şey mi? Yoga bütün dileklerinizi gerçekleştirip size zenginlik yağıdır mı? Bunlar yanlış sorular. Yoga size içsel neşe getirir ve bu da başarının tek gerçek ölçütüdür. Para üzerine hayallere ve gerçekçilikten uzak arzulara daldığımızda, aslında neşe eksikliğimizi telafi etmeye çalışırız.

Bu kitabın Birinci Bölüm'ünde para ve zenginlik konularına eğileceğiz. İkinci Bölüm, bolluğu her yönüyle ele alacak. Yoga'yla bilincimizde en değer verdiğimiz şeyleri elde ederiz; sevgi, şefkat, güzellik, gerçek, yaratıcılık ve kişisel gelişim gibi. Farkındalığınız ne kadar yüksekse, onlara o kadar bollukla ulaşma şansınız artar. Üçüncü Bölüm'de, Yoga'nın daha derin seviyelerine inerek, mutluluk bilincinin sonsuz olasılıklar alanından doğuşu kavramını inceleyeceğiz. Bu bölümün odağı çakra sistemi; farkındalığın hassas bir şekilde ayarlanıp tamamen uyandırılabilceği yedi seviye. Eğer Yoga size şimdi ve burada neşe getirebiliyorsa, ihtiyaçlarınızla arzularınız uyum içinde olur, çünkü bütün varlığınız uyum içine girecektir. Zihinde böyle bütünsel bir vizyonla her şey başarılabilir, hadi başlayalım.

Birinci Bölüm

Paranın yogası

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Yoga bize en mükemmel şekilde para kazanıp yönetmenin, paraya gerçek değerini vermenin, onu başarı ve mutluluk yaratmak için kullanmanın yollarını gösterir. Bu iddianın kulağa ne kadar şaşırtıcı geldiğini biliyorum. Hindistan'a özgü ruhsallık, genelde dünyadan kopuş ve dünyevi olanı reddetmekle tanımlanmıştır. Ruhsallık deyince ilk aklımıza gelen tipik görüntü, Himalayalar'ın tepelerinde, bir mağarada derin meditasyona dalmış, ak sakallı bir münzevi imgesidir. Oysa gerçekte Yoga dini anlamda bir ruhsallık değildir. Yoga, bilincin ilmidir.

Bilincin gerçekte nasıl hareket ettiğini bildiğinizde, çok şaşırtıcı bir şeyle karşılaşsınız: Bilinçle değişirsiniz. Öğrenebileceğiniz başka hiçbir şey böylesine dramatik bir etki yaratmaz. Başka bir konuda –tarih, coğrafya, fizik, vs.– öğrenmek için hevesli, öğrenmeye istekli olabilirsiniz fakat bunların hiçbirisi içinizde bir değişim yaratmaz; Yoga'nın getireceği türden bir kişisel dönüşümü deneyimlemezsiniz.

Yoga'nın parayla ilk bakışta tuhaf görünen yakın bir bağlantısı vardır. Ruhsal seviyede yoga ruhun cömertliğidir ve şu şekilde tezahür eder:

- Sonsuz bolluk
- Sonsuz olasılıklar
- Sınırsız yaratıcılık

- Merhamet, lütuf ve sevgi dolu nezaket
- Sonsuz sevgi
- Sınırsız cömertlik

Bu hediyeler insanın doğasından gelir, insanın farkındalığı onları ifade edecek şekilde yaratılmıştır. Onları hayatınıza geçirebilirseniz, kelimenin en gerçek anlamıyla varlıklı biri olursunuz. Varlıklı olmayı sadece parasal değerlerle ölçmek, ruhsal anlamda boş bir şeydir. (Ben *reggae* müziği konusunda pek fazla bir şey bilmem fakat büyük *reggae* üstadı Bob Marley şu sözü söylediğinde tam bir yogi gibi konuşmuştu: “Bazıları o kadar yoksul ki, para-dan başka hiçbir şeyleri yok.”)

Hayatınıza anlam, değer ve süreklilik katacak türden kalıcı bir zenginliğe ulaşmak için her günkü varoluşunuzu ruhun cömertliğine dayandırın. Arzu ettiğiniz diğer her şey kendiliğinden olacak.

Bilinç ve para arasındaki bağlantıyı bir kez kurduğunuzda, doğru yola girdiniz demektir. Para ne Fort Knox’taki altınlar ne ceplerinizi ve cüzdanlarınızı doldurup taşan banknotlardır. Para bir bilinç aracıdır. Dolayısıyla, paraya bakışınızı, kazanma şeklinizi ve nasıl kullandığınızı belirleyen şey farkındalık durumunuzdur. Bilinç daima hareket halindedir; para da öyle. Bilinç bizi hayattan daha fazlasını almaya teşvik eder; para bu yolculuğu izler ve ona yeterince sahip olursanız yolculuğunuzu kolaylaştırır.

Parayı amaç olarak görme tutumunuzu değiştirir ve bunun yerine hayattan daha fazlasını almaya niyet ederseniz, bilincin desteğini alırsınız. Yoga’da bu destek *Dharma*’dan gelir. *Dharma* kelimesi, Sanskritçe “desteklemek” anlamına gelen bir fiilden türemiştir. Genel ifadesiyle, *dharma*’nızı izlerseniz, bolluk da kendiliğinden gelir. *Dharma*’nızdan uzaklaşırsanız yokluk yaşarsınız. Bilincin desteği olmadan hiçbir değerli şeye ulaşamazsınız.

Paranın ardındaki kavram son derece güçlüdür ve bir kez yerleştiğinde (arkeologlar, Mezopotamya’da beş bin yıl öncesinden kalma para izleri bulmuştur), para bir fikir olarak adeta patlama yaşamıştır. Modern yaşamın arkasında bu fikir hâlâ gelişmekte. Zihnin bir icadı olarak bakıldığında, para toplum için gereken dört

şeyi yerine getirir. Para ödül, değer, ihtiyaç ve takas olarak bize hizmet eder. Biraz durup paraya neden ihtiyaç duyduğunuzu düşündüğünüzde, bu dört şeyin de hayatınızda var olduğunu görürsünüz:

Ödül: Bir çocuğun doğum günü kartına sıkıştırılan para, işçilere ödenen maaş ve bir restoranda garsona verilen bahşiş, ödüldür.

Değer: Doğum günü kartına sıkıştırılan para, kazanılması gerekmeyen saf bir verme anlamını taşır. Parayı alan çocuğa değer gördüğünü mesajını verir. Kazandığınız maaş, işinizin değerini ifade eder ve birçok kişi için bu, öz saygılarını ölçmenin bir yolu haline gelir.

İhtiyaç: Fiziksel zorunlulukları karşılamaktan çok, insanların ihtiyaçlarını karşılayan bir hizmet ekonomisinde yaşıyoruz. Bir doktora, üniversite eğitimine, arabanız için yeni lastiklere ve daha bin türlü şeye ihtiyaç duyduğunuzda, para size ihtiyaç duyduğunuz şeyi getirir; son moda spor ayakkabılar ya da daha büyük ekran televizyon gibi daha yüzeysel görünen ihtiyaçlar da olsa.

Takas: Para, değeri denk olmayan iki nesne arasındaki farkı ortadan kaldırır. Satılık bir bisikletiniz varsa ve benim de karşılığında sunabilecek sadece bir düzine yumurtam varsa, adil bir alışveriş gerçekleştirmek için para takas aracı haline gelir.

Bütün bunlar ve para kavramının etrafında dönen daha birçok fikir aslında bilincin ürünleri. Bu kadarını göstermek kolay. İşte Yoga, hepsinden daha önemli olan o eksik parçayı ekler. Yoga, farkındalığın kaynağına ne kadar yaklaşırsanız bilincinizin de o kadar güçlendiğini öğretir. Bu gücü arzu ettiğiniz şeylere ve onları karşılayacağınız paraya dönüştürerek bilincinizi de zenginliğe çevirirsiniz.

Para bu iyi ve kötü seçimler karmaşasından çekilip alınamaz. İhtiyaç duyduğumuz, değer verdiğimiz, ödül olarak gördüğümüz ve takas ettiğimiz her şeyle bağlantılı olduğundan, para aslında bilincin sembolüdür. Mutluluğu alır satarsınız, sevgiyi, aileyi, işi, fırsatları, başarıyı ve aksilikleri yaşarsınız; ve para her zaman bir şekilde işin içindedir.

Yoga'ya göre, Yoga'nın gözünde bilinç yaratıcıdır. Zihne düşünceleri, duyguları, ilhamı, çıkır açan fikirleri, içgörülerini, "İşte

bu!” dediğiniz anları ve sevgi, şefkat, neşe ve zekâ gibi değer verdiğimiz her şeyi verir. Bilincin bu sessiz kaynağına ne kadar yakınlışırsanız, onun yararlarından o kadar pay alırsınız. Hristiyanlık geleneğinde bu faydalar, merhametli bir Tanrı’nın ya da ilahiliğin nimetleri olarak algılanır. Ancak Yoga, dışarıdaki ilahi güce değil, içindeki öze odaklanır.

Kendimize odaklandığımızda, bizler sadece daha gelişmiş primatlar değil, sonsuz saf bilincin bir ifadesiyiz. Arzu ettiğimiz her türlü yaratıcı olasılığı hayata geçirmek için varız. Yoga’da değer yargısı yoktur. O bir ahlaki kurallar bütünü değil, bir bilinç ilmidir. Bütün arzularımız, farkındalığımızda doğduğu anda eşittir. Ancak hangi arzuların bizim için iyi olduğunun kararını vermek ise kişisel sorumluluğumuzdur.

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Dharma ve yara

Ruhun cömertliği sonsuzdur. Dolayısıyla, bolluktan daha doğal bir şey yoktur. Asıl doğal olmayan kıtlık, eksiklik ve yoksul-luktur. Bunların kulağa abartılı geldiğinin farkındayım. Zengin-ler ve yoksullar, sahip olanlar ve olmayanlar etrafında dönen bir sürü inanç var. Toplumsal güçler sık sık yoksulların aleyhinde işler ve burada niyetim kimseyi suçlamak ya da bir değer yargı-sında bulunmak değil. Bütün eşitliksizliklerin ve adaletsizlikle-rin temelinde, ruh zarar görmez ve hatta etkilenmez bile. Dün-yanın herhangi bir yerinde herhangi birinin hayatına bakarsanız, ruhun destekleyeceği bir *dharma* yolu olduğunu görürsünüz. Bu her zaman içsel bir yoldur ama ister Doğu'da ister Batı'da olsun, zengin ya da yoksul olsun, pek az insan doğuştan gelen ruhsal hakkına nasıl erişeceğini bilir. Yoga, kişinin yaşamak için doğdu-ğu hayatı içerden gelen bir tatmin ve bollukla yaşayabilmesi için gereken bilginin deposudur.

Zenginliğin anahtarı, *dharma*'nızı izlemek ve sizin için en iyi olan yolda kalmaktır. "Sizin için en iyi olan" önceden tanımlana-maz. Bir seçeneğiniz var ve gerçek şu ki, sizi bu ana getiren seçim-leri de hayatınız boyunca siz yaptınız. Etrafınıza bakarsanız, ken-dinizi içinde bulduğunuz durumun, zihnin bir ürünü olduğunu görürsünüz. Bir evin, işin, mülklerin, maaşın, banka hesabının, vs. fiziksel görünüşü, bilincin sonuçlarıdır. Maddi şeylerin kendi ba-şına bir değeri yoktur. Bir malikâne mutsuzluk dolu bir yer ola-bilirken, bir köy kulübesi neşeyle dolabilir. Bir iş, kişisel tatmin kaynağı da olabilir, bir işkence haline de gelebilir. Maaşınız size hayattan istediklerinizi verebilir ya da sizi zar zor geçirir.

Hayattan daha fazlasını istiyorsanız, *dharma*'nın destekleyeceği bir vizyon yaratın. Birazdan sizden başarı, zenginlik ve tatminle ilgili kişisel bakış açınızı yazmanızı isteyeceğim. Ancak bunun faydalı olabilmesi için *dharma*'nın hangi değerleri desteklediğini ve hangilerini desteklemediğini bilmeniz gerekir.

DHARMA SİZİ ŞU KOŞULLARDA DESTEKLER:

- Mutlu olmayı ve tatmine ulaşmayı hedefliyorsanız
- Başkalarına kendinizden veriyorsanız
- Başkalarının başarısını kendinizinki kadar önemsiyorsanız
- Sevgiye dayalı hareket ediyorsanız
- İdealleriniz varsa ve onlara uygun yaşıyorsanız
- Barışçılısanız
- Kendinize ve etrafınızdaki insanlara ilham veriyorsanız
- Kendi ayaklarınızın üzerinde duruyorsanız
- Dinliyor ve öğreniyorsanız
- Seçeneklerinizi genişletiyorsanız
- Sorumluluk alıyorsanız
- Yeni deneyimlere meraklıysanız
- Açık fikirliyseniz
- Kendinizi kabulleniyor ve değerini biliyorsanız

Dharma'nın yolunda olmak en doğal yaşam tarzı olduğundan, yukarıda söz edilenleri yaşamak doğal ve kolay. Ne var ki, modern hayat bizi *dharma*'mıza uygun olana değil, sık sık aksine yönlendirir. Stres, dikkat dağınıklığı, mutsuzluk ve sürekli tetiklenme üreten bir yaşam tarzına inanmaya teşvik ediliriz. Yüzeysel bir farkındalıkla yaşadığınızda bu sonuçlar ortaya çıkar. Yüzeyde derin kökleri olmayan talepler ve arzular sürekli olarak mevcuttur. Bunların ruhsal değeri sıfırdır ve dolayısıyla *dharma*'yla hiçbir bağlantıları yoktur.

Yoga, bilincin gerçekliğinin nasıl çalıştığını ortaya koyar. Sonrasında her birimiz istediğimiz şekilde yaşamayı seçebiliriz. Arabanızın nasıl çalıştığını bilmeseniz bile onu kullanabilirsiniz; araba sadece faydalı ve değiştirilebilir bir makineden ibarettir. Ancak

dharma’nızın nasıl işlediğini bilmemek fazlasıyla soruna yol açar. Bilinçsizce hepimiz, ruhun bize verdiği desteğe karşıt olarak şu şekilde hareket ederiz:

DHARMA SİZİ ŞU KOŞULLARDA DESTEKLEYEMEZ:

- Sadece bir rakamın peşindeyseniz
- Başkalarının üzerine basarak yükselmeye çalışıyorsanız
- Dürüst değilseniz
- Yaşadığınız zorluklar için başkalarını suçluyorsanız
- Zengin olmak için umutsuzca çabalıyorsanız
- Maddi başarıyı mutluluğun önüne koyuyorsanız
- Etrafınızdaki insanların ihtiyaçlarını görmezden geliyorsunuz
- Her zaman haklı olduğunuzdan eminseniz
- Başkalarını eziyor ve kontrol ediyorsanız
- Stres seviyelerinizi görmezden geliyorsunuz
- Sevgisizseniz
- Empati ve şefkatten yoksunsanız
- Verdiğinizden çoğunu alıyorsunuz
- İnatçı bir şekilde sabit fikirliyseniz

Bunlardan kaçınmak çoğu durumda çoğumuz için zor değil. Ancak küçük bencillikler, önemsiz gibi görünen konularda yapılan haksızlıklar, başkalarını suçlama eğilimi ve verdiğinizden daha fazlasını alma alışkanlığı kolayca günlük hayatınıza sızabilir. *Dharma* sizden aziz olmanızı beklemez, sadece davranışlarınızın farkında olmanızı ister. Ruhun size verebileceklerinin farkında olduğunuzda, *dharma*’nızı izlemek bir mutluluk kaynağı haline gelir.

En değerli farkındalık içsel farkındalıktır, çünkü o zaman *dharma*’nızı yüzeysel arzularla değil, gerçek benliğinizle, ruhtaki kaynağınızla bağlantılı olan benliğinizle izlersiniz. Yıllar boyunca, insanlara asıl burada olma amaçlarına dair bir dizi soru sorarak öz farkındalıklarını artırmalarını istedim. Devam etmeden önce, benim verdiğim adıyla, sizi kendi “ruh profilinizi” oluşturmaya davet ediyorum. Sonrasında ortaya çıkanlar üzerine konuşacağız.

Bu kitap sonsuz bolluğu hayal eden herkese adanmıştır...

Para gelecektir. Gerçekten ihtiyacınız olan şeyler artık talihin cilvelerine, ilahi müdahaleye ya da hayatın sürprizlerine bağlı değil. Farkındalık durumunuzun değişmesi paranın bolluğu için gereken mutluluk ve başarıyı getirir.

Farkındalıktaki değişim hem içerdeki hem de dışarıdaki dünyanın birleşmesi anlamına gelir. Bu gerçekleştiğinde, hayat artık gizli bir yoldan akmaya başlar. Bolluk, bereket olur.

Parayı amaç olarak görme tutumunuzu değiştirir ve bunun yerine hayattan daha fazlasını almaya niyet ederseniz bilincin desteğini alırsınız. Bu destek *dharmā*'dan, yani hayatın amacından gelir. *Dharma*'nızı izlerseniz, bolluk kendiliğinden ortaya çıkar. *Dharma*'nızdan uzaklaşırsanız yokluğu deneyimlersiniz.

Dünyaca ünlü yazar Deepak Chopra'dan zenginliğe ulaşmanın ve sonsuz bereketin içsel yolunu anlatan muhteşem bir kitap. Bilincinizi değiştirdiğinde sınırsız bolluk size akmaya başlar. Bu kitap meditasyonlarla, egzersizlerle, bilgilerle ve çok özel tekniklerle bolluğa ulaşmanın kuantum sıçramasını anlatıyor.

“Yoga ve meditasyon yoluyla bilinci zenginliğe dönüştürmeyi amaçlayan etkileyici bir rehber.”

—*Publishers Weekly*

Çeviren: Şafak Tahmaz

