DÖRT BİLGELİK

Yeryüzü bekçilerinin bilgeliği, gücü ve zerafeti

Dr. Alberto Villoldo



Klan



Bir zamanlar kendilerine *Dans Eden Wu'lar* denilen bir grup bilge şaman klanı yaşardı. Yüzyıllar boyunca danslarıyla Yer ile Gök arasındaki dengenin korunmasını sağladılar. Tavsiyelerini dinleyen tüm hükümdarların halkı barış ve mutluluk içinde yaşadı. Danslarını sürdürdükleri sürece evrenin ışığı yerden ve halkların üzerinden uzak kalmadı. Ne zaman danslarını bıraksalar o kudretli ışık dünyadan uzaklaştı...

Klan Yayınları

DÖRT BİLGELİK
Yeryüzü Koruyucularının Bilgeliği, Gücü ve Zarafeti
Dr. Alberto Villoldo

The Four Insights
Wisdom, Power and Grace of the Earthkeepers
Alberto Villoldo, Ph.D.

Yayın Yönetmeni	Cem Şen
Yazar	Dr. Alberto Villoldo
Türkçesi	Deniz Özçetin
Kapak Tasarımı	Cem Şen
Baskı	İdil Matbaacılık
Yayın Tarihi	Ocak 2007 (1. Basım)
İletişim Adresi	Narlıbahçe Sk. 19/1 Cağaloğlu, İstanbul
Telefon	0 212 522 15 64 - 3 hat
Faks	0 212 522 15 85
E-mail	iletisim@klankitap.com
Internet Sitesi	www.klanyayinlari.com
İnternet Satış	www.klankitap.com

© 2006 by Alberto Villoldo

Bu eserin tüm yayın hakları Nurcihan Kesim Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Klan Yayınlarına aittir. Hiçbir surette yayıncının izni olmadan kullanılamaz. Yayıncının yazılı izni ile, kaynak gösterilmek suretiyle kullanılabilir.

Kütüphane Bilgi Kartı (CIP):
Alberto Villoldo
Dört Bilgelik
1. Felsefe 2. Ruhsal Gelişim 3. Bilgelik

İstanbul, Klan Yayınları, 2007, 280 sayfa
ISBN: 975-6388-75-7

DÖRT BİLGELİK

Yeryüzü Bekçilerinin Bilgeliği, Gücü ve Zarafeti

Dr. Alberto Villoldo

Türkçesi: Deniz Özçetin

Klan

Öğretmenim, akıl hocam ve dostum Stanley Krippner; Laika ve güneşin oğlu don Antonio için...

İÇİNDEKİLER

Giriş: Yeryüzü Bekçilerinin Yolu

I. BÖLÜM: ALGI ENERJİSİNİ ANLAMAK

Dört Algı Düzeyi

Enerjik Anatominiz

II. BÖLÜM: DÖRT BİLGELİK

1. Bilgelik - Kahramanın Yolu
    * Yargılamama Uygulaması
    * Acı Çekmeme Uygulaması
    * Bağlanmama Uygulaması
    * Güzellik Uygulaması

2. Bilgelik - Işıklı Savaşçının Yolu
    * Korkusuzluk Uygulaması
    * Yapmama Uygulaması
    * Kesinlik Uygulaması
    * Taahhütsüzlük Uygulaması

3. Bilgelik - Kahinin Yolu
    * Başlangıç Zihni Uygulaması
    * Sonuca Göre Yaşama Uygulaması
    * Şeffaflık Uygulaması
    * Bütünlük Uygulaması

4. Bilgelik - Bilgenin Yolu

* Zamana Hükmetme Uygulaması
* Kendi Tasarımlarına Sahip Olma Uygulaması
* Zihinden Uzaklaşma Uygulaması
* Yerli Simya Uygulaması

Sonsöz
Yazarın Notu
Teşekkürler
Alberto Villoldo'ya Dair

GİRİŞ

Yeryüzü Bekçilerinin Yolu

Kızılderili erkek ve kadın şamanların kurduğu gizli topluluklar bin yıl boyunca bilgelik öğretilerini özenle muhafaza etmişler ve doğanın hizmetkarlığı görevini itina ile üstlenmişlerdir. "Yeryüzü Bekçileri" birçok ülkede var olmuş ve türlü türlü isimlerle anıla gelmişlerdir: örneğin, And Dağlarında ve Amazon'da "*Laika*" olarak bilinmişlerdir.

1950 yılında yukarı Andlardan bir grup Laika, kutsal dağlardan birinin eteklerinde gerçekleşecek yıllık toplantıları için yola çıkar. Laikaların üzerlerindeki kıyafetlere bakan yörenin yerlileri üst düzey şamanların sembollerini hemen tanırlar. Yerliler, onların İşgal ardından yok olup gittikleri düşünülen kadın ve erkek şamanlar olduğunu anlamışlardır. İnsanlığın büyük bir altüst oluşun eşiğinde olduğunu bilen şamanlar, inzivalarına nihayet, karşılaşmak üzere olduğumuz büyük değişimle başa çıkmamızı sağlayacak, içinde yer aldığımız gerçekliği değiştirmemize ve daha iyi bir dünyayı yaratmamıza yardımcı olacak erdemi bize, yani tüm insanlığa sunmak için son vermişlerdir.

İşgalciler ve Gizleniş

Yeryüzü Bekçilerinin öğretisine göre tüm varlıklar —dünya, insanlar, balinalar, kayalar ve hatta yıldızlar— ışık ve titreşimden yaratılmıştır. Maddi ve gerçek olarak algıladığımız şeyler düşlerimizin dünyadaki yansımalarından başka bir şey değildir; aslında onlar yoktur. Bu düş bir hikayedir ve bizler onun gerçek olduğuna inanmışızdır...her ne kadar gerçek olmasa da. Yeryüzü Bekçilerinin uygulamaları ve bilgeliği bize kendi hayat hikayemizi nasıl yazacağımızı öğretir; şamanların deyişiyle, "*dünyayı, düşleyerek yaratmayı*".

Dört Bilgelik olarak bilinen bu paha biçilmez öğretiler gerçekten de çok yerinde bir nedenle saklı kalmıştır. İşgalcilerin, yani yağma ve talanın ardından Amerika'ya yerleşen Avrupalı seyyah ve göçmenlerin varışı ile birlikte Laikalar amansız bir baskı ile karşı karşıya kalmışlardır. Birçoğu, özellikle de kadınlar, cadı ve büyücü damgası yemiş; hapsedilmiş, işkenceye maruz kalmış ve öldürülmüşlerdir. Ellerindeki bilgi o kadar tehlikeli ve Katolik Kilisesi için o kadar büyük bir tehdit olarak algılanmıştır ki, Kilisenin, İspanyol Engizisyonunun dünyanın her yerindeki faaliyetlerinin durdurmasından 200 yıl sonra bile Lima'daki (Peru) bir dairesi aktif olarak faaliyetlerini sürdürmektedir. Bu kurum, on beşinci yüzyılda Jan Dark'ı sapkın ilan edip kazıklar üzerinde yakılmak suretiyle ölüm cezasına çarptırmış olan Putperestliğin Kökünü Kazıma Dairesi, Dominikan Tarikatı tarafından idare edilmektedir.

Laikalar, sırrına vakıf oldukları bilginin, yani insanların düşlerini hayata geçirme kapasitesi ile ilgili bilginin olağa-

nüstü gücünün ve etik değerlerden yoksun kişilerin eline geçmesi halinde doğacak tehlikelerin farkına varmıştır. Böylelikle bu bilgiyi sadece işgalcilerden değil, kendi halklarından bile gizli tutmuşlardır. Buna karşın dört bilgeliğin herkese ait olduğunu da kabul etmişlerdir. Böylelikle küstah ve düşmanca kafa yapısına sahip olmayan beyaz insanlarla karşılaştıklarında bilgelik öğretilerini onlarla seve seve paylaşmışlardır. Örneğin, işgalden hemen sonra, aynı zamanda bir mestizo (melez-yarı Kızılderili yarı İspanyol) olan Rahip Blas Valera adında bir Cizvit'i aralarına kabul etmişlerdir.

Rahip Valera Laika gizemlerine vakıf olmuş ve onların öğretileri hakkında dört kitap kaleme almıştır. Maalesef bunlardan üçü Engizisyon Mahkemeleri sırasında gizemli bir şekilde kaybolmuştur (dördüncü kitap ise İtalya'da özel bir koleksiyonda muhafaza edilmektedir). Valera, İnkaların Avrupalılar kadar uygar olduklarını iddia etmiş; bu iddiasını İnkaların kullandığı *Quipus* olarak bilinen ve renkli ipler üzerine atılan düğümlerden oluşan karmaşık bir yazı sisteminin varlığı ile kanıtlamaya çalışmıştı. Üyesi olduğu tarikat Valera'nın ne yapmaya çalıştığının farkına vardığındaysa onu ölümüne dek altı yıl boyunca hapsetmiştir. Cizvitler neden kendi rahiplerinden birini susturmak istemiştir? Onun kayıt altına almaya çalıştığı, herkesin yararına olan bu bilgelikten neden bu kadar korkmuşlardır? Ve neden Valera'nın cüppesi elinden alındıktan sonra bir daha herhangi bir melezin ya da yerlinin rahipliğe atanması yasaklanmıştır?

Ben de Laika tarafından kabul edilen bir yabancıydım; Amazon'da bir İnka şehri olan Cusco'daki Bilgelik Bekçilerinin soyunun bir üyesi olarak kabul gördüm. Lakin benim bu soyun arasına katılma gibi bir niyetim yoktu —bir tıbbi antropolog olarak sadece şamanların şifa pratiklerini incelemek niyetindeydim. İster şans diyelim ister kader, nihayetinde akıl hocam don Antonio ile tanıştım. Hayatta kalan son Laikalardandı ve beni kanatları altına alarak neredeyse 25 yıl boyunca eğitti. Aynı anda birden fazla hayatı yaşayan bir insandı—gündüzleri bir üniversite hocası, geceleriyse usta bir şifacı. Tepelerdeki bir dağ köyünde doğan don Antonio on beşinci yüzyıl gereçleriyle çalışmaktaydı; ancak yirmi birinci yüzyıl yöntemlerine de aşinaydı. Her ne kadar İnka soyundan olsa da bana Laika'nın, kültürel yapısı eril ve militarist olan İnka'dan çok daha eskiye dayandığını anlattı. Laika'nın öğretisi daha erken bir döneme, kutsal ve ilahi olanın dişil yönünün teslim edildiği bir döneme dayanmaktaydı. Bir gün don Antonio'ya onu bulduğum için ne kadar şanslı olduğumu söylediğimde cevabı şu oldu: "Son 500 yıldır Kilise bizi arayıp da bulamazken sen beni bulduğunu da nereden çıkarıyorsun?"

Bu kitap, don Antonio'nun içimde ektiği tohumların bir ürünüdür—ve şimdi, bizzat bir Yeryüzü Bekçisi olarak, sizleri içine adım atmakta olduğumuz evrime hazırlamak için, eskiler tarafından öngörülen büyük değişimi sizlerle paylaşıyorum.

*Homo Luminus**

Maya, Hopi ve İnka kehanetlerine göre insanlık tarihinde bir dönüm noktasındayız. Maya, 2012 yılını yeni insan türlerinin ortaya çıkacağı büyük bir karmaşa ve altüst döneminin doruk noktası olarak imlemişti. Yeni var oluşumuza doğru önemli bir adım atacağımız bir uğrak olacaktır bu: *Homo sapiens*'ten *Homo luminous*'a geçiş. Yani, fiziksel dünyanın harcı olan titreşim ve ışığı daha üst düzeyde algılayabilme yeteneğine sahip varlıklara dönüşeceğiz. *Tüm insanlık, ilk kez olarak, kuşaklar* arasında *değil bir kuşak* içinde *evrim yaşayabilecek*—ki bu evrimin işleyiş mantığına dair tüm inançlarımızla çelişki içerisindedir. Kendi yaşam sürelerimiz içinde biyolojik bir sıçrama yapacağız; ve sahip olduğumuz fiziksel, duygusal ve ruhsal özellikler çocuklarımıza ve onların çocuklarına geçecek.

Eğer bu size inanması güç geliyorsa sadece vücudunuzun her sekiz ayda bir hücre yenilenmesi ile kendini yeniden ve yeniden ürettiğini aklınıza getirin. Bu kitapta anlatılacak olan dört bilgelik ve bunların hayat geçirilmesi ile birlikte ebeveynlerinizden miras aldığınız genlerin zulmünden ve bu genlerin beraberinde getirdiği kötülüklerden arınmış bir bedene sahip olabilirsiniz. Fakat daha da önemlisi, hayatınız boyunca sizi sınırlamış olan, gerek size miras kalmış gerekse zamanla edindiğiniz duygusal ve ruhsal öykülerin zincirini kırabileceksiniz.

Kuantum fiziği sayesinde tüm maddelerin yoğunlaşmış ışık kütlesi olduğunu anlamış bulunuyoruz. Fakat Laika, gerçekliğin ışıkla ilintili doğası hakkındaki bilgiye bin yıl-

* Işık İnsanı.

dır sahiptir—onlar titreşim ve ışığın kendilerini binlerce şekil ve biçimde düzenleyebildiğini bilmektedirler. İlk başta ışıklı bir dizey (matris-matrix) vardır ve bu tasarı yaşamın kaynağıdır. Titreşim ve ışık bu ışıklı dizeyin etrafında döner ve yoğunlaşır ve böylelikle, örneğin bir balinaya hayat verir... ve balinalar diğer balinalara...

İnsan bedeni de ışıklı bir dizeydir: bizler bedenin biçimini ve sağlığını ortaya koyan bir ışıltılı enerji alanı (IEA) ile çevrelenmişizdir. IEA, bedeni tıpkı bir mıknatısın bir cam parçasını üzerindeki demir tozlarını düzenlediği gibi düzenlemektedir. Balina örneğinde olduğu gibi, insanlar da diğer insanların dünyaya gelmesini sağlar, fakat yeni bir insan türü ancak yeni bir ışıklı dizeyden kaynaklanmak zorundadır. Bin yıllık zaman zarfında Laika ışığın biyolojik tasarımının bilgisine ulaşmış ve yaradılışın açılımında Ruh'a yardımcı olmuştur. Aynı zamanda hastalıkların nasıl tedavi edileceğini öğrenmişler, alışılmışın dışında sağlıklı bedenlerin yaratılmasına yardımcı olmuşlar ve bütün bunlarla birlikte IEA'yı değiştirmek suretiyle kendi kaderlerini inşa etmeyi ve şekillendirmeyi başarmışlardır.

IEA'yı DNA'ya, yani bedeni üreten donanıma talimatlar veren bir yazılım olarak düşünmek mümkündür. Bilgelikler konusunda edineceğimiz ustalık son sürüm donanımı yüklememizi sağlayacak ve böylelikle başka bir biçimde iyileşen, yaşlanan ve ölen bedenlere sahip olmamıza yardımcı olacaktır. IEA'yı yeniden programlayamadıkça devraldığımız hikayelerin kapanından kurtulmak imkansızdır; yani ebeveynlerimizin ve atalarımızın yaşlandığı, iyileştiği ve öldüğü gibi yaşlanacağız, iyileşeceğiz ve öleceğiz. Bu kitabın konusunu oluşturan dört bilgelik ile birlik-

te ailelerimizden geçmiş olan lanetin zulmünden, atalarımıza musallat olmuş hikayelerden kurtulmayı başarabileceğiz.

Dört bilgeliğe hakim olmaları sayesinde Laika, Dünyaya tümüyle yeni bir hayat, yeni bir tür getirme gücüne bile sahiptir; örneğin Amazon'da yeni bir kelebek türünün ortaya çıkmasını sağlamak gibi. İnka şehirlerinin bulutların arasında inşa edilmesi gerektiğinden, devasa boyutlardaki kaya parçalarını dağların tepelerine çıkarmalarını sağlamıştır. İncil bize inancımızla dağları yerinden oynatabileceğimizi söyler, ama bizler bu güce, olanağa sahip olduğumuzu unutmuşuzdur. Bilgelik bize, yerinden sarsmamız gereken ilk dağın kendi ışıklı doğamızı algılamamızı engelleyen o perde olduğunu söyler.

Homo luminous'a dönüşürken işgalcinin yöntemlerini unutmamız ve doğayı emri altına almayı, denetlemeyi ve onun üzerinde hakimiyet kurmayı amaç edinmiş; nehirlerin ve ormanların sömürülmesini onları sadece tüketim ihtiyacını karşılamaya yönelik kaynaklardan ibaret görerek meşrulaştırmaya çalışan eril teolojiyi bir kenara bırakmamız gerekmektedir. Bunun yerine daha eski bir mitolojiye kucak açacağız: işbirliğine ve sürdürülebilirliğe dair dişil bir ilahiyata.

Kutsal Olanın Dişil Yanını İyileştirmek

> *Ve Tanrı onları kutsayıp şöyle dedi: üretken olun ve çoğalın; dünyayı doldurun ve ona boyun eğdirin: denizdeki balıklar, havadaki kuşlar ve yeryüzünde yaşayan her şey üzerinde hakimiyetinizi kurun.*
>
> — Genesis 1:28

Eril ilahiyatı benimseyen dinsel geleneklerde kutsal olanın yeri cennettir, yani bizlerden çok ama çok uzaklardadır. Batı'da Tanrı'ya yakın olmak, onunla ilişki kurabilmek için çok çalışmamız, dua etmemiz ve özveride bulunmamız gerektiğine inandık. Yasak elmayı yemeye cüret ettiğimiz için bizleri cennetten kovan Yaratıcımızın sevgisini ve ilgisini kazanmak zorunda olduğumuzu hissettik hep. Kadim hikayeye göre çocuk kalmamız gerekmekteydi; Tanrının bize yasakladığı o meyvenin tadına bakınca bağımsızlığımızı ilan edip başkaldırmış olduk. Böylece O'nun gazabını üzerimize çekerek ancak Tanrı'nın lütfu ile rahatça nefes alabildiğimiz, türlü zorluklar ve sefalet ile dolu bir yaşama mahkum ettik kendimizi.

Ancak, daha eski dişil ilahiyata baktığımızda Tanrı'nın bahçesinden hiçbir zaman kovulmadığımızı ve Ondan hiçbir zaman ayrılmadığımızı görürüz (örneğin Avustralyalı Aborjinler cennetten kovulmamışlardı; aşağı Büyük Sahra'daki Afrikalılar ya da Kızılderililer de). Aksine cennetin kendisi ona göz kulak olmamız ve sahip çıkmamız için bize verilmiştir. Bu inanışlara göre ilahi güç, zengin ve verimli dünyaya ektiğimiz tohumların içine kendi dişil ya-

şam gücünden koymuştur. Bizler, tüm insanlığın kaynağı olan bu meyveyi taşıdıkça, ilahi güç ile sürekli genişleyen ve yayılan bu potansiyeli dışa vururuz. Kadim dişil teleolojiyi benimsemiş olan Laika bize şunu der: "Bizler burada sadece mahsul yetiştirmiyoruz, tanrıları da meydana getiriyoruz." Başka bir deyişle, bizler evrenimizin yaratım sürecinde ilahi güç ile bizzat birlikte çalışıyoruz. Kendimiz de dahil olmak üzere dünyamızdaki her şeyin kutsallığını ve bize düşen görevin bu ilahiyatın tam olarak ifadesini bulmasına yardımcı olmak olduğunu kabul ediyoruz.

Açığa Çıkan Bir İlahiyat

Tarih boyunca birbirinden son derece farklı bu iki ilahiyat, insanların birbirleri ve doğa ile kurdukları ilişkiyi farklı biçimlerde etkilemiştir. Örneğin, Avrupalılar Amerika'ya vardıklarında üzerinde billur nehirler ve bereketli av alanları barındıran uçsuz bucaksız toprakları Tanrı'nın onlara verdiği ve istedikleri gibi kullanabilecekleri bir ödül olarak algılamışlardı. Gerçekte ise bu topraklarda çevreleri ile denge içerisinde yaşayan 100 milyondan fazla yerli ikamet etmekteydi. Yerliler, dişil teolojiyi benimsemişlerdi ve dünya ile uyum içerisinde yaşadıkça Büyük Ananın onlara geçimleri için yardımcı olacağına inanıyorlardı.

Amerika'nın ilk yerleşimcileri uzun mesafeleri kat etmekten hiç mi hiç çekinmediler. Asya'dan Kuzey Amerika'ya, ve son olarak da Güney Amerika'ya kadar uzandı-

lar; çünkü nereye giderlerse gitsinler yeterinden fazla yiyecek ve sığınak bulacaklarına inanmaktaydılar. Böylelikle avlandılar, toplayıcılık yaptılar ve ekip biçmeyi öğrendiler. Yeryüzü Bekçileri binlerce yıl önce Alaska'nın kuzey ucundan Patagonya'ya doğru Bering Boğazı'nı geçerek gerçekleştirdikleri göçleri ile birlikte bu bilgeliği beraberinde getirdiler. Onların bilgeliklerinin temelleri Himalayalar'ın tepelerindeki tapınaklarda atılmıştı ve cesaret sahibi gezginler tarafından Amerika kıtasına taşındı.

Köylerin şehirlere dönüşmesi ile birlikte eril ilahiyatın ortaya çıkması yeni bir anlayışın baskın hale gelmesine sebep oldu. İnsanlar, ellerindeki kaynaklarla yetinmek yerine daha fazla toprak ve zenginlik için komşuları ile savaşmaya başladı. Artık onlara halihazırda yeterli olanlarla yetinmek gibi bir niyetleri yoktu; aksine, açgözlülük hüküm sürmeye başlamıştı. Dünyadaki tüm yiyeceklerin onlara ait olduğuna, besin zincirinin hizmetkarları olmaktan ziyade en üst halkası olduklarına inandılar.

Bu görüşler Avrupa'ya orta Asya'dan 6000 yıl önce gelen Hint-Avrupa halkları tarafından taşınmıştı. İşgal ve istilalarının ilahi bir meşruiyeti olduğuna inanmaktaydılar (aslında, Haçlı seferlerinin sembolü olan haç, diğerlerini alt etmek için kullandıkları kılıçların baş aşağı gelmesi sonucunda oluşmuştu). İşgalciler "doğru" tanrıya ibadet ettikleri için kaynaklar üzerinde kutsal bir hakka sahip olduklarını düşünüyorlardı; hatta inançlarından vazgeçmeyen kafirleri kılıçtan geçirerek Yaratıcılarını onurlandırdıklarını bile iddia ediyorlardı.

Avrupalıların savaş teknolojisi o kadar gelişmişti ki

Francisco Pizarro ve Hernán Cortés'ın Yeni Dünya'ya ayak bastığı on altıncı yüzyılda Aztek ve İnka imparatorluklarını tabanca, çelik, atlar ve de taşıdıkları mikropların yardımı ile 400'den az adamla yok etmeyi başarmışlardı. Laika dağlara kaçtı ve orada eski dişil ilahiyatını muhafaza etti; önünde sonunda bir gün insanlara kadim ve sürdürülebilir hayat yolunu öğretmek için düzlüklere inmeleri gerekeceğinin farkında olarak.

Bugün bu eril mitolojinin yıkıcı sonuçlarını görmekteyiz. Ormanlarımız hızla yok oluyor, sularımız kirleniyor, havamız zehirleniyor ve topraklarımız erozyona maruz kalıyor. Küresel ısınma yüzünden iklimimiz değişiyor ve bunun sonucunda Afrika'daki kuraklığın, kasırgaların şiddeti artıyor ve her yıl binlerce hayvan ve bitki türünün nesli tükeniyor.

Laika bize önceleri dünyanın insanlar için son derece tehlikeli, zehirli bir yer olduğunu ama Dünya Ana'nın bu zehirleri yeryüzünü misafirperver yeşilliklerle doldurmak ve mavi bir cennete dönüştürmek için içine hapsettiğini söyler. Onların kadim inanışına göre işgalciler bir gün bu zehirleri serbest bırakacak ve dünya zehirli atıklarla dolu bir çöplüğe dönüşecektir. Biz insanlarsa bu zehirler karşısında çaresiz kalacağız. Doğa yavaş yavaş sağlığına kavuşmak zorunda kalacaktır.

Modern bilim bu tahmini doğrulamaktadır. Bundan iki yüz elli milyon yıl önce atmosfer esas olarak, insanlar için son derece zehirli olan karbondioksitten (CO_2) oluşuyordu. Yeşil hayatın başlaması ile birlikte bitkiler karbondioksiti oksijene dönüştürdüler. Bu, havadaki karbonun bitki-

lerde tutulmasına yol açtı. Bu bitkiler zamanla toprak altında kalarak fosil yakıtlara dönüştü ve dünyanın derin tabakalarındaki yerini aldı. Şimdi biz bu fosil atıkları hapsedildikleri yerlerden çıkarıp yakmak sureti ile zehirli hidrokarbonları tekrar atmosfere salmaktayız. Tek yaptığımız, dünyayı üzerinde insanoğlunun yaşayamadığı dönemlerdeki haline doğru götürmek ve bu süreci tersine döndürmek için de hiçbir şey yapmıyoruz. Aslında, küresel ısınma kutuplardaki buz kütlelerini erittikçe burada petrol sondajı yapmak isteyenler de artıyor.

Neyse ki eski dişil yöntemleri ve değerleri geri getirebilmek için bir hareketlenme mevcut. Örneğin, birçok insan eril teolojinin merkezindeki piramit biçimli (temelinde insanların rahiplere, rahiplerin daha üst mertebedekilere, onların papalara, papalarınsa Tanrıya hesap verdiği) emir-komuta zincirini reddetmektedir. Aynı zamanda beş duyu tarafından ölçülemeyen, algılanamayan ve kontrol edilemeyen hiçbir şeyi gerçek ya da doğru olarak kabul etmeyen bilim insanlarının inançlarına da tenezzül etmiyorlar. Artık kendi kalplerinden şüphe etmiyorlar ve dogmaya ya da diğer insanların kutsallık hakkındaki yorumlarına bağlı kalmak zorunda olmadıklarının farkındalar. Kendilerine rehberlik etmesi için doğaya bakmaya başladılar.

Deneysel Bir Bilgi

> *Ve Efendimiz Tanrı dedi ki: "İyiyi ve kötüyü bilerek, insan artık bizden biri oldu; ve bu nedenle şimdi, elini uzatıp da hayat ağacından almasın, onun meyvesini yemesin, ve sonsuza dek yaşamasın diye..." İşte bunun üzerine Tanrı, onu Cennet bahçesinden kovdu; kendi yaratıldığı toprağı sürsün diye.*
>
> — Genesis 3:22–23

Dişil bir ilahiyatta, aydınlamaya giden yol bireyseldir. Kendi deneyimlerimize, bilincimize ve yorumlarımıza güvenmek durumundayızdır. Laika yolu, en az eril ilahiyatlara inananlarda olduğu kadar ibadet ve meditasyona önem vermekle birlikte maneviyata giden üçüncü bir yolun varlığını kabul etmektedir. Bu üçüncü yol doğrudan edinilen bilgidir. Laika, insanların hayır ve şerrin bilgisini barındıran o ağacın meyvesini yediği için cezalandırıldığına dair kutsal bir efsaneye sahip değildir. Aksine, onların inancına göre, insanlar bilgeliği ararlar ve asıl hata o meyveden yeterince yenmemiş olmasıdır!

Bilgi çağında, salt olgular ve onların mantıksal düzeninin ötesine geçen bilgiyi benimsemekten kaçınırız. Dinlerimiz ve bu inançları hayata geçiren sayısız insan var; fakat genellikle bu öğretilerin ruhsal özü yitip gitmiştir. Büyük doğruların yorumlarının yorumları hakkında tonla şey öğreniyor ve bu fikirleri dikkatle inceliyoruz; fakat hiçbirimiz İsa'nın yaptığı gibi 40 gün boyunca çöllerde dolaşmıyor, ya da Buda'nın yaptığı gibi Bodhi ağacının altında

meditasyon yapmıyoruz. Sanki hepimiz oturmuşuz ve karmaşık tariflerle dolu yüzlerce yemek kitabı okuyoruz ve belirli yiyeceklerin ve diyetlerin besin değeri hakkında sonu gelmeyen bir tartışma içerisine girmişiz; ama hiçbirimiz aslında bir şey yemiyoruz. Birçok insan kutsal olanı birebir tecrübe etmenin değerini unutmuş durumda. Neyse ki bizim için durum farklı; çünkü biz dört bilgeliğin uygulamalarını takip ederek bu deneyimi birebir yaşayabileceğiz.

Dört Bilgelik

Laika mirası, algıdaki değişimi anlamamızı ve bunun ötesinde bu süreci deneyimlememizi sağlayacak ve böylelikle kendimizi ve dünyamızı dönüştürmeye yarayacak olan her biri kendi içinde dört ayrı uygulamaya sahip dört bilgelikten oluşmaktadır. Bu dört bilgelik ve uygulamaları şunlardır:

- **Birinci Bilgelik: Kahramanın Yolu**

  Uygulamalar: Yargılamamak, Acı çekmemek, Tutunmamak, Güzellik

- **İkinci Bilgelik: Işıltılı Savaşçının Yolu**

  Uygulamalar: Korkusuzluk, Eylemsizlik, Kesinlik, Çatışmadan Kaçınmak

- **Üçüncü Bilgelik: Kahinin Yolu**

  Uygulamalar: Başlangıç Zihni, Sonuca Göre Yaşamak, Şeffaflık, Bütünlük

- **Dördüncü Bilgelik: Bilgenin Yolu**

  Uygulamalar: Zamanda Ustalaşmak, Kendi Tasarımlarınıza Sahip Olmanız, Zihnin Yokluğu, Yerli Simya

Ben dört bilgeliği, don Antonio'nun vesayeti altında öğrendim. Birlikte Titicaca Gölü'nden, başka bir deyişle "dünyanın tepesindeki göl"den, Amazon'dan geçerek Peru'nun çöl krallıklarına seyahat ettik. Benim gibi o da yeni Yeryüzü Bekçilerinin kartalların topraklarından, yani Amerika ve Avrupa'dan geleceğine inanıyordu. Artık, dört bilgeliği sandıktan tümüyle çıkarmanın vakti geldi. Don Antonio'nun beni kadim Laika öğretilerini gün ışığına çıkarmam için eski Laika ile 21. yüzyıl arasında bir köprü olayım diye eğittiğine inanmaktayım.

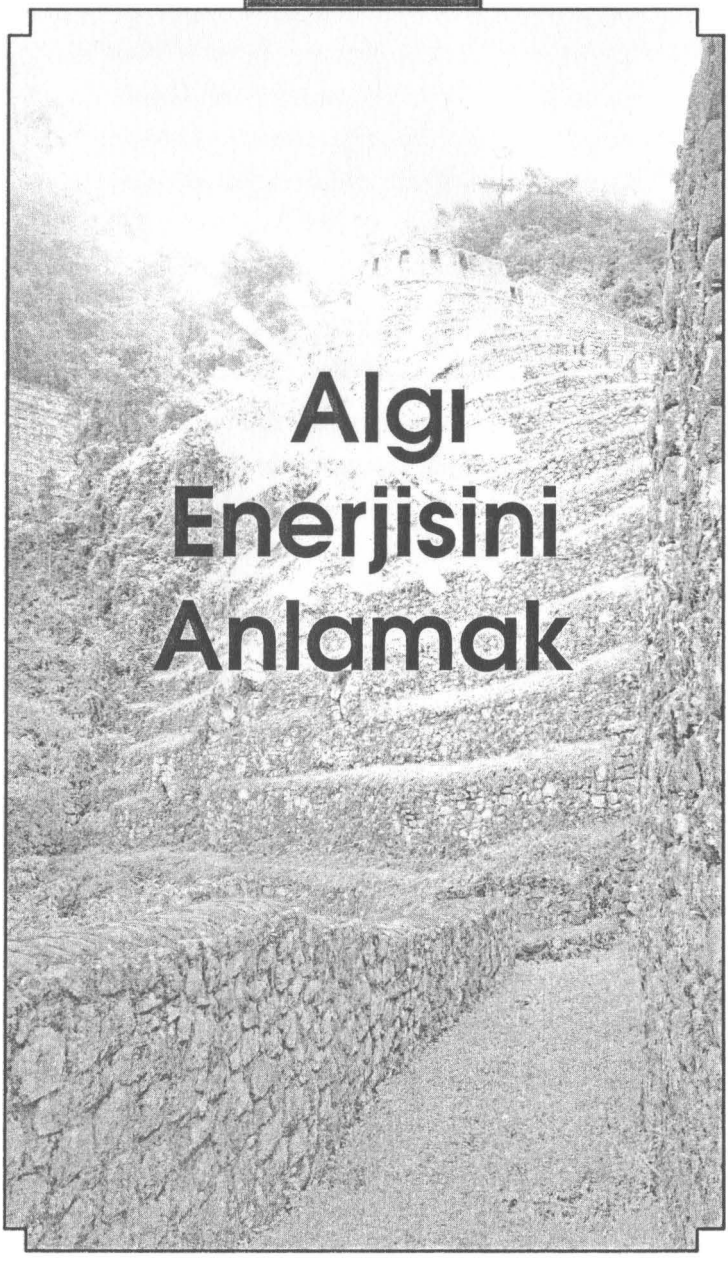
Son yirmi yıl boyunca öğrencilerime kendi kişisel şifaları ve bedenin ışıklı taslağı üzerinde çalışarak başkalarına yardım etmeleri için dört bilgeliği öğrettim. Öğrencilerimden birçoğu hem kendi şifalarını bulmada hem de kendilerinin ve başkalarının yaşamlarını değiştirmede olağandışı bir başarı kaydetti. Bilgelikler onların güç ve erdem sahibi insanlar haline gelmelerine ve Yeryüzü Bekçileri olma yolunda emin adımlarla ilerlemelerine yardımcı oldu.

Eğer siz de yaşamınızı farklı bir şekilde yaşamaya ve

deneyimlerinizi farklı bir gözle algılamaya başlamak niyetindeyseniz, dört bilgeliği anlama çabasından öteye geçmeli ve uygulamalarını gerçekten takip etmelisiniz. Bu, size ışıklı enerji alanınızın öz yapısını değiştirmenizde yardımcı olacaktır. Eğer uygulamaları gerçekleştirmezseniz dört bilgelik sizin için bir ilham kaynağı olmaktan öteye geçemeyecektir, başka bir deyişle kendinizi tam anlamıyla dönüştürmeniz mümkün olmayacaktır. Bilgeliklerin enerjik uygulamalarında kazanacağınız ustalık, kültür ve genleriniz tarafından sizin için önceden yazılmış olan —nasıl yaşayacağınızı, etrafınızla nasıl bir ilişki kuracağınızı ve nasıl öleceğinizi anlatan—hikayenin sınırlamalarından kurtulmanıza yardımcı olacaktır. Sebep sonuç ve zamanın sınırlarına dair eski fikirleri bir kenara bırakarak kendi hayat hikayenizin anlatıcısı olabilirsiniz.

Sonraki bölümlerde ışık ve titreşimin tüm hayatı yarattığı dört düzeyi öğreneceksiniz: yılan, jaguar, sinekkuşu ve kartal düzeyleri. Dahası, sizin için, sevdikleriniz ve tüm insanlar ve tüm yaratıklar için daha sağlıklı, bolluk içerisinde ve daha keyifli bir dünyanın oluştuğuna dair düşü görebilmeniz için pratik gereçler hakkında bilgiler edineceksiniz. Yeryüzü Bekçilerinden biri olacaksınız.

1. BÖLÜM



Algı Enerjisini Anlamak

Algının Dört Düzeyi

Bilimsel olarak evrenin, ne olacağını tahmin etmemizi ya da duruma uygun davranmamızı sağlayan belli bir kurallar ya da düzenlilikler dizgesine göre işlediğine inanırız. Fiziğin yasaları, matematiğin kuramları ve biyolojinin de ilkeleri vardır. Örneğin, matematiksel doktrinler iki ile ikinin her zaman dört ettiğini kanıtlarken fizik yasaları nesnelerin hiçbir zaman yukarıya düşmeyeceğini garantiler.

Muhtemelen bilimdeki en önemli kural, neden sonuç yasası ya da nedensellik olarak bilinenidir. Şöyle ki, elma ağaçtan düştüğünde biliriz ki yere çarpacaktır; bir güvercin arabamızın üstünde pislediğinde doğrudan ön camımıza isabet edeceğine emin olabiliriz; ve şayet önceden söz verdiğimiz biriyle buluşmayı unutursak bize sinirleneceğini biliriz. Ayrıca, tüm bu kuralları öğrenir ve onlara göre yaşarsak hayatlarımızın üzerinde azami kontrol sahibi olacağımıza inanmak bize kendimizi güvende hissettirir ve böylece mutlu oluruz.

Kurallar ihlal edildiği zaman -hayatlarımızda iki ile iki *her zaman* dört etmediğinde- sinirleniriz ve kafamız karı-

şır. Sağlıklı ve genç bir insanın ölmesini kolaylıkla anlayamayız ve kabullenemeyiz çünkü bize eğer hayatlarımızı doğru bir biçimde yaşarsak uzun bir süre ölmemiz gerekmeyeceği öğretilmiştir. Her ne kadar olayları tamamen kontrol edemeyeceğimizi anlasak da yapmamız gerekenleri yaptığımız sürece başımıza kötü bir şey gelmeyeceğini düşünürüz. Nedenselliğin güvenilir bir doğa yasası olduğuna inandığımızdan kurallara göre yaşar ve nadiren onları ihlal etmeye kalkışırız.

Ancak, Laika'ya göre, eşlemlilik[1] (synchronicity) yaşamın işlemekte olan en temel yasasıdır. Bazı şeyler önceki bir etkiye bağlı olarak gerçekleşirken (örneğin, tohumunu ekerseniz mısır çıkar), sıklıkla da rastlantılara, beklenmedik şanslara ve koşullara da bağlı olduğuna inanırlar. Eğer iki arkadaş kalabalık bir havaalanında birbirlerine rastlıyorlarsa bunun kesinlikle gizli bir sebebi vardır. Karşılaşmalarının amacı er geç ortaya çıkacaktır.

[1] Aralarında bir ilişki yokmuş gibi görünen iki olay arasındaki ilişkiyi anlatmak için ilk olarak Carl Jung tarafından kullanılan terim. Örneğin, martıların kanatlarını açarak durmaları ile yağmur yağması arasındaki ilişki gibi... (Yay.N.)

Dünyamızı Algıyla Nasıl Değiştiririz?

Hepimiz dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek isteriz. Çevremize bakar ve sorunlar görürüz - suç, çevre kirliliği ve çocuk istismarı - ve bir kurallar toplumu olduğumuzdan yasaların ve dini hükümlerin değişimi sağlayacağına inanırız. Örneğin, Amerikalılar çıkardıkları yasalarla yurttaşlarının hayatlarını iyileştirecekleri umuduyla Kongre'ye her yıl yeni yasa koyucular seçer.

Antik Yunanlılar ise tam tersine *kavramların* insanlarıydılar - hiçbir şeyin zamanlamasının doğru bir fikir kadar güçlü olmadığını biliyorlardı. Fikirleri öyle zarif bir biçimde işlediler ki demokrasiyi icat ettiler, felsefeyi geliştirdiler ve matematiği sistematize ettiler. Diğer taraftan Romalı komşuları büyük yasa koyuculardı ve Roma kanunları modern Batı hukukunu pek çok açıdan etkiledi. Yunanlı filozoflar, sorunlarla karşılaştıkları zaman yeni sistemler oluştururken Romalılar yasaları uygulamak için ordularını devreye soktular.

Laikalar kurallara ya da fikirlere göre yaşamazlar. Dünyalarını değiştirmek isterlerse yeni yasalar koymaz ya da yeni kuramlar oluşturmazlar. Bunun yerine, sorunu algılama biçimlerini değiştirirler. Algılarını değiştirerek, karşılaştıkları zorluğu bir fırsata dönüştürürler. Sizin de öğreneceğiniz gibi dört bilgelik ve uygulamaları algılarınızı değiştirmenize yardımcı olacak ve dünyanızı düşleyerek yaratmanızı sağlayacak.

Dört Algı Düzeyi

Yeryüzü Bekçileri olayları öyle bir biçimde deneyimlemeyi öğrenmişlerdir ki yaşamı artık kişisel algılamazlar ve bunu yılanın algı düzeyinde gerçekleştirirler. Olaylar artık *sizin* başınıza gelmezler; yalnızca *olurlar*. Güvercin arabanıza sizi sinirlendirmek için pislemez; sadece pisler ve ön camınıza isabet eder. Yağmur siz ıslanasınız diye yağmaz; sadece yağar.

Deneyimlediğiniz olayları algılama biçiminizi değiştirdiğinizde aynı zamanda bu durumları içinizde yaşama biçimlerini de değiştirmiş olursunuz. Artık herhangi bir şeyin nedeni ya da sonucu değilsinizdir ve muhteşem bir rahatlama hissedersiniz, çünkü dünya tam da olması gerektiği gibidir - ve onu düzeltmenize ihtiyaç duymaz.

Batıda, algımızı bize tanıdık olan düzinelerce bilinç durumuyla ilişkilendirmeye yönleniriz. Örneğin, uyandığımızda ya da uykuya dalarken belli bir ruh halindeyken, hayal kurduğumuzda bir diğerinde, öfkelendiğimizde yine bir başkasında oluruz ve bu böyle sürüp gider. Her birinde beynin farklı bir bölgesi aktiftir - bu nedenle onlara, zihnin ürünleri olan "bilinç durumları" deriz. Diğer yanda, algı düzeyleri zihinden bağımsız varolurlar. (Aslında, birazdan değineceğimiz ikinci jaguar düzeyi zihni ve her tür bilinç durumunu içerir.)

Bir Laika'nın dünyayla ilişki kurduğu dört algı düzeyi vardır. Bu düzeyler, titreşim ve ışığın dört farklı tezahürünü karşılar: *fiziksel dünya* (bedenimiz), *düşünceler ve fikirler dünyası* (zihin), *efsane dünyası* (can), ve *ruhsal dün-*

ya (enerji). Bu algı düzeyleri insanın enerji alanını oluşturan dört enerji yoğunluğuyla ilişkilidir. En içte fiziksel beden, fiziksel kabuğu saran ve şekillendiren zihinsel beden, zihinsel ve fiziksel olanı saran can ve en dışta, her birini şekillendirip organize eden ruhsal beden olmak üzere Matruşka bebekleri gibi birbirlerinin içinde yer alırlar.

Bir algı düzeyinden diğerine yükseldiğimizde alt düzeyde algılayabilme yeteneğimizi koruruz, ama deneyimlerimize daha geniş bir açıdan bakmaya başlarız. Burada aklıma iki taş ustasıyla karşılaşan bir gezgine dair eski bir hikaye geldi. Gezgin, taş ustalarından ilkine, "Ne yapıyorsun?" diye sorar ve şu cevabı alır: "Taş yontuyorum". Sonra, ikinci ustaya yaklaşır ve sorar: "Ne yapıyorsun?" ve şu cevabı alır: "Bir katedral yapıyorum". Diğer bir deyişle, her iki adam da aynı işi yapmaktadır, ama biri daha büyük bir düşün parçası olabilme seçeneğinin varolduğunun farkındadır.

Albert Einstein bir keresinde, yaşamda karşılaştığımız sorunların ortaya çıktıkları düzeyde çözülemeyeceğini söylemişti. Bu noktada, daha önce yalnızca huzursuzluk ve kopukluk hissediyorken daha üst bir algı dünyasına çıkabilmek, bize sorunlarımıza çözüm bulmada, çatışmaları uzlaştırmada, hastalıkları iyileştirmede ve tüm yaradılışla bir olmada yardımcı olabilir.

Bu bölümde, fiziksel dünyada, zihninizde ve ruhunuzda karşılaştığınız her sorunun ruhsal bir çözümü olduğunu öğreneceksiniz. Ayrıca, yaşamınızdaki eksikleri yeni bir iş bularak gideremeyeceğinizi ya da terkedilmişlik ve kızgınlık hissini çocukluğunuza dönerek iyileştiremeyeceğini-

zi de öğreneceksiniz. Bu *sorunları ancak ortaya çıktıkları düzeyin bir üzerindeki düzeyde çözebilirsiniz.*

Laikalar her bir algı düzeyini kişinin, bu dünyadaki gerçekliği etkileyebilmek için sahip olması gereken güçleri ve yetenekleri temsil eden bir hayvanla ilişkilendirirler. (Ayrıca her bir düzeyin, bizim de öğrenebileceğimiz kendine özgü bir dili vardır.) Şimdi gelin bu düzeylerin her birine daha yakından bakalım.

1. Beden ve Fiziksel Algı: Yılan Düzeyi

Yılan, olağan dışı duyuları olan içgüdüsel bir yaratıktır; bu duyuları sayesinde yiyeceğin ve avcının nerede olduğunu bilebilir. Benzer biçimde, fiziksel dünyada, biz insanlar kendimizin ve dünyanın nasıl olduğunu anlamak için duyularımıza güveniriz. Bu, her şeyin elle tutulur, katı ve değişmesinin zor olduğu, gerçekliğin yüzde 1'inin ruh, yüzde 99'unun ise madde olduğu çok maddesel bir algı düzeyidir.

Yılanın algısını kullanarak, önümüzdeki bir nesneyi, örneğin bir ekmek somununu görebilir, ona dokunabilir, hatta onu koklayabilir ve orada fiziksel olarak varolduğunu biliriz. Ekmeğin içindeki buğday başaklarını, hamuru yoğuran fırıncıyı ya da onu yiyebileceğimiz bir somuna dönüştüren ateşi düşünmeyiz - yalnızca açlığımızı bastıracak nesneyi görürüz. Aynı şekilde örneğin seksi de, bir aşk eylemi olarak değil, arzumuzu dindirecek fiziksel bir tat-

min olarak görürüz.

Yılan düzeyinde, gerçekliği tasvir etmek için kullandığımız dil, moleküler ve kimyasaldır. Ekmeği, "buğday, maya ve bir kaç başka malzeme daha kullanılarak yaratılan, net bir kimyasal bileşime sahip bir besin maddesi" gibi bilimsel bir biçimde betimleyebiliriz. Ekmeği aynı zamanda yalnızca gıda olarak tanımlayabiliriz ve eğer açsak dürtülerimiz doğrultusunda yeriz. Her şey göründüğü gibidir: Bir somun ekmek yalnızca bir somun ekmektir; pisleyen bir güvercin yalnızca pisleyen bir güvercindir.

Eğer sorunları yalnızca yılanın gözlerinden görürsek, fiziksel çözümler bulmaya çalışırız. İşimizi ve arabamızı değiştirmek, yeni bir iş ortağı bulmak ya da bir ilişki yaşamak isteriz. Başımız ağrımaya başladığında "migrenimiz" olduğunu düşünür ve ilaç alırız. Bir çocuğun sınıfta yaramazlık yaptığını, sırasında zıpladığını ve sınıf arkadaşlarından biriyle boğuşmaya başladığını gördüğümüzde onun "yaramaz" olduğuna karar verir ve cezalandırırız. Böylesi çözümler kimi zaman işe yarar, ama çoğunlukla fazla basit kalırlar.

Yılan düzeyinde, tamamen içgüdüsel duyularımızla hareket ederiz ve sorunlarımızın derinine inmeyiz. Beynimizin sürüngenler ve dinozorlarla paylaştığımız kısmını kullanırız; yani fiziksel bedenlerimizin farkındayızdır ama zihinsel, yaratıcı ve ruhsal benliklerimizden haberdar değilizdir. Bu durumda, dışsal biçimi algılayıp yalnızca aşikar olanı kabul ederken, kendi duygularımızı ve diğerlerininkini göremeyiz. Zengin ve karmaşık bir düşünüşten yoksunuzdur, yalnızca eylemde bulunur ya da tepki veririz.

Bu, fiziksel dünyada çok faydalı olabilir. Sonuçta, herhangi derin bir anlam atfetmeksizin faturaların ödenmesi, çimlerin biçilmesi ve çocukların okula götürülmüse gerekmektedir. Bir zamanlar Sigmund Freud'un dediği gibi, "Bazen bir puro, yalnızca bir purodur."[2]

Yılan düzeyinde kalmak -yani, bir ayağımızı diğerinin önüne atmak- acil kriz durumlarında özellikle faydalıdır. Beynimizin hayatta kalma içgüdüleriyle hareket eden sürüngen kısmı iş başındadır ve değerli enerjimizi düşünmeye, çözümlemeye ya da duygusal olarak etkilenmeye harcamadan, basitçe yapılması gerekeni yaparız. Çok pratik ve gerekliyken bile bu düzeyde hareket etmeyi reddeden ve bunun yerine, en önemsiz konularda bile altta yatan derin anlamı çözmeye çalışan biriyle karşılaşmanın ne kadar yorucu olduğunu hepimiz biliriz.

Yılanın içgüdüleri, biz henüz bilincine varmadan bizi tehlikeye karşı uyarmaları açısından da çok faydalıdır - bir kişi ya da yer hakkında "kötü bir hisse" kapılırız ve nedenini bilmeden ondan kaçınırız; ya da yolun yukarısında polis radarı olduğunu hissedip ayağımızı gaz pedalından çekeriz.

Yılan düzeyine mutlaka hakim olmak gerekir, çünkü fiziksel dünyada etkin olmamız ve sorunlarla pratik bir biçimde başa çıkabilmemiz için hayatidir. Ama hayatta kalma ihtiyacımızı ne pahasına olursa olsun ön planda tuttuğumuz zaman çevremizde pek de hoş karşılanmayız. Şişkin bir banka hesabına ve maddi oyuncaklara sahip olmak

2 Freud, puro içmenin, oral döneme ilişkin bir takıntı olduğunu ve puro ile penis arasında bir ilişki bulunduğunu söylemişti. Kendisi, günde 20 adet puro içerdi. (Yay.N.)

gibi güvenlik hissini en somut anlamda veren işaretler ararız; ve açgözlülüğe, cimriliğe ve şüpheye teslim oluruz. Rakibimizden önce saldırıya geçip onu haklar ve anlaşmaya razı ederiz; silahlarımızı yığar ve çitler inşa ederiz. Aslında, cilalı taş devrine ait yerleşim alanlarında kazı yapan arkeologlar, ilk savunma sistemlerinin fiziksel düşmanlara değil de yılan düzeyinden algıladıkları görünmez gulyabanilere ve tehlikelere karşı inşa edildiğini keşfetmişlerdi.

Ne yazık ki insanlığın çoğunluğu binlerce yıldır yılan düzeyinde yaşamıştır. İncil'in ve Kuran'ın, inançsızların katledilmesini buyurduğunu idda edenler ve bu iddiayı eyleme dökmeye kalkışanlar, hâlâ bu dünyada yaşamaktadırlar. Kendimizin ve dünyamızın iyiliği için algımızı bir aşama yükseltebilmek önemlidir; çünkü yılan düzeyi, "göze göz dişe diş"in hakim olduğu soğukkanlı bir alandır.

2. Zihin ve Duygusal Algı: Jaguar Düzeyi

Bir sonraki algı durumu olan jaguarda, gerçekliğimizi zihin yorumlar. Zihnin psikosomatik hastalıklar yaratabildiğini ya da iyileştirebildiğini, öfkenin bastırılmasının kansere neden olabildiğini ve olumlu bir tutumun kendimize ve çevremizdekilere keyif ve huzur verdiğini biliyoruz. Deneyimlerimizin, düşüncelerimizden etkilendiğinin ve her şeyin aslında fiziksel dünyada göründüğü gibi olmadığının farkındayız.

Şimdi bir ekmek somununa baktığımızda onun buğday tarlalarından ve fırıncıdan geldiğini biliriz ve pek çok olasılık üzerinde dururuz. Yemeye başlamayı, buzdolabına koyup sonrası için saklamayı ya da paketleyip ihtiyacı olan birine vermeyi seçebiliriz. Üzerine tereyağı ve sarımsak sürüp fırına verebilir ya da sıradışı bir şey yapmayı seçip odadaki birine fırlatarak bir yemek savaşı başlatabiliriz. Ama bize ekmekle ilgili pek çok inanç aşılanmıştır ve bu inançlar ekmekle ilgili seçimimizi etkiler. Yiyeceklerin israf edilmesinin doğru olmadığını biliriz ve bu nedenle, sırf eğlence için ekmeği odadaki birine fırlatma düşüncesini çabucak aklımızdan sileriz.

Kısaca, seçim yapma şansımızın olduğunun farkındayız, ama seçimlerimizin ekmeğe dair inançlarımızla sınırlı olduğunu da biliyoruz. Ayrıca, ekmeğin simgesel anlamları olduğunun da farkındayız: "ekmek parası" deyiminde de olduğu gibi yaşamayı temsil ettiğinin bilincindeyiz; "beyaz ekmek"[3] deyimini kişiliksiz, boş insanları nitelemek için kullanıyoruz; ve parasız olduğumuzu anlatmak için "ekmeğim yok" diyoruz. Bir ekmek somunu, açlığımızın giderilmesinden çok daha fazlasını ifade ettiği gibi seks yapmak da bir ihtiyacımızın karşılanmasından çok daha fazladır - bir mahremiyet ifadesidir.

İnançların, fikirlerin ve duyguların dünyası jaguarla ilgilidir çünkü bu algı biçimi, onları yeni bir ışıkta görmemizi sağlayarak durumları aniden değiştirebilir ve bu yaratık, âni değişimin arketipidir. Jaguar, avını seçer ve aniden üzerine saldırarak yaşamına son verir - ancak bu sayede diğer hayvanların nüfusları belli bir sınırda kalır ve

[3] White bread (ç.n.)

yağmur ormanlarındaki denge korunur. Böylelikle ekosistemdeki diğer yaşam biçimleri gelişebilir. Benzer şekilde, tek bir bilgelik, olumsuz duygularımızdan arınmamızı ya da ileriye bakmamızı ve gelişmemizi engelleyen eski alışkanlıklarımızı bırakmamızı sağlayabilir.

Jaguarın içgüdüleri, yalnızca hayatta kalmak ve kendini korumakla ilgilenen yılanınkilerden farklıdır. Jaguarlar meraklıdır - kedi içgüdümüz bizi, doğru kişilere ve durumlara (kusurluysa yanlış olanlarına) yönlendirir. Jaguar algısı, duyguların ve aşk, yakınlık, aile, şefkat ve merhamet gibi derin hislerin yer aldığı memeli beyniyle ilişkilendirilir. Ama bu aynı zamanda saldırganlık, batıl inançlar, muskalar, tılsımlar ve Nostradamus ile Cengiz Han'ın da beynidir. Jaguar düzeyinin dili fikirlerimizi, inançlarımızı ve duygularımızı biçimlendirip ifade etmekte kullandığımız sözlü ve yazılı kelimelerden oluşur. Burada, sembolleri ve işaretleri anlarız ve bazı seslerin belirli bir anlama geldiğini kabul ederiz.

Jaguar düzeyinde, aç bir adama balık vermektense ona balık tutmayı öğretmenin pratik anlamda daha uzun soluklu bir çözüm olduğunu düşünürüz. Açlık çekmekte olan bir çocuğa bir parça ekmek verebileceğimizi biliriz; ama insanın sırf ekmekle yaşayamayacağını da biliriz. Her durumda görünenin ötesine geçeriz ve daha geniş bir olasılıklar yelpazesi görürüz. Eğer migrenimiz varsa kendimize, "Sebebi ne olabilir? Vücudum bana ne anlatmaya çalışıyor?" diye sorarız.

Zihinsel düzey fiziksel düzeyi sardığından, yılan düzeyinde deneyimlediklerimizi jaguar düzeyiyle birleştiririz.

Yani, başımız ağrırsa acıyı hissederiz ama aynı zamanda, çikolata ya da kırmızı şarap gibi ağrıya neden olabilecek bir şey yiyip yemediğimizi de düşünürüz. Migrenin, başka bir sorunun belirtisi olup olmadığını düşünürüz - belki kaldırabileceğimizden fazla sorumluluk alıyoruzdur ya da muhtemelen işimizden ya da eşimizle yaptığımız bir kavgadan dolayı kaygı duyuyoruzdur ve bedenimiz de ağrı yaratarak bu duruma tepki veriyordur.

Sınıfta yaramazlık yapan bir çocuğa jaguarın gözlerinden baktığımızda, "Gerçekten de sessizce oturmayı beceremiyor mu? Eğer öyleyse neden?" diye sorarız. Çocuğun çok fazla şekerli gıda tükettiği için sürekli hareket etme ihtiyacı duyduğunu, öğretmenin anlattıklarından sıkıldığını ya da buna benzer pek çok şey düşünürüz. Yılan düzeyine kıyasla çok daha fazlasını algılayabilir, sonuç olarak da çok daha fazla çözüm üretebiliriz. Yaramazlık yapan çocuğu basitçe cezalandırmakla yetinmeyiz; sağlıklı bir kahvaltı edip sınıfta öğretmenini dinlemeye odaklanmadan önce dışarıda yeterince koşup oynayacak imkanı bulduğundan emin oluruz. Bir ağrı kesici alıp sağlık sorunumuzu görmezden gelmeyiz - fazladan sorumluluklara hayır demeyi öğrenir ve baskı hissettiğimizde öfkemizi dışa vurmaya başlarız. Çok daha fazla imkanımız olduğundan verimli değişiklikler yapabilir ve daha karmaşık sorunları çözebiliriz.

3. Tin ve Kutsal Algı: Sinekkuşu Düzeyi

Sonraki algı düzeyi —ki bu daha önceki iki düzeyi de içermektedir— can ile ilgilidir. Bu düzeyin dili imge, müzik, şiir ve rüyadır. Bu, canın kutsal bir yolculuğu tecrübe edebileceği efsane alanıdır ve bu yüzden de sinekkuşu ile temsil edilmektedir. Sinekkuşu, çok küçük olmasına karşın her yıl Kanada'dan Brezilya'ya yaptığı göçte binlerce millik yolu kat etmektedir. Bu yolculuk boyunca hiçbir zaman yön duygusunu ve ilerleme arzusunu yitirmez ve yine hiçbir zaman bu yolculuk için yeterince yiyeceği ya da gücünün olup olmadığını aklının ucuna getirmez. Efsanevi olanın alanında bizler de tıpkı sinekkuşu gibiyiz; büyük bir yolculuğa çıkmışız ve sadece ab-ı hayata susamışız. Eğer çıktığımız bu yolculuğu kutsal addetmezsek kendimizi zihinsel düzey ve onun karmaşık dünya çözümlemesi içerisine batmış bir halde buluruz. Sinekkuşu bize bütün deneyimlerimizin destansı bir yolculuğun bir parçası olduğunu öğretir.

Sinekkuşu algı durumu, insanın evrim sürecinde beynin en son edindiği neokorteks (neocortex) ile ilişkilidir. Nerokorteks'in evrimi yüz bin yıl önceye dayanır ve akıl yürütme, hayal gücü ve yaratma yeteneklerimizin kaynağıdır. Galileo'nun ve Beethoven'ın, bilim, sanat ve mitolojinin beynidir.

Can düzeyinde, zihnimizle çözmeyi başaramadığımız sorunların birdenbire çözümüne ulaşırız. Örneğin, bundan birkaç yıl önce Peru'nun yerli halkı yemekte oldukları pahalı olmayan, sağlıklı ev yapımı ekmeklerin genelde

varlıklı insanlar tarafından dükkanlardan alınan ve çokça işlenmiş olan beyaz somundan daha adi olduğunu düşünmeye başlamışlardı. Bunun sonucunda, sağlıklı ekmekten daha az tüketmeye başladılar ve bu durum nüfusun esenliğini olumsuz yönde etkiliyordu.

Peru'nun başkanı bu soruna zihin düzeyinde bir çözüm bulma yoluna gidebilirdi. Bu çerçevede yapması gereken insanlara kahverengi ekmeğin ne kadar yararlı olduğunu anlatan bir halkla ilişkiler kampanyası yürütmek ya da beyaz somundan alınan vergi oranlarını yükselterek insanları daha ucuz ekmekleri tüketmeye zorlamaktı. Bunun yerine o, sorunu ve çözümü sinekkuşu algı düzeyinde tarif etmeyi seçti.

Başkan, köylü halk için beyaz somunun başarı ve incelik, kahverengi ekmeğin ise sefalet ve bayağılığı temsil ettiğini anlamıştı. İnsanların beyaz ekmeğin daha iyi olduğuna dair algılarını değiştirmek gerektiğini düşünen başkan, kendisini ve ailesini başkanlık konutunda bir akşam yemeğinde kahverengi ekmek yerken görüntüleyen bir televizyon klibinin çekilmesini sağladı. Bu hamlenin kahverengi ekmeğin başarılı ve ince insanların yiyeceği olduğu mesajını vereceğini biliyordu ve işe yaradı da. Peru'nun yerli halkı kahverengi ekmek yeme alışkanlıklarına geri döndüler çünkü o kralların ekmeğiydi, köylülerin değil!

Peru'da restoranlarda yemek yediğimde çantamın bir köşesine hep fazladan birkaç somun atarım. Bilirim ki, kimilerinin neredeyse bir günlük tüm gıdası olan bir somunu gerçekten ihtiyacı olan birine verme şansım olacaktır. Bir gün Laika yaşlılarından biri ile dolaşırken kendimi

benden bozuk para ya da şeker isteyen çocuklarla sarılı halde buldum. Çantamda sakladığım somunları onlara dağıtmaya başladığımda yol arkadaşım bana dedi ki: "Çocukların ihtiyacı olan şey ekmek değildir. Benim halkımın ihtiyaç duyduğu gıda ruhun gıdasıdır, midenin değil." Somunları benim elimden alıp kendi dağıtmaya başladı; ama bunu yaparken ataları İnkalarla ilgili hikayeler anlatmaktaydı.

Sonrasında bana durumu şöyle açıkladı: "Bu hikayeler onların aslen arzuladıkları gıdalardır. Onlara karınlarını yalnızca bu gece için doyuracak olan ekmeği değil, hayatları boyunca doyuracak ekmeği verdim." O, olayları sinekkuşunun gözüyle algılıyordu—onun için hikayeler ruhun gıdasıydı. Beni çocuklara ekmek dağıtırken gördüğünde, onlara halkları ile ilgili efsaneleri aktararak kutsal bir müdahalede bulunmuştu.

Can düzeyinde şeyler, gerçekte neyse odur: kutsal olanın dışavurumudur. Ev dediğimiz şey sadece başımızın üzerindeki çatıdan ibaret değildir, o bir yuvadır. Eşimiz sadece hane halkıyla ve çocuk yetiştirmekle ilintili görevleri paylaştığımız kişi değildir, çıktığımız o muazzam yolculuk için seçtiğimiz yoldaşımızdır, yol arkadaşımızdır. Bu durumda ekmeğe bakar ve kendinize şunu sorarsınız, "Ben ekmeğe mi, yoksa onun temsil ettiği besleyiciliğe mi açım?" Böylelikle, diğer insanlarla ekmeğinizi paylaşmanın önemini ve dünyada aç insanlar oldukça sizin karnınızın doyamayacağını anlayabilmeye başlarsınız.

Sinekkuşu düzeyinde konuşmaların derinlerine iner ve ardındaki mesajları duyarız. Mecazlarla ilerleriz; mesela

migrenimiz tuttuğunda kendimize şunu sorarız: "Aklımı mı oynatıyorum? Kafamda ne gibi düşünceler sıkışıp kaldı? Bu, neyin işareti?" Çin tıbbında dışa vurulmamış öfkenin karaciğerde sıkışıp kaldığı söylenir. Yani, eğer karaciğerimizle ilgili bir sorun yaşadığımızda bunun bastırılmış öfkenin bir işareti olabileceğini biliriz. Karaciğerimiz ağrımaktaysa kendimize, "Ne tür ilaçlar almalıyım?" ve buna ek olarak da "Hem kendimi hem de diğerlerini affetmeyi nasıl başarabilirim?" diye sorarız. Hastalığın dikkat etmemiz gereken bir şeylerin varolduğu konusunda bir uyarı olduğunu anlarız ve sadece belirtiyi tedavi etmekle yetinmeyiz.

Sinekkuşunun gözlerinden bakmaya başladığımızda ve fazlasıyla hareketli bir çocuk gördüğümüzde "Bu çocuğun 'sorunu' nasıl bir fırsata dönüştürülebilir?" diye sorarız. Biliriz ki, hiperaktif çocuğa *Ritalin* vererek onu sakinleştirebilir ve öğretmeninin ona söylediklerine odaklanmasını sağlayabiliriz; ama aynı zamanda onun aynı anda birkaç işi birden yapma yeteneğini de elinden almış oluruz. Ormanda ise bu çocuğun "sorunu" ya da "öğrenme bozukluğu" bir avantaja dönüşebilir —kuşların birbirlerine seslenişlerini ya da şelalenin sesini dinlerken aynı zamanda olası bir tehlikeye karşı tetikte kalabilir. Sinekkuşu düzeyinde, çocuğun dikkat dağınıklığının tinsel yolculuğu için ona verilmiş paha biçilmez bir yetenek olduğunu kavrarız.

Bu düzeyde, hepimizin büyüme ve iyileşmeye dair bir yolculuğun içinde olduğumuzu fark ederiz; doğduğumuz noktaya, yani ilahi bir esenlik durumuna geri dönüş yolculuğu... Migren örneğine geri dönecek olursak, "Bu baş ağrısı benden ne tür bir tedavi istiyor?" diye sorarız ken-

dimize. Belki daha az çikolata yemek, ilaç almak ve stresten uzak durmak doğru yöntem olabilir. Belki de baş ağrımıza uygulayacağımız tedavinin kendisi daha büyük bir yolculuğa çıkmayı gerektirebilir: Belki mutsuz bir ilişkiye son vermek durumundayızdır; belki de kendimizi hiç bir zaman ait hissedemediğimiz yerden uzaklaşmanın zamanı gelmiştir; ya da ebeveynlerimize duyduğumuz kızgınlık ve onlarla ilintili hayal kırıklıklarımızı (gitgide onlara benzediğimize dair korkularla birlikte) bir kenara bırakmamız gerekir. Baş ağrısını, tini tedavi ederek iyileştiririz. Bizi sağlığa götürecek yolları görürüz ve şifa verici bir yolculuğa çıkarız.

Sinekkuşu, jaguar düzeyi ile kıyaslandığında değişiklik getirme konusunda daha etkili bir alandır. Tam da bu yüzden imgeleme gücü, genel kabul gören somut ifadeleri tekrarlayıp durmaktan çok daha güçlüdür. Geleceğinizin size arzu edilebilir sonuçlar getireceğinden emin olmak için onu, sinekkuşu algı düzeyinde imgelemeniz gerekmektedir. Jaguar düzeyinde ise benzer bir sonuca ulaşabilmek için sözel onayı, onlarca ve belki de yüzlerce kez tekrarlamanız gerekecektir.

4. Ruhani Algı: Kartal Düzeyi

Kartal, vadi boyunca süzüldükçe ağaçları, kayaları, nehri ve hatta yeryüzünün kıvrımlarını görebilir... aynı zamanda kendinden 600 metre aşağıdaki bir fareyi de fark edebilir. Resmin tamamını ve ufacık parçalarını görme yeteneği aynı zamanda Ruh düzeyinin özelliğini temsil etmektedir.

Kartal düzeyinde gerçeklik, yüzde 99 bilinç ve yüzde 1 maddedir. Biçim ya da öz çok azdır ve söz, enerjidir. Beynin bu düzeyle ilgili kısmı, kimi nörologların "Tanrı-beyin" olarak adlandırdığı prefrontal kortekstir. Kartal düzeyinde artık ekmeği dağıtan zenginler ve onu kabul eden fakirler yoktur —artık sadece Ruhun, Ruhu beslemesi söz konusudur. Artık kendimizi diğer insanlardan ya da gezegenden kopuk olarak algılayamayız; her birimizin ruhu, bir ve bütün olduğumuzu gördükçe sınırlar da buharlaşıp gider.

Ben bunu "ani çözünme hali" olarak adlandırıyorum; çünkü bu algı düzeyinde, madde bir anda ortadan kalkar. Hiperaktif çocuğa baktığımızda, ne hastalık görürüz ne de bir sorun —gördüğümüz Tanrı'nın Kendisini bir çocuk suretinde sunmasıdır. Laika'ya kim olduğunu sorduğunuzda size vereceği cevap şu olacaktır: "Dağlar benim, nehir benim, kartal benim, kaya benim." Jaguar düzeyinde kendini, sevdiği birinin kaybından doğan yaraları sarıyormuş gibi algılar; fakat kartal düzeyinde kendisinin, Tanrı'nın bedenlenmiş hali olduğunu bilir ve bu düzeyde daimi ikamet hakkı kazanmak için büyük bir arzu duyar.

Herhangi bir zorlukla karşılaştığımızda, Ruh düzeyine ne kadar yakınsak değişim için o kadar az enerji harcarız. Nehrin aşağı kısımlarında savaşı görebiliriz; ama nehrin yukarı kısımlarına baktığımızda insanların onları savaşa götürecek olan huzursuzluklarını görebiliriz; yani sorunun çözülmesi daha kolay olan halini tespit etmiş oluruz. Aşağıda kirliliği görürüz; yukarıdaki sorunumuz ise neden plastik kullanıp onları toprağa attığımızdır. Sinekkuşu düzeyinde geri dönüşüm üzerinde ısrar ederiz; kartal düzeyinde ise plastik ambalajdan neden tümüyle vazgeçmediğimizi sorgularız. Nehrin aşağısı kurallar ve ilişkiler konusunda sorun yaşayan çocuğumuzdur; nehrin yukarı yanı ise çocuğumuza diğerlerine saygı duymayı ve ilişki kurmayı nasıl öğrettiğimiz, ona nasıl örnek olduğumuz sorusudur.

Algının daha aşağı düzeylerinde kirliliği ya da savaşı engellemenin, mağdurlara yardım etmenin ya da atıklarını geri dönüştürmekten ziyade doğaya bırakanları değiştirmenin bir yolunu bulmaya çalışırız—fakat, ancak kartal düzeyinin en üst noktalarında gerçek anlamda barışın kendisi olabiliriz. Şifa ve güzellik olabilir ve bir nehrin temiz suları olarak bedenlenebiliriz. Çevremiz ve kendimizle ya da kendimiz ve diğer insanlarla aramızda bir ayrım olduğunu düşünmeyi bırakırız.

Gerçekliğin doğası ile ilintili tüm geleneksel düşüncelerimizin çözülüp gittiği, algının bu en üst düzeyini anlamanın bir yolu kuantum mekaniğine bakmaktır. Fizikçiler atom altı düzeyde maddenin bir zamanlar düşündüğümüzden çok daha az katı ve elle tutulur olduğunu keşfetmişlerdir. Başka bir deyişle, katı bir masa aslında o kadar

da katı değildir; bunun yerine titreşen bir tanecik ve dalga yığınıdır. Fizikçileri bu fikirle sersemleten ilk kişi Werner Heisenberg'dir. Heisenberg, "belirsizlik ilkesi" olarak adlandırdığı önermesinde bir elektronunun hızını ölçtüğümüzde bu işlemin, elektronun konumunu değiştireceğini iddia etmiştir. Yani, eğer bir elektronun maddecik gibi tepki vermesini istersek bize boyun eğer; elektronun bir dalga gibi davranması ve yan yana durmuş iki hedefe aynı anda çarpması gereken bir deney tasarladığımızda, bu konuda bizimle işbirliği yapar. Bu buluş, "Tanrı evrenle kumar oynamaz" diyen Einstein dahil olmak üzere birçok bilim adamı için derin bir şekilde rahatsızlık vericiydi.[4] Ama buna karşın, Yeryüzü Bekçileri dünya algımızın onun doğası üzerindeki belirleyiciliğini her zaman bilmekteydi.

Bir başka deyişle, kuantum fizikçileri de Yeryüzü Bekçileri de dünyayı düşleyerek yaratmaktadırlar: Bu düşü sincaplar görür, balıklar görür ve biz görürüz; ve hatta kayalar bile -her ne kadar uykuları uzun ve derin olsa dagörmektedir bu düşü. Kuantum fiziği bize bunun *nasıl gerçekleştiğini* öğretirken Laika bize bunu *nasıl yapabileceğimizi* söyler. Fizik bize suyun nasıl su buharına dönüştüğünü anlatır; Laika ise nasıl yağmur yağdırılacağını.

Biz insanlar tabii ki gerçekliği bir geyiğin ya da taşınkiyle değil kendi algılarımızla deneyimleriz. Bazı Laikaların biçim değiştirerek bir jaguara ya da kartala dönüştükleri, ormanın derinliklerinde ilerlerken onlara sürtünen bitkileri ya da vadiden aşağıya doğru süzülürken kanatlarının arasından geçen rüzgarı algılayabildikleri söylenir. Onlar, bunu dünyayı diğerlerinin gözünden de görebil-

[4] Hatta Heisenberg'in bu konuda, "Tanrı, evren üzerine zar atar ve çıkan sonuçtan kendi de şaşkınlığa düşer," dediği söylenmektedir... (Yay.N.)

mek, dağın diğer tarafında bir dere olup olmadığını ya da akbabaların neslinin neden tükenmeye başladığını öğrenmek için yapmışlardı.

Fizikte kaos kuramı, Karayiplerdeki bir fırtınanın sebebinin Pekin'deki bir kelebeğin kanat çırpması olabileceğini açıklar. 5. dereceden bir kasırgayı (ya da geç dönemlerindeki bir kanseri) durdurmaya çalışmak çok zordur; ama Yeryüzü Bekçileri kartaldan öğrenmiştir ki, zamanı aşıp bu kasırganın bir kelebeğin kanat çırpışıyla fısıldayan minik bir esinti olduğu anı bulmak, yani kasırgayı daha doğmadan durdurmak mümkündür. Bu alanın yeteneği de budur: zaman yoktur, böylelikle biz de şeyleri daha var olmadan önce değiştirebiliriz. Enerji, henüz fiziksel bir biçim almadan önce dünyayı düşleyerek yaratabiliriz.

Algının Farklı Düzeylerini Kullanmak

Algının bu dört düzeyi ile hareket etme yeteneğine sahip olsak da genellikle fiziksel bedenimiz içinde hapsolmuş, en iyi ihtimalle psikoloji ve zihin alanlarında sıkışıp kalmışızdır. Eğer doğru bir duygusal ilişkimiz olursa mutsuzluğumuzdan kurtulacağımızı düşünürüz. Ya da perhizimize bağlı kalamayışımızın nedenini ailemizin bizi doğru beslememiş olmasına bağlarız. Arada sırada da sinekkuşunu hissedebilir ve destansı yolculuğumuzun çağrısını duyabiliriz; ama sonra yılan bizi geri iter ve yeterince paramız olmadığını düşünmeye başlarız; ya da jaguar düzeyine kayar ve bu yolu yürüyebilmek için yeterince güçlü ya da zeki olup olmadığımızdan şüphe ederiz.

Kartal düzeyinde gerçekliği etkileme gücümüz en üst düzeydedir. Fakat bu yüksek algı düzeyine erişmek ve bu düzeyde kalmak cesaret isteyen bir iştir. Şifacı olmak üzere eğitilen genç Laikalar teşhis ve tedavi yöntemlerini sadece sinekkuşu düzeyinde öğrenirler. Fiziksel olarak beden ya da psikolojik olarak zihin üzerinde çalışmazlar; diğerlerinin ışıklı enerji alanını değiştirmeyi kuş tüyü, ateş ve diğer araçlar üzerinde çalışarak öğrenirler. Fakat yaşlıların bunlara ya da bitkilere ihtiyacı yoktur—onlar, nesnelerin ve düşüncelerin ve hatta görüntülerin gereksiz olduğu kartal düzeyinde çalışmaktadırlar. Tek parmaklarını bile oynatmadan iyileştirebilirler; sadece varlıkları yeterlidir.

Kendi yaşamlarımızda meditasyon, kelimeler olmadan dua etmek, müzik ve sanat gibi araçlarla sinekkuşu düzeyine yükselmek mümkündür. Kasvetli bir günde ışıltılı ve rengârenk kıyafetlerle karanlık ve depresif ruh halimizden

kurtulabilir ve çok daha aydınlık ve keyifli bir ruh haline bürünebiliriz; ya da duaları tekrarlayıp kelimelerin ağzımızdan dökülüvermesi ile onları gerçekten hissetmeye başlayabiliriz. Ancak, haftalardır yağmur yağmasına ve havanın kasvetli olmasına karşın, kartal düzeyinde enerjik ve günü yaşamak için istekli olabilmek için parlak sarı bir gömlek giymemize gerek yoktur. Duanın sözcüklerini de tekrarlamamıza gerek kalmaz; çünkü sinekkuşu düzeyinde kutsal olanı sezmeyi deneyimleyip, kartal düzeyinde Ruh ile bir ve tek hale gelebiliriz. Bu değişim içimizde gerçekleşir.

Daha Yüksek Bir Algı Düzeyine Geçiş

Yılan ve jaguar algı alanları içerisinde sıkışıp kalırsak sorunlarla başa çıkarken çok fazla zaman harcarız. Karısıyla problem yaşayan bir adam, krizi yalın bir düzeyde çözmeye çalışacak, mesela onun tekrar gülümsemesini sağlamak için ona bir şeyler alacaktır. Yetişkinler kendilerini sıkkın hissettiklerinde mutluluğu ya alışveriş merkezlerinde ya da sakinleştiricilerde aramaktadır. Fakat fiziksel düzeydeki bu ince ayarlar hiçbir zaman işe yaramazlar.

Algınızı daha üst bir düzeye kaydırdığınızda duygusal ve fiziksel dünyalarınızda karşınıza çıkan sayısız meydan okumayla başa çıkabilirsiniz. Bir alanda sorun olarak gö-

rülen şeyin başka bir alanda aslında bir avantaj olabileceğini kavrarsınız. İşinizi kaybetmek ya da terk edilmek kendinizi yeniden keşfetmeniz için bir fırsat olabilir ya da geçirdiğiniz bir hastalık sadece hastalık belirtilerinden kurtulmanız anlamına gelmez aynı zamanda derin bir iyileşme ve dönüşümü de beraberinde getirebilir. Eğer hastaysanız, bu sürece tüm algı düzeylerinde müdahale edebilirsiniz: yılan düzeyinde ilaç; jaguarda psikoloji; sinekkuşunda meditasyon ve ruhsal pratik; kartalda ise farkındalık ve Ruhun bilgeliği.

Daha üst bir algı düzeyine geçmek şunu anlamamızı sağlar: tatlı su balıklarının neslinin tükenmesine yol açacak olan bir barajı inşa etmememizin ya da benekli baykuşun yaşam alanını yok etmekten kaçınmamızın arkasında yatan temel neden onların sadece birkaç bin hayvanın temsilcisi olması değil, korumamız ve beslememiz gereken doğayı temsil etmeleridir. Ve hatta kendimize geceleri araba galerilerinin aydınlatma sistemi için kullanılacak olan elektriği üretecek hidroelektrik santralin gerçekten de önemli olup olmadığını sormaya bile başlayabiliriz. Kartal düzeyinde şeyler arasındaki gizli bağlantıları anlayabilir ve gerçeğin eşzamanlı doğasını algılayabiliriz; hiçbir şeyin tesadüfi olmadığını ve her şeyin bir amacı ve anlamı olduğunu anlarız. Bir kayıp, mahvedici değildir çünkü biz onun bir bağlamı olduğunu biliriz; böylelikle sevdiğimiz birini kaybettiğimizde onların yok olmadığının farkına varırız; olan şay yalnızca, Tanrı'nın yeni bir ifade ve biçim arayışıdır.

Algı düzeylerinin dördü de farklı zamanlarda faydalı olurlar. Issız bir alanda yürüyüş yaparken bir tepeden yu-

varlandığınızda yılan düzeyine kayabilirsiniz; korkuyu kendinizden uzaklaştırıp kırılan bacağınızın ağrısını kontrol altına alabilmek için sürüngen beynin kaynaklarına erişebilirsiniz. Yılan (ki soğuk ve ilgisiz olduğu için kültürümüzde genellikle erkekle özdeşleştirilmiştir) içgüdüsel olarak yaranızla ilgilenmenizi ve sürünerek yardım getirmenizi sağlar. Jaguarda ise (ki bu da samimi ve duygusal olduğu için kadınla özdeşleştirilmektedir) duygularınızı yaşayıp korku ve kırılganlığınızla yüzleşebilirsiniz.

Sinekkuşuna geçtiğinizde ise büyük resmi görmeye başlarsınız: kırık ayağınızla üzerinizdeki büyük yük arasındaki bağı kavramaya ve yarayı iyileştirebilmek için her an her şeyi kontrol altına alma isteğinden vazgeçmeniz gerektiğini anlarsınız. Kartal düzeyinde ise geleceğinizin izini sürebilir ve ormanın içinde bir başınıza ölmekten daha iyi bir seçeneği bulup yardımın size ulaşacağı kaderi kendiniz seçebilirsiniz. Size gereken tedavinin sadece bedeninizle değil ruhunuzla da ilgili olduğunu kavrar ve böylelikle neden bu yerde ve bu zamanda yaralandığınızın bilgisi de dahil olmak üzere yeryüzünden bir şeyler daha öğrenmiş olursunuz.

Yılan ve jaguar düzeyine ulaşıp da duygusal ve fiziksel açıdan daha iyi hissetmeye başlayan ve Yeryüzü Bekçilerinin yolundan ayrılan birçok öğrencim oldu. Ama olayları sinekkuşu düzeyinden algılama durumuna erişselerdi iyi hissetmenin güzel bir şey olduğunu fakat yeteneklerini en üst düzeye çıkarmanın çok daha önemli olduğunu anlayacaklardı. Bu öğrenciler dünyayı kartalın gözünden görebilselerdi sahip oldukları potansiyelin tamamını gerçekleştirdiklerinde doğmakta olan dünyalarını düşlemeyi başara-

cak ve kendilerini iyileştirme sürecinin, tüm gezegenin şifa bulması ile doğrudan ilintili olduğunu göreceklerdi. Öğrencilerim tıpkı filizlenmek ve dünyaya merhaba demek üzere olan meşe palamutları gibiydiler ve ışığa ulaşmak için içinden geçmeleri gereken çamur yığını onlar için hiç de eğlenceli değildi.

Kendi eğitimim boyunca benim de çalışmayı bırakmak ve kolaya kaçmak istediğim zamanlar olmadı değil. Artık sorunlarla boğuşmak ve en iyisini başarmak zorunda olmadığımı hissettiğim ya da bu konuda bir meydan okuma ile karşılaşmadığım Jaguar düzeyinde kalmak istiyordum. Fakat fark ettim ki bunu yapmakla kartal kanatlarıma sahip olma şansıma elveda diyecektim.

Algınızı değiştirebilmenin bir diğer avantajı ise, örneğin genlerinizde yazılı olan ölümcül bir hastalığa mahkumsanız hastalığın yeşermiş olduğu fiziksel alan üzerinde yoğunlaşmanıza gerek olmamasıdır. Sinekkuşu düzeyinde hastalığı onun size verdiği dersi alarak engelleyebilirsiniz; kartal düzeyinde ise ışıklı enerji alanınızdaki sizin bu duruma düşmenizi sağlayan izlerden kurtulabilirsiniz. Eğer on yıldır yazmak isteyip de bir türlü kaleme alamadığınız bir kitabınız varsa (örneğin "mücadelemin hikayesini anlatacak olan muhteşem roman"), bu kitabı ruhun alanından edebi alana taşıyabilir ve bu taslağı ortaya çıkarabilirsiniz. Ya da sevgilinizle jaguar algı düzeyinde süre giden bir tartışma içerisindeyseniz ve iki taraf da haklı olduğunu düşünüyorsa, suçlamanın ötesine geçebilirsiniz. Bu tartışmayı kendi haklılığınızı ve de eşinizin tümüyle haksız olduğunu ispatlamaya çalışmak yerine aranızda yeni bir bağın kurulması için bir fırsat olarak görmeye başlayabilir-

siniz.

Sadece belirli bir algı durumu içerisinde kalmak mümkün olsa da (örneğin dünya ile jaguar düzeyinde ve duygularımızla bir ilişki kurabiliriz), uygulama ile tüm algı düzeylerine hakim olabiliriz. Sıradaki egzersizi uygulamak algınızı değiştirmenize yardımcı olacaktır. Birkaç kez yaptıktan sonra dört değişik algı düzeyine nasıl da doğal bir şekilde hakim olabileceğimizi göreceksiniz; çünkü bu dört değişik algı düzeyi beynin dört ayrı "alt bölümünün" her birinin "hissedilmesinden" başka bir şey değildir.

Egzersiz: Yüzün Dört Algısı

Bu, içinde dört değişik algı düzeyi ile ilgili ipuçları ve bilgi bulacağınız bir iz sürme egzersizidir (tek başınıza ya da bir eşle birlikte yapılabilir). Karanlık bir odada yanınıza bir mum alarak aynanın bir adım ötesinde oturun. Yavaş yavaş ve derin bir şekilde nefes alarak sol gözünüze hafifçe bakın, ama gözünüzü dikmeyin. Her nefesi 10'a ulaşana kadar sayın ve tekrar birden başlayın. Işığın ve gölgenin yüzünüz üzerindeki oyunlarına bakın ve sol gözünüze yoğunlaşmaya devam edin.

Yılan düzeyinde yüzünüzün her zamanki gibi göründüğünü fark edin. Her şey tam olarak göründüğü gibidir. Bu, aynanın karşısına geçip de binlerce kez gördüğünüz yüzün

ta kendisidir.

İkinci aşama birkaç dakika sonra başlar—yüzünüz siz yılan düzeyinden jaguara geçtikçe değişmeye başlar. Kendi görüntünüzün bir hayvanınkine ya da başka bir insanın yüzüne dönüşmeye başladığını görürsünüz, ya da gözleriniz dışında tüm yüzünüz kaybolmaya başlar. Bu değişim sizi tedirgin etmesin, düzenli bir şekilde nefes almaya devam edin. Sadece ortaya çıkan farklı yüzlere odaklanın... Bazıları çok ama çok yaşlı olabilir; bazıları önceki hayatlarınızın yüzleri olabilir; diğerleri doğadaki kılavuzunuz ve müttefikleriniz olan güç hayvanlarıdır; ve diğer yüzler ise sizin ruhsal kılavuzlarınızdır. Bu düzeyde kalmaya devam edin ve gördüğünüz tüm yüzleri aklınızın bir kenarına not edin.

Sinekkuşu düzeyinde yüzünüz değişmeyi bırakacak ve tek bir görüntü göreceksiniz. Karşınızda beliren yüzü dikkatle inceleyin, çünkü onun sizin için bu noktada önemli bir anlamı ve mesajı vardır. Nefesiniz üzerinde yoğunlaşarak karşınızdaki görüntüyü sabit tutmaya çalışın ve bırakın size kendi hikayesini anlatsın. Kim bu? Nereden gelmiş? Size ne mesaj getirmiştir? Işıklı enerji alanı daha önceki tüm benliklerimizin anılarını saklı tutar. Bunlar çoğunlukla daha önceki yaşamımızda yeri olan yüzlerden biridir; fakat genellikle bir zamanlar kim olduğumuzu ya da bu yaşamımızda ne olabileceğimizi söyler bize.

Dördüncü aşamada, yüzünüz de dahil olmak üzere tüm görüntüler kaybolur. Kartal düzeyine ulaştığınızda tüm biçimler evrensel enerji dizeyi içerisinde çözülür gider ve geriye sadece Ruh ve ışık kalır.

Egzersizi bitirmek için üç derin nefes alın ve normal bilinç durumunuza geri dönün.

Bir keresinde bu egzersizi ölümcül bir hastalık teşhisi konmuş bir hastamla yapmıştım. Birbirimizin yüzüne hafifçe odaklandığımızda ilk önce sadece gözlerimizi görmüştük. Sonra jaguar algısına geçmemle birlikte yüzü değişmeye başladı: Yaşlı bir adamı andırıyordu bu yüz; sonra genç bir oğlan; ve yaşlıca, uzun ve dalgalı saçları olan bir Kızılderili kadını. Bunlar onun daha önceki yaşamlarında takındığı yüzler ya da onun içinde yaşamış olan hikayeler olabilirdi, fakat ben bunların içinde özel bir yüzü arıyordum—hastamın yüzünün gelecekteki, hastalıktan arınmış şekildeki halini.

Onu bulduğumda sinekkuşu düzeyine geçiş yaptım ki, karşımdaki yüzün değişmesini engelleyeyim. Bu, onun için istediğimiz yüzün ta kendisiydi: hastamın iyileşmiş hali. Tüm gayretimizi bu çehre üzerinde yoğunlaştırdık; onun bu kaderi benimsemesini ve böylelikle bu yüz ile temsil edilen iyileşmiş adama ulaşmasını sağlamam gerektiğini biliyordum. Daha sonra kartal düzeyine geçtim ve ışık dışında hiçbir şey görmemek için bu ifadenin çözülmesini sağladım. Kalbimin derinliklerinde (benimki değil) Ruhun iradesi hakim kılınsın diye şu sözleri söyledim: "O'nun dediği olsun". Üst algı düzeylerine hakim olmanın biraz pratik gerektirdiğini unutmayın; fakat endişelenmeyin, bunu başarabilirsiniz.

Ondan aynanın karşısına geçip bu iz sürme pratiğini, gelecekteki iyileşmiş haline odaklanması ve gördüğü yüzü benimsemesi için, tekrarlamasını istedim. Birkaç ay sonra hastalıktan tümüyle kurtulmuştu.

Önümüzdeki bölümde kendi enerjik anatominiz hakkında ışıklı enerji alanı ve çakralar da dahil olmak üzere daha fazla bilgi edineceksiniz ve algının dört değişik düzeyi ile dört bilgelik arasındaki bağ hakkında daha fazla şey öğreneceksiniz.



Enerji Anatominiz

Pek çoğumuz fiziksel bedenimizin nasıl işlediğini çok az bilsek de düşüncelerimizin ve duygularımızın bizi nasıl etkilediğini ya da bizim onları nasıl etkilediğimizi biliriz. Ancak, dünyamızı farklı bir biçimde hayal etmemizi sağlayacak daha üst algı düzeylerine erişebilmek için canın ve ruhun anatomisi hakkında daha çok şey öğrenmeliyiz. Duygularımızın, inançlarımızın ve gerçekliği algıladığımız renkli lenslerin, ışıltılı enerji alanında (IEA), yani her birimizi saran enerji ve ışık halesinde nasıl tutulduğunu anlamaya ihtiyacımız var.

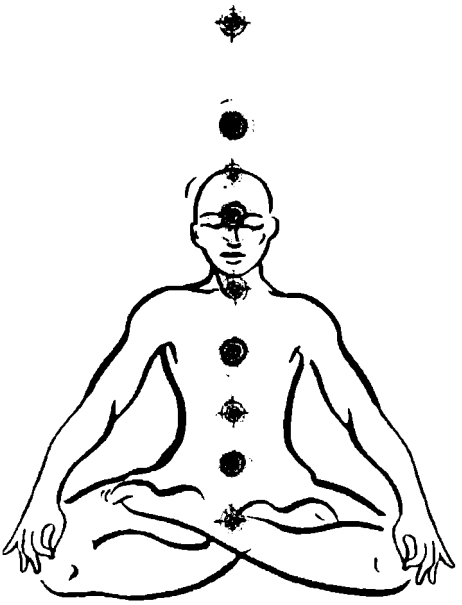
IEA yaşamlarımızın detaylı bir taslağıdır; içinde acı ve ıstıraplarımızın kayıtları ve iyileşme yollarımız bulunur. Aslında, Işık Bedene Şifa Verme Okulu'nda öğrencilerimize bir hastanın IEA'na kazınmış öykülerin nasıl okunacağını öğretmenin yanı sıra onlara acı veren duygusal ve fiziksel koşulları nasıl yorumlayacaklarını da öğretebiliyoruz.

Etrafınızın, kollarınızın iki yana doğru açıklığı genişliğinde ve yerden bir ayak derinliğe kadar uzanan bir ışık

küresiyle sarılı olduğunu hayal edin. Enerji dalgaları sürekli IEA'nız boyunca dolaşır, çünkü IEA'nızın içinde akupunktur meridyenleri ve (birazdan açıklayacağım) çakralar yer alır. Nabız gibi atan bu kürenin içindeki çok dar, bir molekülden daha küçük olan ve tıpkı bir tüpe benzeyen kanal, ışıklı enerji alanını büyük oval bir boncuğa (ya da geometride dendiği gibi bir halkaya) benzetir.

Öldüğümüzde, tıpkı bir simitin kendi içindeki delikten geçmesi gibi, IEA da bu dar tünelden geçerek ruhsal dünyaya geri döner - bu, ölüm eşiği deneyimi yaşayan insanların dönüş yolculuklarını anlatırken bahsettikleri karanlık tüneldir. IEA'mız ve onun yapısı, yani çakralar ve birleşim noktası üzerinde çalışarak daha üst algı düzeylerine erişmeyi öğrenebiliriz.

Dokuz Çakra



Hepimizin bedeninde, belkemiğimiz boyunca sıralanmış olan dokuz çakra ya da enerji merkezi vardır. Doğudaki gelenekler yedi çakra tanırken Laikalar, başımızın tam üzerinde parlayan bir güneşe benzeyen, fiziksel bedenimizin dışında ama IEA'mızın içinde yer alan sekizinci çakrayı kabul ederler. (Batıda, bu sekizinci çakraya "can" deriz.) Dokuzuncu çakra onun da çok üzerinde, zamanın dışında kozmosun merkezinde yer alır ve bizi yaşamın tümüne bağlar. Dokuzuncu çakra, Ruh'tur.

Her bir çakra, bedenimizin beş-on santim dışına doğru uzanan ve saat yönünde dönen bir ışık girdabıdır ve bu girdabın merkezi belkemiğimiz ile salgı bezlerimizdir. Çakralarımız, IEA'ndan aldıkları bilgiyi merkezi sinir sistemine aktararak nörofizyolojimizi doğrudan haberdar ederler. Aynı zamanda salgı bezlerimizle de bağlantılı olduklarından tüm hormon düzeylerimizi, tavırlarımızı, kilomuzu, kan kimyamızı ve bağışıklık sistemimizi etkilerler.

Çakralar, beyninizin ve sinir sisteminizin görünen yaradılışın dört düzeyiyle karşılıklı etkileşime girdiği geçitlerdir. Birinci çakrada yılan düzeyinde yer alırsınız; yani yoğun fiziksel ve biyolojik enerjiler düzeyinde. İkinci çakra jaguar düzeyine geçmenizi sağlar - öfke ve korku gibi duyguların yanı sıra sevgi ya da şefkat gibi daha ince duygular. Altıncı çakrada sinekkuşu düzeyindesinizdir - kutsal yerlerde bulunan ya da meditasyon, dua ve mistik deneyimler sonucu ulaşılan ilahi enerjiler. Dokuzuncu çakra sizi kartal düzeyine ulaştırır - dünyayı düşleyerek yaratabileceğiniz, tüm yaradılışın tarif edilemez kaynağı.

Şimdi her bir enerji merkezine kısaca bakalım.

Birinci çakra, belkemiğinin en altında, kuyruk sokumunun yakınında yer alır ve bizi Toprak Ana'ya bağlar. İlkel içgüdülerimiz enerjik bir biçimde burada yer alır ve burası yılanın algı düzeyiyle ilişkilendirilir. (Pek çok Doğu geleneğinde yılan enerjisi kundalini'nin de bu çakrada bulunduğu söylenir.) İlk enerji merkezimizi temizlediğimizde kıtlık korkusundan kurtulur ve bizi saran bolluğa daha açık oluruz.

İkinci çakra, göbek çukurumuzun dört parmak altında yer alır ve tutkularımızın merkezidir. Burada tüm duygu ve sezgilerimiz enerjik bir biçimde yaşar; ayrıca, gururumuz, ne şekilde sevildiğimizin ve sevilmediğimizin bilgisi de buradadır. Öfkemiz ve fiziksel ya da duygusal olarak tehlikede olma korkumuz bu çakrayı engeller. Bu çakra jaguarın algı düzeyiyle ilişkilendirilir ve adrenalin bezlerimiz ile savaşma-kaçma tepkimizle bağlantılıdır.

Üçüncü Çakra, (diyaframınızda) güneş sinirağındadır ve bedenin fiziksel enerji düzeyiyle ilişkilendirilir. Bu çakranın temizlenmesi dünyada başarılı olmamızı, başkalarıyla iyi ilişkiler kurmamızı ve kim olduğumuzu, kendimizi ne şekilde ifade edeceğimiz konusunda net olmamızı sağlar.

Dördüncü Çakra, göğsün ortasındadır ve kalple ilişkilidir. Burada, tüm insanlara ve canlılara, kayalara, şelalelere, çöllere ve okyanuslara duyduğumuz sevgiyi hissederiz. Altında ve üstünde üçer çakra olduğundan, kalp

çakrası fiziksel enerji sistemimizin merkez noktasıdır. Bu alanı temizlediğimizde kendimizi bencillikten kurtarır ve yakınlık kurma yeteneğimizi sonuna kadar kullanmaya başlarız.

Beşinci Çakra, boğazımızda yer alır ve ruhsal merkezimizdir. Bu çakra tıkanndığında kendi grubumuza ya da çevremize ve fikirlerimize tıkılıp kalırız. Ancak, onu temizlediğimiz zaman diğerleriyle olan bağımızı fark eder, daha iyi iletişim kurmaya başlar ve her ne kadar aynı fikirde olmasak da insanları dinleyerek bilgi edinmeye açık oluruz.

Altıncı Çakra, (ya da "üçüncü göz") alnın tam ortasında yer alır. Herkesle ve her şeyle ilişkimizi burada kurarız ve ebedi varlıklar olduğumuzun farkına varırız. Burası, içimizdeki kutsallığın merkezidir ve sinekkuşunun algı düzeyiyle ilişkilendirilir. Bu çakra kapalı olduğunda, kutsal olana dair bilgiye sahip olmamıza rağmen bunları uygulamadığımızdan ruhsal olarak küstahlaşabiliriz.

Başımızın tam tepesinde yer alan ***Yedinci Çakra*** , bizi yıldızlara bağlayan cennet kapımızdır. Bu enerji merkezinin temizlenmesi zamanı doğrusal olmayan bir biçimde deneyimlememizi ve sebep sonuç yasalarından bağımsız olmamızı sağlar. Yedinci çakra kapalı olduğunda, aydınlandığımız yanılgısına kapılır ve benliksiz duruma ulaşmaya daha çok yolumuz olduğunu fark etmeyiz.

Sekizinci Çakra, başımızın beş-on santim yukarısındadır. Burası, yaratılanların tümü ve bunların Yaratıcı'sıyla bir ve bütün olduğumuz yerdir. Bu enerji merkezi kapalı olduğunda kendimizi ruh ve madde arasında kalmış buluruz ve bedenlerimizde yalnızca kısmen yaşayarak her şeyden koptuğumuzu ve uzaklaştığımızı hissederiz. Bu çakra cana denk düşer - bir hayattan diğerine taşıdığımız ve anne babalarımızı seçmemize katkıda bulunan travmanın izleri, bu çakranın duvarlarında kazılıdır. Bu izler bizi farklı biçimlerde yaşamaya, öğrenmeye, yaşlanmaya ve ölmeye hazırlar ve IEA'mızdaki izlerde yansımasını bulur.

Son olarak, zaman ve mekânın dışında yer alan ve her zaman kristal gibi parlak ve saf olan ***Dokuzuncu Çakra***'da yaradılışın ihtişamlı varlığını deneyimleriz. Burada Tanrı'nın içine yerleşiriz. Bu alana ulaşmak için sekizinci çakradan yukarı uzanan gümüş ışık kordonu boyunca tırmanırız - bu, evrenin kalbinde yer alır ve Ruh'tur. Yalnızca tek bir dokuzuncu çakra vardır, çünkü Ruh'un içinde bizden yalnızca biri vardır. Bu çakra, kartalın algı düzeyiyle ilişkilendirilir.

Dört bilgeliğin uygulamalarını takip edebilmek için ilk önce negatif enerjiyi ya da çakralarımızı bulandıran "psişik çamuru" temizlemek önemlidir; böylelikle yaralı benliklerimizi dünyaya yansıtarak gerçeklik karmaşasına yol açmayız. Bu durum tüm çakralar için, ama özellikle de yılan algısının bulunduğu birinci çakra, jaguarın yaşadığı ikinci çakra ve sinekkuşunun yer aldığı altıcı çakra, yani

efsanevi üçüncü göz için önemlidir. Enerji merkezlerinizi temizleyerek bedeninize ve sinir sisteminize yeni bilgiler iletmelerini sağlarsınız. İlk yedi çakrayı temizlediğinizde sekizincisi, sizi bilinçsizce, bir yaşamdan diğerine sürükleyen karma, travma ve hastalığın izlerini silerek aşama aşama kendini açacaktır. (Dokuzuncu çakra hiçbir zaman kapanmaz, çünkü Ruh'un ta kendisidir.)

Çakraların temizlenmesi, dört yaradılış düzeyini görmenizi ve onlarla karşılıklı etkileşime geçmenizi sağlayan algı lenslerini temizlemek gibidir. Çakralarınız kapalı olduğunda deneyimin en kaba hali olan fiziksel ve zihinsel alanlara hapsolursunuz. Sıradaki egzersizle enerji merkezlerinizin her birinde yerleşmiş olan psişik enkazı kaldırmayı öğreneceksiniz.

Egzersiz: Çakraları Açmak

Sakin bir pozisyon alarak başlayın. (Bu egzersizi yatağınızda rahat bir biçimde uzanmış halde yapmanızı öneririm.) Gözlerinizi kapatın ve odaklanarak birkaç derin nefes alın. Bırakın düşünceleriniz önünüzde salınsın. Nefes alıp vermeye devam ederken düşüncelerinize odaklanmamaya çalışın.

Ellerinizi dua eder biçimde göğüs hizasında birleştirin ve parmak uçlarınızı birbirine yapıştırın. Bu şekilde durur-

ken ellerinizi göğsünüze yaslayın. Derin derin nefes alın...ve verin. Nefes alın...ve verin. Arka arkaya derin nefesler alın.

Ellerinizi ayırın, hızla sallayın ve tekrar dua pozisyonuna getirin. Parmak uçlarınız arasında akan enerjiyi farkedin - sonra, bu hissi koruyarak, çok yavaş bir biçimde ellerinizi ayırın. Gözleriniz kapalıyken parmak uçlarınız arasında bir karıncalanma ya da sıcaklık hissi yaratan ışık çizgilerini algılamaya çalışın.

Sağ elinizi, birinci çakranızın deri yüzeyinden beş santim uzaktaki geniş ağzının üzerine getirin. Saat yönünde dönerken yaydığı enerjiyi hissedin. (Bazıları bunun bir pamuk şekere benzediğini söylerken diğerleri hafif bir karıncalanma hissi olarak tarif ediyor.) Şimdi, bedeninizi saatin kadranı, parmaklarınızı da kolları olarak düşünerek elinizi yavaşça saat yönünün tersinde on kez çevirin ve çakrayı "açmaya" başlayın. Parmak uçlarınızla bu ışık hunisinin içini keşfedin; enerjisini ve nerede sıcak ya da soğuk, titrek ya da bulanık olduğunu hissedin. Çakranızı "açarken" buradan dışarı, dünyaya akan zehirli enerjiyi hissedin. Şimdi, elinizi yavaşça saat yönünde on kez çevirerek ilk enerji merkezinizi normal dönüş yönüne çevirin.

Her çakra belirli duygularla ilişkili olduğundan, her birini temizlerken belirli duygu ve anıların kendiliğinden uyandığını hissedebilirsiniz. Çözümlemeye kalkışmadan bu hislerin üzerinizden akıp gitmesine izin verin. Bunu kartal düzeyinde, enerjide yapıyorsunuz, bu yüzden bu duygulara dair psikolojik öykülerle ya da açıklamalarla dikkatinizi dağıtmayın. Örneğin, ikinci çakra kaçma ya da

savaşma tepkisini yönetir ve onu temizlediğinizde kendinizi en son korkmuş ya da tehlikede hissettiğiniz zamanı hatırlayabilir ya da bu duyguları yeniden yaşayabilirsiniz. Eğer bu gerçekleşirse, bu duyguların hafif bir meltem gibi üzerinizden geçmesine izin verin. Birkaç sakin, derin nefes aldıktan sonra kendi kendilerine hafiflediklerini göreceksiniz. (Bu arada, bu egzersizi yaparken hiçbir şey hatırlayıp hissetmeme ihtimalini de lütfen göz önünde bulundurun. Eğer böyle olursa endişelenmeyin - herhangi bir şey hissetmemiş olsanız bile bu güçlü ve etkili bir egzersizdir.)

Bu açma egzersizini psişik enkazı temizlemek için yedi çakranın her biri için ayrı ayrı uygulayın ve onları tekrar eski dönüş yönüne getirdiğinizden emin olun. Şimdi, fiziksel bedeninizden beş-on santim yükseldiğinizi hayal edin. Birkaç dakika sonra ellerinizi göğsünüzün üzerinde çaprazlayın ve üç derin nefes alın. Bedeninize tekrar geri dönün. Ellerinizi hızla sallayın ve birbirine sürtün. Yüzünüzü ellerinizle ovalayın ve gözlerinizi açın.

Ara düzey: Bu egzersizi birkaç kez yaptıktan ve ışıltılı benliğinizin fiziksel bedeniniz üzerinde süzüldüğünü hissettikten sonra dikkatinizi sekizinci çakranıza yönlendirin. Bilincinizin, içinizdeki kutsallığın mekânı olan bu boşluğu kaplamasına izin verin. Bu alanın büyüklüğünü keşfedin ve doğmadan önce ne olduğunuzu ve öldükten sonra ne olacağınızı hatırlamaya çalışın. Bu çakranın zamanın dışında varolduğunu ve burada geçmişte olmuş ve gelecekte olacak olayları çağırabileceğinizi hatırlayın.

İleri: Yukarıdaki tekniğe hakim olduktan sonra egzersizi tekrar uygulayın; ama bu sefer dikkatinizi dokuzuncu çakranıza yöneltin. Çözüldüğünüzü ve Ruh'la ve yaradılışın muazzam büyüklüğüyle bir ve bütün olduğunuzu hissedin.

Daha iyi bir isim bulunamadığından bu merkezi çakra olarak adlandırıyoruz[1]. Gerçekte, burası Ruh'un evidir ve görünen ve görünmeyen yaradılışla beraber her yerdedir.

Birleşim Noktası

Birleşim noktası, IEA'nın içindeki enerjik bir yapıdır; burada déjà vu'dan geleceği görmeye, mutluluk ve sevgiye, tehlikeleri önceden sezmeye, telefon çalmadan önce çalacağını hissetmeye kadar tüm duyu ötesi deneyimlerimizi çözümleriz. Birleşim noktası fiziksel beynimizin ışıltılı dengidir (ve yaklaşık aynı büyüklükte ama küre biçimindedir) ve sıradan duyularımızın algılayamadığı bilgileri burada alırız. Yani, sevdiğimiz kişiye dokununca onu hissetsek bile bu dokunuştan yayılan sevgiyi hissedemeyiz; ama birleşim noktası bu temasın anlamını yorumlayabilir ve hem psikolojik hem de ruhsal gerçekliğimizin içsel bir resmini oluşturur.

Birleşim noktamızın nasıl işlediğini anlamak için onu, görsel bilgiyi işleme sürecimizle karşılaştırabiliriz. Gözler, okyanustan ve kumdan yansıyan ışık fotonlarını alır. Bu

[1] Taocu çalışmalarda 8. Çakra, "Kişisel Yıldız", bu çakra ise "Evrenin Kalbi" olarak adlandırılmaktadır. (Yay.N.)

elektrik uyarıcıları, optik sinir boyunca ilerleyip, kafamızın içinde bir görüntü yaratan beyindeki görsel kortekse ulaşırlar. Biz bu görüntüye "sahil" deriz ve onu dışarıdaki manzaraya yansıtırız; ama tüm görme eylemi aslında beynin içinde olur.

Benzer biçimde, birleşim noktamız çakralarımızdan gelen bilgileri çözümler ve çevremizdeki enerji ve duygu dünyasını "okur". Bu görüntüye "gerçeklik" deriz ve çevremize ve temasta bulunduğumuz insanlara yansıtırız. Ama Laikalar tüm gerçekliğin aslında içimizde varolduğuna inanırlar.

Birleşim noktası IEA'nın içinde yer alır (tam konumu kişiden kişiye değişir) - beynimizde duyularımızdan gelen bilgileri işleyen merkezler olduğu gibi, greyfurt biçimli bu halka da psişik ve duygusal bilgileri işler. Birleşim noktamızda, kültürümüzden, cinsiyetimizden, yaşımızdan ve diğer pek çok şeyden kaynaklanan gerçeklik filtreleri vardır. Örneğin, Batı'da kırmızı rengi gördüğümüzde "Tehlike!" ya da "Dikkat!" ya da "heyecan" ve "isyankarlık" olarak algılar ve daha tetikte oluruz. Ancak, kırmızı renk, Doğu'da neşe ve memnuniyet getiren iyi şansın rengidir.

Birleşim noktamız çoğunlukla yaşam deneyimlerimizin belirlediği bazı bağları ve frekansları yorumlamaya ayarlanmıştır. Eğer birleşim noktamıza programlanmış bu bağlara sahip değilsek onları algılamayız. Örneğin, normalde bir şehirde yaşarken bir orman yolculuğuna çıktığımızda, her ne kadar kulaklarımız bir yağmur ormanı yerlisiyle aynı yapısal mekânizmalara sahip olsa da, bizi yılanların varlığına karşı uyaran kuşların seslerini duyacak hassasiyete,

bir yerlinin olduğu gibi sahip olamayız. Şehirlerde yaşayanlarımız ancak üç-dört metre yakınımızdaki yüksek sesleri duymaya o kadar alışmışlardır ki, daha uzaktan gelen sesleri algılayamazlar - neredeyse kulaklarımız miyoplaşmıştır. Nörobilimciler bu algı tanıma yeteneklerinin beynin içindeki kanallara bağlandığına inanırlar. Ama Laikalar için beyin sadece donanımdır; onu çalıştıran yazılımlar, ışıklı enerji alanındaki birleşim noktasın içine yüklenmiştir.

Eğer doğayla kusursuz bir uyum halinde yaşıyor olsaydık, birleşim noktamız sekizinci çakrada, başımızın on beş-yirmi santim yukarısında, benim "köprü" diye adlandırdığım pozisyonda yer alacaktı. Birleşim noktamız köprüdeyken tüm içgüdülerimiz asıl hallerine geri döner. Birleşim noktamızı köprüden ikinci çakraya doğru hareket ettirerek jaguarın duyularıyla algılayabilir ve bu çakranın içgüdülerini yeniden düzenleyebiliriz - örneğin, sırf bizimle benzer biçimde zarar görmüş oldukları için yakınlık duyduğumuz yanlış insanlarla artık herhangi bir ilişki kurmayız. Böyle yapılması gerektiğinde, birleşim noktamızı yılan düzeyine götürebiliriz; ama seçimlerimiz hakkında daha derin düşünme yeteneğinden yoksun bir halde burada sıkışmayız. Hangi düzeyde olursak olalım görüşümüz ve içgüdülerimiz bulanmayacaktır.

Doğada yaşamadığımızdan ve işlevsiz bir dünyada işlevsel olmamız gerektiğinden, birleşim noktamız sonuçta tek bir yöne sapar. Batıda birleşim noktası genelde başın bir tarafında yer alır; çünkü bizler çok akılcı, düşünce odaklı insanlarız. Birleşim noktaları, konum ve ilişki olarak bize benzer olan kişilere yakınlık duyarız, çünkü on-

larla uyumlu olduğumuzu hissederiz. Aynı biçimde, farklı bir birleşim noktası olanları çoğunlukla tuhaf ya da aptal olarak niteleriz. Hatta bizim algıladıklarımızı algılayamadıkları için budala ya da bizim hissetmediğimiz şeyleri hissettikleri için deli olduklarını düşünürüz. Algılarımızın inançlarımız ve yaşam deneyimimizle sınırlı olduğunu fark etmeyiz. Aynen geçmişte bir fili inceleyen kör Hintliler gibi, birimiz filin kuyruğuna dokunur ve onun bir halata benzediğini söylerken diğeri dişine dokunur ve kılıca benzediğinde ısrar ve bir başkası ise kollarını hayvanın bacağına dolar ve filin bir ağaca benzediğine yemin eder. Her biri için algıladıkları sınırlı gerçeklik tek gerçekliktir.

Genel olarak, birleşim noktanız hayatınız boyunca aynı konumda bulunur. Ben bu konuma "giriş" pozisyonu diyorum çünkü gündelik gerçekliğinize burada erişirsiniz. Ama onu hareket ettirip algılarınızı değiştirmeyi öğrenebilirsiniz ve böylelikle, deneyimleme biçiminizi de değiştirirsiniz. Sıradaki egzersizde birleşim noktanızı bulup onu ilk önce köprüye sonra da dört algı düzeyiyle ilişkili olan dört çakraya doğru hareket ettirmeyi öğreneceksiniz.

Birleşim noktanızı bir kez köprü pozisyonuna getirdiğinizde dört algı düzeyinden herhangi birine geçiş yapabilirsiniz. Aslında, yalnızca köprüden geçerek düzeyler arasında geçiş yapabilirsiniz (ona köprü dememizin sebebi de bu). Köprüyü bir tekerleğin merkezi ve dört algı düzeyini de kuzey, güney, doğu ve batı olmak üzere dört ana yön olarak düşünmek yardımcı olabilir. Köprüyü aynı zamanda, arabada vitesin boşta olması gibi de düşünebilirsiniz.

Egzersizin sonunda, birleşim noktasını asıl pozisyonu-

na, erişilebilir hale geri getirin. Eğer birleşim noktasını köprüde bırakırsanız kendinizi mutlu ve keyifli hissedersiniz; ama dışarı çıkmak için havlayan köpeğe ya da çalmakta olan telefona doğru tepkiyi veremeyebilirsiniz. Köprü pozisyonunda meditasyon yapmak ya da bir süre böyle kalıp kendi ruhsal mekânınızda vakit geçirmek çok güzel olsa da bu şekilde uzun süre kalmak mümkün değildir; ancak, elbette bir manastırdaysanız ya da köpeği gezdirmek ve diğer insanlarla iletişime geçmek gibi bir zorunluluğunuz yoksa durum değişir.

Bu egzersizin amacı, algısal düzeylerin nasıl kolayca değiştirileceğini öğrenmektir. Pratik yapmak gerekir - ama bir kez hakim olduğunuzda içinde bulunduğunuz herhangi bir durumun enerjisini değiştirebilecek ve sorunları daha üst bir düzeyde çözebileceksiniz. Buradaki ikilem dünyayı ancak, bulunduğu düzeyde mümkün olabilecek en kusursuz halinde olduğunu fark ettiğinizde değiştirebilecek olmanızdır. Bu, bir sorunu ortaya çıktığı düzeyin bir üst düzeyinde algıladığınızda ulaştığınız anlayış biçimidir. Bu düzeyde, yalnızca olasılıkları hissedip her şeyi değiştirme özgürlüğüne sahip olacaksınız.

Egzersiz: Birleşim Noktanızı Hareket Ettirmek

Sakin ve rahat bir yere oturun ve rahatsız edilmeyeceğinizden emin olun. Tüm telefonların sesini kapatın, sandalyenize yerleşin ya da kanepeye rahat bir biçimde uzanın. Zihninizi karıştıran düşüncelerden kurtulun. Derin bir nefes alın ve verin. Nefes alın...ve verin. Nefesinize odaklanarak tekrar yavaşça nefes alın...ve verin.

İki elinizi dua eder biçimde göğsünüzün ortasında birleştirin. Yavaşça birkaç nefes daha aldıktan sonra, hâlâ birbirine yapışık tuttuğunuz ellerinizi havaya, yüzünüzün ve başınızın üzerine kaldırın ve sekizinci çakraya, IEA'nızın içinde ve başınızın üzerinde havada dönen altın diske ulaşana kadar uzanabildiğiniz kadar yukarıya uzanın. Bu çakra candır. Zamanın dışında yer alır ve ebedidir.

Ellerinizi birbirinden ayırın ve avuçlarınız dışarı bakacak biçimde, aynı bir tavuskuşunun kuyruğunu açması gibi parmaklarınızı açın. Sekizinci çakranızın tüm bedeninizi saracak biçimde genişlemesini hedefleyin. Bunu yaptığınızda IEA'nızı dar, kozamsı halinden çıkarıp ışığınızı sizi saran küreye yayarsınız.

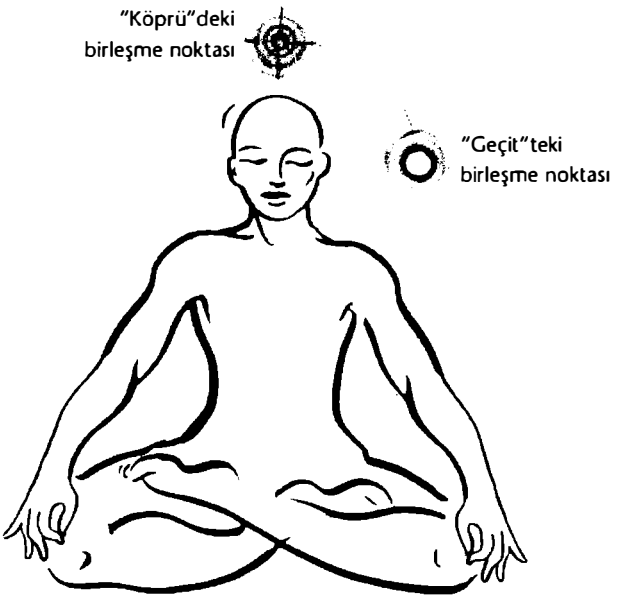
Ellerinizi tekrar göğsünüzün üzerinde dua eder pozisyona getirirken yavaşça nefes almaya devam edin...sonra ışıklı enerji alanınızı iki yanınıza doğru genişletmek için ellerinizi dışarıya doğru uzatın. Hayal gücünüzü ve ellerinizi kullanarak bu hareketi göbek, göğüs ve leğen kemiği hizasında tekrarlayın ve IEA'nızı genişletin. Yerden aldığı enerjiyi bacaklarınıza, belkemiğinize, göğsünüze, kollarınıza ve başınıza iletirken nabız gibi atarak sizi çevreleyen

bu ışık küresinin bilincine varın. Enerjinin başınızdan yere doğru akıp tekrar ayaklarınıza yükseldiğini hissedin.

Farklı bir bölgeye gelene kadar ellerinizi kullanarak IEA'nızın içini keşfedin - burası karıncalanma hissi yaratıp, enerji alanınızın geri kalanından daha sıcak ya da soğuk olabilir. Birleşim noktanızın büyük olasılıkla başınızın yakınında, iki tarafından birinde olduğunu ve greyfurt büyüklüğünde bir topa benzediğini hatırlayın. Onu bulduğunuzda diğer elinizi üzerine getirin ve küremsi şeklini hissedin (hayal gücünüzü kullanın). Birleşim noktanıza dokunduğunuzda ne hissediyorsunuz? Öğrencilerimin kimi zaman tarif ettikleri gibi beklenmedik bir mutluluk, hatta mide bulantısı ya da kafa karışıklığı hissedebilirsiniz. Dünyayı algılama biçiminizi değiştirmenin eşiğinde olduğunuzdan bu pek şaşırtıcı değildir. (Diğer öğrenciler hiçbir şey hissetmediklerini belirtmişlerdir ve basitçe, bu enerji küresini avuçlarının içine almanın nasıl bir şey olacağını hayal ederler. Eğer sizin için de durum böyleyse kesinlikle sorun yoktur.)

Şimdi, ellerinizi başınızın hemen üzerine, köprü pozisyonunda sekizinci çakranıza götürerek birleşim noktanızı hareket ettirin. Birleşim noktanızı doğal halinde tutarak birkaç derin nefes alın ve bedeninizdeki hisse dikkat edin; örneğin, bu pozisyonda barış ve bütünleşme duyguları yaşamak hiç de alışılmadık değildir. Meditasyon yapmaya çalışırken zorlanan öğrencilerime, birleşim noktalarını köprüye taşıdıktan sonra bu yöntemi uygulamalarını tavsiye ediyorum, çünkü köprüde tefekkür ve meditasyon son derece doğal olarak gerçekleşmektedir. Bu pozisyonda zi-

8. Çakra



hin sakinleşmekte ve bir saat, sanki beş dakikaymış gibi geçmektedir.

Yavaş ve derin nefesler almaya devam edin ve birleşim noktanızı serbest bırakın. Sekizinci çakranızda kalmaya devam mı ettiğine yoksa her zamanki erişim noktasına mı döndüğüne dikkat edin. (Birleşim noktanızı köprüde tutabilmeyi pek çok denemeden sonra başarabileceğinizi aklınızda tutun.) Daha sonra, birleşim noktanızı birinci çakranıza, belkemiğinizin dibinde, kasık kemiğinizin yakınında yer alan yılan bölgesine indirin. Bu enerji girdabı dışa doğru açılır ve bedeninizin birkaç santim dışına doğru devam eder. Birleşim noktanızı burada tutun; çünkü yılan

burada, birinci çakranızdadır; burası çok ilkel, içgüdüsel bir durumdur. Nefesinizin değişimine ve kâlp atışlarınızı, teninizdeki hisleri ve genel olarak fizyolojinizi ne kadar kolay hissetmeye başladığınıza dikkat edin.

Hazır olduğunuzda birleşim noktanızı tekrar köprü pozisyonuna çıkarın. Burada bir süre dinlenin. Derin derin nefes alıp verin. Şimdi, birleşim noktanızı ikinci çakranıza, göbek deliğinizin altındaki enerji girdabına kaydırın. Jaguarın algı düzeyini hissederek burada kalın. Kedinin algısı ikinci çakranızda bulunduğundan bazı duygular, hatta cinsel istek uyandırabilir. Burada hangi duyguların bulunduğuna ve şefkat, cömertlik ve tutku gibi öfke, heyecan ya da korkuyu da nasıl kolaylıkla hissedebildiğinize dikkat edin. Derin ve yavaş nefesler almaya devam edin ve birleşim noktanızı tekrar köprü pozisyonuna getirin.

Birleşim noktanızı yavaşça altıncı çakranıza, sinekkuşunun bölgesi olan alnınızın ortasına çıkarın. Yolculuğunuzun sizi bu hayatta nerelere götürdüğünün bilincinde olarak bu algı düzeyinde dinlenin. Burada, başınıza gelen iyi ya da kötü her şeyin bir anlamı ve amacı olduğunu görebilirsiniz. Altıncı çakra içgörünün alanı olduğundan, aynı sinekkuşunun havada asılı kaldığı andaki gibi bir sükunet duygusu hissedebilirsiniz. Bu algı düzeyinde telepatik deneyimlere sıkça rastlanır ve bir Yeryüzü Bekçisi, sevdiği birinin ne yaptığını ya da nasıl olduğunu yüzlerce kilometre uzakta olsa bile hissedebilir.

Hazır olduğunuzda birleşim noktanızı köprüye geri getirin. Birkaç derin nefes alın...şimdi birleşim noktanızı, başınızın oldukça yukarısında ve IEA'nızın dışında bulunan

dokuzuncu çakraya, yani Ruh ve kartalın bölgesine çıkarın. Yaratılmış olan her şeye neşeyle bağlandığınızı hissedin: nehirlere ve ağaçlara, yaşayan insanlara ve atalarınıza, yağmura ve rüzgara, yıldızlara ve güneşe... Kutsal olanla ve tüm yaradılışla zaman ve mekânın sınırlarının ötesinde bir ve bütün olduğunuzu deneyimleyin.

Hazır olduğunuzda birleşim noktanızı köprüye geri çekin. Derin bir nefes alın ve birleşim noktanızı tekrar girişe getirin. Burada, gündelik gerçekliğinize geri dönün ve bu dünyada tekrar tamamen işlevsel olmaya başlayın. Ellerinizi göğüs hizasında dua pozisyonuna getirin ve üç nefes boyunca bu pozisyonda tutarak egzersizi bitirin.



Birleşim noktanızı hareket ettirme sanatında ustalaştığınız zaman, kendinizi iyileştirmek ya da gençken sahip olduğunuz olağandışı yaratıcılığı yeniden kazanmak için diğer gerçeklik düzeylerine geçebilirsiniz. Bir keresinde, bir anaokulunda çocuklarla çalışmıştım. Daha öğrenim yılının başında, çocuklar okul kurallarına alışmadan önce onlardan bir ev resmi yapmalarını istedim. Hepsi de birbirinden fantastik evler çizdi - bulutların üzerinde uçan, bir ağacın köklerine sarılmış ya da nehirlerde yüzen evler. Yıl sonuna geldiğimizde, bu erkek ve kız çocukları sıradan algılamanın kurallarını öğrendiler ve "doğru" bir evin küçük kare pencereleri ve tepesinden kıvrım kıvrım dumanlar çıkaran dikdörtgen bacalı üçgen bir çatısı olan büyük bir kareden oluştuğunu öğrendiler. Kalabalık ev projelerinde yaşayan çocuklar bile böyle evler çizdiler çünkü kültürün al-

gı filtrelerini öğrenmişlerdi. Farkında olmadan, hepimizin içinde eğitildiği aynı kültürel transa giriyorlardı. Sıradan gerçekliğin kasvetli, düz ülkesinin vatandaşları olmuşlardı.

Birleşim noktamız konumuna kilitlenip diğer algı titreşimlerini kendine göre ayarladığında buna "olgunluk" deriz. Diğer bir deyişle, artık su kenarında oynaşan periler görmeyiz ya da yatağın altında canavarlar olduğunu düşünmeyiz - bunun yerine, sorunlar ve fırsatlar görürüz. Bu nedenle yüksek düzeyde yaratıcılık gerektiren bir endüstri olan reklamcılık sektöründe çalışan biri ofisini ya da odasını zeka geliştirici oyuncaklar, sünger basketbol topları ve hulahoplarla dolduracaktır; çünkü bu oyuncakları, şimdiki mantıklı, akılcı yetişkin hali yerine bir zamanlarki yaratıcı çocuk haliyle tekrar bağlantı kurmak için kullanmaktadır.

Birleşim noktasını, dört algı düzeyinin her birine yerleştirmek, gerçekliğin düz bakış açısından kurtulup sonsuz bir olasılıklar düzlemine geçmemizi sağlar. Kartal düzeyine girdiğimizde ise sorunları kaynağından çözebilir ve onlara galaksilerin doğumunu ve ölümünü görmüş gözlerle bakabiliriz.

Bunu kendi hayatımda deneyimleme şansım oldu. Laika akıl hocam don Antonio bana kendi ruhumun iç mimarı olduğumu söylerdi. Bir keresinde Amazon Nehri tarafından beslenen bir göle giderken bana bir göle benzediğimi söyledi - kendimi büyük yaşam nehrinden ayrı algılıyordum ve gölümün kıyılarına düşsel kaleler inşa edebilmek için suyun sürüklediği kereste ve gemi enkazı parçalarını topluyordum. Bana yılan düzeyine sıkışıp kaldığımı

ve dünyayı en yoğun ve maddi düzeyde değiştirmeye çalıştığımı ve bunun da enerjimin yüzde 95'ini emdiğini öğretmeye çalışıyordu. Kalelerim yıkıldığında yıkıntıları kıyının diğer tarafına taşıyıp yeniden inşa etmeye başlıyordum; yani tümü de aylar süren çaba gerektiren yeni bir ilişki, yeni bir proje ve hatta yeni bir kariyer yaratmaya çalışıyordum.

Don Antonio bana şöyle söylerdi: "Elimi o nehrin kaynağına koyup kıyı hattının tüm şeklini değiştirecek bir dalga yaratabilirim; ya da eğer kanondan düşersen aynı akıntı seni kıyıya sürükleyerek hayatını kurtarabilir. Bu kuvvetli enerji dalgasını kendi enerjimin en ufak parçasıyla bile yaratabilirim."

Düşüncelerimi hayata geçirebilmek için somut düzeyde çalışmak, çok büyük miktarda güç ve dikkat gerektiren mutlu ve tatmin edici bir hayat olabilir. Akıl hocamın bana anlatmaya çalıştığı akıntının tersine ilerlemem ve gölümü besleyip taşmasına ve kalelerimin yıkılmasına sebep olan nehrin akışını kartalın algı düzeyinden etkilemem gerektiğiydi. Bunu yapmanın tek yolu algı düzeyimi yükseltmekti.

Algı düzeylerini öğrenmenin yanı sıra, her bir bilgeliğin uygulamalarında ustalaşmam gerekti. Yalnızca o zaman, sanki mutluluğun basit matematiksel bir formülü varmış gibi doğru meslek, kişisel ilişkiler ve projelerle dolu bir hayatı sürdürme çabamdan vazgeçebildim. Bunun yerine, daha üst bir algı düzeyinde hareket etmeyi, mutluluk ve başarının daha geniş tanımlarına açık olmayı öğrendim. O zaman kendim ve dünya için farklı bir hikaye yaratmanın

gücünü keşfettim. İşte o zaman yeni ve daha iyi bir düş yaratabildim. Bütün bunları başardığımda ise, kendime anlatıp durduğum, beni sınırlı bir varoluşa hapseden hikayelerden kurtulabildim.

Artık kitabın II. Bölümüne geçmeye ve dört bilgeliğin her birini yakından tanımaya hazırsınız. Sıradaki bölümde, eski, gücümüzü zayıflatan metinleri nasıl izlediğimizin bilincinde olmadan yaşadığımızı ve nasıl yılan derimizi değiştirerek daha yaratıcı bir yaşam biçimine doğabileceğimizi anlatacağım.

2. BÖLÜM

Dört Bilgelik



1. BİLGELİK:
Kahramanın Yolu

Kahraman olmak demek, kendi destanınızın yazarı olmak demektir.

İlk bilgelik kahramanın yoludur; çünkü onun uygulamalarını yaptığınızda yaralarınızı, gücünüzün kaynağı haline getirebilirsiniz. Hepimiz gibi, siz de mutlaka bir şekilde duygusal olarak yaralanmışsınızdır. Kahramanın yolunu izlerseniz yaşadığınız travmalar gücünüze ve merhametinize yeniden kavuşmada gerçekten yardımcı olabilir.

Bunu, geçmişinizdeki hikayelerden, aynı bir yılanın derisinden sıyrılması gibi sıyrılarak başarabilirsiniz. Bu süreçte, başınıza gelenlerin kurbanı olmaya son verip bunun yerine, kendi güç, şifa ve güzelliğinizin cesur hikayesini yazma gücünü kazanabilirsiniz. Artık anlaşılamamış sanatçı, altın kalpli asi, ihanete uğramış masum ya da ebeveynleri tarafından istismar edilen çocuk olmanıza gerek yoktur.

İlk bilgelik, bunların tümünün başınıza gelenleri açıklamak için yarattığınız karakterlerden ibaret olduğunu gösterir. Kişisel öyküleriniz yalnızca uydurduğunuz masallar-

dır; onlar *siz* değilsiniz. Onların gerçek olduğuna inandığınızda acı çekmeye başlarsınız - bu hikayeleri siz ya da bir başkası, her kim yaratmış olursa olsun gerçeklikle birbirine karıştırırsınız. O zaman, anlatınızdaki karakterler, aç hayaletlere dönüşüp yemek masanızda belirirler ve sizin artıklarınızla beslenirler.

Bu hayaletleri anlamaya ve onlarla tartışmaya çabalayabilirsiniz; çünkü onların gerçek olduklarına inanırsınız. Ama onların şikayetleri, talepleri ve dikkat çekme arzuları sonsuzdur: Bağışlanma ve kefaret ödeme arayışında olan babanızın gölgesi, üzerinizde dolaşır; çocuklarınızın görüntüleri, onları farklı bir biçimde büyütmeniz gerektiğini söyleyip durur; ve kendi gençliğinizin hayali musallat olur ve onu israf ettiğiniz için sizi azarlar. Size zarar veren ve sizin zarar verdiklerinizin tümünün çığlıklarına maruz kalırsınız... ve bu çığlıklar asla susmazlar.

Aslında, bu aç hayaletleri beslediğimizde içimizdeki yaşam gücünü emerler. (Zaten, ellilerine gelmiş ama hâlâ nevrotik olan bir anne ya da uzaktaki bir babanın anısıyla mücadele eden kaç insan tanıyorsunuz?) Zor bir çocukluk atlattığımız için kendimizi tebrik edebiliriz ya da neden böyle davrandığımızı, maruz kaldığımız ırkçı ya da cinsiyetçi muamelelere, ebeveynlerimizin bizi görmezden gelmelerine ya da pek çok başka mantıklı nedene dayandırarak meşrulaştırabiliriz. Bu hikayelerin gerçek olduğu inancına sarıldığımız sürece, aç hayaletleri beslemeye devam ettiğimiz, kasvetli bir varoluş durumuna sıkışıp kalırız. Gerçek şifayı taklit eden bu süreç, aslında onu engeller.

Hikayemizin gereklerini yerine getirmek için sıklıkla fazla mesai yaparız. Herkesin ebeveynlerine, çocuklarına ve kardeşlerine sevgisini göstermek için yapması gerektiğini düşündüğünden devam eden kaç tane aile adeti vardır? Kaç kişi yaşamını, üretken bireylerin pek çok toplantıya katılması gerektiği fikrini devam ettirmek dışında neredeyse hiç bir pratik amacı olmayan toplantılarda harcamaktadır? Kaç öğrenci kalbinden geçen yerine ilerde işine yarayacak dersleri seçmeye kendini zorlamaktadır? Hayaletleri masanızdan kovup neyin "doğru", "uygun" ve "en iyisi" olduğuna dair hikayelerinizden kurtulduğunuz zaman, kendinizin ve yaşamınızdaki diğer insanların gerçekte kim olduğu gizeminden kurtulmuş olursunuz.

İlk bilgelik yılanla ilişkilidir - fiziksel beden, maddi dünya ve duyusal algı - ve ona hakim olduğunuzda, gerçekliğin en basit, somut halinden ötesini görmeye başlayacaksınız. Yaşamınızın ilk yıllarından itibaren sizi biçimlendiren olayların yanı sıra ebeveynlerinizin ve kültürün sizi nasıl etkilediğini anlamaya başlayacaksınız. Dahası, bu hikayeyi yaşayıp bitirdiğinizde bir kahramanın yolculuğuna daha uygun olan yeni bir hikaye oluşturabilirsiniz. İlk gençliğini yeniden yaşayan orta yaşlı bir adamın ya da 40'larında olmasına rağmen 20'lerindeymiş gibi görünmeye ve davranmaya çalışan bir kadının sıkıcı hikayesinden kurtulabilir ve kendiniz için çok daha özgün bir hikaye yazabilirsiniz. Şifa bulma, öğrenme ve keşfetme yolculuğunuzda ilerlemenizi sağlayan geçmiş olayların ilahi koreografisini anlayacaksınız.

Hikayelerimizin Fiziksel Olarak Açığa Çıkması

Hikayelerimiz o kadar güçlü ve ikna edicidir ki, içselleştirilir ve hücresel hafıza olarak kas dokularımıza yerleşirler. Yani, bu öyküleri "bedenleştirdiğimizde" yürüme ve konuşma şeklimiz değişir. Sırf anne baba değil aynı zamanda birer şair de olduğumuzu unutarak, kendimizi bebek gibi konuşurken buluruz. Kendimizi ebedi kurbanlar olduğumuza ikna edebiliriz ve güvenli adımlar atmak yerine, yere dönük gözler ve düşük omuzlarla ayaklarımızı sürüyerek yürürüz. Bir role gerçekten girmek isteyen aktörler genellikle, öfkeli genç bir adamın, orta yaşlı depresif bir kadının ya da saf ve masum bir çocuğun fiziksel özelliklerini ve hareketlerini dikkatle gözlemleyerek işe başlar. Bu insanların hikayelerinin fiziksel görünüşlerinde ve hareketlerinde açığa çıktığını bilirler.

Hikayenizdeki kimliğinize dair imajınız ne olursa olsun onu cisimlendirirsiniz ve insanlar da size bu şekilde karşılık verir. Görünüş ve davranış biçiminiz ulaşılmaz ya da arkadaş canlısı, güvenli ya da güvensiz, güçlü ya da yaralı olduğunuz mesajını verir. Ayrıca, farkında olsanız da olmasanız da, kendinize yakın olduğunu düşündüklerinize samimi ve sıcak davranırken beden dili ya da görünüşü sizin dünyanıza ait olmadığı hissini verenlerden uzak durursunuz (çünkü onların hikayelerine ortak olursunuz). Kalabalık bir otobüste yanına oturduğunuz insanları düşünün - bunlar büyük olasılıkla, sizden farklı görünen, giyinmiş olan ve hareket edenlere kıyasla sizin sosyal çevrenizden olma ihtimali daha yüksek olanlardır.

Yıllar önce New York'un kenar mahallelerinden birin-

de geçirdiğim yazı hatırladım. İlk birkaç gün, sokağın soyguncular ve tecavüzcülerle dolu olduğunu düşünmüştüm; ama sonraki haftalarda bu "şeytani tiplerin" yalnızca komşularım olduğunu fark ettim. Üstelik çok iyi insanlardı - yalnızca, New York'ta saygı görebilmek için böyle görünmeyi seçmişlerdi. Bunu fark ettikten hemen sonra, bir dükkan vitrininden yansıyan rahatsız edici tipi gördüm. O zaman anladım ki, ben de buna benzer bir tavır ve sokaklarda saygı görmeyi talep eden bir görünüş geliştirmiştim ve kendimi neredeyse tanıyamadım.

Hikayelerimize Neden Sarılıyoruz

Hikayelerimize sarılıyoruz çünkü, acı çekmemize de neden olsalar, onlardan bazı faydalar sağlıyoruz. Çoğunlukla asıl sonuç, dramın bir parçası olduğumuz sürece egomuzun yıldız olarak kalmaya devam edecek olmasıdır. Kendimizi onarmak için yeterince sıkı çalışırsak bir gün berbat çocukluğumuzun ya da felakete eğilimli aşk hayatımızın üstesinden gelebileceğimize inanırız; ama kurban rolünü bir kenara bırakmayı aklımıza getirmeyiz. Bunu yapmamız için egonun hikaye anlatma sorumluluğundan vazgeçmemiz gerekir.

Egonuzun çok güçlü bir hayatta kalma güdüsü vardır ve bunu korumak için her şeyi yapabilir. İyileşme arzusuna karşı koyacak ve kendisinin haklı olduğunda ısrar edecektir. Biriyle tartıştığınızda bunu yaşamışsınızdır: Bir ta-

rafınız çarpışmayı bırakıp ortak bir nokta bulmayı isterken egonuz daha çok bildiğiniz ve daha haklı olduğunuzda ısrar eder, bu yüzden de karşınızdaki pes edene dek tartışmaya devam etmenizi ister. Egonuz hikayenizden vazgeçerseniz artık sevilmeyeceğiniz, değer görmeyeceğiniz, tanınmayacağınız ya da görülmeyeceğiniz, hatta yok olup gideceğiniz konusunda sizi ikna etmiştir.

Hikayelerimize sarılmanın faydası genellikle bize verdikleri sahte güvenlik ve amaç hissidir. Zaten, bilge bir otorite figürü, yaratıcı bir asi ya da şefkatli bir ebeveyn değilsek kimizdir ki? Erken dönemlerimde psikolojiyle ilgilenirken çocuklukları, eşleri ya da maddi durumlarının kurbanı olduklarını savunarak hayat hikayelerini anlatan insanlar gördüm. Kaçınılmaz olarak, onları acılarına hapsetmekten başka hiçbir işe yaramayan bu alışıldık masallardan bıktılar. Ama başka bir yol bilmiyorlardı - kendilerini aynı dramı farklı işler, eşler ve arkadaşlarla tekrar tekrar yaşarken buldular. Onlara hikayelerinden usananların sadece kendileri olmadığını söylediğimde terapiyi bıraktıkları bile oldu. (O günlerde gençtim ve hastalarıma yeni bir hikaye, soldurmak yerine güçlendirecek bir kahramanlık destanı yaratmalarında nasıl yardımcı olacağımı bilmiyordum.)

Gerçek hayatta, hikayemiz içimizdeki kahramanın ölüm sahnesine dönüşür, çünkü kendi tanımladığı sığ rollere uymayan şeylerin inkarını talep eder. Örneğin, benim çocuklarım var, ama ben bir "baba" değilim. Tabii ki babalık yapıyorum ve bunu iyi yaptığıma da inanıyorum; ama bu görev, beni tanımlamıyor. Aynı zamanda yazıyorum ve şifa veriyorum; ama bir yazar ya da şifacı değilim.

Kim olduğum, günbegün elde ettiğim ipuçlarıyla çözmekte olduğum bir gizem. Bazı günler kim olduğum konusunda tamamen şaşkınlığa düşerim; ama bunun iyi bir baba olmamın önüne geçmesine izin vermem. Yalnızca, "baba", "yazar" ya da "şifacı" gibi karakterlerin, gerçekte kim olduğumu anlatmakta çok yetersiz kaldıklarının bilincindeyim.

Kendinizi bir ebeveyn olarak tanımlarsanız unutmayın ki çocuklarınızın kendilerine bakan bir anne babaya ihtiyaç duymadıkları bir gün gelecektir. Çocuklarınız evden ayrıldığında kim olacaksınız? Rolünüz ne olacak? Pek çok ebeveyn son çocukları da evi terk ettiğinde depresyona girer. Boş yuva sendromu onları, çocuklarının elbiselerinin yıkanması ya da günde üç öğün yemelerini sağlamak için artık ihtiyaç duyulmadıkları gerçeğiyle yüzleşmeye zorlar. Benzer biçimde, kendinizi bir girişimci, yazar ya da eş olarak tanımlarsanız bir gün bu rolün de sonu gelecektir. O zaman yeni bir kimlik yaratmanız gerekecektir ve bu da, sizin için anlamlı bir rol bulup bulamayacağınız kesin olmadığından korkutucu olabilir.

Hikayenizdeki her karakter gerçek doğanız hakkında sahte kanıtlar sunar. Dahası, diğer insanları yalnızca sizin hayat hikayenizde oynadıkları rollerle görmekte ısrarcı olursanız - anneniz, babanız, patronunuz ya da çocuğunuz - algınız sizi onları gerçek kimlikleriyle görmekten alıkoyar. Bu da sizde ve onlarda öfke yaratır. Ama hikayenizi terk ettiğinizde, sevdikleriniz ve mücadele ettiklerinizle olan ilişkileriniz düzelmeye başlayacak ve hoşnutsuzluklar yok olacaktır.

Rollerimizi Geride Bırakmak

Her hikayenin önemli rolleri oynayan başrol oyuncuları vardır. Kahramanın yolunu izlediğimizde, kendimizi özdeşleştirdiğimiz sınırlayıcı karakterlerle birlikte bu karakterlerin doğru addettikleri inançları da geride bırakırız. Karakterlerimiz ne yaptığımızdır; kim olduğumuz değildir. Bir hemşire, anne, oğul, tezgahtar, emlakçı ya da emekli olabilir ve bu görevlerin her birini hakkıyla yerine getirebiliriz. Dünyalarının içine girebilir ama onlar tarafından ele geçirilmeyiz. Diğer bir deyişle, biz çamaşır, yemek pişirme ya da temizlik değiliz - sadece, acı duymadan ya da mücadele etmeden bu işleri yapıyoruz.

İncil'de İsa'nın "Annem kim?" diye sorduğu bölüm her zaman kafamı karıştırırdı. Sonra anladım. Daha büyük "Tanrı'nın oğlu" rolünü üstlenebilmek için kendini "Meryem'in oğlu" rolünden (ve iyi bir Yahudi evlat olmanın gerekliliklerinden) kurtarıyordu. Gördüğünüz gibi her rol bir inançlar ve beklentiler yığınıdır; ve bu inançlar ve beklentiler diğerleri ya da dünya tarafından karşılanmayınca hayal kırıklığına uğrar ve alınganlık gösteririz. Rollerimizi geride bıraktığımızda yapmak istediklerimizi yapabiliriz. Artık dünyayı kişisel olarak algılamaz ya da egomuzun dikkat çekmesine ya da onaylanmasına ihtiyaç duymayız.

Öğrencilerime rollerine geride bırakmada yardımcı olurken uyguladığım sıradaki egzersiz çok etkilidir.

Egzersiz: Rollerinizi Yakmak

Bu kitabı jaguar düzeyinde okuyorsunuz ve hem dilini hem de fikirlerini anlayabilmek için zihninizi kullanıyorsunuz. Bu egzersiz sinekkuşu düzeyinde -kutsal olanın düzeyinde- gerçekleşecek ve amaç sizi belli bir role bağımlı kılan enerji sicimlerini çözmenizi sağlamak olacak. Bu egzersiz en iyi şekilde sessizlikte, ateş başında yapılır, ama evin içinde bir mum yakarak da yapabilirsiniz. Aynı zamanda kürdanlara, bir kaleme ve kağıt şeritlerine ihtiyacınız olacak.

İlk olarak, her bir kağıt şeridinin üzerine oynadığınız rollerden birini yazın. Anne, baba, veli, iyileşen alkolik, yakın arkadaş, şair, sigarayı bırakmaya çalışan kişi ve aklınıza gelen diğerleri de dahil olmak üzere en az 20 rol yazın. Sonra her bir kağıt parçasını bir kürdana sarın ve bu rolden kurtulmak için nefesinizi kullanarak ona amacınızı "üfleyin". Sonra kürdanı ateşe tutun ve yanmasını izleyin. Yanan her bir kürdanı tutabildiğiniz kadar tutun. Kağıda sarılı kürdanlar yanarken sönene, yani siz artık anne, oğul, erkek ya da kadın olmayana kadar karakterlerden kurtulduğunuzu hayal edin. Bunu yaparak, sizi o karaktere bağımlı kılan enerji sicimlerini çözmüş olacaksınız.

Bu egzersizi oğlum ergenliğinin ilk yıllarındayken ve yaktığım karakterlerden biri babalıkken yaptım. Kürdan için için yanarken kendime, "Olmanı istediğim kişiyi yakıyorum oğlum, böylece bu dünyaya olmak için geldiğin kişi olabilirsin," dedim. Her zaman onun yanında olacağımı bilmesine karşın o zamandan beri ilişkimiz hep arkadaşça oldu.

Yeni ve Daha İyi Hikayeler

Bir yılanın derisinden sıyrılması gibi hikayelerinizden sıyrılmanızın en iyi nedeni kendinizi asla kendi hikayeniz içinde iyileştiremeyecek olmanızdır. Kendinizi ancak hayatta size düşen kısmı kabul etmeye razı edebilir ve sonra da dramda yazılı olan acıyı çekmeye mahkum edersiniz. Yaşlanmakta olan anneniz sizi iğnelemekten vazgeçmeyecek ve minnet duymayı bilmeyen çocuklarınız sizi ihmal etmeye devam edecektir. Ama kendiniz için destansı bir hikaye yarattığınızda, şifa ve dönüşüm, sinekkuşu düzeyinde gerçekleşecek ve hem psikolojik hem de fiziksel dünyanızı yavaş yavaş değiştireceklerdir.

Yaşam yolculuğunuz hakkında masallar anlatacaksanız, onları muazzam ve yüce olarak da tasarlamanız gerekir. Kendinizi değerli her şeyini acımasız biri yüzünden kaybetmiş ve artık kimseye güvenemeyen bir ihanet kurbanı olarak görmektense, yaptığı üzücü, zorlu kaçışın ona içgüdülerine güvenmeyi öğrettiği yürekli bir yolcu olarak görmeniz daha iyidir.

Hikayelerinizin hiçbiri gerçek değildir; onlar yalnızca sizin yarattığınız senaryolardır. Onlar sizin yaşamınız değildir, çünkü sizi geçmişte, anlaşılamamış oğul, takdir edilmemiş sanatçı ya da kronik bir hastalığın kurbanı rolüne sıkışmış bir biçimde yaşamaya zorlarlar. Eski, bunaltıcı olanların yerine anlatmayı öğreneceğiniz güç verici hikayeler bile yalnızca yol haritaları olacaktır. Yaşamda yolunuzu bulmanıza ve dağa tırmanmanıza yardımcı olacaklardır; ama dağın kendisi değildirler.

İlk bilgeliği anlayıp dört uygulamasını hayata geçirdiği-

nizde, egoyla özdeşleşmekten adım adım sıyrılacaksınız ve hikayelerinizden daha kolay kurtulabildiğinizi göreceksiniz. Anlam ve amacı somut düzeyde aramak yerine, onları hikayelerin destansı ve kutsal olduğu efsane düzeyinde bulacaksınız. Bu gerçekleştiğinde, kendiniz olduğuna inandığınız siz öleceksiniz ve kendinizi için bir gizem haline geleceksiniz. Artık "Ben kimim?" sorusu yerine, "Ben neyim?" sorusunu soracaksınız ve yıldızlardan yapıldığınızı, Tanrı'nın sureti olduğunuzu fark edeceksiniz. Hikayelerinizden çok daha büyüksünüz ve potansiyeliniz hakkında keşfedecek daha çok şeyiniz var.

Örneğin, tanıdığım bir kadın, iki çocuk yetiştirmenin yükünden zaman zaman bunalan annesinin onu bebekken kucağına alıp biberonu tutmak yerine kimi zaman ağzına dayayıp yalnız bırakarak beslediğini öğrendi. Bu gerçeğin kadının annesine dair algısını nasıl değiştirdiğini merak ettim: Bir gün önce bu bilgiye sahip değildi; ama bugün öğrenmişti. Annesi önceki günküyle aynı kişiydi. Ama kadının bu keşfi, onu bir şekilde zarar gördüğü konusunda ikna etmişti, bu yüzden de kendini ihanete uğramış hissediyordu ve yıkılmıştı. Annesi hakkındaki bu gerçeği hiç öğrenmemiş olmayı diliyordu. Bebekken gördüğü bu muamele yüzünden acı çektiğine dair hiçbir kanıtı olmasa da, birdenbire soğukkanlı ve zalim annesi tarafından incitildiği bir hikaye yazmıştı.

"Annem çok bencildi ve benimle hiç ilgilenmedi," gibi orijinal olmayan, olumsuz hikayelerden sıyrıldığımız zaman, onu olduğu gibi kabul edip sevebiliriz. Geçmişimiz farklı olsaydı, anne ve babamız istediğimiz gibi olsalardı diye düşünmeyi bırakabiliriz. Bize vermedikleri armağan-

lar için üzülmeyi bırakıp verdiklerini takdir edebiliriz. Babasız büyüyen bir çocuğa dair yaratacağımız yeni pozitif hikaye, bağımsızlığın değerini anlatacaktır. Yargılayıcı ve zalim büyükanne ve büyükbabalarımıza dair eski hikayeyi bir kenara bırakıp, yargılayıcı olduğumuz zaman diğerlerine yalnızca acı ve üzüntü vereceğimizi öğrettikleri yeni bir hikaye yaratabiliriz. Bu yeni hikayede, hoşgörünün değerini öğrenmiş olmamızı kutlayabiliriz.

Eğer yaşamlarımız için buna benzer hikayeler yazarsak, psikoterapiye büyük miktarda ihtiyacımız kalmaz.

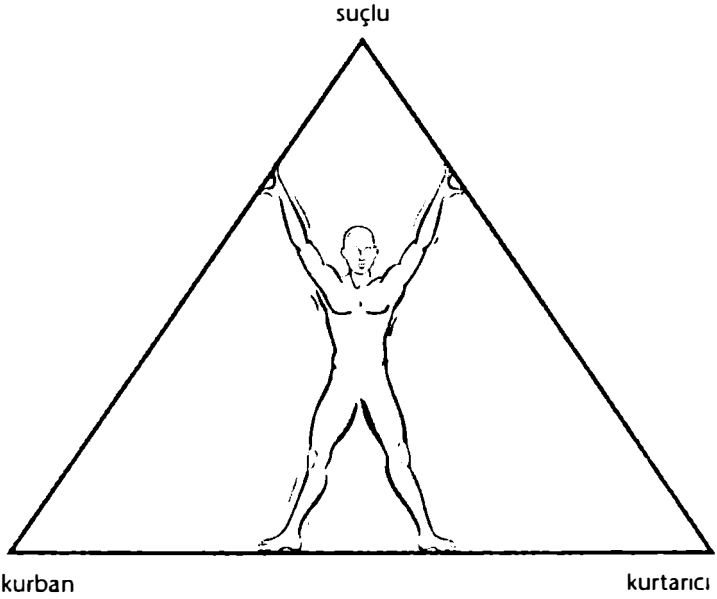
Hikayelerimizdeki Üç Arketip Karakter

Yaralarınızı güç ve şefkate dönüştürmeye başlamak için kim olduğunuza dair kendinize anlattığınız hikayeleri tanımanız gerekir. Bu hikayelere aslında ne kadar inanıyor olduğunuzdan tamamen habersiz olabilirsiniz. Savunmaya geçebilir ve kendi gerçeğinize -yani kurban olduğunuza, anlaşılamadığınıza, istismar edildiğinize, terk edildiğinize, ihanete uğradığınıza, vs- tutunma hakkınızı savunabilirsiniz. Ama eğer anlatınızdan ve kendinize dair kısıtlı tanımlamalarınızdan kurtulabilirseniz, yaşamınızın yörüngesini değiştirebilir, kendinizi yeniden keşfedebilir ve kendiniz, aileniz ve tüm insan ırkı için çok daha güçlendirici bir yolculuk şekillendirebilirsiniz.

Ne zaman kendimizin ya da başkalarının başından ge-

çen bir hikaye anlatsak, rolleri baskıcı sınırlama üçgeni'ni oluşturan üç karaktere veririz. Bu karakterler kurban, suçlu ve kurtarıcıdır. Amerikan yerlilerinde bu karakterler Kızılderili, fatih ve rahiptir. Her koşulda yerli, suçlu fatihin zulmüne uğrayan kurbanı temsil eder. Rahip ise, öbür dünyayı vaat ederek zavallı Kızılderili'ye yardım etmeye çalışan asil kurtarıcıdır.

Güçsüzleştirme Üçgeni



Kendi hikayenizin senaryosunu yaşarsanız hikayenizdeki baş aktörlerle bir travma zinciri yaratırsınız, çünkü onlarla yaralı benliğiniz arasında bir ilişki kurarsınız. Kendi hikayelerinizde, her zaman bu rollerin birinden birini oynarsınız.

Örneğin, evde şiddete maruz kalanlarla çalışan bir sosyal hizmet uzmanı tanımıştım. Bu insanları kurban olarak görürdü ve her zaman bu kadınları, onlara şiddet uygulayan erkeklerden korumaya çalıştı. Davranışının çok olumlu bazı sonuçları oldu; çünkü pek çok durumda, kadınların daha fazla zarar görmesini engelledi. Ancak, bu başarı ciddi bir kişisel özveri pahasına gelmişti: Kurtarıcı rolünü tamamen benimsediğinden birlikte çalıştığı kadınlardan bazıları himayeci tavırlarından şikayet edince incindi ve haksızlığa uğradığını düşündü. Şiddet uygulayanlara o kadar büyük bir öfke yöneltiyordu ki kendisi bir suçlu haline gelmişti. Onların da çocukken ev içi şiddete maruz kalmış olabileceklerini ve iyileşmeye ihtiyaç duyduklarını tamamen göz ardı edip, onları acı çekerken görmek istiyordu. Sosyal hizmet uzmanı bilmeden sınırlama üçgeni'ne yakalanmıştı.

Her durumda, herkesin iyileşebilmesi karakterlerden birinin zincirlerini kırıp hikayeden çıkabilmesine bağlıdır. Ne yazık ki, bu dramları oynamak için o kadar fazla enerji tüketiriz ki, amacımızı göremeyecek kadar körleşiriz ve herhangi bir gelişme gösteremeyiz. Anlatımızın iyileşmemiş tarafını sürekli yeniden canlandırmak ve kendimizi geçmişte olanlarla tanımlamak için burada değiliz. Kurbanları asil bir biçimde kurtarmak, bizden şikayetçi oldukları zaman incinmek ve sonra da, kendimiz bir zorbaya

dönüştüğümüz için onlara çıkışmak zorunda değiliz. Evet, diğerlerine yardım etmek çok güzel, ama bunu yaralı taraflarımızı onarmak için yaptığımızda dramatik üçgende sıkışırız ve herkesin iyileşmesine engel oluruz.

Sonuçta sosyal hizmet görevlisi arkadaşım asil kurtarıcı ve haklı suçlu rollerine sıkıştığının bilincine vardı. Bunun yerine, şiddet görenleri de kendi şifa yolculuklarına çıkmış olan insanlar olarak görmeye başladı ve onlara sürekli göz kulak olma ihtiyacından kurtuldu.

Hikayenizden dışarı çıktığınızda diğerlerine karşı önyargılarınızdan da kurtulursunuz. Örneğin, "Beni yanlış anladığını hissediyorum," dediğimde, sizin davranışınıza dair yorumumu söylüyorum ve bana yanlış bir davranışta bulunduğunuzu öne sürüyorum. Bu, bir his maskesi altındaki bir önyargıdır. Hikayenin dışındayken size, saygı görmek ve dinlenilmek gibi asıl ihtiyaç duyduğum şeyleri söyleyebilirim. Artık hikayenizdeki karakterlerden birine mahkum değilsiniz ya da kendinizi ve diğerlerini suçlamak zorunda değilsiniz. Artık bağışlayıcı olabilirsiniz.

Kültürel Efsanelerimiz ve Hikayelerimiz

İçine kısılıp kaldığınız ve ortağı olduğunuz anlatıyı tanıdığınızda, ondan kurtulabilirsiniz; ama önce mutlaka onu tanıyıp kabul etmeniz gerekir. Arketip efsaneleri -tanrıların ve kahramanların hikayeleri- bu yüzden çok kıymetlidir. Onlarda kendi yolculuklarımızın yanı sıra onları aşmak için çıkarmamız gereken dersleri görebiliriz.

Sınırlayıcı kişisel hikayelere sarıldıkça, kurbanı, kurtarıcıyı ya da suçluyu oynama ihtiyacımıza hitap eden daha büyük kültürel efsanelere ortak oluruz. Psikologlara göre, gündelik hayatlarımızda bu karakterleri oynuyoruz. Zorluklara üstün gelen, karakterlerindeki ölümcül bir kusur yüzünden yenilgiye uğrayan ya da fedakarlıkları sayesinde ödüllendirilen kadın ve erkeklerin öykülerini canlandırıyoruz. Eyüp gibi çile çektiğimizi ya da Herkül kadar güç harcadığımızı sanıyoruz.

Arketip hikayelerinden haberdar olmayanlar bile farkında olmadan onlarla özdeşleşirler. Örneğin, birkaç yıl önce bazı insanlar, Prenses Diana'nın ani, trajik ölümünün medyadaki yansımasından duydukları rahatsızlığı kamusal alanda dile getirdiler. Onlara göre, medyanın bu konuya aşırı ilgisi, aynı hafta ölen ve fedakarlığın sembolü olan Rahibe Teresa'yı gölgelemiş ve göz ardı etmişti. Dünya, Katolik Kilisesi tarafından kesinlikle azizlik mertebesine yükseltilmesi gereken birini kaybetmişken neden sorunlu genç bir hanedan üyesinin hayatına odaklanmamız gerektiğini sorguluyorlardı.

Bu sorunun cevabı, Rahibe Teresa'ya göre Prenses Diana'yla kendisini özdeşleştiren daha fazla insan olduğun-

dan medyanın bu konuya daha çok eğilmesidir. Gerçek hayatta her iki kadın da herkes gibi karmaşık insanlardı, ama biz, amaçlarımıza daha uygun olduğundan, kendimizi onların yaşamları etrafındaki masallarla özdeşleştirdik. Rahibe Teresa'yı, bizim asla boy ölçüşemeyeceğimiz kadar sıra dışı eylemlerde bulunan insanüstü bir kurtarıcı olarak görmek istedik. Böylelikle, her ne kadar Rahibe Teresa'nın kendisi, "Tanrı bizi küçük şeyleri büyük sevgiyle yapmamız için yarattı," demiş olsa da onun kadar fedakar, merhametli ve sevgi dolu olma baskısı hissetmeden -çünkü bu bizim için imkansızdı- ondan ilham alabilirdik.

Diğer taraftan, Prenses Diana çok insani görünüyordu: İhanete uğrayana kadar safça eski kocasına inanmıştı; cömert, düşünceli ve merhametli olmasına rağmen kayınvalidesi tarafından kabul görmemişti; ve umutsuzluk, blumia ve depresyonun derinliklerinde kaybolmuştu. Ancak, bir anka kuşu gibi küllerinden doğarak kurbanlığından kurtulmuş, harika bir anne olmuş ve mayın kurbanları ya da AIDS hastaları gibi daha az şanslı olanların diğerkam savunucusu haline gelmişti.

Kendini Diana kadar çabuk toparlamak isteyen pek çok insan vardır. Onun yaşamının (ve ölümünün) gerçekleri pek çoğu için gücünü talep eden, kurban olmaktan vazgeçen, asla kötü ve bencil olmayan büyük kurtarıcı kadın efsanesinden daha önemsizdi. Onun etrafında yaratılan efsane, Rahibe Teresa'nın etrafında yaratılan efsaneden daha yakın gelmişti. Bu nedenle, çoğu insan için onun kaybı daha kişisel oldu.

Medyadaki hikayelere baktığımızda kendimizi görürüz.

Kendimizi filmlerdeki karakterlerle, toplumsal imajlarını incelikle tasarlayan ünlülerle ve öyküleri dikkatimizi çekecek ya da nefretimizi uyandıracak bir anlatı dizgesinin nasıl oluşturulacağını bilen profesyoneller tarafından yönetilip derlenen reality show'lardaki sıradan insanlarla özdeşleştiririz. "Şu Anda Neredeler?" belgeselinde konu edilen bir rock yıldızı ya da TV oyuncusunun parlak günleri geride kaldığı için aslında öfkeli mi yoksa üzgün mü olduğunu bilmek istemeyiz. Güçlü olanların gözden düştüklerinde kendilerini yeniden keşfettiği, yeni bir amaç keşfettiği ya da şimdiye dek hayal etmedikleri kadar mutlu olduklarına inanmak isteriz.

Her ne kadar çoğunlukla onların farkında olmasak da, bu yeniden ambalajlanmış mitler bizde bağımlılık yapar. Prenses Diana'nın öyküsü, Yunan mitolojisindeki Psyche'nin ve yeraltına bir yolculuk yapmasına sebep olan Persephone'nin güzellik kremini (yani mutluluğu) arayış öyküsünün bir çeşitlemesidir. Donald Trump'ın hikayesi, Parsifal'in Kutsal Kase'yi arayışı ve bunun yanı sıra asla güzel bir bakireyi baştan çıkarmama ya da onun tarafından baştan çıkarılmama öğüdünü tutamaması efsanesinin parlak bir versiyonudur.

Sorun şu ki, bu antik kültürel efsaneler, günümüz dünyası için artık ne destekleyici ne de verimlidir. Daha ziyade bizi kurbanlık, kurtarıcılık ya da öfkeli bir dediğim dedikçiliğe mahkum kılar ve kendimiz hakkında, sahtekar ya da başarısız olduğumuzun ortaya çıkacağı korkusuyla araştırmaktan çekindiğimiz yanılsamalara kapılmamıza sebep olurlar.

Eğer bu eski efsaneleri saf dışı bırakmaz ve binlerce yıldır duymakta olduğumuz bu eski, yorgun hikayeleri canlandırma arzusuna direnmezsek şifa yolculuğumuzda ilerleyemeyiz. Diğerleri tarafından kabul edilmek ve sevilmek için yapmamız ya da olmamız gerektiğini düşündüğümüz her şeyi geride bırakmamız gerekmektedir. O zaman tepki veren, efsaneyi oynayan olmaktan çıkıp eyleyen, efsaneyi yaratan olabiliriz. Kutsal olanı her ânımıza taşırız ve deneyimlerimizi destansı kılarız.

Her hikayenin kendi kendinin kehaneti olduğunu fark ettiğinizde bunu yapabilirsiniz. Hikayenizi asaletinizi ve gücünüzü yeniden talep eder bir biçimde, daha önce hiç anlatılmadığı gibi anlatabilirsiniz. Bu, kahramanın yolculuğudur.

Cennetten Kovulmak

Yahudi ve Hıristiyan kültürlerimizdeki cennetten kovulup ilahi Yaratıcımızdan ayrılma hikayesini hepimiz içselleştirmişizdir. Dindar bir ailede büyümüş olsak da olmasak da, zamanını doldurmuş bu hikaye bize büyük bir acı vererek yaşamlarımıza nüfuz eder. Öyleyse, eğer yaralarımızı bütün düzeylerde iyileştirmek istiyorsak, bu efsaneyi kesinlikle hayatlarımızdan çıkarmalı ve yeni bir tane yaratmalıyız.

Bu söylence, yılan ve Havva'yı suçlu, Adem'i kurban

ve Tanrı'nın inayetini de onları (ve bizi) kurtaracak tek güç olarak anlatan "ilk hikaye"dir. Bu hikayeye ortak olduğumuzdan, doğduklarında sahip oldukları varsayılan ilk günahın cezasını çekmesinler diye bebekleri vaftiz ederiz. Ve Havva Anamızın günahı tüm anne komplekslerimizin kaynağını oluşturur: Eğer Havva iyi bir anne olsaydı ve kendini düşünmek yerine biraz bizi düşünseydi, şimdi bu halde olmazdık. Sonuç olarak kurtarıcı Tanrı miti, ataların günahlarının cezası olarak üzerimize yıkılan lanetten bizi kurtaracak bir dış güce bağımlı olmamıza sebep olarak bizi kendi kutsallığımızdan ayrı düşürür.

Tanrı'nın gözünden düşme efsanesinden kendimizi kurtardığımız zaman doğadaki asıl Cenneti yeniden keşfedebilir ve burada mutlu olabiliriz. Doğanın güzel ve muazzam derecede ilham verici ama aynı zamanda da (güvenli, verimli Cennet Bahçesinin aksine) korkutucu olduğunu düşünmeye şartlandırılmışızdır. Çocukken bize ormanın küçük kızları avlayan cadılar ve sinsi kurtlarla dolu olduğu öğretildi. Yetişkinler olarak ise doğanın bizi göz açıp kapayıncaya kadar parça parça edecek vahşi hayvanlarla dolu olduğuna inanırız; gelgit dalgaları, elektrik fırtınaları, depremler ve kasırgalarla bize sürekli saldırıp sevdiklerimizi bizden ayıran Tabiat Ana ise maymun iştahlı ve vahşidir. Doğayı, güzelce budanmış bir çalı ya da titizlikle biçilmiş çim gibi fethedilip evcilleştirilecek bir şey olarak görürüz.

Bu hikayeden kurtulduğumuz zaman Cennet Bahçesini aslında hiç terk etmemiş olduğumuzu keşfederiz. Tanrı'nın doğayı yarattığına inanırız ama kutsal olanın ağaçların, okyanusların ya da yamaçların içinde yaşadığı-

na inanmayız. Tanrıyı bizden çok yukarılarda, cennette bulunan ve kalplerimize ancak onu davet ettiğimizde ve günahlarımızı kabul ederek kibrimizden vazgeçtiğimizde gelen bir varlık olarak algılarız. Ya da ilahi olana inanmayız ve her yaprakta, patikada ya da su damlasında kutsal olandan bir parça olduğunu tasavvur etmeyiz. Zaten cennette olduğumuz düşüncesine dudak bükeriz.

Aslında, çoğu insan müzelerimizi dolduran ve hayal gücümüzü ateşleyen enfes semavi cennet tasvirlerine rağmen İsa'nın cennetin krallığının etrafımızda olduğunu söylemiş olduğunun farkında değildir. Benzer biçimde, Laikalar cennetin krallığının içerde ve dışarda olduğuna inanırlar - içimizde, üstümüzde, altımızda ve tüm çevremizde. Onu algılayamamamız bizleri mahrum bırakır ve bu körlük acı çekmemize sebep olur. Misyonerler yeraltında cehennem olduğunu söylediklerinde Laikalar çok şaşırdı. Onlar için toprak Büyük Ana'nın bölgesiydi ve verimli arazileri ve suyu tüm insanlara yiyecek ve geçim sağlıyordu; bu yüzden de ancak çıldırmış bir insan doğduğumuz kutsal bahçeden ayrı düştüğümüz sanrısına kapılabilirdi.

Hala kutsal olanın bereketli bahçesinde yaşıyoruz, ama bunu zihinsel olarak, jaguar düzeyinden anlamak yeterli değil. Eğer burayı cennet olarak göreceksek bunu her hücremizde ve kemiğimizde, sinekkuşu düzeyinde ilahi bir biçimde hissetmemiz gerekir. Laikalar buna "*Ayni*" der, yani doğayla doğru ilişki kurmak. Ayni'de olduğumuz zaman doğadan korkmamız gerekmez. Ancak dengemiz bozulduğu zaman bir yıldırım, panter ya da mikrop tarafından öldürülebiliriz - aslında, Laikalara göre bir panter ya

da mikrop tarafından öldürülmek arasında hiçbir fark yoktur. Batı'da, bir ölümün hastalıktan diğerininse kazadan kaynaklandığını düşünürüz. Ama Laikalar, panterler ve mikroplarla birlikte doğru aynide olmamız gerektiğine yoksa bizi av olarak göreceklerine inanırlar. Aynide olduğumuz zaman artık onların besin zincirinin bir parçası olmayız.

Aslında Yeryüzü Bekçilerinin şifa uygulamaları doğayla uyumlu olmamız ve tekrar dengelenmemiz gerektiği ve böylelikle doğal sağlığımıza kavuşacağımız fikrine dayanır. Bu, bedeni açıklanamaz biçimde bozulan ve düzgün işlemediğinde operasyonlar ve mikropları öldüren antibiyotiklerle düzeltilmesi gereken bir sistem olarak gören Batı yaklaşımından çok farklıdır.

Aynideyken cennet evimiz, fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığımız ise en doğal hakkımızdır. Aslında Cenneti hiç terk etmediğimizi keşfederiz. Bir keresinde yıllar önce, birkaç şamanla birlikte Amazon Nehri kıyısında yürüyordum ve bir açıklığa geldik. Olacakları görmem için çimleri geçip ormana girmemi söylediler. Çayırı geçip yağmur ormanına adım attığımda onun şarkısını duydum: papağanların, maymunların ve böceklerin söyleşmeleri. İlk adımı attım, sonra da ikinci ve üçüncüyü...orman sessizleşti. Kulaklarıma inanamamıştım.

Şamanlar şöyle açıkladı: "Hayvanlar buraya ait olmadığını, bahçeden kovulduğunu biliyorlar." Bunun absürd olduğunu düşündüm - hayvanlar şüphesiz, haftalardır kullanmıyor olsam da, deodorantımın ve ayaklarımdaki koşucu tozunun kokusunun kalıntılarını alıyorlardı.

O zaman, nehrin kıyısında şişe geçirdikleri bir boa yılanını pişiren iki yerli gördüm ve aklıma bir fikir geldi. Onlara yaklaştım, kendimi tanıttım ve bir tenekede biriktirmekte oldukları yılan yağından bir parça istedim. İsteğimi memnuniyetle kabul ettiler.

Şaman arkadaşlarımın yanına geri döndüm, şortumu çıkardım ve kuşların, maymunların ve diğer hayvanların yeni kokumu aldıklarında benim ormanda sürünen yılanlardan biri olduğumu düşünerek şarkılarına devam edeceklerine ikna olmuş bir biçimde her yerimi yağla sıvadım. Yağa bulanmış bir biçimde, ormanın içine güvenli adımlar attım, ama yine her şey sessizliğe gömüldü. Tek fark, kokuma gelen 600 kadar sineğin etrafımda vızıldadığını duymamdı.

On yıl sonra, Yeryüzü Bekçilerinin yolunu öğrendikten sonra, yağmur ormanına girdiğimde varlığımı hisseden hayvanların ve böceklerin beni artık bahçede yaşayan biri olarak algıladıklarını fark ettim. Krallıklarının en derinlerine kadar girsem bile söyleşmeleri, cıvıldaşmaları ve şarkıları artık kesilmeden devam edebilirdi. Dünyada güzellikle yürüyen biri olduğumu, onlara ait olduğumu biliyorlardı. Sonunda, bahçeyle uyum içinde olmak için hikayemi, parçası olduğum kültürel efsaneyi - yani, asıl doğamdan kovulduğumu, Tanrıyla, nehirlerle ve ağaçlarla konuşamayacağımı - geride bırakmam gerektiğini fark etmiştim. Bir sürgün olarak yaşamaya mahkum olduğuma inanmaktan vazgeçtim. Kendi yaşamımın hikaye anlatıcısı oldum.

Hikaye Anlatıcısı Olmak

Kadim Laikaların, kendi halklarının geleneksel dini de dahil olmak üzere dogmalarla işi yoktu. Ama kendi kültürlerinin hikayelerinin koruyucuları olan yerli rahiplerine hoşgörüyle yaklaşıyorlardı. Bu hikayelerin, bizde İncil'deki hikayeler gibi, toplumun kumaşını bir arada tutacak değerleri taşıdığını biliyorlardı. Ancak, eski hikayeleri yenilerini keşfetmekten korkacak kadar da yüceltmiyorlardı. Değişimin insan deneyiminin bir parçası olduğunun ve belli bir zamana ve halka ait olan adetlerin geçersizleşebileceğinin farkındaydılar.

Laikalar rahiplerin -sırf İspanyol rahipler değil, aynı zamanda kendi kültürlerinin rahipleri de- kendi yazmadıkları, diğer insanların kutsal olanı nasıl deneyimlediklerine dair hikayelerin anlatıcıları olduklarına inanırlar. Ruhaniyatı açıklamak için anlatıları, bilgeliği ifade etmek için de metaforları kullanan dinin basit olduğunu düşünürler. Yeryüzü Bekçileri bu hikayelerin belli kavramları anlamamıza yardımcı olduğuna, ama ilahi olanı ilk elden kartal düzeyinde tecrübe etmek kadar değerli olmadığına inanır. Rahiplerin, yaratılışın uçsuz bucaksız gizemini insan zihni için makul hale getiren bir çeşit tiyatro oynadıklarını düşünürler. Bu yüzden, ruhani eylem ilahi olanın kişisel deneyimine dayanırken, din inanca dayanır. Laikalar, özellikle bilgeliğin deneyimini geliştirmeye odaklanırlar ve her birimizin bunu kendi başına yapması gerektiğine inanırlar. Ancak o zaman kendi yarattığımız hikayeler kendi destansı maceramızın kutsal hikayeleri haline gelir.

Sıradaki egzersizde, hayatınızdaki kilit olayları yeniden düzenleyerek bir hikaye anlatıcısı olmayı öğreneceksiniz.

Günlük Tutma Egzersizi: Kendiniz Hakkında İki Hikaye

Bu egzersizde iki hikaye yazacaksınız. İlki, kendinize yıllardır anlatıp durduğunuz, "Zamanın birinde, leylek gagasının ucundaki bir bebeği yanlış eve bırakmış," şeklinde başlayan hikaye olacak. Bununla devam edin ve kendinize ebeveynlerinizi, ilişkilerinizi, evliliğinizi ve kariyerinizi suçlayarak hayatınızın anlatısını yazma izni verin. Bunu sanki uzun zaman önce bir krallıkta yaşayan birinin başına gelmişçesine bir masal havasında yazın ve kurban, suçlu ve kurtarıcı olduğunuz bölümleri ve de bu rolleri kimlere verdiğinizi not edin.

Bitirdiğiniz zaman hikayeyi yeniden yazın, ama bu sefer, "Zamanın birinde leylek gagasının ucundaki bir bebeği doğru eve bırakmış," şeklinde başlayın. Şifa hikayelerinin, sizi destansı yolculuğunuzda daha ileri taşıyacak değerli dersleri çıkarabilesiniz diye olayların neden tam da olması gerektiği gibi gerçekleştiğini açıkladığını hatırlayın.

Muhtemelen çocukken kötü muamele gördünüz - ama bu tam da ruhunuzun ihtiyacı olan güç ve merhameti öğrenme fırsatınızdır ve aslında, leyleğin bırakabileceği en mükemmel evi seçmişsinizdir. (İstismar edilmek tabi ki çok kötüdür, ama unutmayın ki burada yazdığınız çıkardığınız derslerin ve şifanın destansı yolculuğunun hikayesidir.) Ebeveynleriniz sizi sözleriyle incitmiş olduğundan, başkalarını bile bile üzmek için onları hor görenlerin derinde çok güvensiz ve mutsuz olduklarını ve bunun sizinle hiçbir ilgisi olmadığını öğrenmiş olabilirsiniz. Belki sözlerinde ufacık bir doğruluk payı da bulmuşsunuzdur. Ya da muhtemelen çıkardığınız ders mükemmel olmadığınızı

kabul etmek ve herhangi birinin beklentileri doğrultusunda kendinizi "düzeltme" baskısı hissetmeden değişmek için ne kadar çaba harcamanız gerektiğine karar vermek olmuştur.

Eğer henüz ders çıkaramadığınızdan hikayeyi yazmak sizi huzursuz ediyorsa merak etmeyin - ders çıkarmışsınız gibi yazın. Daha sonra ona geri dönüp değiştirebilirsiniz. Bu hikayeye inanmaya başladığınızda gerçek olmaya başlayacaktır. Kendi yaşamınızın hikaye anlatıcısı olacaksınız; bunun sonucunda da, dersinizi aldığınızı gören evren sizi hizaya sokmaktan vazgeçecek.

Hikayelerimizi yeniden anlatırken devraldığımız olumlu, güç veren mirası açığa çıkarırız. Örneğin, Laikalar işgalcilerin anısını dünyalarındaki değerli olan her şeyi yok eden harap edici bir güç (ki popüler kanı böyledir) olarak değil de, Yeryüzü Bekçilerinin bilgelikleri özel bir itinayla savunup saklayacağı ve saygı göstereceği bir çağın katalizörü olarak saklarlar. Bu bilgelik öğretileri saklı olduğun-



dan daha da güçlendiler, çünkü yeniden dile dökülüp tüm insan ırkının kurtuluşuna yardımcı olacakları zaman gelecekti. Laikalara göre, işgalciler olmasaydı tembelleşip rahatlar ve bilgeliklerin unutulmasına izin verirdik.

Hikayelerimizi ancak efsanevi düzeyde yeniden yazabileceğimizi hatırlayın. Yani, yakında üniversiteye gidecek çocuklarınız varsa bunu karşılamak için uzun saatler boyunca hosteslik yapmanız gerekebilir ve (istediğiniz gibi) günlerinizi resim yaparak geçiremezsiniz - gerçekler bunlardır. Ancak, kutsal olanın düzeyinde hikayenizde bir

ressam olabilirsiniz - dünya tuvaliniz, uçakta her gün beraber olduğunuz insanlar ise renkleriniz ve boyalarınızdır.

Kendi efsanevi hikayenize sahip olun, sanatınızı uygulayın ve kendinizi yalnızca çocuklarını üniversiteye hazırlayan bir ebeveyn ve hostes olarak tanımlamayın - siz, gündüzleri işe giden bir ressam ya da şairsiniz. Böylelikle, gün içinde sanatınız için zaman bulacaksınız. İç yaşamınızı kabul edin ve kendinize muhteşem karmaşanız içinde kim olduğunuzu keşfetme izni verin. Tüm karakterlerinizi cesur bir biçimde kucaklayın ama onlardan biri olmayın. Bunun yerine, benliklerinizi saklandıkları yerden çıkartıp kendinizi şaşırtın.

Elbette hikayenizden sıyrıldığınızda, düşünmeden onaylamış olduğunuz kimliğinizden çıkarı olanlar sizden uzaklaşabilirler, çünkü bir eylemciye dönüşmüş bir anneyle ya da dünyayı gezmek için aile şirketindeki işinden istifa eden oğulla nasıl ilişki kuracaklarından emin olamazlar. Eğer diğerlerinin sizi benliklerinizi keşfetme ve teşvik etme konusunda cesaretlendirmesini umarsanız muhtemelen hayal kırıklığına uğrarsınız.

Gezici bir mahkeme hakiminin bir rock grubunda gitar çalması ya da bir kütüphanecinin köpek kızağı yarışı şampiyonu olması fikrine alışmamız pek kolay değildir. Yumuşak başlı çocuğumuzun dik başlı bir ergene dönüşmesi ya da her zaman neşeli, canlı olan eşimizin sakin ve kendine dönük tarafını keşfetmesini kolay kolay kabullenemeyiz. Ama kim olduğumuza dair sınırlı fikirlerimizden sıyrıldığımızda diğerlerinin içindeki sanatçıyı, şairi ve efsanevi gezgini kabullenmek daha kolay olacaktır.

Atalarımıza Ait Karma Hikayelerimizden Sıyrılmak

Kahramanın yolundan gittiğinizde, miras aldığınız binlerce yıllık tarihi olan anlatıyı reddedersiniz. Sizin hikayeniz yeni değil - yaşamınız boyunca pek çok kez oynadığınız aynı senaryonun yeniden anlatılması, çocukken başınıza gelenlerin tekrarıdır. Bu, sizi ailenize götürenle aynı hikayedir, çünkü onlarınkine tıpatıp uyar. Bu aynı zamanda annenizden ve babanızdan miras aldığınız, onların iyileştiremedikleri masaldır. Bu yaraları ebeveynlerinizden miras alırsınız ve sonra da, onları sizin için iyileştirecekleri umuduyla çocuklarınıza aktarırsınız. Amazon'da bunlara "ata lanetleri" derler.

Tarihi yükünüzden kurtulmak istiyorsanız, atalarınızı onurlandırmanız gerekir; eğer bunu yapmazsanız sizinle birlikte yaşamaya ve yaşamınızdaki her çaba ve ilişkiye musallat olmaya devam ederler. Ama onlara saygı duyarsanız, size bıraktıkları miras ne kadar berbat olursa olsun, yolunuza devam edebilirsiniz...onlar da edebilir. Atalarınızın hikayesini değiştirir ve laneti onlar, çocuklarınız ve onların çocukları için yok edersiniz. Babanızın ailenizi terk ettiğini hatırladığınızda acı çekmez ve sinirlenmezsiniz ya da ilişkilerde güven sorunu yaşamanızın sebebinin bu olduğuna dair eski hikayeye sarılmazsınız.

Karma ailelerde devam eder. Soğuk bir anne, baskıcı bir anneye dönüşecek bir anne yetiştirebilir ve onun yetiştirdiği kız da, baskı altında kalması sonucunda çocuk sahibi olmak istemez. Her kuşak kendi aile travmasının mirasıyla başa çıkmaya çalıştığından, hikayenin baştan yazılması için birilerinin bilinçli bir karar alması gerekir.

Örneğin kendi ailemde, büyükbabam 49 yaşındayken bütün parasını Büyük Bunalım'da kaybetti. Babam 48 yaşındayken Komünist devrim sırasında nüfuzunu, evini ve işini kaybetti ve Küba'dan kaçmak zorunda kaldı. Ağabeyim 49 yaşında vefat etti. 48 yaşındayken, sözümona aile laneti -babamın ve büyükbabamın muzdarip olduğu kötü karma- beni de vurdu. Eşimle ayrıldıktan sonra onun çocukları alıp başka bir eyalete taşınmasıyla çok zor bir dönem geçirdim. Yuvamı ve ailemi kaybettim; babamın ve onun babasının kaderini yeniden yaşıyordum.

Sonra bir gün And Dağları'nda tek başıma gezinirken tanıdık bir fısıltıyla yerimde sıçradım. Babamın sesini duyduğumu sandım. Bana şöyle diyordu: "Neden oğlum olduğunu anlayana kadar benim hayatımı yaşamaya devam edeceksin." Bundan sonra, iki yıl süresince aile geçmişimi araştırdım ve bu kayıplar silsilesini keşfettim. Babamın mesajını tekrar düşündüm ve bir vurgu hatası yaptığımı anladım. Bana söylemek istediği aslında şuydu: "Oğlum, neden (var)olduğunu anlayana kadar benim hayatımı yaşamaya devam edeceksin." Ancak o zaman bilgece öğüdü için ona teşekkür edebildim ve onu kaderimden sorumlu tutmaktan vazgeçtim. Görevim bu hayata ne öğrenmek için geldiğimi anlamaktı - bu süreçte kendi hikayemin yazarı oldum. Artık bilmeden babamın hayatını tekrar tekrar yaşamak ve onun ve onun babasının yaptığı hataları tekrarlamak zorunda değildim. Dahası, oğlum da bu "aile laneti"nden kurtulmuştu.

Hikayemizi baştan yazdığımızda, onları kendi yaşamlarımızdan sorumlu tutmaktan vazgeçerek atalarımızı gömdüğümüz yerden çıkarırız ve bize devrettikleri olumsuz

mirası reddederiz. "Annem tam bir kaçıktı, bu yüzden nevrotik oldum," ya da "Aynı babam ve büyükbabam gibi ben de öfkeliyim ve beni kimse anlamıyor" gibi hikayelerden kurtuluruz. Artık atalarımızın budalalıklarının kurbanı değilizdir - bunun yerine, ne kadar acı verici olsa da, bize verdikleri armağan için onları onurlandırır ve onlara teşekkür ederiz.

Egzersiz: Atalarınız için Bir Sunak Yapmak

Çoğu antropolog hala her geleneksel kültürde bulunan ata sunaklarının "ibadet" için kullanıldığına inanır. Gerçekte bu toplumlar, ne kadar kötü davranmış olurlarsa olsunlar atalarınıza hürmet gösterdiğinizde bağışlanacağınızı ve merhamet göreceğinizi, ve onların karmalarından ve hikayelerinden kurtulabileceğinizi bilir. Laikalara göre, eğer atalarınızı onlar için yaptığınız bir sunakla onurlandırmazsanız evinizde size saldırırlar. Yani, miraslarını reddetmek, onları psikolojimizin derinlerine gömmek ve onların yaptıklarının kurbanı olduğumuz hikayesine sarılmak yerine nerede olduklarını öğrenmek daha iyidir.

Sıradaki egzersiz sizi yıllarınızı anne ve babanızla uğraşıp durarak psikoterapide geçirmekten kurtarabilir:

Evinizde küçük bir sunak yapabileceğiniz bir yer bulun

(bu bir raf, pencere eşiği ya da şömine kenarı olabilir) ve sonra bir örtüyle üzerini örtün. Sonra, atalarınızın fotoğraflarını ya da eşyalarını en tepeye yerleştirin. Örneğin, büyük büyükbabanızın bir fotoğrafı yoksa yüzüğünü ya da sahip olduğu başka bir nesneyi sunağa koyabilirsiniz. Ayrıca, üzerinde atalarınızın isimleri ya da büyüdükleri evlerin fotoğrafları olan kağıtlar da kullanabilirsiniz.

Bir arkadaşım yaptığı sunağın üzerine büyük büyükannesinin işlediği örtüyü örttü ve üzerine her zaman örnek aldığı büyükannesinin bir resmini koydu. Aynı zamanda, ona acı veren dersleri çıkarmasını sağlayan atalarını tanımak ve onları onurlandırmak istedi, ama onların fotoğraflarına bakmak arkadaşım için çok zordu. O zaman, sunağın üzerine onların çocukluk fotoğraflarını koyunca daha rahat saygı gösterebildiğini keşfetti. Aile büyüklerinin yetişkinken çok da belli olmayan iyi taraflarını, küçüklüklerini görünce hatırladı.

Atalarınızı onurlandırmak için sunağınızın üzerine bir vazo içinde taze çiçekler koyun ya da tütsü yakın. Mevsimler değiştikçe doğadan farklı sunular da yapabilirsiniz; yazın sahilden topladığınız taşlar ya da deniz kabukları ve sonbaharda kozalaklar ya da kurutulmuş yapraklar gibi. Sunuları her değiştirişinizde size verdikleri armağanlar için -her ne kadar onları almak sizin için ne kadar zor olmuş olsa da, hatta kimi zaman onları armağan olarak görmekte çok zorlanmış olsanız da- atalarınıza teşekkür edin. Tarihin gerçekte olanlar değil onları nasıl hatırlamayı seçtiğiniz, içinizde nasıl yaşattığınız olduğunu unutmayın.

Atalarınız için yaptığınız bu sunakla çalışarak aile hika-

yenizi efsanevi düzeyde değiştirebilirsiniz. Bu düzeyde anlatılar eski aynı duygusal ya da maddi başarı ya da başarısızlık masalları değil, destansı yolculuklardır.

Atalarınızın verdiği armağanlara minnettarlığınızı belirtmek için sunağa uğramayı alışkanlık edinin. Hikayenizi yeniden yazmayı seçtiğinizi ve bu versiyonda aile üyelerinizin kötü olmadığını ve sizin de kurban olmadığınızı unutmayın.

Bu sunağın içinizde inşa ettiğiniz kendinizin bir temsili olduğunu da aklınızda tutun. Yani, evinizde yarattığınız bu sunak size, devraldığınız miras ve atalarınızdan öğrendikleriniz için minnettar olmayı hatırlatan ruhani bir post-it işlevi görmelidir.

Ayniye Ulaşmak

Kasvetli kurban, kurtarıcı ve suçlu hikayelerimizi geride bıraktığımızda hikaye anlatıcısı ve destan yaratıcısı oluruz ve her şeye hazırlıklı hale geliriz. Korkuyla yaşamaya devam etmek zorunda kalmayız, çünkü artık atalarımıza ya da kültürümüze ait kıtlık, samimiyet, yaşlanma ya da yaratıcılık hikayelerinin kurbanı değilizdir. Sahip olduklarımızdan bağımsız olarak kıtlıktan bolluğa çıkar, Cennetten kovulma saplantısından vazgeçip dünya üzerinde güzellikle yürümeye başlarız. Herkesin gördüğünü görür ama herkesten farklı düşünürüz. Nilüferlere benzeriz; ne sıkı sıkı toprağa tutunur ne de kopup gideriz. Hala bir zaman so-

runumuz vardır, ama sahip olduğumuz olanaklarla bir ressam ya da şair gibi yaşayabiliriz.

Tanıdığım pek çok Amerikan yerlisinin yemek masasında yalnızca bir çanak mısır çorbası vardır, ama son derece cömerttirler ve hayatlarındaki bolluğun farkındadırlar. Bir keresinde Yeryüzü Bekçisi akıl hocama şöyle sordum: "Bunca yoklukta nasıl yaşıyorsunuz?" Sonuçta, şehir hayatının konforundan çok uzakta, bir dağ başında yaşıyordu ve tüm eşyası, ortalama bir Amerikan evindeki küçük dolaplardan birine ancak sığardı. Don Antonio şaşkın bir biçimde bana baktı ve elini hemen önümüzdeki manzaraya, karlı dağlara, nehirlere doğru uzatarak adeta bana şunu söyledi: "Benim zenginliğim bunlar. Yoksul olan hangimiz?"

Diğer taraftan, parasını kaybetmekten çok korkan, çocuklarıyla ilişkisi hiç iyi olmayan ve insanların sadece parasını elde etmek için kendisine yaklaştığını düşündüğünden kimseye güvenmeyen çok zengin bir adam tanıyorum. Servetini korumaya çalışmaktan başka hiçbir şey yapmıyor. Kendini iyi hissetmek için birilerine para vermek isteyebilir, ama reddedilirse ya da parayı alanlar onun istediğinden farklı bir şekilde kullanırsa incinir ve aldatıldığını düşünür. Küskün ve şüphecidir ve sürekli kıtlık duygusu içinde olduğundan hiçbir zaman huzur ve bolluk hissetmez.

Sıradaki önemli kilit uygulama, kahramanın yolunu oluşturur ve hikayenizden kurtulmanızı sağlar. Bunlar yargılamama, acı çekmeme, tutunmama ve güzellik pratikleridir.

Yargılamama Uygulaması

Yargılamamayı öğrenmek için sınırlı inançlarımızı, hatta neyin doğru neyin yanlış olduğu konusundaki yargılarımızı aşmamız gerekir.

Dünyayı, olayları "doğru", "yanlış", "iyi" ya da "kötü" şeklinde kültürümüzün belirlediği ve bizim ahlaki yasa olarak adlandırdığımız kurallara göre yargılayarak algılarız. Ama bir Yeryüzü Bekçisinin ahlakı yoktur - dikkat edin, ahlaksızdır demiyorum, yalnızca ahlak kuralları tarafından yönetilmez. Bu tarz yargıların bir kenara bırakılması ve anlayış yeteneğinin geliştirilmesi gerektiğine inanır.

Yargılamamayı öğrendiğiniz zaman herhangi bir durumu başkalarının fikirlerine göre değerlendirmeyi otomatik olarak reddedersiniz. Böylelikle, zamanımızın ahlak anlayışını aşan bir etik kavramını geliştirmeye başlarsınız. Bu, medyadaki imajların gerçeklikten daha ikna edici olduğu ve özgürlük, sevgi gibi değerlerin boş laflara dönüştüğü günümüzde özellikle önemlidir.

Ortak hissiyata dahil olmayı reddettiğinizde farklı bir perspektif edinirsiniz. Özgürlüğü mitingde konuşan bir politikacının sözleriyle değil size kişisel olarak ne ifade ettiğiyle algılarsınız. Özgürlüğün menüden istediğiniz yemeği seçmekten daha fazla bir şey olduğunu keşfedersiniz.

Yargılarımız bize öğretilenlere ve anlatılanlara dayanan varsayımlardır. Örneğin, hepimiz kanserin ölümcül bir hastalık olduğu konusunda hemfikirizdir. Bu yüzden doktorumuz bize kanser olduğumuzu söylerse bir anda deh-

şete kapılırız. Ancak, yargılamamayı öğrendiğimiz zaman, bunun bir yaşam savaşı vermemiz gerektiği anlamına geldiği inancını reddederiz. Doktorumuzun önerdiği tedaviyi kabul edebiliriz, ama yüzde 99 ya da yüzde 1 yaşama şansımız olduğu fikrini reddederiz. Hayatta kalma şansımızı "iyi" ya da "kötü" olarak nitelemeyiz ya da rakamlarla ifade etmeyiz, çünkü bu, kaderimizi istatistiğin ellerine terk etmek olur. Bunun yerine, sorunumuzu sadece somut bedensel düzeyde değil, mümkün olan en üst algı düzeyinde ele alırız. Kendimizi tüm sınırsız olasılıklarıyla bilinmeyene açarız.

Örneğin, birkaç yıl önce bir arkadaşıma prostat kanseri teşhisi kondu. Neyse ki o sırada bir şifacıyla yaşıyordu. Şifacı ona dedi ki, "Sen kanser değilsin - X-ışını yalnızca olağandışı ama iyileşecek olan bazı noktalar gösteriyor." Bir ay içinde bu olağandışı noktaları iyileştirdiler.

Eğer arkadaşım bu noktaları "kanserli" olarak tanımlasa ve onlara dair bir hikaye yazsaydı, bir "kanser hastası" olabilirdi. Eğer hastalığıyla ilgili bu hikayeye ortak olsaydı, istatistiğin bir parçası olmaya mahkum olacaktı - onun durumunda ya iyileşen yüzde 40'a ya da geri kalan kısma. Olanakları olasılıklara dönüşebilirdi, çünkü, dezavantajlarına o kadar gömülecekti ki kendisini iyileşen yüzde 40 içinde tasavvur edemeyecekti. Bu yüzden öğrencilerime hastalarıyla biyopsi sonuçlarını almadan, X-ışınındaki noktalar adlandırılmadan ve "ölümcül kanser" hikayesi hastanın zihninde yazılmadan ve kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet haline gelmeden önce çalışmalarını öğretiyorum.

Yakın bir zamanda, Alyce adında bir kadın şifacılarımızdan Marcela ile görüşmek için randevu aldı. Alyce'in doktoru mamografisini çekmiş ve göğsünde bir kitle bulmuştu. Marcela Alyce'e biyopsiden önce başlayıp sonuçları etkilemek mi yoksa biyopsiden sonra çıkan sonuca göre mi çalışmak istediğini sordu. Alyce birinci seçeneği tercih etti. Sonraki hafta, Alyce doktorunun ofisinden bir telefon aldı: Bir hata olmuştu ve Alyce'in mamografisini başka birininkiyle karıştırmışlardı, ve Alyce'in göğsünde hiçbir sorun yoktu! Yani, hikayelerimiz yalnızca hislerimizi değil, aynı zamanda dışarıdaki "gerçek" dünyayı da etkiler - bu durumda ise çoktan olmuş bir olayı değiştirmişti!

Her zaman yolculuğumuz hakkında büyümemize, öğrenmemize ve iyileşmemize yardımcı olacak efsanevi bir hikaye yazabiliriz. Son kertede X-ışınındaki noktaları değiştiremeyebiliriz, ama ruhlarımızı iyileştirebilir ve sonunda bu dünyaya öğrenmeye geldiğimiz şeyleri öğrenmeye başlayabiliriz. Çıkardığımız ders sakinleşmek ve çevremizdekileri takdir etmek ya da yaşamımızı belli bir şekilde sürdürmemiz gerektiğini düşündüğümüzden sahip olduğumuz belli bir yaşam biçimini bırakmak olabilir; ya da bu noktalar uzun süredir kaçındığımız bazı değişiklikleri yapmamızı sağlayacak uyanışı sinekkuşu düzeyinde gerçekleştirmemizi sağlayabilir.

Diğerlerinden farklı olarak kanser ve HIV gibi hastalıklar hakkında büyük hikayeler yaratmışızdır. Örneğin, dok-

tor bizde bir parazit olduğunu söylediğinde çoğumuz parazite dayalı enfeksiyondan ölen milyonlarca insanı aklımıza getirmez ve öleceğimizi düşünerek endişelenmeyiz. Her ne kadar çoğunlukla ölümcül olsa da böylesi bir hastalığa dair hikayemiz yoktur. Bu kısmen, böylesi hikayelerin oluşturulmasında çok az ticari ya da maddi çıkar olmasından kaynaklanır. Dünyada yaklaşık iki milyar insanı etkiliyor olsa da parazit tedavisi - kanser, kolesterol ve kalp hastalıklarının aksine- büyük ilaç firmaları için pek karlı değildir. İlaçları sattıran korku hikayeleridir.

Hastalığınızı yargılamadığınız ya da ölüm korkusuna kapılmadığız zaman onu üst düzeyde algılamanız ve efsanevi bir hikaye yazmanız daha kolay olacak. Yani, parazitiniz varsa onu diğer insanların içselleştirip kişiselleştirdiğiniz zehirli öfkesinin somut bir göstergesi olarak kabul edebilirsiniz. Ya da, izlemeniz gereken yoldan ayrıldığınızı ve sizin için zehirli olan bir hayatı yaşadığınızı fark edebilirsiniz.

Yargılamamayı öğrendiğimizde artık hastalıklarımız değil, iyileşmek ve büyümek için fırsatlarımız vardır. Artık geçmiş travmalarımız yoktur - bizi bileyen ve şekillendiren deneyimlerimiz vardır. Olguları reddetmeyiz - onların olumsuz yorumlarını ve bunun etrafında örmeye meylettiğimiz travmatik hikayeyi reddederiz.

Birinci bilgeliğe kahramanın yolu denir çünkü en güçlü şifacılar bir zamanlar kendilerinin de çok derin yaralar aldıklarının ve kendi iyileşmelerinin sonucu olarak, acı çeken diğerlerine karşı bir merhamet duygusu geliştirdiklerinin bilincindedir. Süreç içinde yaraları daha derin hisset-

melerini ve merhametli olmalarını sağlayan bir armağana dönüşmüştür. Diğer bir deyişle, bir alkoliğin inkarının üstesinden gelmesine yardımcı olmayı, bir uyuşturucu bağımlısının kendi kendine söylediği yalanları yüzüne vurmayı ya da bağımlılığın üstesinden gelmek için gerekli olan cesareti vermeyi bunları daha önce atlatmış birinden daha iyi kim yapabilir? Huysuz, öfkeli bir gence kendi ilk gençliği isyan, küskünlük ve güvensizlikle geçen ama bunları atlatmış bir yetişkinden daha iyi kim yardım edebilir? Eğer biri "daha önce oradaysa ve bunu yapmışsa" yargılarından ve etiketlerinden kurtulması ve şifaya odaklanması çok daha kolay olacaktır.

Acı Çekmeme Uygulaması

Sıradaki pratik, acılarımız hakkında hikayeler yazmamak anlamına gelen acı çekmemektir. Burada, doğrudan evrenin sonsuz bilgeliğinden öğrenmeye hazırızdır - aynı şanssızlıklara tekrar tekrar katlanmak zorunda değilizdir. Ancak, ya ders çıkarırız ya da ıstırabımızın içinde boğulmaya devam ederiz. Doğuda buna karma çemberini kırıp dharmaya geçmek denir, Laikalar ise "mutluluğu" öğrenmek der.

Olgular hakkında bir hikaye yazdığımızda acı çekeriz. Ebeveynlerinizden birini, sevgilinizi ya da işinizi kaybettiğinizde bunu dramatik bir hikayeye dönüştürebilirsiniz. Örneğin, kendinize, "Şimdi annesiz kaldım ve beni düşü-

necek kimse yok," diyebilirsiniz. Bu devasa bir hikaye haline gelebilir ve diğerleri sizi bir öksüz olarak görmeye başlayabilir.

Hikayemizin ne kadar büyük olacağına, aynı küçük bir çocuğun düştüğünde hemen annesine "Nasıl tepki vermeliyim? Bu kötü bir düşüş müydü?" diye sorarmışçasına bakması gibi, genellikle diğerlerinden aldığımız tepkiye göre karar veririz. Çocuk, annesinin tepkisinin yoğunluğuna göre bir hikaye yazar. Aynı biçimde, etrafımızı hislerimizi paylaşacak arkadaşlarla sararız. Ancak, bu şekilde kurban olma hikayemize ortak olmalarını, hatta onu daha da büyütmelerini sağlarız. Bize, durumdan sadece rahatsız olmakla kalmayıp dehşete kapılmamız gerektiğini söyleyebilirler! Ya da tamamen berbat ya da mutsuz hissetme hakkımız olduğunu belirtebilirler. Her iki biçimde de onların teşvikiyle, kullanıldığımıza, incitildiğimize ya da yanlış anlaşıldığımıza dair dramatik bir hikaye yazarız.

Buda bize acı çekmenin evrensel bir insanlık deneyimi olmasına rağmen illa ki de gerekli olmadığını öğretmiştir. Bu, canımızın yanmayacağı anlamına gelmez - canımızın yanması kaçınılmazdır çünkü hepimizin ateşi ve kaybı hisseden bir sinir sistemi vardır. Öğrencilerime de anlattığım biçimde, canımızın yanması ve acı arasındaki farkı anlamak istiyorsanız şunu deneyin: Sıcak suyla duş yaparken musluğu soğuğa çevirin, ama bunu iki adımda yapın. İlk önce, olacakları sezen bedeninizin irkilip geri çekildiğine dikkat edin - bu acıdır. Sonra, musluğu aniden soğuğa çevirdiğinizde hissettiğinizse canınızın yanmasıdır. Yani, suyun ne kadar soğuk olacağını ve derinize değdiğinde ne kadar acıtacağını düşündüğünüzde ıstırap ve üzüntü çe-

kersiniz.

Dişçi lokal anestezi uyguladığında dişimizi çeker ama canımız yanmaz. Ancak, yine de çekme ya da baskı hissi yaşarız. Ağrı çekmeyeceğimizin bilinciyle rahat olmamız gerekir, ama zihnimiz olanı düşünmeye başlamak ister: Bu elindeki aletin sesi, ve gerçekten dişimi ağzımdan çıkarıyor! Korkmaya ve huzursuzlaşmaya başlarız çünkü hissetmediğimiz bir acı hakkında bir hikaye yazmaktayızdır.

Acı çekmemeyi öğrendiğinizde yaşamınızdaki olgulara ve size öğrettiklerine kucak açarsınız. Eğer olgular acı vericiyse elbette acı hissedeceksiniz ama hikayeyi kızıştırıp kendinize, "Bu bir felaket. Sevgilim olmadan yaşamanın ıstırabına katlanamıyorum. Bu beni yok edecek." demekten vazgeçeceksiniz.

Sevdiğiniz birini kaybedince üzüntünüzün sürekli tetiklenmesi çok doğaldır. Bu kederi yaşayabilir ve acıyı iyileşme sürecinizin önemli bir parçası yapan kahramanca bir hikaye ya da kurban olarak sıkışıp kalmanızla ve daha kötü günler geçirmenizle sonuçlanan bir hikaye yazabilirsiniz. "Onu çok sevdim. Yaşamıma çok şey kattı, bu yüzden ona minnettarım. Bir insanla böyle bir ilişki yaşamak gerçekten çok keyifliydi ve bunu tekrar yaşamak istiyorum," diye düşünebilirsiniz. Ya da kendinize sürekli şunu söylersiniz, "Onun öldüğüne inanamıyorum. Bu hiç adil değil. Bunu hiçbir zaman atlatamayacağım." Öğrenmiş olduğunuz gibi her hikaye kendi kendini gerçekleştiren bir kehanettir. İlk hikaye iyileşmeyi, ikinci ise acı çekmeyi teşvik eder. Acı çekmekten bir kez vazgeçtiğinizde travmalardan, çatışmalardan ve kötü şanstan ders çıkarmayı bı-

rakabilir ve bilgiyi doğrudan bilginin kendisinden öğrenmeye başlayabilirsiniz.

Tutunmama Uygulaması

Tutunmama pratiğini uygulayabilmek için ortak olduğumuz rollerden ve kendimize yapıştırdığımız etiketlerden kurtulmamız gerekir. Her ne kadar yeni hikayelerimiz eskilerine kıyasla çok daha ilginç ve verimli olsa da asıl amacımız ne olursa olsun hiçbir hikayeyle özdeşleşmemeyi başarmaktır. O zaman sırf kendimize referans vermeye başlarız - yani, kim olduğumuzu tanımlamak ya da keşfetmek için bir kıssaya ihtiyacımız kalmaz. Kadim tanrıların ve tanrıçaların arketip hikayeleri bile bizim için geçerli değildir, çünkü sonuçta onların hikayeleri de trajiktir. Sınırlayıcı rolleri ve kimlikleriyle tüm hikayelerimizden sıyrıldığımızda ve kendimiz bir gizeme dönüştüğümüzde tutunmamayı öğrenmişiz demektir.

Yıllar boyunca kimliğim "şaman-şifacı-antropolog"du. Bu diğerleri tarafından algılanabilmem için uygun bir yoldur ama gerçekte kim olduğumu tanımlamaz - ben bundan çok daha fazla ve büyüğüm. Walt Whitman'ın bir zamanlar yazmış olduğu gibi, "Tamam o zaman, kendimle çelişiyorum/ (Büyüğüm ve çoklukları barındırıyorum)." Birkaç yıl önce, ilk kitaplarımdan birinde yer alan kendime dair betimlemeye tutunmuştum - bir kaşif. Kitaplarımdan birinin eleştirisinde, The New York Times bile benden

"antropolojinin Indiana Jones'u" olarak söz ediyordu. Kendimi bu karakterle o kadar özdeşleştirmiştim ki artık benim için sınırlayıcı ve tek boyutlu bir hale gelmişti.

40 yaşıma bastığımda "genç antropolog" rolü saçmalaşmaya başladı ve içimdeki derbeder maceracı da oldukça yorulmuştu. Kendime dair bu tanımlamayı reddederek benliğimin diğer yanlarını görebilmeyi başardım. Örneğin, her zaman öğrenmeye devam edecek olmama rağmen aynı zamanda öğretmen de olduğumu keşfettim ve şu anda da şifacılığı diğerlerine öğretiyorum. Bugün peşinden gittiğim macera artık Amazon'un değil, ruhun derinliklerinde.

Hepimizin esasen nasıl algılandığımızı tanımlamak için çevremiz tarafından iliştirilmiş uygun etiketleri vardır: ev kadını, toplumsal eylemci, iyileşen alkolik, başkan yardımcısı, asistan, vs. Sorun etiketin bizi bütünüyle kapsadığına ve nasıl olmamız gerektiğini belirlediğine inandığımızda başlar. Indiana Jones olmak istiyorsak belli ilgilerimiz, inançlarımız ve davranışlarımız olması gerektiğini düşünürüz; ve kendimizi farklı bir biçimde düşünür, hisseder ve hareket ederken bulduğumuzda kafamız karışır, utanırız ya da korkarız.

Çoğu ruhani gelenekte, bir keşiş ya da rahibe olabilmek için güzel giysilerinizden sıyrılmalı, kafanızı tıraş etmeli ve basit ve ucuz bir cüppe giymelisiniz, böylelikle kimse sizin önemli biri olduğunuzu düşünmeyecektir. Referans noktanızı dışarıda aramak yerine içeride aramaya zorlanırsınız. Hiç kimse anne babanızın kim olduğunu, neleri başarmış olduğunuzu ya da çocukluk arkadaşlarınızın sizin hakkı-

nızda ne düşündüğünü bilmez. Egonuzdan, ya da kişiliğinizden vazgeçersiniz ve kolaylıkla tanımlanamayacak olan benliği keşfedersiniz. Maddi ve psikolojik -ve hatta, eğer kendinizi dogmaya adamışsanız, ruhani- olana bağımlılığınızdan kurtulursunuz ve referans noktanız artık egonuz değil kutsallığınızdır. Kendiniz için yaratmış ya da sizin için yaratılmasına izin vermiş olduğunuz etiketlerden koparsınız.

Tutunmamak yalnızca rollerinizden ve hikayelerinizden kurtulmayı değil aynı zamanda kendini bu dramlarla özdeşleştiren tarafınızdan da kurtulmanızı gerektirir. Egonuzun eş, çocuk, öğrenci, öğretmen ve buna benzer küçük kimliklere tutunmasına son verdiğinizde, kim olduğunuza dair önyargılarınızdan kurtulursunuz ve diğerlerini hoşnut edip etmediğiniz konusunda kaygılanmayı bırakırsınız. İnsanlar tarafından onaylanmaya ihtiyaç duymaktan ve bunu bulamadığınızda sinirlenmekten ve üzülmekten vazgeçersiniz. Artık kim olmak istediğiniz konusunda tamamen özgürsünüz.

Güzellik Uygulaması

Güzellik pratiği çirkinliğin içinde bile güzel olanı algılamaktır. Örneğin, iş arkadaşımızı iş yerinizi dayanılmaz kılan iflah olmaz bir şikayetçi gibi görmek yerine onu sinekkuşu düzeyinde algılayabilir ve diğerlerinin mutsuzluğunu nasıl kişiselleştirmememiz gerektiğini öğrenme ihtiyacımızın kusursuz sembolü olarak görebiliriz. Ofisimize gelip raporumuzda bir detayı atladığımızı, belgenin tam bir felaket olduğunu ve tamamen baştan yazması gerektiğini söylediğinde, onun aslında öğretmenimiz olduğu fark ederiz. Ve zihinlerimiz bize sürekli, "Tam bir aptal!" derken, ne öğrenmemiz gerektiğini hatırlarız: eleştiriye aşırı tepki vermemek, savunmaya geçmemek, sırf karşımızdaki öfkeden köpürdüğü için sinirlenmeyip kontrollü olmak. Ayrıca, artık aptallardan öğrenmek zorunda değilizdir. Ancak o zaman gülümser ve anı güzelleştirebiliriz...ve sonra da neden yavaş öğrenenlerle aynı sınıfta olduğumuzu düşünürüz!

"Önümde güzellik, arkamda güzellik, dört bir yanımda güzellik" - bu sözcükler bir Navaho şükran duasına, dünyada yalnızca güzellik gören birine aittir. Diğer bir deyişle, umulmadık yerlerde karşılaşabileceğimiz hoşlukları fark etmemiz ve iğrençliğin ve çirkinliğin olduğu yere göz kamaştırıcılık getirmemiz gerekir. Örneğin, kısa bir süre önce, karanlık dar sokaklardan etkilenmiş olan bir ressamın sergisine gittim. Bizim çoğunlukla korku, tehlike, pislik ve yalnızlıkla ilişkilendirdiğimiz yerleri anlatan tablolarından renkler ve desenler fışkırıyordu ve enerji doluydu. Resimlerini yaparken bariz bir biçimde güzellik pratiğini

uyguluyordu.

Çirkinlik ve yoksulluk aramak yerine çevrenizdeki güzelliği görün. İşten eve dönerken çiçek alın. İş arkadaşlarınızdan birine iltifat edin. Arkadaşlarınızdan birini övün. Havaalanındaki kalkış listesine bakıp sizin istikametinizdeki tüm uçuşların olumsuz hava koşulları nedeniyle iptal edildiğini gördüğünüzde ve bunun sonucunda da Şükran Gününü havaalanında geçirmeniz gerektiği ortaya çıkınca ya sinirlenirsiniz ya da algı düzeyinizi yükseltir ve anın güzelliğini yakalarsınız. Birlikte vakit geçireceğiniz, derdinizi paylaşacağınız ve güleceğiniz havaalanındaki insanlar sayesinde, eğer izin verirseniz, unutulmayacak bir Şükran Günü anısına sahip olabilirsiniz. Yani, bu (ve her) durumdaki güzelliği algılayın ve Ruhun armağanını kabul edin. Etrafınızdaki güzelliği gördüğünüzde güzellik de sizi en umulmadık yerlerde bile arayıp bulacaktır...ve siz de kahraman olma yolunda ilerleyeceksiniz.

2. BİLGELİK:
Işıltılı Savaşçının Yolu

Işıltılı savaşçı olmak korkusuzluğun gücünü keşfetmektir.

İşgal yıllarında İspanyolları dehşete düşürmüş olan bir grup Laika savaşçısının varlığından söz edilir. Efsane onların öldürülemediğini söyler—işgalciler tüfeklerini çok yakından ateşlediklerinde bile kurşunlar hedefini bulamamıştır.

Bu Laika savaşçıları Amerikaların samurayları idi ve onlar insanın içinde korkunun kök salmasının ölümle bir olduğuna inanmaktaydılar. Sizi dehşete düşüren kurşun bir şekilde sizi bulurdu. Fakat, eğer bir ışıltılı savaşçı iseniz, savaşa girebilir ve mağlubiyetten sakınabilirdiniz. Karşınızda sizden nefret eden ve sizi öldürmek isteyen düşmanlar değil de sizinle ilgili olmayan bir sebepten ötürü silahlarını size doğrultmuş olan rakiplerin olduğunu görürsünüz.

Bu Laikalar, saygı duyulası bir rakibinin hayatına son verdiklerinde toprağa biraz da kendi kanlarından akıtırlar; çünkü onlara göre tarihin başka bir diliminde onlar ve rakipleri hep birlikte bir ateşin etrafında toplanıp birbirleri-

nin hikayelerini paylaşıyor olabilirler. Olay, bu savaşçıların herhangi bir şekilde korkudan azat olmaları değil, davranışlarına yön veren şeyin korku olmasına izin vermemeleridir. Hissettikleri sevgi öyle bir hızla yayılır ki içlerinde karanlığa ya da olabilecekler hakkında kaygı duymaya yer kalmamıştır. Korkusuzluğun ışığı altında özgürce yaşamışlardır ve bu yüzden ölüm onları bulamamıştır.

Işıltılı savaşçılar olduğumuzda temel görevimizin sevgiyi onun karşıtını mağlup etmek için kullanmamız olduğunu fark ederiz—sevginin karşıtı korkudur, nefret değil. Karanlığın ışığın yokluğu olarak tanımlanması gibi korku da sevginin yokluğudur. Korku, Ruh ve kendi iç benliğimizle kurduğumuz bağın kopmasına neden olur. Başarmamız gereken, içimizdeki korku ve karanlığı yenmek için sevgi ve onun ışığına dört elle sarılmaktır. İkinci bilgelik bize ışık kılıcını nasıl kullanacağımızı ve korkuyu sonsuza dek nasıl kovacağımızı öğretir.

Korkuyu gerçek gibi görünen yanlış bulgunun kısaltması olarak düşünmeyi severim[1]—şöyle ki, bizi korkutan şeye yoğunlaştığımızda yanlış bulguya ya da kanıta güç kazandırır ve onu gerçekliğe dönüştürürüz. Hep şunu göz ardı ederiz: nasıl ki açlık duygusu neden açlık çektiğimizi anlamak ile geçiştirilemeyecekse neden korktuğumuzu anlamak da korkumuzu yenmemizde bize yardımcı olmayacaktır. Tam da bu yüzden korkumuzu yenmemiz için onun nedenlerini kavramamızı sağlamaya çalışan terapilerin birçoğu başarısız olmakta ve korkularımızdan tümüyle kurtulmamız ve sağlığımıza kavuşmamızda bize yardımcı

[1] Çn. Yazar burada İngilizce içerisinde bir kelime oyunu yapmaktadır. Korkunun İngilizce'si, yani FEAR'ın açılımını False Evidence Appearing as Real olarak düşünmektedir.

olamamaktadır.

Çoğu zaman sevgiyi —kafasına göre gelip giden bir kedi gibi— istediğimiz zaman sunabileceğimiz ve sunmaktan vazgeçeceğimiz şehvet ile karıştırırız. Sevmeye değer gördüklerimizi sevmek kolay olsa da asıl zor olan bize ters gelen insanları ve durumları sevebilmektir. Sevgimizi "karşılıksız" bir şekilde sunarız ama hakettiğimiz değeri görmediğimizi düşünmeye başladığımızda sevmekten vazgeçeriz. O zaman sevgimizi bize daha iyi karşılık vereceğini düşündüğümüz yeni bir insana ya da duruma yöneltiriz, ama fark edilmediğimiz ya da değer görmediğimizi hissettiğimizde bunu sürdürmekte zorlanırız. İşler istediğimiz gibi gitmediğindeyse sevginin yerini kolaylıkla nefret ve içerleme alabilir. Örneğin yeni işimizden duyduğumuz heyecan birden yatışabilir ve hayal kırıklığı ile tatsızlığa dönüşebilir. Sevgilimiz tarafından aldatıldığımızda o yoğun, gözlerimizi kör eden delilik derecesindeki aşkımız birden bizi yiyip bitirecek bir tiksinti ve nefret hezeyanına dönüşebilir.

Yeryüzü Bekçisi için sevgi bir takas malı değildir. Sevgi kimliğinizin özüdür ve sizden parlak bir hale (aura) olarak yayılmaktadır: Siz sevginin kendisi olursunuz, korkusuzluğu deneyimlersiniz ve aydınlanmaya erişirsiniz.

Karanlıktan Işığa

Buda bize aydınlığın yolunu gösterdi ve ışığımızı izleyerek acılarımızdan nasıl kurtulacağımızı öğretti. İsa, Ürdün Nehrinde vaftiz edildiğinde etrafını gözleri kör edecek derecede parlak bir ışık sarmıştı. Andlı hikaye anlatıcıları da güneşin oğlu olduğu düşünülen ve günün ilk ışıkları ile parlamaya başlayan İnka Pachacuti'nin hikayesini anlatırlar hep. Bu öğretmenler bizlere, onların başardığı şeylerden çok daha fazlasını başarabileceğimizi anlatırlar— bizler de ışığa ulaşabilir ve hayatlarımızdaki karanlığı bertaraf edebiliriz.

Her ne kadar sevginin ışığı ve korkunun karanlığı metafor ya da mitolojik öğelermiş gibi görünse de tüm bu evrensel fikrin bilimsel dayanakları bulunmaktadır. Bilim adamları yeryüzünde yaşayan her canlının ışıktan yapıldığını bilmektedirler: bitkiler güneşten ışığı alıp hayata dönüştürür ve hayvanlar ışıktan beslenen bu bitkileri yer. Işık hayatın çimentosudur ve bizler de maddeleşmiş ışıktan yaratılmışızdır. Dahası biyologlar tüm canlı hücrelerin saniyede 100 flaş oranında ışık fotonları yaydığını keşfetmişlerdir. Bu foton salınımının kaynağı DNA'dır.

Nasıl sevginin ışığı gerçekse bedenimizdeki her hücreye yerleşmiş olan ve belki de DNA'mızın ışığını bile gölgeleyen korkunun karanlığının da bilimsel dayanakları vardır. Gerçek gibi görünen yanlış bulgu (yani korku ç.n.) tüm düşüncelerimizi bulanıklaştıracak ve tüm etkileşimlerimizi kötü yönde etkileyecek bir güce sahiptir. Korku, biz durmadan tüm aksiliklerin bizi bulacağından endişelendikçe, kendinden beslenir ve mantığı dumura uğratmaya

başlar.

Korku karanlık bir gerçeklik yaratır. Daha önceden de öğrendiğimiz üzere her kehanet kendi kendini gerçekleştirir—yani bizi en çok korkutan şeyler bir sonraki kavşakta bizi bekliyor olacaktır. İhtiyatlı olmakta bir sakınca yoktur ama korkaklık bizi büyümekten alıkoyar ve hayattan aldığımız dersleri kendi aydınlığımızı deneyimleyerek değil de acı ve sarsıntı ile tekrar etmemize yol açar.

Korku kendi ışıltılı doğamızı reddeder ve bozar. Işıltılı savaşçının temel pratiği olan korkusuzluk ise ışığı ve aydınlanmayı yaşamamıza izin verir.

Korku Tepkisi İçinde Hapsolmak

Ürkmek ya da irkilmek tehlike anında devreye giren içgüdüsel tepki mekanizmasının bir parçasıdır. Ürküntü korkudan belirli bir amaca hizmet etmesi ve hayatta kalmamızı emniyete alması bakımından ayrılır ve tehlike anı geçtiğinde bizi terk eder. İçgüdülerimiz öyle bir şekilde kurgulanmıştır ki aşırı gerginlik anlarında 'savaşma-kaçma' tepkisi devreye girer: salgı bezlerimiz kan dolaşımımıza aniden adrenalin pompalamaya başlar ve kan şekerimiz yükselir; böylelikle yumruklarımızı kaldırmak ya da hızla tehlikeden kaçmak için gerekli olan enerjiye sahip oluruz.

Bu bana Afrika'da bir av alanında bir aslan tarafından

kovalanan antilopu hatırlattı. Kaçarken kendini bir göletin kıyısında bulan antilop kısa bir kararsızlığın ardından sığ yerlerden ilerleyerek bir ok gibi fırladı. Birden bir timsahın suyun içerisinden antilobun üzerine atladığını ama ıskaladığını gördüm. Göletin karşı tarafına sağ salim ulaşan antilop, kendini tepeden tırnağa süzerek rahat bir şekilde otlamaya devam etti. Hayvanların sinir sistemi aşırı tehlike anlarının ardından hızla kendini rahat ama tedbirli hale geri döndürmeye programlanmıştır doğal olarak; maalesef insanlar ürküntü sonrası normal hale dönüş kabiliyetini yitirmişlerdir.

Yeni doğanlarda bulunan Moro refleksi bize bu doğal ürküntüden kurtulma yeteneğinin nasıl işlediğini gösterir. Bu refleks en iyi şekilde bir bebek mindere yüz üstü bir şekilde yatırılmış ve başı hafifçe yukarı kaldırılmışken gözlemlenebilir. Bebeğin başını bir anlığına bırakıp sonra hemen tekrar tuttuğunuzda bebeğin ayaları yukarıya çevrilmiş bir şekilde ellerini yanlara doğru savurduğunu görürsünüz. Refleksin sonunda bebek ellerini tekrar bedenine kavuşturup rahatlar ve hafifçe titrer. Maalesef Moro refleksi doğum sonrası birkaç ay içinde yok olur.

Ürküntü içgüdüseldir ama korku öğrenilmiş bir tepkidir. Bizler "insanların tehlikeli olduğunu" ve "ilişkilerin güvenilir olmadığını" öğreniriz. Duygularımız 'savaşma-kaçma' güdümüzü tetikler—fakat aynı zamanda samimiyet arzumuz nedeniyle bunu dizginlemeye çalışırız. Bu, aynı anda gaz pedalına yüklenip frenlere asılmak gibi bir şeydir.

Asıl sorun sürekli bizi felç eden 'savaşma-kaçma' hali

içerisinde yaşamamızdır. Trafikte sıkışıp kalmışızdır ve ne kıpırdayabiliyor ne de sinirimizi önümüzdeki geri zekalıdan çıkarabiliyoruzdur. Sürekli evle iş arasında mekik dokumaktayızdır ve bir akşam uzun ve yorucu bir günün sonunda eve geldiğimizde iş yerinde ters giden bir şeylerden ötürü hıncımızı eşimizden ya da çocuklardan çıkarmaya çalışırız. Durmak bilmeyen gerginliğimizden ötürü sürekli diken üstündeyizdir ve adrenalin vücudumuzda hızla dolanıp durmaktadır. Antilopun ya da yenidoğanın yaptığı gibi bundan kolayca kurtulma yeteneğinden de yoksunuzdur. Sonuçta kan dolaşımımıza organlarımız ve hücrelerimiz üzerinde yıkıcı bir tahribata yol açan kortizon salınır.

Organizmamız için, beyin için de son derece zehirli bir madde olan, yüksek düzeyde kortizon kadar öldürücü bir şey yoktur. Nöronları yok etmesinin yanı sıra bu steroid hormon bizi geren geçmişteki olayların "kırık bir plak gibi sürekli tekrarlamasına" yol açar. Antilop tehlikeden ve içine düştüğü dehşet halinden kurtulduğunda rahat bir şekilde otlamaya devam edebilir. Fakat bizler, tehlikeyi savuşturduğumuzda olayları kafamızda yeniden canlandırır ve yeniden yaşarız; acaba daha güçlü, daha sıkı ve daha saldırgan olsaydım olaylar nasıl gelişirdi diye sorar duruz kendimize. Bunun temel sebebi insan beyninin gerçekten gerginliğe yol açan şeyle (örneğin size karşı saldırgan bir ifadede bulunan biri) bu gerginliğin yeniden üretilmiş (saldırganca sözlerin sürekli olarak yeniden ve yeniden beyninizde yankılanması) hali arasındaki farkı algılamaktan aciz olmasıdır. Beyin, gerginliğin gerçek ve hayali kaynaklarına 'savaşma-kaçma' güdüsünü tetiklemek suretiyle aynı tepkiyi verir.

Ormandaki ilk gözcülük denememden hatırlıyorum. Bütün gece ayakta kalmıştım ve duyduğum her sesin, her çıtırtının bir jaguarın beni izlemekte olduğuna delalet ettiğini düşünmekteydim. Şimdi biliyorum ki yağmur ormanlarındaki jaguarlar son derece sessizdirler ve biri dibime kadar gelmiş olsaydı bile fark edemezdim. Fakat korkum tümüyle beni ele geçirmişti ve o güzel gecenin ve yıldızlar altındaki Meryem Nehri'nin tadına varamamıştım. Korkumun tümüyle gerçekle karıştırdığım yanlış bir bulgu olduğunu fark edemeyecek kadar gençtim o zamanlar.

Gerginlikle en iyi şekilde başa çıkarken bile yine o 'savaşma-kaçma' tuzağına sıkça düşeriz. Cüzdanınızı ya da anahtarlarınızı bir süreliğine bulamadığınızda kalbinizin nasıl çarptığını ve nefesinizin nasıl da kontrol edilemez hale geldiğini bir düşünün. Ya da yerel televizyonda, yaşamakta olduğunuz yerin yakınlarındaki nükleer enerji santralinin olası terörist saldırılara karşı ne kadar savunmasız olduğuna ya da yeni ve korkunç bir virüs türünün bugün yarın ortaya çıkacağına dair bir haber izlediğinizde ne kadar endişelendiğinizi tahayyül edin. Hepimiz mektuplarımızı düzenlerken ya da akşam yemeğimizi yerken bu türden endişe verici bilgileri almaya öyle bir alışmışızdır ki bunların bizde yol açtığı kimyasal ve fizyolojik tepkileri fark etmeyiz bile.

Tıpta bu durum abartılı dehşet tepkisi olarak bilinmektedir: sempatik sinir sistemimiz devreye girer ve kana hızla adrenalin, kortizon ve şeker pompalar; fakat bu süreci rahatlama takip etmez. Tehlike algısından kurtulamayız; her ne kadar ilk anda duyulan gerginlik yatışmış olsa da

halen tetikteyizdir. Aslında bu Travma Sonrası Stres Bozukluğunun (TSSB/post-traumatic stress disorder) belirtilerinden birisidir. TSSB genellikle uzun sürer; örneğin, birçok İkinci Dünya Savaşı gazisi 80'lerinde bile hala bu sorunu yaşamaktadırlar. Okulumuzda öğrencilerime belki bundan 40 yıl önce bisiklet kullanırken arabanın altında kalma tehlikesi ile birlikte devreye girmiş olan savaşma-kaçma sistemini nasıl devre dışı bırakabileceğimizi öğretiyorum.

Uyarı sistemimiz açık durumda ise ikinci çakramızın üzerinde bir enerji hattı ortaya çıkar; onu hızlandırır ve böbreküstü bezlerimizin fazla mesai yapmasına yol açar (ikinci çakra böbreküstü bezleri ve adrenalin üretimi ile bağlantılıdır). Bu enerji hattını serbest bıraktığımızda ikinci çakrayı sıfırlayabiliriz—ki böylelikle saatte 130 kilometre süratle dönmeyecek, bunun yerine kalp atışı ritminde hafifçe atacaktır.

Acil serviste çalışan fizyoterapist bir öğrencime enerji hattını çözmede yardımcı olduğumu hatırlıyorum. Sonrasında bana yıllardan sonra ilk kez bu kadar rahatladığını, ama Acil Servisin o stresli ortamında bu rahatlığı koruyabileceğinden şüpheli olduğunu aktarmıştı. Savaşma-kaçma tepkisi onun öylesine içine işlemişti ki rahatlamış bir şekilde yaşama fikri ona çok uzak görünmekteydi—acil servisteki işine geri döndüğünde stres altında çalıştığı zamanların aksine çok verimli ve odaklanmış bir şekilde çalıştığını gördü.

Bir Numaralı Korku

Tüm diğer kaygılarımızın yanında —para kaybetmekten tutun da önem verdiğimiz insanlar tarafından reddedilmeye kadar— en büyük korkumuz yok olmaktır; hatta bu korku ölüm korkusundan bile daha baskındır. Aslında, bu korku o kadar kuvvetlidir ki birçok bedenlenmemiz (enkarnasyon) boyunca bunu ışıltılı enerji alanımızda barındırırız.

Her ne kadar birçok defa doğmuş ve ölmüş olsak da yaşamın son bulması, onu yok edici bir deneyim olarak algıladığımız için bizi dehşete düşürür. Fiziksel acıyı ve sevdiklerimizden ayrılacağımız için duygusal bir boşluğu içermekle birlikte bizi asıl korkutan şey egomuzun yok olacağı fikridir. Ego var oluşunun devamı için umutsuzca savaşır ve kendinden daha büyük bir şey tarafından yutulacağı fikri onu dehşete düşürür.

Kendimizi ego ile özdeşleştirdiğimizde, onun hayata gözlerimizi yumduğumuzda gerçekleşecek olan yok oluşuna odaklanırız. Fakat, ne zaman ki zamanın kurallarına boyun eğmeyen ve bu kurallarla sınırlanamayan, yani ebedi olan ruhumuzla özdeşleşiriz, o zaman bu korkudan kurtuluruz. Gerçek ölümün, yaşamın uyurgezerleri olduğumuzda, kaderimizi yitirdiğimizde ve gerçekten yaşamadan basitçe var olduğumuzda gerçekleşeceğini kavrarız.

Fiziksel ölüm kaçınılmazdır ama Laikalar bizim bu sürecin koşullarını etkileyebileceğimize ve hatta ne zaman ve nasıl öleceğimize karar verebileceğimize inanmaktadır. Fakat, ruhsal ölüm, ya da yaşayan ölüler haline gelmek kaçınabileceğimiz ve de kaçınmamız gereken bir şeydir.

Ben bu şekilde "yaşayan ölüler" haline gelmemizin ışığımızı sönükleştirdiğine ve DNA'mızın bedeni tamir etme yeteneğini engellediğine ve böylelikle duygusal ve fiziksel hastalıklar tarafından kolayca mağlup edildiğimize inanmaktayım. Yani, bizler ölümün arkasında birçok neden olduğuna inanırken, Laikalar yok oluşumuzun arkasında tek bir neden olduğunu söyler—o da korkunun hücrelerimize ve dokularımıza yerleşmiş olan karanlığıdır.

Her yıl birkaç öğrencimi yanıma alıp, Laikaların geleneksel üyeliğe kabul törenlerini gerçekleştirdikleri And dağlarına bir yolculuğa çıkarırım. Dağın eteklerine ulaştığımızda hepimiz elimize birer taş alıp cebimize koyarız ve yol boyunca meditasyon yaparız. Öğrencilerime durup ebeveynlerinin ya da büyükanne ve büyükbabalarının nasıl öldüklerine dair hatıralarını taşa "fısıldamalarını" söylerim ve yine onlardan hayatın onları terk ettiğini düşündükleri zamanları hatırlamalarını isterim. Gideceğimiz yere, yani şamanlar tarafından Jaguar Lagünü olarak adlandırılan berrak ve güzel bir göle ulaştığımızda herkesten ceplerinde taşıdıkları taşları suya atmalarını isterim. Bizler bunu sinekkuşu düzeyinde yaparız; amacımızsa bize genlerimiz, ebeveynlerimiz ve yaşam biçimlerimiz tarafından dayatılan ölümden kurtulmaktır. Bizi tıpkı atalarımızın yaşam biçimini tekrarlamaya zorlayan enerji sınırlamalarını parçalarız.

Yolculuk arkadaşlarımıza eğer o anda içinde 100 kişi bulunan bir odada olsaydık bu 100 kişinin 31'inin kalp krizinden, 24'ünün kanserden öleceğini, ancak sadece 1 kişinin arzuladığı biçimde bir ölüme (belki de 110 yaşında sevişirken sevdiğinin kollarında ölmek) kavuşabileceğini an-

latırım. Elbette ki hepimiz o arzu edilir ölümle hayata veda etmek isteriz ama çan eğrisi ve olasılıklar beklentilerimizi yüksek tutmamamız gerektiğini söyler bize.

İnancımız bize düşmanca ve yırtıcı bir evrende yaşadığımızı, ölümünse her köşe başında bizi beklediğini; görülemeyen mikroplardan kanser ve zehirlenmiş yiyecek ve suya kadar her şeyin bizi ölüme götürdüğünü söyler. Her canlı mutlaka ölümü tadacaktır ama sürekli bunun ne zaman ve nasıl olacağını merak eder dururuz. Bunun nasıl olacağından bihaber olsak da dünyaya merhaba dediğimiz aileleri seçerek, seçtiğimiz ailelerle birlikte bize miras kalan genleri edinerek ve kendimiz için yarattığımız hayat biçimlerini benimseyerek bir şekilde belirli bir noktada yok olmaya gönüllü olmuşuzdur. Her ne kadar istatistikler etrafımızdaki herkesin öleceğini söylese de iyi haber olasılığın mantığını kırabilecek ve genlerimiz ve karmamız tarafından bizim için önceden seçilen ölüm biçiminin kesinliğinden kurtulabilecek olmamızdır.

Ölüm tarafından sürekli takip edildiğimizi düşündüğümüzde bolluktan ziyade kıtlık içinde yaşarız; bardağımızın yarısı hep boştur. Korkunun içerisinden hareket ettiğimizde temel şiarımız şu olur, Kendi arkamı ve kendimi kollamalıyım, çünkü başka hiç kimse benim yerime bunu yapmayacak. Ruhun bizi koruyacağına ve bize göz kulak olacağına dair inancımızı yitiririz. Diğer insanlarla, kendimizle ve kutsal olanla bağımızı yitiririz ve böylelikle bir başımıza olduğumuza kanaat getiririz. İlahi olanla bağ kurmamız halinde erişeceğimiz muazzam kaynakları unuturuz. Her şeyi yılan ya da jaguar düzeyinden algılayarak ve hiçbir zaman sinekkuşu ya da kartal düzeylerine çıkma-

yarak kendi hikayelerimizde kısılı kalırız—ya sürekli geçmişe bakıp olayların farklı gelişmiş olmasını diler ya da geleceğe odaklanıp onu kontrol altına almayı dileriz. Hiçbir zaman 'şimdi'de var olamayız. Bu şekilde yaşadığımızda, yaşayan ölüler haline geliriz.

Sizi İzleyen Ölümü Engellemek

Sizin için seçilmiş olan ölümden sıyrıldığınızda kültürünüz, ırkınız, cinsiyetiniz ve eğitiminizin size atfettiği hikayelerden de kurtulabilirsiniz. Nihai noktayı değiştirdiğiniz için ara basamaklar da onunla birlikte değişmiş olur. Mesela sigara ve içki tüketen ve hiçbir zaman egzersiz yapmayan A tipi birini bekleyen ölümü def ettiğinizde sağlıklı olmanız için gereken her şey kendiliğinden gelecektir; çünkü artık sizi bekleyen ve kaçınılmaz olan kalp krizine doğru ilerliyor olmayacaksınız. Yaşamınızın sonunu (bu bölümün ilerleyen kısımlarındaki egzersizleri uygulayarak) kendiniz belirleyeceksiniz ve yolun sonunu değiştirmek aynı zamanda yolun kendisini de değiştirmek anlamına gelecektir. Geleceğiniz sondan başa doğru değişecek ve sizi daha başka ve daha sağlıklı bir yöne çekecektir.

Artık başarısız diyetler, egzersizler ve stresle başa çıkma teknikleri ile uğraşmak zorunda kalmayacaksınız (fakat bu sorunlarla halen ilgilenmek zorundasınız) çünkü tüm yaşamınız halihazırda yeniden yönlendirilmiş olacak.

Bir ışıltılı savaşçı gibi yaşamayı öğrendiğinizde ölümden sonra sadece yaşam olduğunu bileceksiniz. Ölüm korkusunu yenecek ve eklemlerinize, dokularınıza ve kaslarınıza yerleşmiş olan yaşamsızlığı söküp atabileceksiniz. Bedeniniz daha esnek olacak ve canlılığa yeniden kavuşacaktır.

Hepimiz biliriz ki yaşamayı seven bir ihtiyar her zaman için yaşamaktan bıkmış, sinik gençlerden çok daha genç görünür. Ve yine biliyoruz ki ölüm tarafından yavaş yavaş çağırılan insanlar canlı olmaktan çok ölü gibi dolanırlar aramızda—onlar sürekli sakınılması ve tetikte olunması gereken düşmanca ve yırtıcı bir evrende yaşamaktadırlar. Cennette yaşadığımızı düşündüğümüzde ve aynide kalmaya çabaladığımızda sadece evrenin şefkatli olduğunu anlamakla kalmayız, aynı zamanda onun yolundan uzaklaştıkça kurduğumuz komploların mimarının kendimiz olduğunu kavrarız. Tam anlamıyla canlı hissederiz kendimizi ve evrenin bize sağladıklarına hayran kalırız.

O zaman bizi bekleyen görev, korkudan sıyrılmak ve sevgiye sarılmaktır. Bunun yolu ise sizin için önceden belirlenmiş olan ölümle somut anlamıyla değil ama enerjik düzeyde yüzleşmektir—başka bir deyişle yılan düzeyinde değil de kartal düzeyinde. Bu ölümle kutsal bir geçiş olarak yüzleşmek isteyeceksiniz, bir felaket sonrası acil serviste değil. Ölümü deneyimleyebilir ve ondan kurtulabilirsiniz ve böylece sizi daha fazla takip edemez; bu bölümün ilerleyen kısımlarında tümüyle canlı hissetmenizi ve bir daha ölüm tarafından kovalanmamanızı sağlayacak olan korkusuzluk, eylemsizlik, kesinlik ve çatışmadan kaçınma pratikleri hakkında bilgi edineceksiniz.

Sonsuzlukla Kartal Düzeyinde Yüzleşmek

Ölüm fiziksel düzeyde (yılan düzeyi) kalbinizin ve beyin dalgalarınızın durması anlamına gelir. Zihin düzeyinde ise (jaguar düzeyi) benlik duygunuzu yitirir ve "siz" olduğunuz tek anın bu olduğunu kavrarsınız. Can düzeyinde ise (sinekkuşu düzeyi) bedenin ölümü başka bir aileye, bedene ve yaşama yolculuk anlamına gelir.

Fiziksel ölüm meydana geldiğinde nadiren bir yarılma oluşur: Ruh düzeyinde kendinizi zamanın dışında ikamet eden bilinçli bir enerji olarak deneyimlemeye devam edersiniz. Sonsuz olduğunuzun, ölümünse sadece bir deri değişimi olduğunun farkına varırsınız—bir biçimden diğerine bir yolculuk, yeni bir macera olduğunu. Sonuç olarak, ölüm yok edici bir deneyim olmaktan çıkar ve sizi daha fazla tehdit edemez.

Fiziksel sondan sonra görülebilir dünyayı terk edip görülemeyen dünyaya adım atarsınız. Ruhunuz daha büyük bilincin ırmağına geri döner. Hatıralarınızı saklarsınız ama bilinç altında oldukları için bunun farkında olmazsınız. Bu hatıralar sekizinci çakranızda kodlanmış vaziyettedirler ve IEA'nıza ve yeniden doğacak olan bedeninizin hücrelerine ve dokularına yerleşmiş durumdadırlar.

Bu anıları, önceki-hayata geri dönüş ile ziyaret etmek mümkündür—ki bir sonraki egzersizle bunu başaracağız. Fakat önceki yaşamlarımıza ait hikayelere takılı kalmamamız gerekir çünkü onlar sadece biraz daha fazla hikayedir ve genelde çok da ilginç değildirler. Aksine, amacımız eski hayatımızda olduğumuz kendimize bilinçli bir şekilde ölmesinde ve korkusundan kurtulup geçmiş yaşamlarının

karmasını kırmasında yardımcı olmaktır. Bunun ardından birçok yeniden doğuşumuz boyunca içimizde bir cerahat halini almış ve takılıp kalmış olan ölümü kovacağız.

Sıradaki uygulama önceki ölümlerimizin ışıltılı dizeyimizde bıraktığı izleri silmemize ve geçmişte ölümün ısrarlı takibi yüzünden yaptığımız hataları bir şekilde telafi etmemize yardımcı olacaktır. Bunu üç değişik geçmiş yaşamınızdaki eski "siz"e doğru bir yolculuğa çıkarak ve eski benliklerinizin ölümü huzurlu bir şekilde kabullenmelerini sağlayarak başaracaksınız. Kendinizi ve etrafınızdakileri bağışlayacaksınız; kendinize son, derin ve ağartıcı bir nefes almada yardımcı olacak; ve tininizi Ruhun dünyasına —yani evine— zarar görmeden dönene kadar takip edeceksiniz. O yaşamla ilgili dosyayı, o var oluşunuzun son beş dakikasını tedavi ederek kapatacaksınız.

Bilinçli bir şekilde ve korkmadan ölümün kapısından içeri girebilirseniz diğer tarafta sadece yaşam, sevgi ve bağışlayıcılığın olduğunu görürsünüz . . . ve yanınızda karma ya da yarım kalmış bir iş getirmezsiniz. Şunu lütfen aklınızdan çıkarmayın, her ne kadar bundan önce birçok hayat yaşamış olsanız da her seferinde bunların birine gidip hatıraları silmek durumunda değilsiniz—yapmanız gereken en çok hatırayı toplayacağınızı düşündüğünüz üç yaşama geri dönmektir. Siz korkunun sizi hapseden gölgesinden kurtuldukça, geri kalan hayatlarınızdaki hatıralarınız kendiliğinden sökülüp gidecektir. Üzerinde çalışacağınız önceki yaşamlar, en çok acı çektiğiniz, en çok güce ve bilgiye sahip olup da bunu kötüye kullandığınız ve yine en çok güce ve bilgiye sahip olup bunu diğerlerinin hizmetine sunduğunuz hayatlarınız olacaktır.

Laikalar için, tüm geçmiş yaşamlarımıza geri dönüp geçmişin yaralarını sarabileceğimize inandıklarından, bu aktif bir tahayyül egzersizinden ötedir. Önceki benliklerin iz, onlara bağışlandıklarını fısıldayan büyüleyici bir ses duyacak ve yine bu ses onların huzur içerisinde evlerine dönmesine izin verecektir. Geçmişe dönerek kendini iyileştiren bu melek sizsiniz.

Egzersiz: Üç Geçmiş Yaşamın Karmasını Yakmak

(Not: Lütfen bu egzersizi uygulamaya koyulmadan önce birkaç kez okuyun ya da istediğiniz zaman başvurmak üzere bir kayıt cihazına kaydedin)

Rahatça oturun, gözlerinizi kapayıp ellerinizi dua pozisyonunda kalbinizin üzerine getirin. Çok yavaş bir biçimde ellerinizi vücudunuzun orta çizgisi boyunca yukarıya doğru kaldırın; alnınızı da geçtikten sonra avuç içlerinizi kafanıza bastırmak üzere ellerinizi başınızın üzerine getirin. Daha sonra sekizinci çakraya ulaşarak tıpkı bir tavus kuşunun tüylerini açtığı gibi ellerinizi yana doğru açarak sizi sarıp sarmalayacak ışık saçan bir "güneş" oluşturun. İşte şimdi kutsal bir alan açtınız.

Ellerinizi dinlendirmek üzere dizlerinizin üzerine koyun. "Küçük-ölüm-egzersizini" uygulayın; yani yediye ka-

dar sayarak nefes alın, yediye kadar sayarak nefesinizi tutun, yediye kadar sayarak yavaşça nefesinizi bırakın. Küçük ölümü on kez tekrarlayın.

Tümüyle rahatlayarak ve derin ve yavaş bir şekilde nefes alıp vermeye devam ederek kendinizi çölde yüksek kırmızı kaya duvarlarla çevrili bir kanyonda hayal edin. Billur ve dibindeki kumu görebildiğiniz bir havuzun üzerindeki büyük bir kaya parçasının üzerinde oturuyorsunuz. Yanınızda da üç adet farklı renkte çakıl taşı var: siyah taş en çok acı çektiğiniz yaşamı hatırlamanıza yardımcı olacak, kırmızı taş en çok güce ve bilgiye sahip olup da bunu kötüye kullandığınız yaşama tanık olmanıza ve sarı taş en çok bilgeliğe ve güce sahip olup bunu diğerlerinin hizmetine sunduğunuz hayatınızı ortaya çıkaracaktır.

Aşağı inip siyah taşı dikkatlice elinize alın. Onu hafifçe sıkıp havuza bırakın. Suyla temasında ortaya çıkan dalgalanmaları gözlemleyin. Dalgalara bakıp o yaşamınızdan görüntüleri çağırın. Kadın mısınız yoksa erkek mi? Derinizin rengi ne? Hangi yıla ait bu görüntü? Ayakkabı mı giyiyorsunuz yoksa terlik mi, yoksa yalınayak mısınız? Çimenlerin üzerinde mi yürümektesiniz yoksa parkelerin mi? Nerede yaşıyorsunuz? Aileniz kim? Aileniz nerede? Bu yaşamın ortaya serilmesine izin verin; onu gözlemleyin ama olaylar dizisinin hiçbirine dahil olmaya çalışmayın. Birkaç dakikalığına bu benliği çok ama çok uzaklardan izleyin.

Derin bir şekilde nefes alın ve geçmişte size ait olan (ve artık olmayan) hayatın son beş dakikasını yeniden deneyimleyin. Eski benliğinizle konuşun ve huzur içinde ölme-

si için ona yardımcı olun. Deyin ki, "Her şey yolunda canım. Her şey bağışlandı. Artık eve dönme vaktidir. Son kez derin bir nefes al ve ruhunu özgür bırak."

Son nefesini verip ruhunu özgür bırakan eski benliğinizin yüzündeki huzur ve sükunet ifadesini yakalamaya çalışın. Ruhunuz, içinde bulunduğunuz odayı, ya da her neredeyseniz orayı yükselerek terk ederken onun ışık küresinin karanlık bir tünelden ayrılıp Ruhun aydınlık dünyasına adım atarken yaptığı yolculuğunu takip edin. Aydınlığın içinde birden ortaya çıktığınızda ışıltılı ebeveynlerinizin eve döndüğünüzde sizi nasıl hoş karşıladıklarını hissedin.

Şimdi yüzey tekrar durgun ve billur hale gelene kadar tüm bu görüntülerin ve zamanın havuzun dibindeki kumlarda çözülüp gittiğini gözlemleyin. Derin bir nefes alın ve sizi en büyük güç ve bilgiye sahip olduğunuz ama bunları yanlış bir şekilde kullandığınız hayatınıza götürecek olan kırmızı taşa uzanın. Onu hafifçe sıkıp havuza bırakın. Suyla temasında ortaya çıkan görüntülere odaklanın. Kadın mısınız yoksa erkek mi? Derinizin rengi ne? Çimenlerin üzerinde mi yürümektesiniz yoksa parkelerin mi? Bir köyde mi yaşıyorsunuz yoksa bir kasabada mı? Aileniz nerede? Hangi yıldasınız?

Gözlemlemeye devam edin: Nasıl büyüdünüz? Yetenekleriniz ve kabiliyetleriniz nelerdi? Sizi kim eğitti? Bilginizi nasıl kullandınız? Gücünüzü nasıl suistimal ettiniz? Sevdiklerinize ne oldu? Nasıl yaşlandınız? Kiminle evlendiniz? Çocuklarınız kimlerdi? Nasıl öldünüz? Ölüm döşeğinde yanınızda kim vardı ve elinizi kim tutuyordu? Kimi

bağışlamadınız? Sizi bağışlamayan kimdi?

Geçmişte size ait olan (ve artık olmayan) hayatın son beş dakikasını yeniden deneyimleyin. Eski benliğinizle konuşun ve huzur içinde ölmesi için ona yardımcı olun. Tekrar deyin ki, "Her şey yolunda canım. Her şey bağışlandı. Artık eve dönme vaktidir. Son kez derin bir nefes al ve ruhunu özgür bırak."

Son nefesini verip ruhunu özgür bırakan eski benliğinizin yüzündeki huzur ve sükunet ifadesini yakalamaya çalışın. Ruhunuz, yükselerek içinde bulunduğunuz odayı terk ederken onun ışık küresinin karanlık bir tünelden ayrılıp Ruhun aydınlık dünyasına adım atarken yaptığı yolculuğunu takip edin. Işıltılı ebeveynlerinizin eve döndüğünüzde sizi nasıl hoş karşıladıklarını hissedin.

Şimdi yüzey tekrar durgun ve billur hale gelene kadar tüm bu görüntülerin zamanın havuzun dibindeki kumlarında çözülüp gittiğini gözlemleyin. Derin bir nefes alın ve sizi en büyük güç ve bilgiye sahip olduğunuz ve bunları doğru bir şekilde kullandığınız hayatınıza götürecek olan sarı taşa uzanın. Onu hafifçe sıkıp havuza bırakın. Suyla temasında ortaya çıkan görüntülere odaklanın. Kadın mısınız yoksa erkek mi? Derinizin rengi ne? Ayakkabı mı giymektesiniz yoksa terlik mi, yoksa yalınayak mısınız? Nerede yaşadınız? Hangi yıldasınız? Nasıl büyüdünüz? Yetenekleriniz nelerdi? Sizi kim eğitti ve yetiştirdi? Kime hizmet ettiniz? Nasıl hizmet ettiniz? Kimi sevdiniz? Kabiliyetleriniz nelerdi? Nasıl yaşlandınız? Nasıl onurlandırıldınız? Nasıl öldünüz? Öldüğünüzde yanınızda kim vardı?

Derin bir şekilde nefes alın ve geçmişte size ait olan (ve

artık olmayan) hayatın son beş dakikasını yeniden deneyimleyin. Eski benliğinizle konuşun ve huzur içinde ölmesi için ona yardımcı olun. Tekrar deyin ki, "Her şey yolunda canım. Her şey bağışlandı. Artık eve dönme vaktidir. Son kez derin bir nefes al ve ruhunu özgür bırak."

Son nefesini verip ruhunu özgür bırakan eski benliğinizin yüzündeki huzur ve sükunet ifadesini yakalamaya çalışın. Ruhunuz içinde bulunduğunuz odayı yükselerek terk ederken onun ışık küresinin karanlık bir tünelden ayrılıp Ruhun aydınlık dünyasına adım atarken yaptığı yolculuğunu takip edin. Işıltılı ebeveynlerinizin eve döndüğünüzde sizi nasıl mutlulukla karşıladıklarını hissedin.

Şimdi yüzey tekrar durgun ve billur hale gelene kadar tüm bu görüntülerin zamanın havuzun dibindeki kumlarında çözülüp gittiğini gözlemleyin. Ellerinizi göğsünüzde çapraz olacak şekilde kavuşturun ve üç derin nefes alın. Odaya, bedeninize geri dönün. Ellerinizi kuvvetli bir şekilde sallayın ve ovuşturun. Yüzünüzü elinizle ovun ve gözlerinizi açın. Ellerinizi silkeleyerek ve sekizinci çakranızı tekrar başınızın tepesinde toplayarak kutsal alanı kapayın. Ellerinizi tekrar dua pozisyonuna getirin.

Günlük Tutma Egzersizi: Nasıl Hatırlanmak İstersiniz?

Artık daha önceki yaşamlarınızın bir türlü son bulmak bilmeyen ölümlerinden kurtulduğunuz için bu Dünyada sağlıklı ve güçlenmiş bir şekilde çıkacağınız yolculuk için hazırlıklara başlayabilirsiniz.

Uzun ve varlıklı bir hayat yaşadığınızı ve şimdi ölüm döşeğinde olduğunuzu hayal edin. Nasıl yaşadığınızı, nasıl sevdiğinizi, ne gibi maceralara atıldığınızı, nelere hizmet ettiğinizi ve nasıl hatırlanmak istediğinizi ayrıntılı bir şekilde anlatan kendi methiyenizi kaleme alın. Diğer insanlarla nasıl temas kurdunuz? Neler öğrendiniz? Neler başardınız? Sizin için en çok anlam taşıyan şey ne oldu?

Bu methiyeyi yazmayı bitirdiğinizde onu sevdiklerinizle paylaşın; ona sanki yaşamanız gereken ama bir şekilde belki de yaşayamadığınız bir hayatın özeti olarak bakın. Şu anda, tasvir ettiğiniz yaşam doğrultusunda gidip gitmediğinizi düşünün ve eğer yanlış yolda olduğunuza kanaat getirirseniz kendinize bugün neleri değiştirmeniz gerektiğini sorun.

Kutsal İrade

İçimizde yaşayan ölümleri söküp attıktan sonra hayatımızdaki her şeyi değiştirecek güce sahip olduğumuzun farkına varırız. Hiçbir risk çok büyük ve hiçbir çaba göz korkutucu değildir. Korku tarafından güdülenmediğimizde her anın kendi içinde mükemmel olduğunu anlarız. Kontrol edemediğimizden korkmayı bırakırız ve kendi irademizi durumlara dayatmaktan ziyade Ruhun bilgeliğine saygı duymayı öğreniriz. Hakiki güce giden yol budur.

Ruh ile kurduğumuz ilişki korku tarafından gölgelenmedikçe kutsal olanla iletişim kurarken aracılara ihtiyacımız kalmaz. Akşam yemeği masasında gerçekten de Tanrı'nın karşısına oturup saygıda kusur etmeden ne istediğimizi söyleyebiliriz ve şu sözleri ekleriz "ve arzuladıklarımız gerçekleşsin."

Eğer kutsal olanla doğrudan ilişki kurma fikri kulağa çok küstahça geldiyse bunun sebebi kurban üçgeninden hala kurtulamamış ve Tanrıyı nihai kurtarıcımız olarak görüyor olmamızdır. Birçoğumuz mitolojimizde Tanrıyı en çok sevenlerin O'ndan istedikleri konusunda en dürüst ve dolaysız olanlar olduğuna dair örnekleri unutmuş olabilirler. Örneğin İncil'de Tanrı İbrahim'e Kendi insanlarının yollarını kaybettiklerini söyler. İbrahim'e Sodom ve Gomora'ya, Kendisinin yerle bir edeceği günah şehirlerine bakmasını söyler.

İbrahim, Tanrı'dan Sodom ve Gomora'da yaşayan 50 dürüst adam bulma karşılığında bu şehirleri yok etmekten vazgeçmesini diler. Tanrı, İbrahim'in dileğini kabul eder ve eğer İbrahim Sodom ve Gomora'da 50 dürüst, erdem

sahibi adam bulabilirse bu şehirleri yok etmeyeceğini söyler. Ancak, İbrahim bu 50 adamı bulamaz ve tekrar pazarlık yapmak için Tanrı'ya gider ve ondan 30 rakamını kabul etmesini diler. Tanrı bunu da kabul eder ama İbrahim yine aradığını bulamaz.

Pazarlık sürer ve İbrahim'in bulması gereken dürüst adam sayısı 10'a iner. Sonunda Tanrı şehirdeki dürüst insanlara —Lut, karısı ve kızlarına— merhamet ederek Sodom ve Gomora'yı yerle bir eder.

Şimdi, İbrahim, Tanrı'ya "Ben dürüst bir adamım—bu, şehirleri ve içindekileri bağışlaman için yeterli değil mi?" diye sorabilirdi. Ruh sonsuz bağışlayıcılığa sahip olduğu için Onunla tekrar tekrar pazarlık etmek mümkündür; ama yine de bizim her zaman haberdar olamayacağımız bir kutsal plan olabileceği için kutsal iradeye saygıda kusur etmemeliyiz.

Bizler, resmin tamamını Ruhun gördüğü gibi göremeyiz. Eğer yılan ya da jaguar düzeyinden yani rahat olan yoldan başka bir yol seçersek, daha öğrenmemiz gereken inanılmaz derecede çok şey olduğunu idrak edemeyebiliriz. Maddi refah ve rahatlık özlemi duyarken ruhumuz bu şeylerden yoksun olan bir aileye çekilmiş olabilir. Ebeveynlerimizden sevgi ve şefkat beklerken kendimizi bunları vermeye gönüllü olmayan insanların çocukları olarak doğmuş bulabiliriz. Ama, sinekkuşu düzeyinde her şey, olduğu halde mükemmeldir ve herhangi bir şeyin değişmesine gerek yoktur. Kartal düzeyinden baktığımızda "Baba ve Ben'in Bir ve Tek" olduğunu biliriz. Artık bir "Ben" yoktur, sadece Ruh vardır; ve Ruhun iradesinden

başka bir irade yoktur. Tanrıdan başka bir "Yapan" da yoktur ve hiçbir şeyi başarmak için güç harcamaya gerek yoktur. (Bu, daha sonra tartışacağımız eylemsizlik pratiğidir).

Işıltılı savaşçılar için gerçek savaş devraldığımız karma mirasını aşabilmektir. Böylelikle geçmişte yaptığımız hataları tekrarlamaz ve hayatımızın önceden belirlenmiş gelişim çizgisini değiştirebiliriz. Karşılaştığımız en büyük meydan okuma kendi içimizdedir ve bu efsanevi bir meydan okumadır. Eğer bu savaşı kazanırsak bireysel ve kolektif tarihimizin kabusundan kurtulacak ve daha sonra doğmakta olan varlığımızı düşleyebileceğiz.

Nasıl ki geçmişte kurduğumuz ilişkilerin açtığı yaraları sarmak otomatik olarak iyi ilişkiler kurabileceğimiz anlamına gelmiyorsa karma şeceremizi tedavi etmek bizi yalnızca yeni bir yola hazırlayacaktır—sonrasında geriye bu yolu yürümek kalır. Bunu başarmanın yoluysa korkusuzluk, eylemsizlik, kesinlik ve çatışmadan kaçınma pratiklerini uygulamaktan geçmektedir.

Korkusuzluk Uygulaması

Korkusuz bir şekilde yaşamak tehdit edildiğimizi düşünsek bile şiddetten uzak ve barış içinde yaşamamız demektir. Bu, kendimizi ve sevdiklerimizi korumayacağız anlamına gelmez—sadece, tepkilerimizi öfke ve şiddet ile vermeyeceğimiz anlamına gelir. Şiddet içeren çözümlere yönelme eğilimimizin kaynağı çok ilginç bir şekilde organize olmuş beyinlerimizdedir. Beynin keyif ve şiddet algısı odakları birbirine o kadar yakındır ki bunlardan birini uyardığımızda diğerini de uyarmış oluruz.

Beyni bu şekilde yapılandırılmış olan tek memeli insandır. İşte tam da bu yüzden çoklukla şiddet ve zevki birbiriyle ilişkilendiririz (özellikle de erkekler). Sıkı bir macera filmini izlemekten, özellikle de kahramanın kötü adamın üzerine tüm şarjörü boşalttığı sahneden inanılmaz bir keyif duyarız. Birçok çocuğun bilgisayarındaki oyunlar genelde düşmanın beynini havaya uçurmakla ilintilidir ve erotik olarak adlandırılan filmlerde neredeyse her beş dakikada bir kadınlara karşı şiddet uygulanmakta olduğunu görürüz. Genelde savaş zamanlarında doruğuna çıkan sado-mazoşizm olgusunun beynin bu iki merkezinin fazlasıyla uyarılması ile ilgili olduğunu ve neredeyse bu iki merkez arasında dört şeritli bir otobanın inşa edildiğini okumaktayız. Tevekkeli değil, ne zaman sorun yaratma potansiyeline sahip bir durumla karşılaşırsak hemen zırhımızı ve silahlarımızı kuşanır ve savaş ilan ederiz.

Ancak, başka seçeneklerimiz de vardır. Her bilgelik altındaki uygulamalar keyif ve mutluluk ile ilintili beyin

merkezlerini uyarmakta ve saldırganlıkla ilintili olanları ise yatıştırmaktadır. Korkusuzluk çalışmasını uyguladığımızda barış içinde yaşayabilir ve şiddetten uzak kalabiliriz. Huzura kavuştuğumuzda bizim varlığımız ile birlikte etrafımızdaki insanların da sakinliğe ve sükunete kavuştuğunu görürüz. Savaş zamanlarında bile bir sükunet vahasında yaşayabiliriz.

Korkusuzluğun bizi şiddetten uzaklaştırmasının sebebi şiddetin kaynağında korkunun yer almasıdır—reddedilme, sömürülme, aşağılanma, yaralanma korkusu. Korkusuzluk uygulaması, insanlara ve durumlara sevgi ile yaklaşmamızı ve böylelikle etrafımızdakilerin de şiddet eğilimlerinin ve arzularının önüne geçmemizi sağlar.

Tecavüz, cinayet ve saldırı ile dolu bir dünyada bu korkakça ve çekingen bir tepki olarak görülebilir. Kılıç kuşandığımızda bir şekilde güç ve kontrol sahibi olduğumuz hissine kapılırız. Bu saldırgan tutumla ve şiddet ile dünyayı ve bizi rahatsız eden şeyleri değiştirebileceğimizi düşünürüz ama unuttuğumuz şey şiddetin daha fazla şiddetten başka bir şey getirmediğidir. Savaşın bir çözüm olduğunu düşünürüz ama diğerleri üzerinde uyguladığımız şiddet onları daha fazla düşman etmekten başka bir işe yaramaz. Onları boyunduruk altına alabiliriz ama içlerindeki nefreti aşmalarında onlara yardım etmiş olmayız; aksine, bir sonraki olaya kadar içlerine nefret tohumları ekmiş oluruz.

Teröre karşı savaştan söz ediyoruz, uyuşturucuya ve hastalıklara karşı savaştan—sorunlara karşı savaş ilan etmeden onları nasıl çözebileceğimizi bir şekilde tahayyül

etmekte zorlanıyoruz ama gördüğümüz şu ki onlara savaş ilan ettikten sonra karşılığında sadece daha fazla terör, daha fazla uyuşturucu kullanımı ve hastalık görüyoruz. Yoksulluk üzerine açılan sözüm ona savaşa rağmen dünyanın en zengin ülkesi Birleşik Devletlerde çocuklarımızın yüzde yirmisine yakını açlık çekiyor. Peki, bu sorunlara karşı içinde savaş içermeyen ya da savaşı andırmayan ne tür bir çözüm bulmalıyız?

Savaş Değil Korkusuzluk

Korkusuzluğu deneyimlemek içimizde yer etmiş olan yoksulluğu, terörü ve savaşı yok etmek demektir. Haklı olduğumuza dair saplantımızdan vazgeçeriz ve sorunları çözmeye başlamadan önce sorunları kendi içimizde algılayış tarzımızı düzeltiriz.

Bundan çok uzun yıllar önce Fransa ve İngiltere, algıladıkları haliyle kıtlıklarını gidermek için defalarca birbirlerine savaş açmışlardır. Savaş gemileri inşa edebilmek için ağaçlarını kesmişler ve bu şekilde zaten herkesin ulaşabileceği yegane kaynaklarını kendi elleriyle yok etmişlerdir. Eğer kıtlıklarının yegane mimarının kendileri olduğunu algılayabilselerdi gerçekten neye ihtiyaçları olduğunu çok daha doğru bir şekilde belirleyebilir ve buna göre hareket edebilirlerdi.

Aslında bizler de savaş açmanın nelere mal olduğunu genelde göz ardı eder ve bütün dikkatimizi pastadan daha fazla pay almaya yoğunlaştırırız. Kendimizi açgözlü olarak görmek istemeyiz—sadece temkinliyizdir, bir daha güvensiz hissetmemek için bir yerlerde hep kara günün akçesini saklarız. Tabii ki bu güvenlik hissine yine erişemeyiz çünkü onu aradığımız yer bakmamız gereken en son yerdir—evlilik, borsa, işyeri, gayrimenkul ya da diğer maddi şeyler.

Işıltılı savaşçı diğerlerini alt etmek yerine onlarla işbirliği içeren ilişkiler kurmayı yeğler; böylelikle karşılıklı problemlerimize ortak bir zeminde ve ortak çözümler bularak yaklaşabiliriz. İstediğimizi alamayacağımıza ya da suistimal edileceğimize inanmaktan ziyade cesurca güveniriz ve herkesin kazandığı çözümler üretiriz. Bu tabii ki safça gelebilir ve bir parçamız gerçek hayatta kuralların bu şekilde işlemediğini söyler bize. Fakat doğadaki en başarılı organizmalar işbirliği ürünü sonucunda doğanlardır. İnsan bedeni bile aslında birlikte işleyen düzinelerce organın ve birçok dokunun toplamından ibarettir.

Artık düşmanlarımız olduğuna ve sürekli savaşa hazır olmamız gerektiğine dair o yanlış kanıta inanmak durumunda değiliz. İşte tam da bu anlayış bizi "bize ait olan" park yerine arabasını bırakmış kişiyle bağrışmaya ve eşimize bulaşık makinesini bizi çıldırtmak için kasten boşaltmadığını söylemeye iter. Elbette ne mutlak güvenimizi karşılaştığımız herkese sunmalıyız ne de dünyanın bir suçlular cenneti olmasına izin vermeliyiz—fakat kazara kabaca davranan herkesi alt etmeye hazır ve nazır, kılıç kuşanmış şekilde yaşamak durumda da değiliz.

Işıltılı savaşçılar olarak gözlerimizi açıp diğer insanların içindeki—onlar bunu ifade etmeseler de—barış potansiyelini görürüz. Bazı psikologlar kendi yaralarımızı görmeyi kabullenmekten ziyade karanlık yanımızı (gölgelerimizi) diğer insanlara yansıttığımızı ve böylelikle rakipler yarattığımızı söylemektedirler. Sürekli başkalarını yanlışlamaya çalışmak ilkin kendi kabadayılığımızı engelleme potansiyelimize ket vurmakta, buna ek olarak daha iyi bir dünyayı düşlemek için gerekli olan yaratıcı, iyileştirici enerjimizi gerçekleştirmenin önüne geçmektedir.

Korkusuzluk çalışmasını uyguladığımızda düşmanlar yaratmak ya da sürekli haklı kurbanlar olduğumuzu hissetmek için "kötü adam" takıntısına kapılmak zorunda olmayız. Garip görünebilir ama kendimizi güçsüz hissetmeyi sağlamak psikolojik açıdan genellikle rahatlatıcı bir etki yaratır. Kendimizi kurban olarak gördüğümüz zaman daha fazla özveride bulunmamak için geçerli nedenler elde ettiğimizi düşünürüz.

Sinekkuşu yerine yılan ya da jaguar düzeylerinde algıladığımızda rakiplerimize ve onların bize karşı işledikleri suçlara odaklanırız; böylelikle o güçlü soruyu sormayı unuturuz: Bu noktada bolluk ve şifa yaratma şansım nedir? Sinekkuşunda anlaşmazlık içerisinde bulunduğumuz insanlarla müzakere edebilmek için yaratıcı yöntemler geliştirmeye çalışırız ve "iyi adamların" biz olduğumuz saplantısına takılmadığımızdan ortak zeminin varlığını yadsımayız.

Korkunun, şiddetin ve ölümün ötesine adım attığımızda ışıltılı savaşçının yoluna kucak açabiliriz; savaşın değil

barışın peşinde koşarız. Mahatma Gandi belki de şiddet yerine barışı hedefleyen insanlar arasında en iyi örnektir ve böyle yaparak bir milyar insan için tarihin akışını değiştirmiştir. Bunu kendi hayatlarımızda uygulamak o kadar da zor olamaz.

Eylemsizlik Uygulaması

Eylemsizlik uygulamasını, herkesi ve her şeyi kendi planlarımıza tabi kılmaya çalışmaktansa, evrenin akışına kapılarak ve bize sunduğu fırsatları araştırarak ve bunlar üzerinde çalışarak uygularız.

Işıltılı savaşçının dünyası gücünü saldırganlıktan almaz—sadece parlaklığı ve ışıltısı karanlığı bastırmaya yeter. Eylemsizlik, zorlamak ya da savaşmaktan ziyade kendini sevginin, yaratıcılığın ve olanakların akışına bırakmaktır; ve böylelikle bizler kendimizi evrenin bilgeliğine teslim ettikçe, onun şefkatine ve bolluğuna güvendikçe şeylerin kendiliğinden açığa çıkmasına izin veririz. Eylemsizliği uyguladığımızda zaten yarın kendi başının çaresine bakacak olan şeyleri bugünden gerçekleştirmeye çalışmayız. Hayatımızın en ufak detaylarını bile planlamaya çalışmayız çünkü en derinimizde biliriz ki hepimiz Ruhun ellerindeyizdir.

Batıda sorunları çözmenin ve işleri yapmanın tek yolu-

nun çok çalışmak olduğuna dair yanlış bir inanca kapıldık. Üretken olmayan birini gördüğümüzde ona hemen tembel yaftası yapıştırırız. Protestan ahlağı, mücadele ile ilgilidir; çünkü insan Cennet bahçesinden kovulmuştur ve debelenmeye ve terlemeye mahkumdur. Bize, "Tembel insan, şeytanın işine koşar," sözü öğretilmiştir, bu yüzden boş zaman fikrine güvenmeyiz.

Bir grup Avustralya Aborijini ile tanışan bir Meksikalının hikayesi anlatılır; adam onlarda mañana kavramının olup olmadığını sorar. Adam mañana kavramının halkı için yarın kendi başının çaresine bakacak olan bir şey için bugünden aceleci davranmamak anlamına geldiğini anlatır.

Yaşlı adamlar bir süre konu üzerinde müzakerede bulunduktan sonra aralarından birisi şu yanıtı verir: "Evet, bizde de var, ama bu kadar acele etmeye gerek duymadan."

Eylemsizlik uygulaması hayattan elimizi eteğimizi çekip uzak bir dağda hayatımızı geçirmek anlamına gelmemelidir. Yaşamak ve topluluklarımızı canlı tutmak için yapmamız gerekenler vardır. Fakat, yine de başarılarımıza ve yükümlülüklerimize tabi olmak durumunda değilizdir. Bir şeyler yapıyor olsak da kendimizi çok meşgul ya da sürekli eyleme bağımlı olarak algılamamalıyız. İnanılmayacak kadar uzun bir yapılacaklar listesine sahip olabiliriz ve hala önceliklerimizi belirleyerek bazı şeylerin çaresine bakabilir ve ufak tefek işleri göz ardı edebiliriz; çünkü evrenin detaylarla ilgileneceğinin bilincindeyizdir. İş yerimizde, dinlenmede, arkadaşlarımız ya da ailemizin yanında ola-

biliriz ve önemli, görece önemsiz ve bahsi bile değmez şeyler arasındaki farkı kavrayabiliriz. Önemli olan şeyleri Tanrı'ya emanet eder ve gerisi hakkında endişelenmeyi keseriz.

Hepimiz bir şekilde kendimizi hayatın itiş kakışına kaptırmışızdır, çünkü içimizde kendi önemimize dair şaşmaz bir inanç vardır. Eğer meşgul olmazsak çok kötü şeyler olacağına inanırız. Derslerime ara verdiğimde hemen koridora koşup cep telefonlarını açan insanları şaşkınlıkla izlemişimdir hep. Tahminimce sadece yüzde 5'i gerçekten ihtiyaç duyduğu için açarlar telefonlarını. Çoğu ise sadece işyerlerini aramaları gerektiğini hissettiği için ya da onlara önemli bir mesaj bırakılmış olabileceğini düşündükleri için telefonu kullanmaktadır.

Bu meşguliyet hali sonsuza dek yaşayacağımız yanılsamasından beslenmektedir. Yapacak bu kadar iş ve bu kadar az zaman varken öyle önemli oluğumuza inanırız ki muhtemelen ölmeyeceğizdir. Kendimize, eğer biz A, B ve de C'yi yapmazsak bize güvenmiş olan insanların yüzüstü kalacağını söyleriz. İşimizden olduğumuzda ya da çocuğumuz yardımımıza ihtiyaç duymadığını ve onu yalnız bırakmamızı istediğini söylediğinde ise birden darmadağın oluruz. Herkes gibi bizim de gözden çıkarılabilir olduğumuzun hatırlatılmasından nefret ederiz. Aslında, biz etrafta olmasak da güneş dünyanın etrafında dönmeye devam edecek ve insanlık bir şekilde ayakta kalmayı başarabilecektir. Kendimizle ilgili bu gerçekle yüzleşmekten korkan ego bizi kendi önemimize sarılmaya ikna eder.

Kendi durmak bilmez telaşımız duygularımızla daha iyi

bir şekilde ilgilenmemizi zorlaştırır. Oysa, durup ne hissettiğimizi algılamaya çalıştığımızda Ruhun nasıl her durumda ve her an bir şekilde bize dokunmakta olduğunu anlayabiliriz. Bunun yerine büyümesi gereken yanlarımızın gelişiminin önüne geçeriz ve kendimizi ruhumuzun istekleriyle uğraşmaya yetecek zamandan ve paradan ne kadar yoksun olduğumuza ikna ederiz. Kendimize iyileşmek ve hayal kurmak için hiç zaman tanımayız.

Yeterince ilginçtir ki ne yapılması "gerektiğini" düşünmeyi bırakıp şu anda ne olduğuna yöneldiğimizde çok daha verimli ve yaratıcı sonuçlar alırız. İnternette dolaşıp sonra da suçluluk duygusu içerisinde masanın başına geri döneceğimize gerçekten de yazmamız gereken ve sürekli bir odaklanma sorunu yaşadığımız için sonsuza dek bitmeyecekmiş gibi görünen o raporla uğraşırız. Bu öğleden sonra ya da önümüzdeki hafta ne yapmamız gerektiğini düşüneceğimize yaşadığımız ana odaklanmak, bir şeyleri başarmak ve ne kadar önemli olduğumuzu kanıtlamak uğruna sürekli göz ardı ettiğimiz yanı başımızdaki fırsatları kaçırmamızı engelleyecektir.

Kendinize verdiğiniz önemi törpülemeye çalışın. En başarılı ve ilginç insanlar genelde kendilerini çok ciddiye almayanlardır. Hayatın birçok öngörülemeyen virajlardan ve heyecan uyandıran seçimlerden ibaret olduğunu bilen bu insanlar kendilerinden çok da hoşnutturlar. Başarılı romancıları örnek alalım; kendi yaşamlarına yaratıcı bir şekilde yaklaşarak ve yeni fırsatlara açık kapı bırakarak kendilerini akışa bırakırlar ve bunun sonucunda neyin çıkacağını izlerler. Yarattıkları hikayeler zengin, şaşırtıcı ve tatmin edicidir.

Eylemsizliği, Ruhtan ayrı bir şekilde var olmaya son verdiğiniz kartal düzeyinde uygulayabilirsiniz. Burada artık bir eyleyiciden söz edemeyiz; şeyler basitçe olurlar.

Kesinlik Uygulaması

Kesinlik pratiği seçtiğiniz yola tereddütsüz bağlılık göstermek anlamına gelmektedir. Yani, çabalamak için yeterince iyi, zayıf, zengin, genç olup olmadığınıza dair tüm endişelerinizden kurtulmanızdır. Mesela, 70 yaşında kariyerini aniden değiştiren ve çok başarılı bir ressam haline gelen bir girişimci tanıyorum. Yeni hayatını kurarken herkes ona hafif bir tebessüm ve şüphe ile bakmış olsa bile o hiçbir zaman bir sanatçı olduğundan şüphe etmedi.

Kesinlik, bir ayağımızı dışarı atmışken diğerini kapı eşiğinde tutmamızı sağlayacak herhangi bir "kaçış" imkanını bilinçli bir şekilde seçmememiz anlamına gelir. Örneğin, bir ilişkide olduğumuzda daha iyi birini bulma "ihtimali" yüzünden başka potansiyel sevgililer aramayız.

30'lu yaşlarımın sonuna doğru ilk kez baba olduğumda bu deneyim için hiçbir şekilde hazırlıklı değildim. Zihnimin derinliklerinde kendime şunları söyledim, "Tamam, eğer bu ebeveynlik olayını başaramazsam her zaman çadırımı alıp Amazonlara dönme şansım var." Sonuçta birçok kez Amazonlara yolculuk etmiştim ve kendimi orada çok

rahat hissediyordum. Daha önce hiç sahip olmadığım ebeveynlik tecrübesi ormanın derinliklerinde ve uygarlıktan uzak olmaktan çok daha korkutucu geliyordu.

Tavrımdaki temel sorun sürekli aklımın bir köşesinde eğer bu işi başaramazsam vazgeçebileceğime dair bir seçeneğin var olması ve bu hissin benim, ailemle tam olarak birlikte olmamın önüne geçmesi idi. Eğer açık bir kapı bırakırsanız isteklerinizi ve kendinizi gerçekleştirmede sorunlar yaşarsınız; çünkü enerjiniz bölünmüştür. Kesinlikle çuvallarsınız çünkü kendinizi tümüyle adamamışsınızdır. Gemileri yakmanız, tüm açık kapıları kilitlemeniz ve kendinizi tümüyle seçtiğiniz yola adamanız sizin için çok daha iyi olacaktır.

Elbette bu kararı vermeden önce seçtiğiniz yol ve bu yolun sonuçları hakkında tüm bilgilere sahip olmanız ve bir kez seçim yaptıktan sonra da kesinlik çalışmasını uygulamanız gerekmektedir. Evlendikten sonra acaba doğru kişiyle mi evlendim sorusu anlamlı olmaktan uzaktır. Ve kararınız dolayısıyla ortaya çıkan sorunlara odaklanmak mükemmel bir ilişki yaratmanız için elinize geçen fırsatları göz ardı etmenize yol açacaktır.

O halde cesur olun ama cesaretle aptallığı birbirine karıştırmayın. İçine dalacağınız suda köpekbalıkları olup olmadığın kontrol edin ve yanınıza mutlaka köpekbalığı kovucu alın. Fakat bir kez atladıktan sonra orada ne yaptığınızı sormaya başlamayın kendinize . . . . çünkü o zaman öğle yemeği olursunuz.

Kesinlik çalışması tüm çabalarınızın olumlu bir sonucu olacağını emniyet altına alır. Korkudan beslenen kararsız-

lık ise tüm hamlelerin başarısızlıkla sonuçlanmasına yol açar. O halde, kesinlik uygulamasının ilk koşulu açık kapılarınızla yüzleşmek ve onları tanımaktır. Öğrencilerimden biri bana eğer şifacı olamazsa hayatını sokaklarda sürdürebileceğini söylemişti. Her ne kadar bu onu rahatlatmış olsa da ben onun yenilgiyi baştan kabullenmesini engellemek için bu seçeneği (yani açık kapıyı) aklından silmesine yardımcı oldum.

Açık kapılar rüyalarımızı gerçekleştirmemiz için gerekli olan enerjiyi sömürür. Onlar korkunun içinizde pusu kurduğu yerlerdir ve yenilgiyi ve mağlubiyeti baştan kabullenmenize yol açarlar. Fakat, açık kapıyla çıkış stratejisi arasında bir fark vardır. Başka bir deyişle, arkadaşınızla birlikte açtığınız ve batmak üzere olan bisiklet dükkanı ile ilgili bir çıkış stratejisinin olması iyi bir şeydir—böylelikle işler yolunda gitmediğinde birbirinizi suçlamadan dostça yollarınızı ayırabilmeniz için bir planınız olur. Unutmayın, kesinlik sevgi ve korkusuzluktan beslenirken açık kapıyı besleyen korkudur. Gemileri yakın, geri dönüş olmasın ki başarmaktan başka bir seçeneğiniz kalmasın.

Çatışmadan Kaçınma Uygulaması

Çatışmadan kaçınma pratiğini uyguladığınızda, bilinçli bir şekilde kavgalarda yer almaktan kaçınırsınız—özellikle de kavganın koşullarının rakibiniz tarafından belirlendiği durumlarda. Birilerinin sırf asil kurtarıcı ya da kurban olabilmek uğruna sizi kavgaya davet etmesi sizin bu davete icabet etmeniz gerektiği anlamına gelmez. Ve özellikle de size en yakın insanlar damarınıza basma konusunda uzmanlık sahibidirler. Eşiniz ve çocuklarınız sizi nasıl kolaylıkla çıldırmanın eşiğine getireceklerini ve kavgaya çekeceklerini çok iyi bilirler.

Bir keresinde bir pilot arkadaşıma orduda öğretilen ve çocukluğumda televizyonda gördüğüm it dalaşı ile ilgili bir şeyler sorduğumu hatırlarım. Bana eğer mümkünse havada hiçbir zaman dalaşa girilmediğini açıklamıştı—rakibinizin sizin varlığınızı hissetmeden evvel dalaşın bitmiş olmasını isteyeceğinizden bahsetmişti. Asıl amaç başkalarının niyetli olduğu kavgalara girerek kendinizi tüketmektense enerjinizi saklamak ve istediğiniz biçimde kullanmaktır. Bana, kavgaya katılmanın baştan mağlubiyet anlamına geldiğini açıkladı.

O halde, eğer bir tartışmaya giriyorsanız bunu spor olsun diye ya da keyif için yaptığınızdan emin olun; haklılığınızı kanıtlamak ve rakibinizi alt etmek için değil. Yeryüzü Bekçileri, işgalci ile kavga ederseniz hiçbir zaman kazanamayacağınızı söylerler; aslında, en iyi ihtimalle bir beraberlik (satrançta pat durumunda olduğu gibi) elde edebilirsiniz. Kan içinde çadırınıza geri döner, kılıcınızı ertesi gün devam edecek olan kısır kavga için bilemeye

başlarsınız. Asıl soru şudur: "Haklı" olduğunuzu mu kanıtlamak istiyorsunuz, yoksa rakibinizle iletişim kurup ortak bir zemin bulmak ve kazanmak mı? Kendi bakış açınızı korumak ve hakim kılmak mı istiyorsunuz, yoksa sorun çözmek mi?

Bu soruları kendimize nadiren sorarız çünkü bilinçsiz bir şekilde kendi hayatlarımızla ilintili kurguladığımız hikayelerdeki savaşlara iteriz kendimizi. Eğer hikayemiz gereken takdiri alamamış ve yanlış anlaşılmışsa egomuz sürekli olarak bu durumu kanıtlamanın yollarını arar durur. Bir mağazada sırada beklerken araya kaynayan bir kişiyi gördüğümüzde hemen ileriye atılıp ona meydan okur ve hak ettiğimiz saygıyı talep ederiz. Önem verdiğimiz kişilerden bir şey isteyip de onlar bunu yerine getirmeyince onları ısrarla bencillikle itham ederiz ve bize saygı duymadıklarını ifade ederiz. Belki de o kişi sadece kendi sorunları dolayısıyla dalgındır ve eğer biz ona güzel bir dille "Arabanı park yerimin önüne bıraktığında benim için gerçekten de çok soruna yol açtı," dediğimizde bize kendini ne kadar kötü hissettiğini ve üzgün olduğunu söyleyecektir. Ona durumu açıklaması için bir fırsat vermek yerine kendi hikayemizi dayatmayı seçeriz.

Tabii ki bazen kendimizi öyle durumlarla baş başa buluruz ki etrafımızdaki insanlar sorun çıkarmaya ve belirli bir repliği tekrarlamaya aşırı derecede niyetlidirler. Bu gibi durumlarda gerçekten de kavgaya ve onların yazdığı senaryoya dahil olmaktan kaçınmak çok zordur. Ama eğer asıl derdimiz ışıltılı savaşçılar olabilmekse ve sorunumuzu dış dünyaya yansıtmaktan ziyade gerçek rakibimizle (yani kendi yaralı benliğimizle) yüzleşmekse geri çekilmek ko-

laylaşır. Eğer benimle aynı fikirde olmadığı için eşime kızgınsam onunla kavga etmekten ve onu kendi bakış açımın doğruluğuna ikna etmeye çalışmaktan ziyade, çatışmayı kendi içimde çözmeye uğraşmamın daha iyi olduğunu bilirim. Bazen eşime "Bu beni kendimi savunmaya itiyor," diyerek onun kavga davetini reddederim. Kendi şifamı bulamadığım için yapacağım saldırı ancak ve ancak kendi kurban/suçlu/kurtarıcı senaryomu yeniden üretmek ve kalıcılaştırmak anlamına gelecektir.

Vazgeçmeye İstekli Olduğumuz Şeyler

Çatışmadan kaçınma çalışmasını uygulamak için bir yandan tümüyle müzakereye açık diğer yandan taviz vermez bir şekilde durmalıyız. Bu müzakere etmeye istekli olduğumuzu gösterir—ki bu bir şeyler vermek anlamına gelir. Üstün görünmek için duyduğumuz istekten ve her durumu en ince ayrıntısına kadar kontrol altına alma ihtiyacımızdan vazgeçmek demektir. Bir şeylerin nasıl yapılması gerektiğine dair katı kavrayışlardan kaçınmak durumunda kalabiliriz. Jonothan Swift'in Gulliver'in Gezileri adlı kitabında iki ülke rafadan yumurtanın tepesinden mi yoksa dibinden mi başlanarak yenmesi gerektiği üzerine bir savaşa girişir. Bu gerçek dışı ve saçma bir hayaldir ama çoğunlukla sorunun kendisine odaklanmaya çalışmaktansa

kendi görüşümüze saplanır kalırız. Bataklıklara saplanırız ve kendi hikayemizle o kadar meşgulüzdür ki bir adım bile öteye kıpırdayamayız.

Esneklikten kaçınma sadece bireysel ilişkilerimizde değil uluslararası ilişkilerde de sık rastlanan bir durumdur. 1979 yılında ABD ve Sovyetler Birliği arasındaki Stratejik Silah İndirimi Müzakereleri'nin ikincisi (SALT II) bir anlaşma ile sonuçlandı; fakat iki taraf da birbirlerinin topraklarında yürütecekleri soruşturma sayısında anlaşamadıkları için anlaşma hayata geçemedi. Kimse bu soruşturmaların nasıl yapılması ve neleri içermesi gerektiğini tartışmadı. Ruslar nükleer santrallerdeki gizli dokümanları inceleyebilecekler miydi? Yoksa sadece bir çay içip gidecekler miydi? Bu detayların hiçbirisi tartışılmadı.

Bunun yerine, tüm tartışmalar her yıl yürütülecek soruşturmaların sayısı konusunda sıkıştı kaldı. İki tarafın müzakerecileri de birbirinden gitgide şüphe duymaya ve kendi pozisyonlarına daha sıkı sarılmaya başladı: Mesela Sovyetler her yıl 5 soruşturma isterlerken Amerikalılar 7 soruşturmada ısrar ettiler. İki taraf da hiçbir biçimde mesuliyet kabul etmeye razı gelmezken, müzakere sürecinde ortak bir zeminde buluşmak için yaratıcı fikirler öne sürmeyi reddettiler.

Çatışmadan kaçınma çalışmasını uyguladığımızda her ne kadar diğerleri ile anlaşmak için istekli olsak da, konu saygınlığımıza ve derinden inandığımız şeylere gelince kesinlikle taviz vermez bir tavır takınırız. Bunu başarabilmek için gerçek değerlerimizin ne olduğu konusunda net olmamız gerekir; böylelikle kendimizi önemsiz detaylar üzeri-

ne tartışarak tüketeceğimize daha verimli bir şekilde müzakere edebiliriz.

Işıltılı savaşçılar olarak korkunun ötesine adım atar ve neyle karşılaşırsak karşılaşalım sunduğumuz şey, sevgi ve güzellik olmasını sağlarız. İşte şimdi kahinin yolunda yürümeye hazırız.



3. BİLGELİK:
Kahinin Yolu

Kahin olmak, dünyada yumuşak adımlarla yürümek ve kaderi düşlemektir.

Modern dünyada düş görmek uykuyla sınırlanmıştır. Düş görebilmek için uzanmalı, gözlerinizi kapatmalı ve görüntülerin belirdiği o derin hayal alemine dalmalısınız. Ancak Yeryüzü Bekçisi için tüm gizemi ve kurgusuyla uykuda ve uyanıkken görülen düşler arasında çok az fark vardır. Uyanıkken bile tamamen uykuda olan sıradan insanların aksine, Yeryüzü Bekçileri uykudayken tamamen uyanık olmaya çalışırlar. Uyanık oldukları zaman, Yeryüzü Bekçileri zarafet ve güzellik dolu bir dünyanın doğuşunu düşleyebilirler. Bu bölümde, gözleriniz tamamen açıkken yaratmayı öğreneceksiniz ve düşlerinizin (ve kabuslarınızın) neden hep doğru çıktığını anlayacaksınız.

Düş sözcüğünün çoğunlukla negatif bir çağrışımı vardır, çünkü bunun gündüzleri boşa zaman harcamak, geceleri ise anlamsız ya da en iyi ihtimalle bilinçaltımızın sabaha çözülmek üzere gönderdiği bir mesaj olduğunu düşünürüz. İçinde yaşadığımız gerçekliği ürettiğimizi, doğ-

makta olan dünyayı düşlediğimizi fark etmeyiz - bu yüzden, uyanıkken güzel imgeler yaratabilme yeteneğimiz çok önemlidir.

Gözleriniz tamamen açıkken düş görmeyi becerebildiğiniz zaman bilinçsizce yaşamaya son verebilirsiniz. Toplumun size sunduğu ortak kabusa uyum sağlamak yerine zengin bir yaşam yaratmaya başlayabilirsiniz - o zaman, etrafındaki olayların bilinçsiz katılımcısı olmak yerine yaşamınızın destansı şiirinin yazarı olursunuz. Düşlemeyi öğrendiğinizde, artık sizi kurban, kurtarıcı ya da suçlu olarak gösteren senaryoları oynamak zorunda kalmazsınız. Sahte bir güvenlik hissi sağlamak için onlara sarılmak yerine, hikayelerinizin sınırlamalarından kendinizi kurtarabilirsiniz.

Burada, sinekkuşunun uçtuğu andaki sükuneti gereklidir. İlham verici sözlerin ya da yalnızca sorunları nasıl çözeceğinizi ve ruhun sükunetine kavuşacağınızı düşünmenin ötesine geçmelisiniz ve böylelikle kendiniz ya da diğerleri için olmasını istediğiniz dünyanın imgelerini yaratabilirsiniz.

Düşlerinizi Anlamak

İmgeleminizi oluşturmaya başlamak için düşlerinizi ve simgelediklerini anlamanız gerekir. Psikanalizde gece gördüğünüz her imajın bir parçanızı temsil ettiğini öğrenirsiniz: Korkunç hayalet, kız çocuğu ve yanmakta olan ev imgelerinin her biri benliğin parçaları olarak yorumlanır. Örneğin, üniversitedeyken bir keresinde düşümde bir tünelde olduğumu ve sinir bozucu bir biçimde yanan ışığıyla üzerime hızla gelen bir lokomotif görmüştüm. Düş analizinde çok yetkin olan profesörlerimden birine gittim ve kabusumu anlattım. Düşümdeki lokomotifin üniversitedeki ders yükümü temsil ettiğini düşünmüştüm, çünkü kendimi çok baskı altında hissediyordum ve mezun olmayı başaramamaktan korkuyordum.

Profesörüm haklı olabileceğimi söyledi, ama bu düşümün yalnızca yüzeysel bir yorumuydu. Sonra, bana yolunun üstünde ne olduğundan habersizce hızla üzerime doğru gelen kontrolden çıkmış lokomotifin hangi parçam olduğunu sordu. Sonra da bunların tümünü güvenle içinde tutan tünelin hangi parçam olduğunu sordu. Bu parçamın baskı altında kaldığını fark ettim, ama aynı zamanda lokomotif tarafından temsil edilen muazzam bir yön ve amaç duygusu hissettim ve tüm bu unsurlar yeraltındaki tünelde güvenli bir biçimde saklanıyordu, ki bu da bilinçaltımdı.

Aynı analitik yaklaşımı düşlerinizi incelerken de kullanabilirsiniz. Semboller her yerdedir ve deneyimlediğiniz her şey bir parçanızı yansıtır - yani gerçekliği bu biçimde algılarsanız dünyanızı zaten düşlüyor olduğunuzu anlarsı-

nız.

Bir zamanlar Güneybatı Amerika'da şifacı bir kadını ziyaret etmiştim. Ağaç tepesindeki tahta bir barakada yaşıyordu ve düşlerdeki gizli mesajları yorumlama konusunda ünlüydü. Evine giden yol çok belirgin gösterilmiyordu ve pek çok kez yolumdan geri dönüp başka yolları denedim. Sonlara doğru kayboldum ve koyağın tepesine kadar dik bir tepeyi koşarak tırmanmak zorunda kaldım. Tırmanışım sırasında kaydım ve bileğimi burktum, bu yüzden şifacı kadının kulübesine kadar olan yolu topallayarak yürüdüm. O sırada öfkeli ve tere batmış bir biçimde, ilk başta bu yolculuğa neden çıktığımı merak ediyordum.

Yaşlı kadınla karşılaştığımda bana kısaca medeniyetten bu kadar uzakta ne aradığımı sordu. Yakınlardaki ünlü bir şifacıyı ziyarete geldiğimi, o sırada düş yorumlama konusundakini yeteneğini duyduğumu söyledim. Birkaç gece önce gördüğüm tedirgin edici rüya konusunda yardımını istedim. Bana ihtiyatlı bir biçimde baktıktan ancak birkaç dakika sonra içeri davet etti ve, "Önce, sabahını yorumlayalım. Bana buraya nasıl geldiğini anlat, ben de seni anlatayım," dedi.

Pencereden dışarı bakınca kadının yol kenarında park etmiş kamyonetin ve kulübesine doğru uzanan düzgün çakıl bir yol gördüm. Ona ulaşmak için en zor yolu seçtiğim ortaya çıkmıştı. O zaman, onun evine yaptığım yolculuğun yaşamda nasıl hareket ettiğimi sembolize ettiğini anladım: Sıklıkla yanlış yolu seçiyor, boşuna uğraşıp sinirleniyor, sabrımı yitiriyor ve umutsuzluğa kapılıyordum. Ve bu süreçte kendime zarar veriyordum. Bu tam da üniver-

site hayatımı ve Amazon'daki en olmadık yerlerde kaybolmayı becermemle antropologlar arasında ünlenmemi sağlayan araştırmamın ilk yıllarını anlatıyordu. Geceleyin gördüğüm düşteki gizemli sembolleri öğrenme arzum, gündüz yaşadığım olayların anlamını gözden kaçırmama yol açmıştı.

Amerikan Rüyaları

Uyuduğumuzda zihnimizde açığa çıkanlar üzerinde çok az kontrolümüz olduğunu ya da hiç olmadığını hissederiz, bu çoğunlukla uyanıkken de geçerlidir. Bize sürekli, olayların "başımıza geldiği" ve dünyamızı değiştirmek için yapabileceğimiz en iyi şeyin daha sıkı çalışmak ve diğer insanların istediğimiz gibi davranmaları için onları etkilemeye çabalamak olduğu söylenir. Kurallar koyar ve onları uygulamaya çalışırız, ama bu asla yeterli olmaz. (On Emir'in beş tanesinin, yılan ve jaguar düzeyiyle ilişkilendirilen ilkel sürüngen ve memeli beyinlerimizin dürtülerini düzenlemeyi amaçlaması ilginç bir noktadır.) Sorunlara farklı bir açıdan yaklaşabileceğimizi ve ikilemlerimize daha yaratıcı çözümler üretebileceğimizi düşünmeyiz. Bu süreç, ilkel ve kendine dönük yılan ve jaguar düzeylerinden sinekkuşu düzeyine geçmemizi gerektirir. Böylesi düşük algı düzeylerinde, içinde eğitildiğimiz kültürel transı aşamayız.

Birleşik Devletler'de insanların perspektiflerini genişletmeyi değil ama halihazırda neye inanmakta olduklarını

göstermeye çabalayan yeni bir haber kanalı var. İzleyicileri huzuru, kendileri gibi sorumluluk sahibi ve inançlarını paylaşan iyi insanlar ve korkunç şeyler yapan ve kendilerinden farklı düşünen kötü insanlarla dolu olan dünyanın güvenilmez bir yer olduğu fikrinin tasdik edilmesinde ararlar.

İçinde bulunduğumuz kültürel transta sıkışmamızın sonucu olarak bizler artık Amerika'da demokrasi altında yaşamıyoruz; "medyakrasi"de yaşıyoruz. Medya, sponsor şirketlerin o kadar fazla etkisi altındadır ki, dünyada yaşanan olaylar bile belli bakış açılarına göre verilir. Daha 1880'de, The New York Times'da yazan John Swinton şöyle demişti: "Gazetecilerin işi gerçeği yok etmektir...Bizler, perde arkasındaki zengin adamların araçları ve kölelerivyiz." Bu görüş günümüzde de geçerlidir: Çünkü haberlerin finansörü olarak reklam verenler hamburgerlerini satın alacak iyi tüketiciler yaratmakla ilgilenmektedir; kutunun dışında ya da ondan farklı düşünmemize yardımcı olmakla ilgilenmezler.

Sabah haberlerinde bize sunulan herhangi bir şeyi ya da her şeyi basitçe yuttuğumuzda gezegenimizi istediğimiz biçimde değiştirme yaratıcılığımızı kaybederiz. Suçun var olmadığı bir dünyayı düşlememiz mümkün değilken, suçun ve şiddetin yaşamımızda yer almadığı, yani bunların aktörleri olacak kurban ve suçluların bulunmadığı bir dünya tasavvur edebiliriz.

Daha İyi Bir Yaşam Yaratma Gücümüz

Hemen konuya girelim: Gerçeklik çoğumuz için o kadar da keyifli değildir. Eğer öyle olsaydı çok daha azımız kederinden uzaklaşmak için sakinleştirici ya da alkol kullanıyor olurdu. Çoğu insan için gerçeklik tatlı bir düş değil, bir kabustur.

Tüm bireylerin kendi gerçekliklerini yaratma ya da değiştirme yeteneği olduğunu söylemek politik olarak sorunludur. Hindistan'da yoksulluk içinde yaşayan 300 milyon insan doğru biçimde düşlemeyi beceremiyorlar mı? Ya 2004'te Güneydoğu Asya'yı vuran tsunamide ölenler ya da bir sonraki yıl Katrina Kasırgasının Amerika'da evsiz bıraktığı onca kişi? Tüm bu felaketler düşünüldüğünde, düşleyerek dünyayı yaratma kavramını basitçe New Age saçmalığı olarak bir kenara atmak çok kolaydır. Bu tür felaketleri insanlığa büyük zararlar veren yoksulluğa bağlamak daha akılcı görünebilir. Çoğu insan yoksulluğu ortadan kaldırdığımızda hiç kimsenin artık acı çekmeyeceğini düşünmektedir -ama para kederi iyileştirmez. Tanıdığım bazı mutsuz insanlar lüks içinde yaşarken, mutlu olan diğerleri pek çok maddi zorlukla boğuşmaktadır.

Düşleyerek dünyayı yaratma kavramı toplumsal olaylara dahil olmamak ya da ihtiyacı olanlara yardım etmemek için bir bahane olarak kullanılmamalıdır. Bunun yerine, böylesi trajediler diğerlerine yardım etme konusunda her zamankinden daha fazla çaba göstermemizi gerektirir ve elimizdekileri diğerleriyle paylaşmamız ve çevreye zarar vermeye son vermemiz için böylesi büyük çaplı felaketleri beklememiz gerektiğini hatırlamamızı sağlar. Ve bu fe-

laketleri yaşamadığımız bir dünyanın doğmakta olduğunu düşleyebiliriz.

Eğer pek çoğumuz umudu ve imkanları düşlüyorsak, büyük bir fark yaratabiliriz. Örneğin, kitaplarımı Hay House'dan1 yayınlama sebeplerimden biri, kendilerini dünyayı daha iyi bir yer haline getirmeye adamış olmalarıdır. New Yorklu büyük bir yayıncının kitaplarımı daha fazla para karşılığında yayınlama teklifini geri çevirdiğimde muhasebecim çok şaşırmıştı. Ama Hay House, Güney Afrika'daki kitap satışlarından elde ettiği tüm geliri ana babasız kalan AIDS'li çocuklara bağışlıyor ve ben de kitaplarımın bu çabaya katkısı olmasından dolayı çok mutluyum. Dahası, beraber düşleyebileceğimiz bir dünya vizyonunu paylaşan -kargo servisinden kitapçısına kadar- bir takımın parçası olduğumu biliyorum.

Bir kahin olarak, medya ve çevrenizdekiler tarafından size gösterilen kabusu reddetmeyi seçebilirsiniz. Herkesin hayattaki amacının tamamen boyun eğen bir çocuk ve mükemmel bir öğrenci ve mezun olduktan sonra da evlenip düzenli bir iş, güzel bir mahallede bir ev ve 200 kanallı bir televizyon sahibi olup sonra güvenli çitlerle korunan cemaatinde emekli olması gerektiğini söyleyen bir düşte yer almak zorunda değilsiniz. Belki Amerikan rüyası bu, ama sizinki olması gerekmiyor. (Benimki kesinlikle değil!) Yaratabileceğiniz daha ilginç pek çok düş var.

Kolektif düşümüzün olanaklı ya da olanaksız, kabul edilebilir ya da edilemez olduğunu söylediklerinde bunu çoğunlukla verili kabul ederiz. Bir arkadaşım kısa süre önce New York'tan taşınıp daha küçük bir şehre yerleşti. Ye-

1 Yazarın kitaplarını yayınlayan yayınevi (ç.n.).

ni şehrindeki pek çok otobüs hattı, bisiklet yolu ve diğer ulaşım hizmetlerine rağmen, komşularının çoğu arkadaşımın araba almama kararıyla şoke olmuştu. Her ne kadar Manhattan'da yaşarken bunu yıllarca yapmış olsa da, buz gibi havada markete gitmek için bloklarca yürümeye dayanamayacağında ısrar ediyorlardı. Bu insanlar en basit işlerini bile arabayla halletmeye o kadar alışmışlardı ki arkadaşımın kararı onlara çok radikal geldi. Fanusun dışını düşlemeye ve olanaklara açık olmaya alışkın değillerdi.

Aslında pek çoğumuz birilerinin bizim için düşlediğinin ve bizim de sadece kendimize ait farklı bir şey tasarlayabileceğimizin farkında değildir. Bunu ancak sınırlı deneyimimizin dışına çıkıp yeni bir şeyle karşılaştığımızda fark ederiz - örneğin, Bible Belt bölgesinden gelen genç bir insan üniversiteye veya şehre gittiğinde ya da orduya katıldığında insanların bilinemezci (agnostik) olmasına rağmen gayet ahlaklı ve düzgün olabileceklerini fark ettiğinde şoke olur.

Laika akıl hocamla çalışmaya başladığım ilk günlerde bana inançlarımın sınırlamalarını göstermişti. Don Antonio'yla beraber Altiplano'da -Peru'da, Cusco'dan Titicaca Gölü'ne dek uzanan çorak, dağlık bir plato- yürüyorduk ve Hıristiyan geleneğinin ne zaman yardıma ya da yol gösterilmesine ihtiyaç duyarsak cennete bakmamız gerektiğini belirttiğini söyledim. Gülümsedi ve Laikaların gökteki cennetten değil Toprak Ana'dan yardım istediğini söyledi.

İlahi olanın yukarıda olduğu fikrimi inatla savunmaya devam ediyordum ki küçük bir köye girdik ve üç at yanımıza yaklaştı. Don Antonio taze at pisliğini gösterdi ve

büyük bir kepçe bulmamı istedi. Kürek gibi kullanılabilecek bir parça karton buldum ve yanına döndüğümde toprakta sığ bir çukur kazmış olduğunu gördüm. "Yarısını buraya koy," dedi. Dediğini yaptım ve o da üzerini toprakla örttü. Sonra, yakındaki büyük bir kaya parçasını gösterdi ve pisliğin geri kalanını onun üzerine koymamı istedi. Sonra yolumuza devam ettik ve Don Antonio bu konu hakkında başka bir kelime daha etmedi.

İki hafta sonra aynı köye geri döndük. O sırada, aramızdaki konuşmayı ve akıl hocamın at pisliğiyle ilgili verdiği gizemli talimatları unutmuştum...ama o unutmamıştı. Don Antonio doğruca çukurun olduğu yere gitti ve, "Kaz," dedi. Yüzeyin daha bir kaç santim derinine inmiştim ki, "Gördün mü? Gübreye dönüşmeye başlamış bile," dedi. Sonra beni kaya parçasının yanına götürdü ve kurumuş pisliği göstererek, "Gördün mü? Hala boka benziyor değil mi? Peki hala bok gibi kokuyor mu? Hayır mı? Anamız koynuna aldığı her şeyi yaşama döndürür: tüm acımızı, kederimizi, yasımızı, hatta atıklarımızı bile."

Tüm yaşamım boyunca kutsal olanın yukarılarda bir yerde olduğuna inanmıştım. Duaya bile, "Göklerdeki babamız..." diye başlarız. Kutsal olanın -dişil toprak gibi- karanlık, zengin ve nemli olduğunu ya da tüm "pisliğimizden" uzakta, saf, temiz ve göksel bir alanda değil de gündelik hayatımızda, üzerinde yürüdüğümüz zeminde var olduğunu kabullenmeye hazır değildim.

Her ne kadar bir antropolog olarak başkalarının inançlarına saygı duymayı öğrenmiş olsam da kendimi hala çalışma konum olan ilkel insanlardan üstün görüyordum -

sonuçta doktora derecem vardı. Kültürüm, dinim ve eğitimimin benim için tasarladığı düşte sıkışıp kalmış olduğumun farkında bile değildim. Sonradan, çoğumuzun yaşadığı kolektif düşün aslında gerçekle karıştırdığımız süslü bir peri masalı olduğunu öğrendim. Bizim için görünmezdir, çünkü onun yalnızca bir düş olduğunun bilincinde değiliz.

O gün öğrendiğim başka bir ders de pis bir dışkı olarak gördüğüm şeyin aslında gübreleşmeye ve başka bir yaşam için besin olmaya başlamasıydı. Psikolojide, pisliği kayanın üzerine koymak, parçalarına ayırmak, kaynağını ve yapısını belirleyebilmek için mikroskop altında incelemek ve sonra da bunca güzel yemeğin nasıl bu hale geldiğini düşünmek için eğitilmiştim.

Böylesine gelecek vadeden bir ilişki nasıl çuvalladı? diye düşünmemiz de aynı şeydir. Bir kez olayları daha üst bir düzeyden algılamaya başladığımızda sorunların ötesindeki fırsatları ve gelişme potansiyelini görebiliriz. Don Antonio'nun bana dediği gibi, "Alberto, sen bir bahçıvansın. Sürekli yaşamındaki ayrık otlarını yoluyorsun - yani, çocukluk travmalarını ve yitik aşklarını. Bahçende hiç ayrık otu yok, ama hiç çiçek ya da meyve ağacı da yok. Bırak bazı ayrık otları kalsın ki güzellikleri de yetiştirebilesin."

Psikoloji eğitimim beni yaşamın sorunlarla dolu olduğu ve eğer yeterince uğraşırsam tümünü çözebileceğim inancına hapsetmişti. Huzurlu, verimli bir varoluş yerine sorun temelli bir yaşam düşlüyordum ve bu yüzden de evren bana bunu sunuyordu.

Dünyayı Düşleyerek Nasıl Yaratırız?

Gördüklerimiz ve yaşadıklarımız düşlediğimiz dünyanın ta kendisidir - eğer bundan hoşlanmazsak gözlerimizi açabilir, uyanabilir ve farklı bir şey yaratabiliriz. Bunun bir yolu dua etmektir ve belli durumlarda çok etkili olabilir. Favori örneklerimden biri, 1980'lerde San Fransisco Hastanesi'nde kalp bakım ünitesindeki 400 hasta üzerinde yapılan bir çalışmaya dayanır. Araştırmacı Randolph Byrd, hastaların yarısının rutin tıbbi tedavinin yanı sıra dua aldıkları bir deney yaptı. Doktorlar ve hemşireler hangi hastalar için dua edildiğini bilmiyordu. Dua edilen grupta kimse kalp krizi geçirmez ya da ölmezken kontrol grubundakilerden 12'si kalp krizi geçirdi ve 3'ü öldü.

Tanrıdan belli isteklerde bulunmak için dua etmeye alışkınızdır ama Ruhun herhangi bir olayın sonucunu etkilemesine izin vermek çok daha güçlüdür. Spindrift Vakfı adlı bir organizasyonun araştırmacıları duanın filizlenen tohumlar gibi basit organizmalar üzerinde tedavi gücünü araştırmışlardır. (Duanın etkilerini incelerken bitkiler üzerindeki çalışmak kolaydır - sonuçta egzersiz yapmazlar, farklı şeyler yemezler ya da çalışma dışında onlar için dua eden birileri yoktur.) İki tür teste tabi tutuldu: (1) doğrudan dua, yani dua eden kişi, Tanrıya sorununun ne olduğunu ve ne dilediğini bildirir, örneğin, teyzesinin geçirdiği krizi tamamen atlatması gibi; ve (2) dolaylı dua, yani dua eden kişi, Tanrıya kimin için dua ettiğini söyler ama belirli bir istekte bulunmaz, yalnızca "arzuladıklarımız gerçekleşsin," der. Spindrift Vakfı çalışmaları göstermiştir ki her iki strateji de işe yaramaktadır, ama dolaylı dua

doğrudan duadan dört kat daha etkilidir çünkü Ruha ne yapacağını söylememiz gerekmez.

Bir dua biçimi olarak gözünde canlandırma, imajların dili kullanılarak sinekkuşu düzeyinde gerçekleşir. Örneğin, okyanus kıyısında büyük bir evde yaşadığımızı gözümüzün önüne getirebiliriz. Daha önce de belirttiğim gibi, görselleştirme zihin (jaguar) düzeyinde işleyen ve sözcüklerin dilini kullanan onaylamadan çok daha güçlüdür. Bir resmin binlerce kelimeye bedel olduğunu biliriz, bu yüzden de dünya barışını sağlayabilmek ve barış dolu bir dünyanın doğması için sinekkuşu düzeyinde dua etmeliyiz. Yoksa, ortalama 30 dakikalık bir haber programında gördüğümüz yüzlerce savaş ve terör görüntüsüyle dünya barışının tek bir gözde canlanması nasıl baş edebilir?

Yarattığımız Gerçeklik

Evren, düşümüzün koşullarını bize her zaman geri yansıtır. Yani, para kazanamayacağımızdan korkarsak kazanamayız. Ancak, bugün sahip olduklarımızda bolluğu yaşarsak, şu anda gerçekten paramız olmasa bile bolluk yaşarız ve daha pek çok zenginliğin bizi beklemekte olduğundan emin olabiliriz.

Yani yaşamımız istediğimiz gibi gitmediğinde en etkili çözüm kariyerimizi, eşimizi, rutin egzersizlerimizi ya da çevremizi değiştirmek değil, ama düşümüzün saflığı üze-

rinde çalışmaktır. Düşümüzü değiştiririz ve ilişkimiz ya da kariyerimiz dengelenir. Bu zararlı bir ilişkiyi ya da kötü bir işi sürdüreceğimiz anlamına gelmez, ama bu ilişkiden ya da işten yaralı ve kurban olarak çıkmayacağımız anlamına gelir. Kendimizi verimsiz hikayelerden kurtarırız ve bunun yerine yaşamak istediğimiz deneyimleri düşleriz.

Karşı yönden gelen bir yolcuyla karşılaşan bir gezgine dair eski bir hikaye vardır. İlk adam, "Sizin geldiğiniz kasabaya gidiyorum ben. Söyleyin, nasıl bir yer? İnsanlar iyi, dürüst ve güvenilir mi?" der. Bunun üzerine ikincisi, "Ya sizin geldiğiniz kasabadakiler nasıldı?" diye sorar. İlki, "Ah, çok kötüydüler! Soyuldum, kimse beni evine kabul etmedi ve yemek için de çok fazla para ödedim. O kasabada bir tane bile ahlaklı insan yok." diye cevaplar. İkincisi ise buna karşılık, "O zaman gittiğiniz kasabada da farklı bir şeyle karşılaşmayacaksınız." der.

Birinci yolcunun fark edemeyip de ikincinin bilincinde olduğu, nereye giderseniz gidin kendinizi yanınızda götürdüğünüzdür. İnançlarınız, zihinsel durumunuz ve duygularınızın enerjisini her durumda taşırsınız ve evren de beklentilerinizi karşılayarak cevap verir. Nesnel bir gerçeklik yoktur, çünkü kehanetler kendi kendilerini doğrular. Bu, düşlemektir.

Yaşamak istediğimiz düşe inanarak ve kahinin yolunu izleyerek istediğimiz her şeyi başarabiliriz. Bunu da başlangıç zihni, sonuca göre yaşama, şeffaflık ve bütünlük çalışmalarını uygulayarak gerçekleştirebiliriz.

Başlangıç Zihni Uygulaması

Başlangıç Zihni uygulaması önyargılarımızdan kurtulmamızı gerektirir. İsa'nın da dediği gibi, "Küçük çocuklar gibi olmazsanız cennetin krallığına giremezsiniz". Diğer bir deyişle, hikayelerimizin ve beklentilerimizin ağırlığı altında ezilmediğimiz zaman yaşamlarımız çok daha basit bir hale gelir. Laikalara göre bu, karda iz bırakmadan yürümeyi başarabildiğimizde gerçekleşir. Bitap düşmekten kurtulur ve bunun yerine, kendimizi sunulan fırsatlara açarız. Masumiyet ve kendiliğindenlik yaşamlarımıza yeni bir ilham verir ve "oradaydım, şunu yapmıştım" tavrından vazgeçeriz. Herşeyi ilk defa yaşayan çocuklara benzeriz.

Zen uygulayıcıları "boş zihin"e ulaşmaya çabalarlar. Bir usta ile kendine ve öğrendiklerine çok güvenen öğrencisine dair bir hikaye vardır. Öğretmen öğrencisini çaya davet eder ve fincanını taşana kadar doldurur. Çok şaşıran öğrenci çığlığı basar, "Ama efendim, fincan dolu zaten!" Öğretmen ise şöyle cevap verir: "Zihnin de çok dolmuşsa sana nasıl öğretebilirim?"

Bunu, "dolu" zihninizle ne kadar bilirseniz o kadar değer göreceğiniz Batıyla kıyaslayın. Başlangıç zihni uygulaması bu inancı bir kenara bırakıp amatör olmanızı gerektirir. Aslında, amatör (amateur) sözcüğü Fransızca'da "aşık" anlamına gelen sözcükten türemiştir. Amatörler her farklı gün ve deneyimle büyülenen yaşam aşıklarıdır. Amatör olabilmek için uzmanlıktan kurtulmamız gerekir. Ancak, başlangıç zihnini uyguladığımızda bize pek çok deneyim kazandırmış yıllarımızı da unutmayız - sadece, dün öğrendiğimizle bugün keşfetmekte olduğumuzu birbirine karıştırmayız.

Kendimize, "Bu benim gerçek olabileceğine inandığım şey, ama bir de gerçekliğe karşı deneyeyim," demeliyiz. Yaşamla sabit değil varsayımsal bir ilişki kurarız. Sonra, daha önceden bildiğimiz bir durumla karşılaşırsak sonucu önceden varsaymayız, çünkü o zaman kendi kendini gerçekleştiren bir kehanet olur. "Bu eşimle yaptığım bir tartışma gibi görünüyor. Aslında, para konusunda sürekli yaptığımız tartışma. Ama belki de değil - belki farklı bir şey." deriz. Birden aslında bir evlilik kavgası yapmadığımızı fark ederiz; bize sunulan, durumu eşimizin bakış açısından görme şansıdır. "Nefret ettiğin o işe dönmek zorundasın çünkü sorumluluklarını yerine getirmiyorsun"u duymak yerine şunu duyarız, "Korkuyorum." Bunun ilişkimizi daha da güçlendirmek için desteğimizi sunmak ve sevgi dolu yeni bir iletişim kurmak için bir fırsat olduğunu fark ederiz.

Geçenlerde, fazla hızdan dolayı bir polis memuru tarafından durduruldum. 50 km'lik hız sınırı olan bir yolda 70 km. süratle araba kullanacak kadar aptal olduğum için birdenbire kendime kızdım, sonra da yakalandığım için sinirlendim...ve sonra, başlangıç zihnini uygulamaya karar verdim. Memur arabama yaklaştığında camımı açtım, gülümsedim ve, "Hız yaptığımı ve cezayı hak ettiğimi biliyorum. Hiçbir bahanem yok. Gününüz nasıl geçiyor?" dedim. Sonunda, bana kronik yorgunluğundan bahsetti, ceza kesmedi ve "*Şaman, Şifacı, Bilge*" kitabımın bir kopyasını verdiğimde çok memnun oldu. Bunun gerçekten başarılı olması için hakiki ve içten olması ve cezadan kurtulmak gibi gizli bir amaç gütmemesi gerekir. Ve başarılı oldu - hem polis hem de ben yeni bir deneyim kazanmıştık.

Bildiklerinizden Kurtulmak

Başlangıç Zihni Uygulamasının bilimsel teoriyle pek çok ortak yönü vardır. Bilimde, gözlemlerimiz üzerine bir hipotez kurar ve sonra da onu test ederiz. Bulgular teoriye uymazsa hipotezden vazgeçeriz. Bu, hipotezin kutsal kabul edildiği dinden çok farklıdır. Dinde, hipotezlerimizi olgular karşısında test ederiz ve eğer uyuşmazsa teoriyi muhafaza eder ve onunla çelişen her türlü bulguyu bir kenara atarız. Bu yüzden, milyonlarca yıllık insan evrimine dair yığınla kanıt ve bilgi, Tanrı'nın dünyayı altı günde yarattığına ve dinozorların Adem ve Havva'yla birlikte Cennet Bahçesinde huzur içinde yaşadığına inanan bir köktencinin fikirlerini değiştiremez. (Yakın dönemde yapılan bir Gallup Araştırması'na göre, Birleşik Devletler nüfusunun yaklaşık yüzde 47'si Tanrı'nın insanı şu anki haliyle yarattığına inanmaktadır.)

Başlangıç Zihni uygulaması, ne olursa olsun dogmalardan vazgeçmemizi gerektirir. Dogmanın bizim için ne kadar önemli olduğu düşünüldüğünde elbette söylemek yapmaktan daha kolaydır. Büyükanneme İsa'nın bakirenin oğlu olma meselesini açıklamaya çalıştığımı hatırlıyorum. İsa'nın annesinin düz anlamıyla bakire olduğu inancından vazgeçmek için hiçbir sebebi yoktu, bu yüzden de bu tasvirin mecazi olduğuna dair tezim -yani İsa'nın kalben saf ve bozulmamış bir anneden doğduğu fikri- onu biraz olsun etkilemedi. Tüm dogmalar tehlikelidir. Büyükannemin inançları ilk bakışta iyi niyetli görünse de, sayısız insan bu ve buna benzer inançları savunmak için savaşa gitmiştir.

Dinin katı olduğunu düşünürüz, ama bilim de, bilgi edinmenin bir yolu değil de ta kendisiymiş gibi ideolojik olarak katılaşabilir. Örneğin, araştırmamın ilk günlerinde pek çok bilim adamının varsayımlarına uymadığı için araştırmamı daha baştan reddettiklerini fark ettim. Sonrasında kuantum fiziği ve kaos teorisi daha yaygın olarak kabul görmeye başlayınca, çalışmam bilim adamları ve fizikçiler tarafından artan bir oranda onaylanmaya başladı. Bilimin dogması, kendimizi ve gezegenimizi iyileştirme kapasitemizde devasa adımlar atmamızı sağlayabilecek daha büyük sorular sormaya direnmemizdir.

Çocuklardan sıra dışı ve mantıksız sözler beklerken ve yaratıcı soruları ve fikirleriyle şaşkınlığa düşerken, ideolojiden kopan ve olasılıkları merak eden yetişkinleri dışlar ve yarı deli kabul ederiz. 1899'da Sırp mucit Nikola Tesla, Colorado Springs'teki laboratuarında çalışırken, Mars'tan cızırtılar biçiminde enerji sinyalleri aldığını iddia etti. Tesla'yla çok alay edildi, ama yaklaşık yüz yıl sonra, araştırmacılar onun hayal kurmadığını keşfetti: muhtemelen gaz bulutları ya da diğer kozmik maddeler tarafından iletilen doğal radyo dalgalarını aldığını fark ettiler. Tesla ileri görüşlüydü; teknolojik icatları arasında alternatif akım, kablosuz telgraf, Niagara Şelalesi'ndeki enerji santrali, ve en ünlüsü, radyolarda kullanılan (ve yüksek voltaj üreten) Tesla kangalı vardı. Bunlardan ilk bahsettiğinde de muhtemelen mantıksız görünmüştü.

Gerçekleri, bizi sınırlayan inançlarla engellemek çok tehlikelidir, çünkü gelecekte her zaman şaşırmaya hazır olmalıyız. Örneğin, biliyoruz ki 20 yıl önceki tıbbi tedavi yöntemleri bugün geçersizdir ve yenilikçi fizikçilerin önce-

ki kuşak tarafından kabul gören keşiflerinin hatalı olduğu kanıtlanmıştır.

Baş etmemiz gereken zorluk, sadece doğrular ve doğru olmayanlarla, gerçekler ve gerçek olmayanlara inanıp ikisi arasındaki herhangi bir durumu reddetmemizdir. Aynı biçimde, çocukken uzun mesafeler arasında hava vasıtasıyla iletişim kurmanın, ayda yürümenin ya da klonlamanın "imkansız" olduğuna inanırdık - neyin yapılabilir neyin yapılamaz olduğuna dair katı inançlar bizi arzuladığımız dünyayı düşlemekten alıkoyar.

Başlangıç Zihnine Ulaşmak

Farklı elimizle yemek yemek, eve farklı bir yoldan gitmek ve üzüldüğümüzde somurtmak yerine gülümsemek gibi gündelik rutinimiz ve alışkanlıklarımızda ufak değişiklikler yaparak daha yaratıcı, açık ve çocuksu bir duruma gelebiliriz. Çevremizdeki sıradanlığın bizde yarattığı karmaşayı yok edebilir ve kendimizi çok daha geniş bir olasılıklar yelpazesine açabiliriz.

Ama bu çalışmanın düz anlamına takılıp kalmamak önemlidir. Büyük bir şirketin CEO'suna, danışmanı iş toplantılarına katıldığında ayakkabılarını çıkarırsa çok daha yaratıcı olacağını söylemişti. Bu, her zamanki düşünüş tarzından çıkmasını sağlamış olabilir, ama tek başına bu hareket işlerini idare etme tarzında değişiklik yaratmaya ye-

terli değildir. Sihirli bir formül, başarıya giden kestirme yolu bulduğunu düşündü, ama aşabildiği tek sınır aslında ayakkabılarının sınırıydı. Onu tutan inançlardan kurtulması gerekiyordu - diğer bir deyişle, özgür bırakması gereken ruh ayağının tabanı değildi.

Sıradaki egzersiz yararsız olandan kurtulup kendinizi yeniliklere açmanıza yardımcı olacak.

Egzersiz: Yaşamınızdaki Döküntüleri Temizlemek

Başlangıç zihni çalışmasını uygulamak için yaşamınızdaki enkazı temizlemeniz gerekir. Yılan düzeyinde bu, dolabınızdaki tüm döküntüleri ve atmaya kıyamadığınız ama aslında gereksiz olduğunu bildiğiniz tüm "biriktirdiklerinizi" boşaltmak anlamına gelir. (Siz öldükten sonra çocuklarınız onları nasıl olsa atacaklar.) Bu yığın – fuarda kazandığınız doldurulmuş hayvan, eskimiş ve artık giyilmeyeceği belli olan kolej tişörtü, vs- sizi geçmişe bağlar. Dolaplarınızı dolduran bu maddi semboller olmadan da o deneyimlerinizin güzel anılarını hatırlayabilirsiniz.

Bekarlık yıllarınızda hayalini kurmuş olduğunuz yaşam tarzını temsil eden ve aslında asla hoşlanmadığınız o abajuru atın. Bir gün mutlaka okumanız gerektiğini düşündüğünüz kitaplardan ve ilginizi kaybetmiş olsanız da kendinizi bitirmeye zorunlu hissettiğiniz elişlerinden kurtulun.

Kendinize dair beklentilerinizden kurtulun ve farklı seçimler yapmış olduğunuzu kabul edin.

Tavan aranızı, bodrumunuzu, yüklü kitap raflarınızı ve CD yığınınızı temizleyin. Bir nesneyi bir "değeri olabileceği" için saklamaya devam etmeniz gerektiği inancından kurtulun. Ne kadar çok nesneye sahip olursanız o kadar güvende ve zengin olacağınız sanrısına sarılmak yerine bunları ihtiyacı olanlara verin.

Evinizi, masanızı, arabanızı, dolabınızı ve zihninizi minimalist mekanlara dönüştürün.



Başlangıç zihnini jaguar düzeyinde kıtlık, bolluk, yakınlık ve öz değerlilik konusundaki sınırlayıcı inançlarımızı kovalayarak uygularız. Eninde sonunda, her inancın sınırlayıcı olduğunu fark ederiz ve hepsini çöpe atarız. O zaman dünyayla hipotetik bir ilişki kurar ve sahip olduğumuz her nosyonu test ederiz. "İnanmanın görmek" olduğunu ve evrenin gerçekliğin doğasına dair her türlü inancımızı geçerli kılacağını anlarız.

Kutsal olanın düzeyinde, başlangıç zihnini düşüncelerimizle özdeşleşmememiz anlamına gelir. Sinekkuşunun bakış açısından, her düşüncenin gerçekliğin doğası hakkında bilinçdışı zihinsel bir modeli güçlendiren bir onaylama olduğunu anlarız. Düşüncelerimizle özdeşleşmekten vazgeçtiğimizde ego çözülür, çünkü ego Düşünüyorum öyleyse varım inancından beslenir. Gerçekliğin doğası hakkında sahip olduğumuz her bir inancı ateşe atmalıyız.

Ancak onlar yanıp kül olduktan sonra kendimizi ve dünyamızı yeniden keşfetmekte özgür oluruz. Ve sonra, içimizdeki amatör, kartalın bakış açısındangerçek aşkını bulur: Ruhu.

Sonuca Göre Yaşama Pratiği

Kahinin yolundaki ikinci pratik her bir eyleminizin gelecek kuşaklar üzerindeki etkisini düşünmenizi gerektirir. Pek çok Amerikan yerlisi her hareketlerinin gelecek yedi kuşağı etkilediğine inanır; Yeryüzü Bekçileri düşüncelerin bile bir sonraki günü etkileyeceğini bilir, bu yüzden de deneyimledikleri her bir imaj ve hissi dikkatle düşünürler.

Bunun istisnası ancak kartal düzeyinde hareket ettiğinizde gerçekleşir. Burada düşünceler ve imajlar var olmadığı gibi eylemlerinizin herhangi gizli bir amacı da yoktur. Kişisel çıkar peşinde değilsinizdir; bunun yerine, kişisel gücünüzü herkesin iyiliğine kullanırsınız. Bunu gerçekleştirdiğinizde, eylemleriniz gelecekteki dalgalanmaları etkilemez çünkü yaradılışın dizeyiyle mükemmel bir uyum içindesinizdir. Eylemleriniz artık meyve vermesi imkansız olan yanık tohumlara benzer, ve karmayı çoğaltmazsınız – mükemmel aynidesinizdir.

Yeryüzü Bekçileri olarak bizler, pratik düzeyde, ormanda bir yol yaparken arkamızda yıkım izi bırakacak kadar kendimizi düşünmeyiz. Eylemlerimizin etkilerinin yedi

kuşak boyunca devam edeceğinin bilincinde olduğumuzda, kârımızı koruyarak çevreye ne kadar atık gömebileceğimizin hesabını yapmayız; bunun yerine, kaynaklarımızı zehirlemenin gerçek bedelini düşünürüz. Çocuklarımızın çocuklarının bizimle aynı suyu içip aynı havayı soluyacağının bilincinde oluruz.

Gençliğimde geçirdiğim bir yazı çok net hatırlarım. Dört arkadaşımla beraber arabadaydık ve soğutucudan bir kutu süt aldım. Bir yudum almak üzereydim ki sütün ekşidiğini fark ettim ve kutuyu iğrenerek camdan dışarı fırlattım. Birden, yerde duran süt kutusunun yolun kenarında uzanmakta olan güzel yemyeşil ormanla nasıl bir zıtlık gösterdiğini fark ettim ve bu çirkinlik üzerimde çok güçlü bir etki yarattı. Şimdi ne zaman yürüyüşe çıksam yolda gördüğüm her çöpü toplarım. Bu çok kolay bir iş ve biliyorum ki çöpleri toplayarak ormanı güzelleştiriyorum; sırf kendim ve oradan geçecek diğerleri için değil, gelecek kuşaklar için de.

Sonuca göre yaşamak, kendinize işkence etmeden SUV'u* satmanız ve fosil yakıt tüketiminizi sınırlamayı seçmeniz anlamına gelir, çünkü böylesi bir aracın tükettiği yakıtın ozon tabakasındaki deliği büyüteceğini bilirsiniz. Yani, bir şey satın aldığınızda o dükkanı ya da şirketi ve politikasını desteklersiniz, bu yüzden de etik anlayışını desteklediğiniz, çevreye saygı gösteren ve çalışanlarının haklarını veren bir şirketin ürünlerini satın almak için biraz daha fazla para harcamanız gerekse bile bunu tercih edersiniz.

Sonuca göre yaşama çalışmasını uyguladığınızda her

*SUV, küçük 4X4 otomobiller için kullanılan bir kısaltma.

düşünce, niyet ve eyleminizin etkisinin tamamen bilincindesinizdir, bencil ve yıkıcı olmak yerine olumlu ve iyileştirici olmaya gayret edersiniz. Korkuyla hareket ettiğinizi fark ederseniz bunun yerine bilinçli olarak sevgiyle hareket etmeye çalışırsınız. Tüm eylemlerinizin sorumluluğunu alırsınız ve evren bunu fark ederek hemen iyi (ve de kötü) karmanızı oluşturur. Tüm eylemlerinizin tepkisini ve desteğinizi hemen gördüğünüzden, markette satıcı size para üstü olarak fazla bozukluk verdiğinde oradan hızla uzaklaşmazsınız – fazlasını geri vermeye kendinizi zorunlu hissedersiniz. Bunun ödülünü sonradan on kat fazlasıyla geri alırsınız.

Duygu ve Kuşak Lanetleri

Bu uygulamada aynı zamanda davranışlarımızın sonuçlarının da bilincine varırız. Diğerlerinde açtığımız duygusal yaralar o kadar güçlü olabilir ki, sadece tek bir yaşam süresince değil kuşaklar boyunca hissedilebilirler. Amazon'da bunlara kuşak lanetleri derler: Sorunlu bir annenin kızlarına yaptığı baskı onların kızları ve onların kızlarının kızları tarafından hissedilir ve bir babanın oğluna verdiği sert ceza kuşaklar boyunca etkili olur. Bu kolektif düzeyde de aynıdır. Örneğin, kolonileştirme ve köleliğin mirası asıl köleler öldüğünde yok olmamıştır – onların deneyimleri, kendi çocuklarını ve çocuklarının da çocuklarını bü-

yütme tarzını etkiler. Bu, alkolizm, akıl hastalığı ya da taciz yaşanan ailelerde de aynıdır. Büyük Bunalım zamanında her şeyini kaybetmiş insanların torunları bile hala kıtlık sorunlarıyla boğuşmaktadır.

Onlarla birlikte doğduğumuzdan ve onları "derimizin" bir parçası gibi gördüğümüzden kuşak lanetleri bizim için genelde görünmezdir. Bu mirasların farkında olmak önemlidir çünkü bu sayede, çocuklarımızı 75 yıl önce büyükannemizin aldığı bir yarayla yaşamaktan kurtarıp onları iyileştirebiliriz. Sonuca göre yaşamak, bu yarayı çocuklarımıza miras bırakmak yerine iyileştirmek demektir.

Size yakın birinin kendisine ait olmayan bir hikayeye sıkışıp kaldığına inanıyorsanız ona bilgelik, rehberlik ve destek sunabilirsiniz. Ama lütfen unutmayın eğer her zaman haklı olduğunuzu düşünür ve asil kurtarıcı rolüne soyunursanız, arkadaşınıza "gerçek sevgiye" ihtiyacı olan talihsiz kurban rolünü biçer ve kendi dogmanızı dayatmaya başlarsınız. Birisinin kendinden emin bir biçimde, "Hikayenden kurtul ve onun üstesinden gel," deyişini duymaktan daha korkutucu bir şey yoktur.

Şeffaflık Uygulaması

Sizi rahatsız eden taraflarınızı saklamaktan vazgeçtiğinizde şeffaflık pratiğini uygularsınız.

Bir keresinde don Antonio ile İnka tepelerinde otobüse binerken, benim dışımda herkese görünmez olmayı seçti. Onu görebiliyordum ama sonra fark ettim ki, başka kimse göremiyordu. Yolculuğumuza devam ederken pek çok otobüse bindik ve her defasında, şaşırtıcı bir biçimde, şoförler akıl hocam dışında herkese bilet sordular–sanki onu görmüyorlardı. Bir keresinde bir çocuk ve tavuk taşıyan iri yarı bir kadın otobüse bindi ve don Antonio'nun orada olduğunu fark etmeden az daha üzerine oturuyordu.

Ancak, şeffaflık çalışmasını uyguladığımızda, onu düz anlamıyla gerçekleştirmek zorunda değiliz. Şeffaflık uygulamasını basitçe diğerlerinin bizi görmesine izin vermemiz ve saklayacak hiçbir şeyimiz olmadığı anlamına gelir. Sonuçta, insanlara en çok sakladığımız şeyler görünür. Birilerine üstünlük taslayan ya da kendini öven kibirli bir adam gördüğümüzde tüm bu yaygaranın altında yatanın kendi gücü ve önemi konusundaki güvensizliği olduğunu çok net görebiliriz. Paspal kıyafetler içinde ve saçıyla yüzünü gizleyen güzel genç bir kadın gördüğümüzde ise kendini itici bulduğunu ve reddedilmekten korktuğunu biliriz.

Ama güvensizliklerimizden fazlasını saklarız. Çoğunlukla güzelliğimizi ve gücümüzü de saklarız çünkü kendimizi rahat hissetmez ve ışığımızın parlamasının sonuçlarından korkarız. Örneğin, öğrencilerimden biri, yaşlı bir adamla evli olan çok zeki bir genç kadındı. Zekasını sü-

rekli saklıyordu çünkü kocası bunu tehditkar buluyordu. Eğitimini tamamladıktan sonra bir süs bebeği olmaya devam edemeyeceğini fark etti–bu nedenle, eşini kendi kitap kulübüne ve entelektüel açıdan ilginç bulduğu diğer aktivitelere katılmaya ikna etti.

Şeffaflık çalışmasını uygulamak hedef olmanız anlamına gelmez. Eğer ruhsal bir yolda yürümeyi seçmişseniz, alay edilmekten korktuğunuz için bunu saklamanız gerekmez. Hemşire olan başka bir öğrencim bir şifacı olduğunu ve hastanedeki hastalarında (tıbbi görevlerini de yerine getirerek elbette) enerji şifası uyguladığını gizleme ihtiyacı hissediyordu. Ne yaptığının keşfedilmesinden ve kovulmaktan, sonrasında da lisansını kaybetmekten korkuyordu. Ama hastaları iyiye gitmeye başladıkça ve doktorlar da hastaları onun çalıştığı kata kaydırmayı sürdürdükçe, en büyük hazinesini sakladığını fark etti. Ne yaptığını ve neye inandığını hiç kimseye açıklamak zorunda değildi –yalnızca, sözcüklerin ve açıklamaların ötesindeki kutsal olanın düzeyinde kendini açığa çıkarması ve diğerlerinin zaten görmekte olduğunu kabul etmesi gerekiyordu.

Saklayacak hiçbir şeyimiz kalmadığında şeffaf oluruz. Oldukça otobiyografik olan önceki kitaplarımda, kendim hakkında pek çok şey açıkladım. İnsanlar bana, arkadaşlarımın yanı sıra yabancı insanların da hakkımda bu kadar fazla şey bilmelerinden kaygılanıp kaygılanmadığımı sordu ve ben de onlara artık saklayacak hiçbir şeyim olmadığı için aslında mutlu olduğumu açıkladım. Tüm başarısızlıklarım ve zaaflarım ortadaydı ve onları saklamak için enerji harcamama gerek yoktu.

Gerçek benliklerimizi saklamak, bizimle aynı sırrı paylaşanları bize çeker. Bizi başka bir insanın dramına sokarak ve öncesine göre daha zayıf ve kırılgan kılarak şifa sürecimizi dışsallaştırır. "Hep kullanılıyorum, o yüzden bu görüşmede sert ve kaba davranmalıyım," ya da "Çok kolay inciniyorum, o yüzden kimseyle beraber olmamalıyım," gibi hikayelerle özdeşleşmemize yol açar. İyileşmemiş tarafımızı derinlere gömeriz ama biri gelip de yaranıza tuz basıp büyümemiz gerektiğini hatırlatana kadar yaralı kalır.

Kim olduğumuzu tamamen ifşa ettiğimizde ve diğerlerini memnun etmek, uyum sağlamak ya da acıdan kaçınmak için bazı taraflarımızı saklamayı bıraktığımızda, diğerlerinin aklı karışabilir, çünkü onlar da eski hikayemize ortak olmuşlardır. Çevremizdekiler farklı yüzlerimizi anlamayabilir ya hoş karşılamayabilirler– her ne kadar her birimiz çelişkiler yığını olsak da birbirini kategorize ve tasnif etmek insan doğasında vardır. Yani, yılan düzeyinde insanlara antropolog olduğumu söylerim. Jaguarda, kendimizi nasıl hasta edip nasıl iyileştirdiğimizi anlamaya çalıştığımı ve aynı zamanda da Batı şamanlarını eğittiğimi anlatırım. Sinekkuşunda, gözlerinize bakar ve hiçbir şey söylemem, çünkü sözcükler varoluşumu açıklayamaz. Kartalda, paylaştığımız Tek Ruhu tatmaya davet ederim.

Uçakta yanıma oturan pek çok yabancı, bir öğretmen ya da antropolog olduğumu öğrenince memnun olur. Bana kafalarında bir şey yakıştırırlar ve havadan sudan konuşmaya devam ederiz. Onlara görebildiklerimiz ya da duyabildiklerimizin ötesinde de dünyalar olduğunu açıklama ihtiyacı duymam. Ama kim olduğumu da sakla-

mam–eğer gerçekten meraklı ve istekli biriyle karşılaşırsam ona ruhsal düzeyden bahsederim ve öze dair tartışırız.

Şeffaflık, söylediğiniz ve olduğunuz kişi arasında uyum sağlamaktır. "Olduğun gibi görün" anlamına gelir. Ama kim olduğunuzu bilmezseniz gerçek benliğinizi diğerlerine gösteremezsiniz. Önceki egzersizlerimizden birinde rollerinizin gerçek siz olmadığını öğrendiniz: Siz anne, yönetici, oğul ya da kız değilsiniz, ama bunlar oynadığınız bölümler ve böylesi sınırlı tanımlamalar sizi içeremez. Gerçekteki siz, yaptığınız her şeyi gözlemleyen ama düşüncelerinize ya da eylemlerinizden etkilenmeyen kahindir. Bu kişi herhangi bir rol, yaş ya da toplumsal konum tarafından tanımlanamaz.

Bütünlük Uygulaması

Bütünlük pratiğini sözünüze sadık kalarak ve onun gerçeklik yaratma gücünü tanıyarak uygularsınız. Sonuçta İncil'de, "Başta Söz vardı... ve Söz Tanrı'ydı," denmektedir. Yani, her şey Sözden yaratılmıştır. Aynı biçimde, yaratınızın niteliği sözünüze ne kadar sadık olduğunuzla belirlenir. Söylediklerinizin yasal bir belgeden daha önemlidir çünkü belirlenmiş bir hedefi harekete geçirir–yaratmak istediğiniz gerçeklik hakkında evrene tutarlı talimatlar verir.

Laikalara göre sözüne sadık olmaktan daha önemli bir

şey yoktur, bu yüzden kendilerine ve başkalarına söyledikleri konusunda çok dikkatlidirler. Birine söyledikleri tek bir olumsuz sözcüğün bile lanet okumak ve olumlu sözcüklerin kutsamak olduğuna inanırlar. Eğer birine, "İyi misin? Bugün çok iyi görünmüyorsun," derseniz günün sonunda hastalanabilir. Benzer biçimde, "Işık saçıyorsun," dediğinizde eğer o insan böyle hissetmiyorsa bile saatler hatta dakikalar içinde parlamaya başlayacaktır.

Peki ya bu insan gerçekten berbat görünüyorsa? Sözüne sadık olmak demek ona yalan söyleyemeyeceğiniz anlamına gelir. Yapabileceğiniz şey, o gün ne yaşadığından bağımsız olarak arkadaşınızın her zaman ışıldayan tarafını görmek ve ona geri yansıtmaktır. "Nasıl gidiyor? Senin için yapabileceğim bir şey var mı?" diyebilirsiniz. Ya da sözcüklerinizle ona güzelliğini hatırlatabilirsiniz: "Seni görmek beni her zaman çok mutlu ediyor. Varlığın çok moral verici." Sözleriniz o zaman arkadaşınıza gerçeği ve güzelliği iletecektir.

Kendinize yineleyip durduğunuz sözcükler de en az bu kadar güçlüdür; örneğin, "Ben tam bir kaybedenim", "Ben onlar kadar zeki değilim" ya da "Aşkı hiçbir zaman bulamayacağım" gibi. O yüzden dikkatli olmanız gerekir. Eğer içten içe "Ben hiçbir işe yaramam" diye düşünürseniz, o zaman ne yaparsanız yapın kendinizi başarısızlığa mahkum edersiniz.

Sözünüz içtiğiniz bir anttır; ve ne kadar ruhani bir hayat yaşarsanız ve sözünüz ne kadar güçlü olursa, o kadar az şeyi telafi etmek zorunda kalırsınız. Bunun komik bir örneğini geçenlerde Hindistan'a yaptığım yolculukta yaşa-

dım. Ganj yakınlarında kutsal bir şehir olan Rişikeş'te durdum, burada mallarını pazarlamaya çalışan satıcılar tarafından sürekli rahatsız edilmiştim. Bir süre sonra, onları durdurmak için daha sonra geri geleceğimi söylemeye başladım. "Söz veriyor musunuz?" diye sorduklarında, "Evet, elbette," diye cevap verdim. O dükkanların pek çoğuna dönme niyetin olmadığını biliyordum; ama cevabım işe yaramış göründü ve ben pazarda yürümeye devam ederken bir parça huzur sağladı.

Ama, Birleşik Devletlere dönüşümün ilk haftasını düşümde kendimi Rişikeş pazarlarında mahsur kalmış ve aslında almak istemediğim eşyalar için satıcılarla pazarlık ederken görerek geçirdim. Dükkanlara hiç geri dönmemiş olsam da sözümü tutmak ve onları düşlerimde ziyaret etmek zorunda kalmıştım!

Sözünüze sadık olmak, daha iyi bir dünyanın doğmakta olduğunu düşlemek için hayati önemi olan ruhani bir güç oluşturur. Bu güç olmadan düşleriniz asla biçim kazanmaz ve tam da meyve vermeye başlayacakken her zaman darmadağın olur. Hiç her şey iyi gidiyor gibi görünürken son anda tökezleyen birini tanımadınız mı? Evlenmek üzereyken ilişkisi bozulur, bağladığı büyük iş anlaşması son anda suya düşer, ya da tam çalıştırdığı takım için kusursuz bir antrenman sahası bulduğunu düşünüp işe koyulacakken arsa sahibinin fikrini değiştirdiğini ve arsayı ona kiralamayacağını öğrenir. Böylesi kişiler inanmadıklarından ve sözlerinin çok da güçlü olmadığını düşündüklerinden planları kaçınılmaz olarak suya düşer.

Evreni dileklerinize uyum sağlamaya zorlamak yerine

sözünüze sadık olun ve kişisel güç potansiyelinizi inşa edin. Bu sayede, düşleriniz sizin talimatlarınız doğrultusunda dünyayı değiştirecek durdurulamaz bir güç olacak. Sözüne sadık olma çalışmasını uyguladığınızda kendinize bahaneler uydurmaktan vazgeçersiniz ve evren, sözüne güvenilir biri olduğunuzu fark eder.

Sözümüzü Kötüye Kullanmak

Sözümüzü kötüye kullandığımızda inşa ettiğimiz kişisel gücü boşa harcarız. Sesimizi diğerlerini suçlamak ya da utandırmak için kullandığımızda en kötü saldırıyı yapmış oluruz, çünkü sözlerimizi yaratmak yerine yok etmek için kullanıyoruzdur. Bir babanın kızına sopayla vurmasındansa kızgın bir biçimde, "Sen aptalsın!" demesi çok daha kötüdür –fiziksel yaralar iyileşir ama bu öfkeli sözlerin açtığı duygusal yaralar çocuğun yıllar boyunca taşıyacağı bir iz bırakacaktır.

Sözümüzü kötüye kullanmak kişisel gücümüzü tüketir, bu yüzden de yalnızca bir hayalde yaşarız. Gücümüzden yeteri kadarını kaybettiğimizde gerçekliğimiz yalnızca çevremizdeki dünyayı yansıtır ve zamanımızın kolektif kabusunda boğulmamıza neden olur.

Sözümüzü kötüye kullanmanın başlıca örneklerinden biri, günümüz kültüründe vazgeçilmez bir hâl almış olan

dedikodudur. Çok fazla düşünmeden diğerlerinin arkasından konuşuruz. Beraber dedikodu yaptıklarımızla bir çeşit yoldaşlık ve dayanışma hissederiz ve "kulübün bir parçası" olmaktan -diğerleri olmasa da- mutluluk duyarız.

Dedikoduyu doğru olduğu bahanesiyle savunuruz: kayınpederimiz gerçekten de çok bilmiştir, komşumuz hakikaten çok kötü bir annedir ve o Hollywood oyuncusu da tam bir çılgındır. Ama bütünlük çalışmasını uyguladığımızda sözümüzü bu şekilde kötüye kullanmayız. Bunun yerine, çok bilmişin güvensizlik hissini ve kendisini zeki ve önemli hissetme ihtiyacını anlar ve ona merhamet duyarız. Komşumuzun aslında kötü kalpli olmadığını ama çok stres altında bulunduğunu ve çocuğunun onu utandıracağından ya da kötü bir insana dönüşeceğinden çok korktuğunu anlarız; ve fark ederiz ki aslında ünlülerin hiçbirini o kadar da tanımıyoruzdur.

Diğer bir deyişle, iyiliği ve yardım ve rehberlik sunma isteğini içimizde buluruz ve, hor görmek yerine böyle davranmanın diğerlerinin iyileşme ve büyümelerine yol açma ihtimalinin çok daha yüksek olduğunu biliriz. Dedikodu yapmaktan ve kendimizi beğenmekten vazgeçeriz çünkü bunların bizi kendi kusurlarımızı görmekten alıkoyduğunu anlarız. Bu insanları öğretmenlerimiz olarak görür ve insanları tüm kusurlarıyla kabul edebilmek istediğimizi hatırlattıkları için minnettar oluruz.

Dedikodu, diğeri pahasına da olsa kendimizi haklı görmemize yol açan bir zehirdir. Ne zaman diğer insanların hayatıyla ilgili bir rezaleti afişe etsek, hedefimize hem bize hem ona kötü şans getirecek bir lanet okumuş oluruz.

Sözlerimiz bu insana bir enerji şeridi bağlar ve böylelikle o ya da onun gibi birinin gelecekte hayatımıza girmesini sağlar.

Ailelerimizle ilgilendiğimizde sözümüze sadık olma çalışmasını uygulayacak pek çok şans yakalarız; duygusal gelişimimizin büyük bir kısmını ilk önce anne babalarımızla, sonra eşlerimizle ve sonra da çocuklarımızla hallederiz. Sevdiklerimize verdiğimiz sözleri tutmak karşılaştığımız en zorlu ama aynı zamanda da ödülü en büyük olan sınavdır, çünkü çocuklarımız ve eşlerimiz her zaman bizi sorumlu tutar. Kızım bana, "Ama baba, söz vermiştin..." diyecektir ve neredeyse her zaman haklıdır. O zaman çalışmayı bırakır ve onu birlikte karar verdiğimiz bir yere gezmeye götürürüm. Eğer işimi o anda bırakamıyorsam, ondan birazcık daha zaman isterim. Ama sözümden dönmeye çalışmam.

Kızımla iletişimimin temelini bütünlüğe, sözüme sadık olacağıma ve sözümün güvenilir olduğu ilkesine dayandırdım. Bu yüzden arada bir gelip, "Ama baba, söz vermiştin..." der ve gülmeye başlar; çünkü bunun doğru olmadığını bilir. Sonra ifadesini şöyle değiştirir, "Eğer... yapsaydık çok sevinirdim." Kimi zaman uygulaması ne kadar zor olsa da, bütünlüğün ruhani pratiğin en yüksek formu olduğunu diğerlerine kanıtlarsınız.

Bütünlük uygulaması ayrıca hatalarımızı sahiplenmemizi gerektirir. Aptalca bir hata yaptığımız zaman genelde çok utanır ve başka birinin üstüne atarak olayı örtmeye çalışırız. Zihinlerimiz bize sürekli, "Onunla çalışmak o kadar zor ki bana anlaşmamızı bozmaktan başka çare bırak-

madı," ve, "Daha iyi anlatmış olsaydı işi berbat etmezdim," der. Kendimizi hep çatışmaların, yanlış anlamaların ve uzlaşmazlıkların içinde buluruz; ancak bütünlük çalışmasını uyguladığımızda savunmaya geçmeyiz ya da suçlamaz ve diğer zorbaların kurbanı olduğumuz bir hikaye yazmayız.

Hatalarımızın sorumluluğu almaktan kaçtığımızda ve onları yarı-gerçekler ve daha büyük hatalarla kapatmaya çalıştığımızda, içinde kaybolduğumuz karmaşık bir aldanma ağı öreriz. Hiçbir anlamları olmasa da, söylediğimiz yalanlara kendimiz bile inanmaya başlayabiliriz. Diğerleriyle olan ilişkilerimizi bozabilir ve itibarımızı zedeleyebiliriz. Ama vereceğimiz en büyük zarar, güzel bir dünyanın doğuşunu düşlemekte kullanabileceğimiz enerjiyi boşa harcamak olacaktır.

Hatalarınızı sahiplenmek sadece onları kabul etmek anlamına gelmez; aynı zamanda onları düzeltmeniz ve kendinizde değişiklikler yapmanız gerekir. 1960'ların sonunda şehirdeki ağaçların çoğunu kıran Dutch elm hastalığı için kapı kapı dolaşıp ilaç satan bir adam hatırlarım. Arkadaşım bu ilaca gerçekten inanıyordu –aslında, aylar sonra işe yaramadığını gördüğünde tekrar sokağa çıkıp bütün müşterilerini tek tek dolaştı ve zararlarını karşılamayı teklif etti.

Sonuç olarak, sözünüze sadık olmak geri adım atmak anlamına gelmez. "Affet beni" sözüyle ne kadar çok yanlışı doğruya çevirebileceğinizi bilseniz çok şaşırırdınız. Babam bana hiçbir zaman "Seni seviyorum," demediği için yıllarca kendimi çok kötü hissettim. Ama daha sonra, içi-

nizden geçeni söylememenin korkunç bedelini anlayınca onu affettim ve ona merhamet duydum. Duygularını ifade edememenin onun için ne kadar zor olduğunu fark ettim.

Sözlerin gücü olduğunu ve en önemsiz olayların bile anlamlı olabileceğini anladığımızda, sinekkuşundan öteye, dünyamızı anlamak ya da düşümüzü değiştirmek için çözümlemeye, gözümüzde canlandırmaya ya da herhangi bir şey yapmaya gerek duymadığımız düzeye geçmeye hazır oluruz. Kartal düzeyine geçtiğimizde kendimizi düşte görür ve düş kuran olduğumuzu biliriz. Her ne kadar düşümüzü değiştirebilsek de her şeyin aslında olması gerektiği gibi olduğunu biliriz çünkü kendimizi, düşü her zaman kusursuz ve olması gerektiği gibi olan Ruhla bir ve bütün hissederiz.

4. BİLGELİK:
Bilgenin Yolu

Bir bilge olmak etrafınıza baktığınızda sadece güzelliği görmek demektir.

Bu bölümde tüm deneyimlerinizin, kendi iç dünyanızın ya da düşlerinizin yansıması olduğunu anlayacaksınız. Bu, başınıza bir şey gelmediği ya da size bir şey yapılmadığı anlamına gelir—çünkü hayatınızdaki tüm olayların ve vakaların mimarı sizsinizdir. Böylelikle dışsal dünyada hiçbir şeyi düzeltmek zorunda kalmazsınız—dışınızda olduğunu düşündüğünüz bir durumu dönüştürmek istediğinizde onu sahiplenir ve onun içine girerek, yani içeriden değiştirirsiniz.

Laikalar için dünya kendi filmimizi yansıttığımız bir perde gibidir. Bu, dünyanın gerçek olmadığı anlamına gelmez; dünya fazlasıyla gerçektir. Sadece, çoğunlukla, gerçeklik ile yansıttığımız imge arasındaki farkı karıştırırız; bir şeyleri değiştirmemiz gerektiğinde yapmamız gereken tek şey ise filmi yeniden montajlamak ya da tüm senaryoyu yeniden yazmaktır. İstediğimiz zaman bunu başarabileceğimizi kavradığımız anda artık çaresiz bir kurban ya

da kokmaz bulaşmaz biri olmaktan sonsuza dek kurtuluruz.

Eğer eşiniz size kızgınlıkla bir şeyler söylerse açtığı yarayı kendi içinizde tedavi edersiniz. Onun söylediği sözü değiştirmemiz imkansız olsa da (bunu hiçbir şey değiştiremez—ne psikoterapi ne de kızgın bir cevap) bu sözün sizde yarattığı etkiyi değiştirebilirsiniz. Eşinizin sözlerinden daha az rahatsız oldukça o da size yaralarını yansıtmaktan yavaş yavaş vazgeçecektir; ya da havaalanına geç kalıp uçağınızı kaçırdığınızda elbette bu durumu değiştiremezsiniz. Ama kendi içinizde bunu düzeltebilirsiniz ve böylelikle her şey yoluna girer. Olmakta olan her şeyi düşlediğinizi bildiğinizde, uçağınızı kaçırmanızın sizin tarafınızdan kaleme alınan o uzun filmin kısa bir bölümü olduğunu kavrarsınız—her ne kadar siz farkında olmasanız da onu kaleme alan gerçekten sizsinizdir.

Nasıl ki gece boyunca rüya gördüğümüzü hatırlamazsak gün içinde uyanıkken de düşlere daldığımızı unuturuz. Büyük ihtimalle bir düşün ortasında olduğunuzu fark edip kendinize uyanmanız gerektiğinizi hatırlattığınız zamanlarınız olmuştur. Bu deneyim, berrak rüya olarak bilinmektedir. Bin yıldan fazla bir süredir Yeryüzü Bekçileri uykularında bilinçli kalabilmek ve böylelikle rüyalarında edindikleri deneyimleri etkileyebilmek için çeşitli çalışmalar geliştirmişlerdir. Aynı zamanda, düşleri uyandıklarında hatırlayabilmek ve böylelikle onları uyandıran görüntüleri daha fazla fazilet ve berraklık ile yönlendirebilmek için yöntemler de geliştirmişlerdir. Bu disiplinleri bu bölümün ilerleyen bölümlerinde öğreneceksiniz.

Bilinçli Düşlemenin Rolü

Titreşim ve ışığın alanı ile bilinçli düşleme yoluyla etkileşim kurabiliriz. Sinekkuşunda, belki de biz gözlerimizin önüne bolluğu getirdikçe istediğimiz işin bizi bulduğunu görerek kelimelerle dua ederiz. Fakat, kartal düzeyine adım attığımızda bizim tarafımızdan yaratılan refahın kendini nasıl ifade edeceğini belirlemek ve kontrol edebilmek için kendimizi bir kase pirinç ya da yazlık bir ev gibi şeyleri hayal etmekle sınırlamayız—bunun yerine, ayrıntılarla evrenin ilgilenmesine izin veririz.

Belki yalvarırcasına dua edebiliriz; Tanrıdan bir arkadaşımızın AIDS hastalığını iyileştirmesi ya da bize en kısa zamanda bir iş bulması için yardım etmesini dileyebiliriz—fakat bilinçli düşleme bu şekilde uygulanmaz. Kartal düzeyinden düşlediğimizde Ruh ve bizden daha büyük evrensel bir akım ile bir olduğumuzu görürüz; ama bu, istediklerimizi gerçekleştirebilmek için bizim içine girebileceğimiz, yönlendirebileceğimiz ve yönetebileceğimiz bir şeydir. Bu titreşim ve ışık nehri ile birleşiriz, onun akıntılarından biri oluruz ve henüz doğmamış güneşler olan turuncu ve sarı patlamalar içimizde nabız gibi atmaya başlar. Kendi irademiz ve Ruhun iradesi bir ve tek olduğunda, "ve arzuladıklarımız gerçekleşsin" talebi yeni bir önem kazanmış olur. Enerjik titreşimimizi değiştirir ve onu kendimize ve benzer bir şekilde kutsal titreşime sahip diğerlerine yakınlaştırırız.

Bir Yeryüzü Bekçisi düşlemeyi zihnini sessizleştirerek uygular. Zihin tıpkı tamamıyla kıpırtısız bir gölün yüzeyi gibi her şeyi mükemmel bir şekilde yansıtır. Fakat en ufak

bir esinti oluştuğunda gölün yüzeyi dalgalanmaya başlar ve zihnin sadece kendini yansıtmasına neden olur. Bir Laika zihninin sularını sakinleştirmeyi ve kıpırtısızlaştırmayı başarabilir—böylelikle sonsuz olanakları mükemmel bir şekilde yansıtabilir. Bunun ardından Laika, kendisinin yok olduğu ve sadece Ruhun kaldığı yaratılış dizeyine girebilir.

Bizler de gönenci cisimleştirebilir ve doğuşunu düşleyebiliriz. Huzur, sükunet ve bolluk olduğumuzda, bunların hepsi hayatımızda yer alacaktır.

Düşlediğiniz Haliyle Dünya

Eğer daha iyi bir dünya düşlemenin nasıl bir şey olduğunu merak ediyorsanız endişelenmeyin—mutlaka bir noktada siz bu günlük sihri bir şekilde zaten deneyimlemişsinizdir. Belki de öyle mükemmel bir ruh hali içerisindeydiniz ki uğradığınız bakkal dükkanında satıcıya gülümsediniz ve bunun karşılığında onun ruh halinde ani bir iyileşme olduğunu gözlemlediniz. Ya da, belki çok korkmuş birinin yanına oturup ellerini tutarak, sadece onun yanında ve cesaretin cisimleşmiş hali olarak onu yüreklendirmekle sakinleştirebilmiş olabilirsiniz.

Kartal algısına sahip isek dünya üzerindeki etkimiz — biz bunun farkında olmasak da— çok ama çok büyüktür. Zannettiğimizden çok daha fazla gücümüz vardır. Pe-

kin'de kanat çırpan ve Hint Okyanusu'nda bir fırtınaya yol açan kelebek ile ilintili fizik kuramını (bu kitapta daha önceki bölümlerde bu konuya değinmiştim) hatırlayın. Kelebeğin bu minicik hareketi ile atmosferde yarattığı değişim binlerce mil ötede havanın değişmesine yol açabilir. Peki, tropik bir fırtınanın devasa rüzgârlarını durdurmaya kalkışmak yerine onu hâlâ kelebeğin kanadındaki fısıltı iken bulabilsek nasıl olur? Felaketleri daha meydana gelmeden önce engelleyebiliriz ve inanılmaz derecede çok meyve verecek ağaçların tohumlarını şimdiden atabiliriz.

Fakat aklımızda tutmamız gereken nokta kelebeğin Hint Okyanusunda bir fırtınaya yol açmasını engelleyebiliyorsak, aynı nedenle Karayipler'de bir fırtınanın ortaya çıkmasına da neden olabiliriz. Yani, fırtınaları engellemeye çalışmaktan ziyade onların doğanın bir parçası olduklarını kabul etmemiz ve bununla ahenk içinde yaşamamız gerektiğini kavrarız. Kartal düzeyinde hiçbir şeyin değiştirilmemesi gerektiğini, her şeyin olduğu hali ile mükemmel olduğunu anlarız. Böylelikle istediğimiz her şeyi değiştirme gücüne sahip oluruz çünkü artık bazı yanlışları düzeltmeye yönelik bir tavrımız yoktur.

Dünyayı İçinden Değiştirmek

Yeryüzündeki her şeyi değiştirebileceğinizi hayal edin. Her şeyin mümkün olduğu bir dünya neye benzerdi acaba? Afrika'daki açlığa son mu verirdiniz? Balinaların öldürülmesine dur mu derdiniz? Ortadoğu'ya barış mı getirirdiniz? Ne yapmak isterseniz isteyin, yapmanız gereken kendi içinizde şifaya kavuşmaktır; başka bir değişle, dünyaya getirmek istediğiniz şifa, barış, bolluk, ahenk ve hangi nitelik varsa bunun sizde cisimleşmesi gerekir.

Diyelim ki balinaları kurtarmak istiyorsunuz. İşinizi gücünüzü, ailenizi ve tüm sorumluluklarınızı bir kenara bırakıp bir Greenpeace botuna atlayıp balina avcılığına son vermenize gerek yok. Aslında tutkunuz bir fanatikliğe dönüştüyse asıl amacınız balinaları kurtarmak değildir artık ve balinalara yardım etmekten uzak düşersiniz. Asıl amacınız içinizdeki yaralı varlığı iyileştirmek olduğunda sizin dışınızdaki varlıklara nasıl yardımcı olacağınız konusunda körleşirsiniz. Kendi kendinizi haklılaştırmaya o kadar kapılırsınız ki yüzde yüz zaferden daha az bir şeyi içeren seçeneklere kapatırsınız kendinizi. Kendinizi yaratıcı çözümlere, tavizlere ve müzakereye kapatırsınız ve vardığınız sonuç sadece bir beraberlik olur . . . bu arada balina avcılığı sürmeye devam eder.

Kendi iyileşmemiş doğanıza yönelmek çok daha iyidir. Saplantılı bir yırtıcı haline gelmiş olan "içinizdeki Ahab"dan[1] kurtulun ve sırf avlandınız ve kapana kısıldığınızı ve birilerinin bu yüzden cezalandırılması gerektiğini

[1] Kaptan Ahab, Herman Melville'in 1851 yılında kaleme aldığı Moby Dick adlı romanın hayatını Moby Dick adlı balinayı avlamaya ve balinadan intikam almaya adamış saplantılı kaptanı. ç.n.

düşündüğünüz için diğerlerini "zıpkınlamaktan" vazgeçin. Tutkunuz tesir kabiliyetinizle uyumunu kaybettiğinde tutarsızlığın sebebinin içinizdeki iyileşme savaşının mı yoksa bunu dış dünyaya yansıtmanızın sonucu mu olduğunu düşünün. Böylece, içinizdeki özgürleştiğinde dışınızdaki de özgürleşebilecektir.

Fanatikliğin karşıtı, yine içimizde iyileşmemiş bölümlerde kök salmış olan, kayıtsızlıktır. İçeriden iyileşme ve yeni bir şeylerin doğmasını düşleme olanağını görmekten ziyade birçok insan kendini bunalmış hisseder ve vazgeçer. Günümüzde kayıtsızlık oldukça yaygındır çünkü birçoğumuz kendimizi uykuya teslim etmişizdir. Bence kayıtsızlık gözlerimizi sıkıca kapamamıza ve diğerlerinin acılarını görmezden gelmemize yol açan ve bir fark yaratma kabiliyetimizi de alıp götüren ortak kabusun bir yan etkisidir.

Bizim işimiz gerçekliğin yaratımında kutsal olana yardımcı olmaktır. Batılı yaratılış hikayesinde Tanrı yedinci günde dünyayı yaratmayı bitirmiş ve geriye sadece hayvanları ve bitkileri adlandırmak kalmıştır. Laika yaratılış hikayesinde ise Büyük Ruh insanlara yedinci günde şunları söylemiştir: "Ben bitkileri, yıldızları, kelebeği, kartalı ve balinayı yarattım. Gerçekten de onlar güzelliğe sahip şeyler. Şimdi siz bunu bitirin." Laika için yaratılış tamamlanmamıştır: Bizler sadece hayatın hizmetkarları değilizdir aynı zamanda yaratılış sürecini de tamamlamamız gerekir. Düşleyerek dünyayı yaratmak sadece bir yetenek değil aynı zamanda bir çağrı ve sorumluluktur da. Bu çağrıya biz yanıt vermezsek kim verecek?

Evrenin Aklı İle Birlikte Çalışmak

Zamanda yolculuk ile ilintili birçok harika kurgu çalışması vardır; bunların çoğu genellikle olması gereken olayları geçmişe dönerek kurcalamanın nelere yol açabileceği ile ilintili ikaz edici hikayelerdir. Belirli bir düzeyde evrenin kendi bilgeliği olduğunu biliriz; felaket olarak algıladığımız bir şeyin önüne geçmeye çalışmak belki de başka bir yerde daha büyük bir felakete yol açabilir.

Benzer bir şekilde Laikalar da istediğimiz her şeyi işi karmaya devretmek koşulu ile değiştirebileceğimizi bilirler. Yılan düzeyinde olayları güç ile değiştiririz; jaguarda ise irademizle; sinekkuşu düzeyinde görselleştirmeyi kullanırız; ve kartal düzeyinde olayları düşleme yoluyla değiştiririz. Yılan düzeyinde algıladığımızda karmanın çok yavaş yetiştiğini düşünürüz; bu yüzden birçok insanın kişisel dokunulmazlığına sığınarak feci davranışlardan yakayı sıyırdığını görürüz. Jaguar düzeyinde karmamızı, her zaman bu yaşamımız boyunca olmak üzere, biraz daha hızlı deneyimleriz. Sinekkuşunda karma çok çabuktur; yani eylemlerimizin sonuçlarını hemen hissederiz: İyi davranışlar hemen takdis edilir kötü davranışların sonuçları da hemen ortaya çıkar. Kartal düzeyinde ise karma yoktur artık; çünkü sadece Ruh vardır ve "arzu ettikleriniz gerçekleşecektir."

Eğer egonuza yenik düşüp her olayı kontrol etmenin gerektiği konusunda ısrarcı olursanız evrenle sürekli bir mücadele içerisine girersiniz. Ama sadece Pekin'deki o kelebek olmayı da seçebilirsiniz—zorlamayan, iradesini kullanmayan, görselleştirmeyen ama sadece yapmakta oldu-

ğunu yapan o kelebek. Sizin varlığınız dengeyi ve şifayı yaratacaktır; ve siz, yani o kelebek, rüzgar ve fırtına bir ve tek olacaksınız.

Batı'da bu konuda bir şey yapmadan ama sadece huzurun ve mutluluğun kendisi olarak huzur ve mutluluğu yakalayabileceğimize inanmakta güçlük çekeriz; ama gerçekten de huzur ve mutluluğu somutlaştırmak bunları getirecektir. Egolarımız kendimizi evrenin bilgeliğine bıraktığımızda sonsuz güce sahip olabileceğimize inanmamızı istemez. Ama bu doğrudur.

Örneğin, bugün birçok genç insan kafayı büyücülüğe takmış durumdadır; çünkü bu türden bir gücün başlarına gelmekte olan şeyler üzerinde etki sahibi olmalarına yardımcı olacağını düşünmektedirler. Büyüleri uyguladıkları takdirde onlara musallat olan kabadayıyı def edebileceklerine, okulun en popüler çocuğu olabileceklerine ve bir film yıldızı kadar çekici olabileceklerine inanmak isterler. Farkında olmadıkları şey gerçek büyünün ne o efsunlu sözlerde ne de harç ve havanla yaptıkları o bitki karışımlarında olduğudur; gerçek büyü bir kimsenin algısını değiştirebilmesi, özgüven ve zarafeti kendi bedeninde somutlaştırabilmesidir. Laikalar iktidar ve konumlarını sembolize eden kıyafetler giymek zorunda değildir—bir eve adım attıklarında yiyecekler önlerine onlar istemeden konur ve inayet onlar talep etmeden onlara sunulur. Varlıkları, diğerlerinin tepki verdiği bir ışık saçar ve güce dair kelimeler ya da semboller gereksiz hale gelir.

Bir keresinde don Antonio ile birlikte Altiplano'yu geçerek aylardır yağmur yüzü görmemiş bir köye gittiğimizi

hatırlıyorum. Köyün su deposu vazifesini gören dağın yükseklerindeki göletler kuruma tehlikesi ile yüz yüzeydi. Köylüler bizi gördüklerinde selamladılar ve akıl hocamdan yağmuru çağırmasını istediler. Yaşlı Laika, oruç tutabileceği ve meditasyon yapabileceği bir baraka istedi köylülerden; dört gün boyunca sadece su içti.

Dördüncü günün öğleninde ortaya çıktığında endişelenmeye başladım. Don Antonio köyün Amazon havzasına doğru sarp bir uçurum oluşturan ucuna doğru yürümeye başladı ve bana "yağmur dua edeceğini" söyledi. Ben de onu yağmur için dua edeceğini söylemek istediğini farz ederek düzelttim ama bana dönüp, "Hayır, ben yağmur dua edeceğim," dedi.

Saatler sonra geri geldi ve ufukta büyük şimşekler çakan bulutlar belirmeye başladı. Birkaç dakika içinde yağmur yağmaya başladı. Bütün köylüler neşe içinde dans etmeye ona teşekkür etmeye başladılar; ama ustam hiçbir şey yapmadığını, sadece yağmurun yağdığını söyledi.

O dakikada hocamın ne yaptığını anladım. Kartal düzeyine geçti ve çözüldü. O anda var olmayı bıraktı ve sonsuzluğa uzandı. Orada sadece Ruh vardı, yani dua edecek kimse yoktu. Sadece yağmur dua etti. Ve yağmur yağdı.

Daha sonra ona neden bu kadar uzun sürdüğünü, her zaman kartal düzeyine geçebilmek için dört gün boyunca oruç tutup dua etmesi gerekip gerekmediğini sordum. Bana köye ilk geldiği anda köyün aynide olmadığını fark ettiğini söyledi. O kadar dengesizdi ki köy, sonunda o da dengesini yitirmişti. Ayniye geri dönmeden hiçbir şey yapamayacaktı ve başardığında, köy de başardı ve yağmur

yağmaya başladı. Yaşlı adam her şeyin içeriden iyileştirildiğinin farkındaydı.

Deli Zihin ve Kolektif Kabus

Düşleyerek dünyayı yaratmaya başladığımızda aynı zamanda kendi gerçekliğimizin kabuslarını da yarattığımızı fark ederiz. Peki neden sefalet ve trajediyi kurgularız? Sorun zihindedir. Her ne kadar düşünme yeteneğimiz inanılmaz, akıl yürütmemiz ve mantığımız çok güçlü ve değerli olsa da zihnin kendisi son derece çılgındır. (Uzun yıllar boyunca zihin-beden tıbbı üzerine yaptığım araştırmalarım sonucunda şunu anladım ki zihin sadece psikosomatik hastalıklar yaratabilir, sağlık değil. Psikomosomatik sağlığın tek koşulu zihnin şalterlerini tümüyle indirmektir.)

Aslında zihin yoktur, konuşmanın bir şekli olmaktan fazla bir şey değildir. Varlığı hakkında bilimsel bir dayanağımız olmasa da ona ve sahip olduğu güce inanmak isteriz, çünkü tüm bunalımlarımızın çözümünün onda olmasını umarız. Akılla ilintili bu büyülenme ruh arayışımızın başarısız olmasından kaynaklanmaktadır. İlkin, Michalengelo'nun dönemimde, ruhu ciğerlerimizde aradık, ama orada yoktu. Daha sonra kalpte aradık . . . sonra beynin içinde . . . ve onu ikisinde de bulamayınca zihin fikrine saplandık.

1950'lerde kimlik kuramının yükselişi ile birlikte zihinle ilintili psikolojik kavramlar popüler hale geldi; temel iddia zihinsel durumlar ve süreçlerin beynin durum ve süreçleri ile özdeş olduğu idi. Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRI) işini yapabilen bir makine tutku duygularımızın beynin bir bölümü ile alakalı olduğunu ve hatta kızgınlık içeren düşüncelerin diğer bir bölümü ile alakalı olduğunu görmemizi sağladı. Lakin 1990'larda Candace Pert adında bir nörolog, beynin değil de bedenin bilinçaltı zihin olduğunu gösterdi; beden, her düşüncemizle birlikte üretilen nöropeptitlerle iletişim kuruyordu. Doktor Pert düşüncelerin biyo-kimyasal içerikleri olduğunu keşfetti: Her ne kadar düşünceler, nöropeptitler ve beyin gerçek olsa da zihin olarak düşündüğümüz şey sadece egonun gizlenmiş halidir.

Düşüncelerin Doğası

Düşünceler fikirlerden farklıdır: Bir fikir, dükkana gitmeye ya da yoga dersleri almaya karar verdiğinizde ortaya çıkar; oysa düşünce uyanmanızla birlikte oluşan durmak bilmeyen beyin titreşimleridir. Düşünceler daha çok uzun sarmalları andırır: Eğer dükkana şimdi gidersem yoga dersim için yeterli zamanım kalmaz ve sonra yeterince spor yapmamış olacağımın farkına varırım, bu durumda belki de önce yogaya gitmeliyim . . . Ya da düşünce bir yargı olabilir: Bu yoga dersi çok zor.

Daha taze ve orijinal olan fikirlerin aksine, düşünceler şimdide olan bir şeyler tarafından tetiklenmiş hatıralardır. Örneğin bir gülü kokladığınızda o anda o hoş kokulu ânın içindesinizdir ve kendinizi o kokuyla ilintili düşüncelere dalmaktan alıkoymazsınız. Ama ne zaman ki, pembe ya da kırmızıyı düşünmeye başlarsınız işte o zaman daha önceden öğrendiğiniz bir şeyle ilişki kurmaya ve kendinizi deneyimden uzaklaştırmaya başlarsınız. Düşüncenin yokluğunda orada sadece koku vardır; düşünceleri devreye soktuğunuz anda ise ânı kaçırırsınız.

Aslında düşüncelerin çoğu yaşamlarımızın erken yıllarında, doğmadan önce ve hatta önceki yaşamlarımızda edindiğimiz tecrübelerin hatıralarının başka bir kılığa girmiş halleridir. Çocukken her şeyi ağzımıza atar ve dünyanın tadına bakardık. Daha sonra kum havuzumuzda ya da oyuncaklarımızla oynayıp gündüz düşlerine daldık. Yedi yaş civarında düşünceler belirmeye başladı: Benlik duygumuzu keşfetmeye ve bizim bitip de dünyanın başladığı noktayı kavramaya başladık. Artık dokunuşun, tadın, kokunun ve hissedişin alanı tarafından soğurulmuyorduk. Daha sonra tümüyle bize ait olan deneyimler o kadar çok ama çok azaldı ki, yaşlılık yıllarımızda bir zamanlar her şeyin nasıl olduğuna dair durmak bilmeyen düşünceler tarafından lanetlendik.

Beyninizde yuvarlanan her düşünce bir zamanlar sizin kurban, kurtarıcı ya da suçlu olduğunuz dramın yeniden oynamasıdır. Bir anlığına durup dinleyin: Bu kitabı okurken dahi neler düşünmektesiniz? Unutmayın ki düşünceler orijinal, parlak ve yaratıcı değildir—ama güdüleriniz, fikirleriniz ve düşleme yeteneğiniz öyledir.

Kutuların dışına çıkıp düşlemenin imkansız olduğunu görürüz; çünkü düşüncenin kendisi bir kutudur. Ve düşüncelerimizle özdeşleştiğimizde yanlış bir kimliğe erişmenin acısını çekeriz. Ben düşüncelerimden ibaret değilim, sadece onlara sahibim; nasıl ki arabam, evim, giysilerimin kendisi değil ama onların sahibiysem. Ve kendimizi araba, ev ve kıyafetlerimizle özdeşleştirdiğimizde başımıza ne tür sorunlar açıldığının da farkındayızdır; ve bu sorunu halletmek için kendimize Chanel'den bir kıyafet ya da yeni bir golf sopası takımı alırız.

Düşünceler uzun bir yolculuk boyunca derimize yapışan ve zamanla kalın bir kabuğa dönüşen toza benzer. Bir zaman sonra kendi benliğimizi elde edebilmek için üzerimizdeki kabuğu bölge bölge kazımaya başlarız. Yapmamız gereken şey tek tek noktalarda kazımaya çalışmak yerine (tıpkı terapide yapıldığı gibi), yangın hortumunu elimize alıp tepeden tırnağa yıkanmaktır. Lakialar bunu —ışıklı enerji alanımıza musallat olmuş geçmişin izlerinden kurtulmayı— çok kısa zamanda başarabilmemizi sağlayacak enerjik pratikler geliştirmişlerdir. Bunları "*Şaman, Şifacı, Bilge*" adlı kitabımda tarif ettim ve Işıklı Bedeni İyileştirme Okulu'ndaki öğrencilerime, kendilerini ve hastalarını hızla dönüştürmelerini sağlamaları için aktardım.

Daha önce önceki üç yaşamınızdaki ölüm biçimlerinizi iyileştirdiğiniz bölümdeki çalışma, IEAl'nızdaki izleri silmenizde de size yardımcı olacaktır. Bilgeyi keşfetmeye yönelik bir sonraki bölümdeki egzersiz, çok güçlü sonuçlar almamızı sağlayacak.

Egzersiz: Bilgeyi Bulmak

Bir anlığına durun ve düşüncelerinizin nasıl meydana geldiğini ve yok olduklarının farkına varın ama onlarla özdeşleşmeyin. Gözlerinizi kapayın ve düşüncelerinizi sanki boş bir gökyüzünde ortaya çıkan ve kaybolan bulutlarmış gibi gözlemleyin. Onları takip etmeyin ya da durdurmaya ve kontrol etmeye çalışmayın—sadece gözlemleyin. Birkaç dakika içinde nasıl bir düşünceler zincirine kapıldığınızı ve gözleminizi tümüyle unuttuğunuzu fark edin.

Derin bir nefes alın ve bir kez daha farkındalığınızın boş gökyüzünde düşüncelerin nasıl da telaşla yarıştığını fark edin. Onları kontrol etmeye çalışmayın, çünkü zihnin devreye girdiği ve "çözebileceği" tüm sorunları çözmeye istekli olduğu an budur. Zihin çelişki üzerinden serpilir: İçinizdekini durdurduğunuzda zihin kaybolur, düşünceler buharlaşır ve geriye sadece bilge kalır.

Zihin onun var olmadığını keşfedeceğinizden korkar ve hararetle ona dikkat etmenizi ve değer vermenizi ister. Fakat bir kez bilgeyi keşfettiğinizde binlerce yaşamın üzerinizde bıraktığı tozu silecek ve dünyayı deneyimleyebilmek için bebek cildi gibi yumuşacık bir cilde sahip olacaksınız. Zihninizi yitirecek ve duyularınızla baş başa kalacaksınız.

Düşüncelerinizle Özdeşleşmeme

Birçok Doğu geleneğinde bilgelik meditasyon yolu ile keşfedilir. Meditasyon uygulayıcıları eğitimlerinin ilk birkaç yılında bir minderin üzerinde oturup zihnin çılgınlığını gözlemlerler; tıpkı kötü bir filmi tekrar tekrar izlemek gibi. Ben ne zaman sabahları meditasyon için otursam sırtımda bir ağrı hissederim; zihnimi ağrıyan sırtıma odaklarım. Eğer zihnimi sırtımdan nefesime doğru zorlarsam sinir edici bir an içinde olduğumu bilirim. Yaptığım tek şey her şeyi izleyen ve her şeyin ne kadar aptalca olduğuna hafifçe gülümseyen bilge ile özdeşleşmektir. Bir çatışma kalmaz ortada ve zihnim aşama aşama çözülür. Sırtım hala ağrıyor olabilir ama ben kendimi onunla özdeşleştirmem; ne de bu durum bana acı verir. Düşünceler ortaya çıkmaya ve kaybolmaya devam ederler, ama benim dikkatim boş gökyüzünde, yani bilgededir.

Bilgeyi bulmak istediğimde kendime basit sorular sorarım: "Kimin sırtı ağrıyor?" ve "Bu soruyu soran kim?" Ve işte ben bilgeyim. Bu sorgulamayı yaptığınız herhangi bir şeyde kendinize uygulayın. "Burada oturmuş meditasyon yapan kimdir?" ya da "Bu kitabı kim okuyor?" ve sonra da "Soruyu kim soruyor?" diye sorabilirsiniz. Varacağınız tek cevap hep bilge olacaktır.

Bir kez bilgeyi bulduğunuzda size bugüne kadar gerçek olduğuna inandığınız her şeyin bir yansıtma olduğunu söyleyecektir. Dünya bir sinema perdesidir ve perdede oynayan ya düşlerimizdir ya da kabuslarımız. Bilge rahat bir koltukta oturup bu dramın açığa çıkmasını izler. Arada bir çay içmek için yerinden ayrılır ama geri döndüğünde yine

aynı bölümün oynuyor olacağından emindir. Buradaki asıl soru şudur: bilge nasıl sahnedeki tüm gelişmelerin kendisi olduğuna dair aptalca bir düşünceye kapılabilir?

Hiç bir kitaba kendinizi kaptırıp zaman kavramınızı yitirdiğiniz ve kitaptaki karakterleri hissettiğiniz oldu mu? Hiç gözyaşlarına boğularak izlediğiniz ya da izledikten sonra sürekli kabuslar gördüğünüz bir film oldu mu? Biz de benzer bir şekilde toplum tarafından çekilen bir filmde trans halinde yer alır ve gördüğümüz her şeyin gerçek olduğuna dair bir yanılgı içerisinde yaşarız. Fakat bilge perdede oynamakta olan şeyleri değiştirebilir—aslında, bunu yapabilecek olan sadece odur.

Bilge her şeyi içinden iyileştirir; aktörlere yeni roller verir, makineye yeni bir bobin yerleştirir ya da projeksiyon aletini tümüyle kapatır. Şeyleri fiziksel düzeyde değiştirmeye çalışmaktansa, ne kadar zor olursa olsun her soruna ruhani bir çözüm bulur.

Bir kez bilge olduğunuzu keşfettiğinizde zihnin deliliği bilincinizin ancak çok küçük bir bölümünü alıkoyar; unutmayın ki daha önce dikkatinizin yüzde yüzünü alıyordu. Bu noktada kartal algısına ulaşmak daha da kolaylaşır—durumlara yeni bir pencereden bakmaya başladıkça eski varsayımlar çözülür gider. Ben bunu bir hastam bana ölüm kalım meselesi teşkil eden bir sorunla başvurduğunda uygularım ve artık olasılıklar arasında korku, tehlike ya da ölümü görmem; bunun yerine tümüyle iyileşme için bir fırsat görürüm.

Dünyayı, Düşleyerek Nasıl Yarattığınızı Fark Etmek

Peru'ya yaptığım ilk yolculukta sefaletten ve etrafımı saran dilencilerden çok bunalmıştım. Gördüğüm ıstıraptan o kadar etkilenmiştim ki üzerimdeki tüm bozuk parayı ve hatta giysilerimi bile vermek istemiştim. Sonra bir gün bir arkadaşım bana bunun yerine Cusco'daki yardım örgütlerine katkıda bulunmamı önerdi. "Kendi yaralarını bu çocukların her birinde görmekten vazgeçtiğin gün her dilenciyi beslemek istemekten vazgeçeceksin ve onlar da seni yalnız bırakacaklar," diye açıklamada bulundu.

Tavsiyesine uydum. Katolik yetimhanesine o zamanlar bütçemin çok üstünde olan cömert bir bağışta bulundum ve sokaklardaki o yalınayak çocukların tümünün benim bir parçam olma olasılığını düşünmeye başladım. Başlarda kalbim kırıldı ve çılgına döndüm; fakat zamanla bir şeyler değişti. Gördüğüm herkese yardım etme zorunluluğunu hissetmekten kurtuldum ve zamanla çocuklar beni yalnız bıraktı. Düşüm değişti: çevreme baktığımda sadece sefaletten daha fazlasını gördüm—ülkenin ve insanların güzelliğini görmeye başladım. Fakat bu değişimi yaşamam için ilkin yardım kuruluşuna katkıda bulunmam gerekti. Sonuçta o erkek ve kız çocukları hâlâ çok az yiyeceğe sahipti ve ben buna bir tepki vermek durumundaydım.

Bir Yeryüzü Bekçisi her ne kadar her şeyi içinden değiştirmeniz gerektiğinin farkında olsa da diğerlerine ve gezegene karşı sorumluluklarının olduğunun da farkındadır. Düşünüzü değiştirmenin tek yolu dünyada bozuk olarak algıladığınız her şeyi sahiplenmektir: çirkin, vahşi, güzel ve güçlü. Her aç çocuğu, vahşi suçluyu, kirlenmiş nehri,

tropik adayı bir düşmüş gibi ve her karakteri, sahneyi ve değişimi siz düşlüyormuşsunuz gibi algılayın.

Mitoloji uzmanı Joseph Campbell bir keresinde gerçeklik olarak adlandırdığımız şeyin henüz söze dökülmemiş ve görmediğimiz mitler ve hikayeler olduğunu söylemişti. Bir kez bunu anladığımızda geriye sadece peri masallarının kaldığını görürüz. Bunu sinekkuşunun gözünden bakarak gerçekleştirebiliriz. Ben bu yüzden bir antropolog olmanın çok kolay olduğunu düşündüm—Amazon'un yukarılarındaki bir köye gidip kralın çıplak olduğunu görebilen tek kişi olabilirdim (ziyaret ettiğim kimi köylerde kral gerçekten de çıplaktı).

Başkalarının saplanıp kaldığı rüyaları ya da kabusları kendimizinkilerden çok daha kolay bir şekilde görebiliriz. Arkadaşımızın kendi ıstırabının mimarı olduğunu hemen algılarız; fakat kendi acımızın ardında yatan şeyin başımıza gelen çok büyük bir trajedi olduğunu düşünürüz. Fakat gerçekliğin bir rüya olduğunu anladığımızda kolektif kabustan uyanabilir ve bunun ardında saklı olan şeyden —o komik bir şekilde ortaya çıkmadan— kurtulabiliriz. Örneğin, neden daha büyük bir araba almanın ruhsal ihtiyaçlarımızı karşılamadığını, çocuklarımızı onları değiştirerek iyileştiremeyeceğimizi ve ilerlemenin sefaleti gidermeyeceğini anlarız. Öyleyse büyük arabayı satarız, kendimizi değiştiririz ve sefaletin nasıl gelişmenin ve modernleşmenin sonucu olduğunu anlarız.

Hintli İktisatçı Vandana Shiva ile bir akşam yemeğinde konuştuklarımız aklıma geliyor şimdi: Bana her yıl gelişmiş ülkelerin gelişmekte olan ülkelere yaptığı yıllık 50 mil-

yar dolarlık yardımın her sene gelişmekte olan ülkelerden gelişmiş ülkelere doğru olan 500 milyar dolarlık faiz ödemesi (müphem değerdeki barajlar ve hidroelektrik mega-projelerini ödeyebilmek için) ile karşılaştırıldığında bir denklikten söz etmenin zor olduğunu söylemişti. Bana Hindistan'da yakın zamana kadar köylülerin fakir olmadıklarını sadece tükettiklerinden fazla yiyecek üretmediklerini —yani insan tüketiminin sınırının doğanın verdikleri ile sınırlı olduğunu— söylediğinde ise yiyeceğime dokunamamıştım. Bir nehrin akışını değiştirip çok kar getiren bir kurak mevsim bitkisini ekmeye çalışmaktan ziyade çiftçiler doğal olarak en iyi yetişen şeyi ekmişler ve toprağı gereğinden fazla işlememişlerdi.

Sonraları ise Batılı iktisatçılar bu çiftçilerin "yaşam kalitesi"ne kavuşmaları için tükettiklerinden fazlasını ekmeleri gerektiği fikrini getirdiler. Sonuç olarak Hintliler, Yeni Delhi'deki gibi pislik içindeki yerlerde yaşamak için ailelerini bıraktılar; geçimlik tarım yerini devasa çiftliklere ve tarımsal şirketlere bıraktı. Bugün önceden aile tarımı ile uğraşan 250-300 milyon Hintli günde bir doların altında parayla geçinmeye çalışıyor; temiz içme suyu, sağlık güvencesi, eğitim olanakları ve çocukları için bir gelecek tahayyülünden yoksun olarak. Bizse hala o eski rüyaya takılmış gidiyoruz: Eğer daha fazla refah yaratırlarsa ya da ilerleme korosuna katılırlarsa tüm sorunları mucizevi bir şekilde ortadan kalkacaktır.

Farklı Bir Dünya Düşlemek

Eğer bilgenin yolu doğru ise onu sadece özel, bireysel yaşamımızda değil dünya genelinde uygulamamız gerekir. Peki, tümüyle farklı bir dünyayı nasıl düşleriz?

Eğer mahallenizdeki bakkalda satılan ve Yeni Zelanda'dan gelmiş olan tereyağının fiyatının yerel bir çiftçi tarafından üretilmiş olan tereyağından daha ucuz olduğunu görüyorsanız, farklı bir dünya düşlemenin Yeni Zelanda'dan gelen tereyağının daha ucuz olduğu anlamına gelmediğinin farkına varmaktır. Tereyağını trenler, arabalar ve gemiler uzun mesafelerden taşırken bunun doğaya bir maliyeti olduğunu bilirsiniz; ve siz uzaktan gelen tereyağını alarak aynı zamanda yerel çiftçinin de işine devam etmesini, kaliteli koşullarda çalışmasını ve kendi işini yapmasını zorlaştırırsınız. Sonuçta Yeni Zelanda'dan gelen tereyağının maliyetinin diğerinden daha fazla olduğunu kavrarsınız.

Farklı bir dünyayı düşlemeyi, yalın anlamıyla, yerel ürünleri alarak, televizyonun fişini çekerek ve çocuklarınıza onları bombardımana tutan sayısız reklamlardan nasıl sıyrılabileceklerini öğreterek başarabilirsiniz. Fakat alışveriş alışkanlıklarınızı değiştirmek yeterli değildir. Sadece yılan düzeyinin yalınlığında müdahale etmek istemezsiniz; zamanın dışına adım atıp zamansızlığın ve bilinemeyenin akışı içinde, yani Ruh (kartal) düzeyinde de müdahalede bulunmak istersiniz.

Duyularımızla deneyimlediğimiz dünya ile ilintili birçok bilgi kırıntısı edindik ve bizim ötemizde bilinmeyen

çok şeyin olduğunu anladık; ama kartal düzeyinde bilinen ve bilinmeyenle birlikte bilinemeyenin olduğunu algılarız. Başka bir deyişle, bilgenin yolunda yürümeye başladığınızda bugüne değin kabul ettiğiniz doğruların ötesine adım atar ve duyularınızla bilinemeyecek ama sadece yaşanabilecek olan doğrulara yelken açarsınız. Kafanızı verip yeni bilgiler edinmek bu aşamada size yardımcı olamayacaktır—bilgi edinme yönteminizi değiştirmek için önemli bir adım atmanız gerekecektir. Bunu zamana hükmederek, kendi tasarımlarınıza sahip olarak, zihinden uzaklaşarak ve yerli simyası ile başaracaksınız.

Zamanda Ustalaşma Uygulaması

Zamanda ustalaşmak için sonucun sebebi takip ettiği fikrinden kurtulmanız gerekir ve zamansızlığın akıntısına adım atarsınız.

Batı'da bize hep zamanın tek bir yöne doğru ilerlediği, geleceğin her zaman önümüzde geçmişin ise arkamızda olduğu öğretildi. Düz bir çizgi olarak ilerleyen monokronik zaman, gün be gün kendi yavaş hızıyla ilerlemektedir. İşte tam da bu yüzden doğrusal olmayan zaman, yani polikronik zaman, kutsal olarak algılanmaktadır. Burada gelecek bizi çağırmak için şimdiye adım atar ve biz olmuş bitmiş şeyleri değiştirebiliriz.

Doğrusal zamanın işleme ilkesi nedenselliktir; ya da modern bilimin temeli olan sebep-sonuç ilişkisi. Bu gerçekleşir ve böylelikle şu olur. Nedensellik geçmişin şimdiye sızdığını ve şimdiyi aydınlattığını söyler. Bugünkü kötü halimizi ebeveynlerimizin bizi yeterince beslemediğine ya da soy ağacımızdaki arızalı insanlara bağlarız. Zamanı dönen bir tekerlek olarak düşündüğümüzde temel işleme mantığı senkroniklik olur; ya da olayların şansa dayalı gelişimi. Rastlantı ya da şans olarak adlandırdığımız şeyler aynı nedensellik için olduğu gibi önemli bir işleyiş ilkesidir.

Laikalar olayların meydana gelme olasılığının, mesela iki insanın şans eseri karşılaşmasının, en az olayın sebebi kadar önemli olduğunu söyler; ya da bu iki insan neden aynı zamanda aynı yerdedirler. Eşlemlilik, gelecek olasılıkların önünü açar ve bir olayın sebebinden daha çok amacı ve anlamı ile ilgilenir.

Şair Robert Bly'ın İspanya'nın en nam salmış boğa güreşçilerinden biri olan Manolete ile ilgili hikayesini hatırladım. Çocukken Manolete zayıf ve kırılgan bir yapıya sahiptir, anasının kuzusu ürkek bir çocuk olarak okulundaki kabadayı çocuklardan oldukça korkmaktadır. Psikologlar onun boğa güreşçisi olmasını bir tür telafi edici mekanizması ile açıklamışlardır—yani kendine ve diğerlerine aslında ne kadar cesur bir adam olduğunu kanıtlamak istemektedir. Fakat Bly Manolete'nin çocukluk yıllarında, ileride ringde karşısına 700 kiloluk lokomotiflerin çıkacağına dair kötü bir hisse sahip olduğunu ve küçük bir çocuk olarak bundan korkmasının da çok doğal olduğunu iddia etmektedir.

Yani, eğer zaman tek bir yöne doğru akmıyorsa, geçmişin bizi ileriye doğru iteleyebileceği gibi gelecek de geçmişe dönüp bizi işaret edebilir. Bunun olmamasının sebebi bizim zamanı doğrusal olarak algılamamızdır. Laikalar, şimdide olan bir olayın sebebinin aslında gelecekte yatıyor olabileceğini bilmektedirler. İşe doğru gitmekteyken tüm kırmızı ışıklara takıldığınız bir günde tüm evrenin size karşı birleştiği ve arkanızdan işler çevirdiğine dair bir hissiyata kapılmayın. Bunun yerine kutsal zaman içinde olduğunuzun farkına varın ve evrenin size karşı değil de ancak sizin yararınıza planlar yapacağını anlayın. Siz ona binmek zorunda olduğunuz için trenin üç dakika geç kalkmasını, ya da belki de o trene binmemeniz için alarmı kurmanızı unutmanızı ya da tüm kırmızı ışıklara takılmanızı sağlar.

Zamanı bu çerçeveden algılarsak rahatsız ve tereddüt içerisinde olmayız: Ne kadar aptalım ki o treni kaçırdım? Neden böyle kötü bir talihim var? İyi ve kötü talihin daha büyük bir planın parçaları olduğunu bildiğimiz için gerilimimiz büyük ölçüde azalır.

Bu noktayı aydınlatan eski bir Zen hikayesi vardır. Bir çiftçinin bir atı vardır ve bir gün bu at kaçar; böylelikle çiftçi ve oğlu toprağı kendi elleriyle sürmek zorunda kalırlar. Komşuları "Ah, atınızın kaçması ne büyük talihsizlik!" derler. Çiftçi sade bir şekilde cevap verir: "İyi şans ya da kötü şansı kim bilebilir?"

Ertesi hafta at yanında bir vahşi at sürüsü ile geri döner. Bu sefer komşuları "Ne mükemmel bir talih!" derler ama çiftçinin cevabı "İyi şans ya da kötü şansı kim bi-

lebilir?" diye cevap verir. Daha sonra çiftçinin oğlu vahşi atlardan birine binmeye çalışırken düşer ve ayağını kırar, komşuları "Ne kadar berbat bir talih!" diyerek sempatilerini gösterirler, çiftçinin cevabı yine "İyi şans ya da kötü şansı kim bilebilir?" olur.

Birkaç hafta sonra kral ülkedeki tüm genç erkekleri yeni bir savaş için askere alır. Ayağı kırılmış olan oğul evde kalır. Komşular "Ne talihtir ki oğlun savaşa gitmek zorunda kalmadı!" diye yorumda bulunurlar; çiftçi "İyi şans ya da kötü şansı kim bilebilir?" der.

Kutsal Zamanın Avantajları

Bireysel olarak ele aldığımızda, dünyanın beklentilerimize uymamasının sonucu strestir; Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma hastalıkların yüzde doksan beşinin ya stresten kaynaklandığını ya da stres yüzünden kötüleştiğini göstermektedir. Nedenselliği terk edip de kutsal zamana adım attığınızda stres düzeyinize ne olacağını bir hayal edin. Hiçbir zaman erken ya da geç kalmadığınız bir dünyaya adım atacaksınız—basit bir şekilde oraya vardığınızda orada olacaksınız, ve herkes doğru zamanda ortaya çıkacak.

Zamanda ustalaşmak demek diğerlerine doğru zamanda orada olacağımıza dair verdiğimiz sözleri tutamamakla

ilintili bir şey değildir; daha ziyade, öyle mükemmel bir zamanlamaya sahip oluruz ki, her zaman doğru zamanda ortaya çıkarız. Zamana hükmederek evrene doğallığında ne yapıyorsa onu yapması için —yani bizim yararımıza planlar yapması— fırsat veririz. Etrafımızdaki dünyayı manipüle etmemiz ve hayatın devam edebilmesi için "ipleri elimize almamız" gerektiğine dair inancı terk ederiz. Kartal algısında dünyayı istediğimiz gibi etkileyebilmek için enerjimizin yalnızca yüzde beşini (yüzde doksan beşini değil) kullanmamız gerektiğini keşfederiz. Bu yüzden gelecekteki olayları daha onlar doğmadan düzeltiriz.

Doğrusal zamanın dışına çıkmak aynı zamanda bize evrenin kendisinin de düşlemekte olduğu zamansız alana girmemizi sağlar. Kutsal zaman içinde kendimize en uygun kaderi bulabilir ve seçebiliriz. Bir kez bunu başardıktan sonra üzerinde yürümekte olduğumuz yolu da değiştirebiliriz.

Öğrencilerimden birisi yıllardır resim yapacak vakti yaratmaya çalışıyordu; resim yapmanın onun çağrısı olduğuna inanıyordu. Fakat üç genç çocuk ve tam zamanlı bir işle bir türlü tablosuna başlayacak zamanı bulamadı. Ailesi için yemek yapacak vakti bulamadığı için daha fazla fast food yer oldu ve zamanla 10 kilo aldı. Bu aldığı kilolar onun kendisine saygısını zedeledi ve özgüven sorunları yaşamaya başladı. Böylelikle eline fırçayı almadan önce mutlaka doğru beslenmesi ve egzersiz yapması gerektiğine kanaat getirdi . . . fakat bunu yapmaya başlamadan önce depo olarak kullandığı odayı stüdyoya çevirmesi gerekti . . . ve bu böylece sürüp gitti.

Her ne kadar öğrencimin önüne koyduğu her hedef korkutucu ve başarılamaz gibi görünse de kutsal zamanı deneyimleyerek içindeki sanatçıyı keşfedebildi ve onu geleceğine yerleştirdi. Kendini diğer annelerle araba gezileri yaparken buldu ve yiyecek sağlıklı yemeklere yönelip ailesine sağlıklı yemekler pişirmeye başladı. Depoyu stüdyoya çevirme fikrini unutup arka bahçeye bir şövale koydu ve bu süreç içerisinde zamanının onun içindeki sanatçıya gösterdiği desteğe tanık oldu.

Zamanda ustalaşmayı başardığımızda, bizim yerimize istatistikler tarafından seçilen değil de kendi seçtiğimiz yolculuğun sonuna dek ulaşırız. Örneğin çok ciddi teşhisler konan birçok hastam oldu ve istatistikler onların da bu hastalığa sahip diğerleri gibi kısa zamanda öleceklerini söylüyordu. Fakat zamanda ustalaşmayı başararak birden fazla kader çizgisini takip etmeleri ve istedikleri sonucu doğuracak olan kaderi seçip onu geleceklerine yerleştirmeleri mümkün oldu. Bunun ardından istatistikleri yanlışlama ve sağlıklarına tekrar kavuşma şansları arttı; ya da daha huzurlu ve acısız bir geçiş yaşadılar.

Doğrusal Olmayan Zamanı Anlamak

Her kadar zamanın belirli bir hızda ilerleyen fiziksel bir gerçeklik olduğuna inansak da, düşlemeyi uyguladığımızda zamanın belirli bir yönü yoktur. Uzak bir akrabamızı ve sonra da çocuklarımızı düşlerken zaman düz bir çizgide ilerlemez. Ve artık nedensellik yoktur: doğmakta olan dünyayı düşlediğimizde gelecek geçmişe dayanmak zorunda kalmaz ve geçmişimiz bugünümüzü belirlemek zorunda olmaz.

Kutsal zamanda geçmiş olduğu kadar gelecek de erişimimize açıktır ve her şey bir kere gerçekleşir— ve bizler doğmakta olan dünyayı sadece bu zamansızlık alanından düşleyebiliriz. Algımızı kartal düzeyine yükselttikçe bu sonsuzluk hissini yaşamaya yakınlaşırız. Yeryüzü Bekçileri, kendi doğamıza ve cennetimize dönebileceğimiz uzak gelecekteki bir anı bekleyeceğimize sonsuzluğa adım atmak ve kutsal benliğimizi iyileştirmek ve dünyada güzellik içinde yürümek için şimdinin en mükemmel an olduğunu söylerler.

Ebediyet anların bitmek bilmez bir şekilde art arda gelmesidir: diğer yandan sonsuzluk, zamandan önce ve sonra, büyük patlamadan önce ve evrenin yeniden dağılmasından sonra olan yere denk düşer. Yani, kendisi zamanın dışındadır. Bu sonsuzluk mekanında geçmişinizde olmuş olan olayları etkileyebilir ve kaderinize dokunabilirsiniz. Burada gelecek, en az geçmiş kadar zorlayıcıdır. Treni neden kaçırdığınızı ya da bir zamanlar birlikte çalıştığınız bir kişiyle neden karşılaştığınızı hiçbir zaman bilemeyebilirsiniz ama tüm bu olayların bir anlamı ve sebebi olduğunun

farkında olursunuz. Anlayışınızın deneyiminizi takip edeceğini bilir ve buna güvenirsiniz—bunun tersine değil. O treni kaçırdığınız an ne kadar karışık ve rahatsızlık verici olsa da, Ruha güvenenlerin başına muazzam şeylerin geleceğine inanarak bunu kabullenir ve buna teslim olursunuz.

Bir Yeryüzü Bekçisi herhangi bir durumu değiştirmek istiyorsanız onu olduğu gibi kabul etmeniz gerektiğini bilir. Bu durumu mükemmelliği ile kabul edersiniz—ve bunun ardından istediğiniz her şeyi değiştirebilirsiniz.

Bir kez zamandan sonsuzluğa doğru adım attığınızda geçmiş ve gelecek kendilerini size açar—yarını görebilirsiniz ve ertesi günü; hatta öleceğiniz günü bile görebilirsiniz. Hayatınızın her gününün her anında bulunabilmek için bilinçli hafızanızı silmeniz gerekmektedir. "Bugün, öleceğim gün," "Bugün öleceğim tarihten bir yıl öncesi," vs. demek yerine, "Ne kadar güzel bir gün!" diyerek uyanabilirsiniz. Ölümü bir yırtıcı olarak algılayarak ve asıl doğanızı unutarak bir kez daha zamana takılıp kalmak istemezsiniz. Bu, sonsuzluk alanında öğrendiğiniz sırları egonuzdan saklamanız gerekeceği anlamına gelmektedir.

Bundan 12 milyar yıl önce açıklanmamış bir boşlukta var olan, Tanrı denilen muazzam güç kendini deneyimlemeye karar verdi. Büyük patlama ile evrendeki tüm maddeleri yarattı ve kendini sayısız şekilde keşfetmeye devam etti—kayadan bitkiye, aydan file kadar. Ama bu muazzam güç her yerde olan ve her şeyi bilen ise onun tüm yaratıları da bu özelliğe sahiptir. Kendini birçok biçimi vasıtasıyla bilebilmek için kendi doğası ile ilgili sırrı kendinden

bile saklamak zorundadır.

"Zaman oku"ndan dışarı adım attığımızda ve sonsuzluğu deneyimlediğimizde asıl doğamızı —yani Tanrıyı—sahipleniriz. Zamana geri döndüğümüzde ise bu farkındalık bizi terk eder ve —her zaman yapmak zorunda olduğumuz şeye— saat tarafından yönetilen dünyaya geri döneriz. Tanrı olduğumuz ve her şeyi düşlediğimizin farkında olmadan gündelik yaşamlarımıza geri döneriz. Gündelik yaşamlarımıza gömüldükçe özgün doğamıza ait bilgimiz deneyimlerin bize hizmet etmesi yerine bizim onlara hizmet etmemize yol açar. Yani, bizi besleyeceğine dair bir beklenti ile yemek pişireceğimize, kendimizi yemeği hazırlarken ve sunarken besleriz; deneyimle anlamı birleştiririz. Durumlarda anlam aramayı artık bırakırız; bunun yerine her karşılaşmaya bir anlam ve amaç getiririz; artık gerçek ve güzellik aramaktan vazgeçeriz, bunun yerine her duruma gerçeklik ve güzellik taşırız.

Çoğu zaman ritüellerin bize hizmet eden, kutsal, vatansever, diğerleri ile bağlantılı hissetmemizi sağlayan deneyimler olmasını bekleriz. Sonuç olarak, kendimizi verili deneyimin bize sunabileceği güzelliğe, saçmalığa ve drama açmaya alışık değilizdir. Çocukken ilk Kutsal Komünyonumun beni güç, ışık ve Kutsal Ruh ile dolduracak derinden değişime yol açacak bir deneyim olacağını zannettiğimi hatırlarım. Fakat rahip beyaz ve yapışkan ekmeği ağzıma soktuğunda kendimi pek de aşkın hissettiğim söylenemez. Deneyimi derinleştirebilecek olanın kendim olduğunu anlayamamıştım.

Her yerde olan ve her şeyin bilgisine vakıf doğa bilgisi-

ni elimizde tutar ve her an bunun farkında olursak aşkın deneyimler peşinde koşmaya ya da aydınlanmayı aramaya bir son veririz. Yaptığımız her şeyin kutsal olduğunu bilir ve artık anlam, gerçek, güzellik ya da amaç peşinde koşmayız. Aramayı bir kenara bırakır ve her eylemimize güzellik, her karşılaşmamıza gerçeklik taşırız. Zamansızlığın mekanında bulunmuş insanlar olarak ne yapmış olmamız ve ne yapmamız gerektiğine, ve ne yapacağımıza dair kafa yormaktan vazgeçer, bunun yerine anda var olmanın daha kolay olacağını anlarız. İster sevdiğimiz birini öpüyor ister yerleri süpürüyor olalım kendimizi anda ve onun mükemmelliğinde kaybederiz.

Kendi Tasarımlarımıza Sahip Olma Uygulaması

Kendi tasarımlarınıza sahip olabilmek için kendinizde bugüne kadar bakmaktan kaçındığınız tarafları keşfetmeniz ve öğrenmeniz gerekmektedir. Öyle görünür ki, bugüne kadar kendinizle ya da etrafınızdaki insanlarla ya da kendinizi içinde bulduğunuz durumlarla ilgili doğru olarak bildiğiniz her şey sizin evrenin işleyişi ile ilgili anlattığınız bir hikayenin yansımasından ibarettir. Bunu anladığınızda hayatınızdaki çok zor bir duruma uzun ve zor bir bakışla yaklaşabilir ve durumu içinden değiştirebilirsiniz.

Heisenberg'in atomaltı dünya ile ilgili gözlemleri bizim boyutumuz için de geçerlidir: neyi gözlemlersek gözlemleyelim, gözlemimiz sırasında onu değiştiririz. Fakat değiş-

tirmek için ilk önce gördüğümüz şeyin kendi saklı benliğimizin diğerleri üzerindeki yansıması olduğunu kabul etmemiz gerekir.

Psikolog Carl Jung bu gizli bölümleri gölge olarak adlandırmıştır; bu metaforun insan türünün görülmeyen yanlarını anlamada yardımcı olacağını düşünmüştür. Kendi fiziksel gölgenizden ne kadar haberdarsınız? Bir an için buna bir bakın, masada ya da yerde. Her ne kadar siz bunun nadiren farkında olsanız da her zaman oradadır, sizi nereye giderseniz izler. Bazen çok uzun gölgeler salarız, tıpkı güneş doğmak üzereyken olduğu gibi; bazense gölgemiz kısa ve sınırlanmıştır, güneşin tepemizde olduğu zaman olduğu gibi. Sizi rahatsız eden taraflarınızı sahiplendiğiniz zaman artık kimseyi acınızdan ya da mutluluğunuzdan sorumlu tutmazsınız. Böylelikle kendi ışığınızla güneş gibi parlarsınız—ki güneş gölgesi olmayan tek şeydir.

Gölgelerimiz benliklerimizin yetersizlik hissine, istenmediğimiz fikrine ve bir hayal kırıklığı olduğumuz ve hiçbir zaman mutlu olamayacağımıza dair karamsarlığa kapılmamızı sağlayan taraflarıdır; tasarım ise bu arzu edilir olmayan özellikleri diğerlerine yansıttığımız mekanizmadır. Bireylerin gölgeleri vardır ama grupların da gölgeleri olabilir. Bir kişinin olumsuz gölgesini yansıtmasına örnek olarak eşcinselliğini gizleyen bir politikacının eşcinsellerin haklarının kısıtlanmasını savunması alınabilir. Kendi içinde taşıdığı şeyi iyileştirmedikçe içindeki nefreti diğerlerine yansıtacaktır. Başka bir örnek de birinin her kötü olaydan "tümüyle Demokratları (ya da Cumhuriyetçileri)" sorumlu tutması olabilir.

Grup gölgesine bir örnekse Nazilerdir. 1930'lu yıllarda Almanya bunalımdaydı; fakat birçok Yahudi başarılı bilim adamları, akademisyenler, müzisyenler ve girişimciler olarak yükselmekteydi. Naziler kendi ortak gölgelerini Yahudiler üzerine yansıttılar ve ülkenin tüm sorunlarından onları sorumlu tuttular. Yeni bir sanat yaratamamalarının ve ekonomik zorluklarının sebebinin kendi başarısızlıkları olabileceğini düşünmediler ve kendilerini bir günah keçisi bulmak zorunda hissettiler. Bu, kendileriyle yüzleşmek ve kendi yetersizlikleri ya da kültürel sorunlarıyla uğraşmaktan çok daha popüler bir seçenek olarak göründü. Tasarım mekanizması bize şunları söyler: "Sorunun kendisi onlar."

Diğer yandan olumlu gölgeler de yansıtabiliriz. Örneğin kendini arzu edilmez gören ve kendi güzelliğine sarılmaktan kaçınan birçok insan bunu film yıldızlarına yansıtır. Hollywood'un A sınıfındaki sıra dışı yaratılardan o kadar büyülenirler ki idolleri gibi çekici olabilmek için bıçak altına bile yatarlar. Fakat hiçbir estetik ameliyat ya da implantasyon onların kendilerini güzel hissetmelerine yardımcı olmaz. Marianne Williamson bir keresinde insanın en çok korktuğu şeyin içindeki karanlık değil, içindeki aydınlık olduğunu söylemişti. Anlatmaya çalıştığı şey çoğumuzun kendi güzelliğini sahiplenmekten kaçınarak ve sahip olduğu inanılmaz yeteneği göz ardı ederek kendini küçük ve ufalmış hissettiğiydi.

İster olumlu ister olumsuz olsun, gölgenizin her yönünü dünyaya yansıtırsınız. Ve evren o kadar akışkandır ki kendini sizin tasarımlarınıza uyumlu hale getirmeye uğraşır ve her seferinde sizi haklı çıkarır. Eğer derinlerinizde bir yerde güçsüz, yeteneksiz ve itici hissediyorsanız haklı

olduğunuz ortaya çıkacaktır. Benzer bir şekilde yine içinizde bir şiirsellik, zarafet ve sevecenlik olduğunu biliyorsanız evren size bu özellikleri ortaya çıkarmanız için fırsatlar sunacaktır. Bu Hollywood'un kapınıza geleceği ya da yazdığınız kitabın birden en çok satanlar listesinin başına oturacağı anlamına gelmez—fakat yaratıcılığınızı ve yeteneğinizi ortaya çıkarabileceğiniz anlamına gelir.

"Kendiniz olmadan" deneyimlediğiniz her şeyin gölgenizin bir yansıması olduğunu kabul ettiğiniz zaman dünyayı kendi tasarımlarınıza sahip çıkarak değiştirebilirsiniz. Dikkatinizi çekerim, Batı psikolojisinde popüler bir kavram olan "gölgenizi sahiplenmek"den bahsetmedim. Laika tasarımın bir tür düşleme olduğunu anlamıştır ve önemli olan bu mekanizmayı keşfetmektir; böylece bunu daha yüksek bir düzeyden düşlemenin yolunu buluruz.

Ne yazık ki, psikoloji ile gölgemize sahip çıktıkça karanlığı büyütürüz; çünkü yeni bir senaryo yazmayı öğrenmekten ziyade daha öncekini yeniden yazarız. Bunun yerine tasarımlarınızı sahiplenmeyi öğrenin, çünkü böylelikle gölge küçüldükçe küçülür. "Eşim beni mutsuz ediyor," diyen hikayeyi, "Ben kendimi mutsuz ediyorum," olarak değiştirebilirsiniz. Eşiniz sadece yaptığını yapıyordur ama sizi mutsuz etmiyordur —bunu sadece siz yapabilirsiniz. Tasarımınızı sahiplendiğinizde kurbanı oynamayı bırakırsınız. Bu, elbette kabul edilmez gördüğünüz davranışları sevmek zorunda olduğunuz anlamına gelmiyor. Eşinizin iletişim kabiliyeti üzerinde çalışması gerekiyor olabilir ama artık sizin mutsuzluğunuz onun bunu yapıp yapmamasına bağlı olmaz.

Fakat, sadece tasarımlarınıza sahip çıkmak da yeterli değildir. Eğer dünyayı daha farklı düşleyeceksek tasarımınızı bir güç ve zarafet hikayesine dönüştürmek zorundasınız —ki buna yolculuk beyanatı deriz. Örneğin, "Kendimi mutlu ettikçe etrafımdaki herkes bunu bana geri yansıtıyor," diyebiliriz. Böylelikle kendi mutluluğunuz üzerindeki iktidarınızı belirtmiş olursunuz ve bunu yapmak için de içinizdeki kaynaklara yönelirsiniz. Bu, her zaman uyumlu olan evrenin size destek vermesi için bir çağrı da olacaktır.

Diyelim ki boşanmış bir anne çocukları eski kocasındayken kocasının onun tarafından yasaklanmış olan şeyler için çocuklara izin verdiğini fark etmiştir. Anne, kendi kendine "Eski kocam beni çocuklarım vasıtasıyla incitiyor," yerine "Ben kendimi ve çocuklarımı incitiyorum," diyerek tasarımını sahiplenebilir. Görüyorsunuz ki artık eski kocası onu incitmek için bir şey yapmamaktadır—o basitçe ne yapıyorsa onu yapıyordur (büyük ihtimalle karısının ondan boşanmasının sebebi de bu). Ama annenin, çocuklarını babalarının evindeyken yaptıkları yüzünden cezalandırmasına gerek yoktur.

Daha sonra bu projeksiyonu "Kendimi sevdiğim için çocuklarımı tümüyle sevebiliyorum ve onlara nasıl sevileceğini öğretiyorum," diyerek bir yolculuk beyanatına çevirebilir. Sonra, aklı onun çocuklarını kocasından kurtaran asil kurtarıcı olduğu düşüncesine kapılmasına izin vermez ve o da eski kocasının kötü adamı oynadığı bir hikaye yazmak zorunda kalmaz. Bu yüzden o ve çocukları çok daha mutlu olacaklardır. (Tabii ki hiçbir zaman tehlikeli ve uygunsuz bir davranışı onaylamaz ama artık kendini haklı,

eski kocasını ise haksız çıkarmak zorunda değildir.)

Yolculuk beyanatının bir onaylamadan farklı olduğunu aklınızda tutun; örneğin yukarıdaki örnekte bir onaylama şu şekilde olurdu: Kendimi ve çocuklarımı bütünüyle seviyorum. Her ne kadar özlem ve hüsnü kuruntunun bir karışımı olsalar da onaylamalar işe yararlar. Örneğin bu onaylama derinlerde bir yerlerde sizin kendinizi gerçekten sevmediğinizi ima eder—her şey bir yana, eğer gerçekten öyleyse kendinizi bunu onaylamak zorunda hissetmezsiniz.

Yolculuk beyanatı Ruha hangi yöne gitmek istediğinizi söyleyen ve yola çıkmanıza sebep olan bilinçaltınıza hükmeder. Gücün ve seçimin size ait olduğunu ve sonucun da net olduğunu söyler: "Kendimi sevdiğim için çocuklarımı tümüyle sevebiliyorum." Bu türden bir beyanatta bulunmak anneye üçlü ilişkilerde görülen rutini kırma gücünü vermiştir: O artık kocası tarafından (annenin yetiştirme kurallarına ters düşerek) kurban haline gelen kadın değildir; ya da artık daha fazla eski kocasına ve çocuklarına sürekli hesap soran zalimi oynamak zorunda da değildir; ve artık daha fazla çocuklarını onun deyimiyle kötü ebeveynlikten kurtaran asil kurtarıcı rolüne de bürünmüş görmek zorunda hissetmez kendini.

Bu bilgelik size ya istediğiniz şeyi elde edebileceğinizi ya da istediğiniz şeyi neden elde edemeyeceğinize dair sebepleri söyler. Sizi neşeli, huzurlu, umutlu olmaktan alıkoyan şeylerin ne olduğuna dair düşünceler üzerinde durabilirsiniz ve de bunu anlamak için sayısız terapi saati harcayabilirsiniz; ya da neşeli, huzurlu ve umutlu olabilir-

siniz. Eğer huzur ve neşeden mahrum bir manzara düşlediğinizi kabullenirseniz kendi mutluluk durumunuzun belirme şansına sahip olursunuz. Bu tasarımın gerçek olduğu inancına sıkıştığınızda kendinizi istediklerinizi elde edememenizin sebebinin koşullar olduğuna inandırırsınız.

Sıradaki egzersiz tasarımlarınızı sahiplenmenizde ve onları yolculuk beyanatlarına çevirmenizde yardımcı olacak; sizi hikayelerinizin boyunduruğundan kurtaracak ve farklı bir gerçekliği düşlemenize yardımcı olacak.

Egzersiz: Kendi Tasarımlarınıza Sahip Olmak

Kendinize yoğunlaşan basit ifadeler kullanarak şu anda sizi rahatsız etmekte olan üç sorunu sıralayın. Sadece durumun adını koyun; yani hikayenin tümünü anlatmaktan kaçının. Mesela şunlar örnek olarak gösterilebilir:

1. "Dünyada bu kadar adaletsizlik ve mutsuzluk varken ben mutlu olamam."
2. "Eski sevgilim bana çok kötü davranıyor."
3. "Her şey o kadar korkunç ki—tevekkeli değil kendimi yeni bir güne bin bir zorlukla taşıyabiliyorum."

Şimdi tasarımı sahiplenin ve seçtiğiniz düşüncelerin, inançların ve eylemlerin sonuçlarını keşfedin. Sorununuzu şu şekilde yeniden tanımlayın: "Şunu şunu yaptığım zaman ortaya çıkan sonuç bu oluyor." Lütfen bu egzersizin amacının suçlu bulmak ya da kendimizi kötü hissetmeye çalışmak olmadığını unutmayın—amacımız kendi gerçekliğimizi yarattığımızı ve başka bir gerçeklik seçebileceğimizi kabul edebilmek. Her ne kadar açıklamalar net olsa da anlamakta güçlük çekebilirsiniz; çünkü egonuz bu egzersizi uygulamakta çok istekli olmayacaktır.

Tasarımlarınıza sahip çıkmanın örnekleri şunlar olabilir:

1. "Hayatımda sadece mutsuzluk ve adaletsizlik gördüğümde kendimi mutsuz ederim."
2. "Kendime kötü davrandığımda kendimi ve eski sevgilimi incitirim."
3. "Günü korku ile karşıladığımda her şey kötü gider."

Kendi tasarımlarınıza sahip çıktığınızda onları ne düşüneceğinize, neye inanacağınıza ve ne yapacağınıza dair örtük olmayan seçimlerinizi yansıtacak yolculuk beyanatlarına çevirin. Varmak istediğiniz sonuçları belirtin. "Şunu ve şunu yaparsam bu olumlu sonuç ortaya çıkar," gibi.

1. "Etrafımda neşe ve adalet gördükçe kendime ve diğerlerine mutluluk getiririm."

2. "Huzur içinde yaşar ve bunu uygularsam huzurumu eski sevgilimle ve diğerleriyle paylaşabilirim."
3. "Her yeni güne zevk ve hevesle uyanırsam hayat beni çağırır ve her şey yolunda gider."

Bir kez kendi tasarımlarınıza sahip çıktığınızda bir zamanlar değişmesi gerektiğini düşündüğünüz koşulları değiştirmiş olsanız bile bu yöntemle tatmine ulaşamayacak olacağınızı anlarsınız. Tam anlamıyla hiçbir zaman istediğinizi alamazsınız çünkü içteki boşluğu dışarıdaki hiçbir şey dolduramaz. Evinizi ya da sevgilinizi değiştirmek, terfi etmek ya da zengin bir eş bulmak; bunların hiçbiri sizi kısa bir süreden fazla mutlu ve hoşnut edemez.

Maalesef birçoğumuz neden istediğimizi elde edemediğimize dair hikayeler üretmeyi tercih ederiz. Tasarımlarımızı sahiplenmek istemeyiz—örneğin, romantik bir eş bulamadığımızda kendimizi dışarıda bize uygun birinin olmadığını söyleyerek kandırırız. Yaralı olduğumuz ya da sıra dışı şanssızlığımızın kurbanı olduğumuz için bir aşk bulamadığımızı anlattığımız bir hikaye yazarız.

Eğer bir ilişkimiz olursa mutluluğu gerçekten yakalayacağımıza; ya da asil kurtarıcı rolüne sarılarak nesiller boyu insanlara veba gibi musallat olmuş olan bir toplumsal sorunu çözmeden huzur bulamayacağımıza inanmak daha kolay olabilir. Fakat tasarımlarımıza sahip çıkmadıkça sorunu kökünden halletmemize yardımcı olacak enerji, yaratıcılık ve heyecanın huzurunu, keyfini ve bolluğunu kaçırırız.

Tasarımlarınıza sahip çıkıp onları yolculuk beyanatlarına dönüştürdüğünüzde tümüyle dünyayı düşleyerek varettiğinizi kavrar ve kolektif kabustan uyanıp kutsal düşe adım atabilirsiniz.

Zihninin Yokluğu Uygulaması

Zihnimiz bize nasıl yanlış yapıldığı hakkında hikayeler yazmakla ya da eğer doğru insan ve koşulları yakalasaydık olayların daha farklı gelişeceği hakkında gündüz düşlerine dalmakla çok meşgul olduğunda onu bastırmamız gerekir. Yeryüzü Bekçileri bunu "zihnin yokluğu" uygulaması ile gerçekleştirirler.

Zihinden yokluğu uygulamasını uygulamak düşlerinizden özgürleşmek ve düşüncelerinizin ötesinde olan içinizdeki bilge ile temasa geçmektir. Her ne kadar uygulama bu konuda ustalık edinmek isteyen herkese yardımcı olsa da bunu yapmak için saatlerce meditasyon yapmanıza gerek yoktur. Zihninizin bir düşünceden diğerine bir maymun gibi aptalca zıplamaya başladığını fark ettiğinizde sessizce oturup bu hareketlilikle eğlenebilirsiniz. Düşlerin geçit töreni devam edebilir ama siz buna kapılıp gitmezsiniz. Orada sadece bilge olacaktır.

Böylelikle şunları söyleyebileceksiniz, "İşte benim zihnim, nasıl da ona yanlış yapıldığına takılıp kalmış durumda. Bu, ben kendimi bir kurban gibi hissettiğimde zihni-

min işleyişidir işte." Ve sonra, birkaç dakikanın ardından bilge olduğunuzu unutacak ve bir kez daha kendinizi zihin jimnastiği ile özdeşleştireceksiniz. Sonra hatırlayacak ve sorgulayacaksınız, "Yanlış yapılan da kim?" ve "Bu soruyu kim soruyor?"

Çene çalan kişiyle değil de bilge ile özdeşleştirmeye dönebilmek için şu soruları sorarsınız: "Kim incindi?" "Kızgın olan kim?" ve "İşe geç kalan kim?" Eve yani bilgeye dönmenizi sağlayan her zaman şu soru olacaktır: "Bu soruyu kim soruyor?" Bunu kendinize sorduğunuz an transtan çıkarsınız ve zihin çözülür. Geriye sadece Ruh kalır; çünkü Ruh bilgedir.

Zihnimizdeki boş laflar ancak zihin bastırıldığı zaman son bulur. O zamana kadar sadece düşüncelerimizi gözlemleyebilir; "maymun zihnimizle" eğlenebilir ve onunla özdeşleşmekten kaçınabiliriz. Bir gün gerçek benliğimizin yani bilgenin bir fırtınanın ortasında durduğunu ve etrafımızı saran kargaşadan —eşimizle ettiğimiz kavga, arabanın bozulması ya da mide ülserinin rahatsızlıkları gibi— etkilenmediğini fark edeceğiz. Ve etrafımızdaki kaos yatışacak; çünkü onun sadece zihnimizde olup bitenlerin bir yansıması olduğunu kavrayacağız. Bilge, gerçekliğimizin perdesi bizim yaratılarımıza ve düşlerimize açık bir tuval haline geldikçe, yavaşça ama durdurulamaz bir şekilde baskın çıkar.

Bilgeliğe adım atabilmek ya da bilge olabilmek için zihninizde bir seçim yapamazsınız; zihin yok olur . . . ve o bunun olacağını bilir. Bu yüzden kendini korumak için sizin neden bu çalışmayı uygulayamayacağınıza dair tonla

dolambaçlı neden sıralar. İşte bu yüzden bilgeyi sadece sorgulama ile keşfedebilirsiniz, "Bu soruyu kim soruyor?"—ya da birçok zihin-başkalaşımı sağlayan maddeyi mideye indirerek. Zihin, bu halüsinojenlerin etkisi altında çözülür ve ego buharlaşıp gider ve geriye sadece kendi izini süren Ruh kalır. Fakat bu bitkiler bunları alanların yan yollara sapmamaları ve deneyim tarafından kandırılmamaları için usta bir şaman gözetiminde alınmalıdır. Aksi takdirde büyük zarara yol açabilirler.

Amazon'daki efsanevi ayahuasca'yı ilk kez kullandığım zamanı hatırlıyorum. İksirden ilk içtiğinizde işinizle, rollerinizle, ailenizle ve hatta tüm tarihinizle özdeşleşmiş olan sıradan benliğinizi tümüyle kaybedersiniz. Aşağıda ayahuasca ile ilgili deneyimimin Dört Rüzgarın Dansı (Dance of The Four Winds) (Erik Jendresen ile birlikte yazılmıştır) adlı kitaptaki aktarımımın bir bölümünü okuyacaksınız:

> Hareket ediyorum. Ve nefes alıyorum.
>
> Yaprakların, asma dallarının, kırmızıların, sarıların, ay ışığı tarafından yıkanmış yeşillerin çok katmanlı kolajı içerisinden ilerliyorum. Kafam yere yakın bir şekilde asılı. Daha hızlı, nefesim kesiliyor. Zemin ellerimin ve ayaklarımın altından . . . kayıyor. Göğsümdeki çarpıntı ile aynı ritimde hareket ediyorlar. Nefesim sıcak ve nemli; kalbim çok hızlı çarpıyor; ormanın karışık kokuları ötesinde kendi kokumu duyabiliyorum.
>
> Bir açıklık var ve ben orada bağdaş kurmuş, çıplak ve ay ışığında ıslak ve parlayarak oturuyorum.
>
> Kafam geriye düşüyor ve boğazım gergin, korun-

masızım. Ellerim gevşek bir şekilde yanıma düşmüş ve ayalarım toprağın üzerinde.

Kendimi ormanın ucundan görüyorum; kıpırtısızım ama nefes alıyorum. Ardımda orman, uyku bilmez bir telaşlılık içinde.

Bir gölgenin esnekliği ile yürüyorum; duamı etmek için açıklığın ucuna doğru hatları takip ederek ilerliyorum.

Sessizce. Daha yakın.

Şimdi hep birlikte nefes alıyoruz. Kafam öne düşüyor. Çenem göğsüme dokunuyor. Kafamı kaldırıp sarı kedi gözlerine, kendi gözlerime, hayvanların gözlerine bakıyorum. Yarım bir nefes boğazımda düğümleniyor ve uzanıyorum ve orman kedisinin yüzüne dokunuyorum.

Yıllarca süren meditasyon ve amazonun şifa verici bitkilerine dair on yıllık bir eğitimden sonra, her zaman varolmuş olan bilgeyi keşfetmek için dışsal araçlara ihtiyacım olmadığını keşfettim. Bedenim daha doğmadan o oradaydı; sonuçta, ben bedenim değilim –sadece onda konaklıyorum– bedenim toprağa döndükten çok sonra bile bilge orada olmaya devam edecek.

Sıradaki egzersiz içinizdeki bilgeyi keşfetmenize, ya da yeniden keşfetmenize yardımcı olacak.

Egzersiz: Sorgulama

Rahatça en sevdiğiniz koltuğa yerleşin ve odayı loşlaştırın. İsterseniz bir mum yakın, ama tamamen sessiz bir ortamda olduğunuzdan emin olun, çünkü zihninizin konuşmalarını dinlemek isteyeceksiniz. Gözlerinizi kapatın derin, düzenli nefesler almaya başlayın...birden ona kadar sayarak nefes alın ve bunu bir kez daha yapın.

Birkaç dakika sonra 27'ye ya da 35'e kadar saydığınızı fark edebilirsiniz, çünkü zihniniz akşam ne yapmanız gerektiğiyle, işyerindeki başarısızlığınızla ya da birine kızgınlığınızla doludur. Ya da belki kafanızın içinde tekrarlayan bir melodi vardır (bir keresinde meditasyondan çıktıktan sonra tüm hafta boyunca kafamda Beatles'ın "Yellow Submarine'i çalmıştı!).

Nefeslerinizi saymaya geri dönün. Sonra kendinize, "Kızgın olan kim?" "Geç kalan kim?" "Nefes alan kim?" ve, "Soruyu soran kim?" diye sorun. Sakinleşin ve bunu sorduğunuzda ne olduğunu gözlemleyin.



Meditasyon yapmıyor olsanız bile bu sorgulamayı gün içinde düzenli olarak tekrarlamaya çalışın. Bilge bilincinizde ne kadar ön plana çıkarsa orada o kadar uzun süre kalır. Bilge sizi yılan düzeyinden kartal düzeyine taşır ve böylelikle yaradılışın büyük boş tuvalinin yanı sıra onu güzellik ve zarafet dolu bir dünya olarak düşleme gücünüzün bilincine varırsınız.

Yerli Simya Uygulaması

Yerli simya uygulamasını çalışmak için, rollerimizi ve koşullarımızı aşmamızı sağlayacak dört adımlık bir süreç izleriz.

Avrupalıların simyası, sülfür ve kurşun gibi ölü bir maddeyi potaya koyup ateşe tutarak onları altına dönüştürme amacıyla ilgiliydi. Yeryüzü Bekçilerinin simyası ise bundan farklıydı: onlar toprak potasına canlı maddeyi koyuyor ve güneşin ateşinin ısıtmasına izin vererek mısır, yani canlı altın yetiştiriyorlardı. Amerikan yerlileri bilgeliklerini mısırlarıyla arttıran pratik insanlardı. Bu yüzden kişinin tüm söylediklerine ve yaptıklarına, "mısır büyütmen lazım," deriz; yoksa kişi boşa konuşuyor ve çabalıyordur ve hiçbir şey öğrenmeden ve büyütmeden rollerin ve durumların içinde sıkışmıştır.

Laikalar, arı kovanları ve karınca yuvalarının pek çok farklı bölümleriyle nasıl tek bir organizma gibi davrandığını fark etmiş olan dikkatli doğa gözlemcileridir. Karıncaların deliklerinde nasıl mantar yetiştirdiklerini ve arıların dans ederek çiçeklerin yerini birbirlerine nasıl anlattıklarını gözlemlemişlerdir. Bir arının hayatta kalma gereksinimlerinin ancak kovanda, karıncanın mutluluğunun da ancak kolonisi tarafından karşılanacağını anlarlar. Yeryüzü Bekçilerine göre arı kovanı ve karınca kolonisi yerli simyanın, yani yaşamın nasıl daha üst düzen ve karmaşa gerektirdiğinin basit örnekleridir.

Benzer biçimde, hücrelerin sorunları (örneğin besin ve ısı ihtiyacı) en iyi daha üst bir düzey olan dokularda, do-

kuların sorunları mide ve kalp gibi organlarda, ve organların sorunları da yaşayan, nefes alan bir canlıda çözülür. Diğer bir deyişle, kartalın hücreleri gelişmeye ihtiyaç duyar, ama kartal midesinden ya da hücrelerinden daha iyi bir avcıdır.

Bir Laika sorunu çözmek istediğinde, yerli simyayı uygular ve çözümlerin halihazırda bulunduğu daha üst bir algı düzeyine geçer. Hücrelerin sorunlarını kartal düzeyinde (ya da arılar kovan düzeyinde) çözer.

Yerli simyayı öğrenmek için büyük insanlık kovanının ve tüm yaşamın birbirine bağlı olduğunu anlamamız gerekir. Tanınmış antropolog Claude Lévi-Strauss, bir keresinde, evrenin işleyişini anlayabilmemiz için, fotosentez yoluyla ışığı yaşama çeviren bir yaprağı anlamamız gerekir demişti. Ama bir Laika için bir yaprağın işleyişini anlamak önce evrenin işleyişini anlamayı gerektirir. Yerli simya bunu başarmamızı sağlar.

Yerli simya dört adımdan oluşur: özdeşleşme, farklılaşma, bütünleşme ve aşkınlık. Özdeşleşme yılan düzeyindedir; farklılaşma jaguar, bütünleşme sinekkuşu, ve aşkınlık kartal. Hücreler basit organizmalar olarak tanımlanabilir, ama kas hücreleri, beyin hücreleri, deri hücreleri, vs olarak birbirlerinden farklılaşırlar; sonra bir araya gelip kalbi, beyni ve diğerlerini oluştururlar; ve sonra da toplamlarını aşarlar. Bir kartalı organlarıyla tarif edemezsiniz, ama onlar kartalın bileşenleridir.

Filozof Ken Wilber bu süreci açıklar ve nasıl çocuklar olarak kendimizi ebeveynlerimizle özdeşleştirdiğimizi ve sonra ergenlik döneminde farklılaşıp kendi kimliğimizi

oluşturmak için onlardan uzaklaştığımızı anlatır. Sonuçta, benlik duygumuzu kaybetme korkusu yaşamadan anne babalarımızı hayatlarımıza dahil ederiz ve kendimiz anne baba olarak onları tamamen aşarız. (Elbette bazıları düz anlamıyla anne baba olmazlar, ama diğerlerine akıl hocalığı yaparlar ve onlarla ilgilenirler). Hepimiz, yeniden hayatlarına dahil etmeyi başaramadan anne babalarını kaybeden pek çok insan tanırız ve bunun ne kadar kötü bir şey olduğunu biliriz.

Her zaman bir şeylerle özdeşleşme, farklılaşma, bütünleşme ve onları aşma durumundayızdır. Örneğin, futbol sezonu boyunca değişen durumları takip etmeyi çok severim; kendi takımlarıyla özdeşleşen diğerlerini aşağılayan sıkı taraftarlar. Ama bir takım Dünya Kupasında ülkeyi temsil etmek için seçildiğinde taraftarlar daha birkaç hafta önce aleyhine tezahürat yaptıkları futbolcuları desteklemeye başlarlar, çünkü artık ulusal düzeyde bir özdeşleşme yaşıyorlardır.

Bu, Birleşik Devletlerdeki pek çok insanın kendini bir bölgeyle özdeşleştirmesi (örneğin Ortabatı) ve diğer bölgedeki insanlardan (örneğin Güneydoğu) farklılaştırmasına benzer. Ama terörizm gibi bir kriz ortaya çıktığında hepimiz bütünleşir ve Amerikalılar oluruz. Aşkınlığın son adımında kendimizi Dünya vatandaşı olarak tanımlar ve küresel ısınma, AIDS, çocuk felci gibi sorunların ancak küresel düzeyde çözülebileceğini kavrarız. Bölgemizin ve ülkemizin gereksinimlerine duyduğumuz sadakat, tüm insanlığa ve dünyaya duyduğumuz sadakat yanında önemsiz kalır.

Yerli simya dört algı düzeyini yalnızca tarif etmez, aynı zamanda onlar arasında geçişi de mümkün kılar. Yalnızca suyun H_2O olduğunu açıklamaz, aynı zamanda nasıl yağmur yağdıracağınızı da öğretir. Yerli simya yaşamınızı dönüştürmenizi sağlar...ama sürecin hiçbir adımını atlamamanız gerekir. Sonuçta, hücreler organlar olarak farklılaşıp sistemler halinde bütünleşmedikçe kartala dönüşemez.



Öğrencilerimden birinin kızı istekli bir futbolcu ve öğrencim de her hafta saatlerini çocukları karavanıyla maçlara taşıyarak geçiriyor. Herkes ona tipik bir ev kadını gözüyle bakarken o bir öğretmen ve şifacı olması gerektiğini biliyordu, çünkü çok güçlü bir ruhani çağrı hissetmişti. Günün birinde göğsünde bir kitle fark etti ve kanser olduğunu öğrendi. Artık herkesin gözünde bir ev kadını ve kanser hastasıydı. Ancak, o hastalığıyla özdeşleşmek istemedi– ondan farklılaşmak ve sonra da onun üstesinden gelmek istiyordu. O zaman Işıklı Bedeni İyileştirme Okulumuza kayıt oldu.

İlk bir haftalık eğitimden sonra ailesine ne bir ev kadını ne de kanser hastası olduğunu söyledi–o bir şifacıydı–ama kimse ona inanmadı. Öğrencilerine, "Ben kanserim değilim," diyordu, "Sadece kanserle savaşıyorum." Biz ona inandık ve kendini hastalığından farklılaştırma arzusuna saygı duyduk. Bir süre sonra bütünleşmeyi başarmaya ve, "Ben kanserim değilim ve onunla da savaşmıyorum, ondan öğreniyorum. O benim uyanış çağrım," de-

meye başladı. Kanseriyle bütünleşmek yerli simyadaki son adıma erişmesini sağlamıştı, aşkınlık. Eğitiminin sonunda, "Kanserim kendimi yeniden keşfetmemi sağlayarak hayatımı kurtardı," diyebiliyordu.

Öğrencim kendisine konan teşhisle özdeşleşmeyi bırakmış, bunun yerine şifasının çağrısını onurlandırmaktan ve istediği şifacıyı olmasında ailesinin desteğini almaktan geleceğini kavramıştı. Kemoterapi görmek ve kişisel ilişkilerini dönüştürmek zorunda kaldı. Herhangi bir kestirme yol bulup bir gecede şifacı olamadı, çünkü bu gerçek olmazdı. Bu onun dönüşümüne değil, ancak bir kaçış ya da fanteziye yol açardı. Yerli simya süreci zaman ister.

Yılan düzeyinden çıkmak en zor adımdır, çünkü kendimizi -anne, iyileşen alkolik, kanser hastası ya da kötü anne babanın çocuğu gibi- bir şeyle özdeşleştirdiğimiz zaman bunun gerçekten biz olduğuna kendimizi ikna ederiz ve kabusun içine sıkışıp kalırız. Hepsini kendimizin düşlüyor olduğunu unuturuz. Neyse ki yerli simyanın her bir düzeyi bizi aşama aşama daha bilinçli hale getirir ve böylelikle düşümüzü dönüştürürüz.

Palamutların ihtiyaçlarının en iyi meşe tarafından gideri leceğini anlamak jaguar (zihin) düzeyinde gerçekleşir. Kendimizi dönüştürmek için değiştirmek istediğimiz şeyin ötesine geçmemiz gerekir-dönüşümü sinekkuşu ve kartal düzeylerinde deneyimlemeliyiz. Bir palamut yere düştüğünde "tohum" kimliğinden kurtulmalı ve kendini "meşe" olarak görmeye başlamalıdır. Yani, ne kadar zor olsa da, biz de kendimizi engellenmiş ya da bir role sıkışmış görmekten vazgeçmeli ve özdeşleştiğimiz ya da sarıldığımız

şeyden bağımsız olarak tasavvur etmeliyiz.

Sıradaki egzersiz efsanevi ve enerjik düzeylerde değişmenize yardımcı olacak. Bunu kendime, hastalarıma ve danışmanlık yaptığım bazı organizasyonlarda uyguladım. İyice okuyun; hayatta karşılaştığınız sorunları düşünün; ve bu sorunları temsil edecek taşlar, sopalar ve diğer nesneler toplamaya başlayın. Neyi farklılaştırmak, bütünleştirmek ve aşmak ve neyle özdeşleşmek istediğinizi yazarak başlayabilirsiniz, ve sonra da bu değişimleri düşünün.

Tasarımlarınızı nasıl yolculuk beyanatlarına dönüştüreceğinizi unuttuysanız bu bölümde daha önce anlatılmış olan Tasarımlarınıza Sahip Olma egzersizini tekrarlayın. Hazır olduğunuzda sinekkuşu ya da kartal düzeyinde değişimler yaratmak için bu egzersizi uygulayabilirsiniz.

Egzersiz: Yerli Simya Yoluyla Dönüşüm

Bu egzersiz en iyi açık havada, plajda ya da bahçede, yerde bir çember çizmek için bir sopa kullanılarak yapılır. Dört mandala ya da dualarınızın üç boyutlu temsillerini yaratacaksınız; bu yüzden, eğer yapabiliyorsanız, bu egzersizi gücü olan bir yerde, nehir kenarındaki bir mağara gibi doğal bir tapınakta ya da ormanda ya da dağlardaki kutsal bir mekanda uygulayın. Dört sayfa kağıt kullanarak oturma odanızda da yapabilirsiniz.

1. İlk olarak etrafınıza dört ayak genişliğinde bir çem-

ber çizin. Bu, yılan halkasıdır. Sonra, özdeşleştiğiniz bir şeyi temsil eden bir taş ya da sopa alın. Bunu bulmanın kolay bir yolu, o sırada ilgilenmekte olduğunuz şeyleri düşünmektir–eğer bu bir sorunsa onunla özdeşleşmişsiniz demektir. Taşı elinizde tutarken bu konuya odaklanın ve sonra bu sorun hakkındaki tüm hislerinizi taşa üfleyin: kaygılarınız, öfkeniz, korkunuz ve acınız.

Taşı çemberin içinde istediğiniz bir yere koyun. Bunu o sırada meşgul olduğunuz en fazla üç konu için uygulayabilirsiniz ve taşları istediğiniz gibi yerleştirebilirsiniz. Taşları bir kalemle işaretleyebilir ya da basitçe küçük kırık beyaz taşın iş sıkıntınızı, üstü lekeli koyu renk taşın Katolik bir kadın olduğunuzu temsil ettiğini hatırlayabilirsiniz. (Ya da, küçük bir kağıda hangi taşın neyi temsil ettiğini yazabilirsiniz.) Yosunlar, yapraklar, toprak ve enerji dalgaları ve bu sorunun etrafında onu etkileyen insanları temsil etmesini istediğiniz başka şeylerle çemberinizi dekore edin.

2. İlkinin yanına, kendinizi farklılıaştırdığınız bir konu ya da tema yerleştireceğiniz ikinci bir çember çizin. Bu jaguar halkasıdır. Örneğin, artık kendinizi Katolik olmakla, doğduğunuz şehirle ya da bir iş adamı olmakla özdeşleştirmiyor olabilirsiniz. Daha yakın örnekler seçin–belki geçen yıl sizi oldukça meşgul eden bir konu artık çözüme kavuşmuş ve sizi daha fazla ilgilendirmiyor olabilir. Ama belki birkaç yıl önce aktif bir feministtiniz ve hâlâ bu değerlere sadık da olsanız, artık feminist kavramı sizi tanımlamıyor olabilir.

Bunlar hakkındaki hislerinizi başka bir taşa ya da sopaya üfleyin ve mandalanızın içine yerleştirin. Bunu yine üç kez tekrarlayabilirsiniz, ama üç kereden fazla uygulamanın kafa karıştırıcı olabileceğini unutmayın. Eski halinizi etkileyen ve saran insanları ve enerjiyi temsil edecek yosunlar, çimler ve sopalarla çemberinizi süsleyin.

3. Şimdi bunun yanına, bütünleştiğiniz bir unsuru yerleştireceğiniz başka bir çember çizin. Bu sinekkuşu halkasıdır. Örneğin, yaşlı olmakla bütünleşmiş olabilirsiniz, bu yüzden de artık her sabah saçınızda yeni beyazlar aramaz ya da yaşınızla ilgili endişe duymazsınız. Bir yazar ya da şifacıyla bütünleşmiş olabilirsiniz, o zaman bunu artık diğerlerinden saklamanıza ya da sizi yanlış yargılayacaklarını düşündüğünüz insanlara açıklama yapmanıza gerek kalmaz.

Örneğin, yıllarca insanlara bir şaman olduğumu söylemekten utandım, bu yüzden de uçakta yanıma oturan kişi ne iş yaptığımı sorduğunda tıbbi antropolog olduğumu söyledim. Artık bir şaman ve şifacı olarak rolümle barışığım ve bunu hayatımla bütünleştirdim. Ve her ne kadar hala uçakta yanıma oturanlarla konuşmayı ben başlatmıyor olsam da konuşmaya başladığımda konu oldukça ilgilerini çekiyor. Kader artık beni bütünleşmiş benliğimi yansıtacak insanların yanına oturtuyor.

4. Şimdi, aştığınız bir unsuru yerleştireceğiniz son bir çember çizin. Bu kartal halkasıdır. Örneğin, milliyetinizi aşmış ve artık kendinizi dünya vatandaşı olarak görüyor

olabilirsiniz. Ya da, sizden genç ya da yaşlı olanların arasında popüler olan müzik ya da edebiyat ürünlerinden hoşlanıyor ve kendi kuşağınızı bu anlamda aşmış olabilirsiniz. Toplumsal statünüzü de aşmış olabilirsiniz; zengin ya da fakir olmak; oğul, kız ya da anne rolü; ya da hatta fiziksel engel ya da hastalık. Bu unsurlardan birini bir taşa ya da sopaya üfleyin ve çemberinizin içine yerleştirin.

Dört mandalayı bir kez oluşturduğunuzda, hayatınızın merkezi temalarının haritasını çizmiş olursunuz. Ama bir harita ancak tarif ettiği bölgede dolaşabilmenizi sağlıyorsa faydalıdır, bu yüzden çemberlerden birinden bir taş ya da sopa seçin ve temsil ettiği konuyu dönüştürmek için yerli simyayı kullanın.

Diyelim ki farklılaşma (jaguar) çemberinden başlamaya karar verdiniz–örneğin, taşlardan biri tarafından temsil edilen kız çocuk rolü. Taşı elinize alın ve birkaç dakika elinizde tutun. "Kız çocuk" rolüyle önceki özdeşleşmenizi hatırlarken taşın üzerindeki kıvrımları ve engebeleri hissedin, ve sonra da annenizle küs olduğunuz ya da onu sürekli haksız çıkarmaya uğraştığınız asilik dönemlerinizi düşünün. Ne kadar acı ve üzüntü vermiş olsa da bu isyankar dönem bu rolden kurtulmanızı sağlamıştır.

Annenizi nasıl suçladığınızı ve mutsuzluğunuzdan sorumlu tuttuğunuzu anımsayın...şimdi tasarımınıza sahip çıkın. Yüksek sesle, "Annemin kızı olmak beni mutsuz etmedi. Ben kendimi mutsuz ettim ve gerçekten olduğum insan olamadım," deyin ve bu ifadenin sizin için gerçekten doğru olup olmadığını düşünün. Tasarımınıza sahip

çıkmak tamamen farklılaşmanızı–yani, "Bu artık ben değilim"i başarmanızı sağlar.

Sonra, tasarımı bir yolculuk beyanatına dönüştürün. Şöyle bir şey olabilir: "Eğer gerçek benliğime sadık kalırsam mutlu olurum ve bunu annemle ve diğerleriyle paylaşabilirim." Yolculuk beyanatı sizi jaguar halkasından sinekkuşu halkasına, bütünleşmeye taşır. Yolculuk beyanatı, "kız çocuğunu" daha yüksek düzeyde bütünleştirmeniz için öğrenmeniz gereken dersleri içerir.

Burada önemli olan derstir. Bir kere "başlayıp" yolculuk beyanatı vermeye hazır olduğunuzda, taşı sinekkuşu çemberine taşıyabilirsiniz. Kutsal yolculuğa iki yılınızı terapide harcamadan ya da yeterli zamana ve enerjiye sahip olup olmadığınızı düşünmeden başladınız. Buradaki ders, annenizi –ve kendinizi– hem anne hem kız olarak affetmeniz gerektiği olabilir. (Unutmayın ders hepimiz için farklı olacaktır.) Dersinizi aldığınızda yolunuza devam edebilirsiniz.

Görebileceğiniz gibi, özdeşleşmeden (jaguara doğru) kurtulmanın yolu tasarıma sahip çıkmaktır. Farklılaşmadan (sinekkuşuna doğru) kurtulmanın yolu onu bir yolculuk beyanatına çevirmek ve kendinize, "devam etmek için ne öğrenmem gerekiyor?" diye sormaktır. Bütünleşmeden aşkınlığa (kartala) giden yol ise yalnızca sorun gördüğünüz yerde fırsatlar görebilmektir. Yerli simya çocuklarınız-

dan, ebeveynlerinizden, eşinizden ya da iş arkadaşınızdan öğrenmek yerine içeriden öğrenmenizi sağlar. Elbette annenizi arayıp af dileyerek ya da onu sevdiğinizi söyleyerek bu dersleri gerçek dünyaya da taşıyabilirsiniz. Artık henüz öğrenmediğiniz dersleri size başkalarının yansıtmasına ihtiyacınız yoktur.

Yeryüzü Bekçisi, içinde taşlar ve kutsal nesnelerin bulunduğu ilaç kesesini kullanarak simya sürecini uygulayabilir. Yaşamında deneyimlediği her bir konuyu bir taş ya da nesneyle temsil eder-dersini almış ve taşı bir sonraki çembere aktarabilmişse bu nesne kesesine ruhani şifasının bir parçası olarak girer ve diğerlerinin yararına kullanılır. Sorunu bir sonraki düzeyde çözmeye hazır olduğunda taşları kesesinden çıkarır. (Taşlar sadece basit birer temsil, simyanın işleyebilmesi için görsel birer yardımcıdır.)

Sonuçta, dünyanın Bekçisinin kesesinde kendisi ve doğa hakkında sahip olduğu tüm bilgelik vardır. Taşları güç nesnelerine dönüşmüştür ve kimliği de aştığı şeye dayanmaktadır. Her yerde fırsat görür ve "Dağlar benim, kızıl kanyon benim, ruh benim," diyebilir.

Deneyin...



Tamamlarken

Laikalar her zaman sıra dışı yaşamlar sürmüş sıradan erkek ve kadınlar olmuştur. Ruhtan özel yetenekler almamışlardır, ama dört bilgelik pratiği yoluyla sıradışı bir zarafet ve güç edilmişlerdir. Kimileri sakin bir hayat sürüp çocuklarını büyütür ve mısır yetiştirirken diğerleri tanınmış liderler ve şifacılar olmuştur. Ve bilgelikler asla bir sonraki kuşağa dayatılmamıştır–Laikalar insanların hazır olduklarını düşündüklerinde ve bir çağrı aldıklarında kendilerine geleceklerini hissetmiştir.

Bu kitabı okuyan pek çoğunuz Ruhtan böyle bir çağrı alacak, dünyada ve kendi yaşamınızda bir farklılık yaratma arzusu duyacaksınız. Samimi bir niyet ve açık bir yürekle Yeryüzü Bekçilerinin yoluna geldiğinizde kısa sürede yalnız olmadığınızı fark edeceksiniz. Etik ve vizyonla yaşamaya çabalayan benzer görüşlü kimselerin etrafınızda olduğunu anlayacaksınız. Ayrıca, binlerce yıl önce bu gezegende yaşamış ışıklı kişiler, şu anda yaşamın büyük dizeyinin parçası olmuş varlıklar tarafından yönlendirileceksiniz. Bu Yeryüzü Bekçileri güçlerini ve görüşlerini sizinki-

ne ekleyeceklerdir.

Sinekkuşunun sükunetine eriştiğinizde, doğrusal zamanın dışına çıkmış ve artık kutsal zamanda, sonsuzlukta ikamet eden, karma ve yeniden doğuştan bağımsız olanların varlığını hissedecek ve bilgeliğini sezeceksiniz. Onların uyum sağlayabilecekleri bir titreşim düzeyine eriştiğinizde ve ışıklı enerji alanınız (IEA) geçmiş travmalardan kaynaklanan psişik çamurdan temizlendiğinde Yeryüzü Bekçileri size gelecek ve rehberlik edecek. Onlarla bağlandığınızda, doğrudan yaşamadığınız ama artık size ait olan hikayeleri hatırlayabileceksiniz. Yanı başınızda bir bizonla ateş başında oturduğunuzu ve karlı bir dağ başındaki taştan bir tapınakta meditasyon yaptığınızı hatırlayacaksınız.

Yeryüzü Bekçileri aynı zamanda gelecekten de geldikleri için, 10.000 yıl sonra insanoğlunun nasıl olacağını öğrenmemizde bize yardımcı olabilirler. Zamanın dışında yer alan devasa bilgi havuzuna erişebilen Laikalar geçmişe de uzanabilirler. Gelecek görüntüleri ihtimaller olarak belirir, çünkü olacak herşey hala bir potansiyeldir. Bu yüzden Hopi, Maya, İnka ve diğer pek çok kabileden gelen Yeryüzü Bekçileri dünya barışı için dua etmek üzere düzenli olarak toplanır. Dünyanın olası pek çok geleceğinin içinden nehirlerin ve havanın temiz olduğu ve insanların birbirleriyle uyum içinde yaşadığını seçerler. Bu arzu edilir geleceği bulma eylemi, onu ortak kaderimize ekler ve öncekinden biraz daha olası hale getirir, çünkü şamanlardan yeni bir enerji kuantumu almıştır.

Işıklı bilgelerle bağlantı kurduğumuzda onların öyküleri bizim öykülerimiz olur: Bering Boğazı'nı ya da Orta

Amerika'daki Sonora Çölü'nü geçtiğimizi, hatta bunlardan da önce, Hindistan'ın kuzeyinden Himalayalar üzerinden verimli yeşil ovalara uzanan yolculuğumuzu "gerçekten de" hatırlarız. Gelecekteki Yeryüzü Bekçileriyle eşleştiğimizde DNA'mızı geliştirebilecek bilgiye sahip oluruz. Bu, genlerimizin yalnızca geçmişimiz, atalarımızın armağanları ve hastalıkları tarafından etkileneceğini bildiren bilimsel bilgiye aykırı görünebilir. Laikalara göre, zamanın sınırlarından kurtulduğumuzda, gelecek bizi tutup çeken dev bir el gibi geçmişe uzanabilir. Olmaya başladığımız kişi tarafından etkilenebiliriz.

Bu kitapta açıkladığım dört bilgeliğin pratiklerini uygularsanız, çakralarınız açılacak ve Laikaların "gökkuşağı beden" dediğine sahip olacaksınız. Bu, enerji merkezleriniz asıl ışıklarıyla parladığında gerçekleşir, çünkü hastalık ya da travmanın etkisinden kurtulurlar. Her bir çakranızın bir rengi olduğunu ve kendi ışıklarıyla parladıklarında gökkuşağının renklerini yaydıklarını hatırlayın. Travma tarafından karartıldıkları zaman IEA'nız grimsi bir renk alır ve çakralarınız psişik atık havuzlarına dönüşür.

Gökkuşağı bedene bir kez sahip olduğunuzda ışıklı Yeryüzü Bekçileri size ulaşabilir, çünkü ortak bir görüş ve çağrıyı paylaştığınızı bilirler. Bu olduğunda, ve eğer görünmez olan dünyayı görme yeteneğini geliştirebildiyseniz, bu ışıklı varlıkların önceki fiziksel biçimlerini ayırt edebilirsiniz. (İnsanların kadim olanları bazen, Asya'dan cübbeler, Sibirya'dan kürkler ya da Amazon'dan tüyler giyen yaşlı Amerikan yerlileri olarak algılar.) Bu yılan düzeyinde gerçekleşir. Jaguar düzeyinde, onların duygu ve düşüncelerini algılayabilirsiniz. Ama en ilginç fenomen,

Yeryüzü Bekçilerinin bilgeliğine ve hikayelerine erişebildiğiniz sinekkuşu düzeyinde gerçekleşmeye başlar. Ve sonra, kartalda, önce IEA'nızı ve sonra da, farklı bir biçimde yaşlanacak, iyileşecek ve ölecek bir bedenin nasıl yaratılacağına dair açıklamalarda bulunarak DNA'nızı bilgilendirecek olan "yazılımın" daha iyi yeni bir versiyonunu "indirebilirsiniz".

Işıklı varlıkları kendinize çekmek için herhangi bir şey yapmanıza gerek yoktur–davet ettiğinizde ve onları karşılamaya hazır olduğunuzda geleceklerdir. (Öğrenci hazır olduğunda öğretmenin geldiğini hatırlayın.) Sizi hiçbir biçimde rahatsız etmeyecekler, tam tersine dünyaya biraz daha ışık ve şifa taşıma çabalarınızda size yardımcı olacaklardır. sizi ayrıca gezegenimizde günümüzde varolan olumsuzluk ve korkutucu enerjilerden de koruyacaklardır.

Işıklı Varlıkların Doğası

Yeryüzü Bekçileri bizim tıbbi soy kütüğümüzdür, çünkü onlar melek katına çıkmış insanlardır. Kimileri bedensel kimileri ruhsal biçimdedir, ama hepsinin de gezegenin iyiliğini düşünenleri korumak gibi bir görevi vardır. Budistler bu varlıklara bodhisattva derler–onlar birinin sahip olabileceği en iyi ruhsal müttefiktir ve bize nasıl melek olacağımızın bilgisini sunarlar. Bu, Laikaların herkesin Homo luminous olma potansiyeli olduğuna dair kehanetlerini açıklar. Yaşamımız süresince meleklerin ışıklı enerji

alanlarını geliştirebiliriz ve bilgelikler de bize bunun anahtarlarını sunar.

Kahramanın, ışıklı savaşçının, kahinin ve bilgenin yollarını uygulayıp Homo luminous'a doğru evrildiğimizde, bir park yeri bulmak ya da şansımızın açılması için melekleri yardıma çağırmak zorunda kalmayız, çünkü biz de onlara dönüşmekteyizdir. İncil'de Tanrı'nın, "Bakın, insan da iyiyi ve kötüyü bilerek bizden biri olmuştur; ve şimdi elini uzatsın, hayat ağacından tatsın ve sonsuza dek yaşasın," dediğini hatırlayın.

Bizler Yeryüzü Bekçileri olduğumuzda, farklı pek çok dünyadan gelen ve Yaradılışın hemen sonrasında varolan orijinal ruhlar olan meleklerin safına katılırız. Bizim yaptığımız gibi bir bedenden diğerine geçmezler, çünkü maddi dünyada öğrenmeye ve büyümeye ihtiyaçları olmadığı gibi, maddi bir biçime de ihtiyaçları yoktur. Sonsuz yaşamları vardır ve farklı galaksilerdeki farklı dünyaların bekçileridirler.

Dört bilgeliğin pratikleri Yeryüzü Bekçisi olmaya karar veren biri için hayati derecede önemlidir. Şiddeti engellemeyi, barışı ve bütünlüğü sağladığımızda diğerlerine yem olmayız ve IEA'mızın bütünlüğünü kurmayı başarırız. Ruhani gücümüz boşa harcanmaz ve büyümemiz için yardımcı olur.

İnisiasyon Törenleri

Laikaların eğitimi bilgelikler üzerinden gerçekleşir–ama Yeryüzü Bekçisinin eğitiminin bir de enerjik bileşeni, yani bilgeliklere ek olarak dokuz inisiasyon töreni vardır.

Bu dokuz geçiş töreni IEA'mızda yeni bir mimari geliştirmemize yardımcı olur, çünkü her biri Homo luminous'a ulaşmanın bir adımıdır. Bu törenler, insan bedeninden melek bedenine geçişte uyum sağlamamız gereken evrelerin toplamıdır. İlk kez baş melekler tarafından kadim ustalara verilen bu dokuz adım şimdi de öğretmenden öğrenciye geçmektedir. Yeryüzü Bekçisi bu törenleri bir öğrencisinde uyguladığında ona Laika mirasını devreder; öğretmen ve öğrenci alınlarını birbirlerine dayadığında bilgelik iletilir. Bu töreni iletmek için Yeryüzü Bekçisi basitçe kutsal bir alan açar ve geçmek istediği düzeyin titreşimini gerçekleştirir.

Bu dokuz töreni sizinle paylaşmak istiyorum. Bu inisiasyonlardan geçtiğinizde onlar size ait olur ve başkalarına aktarabilirsiniz. Bu geçiş törenlerinin hala doğrudan Ruhani dünyadaki Yeryüzü Bekçilerinden de edinilebileceğini hatırlayın. Kendinizi açtığınız sürece bu deneyimleri düş görürken de yaşayabilirsiniz. Ama fırsatınız olursa onları şahsen edinmeye çalışın. (Bölgenizde bu ritüelleri uygulamaya yetkin insanları öğrenebilmek için lütfen web sayfamı ziyaret edin, www.thefourwinds.com)

Dokuz Tören

1. İlk tören **IEA'nızdaki korumaları** içerir. Toprağı, havayı, ateşi, suyu ve saf ışığı temsil eden bu beş ışık kuşağı "güç bantları" olarak bilinir. Bu beş elementin yolunuza çıkardığı olumsuz enerjileri yok edip sizi hasta etmek yerine beslemelerini sağlayan filtreler gibi çalışırlar. Bu güç bantları her zaman işlediğinden olumsuz enerjiler bunun dışında kalırlar. Korkuyla dolu bir dünyada bu bantlar hayati koruma sağlar.

2. İkincisi, sizi kişisel şifanızda yardımcı olacak eski şamanların mirasına bağlayan **Şifacı Törenidir**. Laikalar hepimizin muazzam ruhani yardıma sahip olduğumuzu ve bu varlıkların uykumuzda bile atalarımızdan ve geçmişimizden miras kalan yaraları tedavi ettiklerini bilirler.

3. Üçüncüsü, Laika'nın çakralarımıza yedi arketipi ilettiği **Uyum Törenidir**. İlkinde, yılan arketipini alırsınız; jaguar ikincide gelir; sinekkuşu üçüncüde; ve kartal dördüncüde. sonra üç "başmelek" üç üst çakranıza girer: alt dünyanın ve bilinçdışının bekçisi olan Huascar, boğazdan girer (beşinci çakra); Quetzalcoatl, Amerikaların tüylü tanrısı ve orta yeryüzü bekçisi (uyanık dünyamıza) altıncı çakraya girer; ve Pachakuti, üst dünyanın koruyucusu (süpe-

regomuz) ve geleceğin bekçisi yedinci çakraya gider.

Bu arketipler enerji merkezlerinize tohumlar olarak girerler. Bu tohumlar ateşte büyür, bu yüzden onları uyandırmak ve büyütmek için bir dizi ateş meditasyonu uygulamanız gerekir. sonrasında, çakralarınızda biriken psişik çamuru yakmanıza yardımcı olurlar ve böylelikle gökkuşağı bedeninize kavuştuğunuzda orijinal ışıklarıyla parlayabilirler.

Bu pratik bir yılanın derisinden sıyrılması gibi geçmişinizden sıyrılmanızı sağlar.

4. Sırada gelen, başınızın arkasındaki görsel korteks, üçüncü gözünüz ve kalp çakralarınız arasındaki ışık yollarını genişleten **Kahin Töreni**dir. Bu pratik görünmez dünyayı algılama yeteneğinizi uyandırır. Işıklı Bedene Şifa Verme Okulundaki öğrencilerimizin çoğu, Kahin törenini gerçekleştirdikten bir kaç ay sonra çevrelerindeki enerji dünyasını algılayabildiklerini fark etmişlerdir.

5. Beşincisi **Gündüzbekçisi Töreni**dir. Gündüzbekçileri, dünyadaki kutsal yerlerde bulunan, Stonehenge'den Machu Picchu'ya dek tüm kadim taş sunakların bekçileriydiler. Gündüzbekçisi şifa vermek dünyayı dengeye kavuştur-

mak için bu kadim sunakların güçlerini yardı ma çağırabilir. Bu tören, sizi geçmişin şaman ustalarının mirasına bağlayan enerjik bir iletimdir.

İnanışa göre, Gündüzbekçileri insanların toprak anayla uyum içinde olduklarından emin olmak ve dişil gelenekleri onurlandırmak için güneşi her sabah doğması ve her akşam batması için çağırırlar. Gündüzbekçileri doğumlara ve ölümlere eşlik eden ebeler olmalarının yanı sıra otacılar ya da curanderalardı. Dişil dünyanın yolları hakkında bilgi sahibiydiler. Bu tören içinizdeki dişi tarafı iyileştirmenizi, korkunun ötesine geçip huzura kavuşmanızı sağlar.

6. Sırada **Bilgelikbekçisi Töreni** gelir. İnanışa göre, kadim bilgelik dağlarda yaşar. Andlardaki buzla kaplı bu doruklar, güç mekânları olarak görülür ve dünyadaki tüm diğer dağlar -örneğin Sina Dağı, Fuji Dağı ve Olimpos Dağı- gibi insanın kutsal olanla karşılaştığı bölgeler olarak onurlandırılır.

   Bilgelikbekçilerinin soyu ölümü yenen ve zamanın dışına çıkan şifacılarda sürer. Bilgelikbekçisinin görevi şifa öğretilerini korumak ve onları uygun olduğunda diğerleriyle paylaşmaktır, bu yüzden bu tören zamanın dışına çıkıp sonsuzluğu tatmanızı sağlar.

7. Yedincisi **Yeryüzü Bekçisi Töreni**dir. Bu tören sizi, galaksimizin gardiyanları olan ve bir ağaç kadar uzun insan formunda oldukları düşünülen başmeleklerin soyuna bağlar.

   Dünyadaki tüm yaşama nezaret eden Yeryüzü Bekçileri bu başmeleklerin doğrudan koruması altındadır ve şifa getirmek ya da herhangi bir durumu dengeye kavuşturmak için her ihtiyaç duyduklarında onların güçlerini yardıma çağırabilirler. Yeryüzü Bekçilerinin töreni kahinin yolunu öğrenmenize ve düşleyerek dünyayı yaratmanıza yardımcı olur.

8. Sonra Yıldız Bekçisi Töreni gelir. Bu tören, 2012'de gerçekleşeceği söylenen büyük değişimden sonraki zamana güvenli bir biçimde bağlanmanızı sağlar. İnanışa göre, bu töreni uyguladığınızda, fiziksel bedeniniz Homo luminousa evrilmeye başlayacaktır –yaşlanma süreci yavaşlayacak ve bir zamanlar savunmasız olduğunuz hastalıklara direnç geliştireceksiniz.

   Bu töreni uyguladıktan sonra olayları artık yılan düzeyinde kavramadığımı fark ettim. Örneğin, soğuk aldığımda bunu enerjik bir düzeyde geçirdim ve bir hafta yerine bir günde iyileştim. Yaşamımda gerçekleşen olayları sinekkuşu ve kartal düzeylerinde yaşayıp düşünmeye başladım. Bu törenleri uyguladığınızda,

gelecek zamanın ve tüm gelecek kuşakların bekçisi olacaksınız.

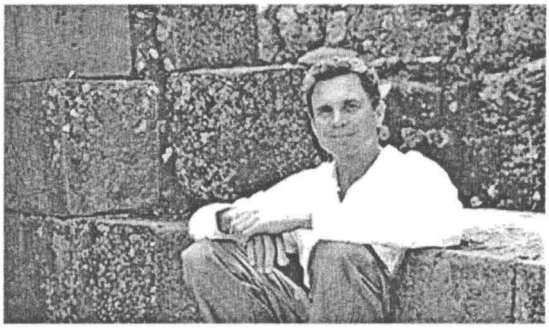
9. Son olarak, **Tanrı Töreni** vardır. Bunu uyguladığınızda içinizdeki Tanrımsı ışığı uyandırır ve en küçük kum tanesinden evrendeki en büyük galaksiye kadar tüm yaradılışın bekçisi olursunuz. Bu tören daha önce gezegenimizde hiç uygulanamamıştı, ama bu artık mümkün. Her ne kadar bu inisiasyon düzeyine ulaşmış ve İsa ya da Buda bilinçlerini uyandırmış bireyler olsa da bunları bir kişiden diğerine aktarmak yakın zamana kadar hiç mümkün olmamıştı. Yani, Ruhtan-insana iletim bu düzeyde gerçekleşse de insandan-insana iletim şimdiye dek mümkün değildi.

Bu törenler geleneksel olarak Laikalardan bireylere aktarılmış olsa da, bilgelikleri uyguladığınızda, bu inisiasyonları doğrudan Ruhtan aldığınızı fark edeceksiniz...melekler size dokunacak ve sizi kutsayacaklar. Basitçe kendinizi Yeryüzü Bekçilerinin bilgeliğine açmanız gerekir ve herşey size ihsan edilecektir.

Bunun öğrencilerimde olduğunu gördüm. Bu onlara akşamları uyguladığım törenlerde gerçekleşebilir ve bunu kabul etmeye hazır olmayabilirler. Örneğin, başka bir mesele kafalarını dağıtmış ya da bir soruna odaklanmış olabilirler ve bu da deneyime tüm varlıklarıyla katılamamalarını sağlar. Ve iletimler bir dakikadan az bir sürede gerçek-

leştiğinden, ne kadar hazırlıksız olduklarını fark ettikleri zaman çok geç olabilir. Son birkaç aydır, iletimi doğrudan Ruhtan aldıklarını gözlemlemeye başladım. bunu söyleyebiliyorum çünkü IEA'larında farklı bir ışık ve nitelik var. Yaşam meleğinin onlara dokunduğunu söyleyebilirim.

Size de dokunsun.



Yazarın Notu

İnanışa göre, Yeryüzü Bekçilerinin bilgelik öğretileri 100.000 yıl öncesine dayanır. Bu süre boyunca dağ insanları ekilecek ovalara indiklerinden ve Sibirya buzullarından Amerika kıtasının sık ormanlarına göç ettiklerinden öğretiler pek çok dönüşüme uğramıştır. Günümüzde, bu kadim bilgileri 21. yüzyıla taşıdıkça yeni bir evrimden geçiyoruz. Ve her ne kadar öğretilerin dışsal biçimi değişse de içsel biçimi aynı kalır.

Bizim yeni Yeryüzü Bekçileri olduğumuza inanıyorum -sonuçta, Batıdan gelecekleri söylenmişti. Bilgelikleri uygularken yaşadığınız deneyimlerin yanı sıra uygulamalarınızda da karşılaştığınız başarı ve zorlukları duymayı çok isterim.

Ruhla,

Alberto Villoldo, Ph.D.
www.thefourwinds.com
villoldo@thefourwinds.com

Teşekkürler

Bu kitabın gerçek yaratıcıları Amerika'nın kadın ve erkek şifacılarıdır. Bu insanlar yaşamlarını kendi inançlarının verdiği cesaretle Ruhla ve kutsal olanla deneyimlerle sürdürmüştür (ve çoğu zaman da kaybetmiştir). Onlar benim öğretmenlerimin öğretmenleriydiler ve Laikaların yanında eğitim gördüğüm 25 yıl boyunca benimle cömertçe paylaştıkları bilgiler için onlara minnettarım.

Hay House'dan Reid Tracy'ye güveni ve teşviğinin yanı sıra bu çalışmayı yayınlama fırsatı sunduğu için teşekkür etmek isterim. O olmasa bu çaba sonuçsuz kalırdı.

Editörüm Nancy Peske'ye ilham verici yardımları ve hatasız kalemi için minnetlerimi ve teşekkürlerimi sunuyorum. Bu kadim fikirleri yazıya aktarmadaki zorluklarda bana ışık tuttu. Ve Hay House'daki editörlerim Jill Kramer ve Shannon Littrell başından beri bu çalışmaya destek oldular.

Bu kitabı sevgi ve iyi niyetleriyle destekleyen herkese teşekkür edebilmek çok zor olsa da Marcela Lobos, Susan Reiner, deniz kenarında yazabileceğim bir yer sağlayan Ed

ve Annette Burke ve ataları dört bilgeliği hayata geçirmiş ve öğretmiş olan Peru İnkalarının isimlerini saymak isterim.

Son olarak, Dört Rüzgar Topluluğu'ndaki öğrencilerimize, bu öğretileri kucakladıkları ve şifa öğretilerini 21. yüzyıla taşıdıkları için teşekkür etmek istiyorum.



Alberto Villoldo Hakkında

Bir fizyolog ve antropolog olan Dr. Alberto Villoldo, Amazon ve İnka şamanlarının şifa uygulamalarını 25 yıldan fazla bir süredir uygulamaktadır. Ayrıca, San Fransisco State University'de, zihnin psikosomatik olarak ne şekilde sağlık ve hastalık yarattığını inceleyen Biyolojik Öz-Düzenleme Laboratuarının da kurucusudur.

Villoldo, insanlara enerji şifası ve ruhu canlandırma pratiklerini öğrettiği Dört Rüzgar Topluluğu'nun kurucusudur. Işıklı Bedeni İyileştirme Okulu'nun New England, California, İngiltere, Hollanda ve Utah Park City'de merkezleri bulunmaktadır.

Şevkli bir kayakçı, yürüyüşçü ve dağcı olan Villoldo, Amerikaların bilge öğretmenleriyle çalışabilmek için Amazon'a ve Andlara yıllık geziler düzenlemektedir.

DÖRT BİLGELİK

Yeryüzü bekçilerinin bilgeliği, gücü ve zerafeti

Dört Bilgelik, Yeryüzü Bekçileri olarak adlandırılan, kadim Amerika kadın ve erkek büyücüleri ve şifacılarından oluşan gizli bir grup tarafından korunan bilgelik öğretisidir. Dört Bilgelik bize insanları, balinaları, hatta yıldızları kapsayan tüm varoluşun iradenin gücü aracılığıyla ışıktan yaratıldığını anlatmaktadır. Bilgelikler üzerinde ustalaşan Yeryüzü Bekçileri, bu bilgeleri hastalıkları iyileştirmek, duygusal acıyı ortadan kaldırmak, hatta yaşlanan bedenleri gençleştirmek ve farklı bir şekilde canlandırmak için kullanmaktadırlar.

Dört Bilgelik üzerinde ustalaşmanız, DNA'larınızı yeniden biçimlendirmenizi ve biyolojik, duygusal ve ruhsal evriminize bilinçli olarak eşlik etmenizi sağlayacaktır. Maya, Hopi ve Inka Yeryüzü Bekçileri'nin kehanetlerine göre, dünya tarihinde bir dönüm noktasına gelmiş bulunmaktayız ve bu noktada yeni bir insan türü doğacak. Yakın bir zamanda bir kuantum sıçraması yaparak, artık Homo Sapiens türü olarak varolmayı bırakıp Homo Luminus (Işık İnsanı) türüne dönüşeceğiz. Dört Bilgelik size , fiziksel dünyayı çok daha yüksek bir düzeyde yaratan enerji ve titreşimi algılama yeteneğine sahip olan ışık varlıklarına dönüşmek için ihtiyaç duyduğunuz kadim teknolojileri öğretecektir.

KİTAP 2006

klan

9 789756 388754