

Birinci Gün

I. Oryantasyon ve Genel Bakış: Landmark Forum® Nasıl Çalışır ?

Katılımcılara ne beklentileri gerektiği, en yüksek değeri elde etmek için ipuçları ve düşünceleri konusunda genel bir açıklama sağlanır. Günlük program gözden geçirilir ve katılımcılara soru sorma fırsatı verilir.

Sahne, insanların buradaki araçlarla güçlü bir şekilde bağ kurabilmesi, katılımlarının değerini en üst seviyeye çıkarması ve kısa bir süre içinde görülmemiş sonuçlar üretmesi için düzenlenmiştir.

II. Halihazırda Dinleme™

Bu bölümünde, biz kendimizi açık fikirli ve objektif olarak düşünecek bile; aslında kendimize, içinde bulunduğumuz şartlara ve diğerlerine olan yaklaşımımızın, daha önceden var olan kavram ve düşüncelerle-bunlar büyütülme tarzımız, değerlerimiz, ve geçmiş tecrübelerimiz olabilir- nasıl filtrelendiği hatta engellendiği kavramımıza giriş yaparız.

Bu oturumda, bu filtreleri gerçekte oldukları gibi görürüz -insanlara, içinde bulunduğumuz şartlara ve hatta kendimizle olan ilişkimize temel rengini veren güçlü ve her tarafa yayılmış bir etkidir bu - Bu filtrelerin ve yaratıkları çarpıcı sınırların fark edilip kabul edilmesi, üzerimizde canlandırıcı bir özgürlüğe olanak sağlar. İnsanlara, durumlara, hayata yaklaşımımız önemli ölçüde farklılık gösterir.

III. İçeriğin Saklı Gücü

Bu bölümde öne sürdüğümüz bakış açısı insanlığın tüm çabaladığı şeylerde, içeriğin aldatıcı olmasıdır. Biz bu içerikten neyi görüp neyi görmediğimizi, neyi göz önünde bulundurup neye dikkat etmekte başarısız olduğumuzu, ne yapabilir neyin bizim ulaşabileceğimizin ötesinde olduğunu belirleriz. Bu bakış açısından bakınca, tüm davranışlar, tüm oluş ve yapış hallerimiz, içinde yaşadığımız içerik veya içeriklerle bağlantılıdır.

Bu içerikler gün yüzüne çıkarıldığında ve artık bilinir hale geldiğinde, onların biraraya getirildiği istemsiz gidişatı ve ne kadar büyük bir ölçüde yaşamlarımızı yönettiklerini görebilmeye başlarız. Muhtemelen yaşamımızda ilk defa bu içeriklerden bağımsız olarak kim olduğumuz ve kim olabileceğimiz ile ilgili seçim şansını ile

karşı karşıya kalırız. İşte tam da burada, daha önce bizim için var olmayan bir özgürlük ve bir harekete geçebilme kabiliyeti ortaya çıkar - bundan daha da ötesi daha önceden tanıdık olduğumuz eylemlerimiz bile yeni bir etkinlik seviyeyi yaratır.

IV. Kısır Döngü™

Kısır Döngü™ bölümünde olan ile, olan hakkında anlattığımız hikayenin üstüste bindirilmesinin bir insan eğilimi olduğunu ortaya koyuyoruz. Bunun üstüste geçişi öylesine hızlı bir biçimde gerçekleşir ki ikisini ayırmak son derece zorlaşır ve hikaye ve gerçek bir ve aynı olduğunu düşünürüz. Neredeyse hemen o anda ve doğal olarak zaman geçtikçe de, kendimize anlattığımız hikaye gerçekte olanın yerine geçer. Bu hayatımızda nelerin mümkün olduğunu sınırladığımız, neşemizin ve verimliliğimizin çoğunu bizden çalar.

Olan ve onun ile ilgili hikaye veya yorumumuzu ayrarabildiğimizde, kesin, bilinen ve sabit olduğunu zannettiklerimizin böyle olmayabileceğini keşfediyoruz. Zorlayıcı veya engellerle dolu olan durumlara daha akıcı ve değişime açık hale geliyor. Kendimizi artık elimizdeki belirli sayıda seçeneğe ile sınırladığımızı görmüyoruz ve istediklerimizi farklı bir kolaylık ve keyifle elde edebiliyoruz.

V. Raketler™: Kazanç ve Maliyet

Raketler™ bölümünde, Raket™ düşüncesini bir şeyin olduğu gibi olmaması gerektiği konusunda şikayet içeren kısır bir hal veya davranış şekli veya olarak tartışıyoruz. Çoğu zaman, şikayetlerimizin haklı dayanakları var gibi görünürken, içlerinde bir kazanç barındırdıklarını – davranış döngüsünü besleyen bir avantaj veya fayda olduğunu-farketmeyiz. Aynı zamanda, bu *oluş halinin* canlılığımızda, yakın ilişkilerimizde, kendimizi ifade ediş şeklimiz ya da tatmin olma hissimizde bir maliyeti vardır.

Bu tekrarlayan şikayet ettiğimiz düzeni, maliyetlerini ve bu düzeni aslında nasıl da devam ettirmeye çalıştığımızı anladığımızda, bu döngüyü kırıp,

İkinci Gün

I. “Günün Birinde” Yanılsaması- Olasılık Yeniden Düşünmek

Biri bize “X Mümkündür” derse genel olarak X’in şu anda mevcut olmadığını hatta gelecekte de varolacağını kesin olmadığını anlarız. Bizim “olasılık” kelimesini kullanma şeklimiz günlük kullanımdan farklıdır. Biz uzak ya da yakın gelecekte olabilecek bir şeyden bahsetmiyoruz. Bu bölümde, olasılık kavramına yepyeni bir ışık altında bakıyoruz.

Olasılığın bu yeni görünüşü hali, gelecekte ve şimdi bir şeyleri nasıl gördüğümüz konusunda ani ve güçlü bir etkiye sahiptir. Bu hali ile aksiyonlarımız ve olduğumuz hali; bize dokunarak ,etikleyerek ve ilham vererek değiştirme gücüne sahiptir.

II. O ve Ben Miti

Bu bölümde, gerçeklik olarak düşündüklerimizin doğasını keşfediyoruz. Burası da aynı zamanda ,bizden bağımsız olan, nedenlerin ve sonuçların önemli rol oynadığı, kimliğimiz olarak *Ben* dediğimiz şeyin karakter özelliklerinin, davranışların ve geçmiş tecrübelerin bir derlemesi olduğu objektif bir dünyayı kapsamakta. Gerçekliğin doğasını keşfettikçe ve ondan bu mitleri çıkardıkça, bambaşka bir şey mümkün olur.

Burada, kendi yarattığımız realitenin özelliklerini çokta incelemeyiz; incelediğimiz şey, bu realiteyi yaratıp ve sorasında bunu bizim yarattığımızı unutanın aslında insanın kendisi olduğudur. Sonuç olarak, artık sınırlı bir alanda hapsedilmiş şekilde yaşamamıza - gerek kalmadığını görürüz ve kendimizi tümüyle ifade edebilme özgürlüğünü kazanırız.

III. Ayırt etme : Açılan Yeni Dünyalar

Bir şeyi *ayırt etmek* , onu belirleyici olmayan bir arka plandan alıp, önplana çıkarmak anlamına gelir. Tıpkı yeni bir dil öğrenmenin yeni bir kültüre bir köprü inşa etmesi ya da deneyeninin bisikletle binmeyi mümkün kılması gibi, ayrımlar çizmek bize

daha önce bizim için erişilmez olan alanlarda hareket etme imkanı verir. Ayrımlar, yaratıcı ve başarılı bir şekilde yaşama yeteneği için güç ve düşünce özgürlüğü verir. Bu ayırt yeteneği ile, yeni dünyalar ve harekete geçme fırsatlarıyla kalırız.

IV. Endişeden Özgürleşme

Verimlilik veya etkili olmanın ötündeki temel engellerden biri de korkudur. Ne kadar yetenekli, başarılı, cesur olursak olalım korku ve endişeler hepimizin hayatında bir noktada rol oynar. Sıklıkla hayatımızda korku ve endişelerimize yersiz nedensiz bir güç ve önem vererek ,neyi riske edeceğimiz ve neyi yaşayacağımız arasında sınırları belirlemesine ve bizi durdurmasına izin veririz.

Hiçte farkında olmadan endişe ve korkularımızla ilişkimiz bizim hayat verdiğimiz farketmişimiz anda başka bir şey mümkün hale gelir. Kendimizi bizi daha önce durduran şeylere karşı güçlü, ve yeni keşifler ve tutkularımızı takip etmekte özgür halde buluruz.

V. Kimlikler Nasıl İnşa Edilir

Bu bölümde kimliklerimizin – kim olduğumuzu düşündüğümüz kişilerin – nasıl oluştuğunu sorgularız. Bu süreç, istediğimiz şekilde gelişmeyen, yolunda gitmeyen şeylerle başa çıkabilmek için birer birer edindiğimiz haller ve davranış biçimleri ile çocuklukta başlar. Yetişkin olduğumuzda, bize belirli bir ölçüde başarı sağlayan – kişiliğimizi stilimizi ve kim olduğumuzu düşündüğümüzü oluşturan bir grup yaklaşım, özellik ve karakteristikleri bir araya getirmiş oluruz.

Karakterimizin, o an olmaması gerektiğini düşündüğümüz bir şeye karşılık olarak oluşturulduğunu görmeye başladığımızda; kim olduğumuzu ifade konusunda yeni bir özgürlük kazanırız. Bu, neyi mümkün olarak gördüğümüz ve kabul ettiğimiz konusunda önemli bir değişimdir.

Üçüncü Gün

I. Geçmişin Her Tarafa Yayılmış Etkisi

Bu günü ve hatta yarını oluşturanın büyük bölümü, daha önceki olanların bir uzantısı veya varyasyonu gibi görünmektedir. Bizim olasılık olarak gördüğümüz, hedeflediğimiz, temelde geçmişin daha iyisi, daha fazlası veya daha farklı bir versiyonudur.

Bu bölümde bize; geçmişin ait olduğu yere- geçmişe- koyabileceğimiz bir teknoloji verilir. Yaşamımızı özgürlük ve samimiyetin bir ifadesi olarak- şu ana kadar ne olduğundansa neyin mümkün olduğu noktasından dizayn etmeye başlarız. Geçmişten serbest kalarak, daha farklı bir seviyede canlılık ve neşe deneyimleriz. Yaşamımızdaki insanlarla yeni bir bağlantı ve yakınlık duygusunun keyfine varmaya başlarız.

II. Değişim’e karşı Dönüşüm

Biz bir şeylerin “öyle” olduklarını sorgulamadan kabul ederiz. Değişim yaratmak için durumları, etrafımızdaki kişileri ve kendimizi değiştirme çalışmalarına girişiriz. Bu bölümde, değişim ile dönüşüm arasındaki farkı araştırırız. Değişim, daha önce varolan bir şey ile kıyas yapılması içerir. Doğası gereği geçmişin baha alır.. Temelde değişim, varolanı daha fazla, daha iyi veya farklı bir hali ile sonuçlanır. Diğer yanda dönüşüm ise, bir şeyi oluşturmak veya yaratmayı içerir. Yaratılan bir şey olduğundan doğası gereği bir şeyleşme eğiliminde ve sonsuzdur.

İnsanlar için bu geçiş yada dönüşüm Landmark Forum’un bu bölümünde yaşanır. Bu çarpıcı geçiş, mevcutta varolan bakış açıları ve limitlerin dışında düşünme ,hareket etme ve kendimiz ile ilgili bildiğimiz ,hareket etme gerçekliği yeniden tanımlama kabiliyetini verir.

III. Güce Ulaşım Aracı Olarak Dil

Dil, genellikle dünyaya bir köprü olarak bilinir. Dili öğrenme biçimimiz dahi öncelikle bir dünyanın var olduğunu ifade etmektedir. Sonrasında ,bu dünya ile bağlantıya geçmek ve onunla başedebilmek için dili öğreniriz. Nadiren, hatta hiçbir zaman, bu dünyayı oluşturan kullandığımız dil olduğunu düşünmeyiz.

Bu bölümde, dili neyin mümkün olduğunun değiştirecek, yeni bir bakış açısının doğası inceleriz. Dil, yaratıcı bir eylem haline gelir. Dinlemek ve konuşmak- her an her yerde gördüğümüz eylemler- yeni boyutlar ve beklenmedik bir güç kazanır. Onlar yaratımın enstrümanları olurlar.

IV. Seçimin Doğası

Seçim gücü yalnızca insana aittir. Hepimiz, yaşamlarımızın gidişatını değiştirmeye, doğru seçimleri yapmaya ve bizim için önemli olan konuların peşinden gitmeye karşı yoğun bir ilgi duyarız.

Seçim ile ilgili genel görüş, bir şeye cevap vermek ve varolanların arasından seçmektir. Burada ise başka bir görüşe geçeriz.

Bu bölümde, seçimi insanın güçlü bir yaratım kabiliyeti olarak biliniz. Seçim, daha önce “öyle olan” şeyleri- kaçınılmaz veya değişime bağımlılık kazanmış şeyleri -yepyeni bir ışık altında görürüz. Kendimizi, yaşamlarımızın yazarı olarak; her durumda, kim olduğumuz ve kim olduğumuzu konusunda seçim yapabilecek kabiliyette ve bu hakka sahibi olarak deneyimlemeye başlarız.

I. Yeni Olasılıklar, Açılım Yaratıcı Sonuçlar, ve Hızlı Bir Gözden Geçirme

Bu son üç saatlik bölümde, katılımcılar birbirleriyle ve davet ettikleri yeni olasılıkları paylaşırlar. Üzerinden geçilen tartışmalar ve kritik farkındalıklar, Landmark Forum’da farketmişimiz ayrımlar ve bunların hayatımızda olmaları üzerindeki anlayışımızı derinleştirir.

Konuklar buradaki teknolojinin bir kısmına doğrudan katılarak, Landmark Forum’un ne olduğu ve nasıl işlediğini deneyimleme şansını bulur ve faydalarını anlamak için eşsiz bir fırsatı sahip olurlar.

II. Bir Yaşam Şekli Olarak Dönüşüm

Landmark Forum’da olasılık kavramı soyut bir düşünceden günbegün yaşanan bir gerçekliğe dönüşür. Hayat yeni bir biçimde çerçevesizdir olur. Dünyaya yaklaşım şeklimiz ve dünyanın bize yaklaşma şekli değişir.

Landmark Forum, size yaşamla daha güçlü ve daha özgür şekilde ilişki kurma yeteneği verir. Bu edinilen yetenekler sizden hepimiz zaman gitmez ve sonsuza dek sizinlidir. Landmark Forum, tek seferlik bir etkinlik değildir. Anbean canlılıkla yaşamak için bir yaklaşımdır.

III. Çöküşler Güçlü bir Şekilde Başatmak

Bölümde, çöküşlerle başedebilmek için etkin bir teknoloji inceliyoruz. Çöküş yaşadığımızda, olmaması gerek dediğimiz bir şey veya beklendiğimiz şey konusunda bizi durduran şeyi kastediyoruz. Kasbarmamız en başaracağımız şeyi engellediğini söylediğimiz anları kastediyoruz. Çöküşlere, alışlageldik şekilde göremeye yerine; onları, olasılığın gerçekleştirmeye içi bir patika, gerçek bir geçiş olarak değerlendirilmeye başlarız.

Sonuç olarak, bu tür çöküşleri kendi rahatlık alanımızın ötesine geçip, liderlik anlamına faydalı bir durum olarak güvenli karşılarına