IŞIĞI ARAYANLARIN KARANLIK YANI- Debbie Ford

.....

DIŞIMIZDAKİ DÜNYA- İÇİMİZDEKİ DÜNYA

Çoğumuzun kişisel tekâmül yoluna girmemizin nedeni, bir noktada, çektiğimiz acının yükünün kaldırılamayacak kadar ağırlaşmasıdır. *Işığı Arayanların Karanlık Yanı* ilişkilerimizi yıkan, ruhumuzu öldüren ve hayallerimizi gerçekleştirmemizi engelleyen o veçhemizin maskesini düşürmek hakkındadır. O, psikolog Cari Jung'un *gölge* dediği şeydir. O bizim saklamaya ya da yadsımaya çalışmış olduğumuz tüm o yanlarımızı içerir. O ailemiz, arkadaşlarımız tarafından ve en önemlisi de bizim tarafımızdan kabul edilemez olduklarına inandığımız o karanlık veçheleri içerir. Karanlık yan, bilincimizin derinliklerine tıkıştırılmış, kendimizden ve diğerlerinden gizlenmiştir. Bu gizli yerden aldığımız mesaj açıktır: “Bende yanlış bir şey var. Ben uygun değilim. Ben sevilebilir değilim. Ben hak etmiyorum. Ben değerli değilim.”

Birçoğumuz bu mesajlara inanırız. İçimizin derinliklerinde yatana yeterince yakından bakarsak orada korkunç bir şey bulacağımıza inanırız. Birlikte yaşayamayacağımız bir şeyi keşfetmekten korktuğumuzdan ona uzun uzun bakmaya ve onu adamakıllı incelemeye direniriz. Biz kendimizden korkarız. Bastırmış olduğumuz her düşünceden ve histen korkarız. Birçoğumuz bu korkuyla bağlantıyı öylesine yitirmişizdir ki onu ancak yansımasıyla görebiliriz. Onu dünyaya, ailemize, arkadaşlarımıza ve yabancılara projekte ederiz. *Korkumuz o kadar derindir ki, onunla başa çıkabilmemizin tek yolu onu gizlemek ya da yadsımaktır*. Böylece kendimizi ve başkalarını aldatan büyük sahtekârlar haline geliriz. Bunda da o kadar iyi hale geliriz ki hakiki benliğimizi gizlemek için maske taktığımızı gerçekten unuturuz. *Aynada gördüğümüz kişi olduğumuza inanırız. Bedenimiz ve zihnimiz olduğumuza inanırız.* Başarısız ilişkilerle, kariyerlerle, diyetlerle ve hayallerle geçen yıllardan sonra bile, bu rahatsız edici içsel mesajları bastırmaya devam ederiz. Kendimize iyi olduğumuzu ve her şeyin giderek daha iyi olacağını söyleriz. Yarattığımız içsel öyküleri canlı tutmak için gözlerimize at gözlükleri, kulaklarımıza da tıkaçlar takarız: “Ben uygun değilim. Ben sevilebilir değilim. Ben hak etmiyorum. Ben değerli değilim.”

Gölgemizi bastırmaya çalışmak yerine, yüzleşmekten en çok korktuğumuz şeyleri ortaya çıkarıp sahiplenmemiz ve benimsememiz gerekir. "Sahiplenmek" derken, o niteliğin size ait olduğunu *kabul ve tasdik etmeyi* kastediyorum. "İpuçlarını elinde tutan gölgedir," der, spiritüel öğretmen ve yazar Lazaris. "Gölge aynı zamanda değişimin, sizi hücresel düzeyde etkileyebilecek değişimin, ta DNA'nızı etkileyebilecek değişimin sırrını barındırır." Gölgemiz bizim kimliğimizin özünü barındırır. ***O bizim en değerli armağanlarımızı barındırır.*** Bu veçhemizle yüzleşerek, muhteşem bütünlüğümüzü -iyi ve kötüyü, karanlık ve ışığı- deneyimlemekte özgür oluruz. Tüm benliğimizi kucaklayıp benimseyerek bu dünyada yapacağımız şeyi seçme özgürlüğünü kazanırız. İçimizde olanı gizlemeyi, maskelemeyi ve onu dışarı projekte etmeyi sürdürdüğümüz sürece, olma ve seçme özgürlüğüne sahip olamayız.

Gölgemiz bize öğretmek, yol göstermek ve tüm benliğimizi vermek için mevcuttur. O bizim ortaya çıkarıp araştıracağımız bir kaynaktır. Bastırmış olduğumuz hisler umarsız bir biçimde bizimle bütünleşmek isterler. Onlar sadece bastırıldıklarında zarar verici olurlar: o zaman en uygunsuz anlarda birden ortaya çıkabilirler. Sinsi saldırılan sizi yaşamınızın en önemli ve anlamlı alanlarında engelleyip köstekleyebilir.

Siz gölgenizle barıştığınızda yaşamınız dönüşüme uğrayacaktır. O zaman tırtıl nefes kesici güzellikte bir kelebeğe dönüşecektir. O zaman artık olmadığınız biri gibi görünmek zorunda olmayacaksınız. O zaman yeterince iyi olduğunuzu kanıtlamak zorunda olmayacaksınız. Gölgenizi kucaklayıp benimsediğinizde, artık korku içinde yaşamak zorunda olmayacaksınız. Gölgenizin armağanlarını bulun, o zaman en sonunda gerçek benliğinizin tüm ihtişamı içinde mutlu olabilirsiniz. O zaman hep arzuladığınız yaşamı yaratma özgürlüğüne sahip olabilirsiniz.

Her insan sağlıklı bir duygusal sistemle doğar. Biz doğduğumuzda kendimizi sever ve kabul ederiz. Hangi yanımızın iyi, hangi yanımızın kötü olduğunu yargılamayız. Varlığımızın bütünlüğü içinde bulunur, anda yaşar ve kendimizi özgürce ifade ederiz. Biz büyürken, çevremizdeki insanlardan öğrenmeye başlarız. Onlar bize nasıl davranacağımızı, ne zaman yemek yiyeceğimizi, ne zaman uyuyacağımızı söylerler ve biz ayrımlar yapmaya başlarız. Hangi davranışlarımızın kabul gördüğünü, hangilerinin reddedildiğini öğreniriz. Hemen bir karşılık alacağımızı mı, yoksa feryatlarımızın yanıtsız mı kalacağını öğreniriz. Çevremizdeki insanlara güvenmeyi ya da onlardan korkmayı öğreniriz. Tutarlılığı ya da tutarsızlığı öğreniriz. Çevremizde hangi niteliklerin kabul edilebilir, hangilerinin kabul

edilemez olduğunu öğreniriz. Tüm bunlar bizi anda yaşamaktan uzaklaştırır ve kendimizi özgürce ifade etmemizi engeller.

Her an kendimizi olduğumuz gibi, tümüyle kabul etmemize izin veren masumiyetimizi, o deneyimi yeniden ziyaret etmemiz gerekir. Sağlıklı, mutlu, tam bir insan varoluşuna sahip olabilmek için bulunmamız gereken yer orasıdır. Yol budur. Neale D. Walsch, *Tanrı'yla Konuşmalar* adlı kitabında şöyle demektedir:

"Kusursuz beyaz renk olarak neyse, kusursuz sevgi de his olarak öyledir. Birçok kişi beyazın renksiz olduğunu düşünür. Öyle değildir. O tüm renkleri içerir. Beyaz tüm diğer renklerin bir birleşimidir. Sevgi de duygunun (nefret, öfke, şehvet, kıskançlık, kapalılık) yokluğu değil, tüm hislerin toplamıdır. O hepsinin toplamıdır. O her şeydir."

Sevgi her şeyi kapsar, her şeyi içerir: o insan duygusunun -gizlediğimiz duyguların, korktuğumuz duyguların- tümünü kabul eder. Jung bir zamanlar, "Ben iyi olmak yerine, bütün olmayı tercih ederim," demiştir. *Aramızdan kaçımız iyi olabilmek, hoşlanılmak, kabul edilmek için kendimizi elden çıkardık?*

Çoğumuz insanların iyi ve kötü niteliklere sahip olduklarına inanacak şekilde yetiştirildik. Ve kabul edilebilmek için kötü niteliklerimizden kurtulmamız, ya da en azından onları saklamamız gerekiyordu. Bu düşünüş biçimi biz bireyleşmeye, parmaklarımızla beşiğimizin parmaklıkları arasındaki, kendimizle ana-babamız arasındaki farkı görmeye başladığımızda oluşur. Ama, biz büyüdükçe daha da büyük bir gerçeği, hepimizin ruhen birbirimize bağlı olduğumuzu idrak ederiz. Hepimiz birbirimizin bir parçasıyız. Bu görüş noktasından, bizim gerçekte iyi ve kötü yanlarımızın olup olmadığını sormamız gerekir. Yoksa bir bütün oluşturmaları için tüm parçalar gerekli midir? Çünkü kötüyü bilmeden iyiyi nasıl bilebiliriz? Nefreti bilmeden sevgiyi nasıl bilebiliriz? Korkuyu bilmeden cesareti nasıl bilebiliriz?

Evrenin holografik modeli bize içsel ve dışsal dünya arasındaki bağın devrimci bir görüşünü sunar. Bu teoriye göre, evrenin her parçası, onu ne kadar bölersek bölelim, bütünün zekâsını taşır. Bizler, bireysel varlıklar olarak, tecrit olmuş ve rasgele değiliz. Her birimiz makrokozmosu yansıtan ve içeren bir mikrokozmosuz. "Eğer bu doğruysa," der, bilinç araştırmacısı Stanislav Grof, "o zaman her birimiz kapasitemizi duyularımızın eriminin çok ötesine genişleterek evrenin her veçhesine direkt olarak ulaşıp onu deneyimleme potansiyeline sahibiz." Hepimiz içimizde tüm evrenin damgasını taşıyoruz. Deepak Chopra'nm dediği gibi, "Biz dünyada değiliz, dünya bizim içimizdedir." Her birimiz var olan her insan niteliğine sahibiz. Görüp kavrayabildiğimiz şeyler içinde biz olmayan hiçbir şey yoktur ve ***yolculuğumuzun amacı bu bütünlüğe yeniden ulaşmaktır.***

Olumlu ve olumsuz, tanrısal ve şeytani, cesur ve korkak: tüm bu veçheler içimizde hareketsiz halde bulunur ve eğer tanınıp psişemizle bütünleştirilmezlerse harekete geçerler. Birçoğumuz karanlıktan olduğu gibi ışıktan da korkarız. Birçoğumuz kendi içimize bakmaya korkarız, ve korku bize o kadar kalın duvarlar ördürür ki artık gerçekte kim olduğumuzu hatırlamayız.

Işığı Arayanların Karanlık Yanı bu duvarları yıkıp kurduğumuz bariyerleri kaldırmak ve belki de ilk kez kim olduğumuza ve burada ne yaptığımıza bakmak hakkındadır. Bu kitap sizi kendinizi, başkalarını ve dünyayı görüş biçiminizi değiştirecek bir yolculuğa çıkaracaktır. O sizi kalbinizi açmaya ve onu kendi insanlığınıza karşı huşu ve şefkatle doldurmaya götürecektir. Mevlana Celâleddin Rumi, "Tanrı üzerine yemin ederim ki, kendi güzelliğinizi gördüğünüzde, kendinize tapınacaksınız," demiştir. Ben de bu kitapta, size hakiki benliğinizin güzelliğini keşfetmenize yardımcı olacak bir yaklaşım sunacağım.

Siz, tüm benliğinize var olma izni vermeyi öğrenmek zorundasınız. **Eğer özgürleşmek istiyorsanız, önce "olabilmeniz" gerekir**. Bu, kendimizi yargılamaya son verdiğimiz anlamına gelir. İnsan olduğumuz için kendimizi bağışlamalıyız. Kusurlu olduğumuz için kendimizi bağışlamalıyız. Kendimizi yargıladığımızda otomatik olarak başkalarını da yargılarız. Ve başkalarına yaptığımız şeyi kendimize de yaparız. Dünya içsel benliğimizin bir aynasıdır. Biz kendimizi kabul edebildiğimizde ve bağışlayabildiğimizde, otomatik olarak başkalarını da kabul eder ve bağışlarız. Biz kendimize yardım edenedek kimse bize yardım edemez. "Sahiplenmediğin şey, senin sahibin olur." "Direndiğin şey varlığını ısrarla sürdürür." Hoşlanmadığımız tüm yanlarımız bile, muhakkak bir armağan içeriri; ya bizi koruyor, ya geleceğimizi garanti altına almamızı istiyor vs. Mesele hoşlanmadığımız yanlarımızdan kurtulmak değil; bu veçhelerin olumlu yanını bulup onu yaşamımızla bütünleştirmektir.

Bu kitap sizin yolculuğunuz için bir rehberdir. O gölgenizi ortaya çıkarıp onu sahiplenmenize ve benimsemenize yardımcı olmak için fikirler içerir. İşe gölgeyi ayrıntısıyla tanımlayarak ve onun doğasını ve etkilerini araştırarak başlayacağım. Sonra yaşamsal öneme sahip yanlarımızı boşa harcayarak yadsıdığımız esas gölge fenomenini yani projeksiyonunu (dışa yansıtmayı) inceleyeceğim. İçsel ve dışsal yaşamımızı anlamak için yeni bir paradigmayı –evrenin holografik modelini- gözden

geçirdikten sonra eyleme geçmeye, karanlık yanımızın gizli yüzlerini ortaya çıkarmak için öğrendiğimiz şeyi uygulamaya başlayabiliriz. Sonra gölge niteliklerimizi sahiplenme ve onların sorumluluğunu üstlenme, gölgeyi kucaklayıp benimseme ve onun armağanlarını keşfetmek için belli yöntemleri öğrenme, başkalarına teslim ettiğimiz yanlarımızı, gücümüzü geri almayı öğrenme sürecini başlatacağız. En sonunda, kendimizi sevme ve ruhen besleme yollarını ve hayallerimizi gerçekleştirmek ve yaşamaya değer bir hayat yaratmak için gerekli pratik yöntemleri araştıracağız. Birçoğumuz ışığı arayarak çok fazla zaman harcamış, ama sonunda daha fazla karanlık bulmuşuzdur. Jung, "İnsan ışık figürlerini imgeleyerek değil, karanlığı bilinçlendirerek aydınlanabilir," demiştir. *Işığı Arayanların Karanlık Yanı,* gölgenizi ortaya çıkarıp sahiplenme yolculuğunuzda size rehberlik yapacaktır. O size, içinizde yatanı ortaya çıkaracak bilgi ve yöntemleri sunacaktır. O size gücünüze, yaratıcılığınıza, parlaklığınıza ve hayallerinize yeniden sahip çıkmanız konusunda rehberlik yapacaktır. O kalbinizi kendinize ve başkalarına açacak ve dünyayla ilişkinizi ebediyen değiştirecektir.

.....

GÖLGEYİ BULMAYA ÇALIŞMAK

Gölge birçok yüz takınır: korkulu, öfkeli, kinci, kötü, bencil, kurnazca yönlendirici, tembel, kontrol edici, saldırgan, çirkin, hak etmeyen, bayağı, değersiz, zayıf, eleştirel, yargılayıcı... Bu liste sürer gider. Karanlık yanımız tüm bu kabul edilemez veçhelerimizin, öyle olmadığımızı iddia ettiğimiz her şeyin, bizi utandıran tüm veçhelerin bir deposudur. Bunlar bizim dünyaya ve kendimize göstermek istemediğimiz yüzlerdir.

Nefret ettiğimiz, direndiğimiz, ya da sahiplenmediğimiz her veçhemiz kendi başına bir yaşama sahip olur ve değerlilik hissimizi yavaş yavaş zayıflatıp yok eder. Karanlık yanımızla yüz yüze geldiğimizde ilk içgüdümüz başımızı çevirip ona bakmayı reddetmek, ikincisi de onunla bizi rahat bırakması için pazarlık etmektir. Birçoğumuz sırf bunu yapma çabasıyla büyük miktarlarda zaman ve para harcamışızdır. İronik bir biçimde, reddettiğimiz bu gizli veçheler en çok dikkate ihtiyaç duyan veçhelerdir. Hoşlanmadığımız bu yanlarımızı hapsettiğimizde, bilmeden, en değerli hazinelerimizi de mühürlemiş oluruz. Dolayısıyla, bu değerler onları bulmayı en az beklediğimiz yerde saklıdırlar. Onlar karanlıkta saklıdırlar.

Bu hazineler umarsız bir biçimde ortaya çıkmaya, dikkatimizi çekmeye çalışırlar, ama biz onları geri bastırmaya koşullanmışızdır. Suyun altında tutulan iri deniz topları gibi, bu veçheler biz baskıyı kaldırdığımız anda tekrar pat diye yüzeye çıkarlar. Bu yanlarımızın var olmalarına izin vermemeyi seçerek, onları yüzeyin altında tutmak için muazzam miktarda psişik enerji harcamaya zorlanırız.

Şair ve yazar Robert Bly gölgeyi her birimizin sırtımızda taşıdığımız görünmez bir çanta olarak tarif eder. Biz büyürken ailemiz ve arkadaşlarımız tarafından kabul edilemez olan her veçhemizi bu çantaya koyarız. Bly, yaşamımızın ilk yirmi-otuz yılını bu çantaları doldurmakla geçirdiğimize ve yaşamımızın geriye kalan bölümünü de, yükümüzü hafifletme çabasıyla, bu çantaya koyduğumuz her şeyi geri çıkarmaya çalışmakla geçirdiğimize inanır.

Çoğu insan kendi karanlığıyla yüzleşip onu kucaklamaya korkar, ama ***siz özlediğiniz mutluluğu ve doyumu ancak o karanlığın içinde bulabilirsiniz.*** Siz bütün benliğinizi keşfetmek için zaman ayırdığınızda, gerçek aydınlanmanın kapısını açarsınız. Bilgi Çağı'nın en büyük tuzaklarından biri, "Ben bunu biliyorum" sendromudur. Bilmek, çoğu kez, kalbimizle deneyimlememizi engeller. Gölge çalışması akli bir çalışma değildir; o akıldan kalbe yapılan bir yolculuktur. Kendini-geliştirme yolundaki birçok kişi süreci tamamladığına inanır, ama onlar kendileriyle ilgili gerçeği görmek istemezler. Çoğumuz ışığı görmeyi ve en yüksek benliğimizin güzelliği içinde yaşamayı çok ister, ama bunu tüm benliğimizi bütünleştirmeden yapmaya çalışırız. Biz karanlığı bilmeden ışığı tam olarak deneyimleyemeyiz. Karanlık yan gerçek özgürlüğün kapısındaki bekçidir. Her birimizin bu benlik veçhesini sürekli olarak araştırıp açığa çıkarmaya gönüllü olmamız gerekir. *Ondan ister hoşlanın ister hoşlanmayın, eğer insansanız, bir gölgeniz vardır.* Eğer onu göremezseniz, ailenizdeki insanlara ya da birlikte çalıştığınız insanlara sorun.

Onlar bunu size göstereceklerdir. Biz maskemizin içsel benliğimizi gizlediğine inanırız, ama kendimizle ilgili tanımayı reddettiğimiz her şey başını kaldırıp kendisini en beklemediğimiz anda tanıtır.

Bir veçhenizi kucaklayıp benimsemek onu sevmek, onun tüm diğer veçhelerinizle birlikte var olmasına izin vermek, onu diğer veçhelerinizden daha yüksek ya da düşük görmemek anlamına gelir. "Kontrolün

bende olduğunu biliyorum" demek yetmez. *Kontrolün bize ne öğreteceğini, hangi armağanı getireceğini görmeli ve sonra ona huşu ve şefkatle bakabilmeliyiz.*

Biz bir şeyin tanrısal olabilmesi için onun kusursuz olması gerektiği izlenimiyle yaşarız. Yanılırız. Aslında, bunun tam tersi doğrudur. Tanrısal olmak bütün olmak demektir ve bütün olmak da her şey olmaktır: olumlu ve olumsuz, iyi ve kötü. Gölgemizi ve onun armağanlarını keşfetmek için zaman ayırdığımızda, Jung'un "Altın karanlıkta bulunur," sözüyle ne demek istediğini anlayacağız. Her birimizin, kutsal benliğimizle yeniden birleşmek için bu altını bulmamız gerekir.

Ben büyürken bana dünyada iki türlü insan olduğu söylenmişti: iyi ve kötü insanlar. *Çoğu çocuk gibi, ben de iyi niteliklerimi göstermek ve kötü niteliklerimi saklamak için çok uğraştım.* Annem, babam, kız kardeşim ve erkek kardeşim tarafından kabul edilemez olan tüm o yarlarımdan kurtulmayı umarsızca istedim. Yaşım ilerlerken hayatıma kendi fikir ve kanılarıyla daha çok insan girdi ve ben daha çok yanımı saklamam gerektiğini fark ettim.

Geceleri, sık sık, yatağıma uzanıp neden bu kadar kötü bir kız olduğumu anlamaya çalışırdım. Bu kadar çok berbat nitelikle lanetlenmiş olmam nasıl mümkün olabilirdi? Benim gibi düzeltmeleri gereken birçok kusura sahip kız ve erkek kardeşim yüzünden de endişelenirdim. Bana, yolun aşağısındaki hapishanedeki kişilerin başlarını derde sokan kötü niteliklere sahip oldukları için orada bulundukları söylenmişti. Ben sonunda aileme ve arkadaşlarıma demir parmaklıkların ardından bakmayacağımdan emin olmak istiyordum. Böylece, daha o yaşta kabul edilmenin en iyi yolunun bu arzu edilmez yanlarımı gizlemek olduğu sonucuna vardım ki bu bazen yalan söylemek anlamına da geliyordu. Benim hayalim sevilebilmek için kusursuz olmaktı. Böylece dişlerimi fırçalamadığımda yalan söyledim, payıma düşenden daha fazla kurabiye yediğimde yalan söyledim, kız kardeşimi ısırdığımda yalan söyledim ve beş-altı yaşıma geldiğimde artık yalan söylemekte olduğumu bile fark etmiyordum, çünkü çoktan kendime yalan söylemeye başlamıştım.

Bana kızmamam, bencil olmamam, kaba olmamam, açgözlü olmamam söylenmişti. İçselleştirdiğim mesaj bu *olma* sözcüğüydü. *Ben kötü bir insan olduğuma inanmaya başlamıştım*, çünkü ben bazen kabaydım, bazen kızıyordum, bazen de tüm kurabiyeleri istiyordum. Ailemde ve dünyada varlığımı sürdürebilmek için bu dürtülerden kurtulmam gerektiğine inanmıştım. Ve böyle yaptım. Yavaş yavaş onları bilincimin derinliklerine ittim, öyle ki sonunda onların orada olduklarını bile unuttum.

Bu "kötü nitelikler" benim gölgem haline geldi. Ve giderek onları daha da derinlere ittim. Ergenlik çağına geldiğimde, o kadar çok şeyimi kapatmıştım ki yoluma çıkan herhangi birinin üzerinde *patlamaya hazır bir saatli bomba olmuştum.* Sözde kötü niteliklerin yanı sıra, onların tüm olumlu zıtlarını da derinlere itmiştim. Kendimi asla güzel biri olarak hissedemiyordum, çünkü çirkinliğimi gizlemek için çok zaman harcamıştım. Cömertliğim konusunda kendimi asla iyi hissedemiyordum, çünkü o sadece benim açgözlülüğümü örten bir maskeydi. Kim olduğum hakkında yalan söyledim ve neyi başarabileceğim konusunda kendime yalan söyledim. Böylece, benliğimin tümüne girişi yitirdim.

Kendimi kapatmak için çok uğraşmış olduğumdan, kusurlarını dışa vuranlara da dayanamıyor, onlar karşısında sabır gösteremiyordum. *Hoşgörüsüz ve yargılayıcı olmuştum.* Benim için, kimse yeterince iyi değildi, dünya berbat bir yerdi ve onun üzerindeki herkesin başı dertteydi. *Sorunlarımın bana zorla yüklendiğine inanıyordum,* çünkü yanlış ailede doğmuş, yanlış arkadaşlara, yanlış yüze, yanlış bedene sahip olmuş, yanlış kentte yaşamış ve yanlış okula gitmiştim. *İçimden, bu dış koşulların* yalnızlığımın, kızgınlığımın ve doyumsuzluğumun nedeni olduğuna gerçekten inanıyordum. "Eğer hak ettiğim bir zenginliğin içine doğmuş olsaydım, Avrupa'da yaşasaydım ve yatılı bir okula gitseydim, eğer doğru giysilere ve yüklü bir banka hesabına sahip olsaydım dünyam iyi olacaktı. O zaman tüm dertlerim ortadan kalkacaktı," diye düşünüyordum.

Böylece o çok bildik "eğer ... olsaydı" tuzağına düşmüştüm. Eğer bu böyle olsaydı, her şey pekâlâ olacaktı. Bu yanılgı uzun sürmedi. Yaratıcı hayal gücüm kuruduğunda en kötü kâbusumla karşılaştım. Olduğum tüm şeyin... ben olduğumu gördüm: sıska, kusurlu, orta-sınıftan, kızgın, ve bencil. *Tüm benliğimle uzlaşmam on yedi yılımı aldı.* Parlak ve güzel, eksik ve kusurlu. Ve bu bugün bile hâlâ çalışma gerektiriyor.

Gölge çalışmasını yapmanın nedeni bütün hale gelmektir. Istırabımızı sona erdirmektir. Kendimizi kendimizden gizlemeye son vermektir. Bir kez bunu yaptığımızda, dünyanın geriye kalan kısmından gizlenmeye de son verebiliriz. Toplumumuz tüm ödüllerin kusursuz insanlara gittiği illüzyonunu besler. Ama, birçoğumuz kusursuz olmaya çalışmanın pahalıya patladığını keşfediyoruz. "Kusursuz kişi"ye öykünmenin sonuçları bizi fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak kemirebilir. Ben çeşitli rahatsızlıklardan... bağımlılıktan, depresyondan, uykusuzluktan ve yanlış ilişkilerden mustarip birçok iyi

insanla çalıştım. Onlar asla öfkelenmeyen, asla bencil davranmayan, hatta kendileri için dua bile etmeyen insanlardı. Bazılarının bedeni kanserden harap olmuştu ve onlar bunun nedenini bilmiyorlardı. Onlar tüm hayallerini, öfkelerini, üzüntülerini ve arzularını bedenlerine gömmüş, zihinlerinin derinliklerine itmişlerdi. Onlar kendilerine hiçbir konuda öncelik tanımayacak, kendilerini hep en sona koyacak şekilde yetiştirilmişlerdi, çünkü iyi insanlar böyle yaparlardı. Onlar için en zor şey gerçek benliklerini bulmak için bu koşullanmadan kurtulmaktı. Çünkü onlar kendi sevgilerini hak ediyor, bağışlamayı ve şefkati hakediyor ve dolayısıyla öfkelerini ve bencilliklerini ifade etmeyi de hakediyorlar.

Kendi içimizde her özelliğe ve onun zıt kutbuna, her insan duygusuna ve dürtüsüne sahibiz. Biz tüm benliğimizi, içimizdeki iyiyi ve kötüyü, karanlığı ve ışığı, güçlüyü ve zayıfı, dürüstü ve sahtekârı *açığa çıkarıp sahiplenmek ve benimsemek zorundayız.* Eğer zayıf olduğunuza inanıyorsanız, o zaman onun zıddını arayıp gücünüzü bulmalısınız. Eğer korku tarafından yönetiliyorsanız, o zaman içinize yönelip cesaretinizi bulmalısınız. Eğer bir kurbansanız, o zaman kurban-edeni kendi içinizde bulmalısınız. Bütün olmak, her şeye sahip olmak sizin doğuştan kazandığınız bir haktır. Bu sadece algınızı değiştirmenizi, kalbinizi açmanızı gerektirir. Siz en derin, en karanlık veçheniz için "ben buyum" diyebildiğinizde, o zaman gerçek aydınlanmaya erişebilirsiniz. Biz karanlığı tam olarak kucaklayıp benimsemeden ışığı da kucaklayamayız. Gölge çalışmasının kalp savaşçısının yolu olduğu söylenir. O bizi bilinç olarak kalbimizi tüm benliğimize ve tüm insanlığa açmak zorunda olduğumuz yeni bir yere götürür.

Geçenlerde verdiğim bir seminerde bir kadın ağlayarak ayağa kalktı. Adı, Audrey idi. Audrey muazzam bir acı içindeydi. Korkunç düşünceleri olduğunu itiraf etti, ama onları açıklamaya utanıyordu, çünkü o zaman onun gerçekten kötü bir insan olduğunu anlayacaktık. Karşılıklı uzun bir konuşmadan sonra, o en sonunda kızından nefret ettiğini itiraf etti. O kadar üzgündü ki ne dediğini güçlükle duyabiliyordum. O yumuşak bir sesle, tekrar tekrar, "Kızımdan nefret ediyorum," dedi. Salondaki insanların bir kısmı ona şefkatle, bir kısmı da dehşetle bakıyordu.

Audrey ile bir süre çalışıp, ona nefret hissetmesinin de pekâlâ olduğunu açıkladım. Onun kızma duyduğu nefreti kabul etmesi gerekiyordu. Salondakilere aralarından kaç kişinin çocuk sahibi olduğunu sordum. Hemen herkes elini kaldırdı. Onlardan gözlerini kapayıp çocuklarına karşı nefret duymuş olabilecekleri bir zamanı hatırlamaya çalışmalarını istedim. Herkes en az bir kez böyle nefret duyduğunu hatırladı. Sonra onlardan bu nefretin onlara nasıl bir armağan vermiş olabileceğini düşünmelerini istedim. Bazıları mâkul düşünüş, bazıları sevgi, bazıları da duygu boşalımı dediler. Herkes duygunun kendisi üzerinde hiçbir kontrole sahip olmadığını gördü. Nefret duymak istemedikleri zaman bile onu hissetmişlerdi.

Bu konuda yalnız olmadığını görmek Audrey'in kendine, kendini yargılamadan nefret etme izni vermesine yardımcı oldu. Ona, hepimizin sevgiyi tanımak için nefret de duymamız gerektiğini ve nefretin ancak bastırıldığında ya da yadsındığında bir güce sahip olabileceğini açıkladım. Audrey'e, eğer nefret hislerini bastırmak yerine kucaklamış ve onun armağanını bulmayı beklemiş olsaydı ne olacağını sordum. O hâlâ utanıyor görünüyordu, başı öne eğikti, o zaman ona bir öykü anlattım.

Bir gün, ikiz oğlan çocukları dedeleriyle birlikte bir gezintiye çıkarlar. Bir süre ormanda yürüdükten sonra eski bir ahıra varırlar. Dedeleriyle birlikte araştırmak için içeri girdiklerinde, oğlanlardan biri hemen, "Büyükbaba, hemen buradan çıkalım. Bu ahır at dışkısı kokuyor," diye yakınmaya başlar. Oğlan kapıya yakın durmaktadır, öfkelenmiştir çünkü yeni pabuçlarına at dışkısı bulaşmıştır. Yaşlı adam ona bir karşılık verecekken diğer torununun ahırın bölmeleri arasında sevinçle koşturduğunu görür. "Ne arıyorsun?" diye sorar küçük çocuğa. "Neden bu kadar mutlusun?" Oğlan ona bakıp der ki: "Burada bu kadar at dışkısı olduğuna göre, bir yerlerde bir midillinin de olması gerekir."

Salon şimdi sessizdi. Audrey'in yüzü parlıyordu. Bu nefretinin armağanını -midilliyi- görmeye başlıyordu. Bu algı değişikliği onun yıllardır taşıdığı olumsuz enerjiyi salıvermesini sağladı. *Audrey nefret hislerinin geçmişte sevdiği insanlara karşı sınırlarını koruyan bir savunma mekanizması olduğunu anladı.* Bu nefret ona büyük acı vermiş olmasına rağmen, o aynı zamanda onun ruhsal yolculuğu için bir katalizör ve onu kendi içsel gerçeğini aramaya iten bir dürtü olmuştu.

Gelecek daha fazla altın vardı. Seminerden iki hafta sonra kızı Audrey'i aradı. Audrey kendini iyi hissediyordu, böylece bir risk alıp kızına son birkaç yıldır onun için neler hissettiğini söyledi. Sonra seminerde nefret hissini nasıl kucakladığını açıkladı. O konuşmasını bitirdiğinde, kızı ağlamaya başladı. O ağladı, ağladı, yılların acısını boşalttı ve annesine duyduğu tüm nefreti ifade etti. İçini tamamen döktükten sonra, annesinden onunla buluşmasını istedi. Böylece onlar bir araya gelip karşılıklı oturdular, bir ana kızın sahip olduğu özel bağı hissedebildiler ve o günden sonra hiçbir şeyin onları ayırmaması için tüm duygularını birbirlerine ifade etmeye söz verdiler.

Eğer Audrey nefretini ifade edecek cesareti gösteremeseydi, bu şifa da gerçekleşemezdi. Hem anne hem de kız o kadar çok bastırılmış duyguya sahipti ki her ne zaman bir araya gelseler bir öfke patlaması oluyordu. Nefretin ifade edilmesi ve kucaklanması gerekir ki onun armağanı da açığa çıkabilsin. Audrey'in nefretinin armağanı; sevgiydi. O Audrey'e kızıyla yeni, güzel ve dürüst bir ilişki sunmuştu.

Her veçhemizin bir armağanı vardır. *Her duygumuz ve her özelliğimiz aydınlanmaya, birliğe giden yolu görmemize yardımcı olur.* Hepimiz tüm realitemizin bir parçası olan bir gölgeye sahibiz. Gölgemiz eksikliğimizi, nerede tam olmadığımızı işaret etmek için vardır. O bize -sadece başkalarına karşı değil, kendimize karşı da- sevgiyi, şefkati ve bağışlamayı öğretmek için vardır. Ve bu gölge kucaklanıp benimsendiğinde, o bizi iyileştirebilir. Gölgemizin kovuklarına giren sadece yadsıdığımız "karanlığımız" değildir. Bir de "ışık gölgesi" vardır; bu gücümüzü, ustalığımızı, içtenliğimizi, hakiki benliğimizi gömdüğümüz yerdir. Psişemizin karanlık bölümü ancak bastırılıp gizlendiğinde karanlıktır. Biz onu bilincimizin ışığına çıkarıp, içerdiği kutsal armağanı bulduğumuzda, o bizi dönüşüme uğratır. O zaman özgürleşiriz.

Bunu bir seminerime katılan sert, direnç gösteren ve alnında adeta, "sizin canınıza okurum" yazan bir kadında açık bir biçimde gördüm. Pam, her şeyi sorguluyordu, ama kesin bir tavırla kendi karanlığını sahiplenmekte hiç zorlanmadığını söylüyordu. Haklıydı: karanlığı onun konfor kuşağıydı. Ona kızgın ya da şirret demeniz hiç umurunda değildi. Pam bu sözleri iltifat olarak görüyordu. Böylece ona aslında "çok yumuşak" biri olduğunu söylediğimde bana adeta tiksintiyle ve inanmaz gözlerle baktı. "Ben mi? Ben mi yumuşağım? Asla!" O kendisini kesinlikle yumuşak, tatlı ya da kadınsı biri olarak göremiyordu. İki-günlük seminer sürecinin ona yol göstereceğine inanarak onu yalnız bıraktım. Ertesi gün, boşalım yaratıcı bir hareket meditasyonundan sonra, birkaç kişiden grubun ortasına gelip hepimizin onları kucaklamamıza izin vermelerini istedim. Bunu daha önce hiç yapmamıştım, ama Pam'in ve diğer birkaç kişinin saplanıp kaldıkları ve biraz sevgiye muhtaç oldukları çok açıktı. Biz onu kucakladığımızda, Pam'in savunması bir anda çöktü ve o avutulamaz bir biçimde inleyerek ağlamaya ve annesini çağırmaya başladı. Bir saati aşkın bir süre on kişilik bir grup Pam'in çevresinde oturup, o yılların acısını, yalnızlığını ve üzüntüsünü boşaltırken onu teselli etti.

Gözyaşları hiç dinmeyecekmiş gibi görünen Pam en sonunda teslim oldu ve onu koşulsuz bir biçimde sevmemize izin verdi. Daha sonra, ben Pam'in annesinin onu daha bir bebekken terk ettiğini, Pam'in annesini bir daha hiç göremediğini ve elinde bebeklik dönemine ait tek bir fotoğraf bile olmadığını öğrendim. Ve Pam birkaç yıl önce annesini bulmak için özel bir dedektif tutmuştu, bu adam hâlâ annesinin yerini araştırıyordu. Seminerin son gününde Pam artık yumuşaklığını ve yumuşak niteliklerini kucaklayabilir hale gelmişti. Onun geçirdiği bu değişim herkesi çok şaşırtmıştı. Ve bir hafta sonra, özel dedektif Pam'i aradı ve ona bebekliğine ait ilk fotoğrafı yolladı. Bundan iki hafta sonra, dedektif onun annesini de buldu ve Pam annesiyle ilk kez konuştu.

Gölge bir kez kucaklanıp benimsendiğinde, şifa da bulabilir. O şifa bulduğunda sevgiye dönüşür. Eğer altın karanlıkta bulunuyorsa, o zaman çoğumuz onu yanlış yerde arıyoruz demektir. Deepak Chopra'nın sık sık dediği gibi, "Her insanın içinde cenin halinde bulunan bir tanrı ya da tanrıça vardır, ve o tek bir şey ister: doğmayı." Biz tanrısallığımızın tohumlarının çiçek açmalarını isteriz, ama her tohumun büyüyebileceği verimli bir toprağa muhtaç olduğunu unutmuşuzdur. İçimizdeki o karanlık, kaba, asli yer bizim gölgemizdir. O çiçek açabilmek için kabullenilmeye, sevgiye ve inceliğe muhtaç bir tarladır.

*** ALIŞTIRMALAR ***

Bu alıştırmaları yaparken dikkat göstermeniz önemlidir. Muhtaç olduğunuz tüm yanıtlar içinizdedir, ama onları işitebilecek kadar sessiz olmanız gerekir. Bu alıştırmalara bir hayli zaman ayırın ve hiçbir dış etken tarafından rahatsız edilmeyeceğiniz bir köşeye çekilin. Bu alıştırmalara en az bir saatinizi ayırmanızı tavsiye ederim. Çekici bir atmosfer yaratmak için birkaç mum yakıp yumuşak bir müzik de koyabilirsiniz. Yanınıza bir defter ve kalem de alın. Aşağıdaki basamakları bir banda kaydedebilir, böylece onları -okumak için gözlerinizi açmak zorunda kalmadan- dinleyebilirsiniz.

- Hazır olduğunuzda gözlerinizi kapayın ve beş kez ağır ağır ve derin bir biçimde nefes alın. İçinizden beşe kadar sayarak nefes alın, yine beşe kadar sayarak nefesinizi tutun, ve sonra nefesinizi yavaş yavaş ağzınızdan verin. Nefesinizi kullanarak tüm bedeninizi gevşetin. Devam ederken tüm dikkatinizi nefesiniz üzerinde odaklayın. Bu zihninizi susturmanın en iyi yollarından biridir.

- Şimdi, gözleriniz kapalı olarak, bir asansöre girdiğinizi hayal edin. Asansörün düğmelerinden birine basın ve yedi kat aşağı inin. Bilincinizin derinliklerine indiğinizi hayal edin. Asansörün kapısını açtığınızda, karşınızda güzel, kutsal bir bahçe görüyorsunuz. Onunla ilgili her şeyi gözünüzde

canlandırmaya çalışın. Ağaçlan, çiçekleri ve kuşları görün. Gökyüzü ne renk, berrak bir mavilikte mi, yoksa bulutlu mu? Havanın ısısını ve yüzünüzü okşayan rüzgârı hissedin. Sizin üzerinizde nasıl bir giysi var? Kendinizi en iyi, en çekici halinizle hayal edin. Ayakkabılarınızı çıkarın ve ayaklarınızın altındaki toprağı hissedin. O çimenli mi, yoksa kumlu mu? Kuru mu, nemli mi? Taş ya da mermer bir yol görüyor musunuz? Orada şelaleler ya da heykeller var mı? Hayvanlar var mı? Bir dakika kadar durup her tarafa bakın ve bahçenizde başka neler olduğunu görün. Bahçenizi yaratmayı bitirdiğinizde, arzuladığınız her yanıtı bulabileceğiniz kutsal bir meditasyon koltuğu yaratın. Bir dakika kadar bu içsel kutsal yerinizi araştırın ve onu sık sık ziyaret etmeye kendi kendinize söz verin. Dikkatinizi yine nefesinize verin ve beş kez yavaş ve derin nefes alın. Kendinizi daha da derin ve gevşek bir farkındalık haline sokun.

- Şimdi kendinize aşağıdaki soruları sorun, ve iç sesinizi dinlemek için zaman ayırın. Her bir sorudan sonra gözlerinizi açıp aldığınız yanıtları deftere yazın. Bunu yapmanın en iyi yolu hızlı bir biçimde, zihninize ne gelirse yazmaktır. Doğru ya da yanlış yanıt yoktur. Yazdığınız şey konusunda tasalanmayın; sadece bu işlemle ortaya çıkması gereken şeyi hissedip ifade edin. İlk sorunun yanıtını yazdıktan sonra, gözlerinizi kapatıp yine bahçenize dönün, ve yine o meditasyon koltuğuna oturun. Kendinize ikinci soruyu sormadan önce iki kez daha yavaş ve derin nefes alın ve bunu böyle sürdürün.

    1. Ben en çok neden korkuyorum?
    2. Hayatımın hangi veçhelerinin değişmesi gerekiyor?
    3. Bu kitabı okuyarak ne elde etmek istiyorum?
    4. Başkalarının benimle ilgili neyi keşfetmelerinden en çok korkuyorum?
    5. Kendi hakkımda en çok neyi keşfetmekten korkuyorum?
    6. Kendime söylemiş olduğum en büyük yalan nedir?
    7. Başkasına söylemiş olduğum en büyük yalan nedir?
    8. Yaşamımı dönüşüme uğratmak için gerekli çalışmayı yapmamı ne engelleyebilir?

Bu alıştırmayı bitirdiğinizde, zaman ayırarak, ortaya çıkması gereken başka her şeyi defterinize yazarak ifade edin. Sonra bir an durup, bu alıştırmayı yapmak için gösterdiğiniz cesareti ve yaptığınız zor çalışmayı takdir edin.

.....

DÜNYA BİZİM İÇİMİZDEDİR

İçimizde her insanı oluşturan binlerce nitelik ve özelliği taşıyoruz ve her insanın yüzeyinin altında tüm insanlığın karbon kopyası bulunuyor. Evrenin holografik modeli bize her birimizin makrokozmozun bir mikrokozmosu olduğumuzu anlatır. Her birimiz tüm evrenin tüm bilgisini taşırız. Evrensel karbon kopya bizim DNA'mızda bulunur. Bütün her parçada bulunur, bu yüzden ona *hologram* denir. Benzer şekilde, evrenin her bir veçhesi her birimizin içinde bulunur. Kozmozun her yerinde maddeyi oluşturan kuvvetler bedenin her bir atomunda bulunur. DNA'mızın her ipliği yaşamın tüm tekamül tarihini taşır. *Zihnim, ifade edilmiş ya da edilecek olan her düşüncenin potansiyelini içerir.* ***Bu realiteyi anlamak yaşam kapısının, sınırsız özgürlük kapısının anahtarıdır****. Bu realiteyi deneyimlemek, gerçek bilgeliğin esasını oluşturur.*

Siz, başkalarında gördüğünüz her şeyi içerdiğinizi anladığınızda tüm dünyanız değişecektir. Sahiplenilmemiş veçhelerimize yeniden sahip çıktığımızda, içimizdeki evrenin kapısını açarız. ***Kendimizle barıştığımızda, dünyayla da kendiliğinden barışırız.***

Bir kez her birimizin evrendeki tüm özellikleri barındırdığımızı kabul ettiğimizde, her şey olmadığımızı iddia etmeyi, öyle görünmeyi bırakabiliriz. *Çoğumuza diğer insanlardan farklı olduğumuz öğretilmiştir*. Bazılarımız kendimizi diğerlerinden daha iyi görür, bir çoğumuz da yetersiz olduğumuza inanırız. Yaşamımızı bu yargılar şekillendirir. Bu yargılar bizim "ben senin gibi değilim" dememize yol açar. Eğer siz siyahsanız Asyalılardan yada İspanyollardan farklı olduğunuza inanırsanız, Museviler Katoliklerden farklı olduğuna inanırlar. Kültürlerimiz, toplumlarımız bize diğerlerinde temelde farklı olduğumuza inanmayı öğretmişlerdir. Biz ayrıca ailemizin ve arkadaşlarımızın önyargılarını da benimseriz. "Sen farklısın; çünkü sen şişmansın, ben zayıfım. Ben akıllıyım, sen aptalsın. Ben korkağım, sen cesursun. Ben kabayım, sen naziksin." Bu inançlar bizim birbirimizden ayrı olduğumuz "illüzyonunu" sürdürür. Onlar varlığımızın bütününü kucaklayıp benimsememizi engelleyen içsel ve dışsal bariyerler yaratırlar. Onlar bizim başkalarını yargılamayı sürdürmemize neden olurlar.

Anahtar, bizim gördüğümüz ya da algıladığımız her şey olduğumuzu anlamaktır. Biz olmayan hiç bir şey yoktur. Eğer biz belli bir niteliğe sahip olmamış olsaydık, onu bir başkasında

gördüğümüzde tanıyamazdık. Eğer bir başkasının cesareti size ilham verirse, bu sizin içinizdeki cesaretin bir yansımasıdır. Eğer siz bir insanın bencil olduğunu düşünüyorsanız, aynı ölçüde bencillik gösterebileceğinizden emin olmalısınız. Bu nitelikleri her zaman ifade etmesek de, her birimiz gördüğümüz her niteliği sergileme yeteneğine sahibiz. Holografik dünyanın bir parçası olarak, **biz gördüğümüz her şeyiz, yargıladığımız her şeyiz, hayran olduğumuz her şeyiz.** Derimiz, rengimiz, dilimiz, dinimiz her ne olursa olsun, biz aynı evrensel nitelikleri taşırız. Bu asli bakımdan tüm insanlar aynıdır.

Ünlü Ayurveda uzmanı Vasant Lad şöyle der: "Her bir damlada deniz bulunur ve her bir hücrede tüm bedenin zekası bulunur." Biz bunun büyüklüğünü kavradığımızda, varlığımızın enginliğini de görmeye başlayabiliriz. Erkekler ve kadınlar eşit yaratılmışlardır, onlar aynı, ve bütün insan niteliklerine sahiptirler. Hepimiz güce, yaratıcılığa ve şefkate sahibiz. Hepimiz açgözlülüğe, öfkeye ve zayıflığa sahibiz. Sahip olmadığımız hiç bir özellik, nitelik ya da veçhe yoktur. Biz Tanrısal ışık, sevgi ve zekayla doluyuz ve aynı şekilde bencillik, gizlilik ve düşmanlıkla doluyuz. Bizim tüm dünyayı içimizde taşımamız murat edilmiştir; **tam insan olma görevinin bir parçası olarak da her bir veçhemize karşı sevgi ve şefkat duyabilmektir**. İnsan zihni nasılsa, kozmik zihin de öyledir. Çoğumuz insan olmanın ne olduğu konusunda dar bir vizyonla yaşıyoruz.

İnsanlığımızın evrenselliğimizi kucaklayıp benimsemesine izin verdiğimizde, kolayca, arzu ettiğimiz her şey olabiliriz.

> John Welwood, Sevgi ve Uyanış adlı kitabında içimizdeki dünyayı tasvir etmek için bir şato benzetmesini kullanır. Uzun koridorları ve binlerce odası olan muhteşem bir şato olduğunuzu hayal edin. Şatonun her odası mükemmeldir ve özel bir armağana sahiptir. Her bir oda farklı bir veçhenizi temsil eder ve tüm o mükemmel şatonun ayrılmaz bir parçasıdır. Bir çocukken siz, şatonuzun her bir köşesini utanmadan ya da yargılanmadan araştırdınız. Korkusuzca her odanın mücevherlerini ve gizemini araştırdınız. Bu ister bir salon, ister bir banyo yada kiler olsun, her bir odayı sevgiyle kucakladınız. Her oda kendine özgüydü, benzersizdi. Şatonuz ışık, sevgi ve harikalarla doluydu. Sonra bir biri şatonuza gelip, size odalardan birinin kusurlu olduğunu ve onun kesinlikle sizin şatonuza ait olmadığını söyledi. Eğer kusursuz bir şatoya sahip olmayı istiyorsanız, bu odayı kilitlemeniz gerektiğini bildirdi. Siz sevilmek ve kabullenilmek istediğinizden, hemen o odayı kapattınız. Zaman içinde giderek daha çok insan şatonuza geldi ve hangi odalardan hoşlanıp hangilerinden hoşlanmadıklarını bildirdi. Ve siz yavaş yavaş birbiri ardına odaları kapattınız. Harika odalarınız kapatıldılar, ışıksız bırakılıp karanlığa gömüldüler. Böylece bir kısır döngü başladı. Korktuğunuz için kapıları kapattınız, ya da odaların aşırı cesur olduklarını düşündünüz. Dini liderleriniz belli odalardan uzak durmanızı söyledikleri için kapıları kapattınız, toplumun ölçütlerine yada kendi idealinize uymayan her odanın kapısını kapattınız. *Şatonuzun sonsuz göründüğü ve geleceğinizin heyecan verici ve parlak göründüğü günler çok geride kalmıştı.* Siz artık her odaya sevgi ve hayranlıkla bakmıyordunuz. Bir zamanlar gurur duyduğunuz odaların şimdi artık ortadan kalmalarını istiyordunuz. İlk başta ne yaptığınızın farkında değildiniz. Herkes size muhteşem bir şatonun nasıl görünmesi gerektiği konusunda farklı mesajlar veriyordu ve tüm şatonuzu seven iç sesinize güvenmek yerine onlara kulak vermek çok kolaydı. Bu odaları kapatmak aslında sizin kendinizi güvende hissetmenizi sağlamaya başlamıştı. Çok geçmeden kendinizi sadece birkaç küçük odada yaşar buldunuz. Yaşamı nasıl kapatacağınızı öğrenmiştiniz ve bunu yapmaktan rahatlık duyuyordunuz. Ve sonunda bir zamanlar bir şato olduğunuzu unuttunuz. Şimdi küçük, iki odalı, tamire muhtaç bir ev olduğunuza inanmaya başladınız.

Şimdi, şatonuzu iyi ve kötü benliğinizi barındırdığınız yer olarak düşünün ve gezegende varolan her veçhenin sizin içinizde de bulunduğunu hayal edin. Odalarınızdan biri sevgi, biri cesaret, biri incelik, bir başkası zerafet.. sayısız odanız var. Yaratıcılık, dişilik, dürüstlük, bütünlük, sağlık, iddialılık, seksilik, güç, ürkeklik, nefret, açgözlülük, soğukluk, tembellik, küstahlık, hastalık, kötülük... Her bir oda yapının asli bir parçasıdır ve her bir oda şatonuzun bir yerlerinde bir zıt kutbuna sahiptir. Allah'tan biz olmaya muktedir olduğumuzun daha azı olmaktan asla doyum hissetmeyiz. Kendimizden hoşnutsuzluğumuz bizde şatomuzun tüm kayıp odalarını arama içgüdüsü yaratır. **Biz ancak şatomuzun tüm odalarını açarak kendi benzersizliğimizin anahtarını bulabiliriz.**

Bu şato size, benliğinizin büyüklüğünü kavramanıza yardımcı olmak için sunulmuş bir mecazdır. Her birimiz içimizde bu kutsal yer sahibiz. Eğer biz tüm benliğimizi görmeye hazır ve istekliysek, oraya kolayca girebiliriz. Çoğumuz bu kapıların ardında bulacağımız şeyden korkarız; böylece heyecan ve harika odalı gizli benliğimizi bulmak için bir serüvene girişeceğimize, bu odalar yokmuş gibi yaşamayı sürdürürüz. Böylece bu kısır döngü sürer gider. **Ama eğer yaşamınızın yönünü değiştirmeyi gerçekten istiyorsanız, şatonuza girip her kapıyı yavaş yavaş açmanız gerekir**. Sizin içsel evinizi araştırıp keşfetmeniz ve sahiplenmediğiniz her şeyi yeniden sahiplenmeniz gerekir. Ancak tüm

benliğinizin mevcudiyetiyle siz ihtişamınızı takdir edebilir ve yaşamınızın bütünlüğünün ve benzersizliğinin tadını çıkarabilirsiniz.

Ben içimdeki dünyayı aramaya başladığımda, bunun olanaksız bir görev olduğunu düşünmüştüm. Dünyanın berbat bir yer olduğunu, benim öyle olmadığımı düşünüyordum. Ta ki, trenle bir yere giderken çocuğunu bağıran o kadını görene kadar. Kendi çocuğuma asla böyle bağırmayacağımı, herkesin gözü önünde çocuğunu azarlamanın korkunç bir şey olduğunu düşünüyordum. O sırada kafamdan küçük bir ses "Eğer senin çocuğun beyaz ipek takımının üzerine çukulatalı süt dökmüş olsaydı, sen de öfkeden deliye dönebilirdin" dedi. Elbette ben de bir çocuğa kızma yeteneğine sahiptim, ama bunu itiraf etmek istemiyor, onun duygularını anlamak yerine yargılıyordum. Sonra içimde bulunanın kişinin kendisi değil, her bir kişi tarafından sergilenen *nitelikleri* olduğunu idrak ettim. Ben trende gördüğüm öfkeli kadın değildim, ama onun o anda sergilediği öfke ve hoşgörüsüzlüğe sahiptim.

Mutlu, üzgün, açgözlü ve kıskanç,her türlü insan olmaya çalıştım. Herhangi birşey olmaktan zorlandığımda, onu küçük parçalara ayırıp analiz etmeye başladım. Örneğin; hala bir sübyancı olmayı kabullenemiyordu, böylece kendi kendime ne tür bir insanın bir çocukla ilişkiye girebileceğini sordum. Yozlaşmış, korkak, sapkın bir insan diye düşündüm. Sonra kendime "ben yozlaşmış bir insan olabilir miydim? Ben korkak biri olabilir miydim? Ben sapkın biri olabilir miydim?" diye sordum. Çocukken başıma gelmiş olabilecek en kötü şeyleri hayal etmeye çalıştım; kötü muamele görmüş, tecavüze uğramış ve hiç sevgi görmemiş olsaydım, farklı bir insan olmuş olabileceğimi analdım. O koşullar altında neyi yapıp neyi yapamayacağımı tahmin etmemin bir yolu yoktu. Onun yerine v durunda olmadan birini yargılamamalıydım. Benim için bu özelliklerin bazılarını sahiplenmek zor olmasına rağmen, içimde bir iblisin yaşamış olması olasılığıyla yüzleşmek zorundaydım. ***Bazen soru;*** *sizin o anda belli bir özelliğe sahip olup olmamanız değil, farklı koşullar altında o özelliği sergileyip sergileyemeyeceğinizdir.*

Bazı nitelikleri kabul etmek daha zordur, bazıları daha çok zaman alır. Zamanla, hayatta her şeyi ve herkesi yargılayan iç sesiniz susar. Eğer bir insanı, işaret parmağınızı sallayarak suçluyorsanız, geriye kıvrılmış diğer üç parmağın sizi işaret ettiğini göreceksiniz. Bu, bizim başkalarını suçladığımızda sadece kendi veçhelerimizden birini yadsımakta olduğumuzu hatırlamamıza yardımcı olabilir. Eğer kendinizi tüm evrenin mikrokozmozu olarak görmezseniz, hayatınızı ayrı bir birey olarak yaşamayı sürdüreceksiniz. O zaman yanıtları ve yönünüzü bulmak için, içinize değil dışınıza bakacak, ve neyin iyi neyin kötü olduğu konusunda yargılarda bulunacaksınız. Kendinizi güvende hissedebilmek için maskenizin ardında kalacaksınız. Ama içinizde evrenin bütününü kucaklarsanız, insan ırkının da bütününü kucaklarsınız.

*** ALIŞTIRMALAR ***

İşe dikkatinizi dağıtabilecek her şeyi ortadan kaldırarak başlayın. bu alıştırmada yine bir not defterine, renkli boyalara ve bir kaleme ihtiyacınız olacak. Gevşemenize yardımcı olması için, teybe yumuşak bir müzik koyabilirsiniz.

Şimdi gözlerinizi kapatın ve yavaş derin bir nefes alın. Nefesinizi kullanarak zihninizi sakinleştirin. ve kendinizi bu sürece verin.Beş kez daha yavaş ve derin nefes alın.

Kutsal benliğinizle karşılaşma:

- Yine içinizde bir asansör hayal edin. Bu asansöre girip yedi kat aşağı inin. Asansörden dışarı çıktığınızda yine o güzel bahçenizi göreceksiniz. Bahçenizde yürüyün ve çevrenizdeki çiçekleri ve ağaçları görün. Yemyeşil yapraklara bakın ve çiçeklerin zengin kokularını hissedin. Bu, güzel bir gündür ve çevrede kuşlar şakımaktadır. Gökyüzünün rengini fark edin. Kendinizi bu bahçede ne kadar rahat ve güvenlik içinde hissettiğinizi hatırlayın. Bir an durup derin bir nefes alarak, kutsal bahçenizin güzelliğini içinize çekin. Oturtacak sessiz bir yer bulun ve rahat bir meditasyon koltuğu yaratın. Bu, kendinizi çok iyi hissettiğiniz bir yer olsun. Üzerinizde bedeninizi okşayan ve kendinizi güzel, çekici hissetmenizi sağlayan bir giysi olsun. Sonra oturup gözlerinizi kapayın. Bir an sonra, bir veçheniz bilincinize gelecektir. Bu veçhe sizin en iyi halinizdir. O varlığınızın sevgi, şefkat ve güçle dolu olan bütünüdür. Bu veçheniz sizin kutsal benliğinizdir. Bu muhteşem varlığı farkındalığınıza tam olarak girmeye davet edin. En yüksek potansiyelinizi tezahür ettirdiğinizi, kendinizi huzurlu, sessiz, merkezlenmiş ve doyumlu hissettiğinizi hayal edin.
- Şimdi kutsal benliğinizden yanınıza oturmasını isteyin. Bu veçhenizin elini tutun ve onun gözlerine bakın. Ondan size bu hafta rehberlik yapmasını ve sizi korumasını isteyin. Sonra ona kalbinizi açmak ve taşıdığınız her türlü eski duygusal zehirden kurtulmak için ne

yapmanız gerektiğini sorun. Sonra bu kutsal veçhenizi kucaklayın ve sizi görmeye geldiği için ona teşekkür edin, ve onu ve bahçenizi sık sık ziyaret etmeye söz verin.

- Şimdi gözlerinizi açın ve bu deneyimle ilgili her şeyi defterinize yazın. Ne gördüğünüzü, bahçenizin neye benzediğini, sizin nasıl göründüğünüzü ve ne hissettiğinizi yazın. Kutsal benliğiniz nasıl görünüyordu? O size ne söyledi? Buna zaman ayırın. Siz daha uzun yazdıkça, daha fazla bilgelik sizin kanalınızla ifade edilecektir. Sonra bir kâğıt ve renkli boyalar alıp kutsal benliğinizin bir resmini yapın. Resminizin neye benzediği konusunda endişelenmeyin; bu bir resim yarışması değildir. En az beş dakika kadar bu resmi çizin.

Gölgenizle Karşılaşma:

- Gözlerinizi kapayın ve beş kez çok yavaş ve derin nefes alın. Beşe kadar sayarak nefes alın, nefesinizi rahatça tutabileceğiniz kadar uzun bir süre tutun ve sonra mümkün olduğu kadar yavaş bir biçimde nefes verin. Nefesinizi kullanarak zihninizi sessizleştirin ve bilincinizin derinliklerine gidin.
- Bir asansöre binip yedi kat aşağı indiğinizi hayal edin. Asansörün kapısını açtığınızda çok karanlık, pis ve kasvetli bir yer görüyorsunuz. Mümkün olan en kötü koşulları hayal edin. Oraya hâkim olan kokuları, pisliği ve çöpleri fark edin. Sıçanlar, yılanlar, hamam böcekleri ya da örümceklerle dolu bir mağarada bulunuyor olabilirsiniz. Asla gitmek istemeyeceğiniz bir yer yaratın. Bu yeri yarattığınızda, yavaş ve derin nefesler almayı sürdürün ve bir köşeye bakıp orada hayal edilebilecek en düşük, en aşağı formunuzu görün. En kötü görüntünüzün zihninizde belirmesine izin verin.
- Kendinizle ilgili her şeyi hissetmeye ve görmeye çalışın: Nasıl görünüyorsunuz, nasıl kokuyorsunuz, ne hissediyorsunuz?
- Şimdi görmekte olduğunuz kişiyi tarif eden bir sözcüğün zihninize gelmesine izin verin. Bu kişiyi onu hissedecek kadar gördükten sonra, gözlerinizi açın.
- Bu imgelemede aldığınız sözcüğü ve deneyimlediğiniz her şeyi defterinize yazın. En az on dakika boyunca yazın. Bilincinizin bu deneyiminiz hakkındaki tüm düşüncelerini ve hislerini ifade etmesine izin verin.

Kutsal Benlik Gölge Benliği Kucaklıyor

- Gözlerinizi kapatıp kutsal bahçenize dönün. Alıştırmalarınızı yapmak için güvenli ve kutsal bir çevre yaratın.
- Yine, önce zihninizi sessizleştirmek ve bilincinizin derinliklerine girmek için nefesinizi kullanın.
- Sonra içsel asansörünüzle yedi kat aşağı inin ve bahçenize girin. Onun içinde yürüyün ve onun güzelliğinin tadını çıkarın. Çevrenizin sakinleştirici mevcudiyetini hissettiğinizde, meditasyon yerinizi bulun.
- Kendinizi rahat ve güvenlik içinde hissettiğinizde, kutsal benliğinizin görüntüsünü yaratın. Onun ışığında gevşeyip, bunun keyfini çıkardığınızı hayal edin. Bu görüntü oluştuğunda, içinize yönelip o karanlık, gölgeli veçhenizi çağırın.
- Kutsal benliğinizden gelip gölge benliğinizi kucaklamasını isteyin. Bu herşeyi seven, güzel benliğinizden bu korkutucu, karanlık, sevilmeyen benliğinize sarılmasını isteyin. Karanlık yanınıza sevgi, şefkat ve bağışlama sunduğunuzu hayal edin. Bu karanlık veçheye, güvende olduğunu ve onu anlayıp sevmeyi öğrenmek için zaman ayıracağınızı söyleyin. İhtiyaç duyduğunuz kadar çok zaman harcayın ve eğer gölge benliğiniz kucaklanmasına izin vermezse üzülmeyin. O bunu yapana dek her gün içinize yönelip bunu deneyin. Çoğunlukla, gösterdiğimiz direnç bu imgeleme sırasında ortaya çıkacaktır, böylece on dakika sonra bu her iki veçheyle de vedalaşıp odanıza geri dönün.
- Bir kâğıt ve renkli boyalar alıp deneyiminizin bir resmini yapın. Buna beş dakika kadar ayırın. İşiniz bittiğinde, not defterinizi alıp, bu meditasyon ve onu resmetme deneyimi hakkında en az on dakika boyunca yazın.

.....
.

KENDİMİZİ HATIRLAMAK

Projeksiyon; kendi bilinçdışı davranışımızı istemdışı olarak başkalarına yansıtmaktır; böylece sonuçta bu nitelikler bize diğer insanlarda var gibi görünür. Kendi duygularımız ya da kişiliğimizin kabul edilemez yanları hakkında endişeye kapıldığımızda, bu nitelikleri –bir savunma mekanizması olarak- dış nesnelere yada diğer insanlara atfederiz. Örneğin, başkalarına karşı pek hoşgörü gösteremediğimizde, büyük olasılıkla, kendi aşağılık duygumuzu ona atfetmekteyizdir. Elbette, daima bu projeksiyonumuzu davet eden bir *"kanca"* vardır.

Başka insanlardaki bazı kusurlu nitelikler, bizim dikkatimizi çekmek isteyen bazı veçhelerimizi aktive ederler. Böylece, kendimizde sahiplenmediğimiz her şeyi başka insanlara projekte ederiz. Eğer biz öfkemizi yadsırsak yada o konuda rahat değilsek, yaşamımıza öfkeli insanları çekeriz. Kendi öfkemizi bastırıp, öfkeli olarak gördüğümüz insanları yargılarız. Kendi içsel hislerimiz hakkında kendimize yalan söylediğimizden, onları bulabilmemizin tek yolu, onları başkalarında görmektir. Diğer insanlar bizim gizli hislerimize aynalık edip onları bize geri yansıtırlar ve bu da onları tanıyıp yeniden sahiplenmemizi sağlar. Eğer ben sizin kibir ve küstahlığınızdan rahatsız olmuşsam, bunun nedeni benim kendi küstahlığımı kucaklayıp benimsememiş olmamdır. Bu ya şimdi yaşamımda sergilediğim bir küstahlıktır ya da gelecekte sergileyebileceğimi yadsıdığım bir küstahlıktır. Bu, ya şimdiki yaşamımda gösterdiğim bir davranıştır; ya da gelecekte sergileyeceğimi yadsıdığım davranıştır. "Geçmişte bunu ne zaman yapmıştım?", "Şimdi yapıyor muyum", "Gelecekte yapabilir miyim?"

Kendimizde olan "o" davranışı kucaklayıp benimsediğimizde, artık bir başkasının o davranışı göstermesinden rahatsız olmayız. Onu fark ederiz, ama bizi etkilemezler.

> Seminerler vermeye yeni başladığımda, katılımcılardan biri olan Arlee ayağa kalkıp biraz sert ve kızgın bir sesle konuşmaya başladı. O konuşmaya başlar başlamaz içimin derinliklerinden güçlü duygular hissetmeye başladım. Onun ne dediğini işitmek benim için zordu, çünkü öfkelenmekle meşguldüm. Sonraki dört hafta boyunca her seminerde Arlene ayağa kalkıp küçümseyen bakışlarla ve kaba bir biçimde konuşmayı sürdürdü. Boş zamanımın çoğunu bu kadının neden beni bu kadar rahatsız ettiğini düşünerek geçirdiğimi gördüm. Ne kadar denersem deneyeyim, onu yargılamayı bırakamıyordum. Bir gün bozguna uğramış bir halde, seminerde yakın çalışma yaptığım bir kadını arayıp ona Arlene'in neden benden nefret ettiğini sordum. Susan "Debbie, onunla ilgili olarak tasalanma, o sadece bir ırkçıdır." Telefonumu kapattığımda "ben ırkçı değilim" diye onaylamada bulundum. Çocukluk dönemimdeki anıları hatırladığımda; onlara yüzme öğrettiğimi, brlikte nasıl oynadığımızı düşündüm. Babamın onların yurttaşlık hakları için nasıl mücadele verdiğini hatırladım. Kesinlikle bir ırkçı olmadığımı düşündüm. Aklıma Susan'ın "O sadece bir ırkçıdır" sözü geliyordu. Tam uykuya dalmak üzereyken, kafamda bir sesin şu soruyu sorduğunu duydum: "Arlene ilk kez ayağa kalkıp sana zor anlar yaşattığında onun hakkında ne düşündün?" Birden göğsümde bir baskı hissettim ve korktum. Arlene konuşurken "Seni aptal siyah şirret" diye düşündüğümü hatırlamıştım. Bu sözler bedenime yankılandı. "Bu olamaz, ben ırkçı değilim. Böyle düşünmüş olamam, bunu kast etmiş olamam" diye düşündü. Ama yine de tek başıma oturup kendi ırkçı bildirimimle yüzleştim. Bu benim gölgemdi. Utancımdan saatlerce ağladım. Bir aynanın karşısında saatlerce durup "Ben bir ırkçıyım, ben bir ırkçıyım" diyerek bu yanımı kabullenmeye, biraz rahatlık bulmaya çalıştım. Sözleri tekrarladıkça bu giderek daha kolaylaştı. Bu sözlerde bir armağan olduğunu bilerek, onu aramaya başladım. Sonra babamın sürekli olarak eşit haklardan söz edişini ve hepimizin eşit olduğunu idrak edene dek hiç birimizin özgür olamayacağını söylediğini hatırladım. Babamın bu tutkusu benim de bir tutkum olmuştu. Bir ırkçı olmak istememin beni siyahlarla ilişkiler oluşturmak için çok çalışmaya ittiğini ve ayrıca kötü ve önyargılı davranılan insanları destekleme konusunda derin bir istek verdiğini fark ettim. En sonunda bir ırkçı olma fikrini kucaklayıp benimsediğimde, sırtımdan çok büyük bir yükün kalktığını hissettim.

Biz, başkalarını yargılarken; aslında kendimizi yargılamaktayızdır. Eğer siz; sürekli olarak kendinizi olumsuz düşüncelerle hırpalarsanız; ya çevrenizdeki insanları sözel-duygusal-fiziksel olarak hırpalayacaksınızdır, ya da yaşamanızın bazı alanlarını yıkıma uğratarak kendinizi hırpalayacaksınızdır. Hiç bir şeyi tesadüfen yapmaz ve söylemezsiniz. Yarattığınız yaşamda hiç bir rastlantı yoktur. ***Bu holografik dünyada, her bir kişi "SİZ"dir ve siz daima kendinizle konuşursunuz.***

Siz bir insan bir hata yaptığı için ona bir isim taktığınızda, durup aynı ismi kendinize de takıp takmayacağınızı düşünün. Eğer dürüst davranırsanız, yanıt değişmez biri biçimde evet olacaktır. Dünya daima sizin veçhelerinizi size geri yansıtan dev bir aynadır. Her özellik orada bir nedenden ötürü bulunmaktadır ve tüm özellikler kendi yollarınca kusursuzdur.

Uzun bir zaman önce herkese, ne sıklıkla ve ne kadar süre ile meditasyon yaptıklarını sorduğumu fark ettim. Sonra da onlara her gün meditasyon yapmanın ve günde en az yarım saat kendi içlerine dönmenin önemini hatırlatıyordum. En sonunda , kendime başka insanların meditasyon yapması konusunda neden bu kadar katı ve ısrarcı olduğumu sordum. Güdülerimi incelediğimde, kendi meditasyon uygulamamı sık sık atladığımı fark ettim. Bir yanım, içime yönelip sessizleşmeye daha fazla zaman ayırmanın açlığını çekiyordu. Evde üç yaşında bir çocuğum olduğundan, günlük meditasyonumu atladığım her seferinde bunu mazeret olarak gösteriyordum. Başkalarına kendim duymam gereken şeyi söylediğimi fark ettiğimde ve kendi ihtiyacımı tanıdığımda, projeksiyonlarımı geri alıp bu bilinçdışı arzumu onurlandırabildim. Daha fazla meditasyon yapmaya başladım ve başkalarını "kendim yapmam gereken şeyi yapmaya zorlamayı" bıraktım. İşte bu yüzden sık sık "***başkalarına verdiğiniz derslere kendiniz kulak verin***" derim. Yine aynı şekilde, yeğenlerim beni ziyarete geldiklerinde, onları ısrarlı bir biçimde sağlıklı besinlere yönlendiriyordum. Bunu incelediğimde, kendi sağlıksız beslenme biçimimden hoşnut olmadığımı ve onlara projekte ettiğimi fark eder etmez gerçek sorunla başa çıkabildim. Onların ne yedikleri benim için önemini yitirdi ve artık onlarla dışarı çıkıp arkadaşlığımızın keyfini çıkarabilirdik.

...Sık sık karşılaştığım gizli sorun yerlerinden biri; ***insanların bazı bakımlardan anneleri ya da babaları gibi olmaktan umarsızca kaçınmaya çalışmaları***dır. Eğer anneniz sert biri idiyse, siz yumuşak ve hoşgörülü biri olabilirsiniz. Eğer siz yoksul bir ailede büyümüşseniz, zengin olmak için güçlü bir dürtüye sahip olabilirsiniz. Eğer ana-babanız hükmedici biri idiyse, siz başkalarının davranışı karşısında pasif ya da hoşgörülü olabilirsiniz. Bu örnekler uzayıp gidebilir, ama işin özü şu ki, ana babanıza karşı bir tepki olarak davranmak, çoğu kez sadece, bir şeyi gizleyen tebdil-i kıyafettir.

Holly, çok cimri için babasında nefret ediyordu. Tüm yetişkinlik yaşamında ailesindeki herkese armağanlar almış, arkadaşlarını yemeklere davet etmişti. Ona babasını bağışlamak ve kırgınlığını bırakmak için kendi cimrilik dürtüsünü sahiplenmesi gerektiğini söylediğimde, kendisini bu şekilde görmek istemedi. Bir gün Holly bir süpermarketten beni aradı ve "birkaç kuruş tasarruf edebilmek için bir saat boyunca ürünlere bakıp fiyatlarını kıyasladığını farkettiğini" söyledi. Bir kazağa hiç düşünmeden beşyüz dolar harcarken, bir kağıt mendile yirmi sent fazla ödemek istemediğini görmek onu çok şaşırtmıştı. Birden Holly için çanlar çalmıştı. O, sadece farklı bir biçimde, ama tıpkı babası gibi cimri olduğunu fark etmişti. Bu veçhesini keşfetmenin şoku onu gözyaşları içinde bırakmıştı. Holly enerjisini babası gibi olmamak için harcamıştı, yıllardır cimri olma dürtüsünü gizlemişti ve birden bu dürtünün onun içinde olduğu gün gibi ortaya çıkmıştı. Bir süre sonra Holly, cimri olmanın armağanını görüp takdir edebildi. *O, "cimri" yanının 'onun geleceğini planlamasını ve emekliliği için para biriktirmesini isteyen yanı olduğunu' anladı*. Ayrıca babasını daha çok kabullenebildi, ki bu ikisini birbirine eskisinden daha fazla yaklaştırdı.

Özgürlük, hayatta her an kim ve ne olmak istediğini seçebilmektir. Eğer hoşlanmadığınız bir şey olmaktan kaçınmak için belli bir biçimde davranmak zorundaysanız, kapana kısılmışsınız demektir. Bu durumda özgürlüğünüzü sınırlamış ve bütünlüğünüzü kendinizden çalmış olursunuz. Eğer tembel olamıyorsanız, özgür de olamıyorsunuz. Eğer can sıkıcı bir şey olduğunda kızamıyorsanız, özgür olamazsınız. *Eğer bir başka insanın davranışıyla onun zıt kutbu olarak başa çıkmaya çalışıyorsanız, kendinizi sorgulayın.* Eğer belli bir gruba sürekli olarak sinirleniyorsanız, onlara nasıl benzediğinizi bulun. Biz başkalarına sadece olumsuz özelliklerimizi değil, olumlu özelliklerimizi de projekte ederiz. Birlikte çalıştığım insanların çoğu dehalarını ve yaratıcılıklarını, güçlerini ve başarılarını başkalarına projekte ederler. Eğer siz başkaları gibi olmak istiyorsanız, bunun nedeni onlar gibi olma "yeteneğine sahip olmanız"dır. Eğer ünlü yıldızlar sizi büyülüyorsa ve onların yaşamını okumak için zaman ve para harcıyorsanız, onların sevdiğiniz veçhelerini kendi içinizde bulun. Siz görüp gerçekten arzu ettiğiniz her şeye sahip olmayı hak ediyorsunuz. *Sizinle ilahlaştırdığınız insanlar arasındaki tek fark, onların sizin arzu ettiğiniz niteliklerden birini tezahür ettirip hayallerini gerçekleştirmiş olmasıdır.* Siz kendi hayallerinizi ve hedeflerinizi gerçekleştirmeye başladığınızda, başka insanların yaptıkları şeylerle daha az ilgilenirsiniz. ***Her birimizin kendi kendimizin kahramanı olmamız gerekir***.

...Yaklaşık 1 yıldır Rachael adlı genç, güzel, zeki ve yetenekli biriyle çalışıyorum. Ne zaman Rachael ile bir araya gelsek; o hep beni över, iltifatlar yağdırır. Onun beni ne kadar sevip saydığını bilmeme rağmen, kendi zekasını, yeteneğini ve güzelliğini bana projekte ettiğini biliyorum. O, kendi kapasitesini bende buluyor. *Ben O'nun aynasıyım.* O henüz arzu ettiği potansiyeline uygun olarak yaşamadığından, kendi ışık gölgesini benim vasıtamla görebiliyor. Bu da Rachel'i zor bir pozisyonda bırakıyor. Eğer ben onu bırakırsam, onun bu yanları ortadan kaybolacak, onlar Rachel onları projekte edecek bir başkasını bulanadek karanlığa dönecekler. Benim onu etkileyen niteliklerim; sadece "onun için mümkün olan bir imgesi"dir. Onu; sahiplenmediği kendi zekasına, güzelliğine ve yeteneğine yeniden sahip çıkmaya yönlendirdim.

Bir insan başkasının olumlu ya da olumsuz davranışından duygusal olarak etkileniyorsa, orada bir "***projeksiyon***" vuku bulmaktadır.

Eğer bir başka insandaki büyüklüğe hayranlık duyuyorsanız, görmekte olduğunuz kendi büyüklüğünüzdür. Siz onu farklı bir biçimde tezahür ettirebilirsiniz, ama eğer sizin içinizde büyüklük olmasaydı, bu niteliği bir başka insan görüp tanıyamazdınız. Örneğin Michelangelo'ya hayransanız, ondaki hangi nitelikten ilham aldığınızı bulun. Bu, onun cesareti, dehası ya da yaratıcılığı olabilir. Deepak Chopra "her arzunun içinde onu gerçekleştirebilecek bilgi ve yöntem de vardır" der. Bu bizim kalbimizin arzularını ve tüm benliğimizi tezahür ettirme yeteneğine sahip olduğumuz anlamına gelir. "İnsanın kendisini tanıması için bir başka insana ihtiyacı vardır" (insan insanın aynasıdır) diye eski bir deyiş vardır. biz başkalarında kendi hoşlandığımız ve hoşlanmadığımız yanlarımızı görürüz. Eğer o yanlarımızı sahiplenip benimsersek, başkalarını d oldukları gibi görebiliriz. Biz kendimizi göremeyiz. Kendimizi görmek için bir aynaya ihtiyacımız vardır. Siz benim aynamsınız, ben de sizin.

***** ALIŞTIRMALAR *****

1. Bir hafta boyunca, başka insanlar hakkındaki yargılarınızı gözlemleyin. Her ne zaman bir başka insanın davranışı sizi rahatsız ederse, o insanda sizi en çok rahatsız eden niteliği yazın. Size en yakın insanlarla –arkadaşlarınızla, ailenizle ve iş arkadaşlarınızla- ilgili her türlü kanınızı yazın. Bu liste gizli veçhelerinizi keşfetmenin başlangıcı oluşturur. Gölgenizi sahiplenme sürecini başlattığınızda bu listeye başvuracaksınız.
2. Başka insanlara verdiğiniz öğütler listesini çıkarın. Başkalarına yaşamlarını daha iyi kılmak için ne yapmalarını söylüyorsunuz? Başkalarına verdiğiniz öğütlerin aslında kendinize vermeniz gereken öğütler olup olmadığını düşünün. Banen biz yapmamız gereken şeyi kendimize hatırlatmanın bir yolu olarak, başka insanlara ne yapmaları gerektiğini söyleriz. Onlara öğüt vermenizin kendinize bunları hatırlatmanın bir yolu olabileceğini idrak edin.

.....
.

GÖLGENİ TANI, KENDİNİ TANI

Her birimizin içinde bir altın hazine yatar. Bu altın öz bizim, saf ve muhteşem, açık ve ışıldayan ruhumuzdur. Ama bu altın, katı bir kil tabakasıyla kaplıdır. Bu kil tabakası bizim korkumuzdan kaynaklanır. O bizim toplumsal maskemizdir. o bizim dünyaya gösterdiğimiz yüzümüzdür. Gölgenizi ortaya çıkardığınızda, maskeniz de ortaya çıkar. Bu maskeye sevgi ve şefkatle bakmamız gerekir; çünkü onun ardında neyi sakladığımızı anlamakta büyük yarar vardır. Altın Buda öyküsünü düşünün. 1957'de Tayland'daki bir manastır taşınırken, içindeki dev bir Buda heykelini taşıma görevi de bir grup keşişe verilmişti. Keşişlerden biri dev heykelde bir çatlak gördü, taşımayı bir gün erteleddiler. Gece keşişlerden biri heykeli kontrol ederken, ışık heykeldeki çatlağı aydınlattığında, keşiş oradan bir parıltının yansıdığını gördü. Bir çekiç ve keski ile heykeli çentmeye başladı. O, kil parçalarını yonttukça, Buda da giderek daha çok parlıyordu. Saatler süren bir çalışmadan sonra keşiş şaşkınlık içinde bakakaldı; karşısında dev bir altın Buda heykeli vardı. Buda gibi *bizim dış kabuğumuz da, bizi dış dünyadan korur.* ***Gerçek hazinemiz içimizde saklıdır.*** Biz insanlar bilinçsiz bir biçimde, içimizdeki altını bir kil tabakası altında gizleriz. Altınımızı ortaya çıkarmak için yapmamız gereken tek şey, dış kabuğumuzu parça parça yontacak cesareti göstermektir. *Ve bizi o ana dek koruduğu için bu kabuğumuzu takdir edip ona saygı duyduğumuzda, dönüşüm gerçekleşir.*

Gölgemiz o kadar iyi kılık değiştirmiştir ki, biz sık sık, dünyaya gerçekten içimizde bulunanın tam zıddı yüzümüzü gösteririz. Bazı insanlar duyarlılıklarını gizleyen bir sertlik tabakasına bürünür, ya da üzüntülerini gizleyen bir mizah maskesi takarlar. Çok bilmiş insanlar çoğunlukla aptallık hislerini gizlemektedirler, küstahça davrananlar ise bu maskeyle güvensizliklerini gizlemeye çalışırlar. Soğuk-mesafeli insanlar içlerindeki laubaliliği, gülümseyen bir yüz ise öfkeli birini gizlemektedir. Hakiki benliğimizi keşfetmek için, sosyal maskemizin ardına bakmamız gerekir. Bizler kılık değiştirme ustalarıyız, başkalarını bu kılıklarla aldatırken kendimizi de aldatırız. Ortaya çıkarmamız gereken, kendimize söylediğimiz yalanlardır. *Tam doyumlu, mutlu, sağlıklı değilsek, ya da hayallerimizi gerçekleştiremiyorsak, bu yalanların yolumuzu kestiğini biliriz.* Gölgemizi, işbaşında böyle tanıyıp biliriz.

Olması gereken değişim, algısaldır. Sizin dış kabuğunuzu hayallerinizi gerçekleştirmenizi engelleyen bir şey olarak değil, sizi koruyarak hizmet etmiş bir şey olarak görmeniz gerekir. *Dış kabuğunuz ruhsal sürecinize rehberlik yapması için ilahi bir biçimde tasarlanmıştır.* Sizi o kabuğu oluşturmaya götürmüş

her olayı, duyguyu ve deneyimi araştırıp keşfederek, tekrar yuvaya dönüp varlığınızın bütününü kucaklayabilirsiniz. Kabuğumuz, kişisel tekamülümüzün yol haritasıdır. O olduğumuz her şeyden ve olmak istemediğimiz her şeyden oluşur. *Geçmişiniz yada şimdiniz ne kadar acı verici olursa olsun, eğer kendinize doğru bir biçimde bakar ve dış kabuğunuzda depolanmış bilgiyi bir rehber olarak kullanırsanız, o size aydınlanma yolculuğunuzda rehberlik edecektir.*

Tüm benliğinizi tanıdığınızda, artık kabuğunuzun sizi korumasına ihtiyaç duymayacaksınız. Doğal bir biçimde maskenizin dağılıp gitmesine, hakiki benliğinizin ortaya çıkmasına izin vereceksiniz. Başkalarından daha fazla yada daha azmış gibi görünmek zorunda olmayacaksınız. O zaman dünyadaki herkes sizin denginiz-eşitiniz haline gelebilir. Kabuğumuz bizim ego idealimizden yaratılmıştır. Ego, başkalarından farklı görülen "Benlik"tir. Ruh ise "benliği" ve başkalarını birleştirip bir kılar. Ruh ile benlik arasında bu birleşme gerçekleştiğinde, biz kendimizle BİR oluruz ve dünya ile bir oluruz. Çoğu insan kendine karşı dürüst olmayı istemediğinden, gölgesini ortaya çıkarma konusunda çok ilerleyemez. Ego kontrolü yitirmekten hazzetmez. Siz, iyi ve kötü tüm veçhelerinizi kabul ve tasdik ettiğiniz anda, ego güç kaybı hissetmeye başlar. Eğer siz gölgenizi ortaya çıkarma sürecini başlatırsanız ve içinizde bir ses size haykırarak bunu durdurmanızı isterse, bilin ki bu sadece kendi ölümünden korkan ego'nuzun sesidir. ***Kendinize, gerçek benliğinizi ortaya çıkarma iznini verin.*** Olmaya muktedir olduğunuz kişiyi ortaya çıkarabilmek için, olduğunuzu sandığınız kişiye meydan okuyun.

-----Geri besleme:

--------Diğer insanları ayna olarak kullanmanız, kendi maskenizi ortaya çıkarmanıza yardımcı olur.

Gidip size en yakın insanlarla - arkadaşlarınızla, ailenizle ve iş arkadaşlarınızla- konuşun. **Onlara en sevdiğiniz üç özelliğinizi ve en sevmedikleri üç özelliğinizin ne olduğunu sorun**. Size gerçeği söylemeleri konusunda onları rahatlatın. Başkalarına da kendinize göründüğünüz gibi görünüp görünmediğinizi keşfedin. Başkaları bizde, genelde, bizim kendimizde gördüğümüzden daha çok olumlu veçhe görürler, ve aynı zamanda onlar bizde bizim gördüğümüzden ya da kabul ettiğimizden daha çok olumsuz özellik de görürler. Çoğu insan en korktuğu şeyi işiteceğinden korkar. Bu, işbaşındaki 'yadsıma'dır. Biz geri beslemeden ancak, bir düzeyde kendimize yalan söylediğimizi biliyorsak korkarız.

> Kate New Orleans'da büyük bir hastanede çalışan bir doktordu. Bu alıştırmayı yapmasını istediğimde, arkadaşlarının çoğu onun dürüst olmadığını söyledi. Kate çok şaşırdı, çünkü gördüğü kadarıyla tüm yaşamı, ne pahasına olursa olsun, dürüst olmayı içeriyordu. Gözlerini kapattırıp, bir kaç derin nefes almasını sağladıktan sonra, teybe koyduğum müziğin eşliğinde; bir bahçede yürüyüş yaptığını, oradaki güzel çiçek ve ağaçları imgelemesini söyledim. Kate tüm yaşamı boyunca doktor olmayı istemişti, tıp fakültesinden mezun olduktan sonra New Orleans'da büyük bir hastanede çalışmaya başlamıştı. Bir kadın hastayı ziyaret ettiğinde, hastanın kalp çevresine tuzlu solüsyon enjekte etmenin iyi olacağına karar verdi, etiketine bakmadan hastaya zerk ederken işlemin yarısında hasta kalp sektesi geçirdi. Tüpe baktığında "potasyum klorid" yazdığını gördü. Hastayı o durumdan çıkanadek dengeledi. Ekipteki arkadaşlarından bu tüpü sakladı, Tıp okulundaki temel öğretilerden biri olan 'etiketine bakmadan asla hastaya ilaç vermememe" kuralını ihlal ettiği için hastanın ciddi zarar görmesine hatta ölümüne sebep olabilirdi. Ne olduğunu soran arkadaşlarına yalan söyleyerek, ne olduğunu bilmediğini söyledi. Sonraki onaltı yıl içinde, Kate dürüstlüğüyle gurur duyan ve kendisininkinden daha düşük ölçütlere sahip herkesten tiksinen, dünyaca ünlü bir doktor ve yazar oldu. Ama, kişisel yaşamında karşısına çıkıp duran şey, arkadaşlarının onun dürüstlüğünü sorgulamalarıydı. Kate bu yanına sahip çıkmadığından, onu uzun süre önce derinlere gömdüğünden, bu yanını göremiyordu. O, yalancı yanını gizlemek için, bir dürüstlük maskesi takmıştı. O kendi maskesine inanarak kendi kendisini aldatmıştı. Kate'in uzlaşamadığı bu tek dürüst olmayan davranış, kendi başına bir yaşama sahip olmuştu. Kate ilişkilerinde başkalarına yalan söylediğinde, yalan söylediğini göremiyordu. O hep yanlış anlaşılmaktan yakınıyordu. Ve tüm başarılarına rağmen, yaşamında asla doyum hissetmiyordu. *Yakın ilişkilerden korkuyor, sırrını hiç kimsenin keşfetmemesini garanti altına almak için arkadaşlarıyla fazla samimi olmuyordu.* O kendisini sevdiğini düşünüyordu ama birlikte yaptığımız çalışmadan sonra, aslında bir yanından, bir zamanlar ona utanç vermiş olan bir veçhesinden nefret ettiğini görebilmişti. Bir kez Kate kendi dürüstlükten yoksunluğunu görüp sahiplenebildiğinde, onun *içine bir ışık girdi.* Şimdi yaşamında kendisine ve başkalarına nerelerde yalan söylediğini görebiliyordu. Çalışmamızı bitirdiğimizde Kate çok daha genç görünüyordu. Kendi içinde bastırdığı dev yalanı serbest bırakabilmişti. Kendisini hafif ve özgür hissediyordu, ama bunun nedenini anlamamıştı. Ona bunun, onun gerçekleştirdiği *serbest bırakmanın verdiği fiziksel rahatlama hissi* olduğunu açıkladım.

Bir an durup, kendinizden ve dünyadan bir şey gizlemenin ne kadar çok enerji gerektirdiğini düşünün. Bir meyveyi, örneğin bir portakalı alıp görüş alanınızın dışında tutun ve çevrenizdeki insanların görmemesi için onu saklamaya çalışın. Bir kaç saat sonra, ne kadar çok enerji harcadığınızı fark edeceksiniz. İşte bedeniniz de tüm gün boyunca bunu yapmak zorundadır. Siz, en sonunda kendinizle ilgili bu gerçeklerin yüzeye çıkmalarına izin verdiğinizde özgür olacaksınız. ***Onları gizlemek için harcadığınız tüm o enerjiyi kendi gelişiminize ve en yüksek hedefinize erişme yolunda harcayabileceksiniz***. Bizler sadece sırlarımız ölçüsünde hastayızdır. Bu sırlar bizim hakiki benliğimiz olmamızı olanaksız kılarlar. Ama *siz kendinizle barıştığınızda, dünya size aynalık yapıp, o aynı barış düzeyini geri yansıtacaktır*. Siz kendinizle uyum içinde olduğunuzda, başka herkesle de uyum içinde olacaksınız.

Diğer insanlar sizin ne dediğinizi dinler ve ne yaptığınızı görürler; ama aynı zamanda sizin beden dilinizin ve söylemediğiniz-yaptığınız şeylerin onunla çelişip çelişmediğinin de farkındadırlar. Siz konuşmazken ne söylüyorsunuz? *Beden dilimiz, yüz ifadelerimiz ve yaydığımız enerji, sürekli mesaj yayınlar.* İncelemeler, iletişimin %84'ünün beden dili olduğunu göstermektedir. Kendinize sorun: "Ben sessizlikte ne söylüyorum? Gözlerime bakıp gördüğüm şey karşısında kendimi iyi hissediyor muyum yoksa ondan kaçıyor muyum? Size yaşamımın harika olduğunu söylerken kızgın görünüyor muyum?..."

Bunlar yüzleşilmesi zor sorulardır. Kaçınılmaz biçimde hoşlanmayacağınız yanıtlar olacaktır. Ama onlar, en yararlı yanıtlar olacaktır. Alacağınız her geri besleme bir nimettir.Tüm benliğinizi görmek; cesaret ve kararlılık gerektirir. *Eğer gerçeği duymak istemiyorsanız, yaşamınızı dönüşüme uğratamazsınız.* İnsanlar uzun bir süredir saklı olan yanlarını keşfettikten sonra, çoğu kez bir tür acı çekme sürecinden geçerler. Eğer siz kendinizi, kendinizi sevme düzeyi konusunda aldatagelmişseniz, bir süre üzüntü ya da öfke hissetmenize izin vermek zorundasınızdır. Varlığınızın çekirdeğini hatırlayın*: Siz belli duyguları ve dürtüleri gölgenize aktarırken benliğinizin bütünü değişmez*. Siz asla gerçekten başka biri haline gelmezsiniz; gerçek, harikulade siz daima içinizin derinliklerinde mevcuttur. Böylece, gölgenizle uzlaşıp barışmak, gerçek benliğinizi hatırlamanın bir yoludur.

----- Şimdi başkalarından geri besleme aldıktan sonra gölgemizi açığa çıkarma işlemini sürdürebiliriz. **Gizli veçhelerinizi ortaya çıkarmanın bir başka yolu**; hayranlık duyduğunuz üç kişinin ve nefret ettiğiniz üç kişinin listesini yapmaktır. Hayran olduğunuz kişiler, sahip olmak istediğiniz niteliklere sahip kişiler olmalıdır. Hoşlanmadığınız kişiler ise sizi gerçekten öfkelendiren ya da rahatsız eden kişiler olmalıdır. Onlar dehşet verici bulduğunuz bir şey yapmış olmalıdırlar. Bu liste ille de tanıdığınız kişileri içermek orunda değildir; politikacılar, oyuncular, yazarlar, hayırseverler, katiller de olabilir. Listenizi yaptıktan sonra, her bir kişi hakkında en çok hoşlandığınız ya da hayran olduğunuz, en çok nefret ettiğiniz ya da hoşlanmadığınız üç niteliği yazın. Sonra başka bir kağıda, kağıdın bir yüzüne hayranlık duyduğunuz kişilerin tüm olumlu niteliklerini, diğer yüzüne de hoşlanmadığınız kişilerin tüm olumsuz niteliklerini yazın. Benim listem şöyle olabilir:

Martin Luther King- vizyonr, cesur, onurlu
Jacqueline Onassis- zarif, başarılı, lider
Arille Ford (kızkardeşim)- spiritüel, yaratıcı, güçlü
Charles Manson- Tecavüzcü, korkutucu, nefret dolu
Hitler- Katil, önyargılı, kötü
Harriet Spiegel (eski bir öğretmen)- küstah, çok bilmiş, öfkeli
Olumlu liste: Vizyoner, cesur, onurlu, zarif, başarılı, lider, spiritüel, yaratıcı, güçlü
Olumsuz liste: Tecavüzcü, korkutucu, nefret dolu, Katil, önyargılı, kötü, küstah, çok bilmiş, öfkeli

Bu listeler, sahiplenmediğiniz veçhelerinizi bulabileceğiniz iyi bir yerdir. Listelediğiniz her bir özelliği dikkatle gözden geçirin. Ben önce olumsuz niteliklerle başlamak isterim. Başlangıçta Hitler gibi biriyle nasıl aynı niteliklere sahip olabileceğinizi görmekte zorlanabilirsiniz. Bu noktada örneğin "katil" gibi herhangi genel bir sözcüğü analiz etmek gerekir: "Ne tür bir insan bu suçları işler?" Örneğin siz "başkalarının yaşamına değer vermeyen, bencil, öfkeden çıldırmış" diyebilirsiniz. O zaman "ne tür bir insanın başkalarının yaşamına değer vermeyeceğini" sorun. Bu işlemin önemli bölümü nefret ettiğiniz yada hoşlanmadığınız belli bir sözcük yada nitelik bulana kadar devam etmektir. *Size duygusal enerji yükü veren nitelikleri bulun.* Fişi prize takmanıza neyin neden olduğunu bulun.

Nietzche "Biz hayatımızın olayları hakkında söz sahibi değiliz, ama onları nasıl yorumlayacağımıza biz kara veririz. Yorumumuz duygusal acımızı gerçekten dindirebilir. Yorumlar bulmak yaratıcı bir iştir.

***** ALIŞTIRMALAR *****

1. Aşağıda bir olumsuz sözcükler listesi ye alıyor. Birkaç dakika ayırıp sizin için duygusal bir yükse sahip olan sözcükleri belirleyin. Yüksek sesle “Ben..im” deyin. Eğer onu hiç bir duygusal yük hissetmeden söyleyebilirseniz, o zaman bir sonraki sözcüğe geçin. Hoşlanmadığınız yada tepki duyduğunuz sözcükleri yazın. Eğer sözcüğün sizin için herhangi bir duygusal yükse sahip olup olmadığından emin değilseniz, bir dakika kadar gözlerinizi kapatın ve o sözcük üzerine meditasyon yapın. Onu birkaç kez yüksek sesle yineleyin ve kendinize “eğer saygı duyduğunuz biri sizin için bu kelimeyi kullansaydı neler hissedeceğinizi” sorun. Eğer böyle bir durumda öfkelenirseniz ya da canınız sıkılırsa bunu yazın. Ayrıca bir zaman ayırarak, listede yer almayan ama yaşamınızı yöneten yada size acı veren sözcükleri düşünün.

   açgözlü, yalancı, sahtekar, dolandırıcı, cimri, nefret dolu, kıskanç, kinci kontrol edici, kaba, mülkiyetçi, şirret, ürkek, kötü, münasebetsiz, aşırı iffet taslayan, çapkın, öfkeli, ketum, başkalarına bağımlı, alkolik, tecavüzcü, uyuşturucu bağımlısı, kumarbaz, hasta, şişman, tiksindirici, aptal, ahmak, korkak, bilinçsiz, mazohist, obur, önemsiz, düzenbaz, zorlayıcı, soğuk, katı, istismarcı, kurnazca yönlendirici, kurban, kurban eden, ben merkezci, budala, duygusal, kendini beğenmiş, çirkin, pasaklı, geveze, böbürlenen, pasif, saldırgan, kötü kokan, inandırıcı olmayan, samimiyetsiz, kırıcı, vahşi, ölü, geç kalmış, sorumsuz, yetersiz, tembel, fırsatçı, adaletsiz, sersem, vatan haini, ham, dedikoducu, sinsi, fahişe, cadaloz, efemine, servet avcısı, acımasız, duyarsız, korkutucu, tehlikeli, patlayıcı, sapkın, manyak, muhtaç, enerji emici, sinir, bayağı, savunmacı, erkek düşmanı, üzgün, kırılgan, iktidarsız, sıkıcı, anasının kuzusu, sinirli, küstah, evde kalmış, sürtük, hilekar, yargılayıcı, yüzeysel, düşüncesiz, kendini feda eden, iki yüzlü, sevgiyi satın alan, hor gören, rekabetçi, güç açlığı çeken, savurgan, deli, fesat, yobaz, değersiz, endişeli, saplanıp kalmış, enayi, kadın düşmanı, sadist, kaybeden, eleştirel, iradesiz, ihmalkar, ahlaksız, utanç verici, pis, nefret ve öfke dolu, umutsuz, utanmaz, hükmedici, esnek olmayan, yaşlı, içine kapanmış, ruhsuz, kalpsiz, önemini ve etkinliğini yitirmiş, vakti geçmiş, sakıngan, küskün, içerlemiş, ırkçı, aydınlanmamış, züppe, elitist, zevzek, adi, hırpani, pespaye, zorba, kötü, cahil, hırsız, namussuz, çıkarcı, suç ortaklığı eden, pop şarkıcılarının hayranı, güvensiz, yeterince ,iyi değil, dilenci, sızlanan, sevilemez, her işe burnunu sokan, işgüzar, mükemmeliyetçi, çok bilmiş, yağcı, kötü niyetli, küskün, acayip, yabansı, maymun iştahlı, bir işe yaramaz, direnen, esirgeyen, ihanet eden, aşağı olan, yıkıcı, kalın kafalı, zayıf, sabırsız, lezbiyen, kendini yıkıcı, buyurucu, acımasız, aşırı hassas, inatçı, tatsız, cansız, boş, saçma, zavallı, çaresiz, baş belası.

2. Yerel gazetede sizin hakkınızda bir yazı yazıldığını hayal edin. Hakkınızda söylenmesini istemeyeceğiniz beş şey nedir? Onları yazın. Şimdi hakkınızda söylenmesinin sizin için hiç önem taşımayacağı beş şeyi düşünün. Soru şudur: İlk beş şey doğru mudur, ve ikinci beş şey doğru değil midir? Yoksa ailenizin ve arkadaşlarınızın yardımıyla ilk beş şeyin yanlış olduğuna mı karar verdiniz, bu yüzden mi onların hakkınızda söylenmesini istemiyorsunuz? Bizim bu sözcüklerin ardında ne bulunduğunu ortaya çıkarmamız gerekir ki, o sahiplenemediğimiz yanlarımızı tekrar sahiplenebilelim.

   Bu sözcüklerin her biriyle ilgili yargılarınızı yazın. Bu yargıda ilk kez ne zaman bulunduğunuzu ya da o yargıyı kimden aldığınızı hatırlayabilir misiniz? O yargıda bulunan kişi anneniz, babanız ya da bir başka aile üyesi miydi?

.....
.

“ BEN O’YUM...”

Sahiplenmediğimiz tüm veçhelerimizi ortaya çıkardığımızda, sürecin ikinci aşamasına geçmeye hazır oluruz, ki bu aşama tüm bu özellikleri sahiplenmeyi içerir. Sahiplenmek derken, bir niteliğin size ait olduğunu kabul ve tasdik etmeyi kastediyorum. Şimdi tüm benliğimizin, hoşlandığımız ve hoşlanmadığımız yanlarımızın sorumluluğunu üstlenmeye başlayabiliriz. Bu noktada, siz tüm veçhelerinizden hoşlanmak zorunda değilsiniz; sadece onları kendinize ve başkalarına karşı kabul ve tasdik etmeye gönüllü olmanız gerekir.
Kendinize sorabileceğiniz üç yararlı soru şudur: Geçmişte bu davranışı hiç sergiledim mi? Şimdi bu davranışı sergiliyor muyum? Farklı koşullar altında bu davranışı sergileyebilir miyim? Bir kez bu sorulardan herhangi birine evet dediğinizde, bir özelliği sahiplenme sürecini başlatmış olursunuz.

Bazı özellikleri kabul ve tasdik etmek daha kolaydır. Yadsımak için çok uğraştığımız ya da bir başkasına projekte ettiğimiz veçhelerimiz ise sahiplenilmesi en zor olanlardır. Onlar daha fazla zaman alırlar. Ama, kendinize karşı acımasız olmanız, yumuşak olmanız kadar önemlidir. *Olmayı en az*

istediğiniz şey "olduğunuzu" keşfetmeye gönüllü olun. Sadece "Ben o değilim" demek isteyen savunma mekanizmasını aşan yeni gözlerle bakmaya kararlı olun. "Ben o'yum. Ben nerede o'yum?" diyen gözlerle bakın. Kendinizi yargılama isteğine direnin. Eğer bencil ya da kıskanç olduğunuzu keşfederseniz, hemen sonuca varıp berbat bir insan olduğunuza karar vermeyin. Biz hepimiz bu niteliklere ve onların zıt kutuplarına sahibiz. Onlar bizim insanlığımızın bir parçasıdır. Tüm -olumlu ya da olumsuz diye nitelendirdiğimiz- duygularımız ve dürtülerimiz bize yol göstermek ve öğretmek üzere oradadırlar. Siz kuşkucu olabilirsiniz, ama kendinize tüm bu veçheleri tanıma ve onların armağanlarını bulma fırsatını verin. ***Bu sürecin sonunda altını bulacağınızı vaat ediyorum***.

"Sahiplenmek" şifa bulma ve sevdiğiniz bir yaşamı yaratma sürecinde gerekli bir adımdır. Biz sahiplenmediğimiz şeyi benimseyemeyiz. Eğer tüm potansiyelinizi tezahür ettirmek istiyorsanız, yadsıdığınız, gizlediğiniz ya da başkalarına projekte ettiğiniz yanlarınıza yemden sahip çıkmak zorundasınız. Ben kendi şifa sürecimin başlangıç aşamasında asla doğru erkeği bulamıyordum. Benim istediğim erkekler beni istemez görünüyorlardı. Ben benim için doğru olmayan erkeklere çekiliyordum, çünkü kim olduğumu bilmiyordum, ve birçok güzel veçhemden kopmuştum. Gerçekten sevdiğim bir erkek bana benimle kalamayacağını, çünkü bir gün kim olduğumu idrak edip onu terk edeceğimi bildiğini söyledi. Arkadaşlarım seçtiğim erkeklerin benim için yanlış olduklarını görebiliyorlardı. Ama, ben hâlâ tamire muhtaç iki odalı küçük bir ev olduğuma inanıyordum. Böylece çevremdeki her şey ve herkes bana kendimi-sevmeyişimi geri yansıtıp duruyordu. Bir kez daha çok veçhemi -korkumu, kapalılığımı, gösterişçiliğimi- sahiplendiğimde, artık kendime korkak, kapalı ve gösterişçi partnerleri çekmek zorunda kalmadım. Olumlu veçhelerimi bana geri yansıtabilen anlayışlı, verici olan ve beni olduğum gibi sevip kabul eden erkekleri çekmek benim için daha kolay hale geldi.

Eğer kabul etmediğimiz bir veçhemiz varsa, hayatımıza hep bu veçheyi sergileyen insanları çekeceğizdir. *Evren bize gerçekte kim olduğumuzu göstermeye, ve bizim yeniden bütün olmamıza yardım etmeye çalışmayı sürdürecektir.* Çoğumuz bu sahiplenilmemiş veçheleri o kadar derine gömmüşüzdür ki nerede tiksintiyle baktığımız belli tipte bir insan gibi olabileceğimizi göremeyiz. Ancak, eğer o belli insan tipi yaşamımızda ortaya çıkmayı sürdürürse, bunun bir nedeni vardır.

> Arkadaşım Joanna yıllardır her ne zaman bir erkekle çıksa, dönüşte bana, "O bana göre biri değil, o münasebetsiz ve kaba biri," derdi. Bu altı-yedi kez olana dek hiçbir şey söylemedim. Ama, bir süre sonra bu durum çok aşikâr hale geldi. En sonunda Joanna'ya *onun* kaba ve münasebetsiz biri olduğunu söyledim. *Ona, eğer kendi içindeki kaba'yı sahiplenseydi, kaba insanlarla çıkmak zorunda kalmayacağını söyledim.* O benim deli olduğumu düşündü. Ona benim asla kaba insanlarla çıkmadığımı hatırlattım. Nasıl oluyordu da karşılaştığı bütün erkekler onun bu kadar çok nefret ettiği bu niteliğe sahip oluyorlardı?
>
> Böylece "kaba adam" öyküleri aylarca devam etti. Bu neredeyse komik bir hale gelmişti, çünkü dinamik (yaratıcı güç) benim için çok açık ve Joanna'dan çok saklıydı. Sonra bir gece geç saatte Joanna beni aradı: bir başka kaba erkek ile buluştuktan sonra nihayet meseleyi anlamıştı. O gerçekten acı çekiyordu ve benden kendisine onun nasıl kaba ve münasebetsiz biri olduğunu açıklamamı istedi. Ona yumuşak bir biçimde, bazen bazı davranışları karşısında insanların onu da kaba ve münasebetsiz biri olarak görebileceklerini söyledim. Joanna yarı gülerek benden eğer kendi içindeki kaba'yı sahiplenirse artık onlarla çıkmak zorunda kalmayacağını vaat etmemi istedi. Hayatında kaba ve münasebetsiz davranmış olduğu tüm zamanların bir listesini çıkarmayı kabul etti. Joanna ertesi gün beni aradığında söylemiş ve yapmış olduğu kaba ve münasebetsiz şeylerin uzun bir listesini çıkarmıştı. O kaba ve münasebetsiz biri olmak istemediğinden, "soğuk-mesafeli" bir görünüş geliştirmişti. O yirmi yılı aşkın bir süredir bu şekilde yaşıyordu, ama yakından baktığında bu kabalığın çirkin başını arada sırada kaldırdığını görebiliyordu.
>
> Yaşamındaki o kaba ve münasebetsiz anları keşfederek ve onlara benimle birlikte gülmeyi başararak, Joanna bir parça kaba ve münasebetsiz olmanın o kadar kötü olmadığını görebildi. Ve size dürüstçe söyleyebilirim ki, o bu veçhelerini sahiplendiği *iki yıldan bu yana tek bir kaba ve münasebetsiz erkekle bile çıkmadı.* Joanna bu veçhelerinin ona ne vermiş olduğunu görmek için baktığında, kaba ve münasebetsiz biri olmama arzusu yüzünden mesafeli, şık ve zarif bir kişilik maskesi oluşturmuş olduğunu gördü. *Joanna'nın kabalığı ve ona verdiği karşılık, onun tümüyle kendine ait güzel bir tarz yaratmasını sağlamıştı.*

*** Kendi özelliklerinizi sahiplenmeyi başarmanın birçok yolu vardır:

- İşe sizi rahatsız eden nitelikler üzerinde konsantre olarak başlayın.
- *Hoşlanmadığınız ya da nefret ettiğiniz insanları tarif eden sözcükler listenizi çıkarın, ve her bir özelliği inceleyin.*
- Ne kadar direngen olursanız olun, bu sürecin işlemesi için *bu özelliklerin her birini sahiplenmelisiniz.* Yaşamınızda bu özelliği sergilediğiniz ya da bir başkasının sizin *bu özelliği sergilediğinizi algılamış olabileceği bir yer bulun*.

- Her özelliği bir ceketi dener gibi deneyin, size uyup uymadığına bakın,
- onun nasıl bir his verdiğini görün, ve onun uyması için ne yapmanız gerektiğini düşünün.
- Sevdiğiniz biri tarafından o söz size söylense nasıl tepki göstereceğinizi hayal edin.
- Her bir özellik hakkında hangi yargılarda j bulunduğunuzu, ve her bir özelliğe sahip insanlar hakkında' hangi yargılarda bulunduğunuzu inceleyin.
- Bu veçheye sahip oldukları için kaç kişiyi dışladığınıza bakın.
- Kendinizi bu insanlarla kendi lehinize karar verecek şekilde kıyaslamaya, ya da kendi davranışınız ile onların davranışları arasında ayırım yapmaya çalışmayın.
- Ego'nuzun sizin davranışınızı mazur gösterip haklı çıkarmasına izin vermeyin. Unutmayın, dünya kaba birini kaba biri olarak görür.

Seminerlerimden birine katılan bir adam, her şey olma, dünyayı içinde taşıma kavramını sevmişti. Bili ellili yaşların sonundaydı ve hayatında gerçekten tek bir kişiyle, yirmi iki yaşındaki oğluyla sorunlar yaşamıştı. Ona oğlunun onu en çok rahatsız eden yanının ne olduğunu sorduğumda, Bili oğlunun yalancının biri olduğunu, onun kendisine sürekli yalan söylemesinin, ona göre, bir insanın yapabileceği en kötü şey olduğunu söyledi ve "Ben yaşamım boyunca asla yalan söylemedim, bunu beni tanıyan herkese sorabilirsiniz," dedi. Bili duygusal olarak o kadar yüklüydü ki yüzü kıpkırmızı olmuştu. On beş dakika boyunca ona geçmişte yalan söylediğini ya da gelecekte yalan söyleyebileceğini kabul ettiremedim. Seminere katılan herkesin onun karşısında sabrı tükenmeye başlamıştı. Bill'in dışındaki herkes, hepimiz çocukluk, gençlik ya da yetişkinlik çağında en az yüz kere yalan söylediğimizi hatırlayabiliyorduk, ki buna kendimize ne kadar sık bir biçimde yalan söylediğimiz dahil değildi. Ama, Bili hâlâ yalan söyleyebileceğini kabul etmiyordu. O zaman ona vergi iadelerinde hiç küçük hileler yapıp yapmadığını sordum. Bill'in yüzünde koca bir gülümseme belirdi ve o işaret parmağını baha doğru sallayarak, "Bu farklı türde bir yalan," dedi. Salondaki herkes ona inanmaz gözlerle baktı. Bill'in benim seminerime katılıp da bu konuda hiç çaba göstermeyen az sayıda kişiden biri olduğunu söylemekten ötürü üzgünüm. Bir Jung analizcisi olan James Baldwin, "İnsan başkalarında sadece kendisinde yüzleşebildiği şeylerle yüzleşebilir," demiştir. Bili yalan söylediği için oğlunu o kadar yanlışta görüyor ve yalancılarla ilgili kanısını o kadar haklı buluyordu ki bu veçheyi kendi içinde de bulmayı hiç istemiyordu. O, haklı olmaya .çok yatırım yapmıştı. Eğer Bill yalancılık veçhesine sahiplenebilseydi, oğlunun prizine taktığı fişi çekebilirdi.

Daha önce sahiplenmediğiniz, görmezden geldiğiniz, nefret ettiğiniz ya da başkalarında görüp yargıladığınız bir yanınızı sahiplenmek ***şefkat*** gerektirir. İnsan olmayı ve içinizde insanlığın iyi ve kötü her veçhesine sahip olduğunuzu kabul etmek şefkat gerektirir. En sonunda kalbinizi kendinize açtığınızda, her şeye ve herkese karşı şefkat duyduğunuzu göreceksiniz.

Bir seminerimde Hank adlı bir adam, kız arkadaşının hep geç kalmasından dolayı çok rahatsızdı. Ona, bu konuda canının bu kadar sıkılmasının nedeninin kız arkadaşının onun bir veçhesine aynalık yapmasını olabileceğini söylediğimde, kesinlikle mümkün olamayacağını söyledi. Ona “Senin birlikte olmaya dayanamadığın şey, senin olmana izin vermeyecektir” dedim. Hank kız arkadaşının hep geç kalmasını kabullenmekte zorlandığını ve ona duygusal olarak fişi taktığını görebiliyordu. Ama kendisinin geç kalan biri olup olmadığını sorduğumda “kesinlikle hayır” diyordu. İlerleyen günlerde bir seminere başlarken Hank’in yerinde olmadığını ve her derse geç kaldığını fark ettik. Ona, verilen her aradan geç döndüğünün farkında olup olmadığını sordum, “sadece birkaç dakika geç kaldım, sorun ne?” dediğinde herkes inanmaz gözlerle baktı. “Senin bize yaptığın şey ile kız arkadaşının sana yaptığı şey arasında bir ilişki görebiliyor musun?” diye sordum. Bize kız arkadaşının 1-2 saat geç kaldığını, bazen tüm gün geç kaldığını söyleyerek “geç kalmak budur. Bu bir sorundur” dedi. Salondakilerden Hank ile aynı fikirde olanların el kaldırmasını istedim, kimse elini kaldırmadı. Herkes zamanında gelmeyerek saygısız davrandığını düşünüyordu. Hank hariç, salondaki herkes için Hank’in bize kız arkadaşının ona yaptığı şeyi yapmakta olduğu açıktı. Geç kalmak geç kalmaktır, kaba biri kaba biridir. Kendini korumak için ayrım yapan ego’dur. Ertesi sabah Hak tam vaktinde geldi. Gece geç saatlere dek oturup geçen yıl geç kaldığı tüm zamanların listesini çıkardığını söyledi. Neredeyse hep geç kalmış olduğunu, ama yarım saatten fazla gecikmediği sürece her şeyin yolunda olduğuna inandığını fark etmişti. O gün hepimizin önünde, Hank geç kaldığı ve geç kalmanın saygısızlık olduğu olgusunu sahiplendi. Kız arkadaşına ise hala kızgındı. *Saygısızlık onun ego idealine uymuyordu. Ama geç kalmasını ve saygısızlığını sahiplenir sahiplenmez yüzü gevşedi. O, doğal bir içsel teslimiyete sahipti.* Şimdi daha fazla veçhesiyle birlikte olabilirdi. Ve artık kız arkadaşının davranışından tam bir düş kırıklığıyla söz etmiyordu. *O, sürekli geç kalan bir kadınla ilişkiyi sürdürmek isteyip istemediğini seçebilecek şekilde özgürleşiyordu.* Hank, saygılı ve sorumlu bir kişi olduğuna inanmıştı, ama kendi gizli veçhelerini ona göstermesi için hayatına belli bir türe insanı çekmesi gerekmişti.

İnsanlara bize içimizde olanı geri yansıtırlar, çünkü bilinçaltı olarak bunu biz onlardan ister ve çağırırız. İşte bu yüzden hayatımızda belli türde insanlar ve durumlar tekrar tekrar ortaya çıkmayı sürdürür. **Mucize,** siz bir veçhenizi gerçekten sahiplenip benimsediğinizde meydana gelir. O noktada, size aynalık eden kişi ya o davranışı sergilemeyi bırakacaktır yada siz o kişiyi hayatınızda istememeyi seçebilecek hale geleceksiniz.

Eğer ruhumuzun amacı bütün olmaksa, biz sürekli olarak bütün olmak için, görmemiz gerekenleri çağıracağız. Biz daha çok yanımızı sahiplendikçe, hayatımıza da daha sağlıklı insanlar girecektir.

Zaman ayırıp neyi sahiplenmek istemediğinizi düşünün. Bir şeyi sahiplenmeye karşı direnç hissettiğinizde, onu atlayıp geçmeyin. Bu direncin nereden geldiğini görebilenedek araştırın. Hangi yargılarda bulunduğunuza dikkat edin. O özelliği sergilediğiniz zamanları yazın. Eğer bu konuda zorlanırsanız, bir arkadaşınızdan yardım isteyin. Eğer dikkatinizi bir başkasının hoşlanmadığınız bir veçhesi üzerinde topluyorsanız, bunun sizin de o aynı veçheye sahip olmanızdan kaynaklandığını hatırlayın.

Sahiplenilecek en zor sözcükler daima, birinin bize yanlış yaptığını düşündüğümüz olaylarla ilişkilidir. Opray Winfrey "***yaralarınızı bilgeliğe dönüştürün***" demişti. Kırgınlıklarınıza, küskünlüklerinize tutunmak yerine onlardan ders alın. Onlar sizi nereye götürdüler? Eğer o kötü deneyimi geçirmemiş olsaydınız, hayatınızda şimdi kim olmayabilecekti? Ve yaralarınıza tutunmanız, hayallerinizi gerçekleştirmenizi nasıl engelliyor? Siz gelişip öğrenmek için yaralarınızı kullandığınızda, kurban olmayı sürdürmek zorunda kalmazsınız. Size zarar vermiş olan o kişiye bakın, o kişinin hangi veçhelerine fişi taktığınızı inceleyin. Ve o şeyleri kendi içinizde bulabildiğinizde, artık o kişiye bağlı olmayacak ya da ondan etkilenmeyeceksiniz.

İki keşişle ilgili bir Zen öyküsü vardır. Bu iki keşiş evlerine gitmek üzere yolculuk yaparken hızlı akan bir nehrin kıyısına gelirler. Orada karşı kıyıya geçemeyen genç bir kadın görürler. Keşişlerden biri kadını kucaklayıp nehirden geçirir ve karşı kıyıya bırakır. Sonra iki keşiş yollarına devam ederler. En sonunda nehri tek başına geçen keşiş kendini tutamaz ve diğer keşişe çıkışarak, "Biliyorsun, bir kadına dokunmak dini kurallarımıza aykırıdır. Sen bizim kutsal yeminimizi bozdun," der. Diğer keşiş şöyle yanıt verir: "Kardeşim, ben o genç kadını nehir kıyısında bıraktım. Sen onu hâlâ taşıyor musun?"

Siz eski yaralara tutunduğunuzda, yola o yükü taşıyarak devam edersiniz.

Geçenlerde Morgan adlı genç ve güzel bir kadınla çalıştım, o mide kanserine yakalanmıştı. O beni görmeye geldiğinde yaşama arzusu pek kalmamıştı ve kanserin yaşamını almasına boyun eğmişti. Morgan aslında öfke doluydu. Kendisine duygusal ve fiziksel olarak sürekli kötü davrandığı için annesinden nefret ediyordu. Otuz yaşlarında olmasına, ve birçok kendini-geliştirme seminerine katılmış olmasına rağmen, Morgan annesine duyduğu düşmanlık ve nefretten kurtulamamıştı. Böylece Morgan ile birlikte, onun, çok güçsüz olmasına rağmen seminerime katılıp zehirli duygularını boşaltma konusunda çalışmasına karar verdik.

Seminerlerimde belli bir noktada herkesten sahiplenmekte en zorlandıkları beş sözcüğü yazmalarını isterim. Sonra, çiftler oluşturarak birbirine aynalık etme alıştırması yaparız; bu alıştırmayı her bir kişi bu beş niteliğiyle ilgili tüm duygusal enerji yükünü boşaltıncaya dek sürdürürüz. Örneğin, benim yüklü sözcüklerimden biri "beceriksiz" ise ben, "Ben beceriksizim" derim, ve partnerim gözlerime bakarak, "Sen beceriksizsin" der. Sonra ben, "Ben beceriksizim" diye tekrarlarım, ve o da, "Sen beceriksizsin" diye tekrarlar. *Bu benim için beceriksiz olmanın ya da sizin bana beceriksiz demenizin artık önem taşımayacağı noktaya dek sürdürülür.* Sırf sözcüğü tekrar tekrar yüksek sesle söylemek bizim o sözcükle anılmamıza ve o niteliğe sahip olmamıza karşı duyduğumuz direnci kırar.
Bu alıştırmaya başlamadan önce, genelde, salonda dolaşıp insanların listelerini kontrol ederim, çünkü onlar çoğunlukla başka herkesin açıkça gördüğü, ama kendilerinden saklı olan sözcükleri-nitelikleri bu listeye dahil etmezler. Ben o gün Morgan'ın yanına gittiğimde o kendi sözcüklerini sahiplenmekle meşguldü, ama Morgan'ın annesinden söz ederken hep kullandığı bir sözcüğün onun listesinde yer almadığını fark ettim. Onun için bunu sahiplenmenin önemli olduğunu bilerek, Morgan'ın partnerine "deli" sözcüğü üzerinde çalışmasını söyledim.

Morgan bana öfkeyle baktı. "Ben deli değilim ve sen de bunu biliyorsun," dedi. Bir kez daha, ona eğer biz her şeysek, o zaman onun nasıl olur da deli olmayacağını sordum ve onun bana deli diyebileceğini ve bunu hiç umursamayacağımı söyledim. Morgan'ın partneri de kendisine deli dememizi umursamıyordu. Morgan önce sinirinden kıvrandı, sonra ağladı, sonra da kusacağını hissettiğini söyledi. O deli olduğunu bir türlü söyleyemiyordu, bu sözcük onun ağzından çıkamıyordu. Morgan'ın partneri ve ben ona bakıp, "Deli! Söyle! Onu sahiplen, Morgan! Deli" diye bağırdık. Ona, "Söyle bana Morgan, hayatında ne zaman deli olmuştun?" diye sordum. Morgan delilik olarak

> görülebilecek birkaç olayı berrak bir biçimde hatırladı, ama sözcük hâlâ onu durduruyordu. Tüm istediğim onun, "Ben deliyim" dediğini işitmekti. *Eğer bu sözcüğü yeterince uzun bir süre tekrarlayabilirse, onun tüm enerjisini ve Morgan'ın yaşamı üzerindeki gücünü yitireceğini biliyordum.* Korktuğumuz şey tezahür eder. Ve Morgan için delilik onun hastalığı şeklinde gelmişti. O hiç özgür değildi. Ama, şimdi en büyük korkusunu ve kâbusunu sahiplenmenin eşiğindeydi. Morgan o gece eve, "Ben deliyim" diyebilerek gitti, ama hâlâ onu tamamen hissetmiyordu. Ancak daha sonra sıcak bir banyo alıp bu sözcüğü kendi kendine saatlerce tekrarladıktan sonra bunu başardı. Birkaç ay sonra o bana bir mektup yazdı.
>
> "Deliliğe sahip çıkabilmek için çocukken yaşadığım ve delilikle ilişkilendirdiğim her türlü korkuyu ve her şeyi aşmam gerekti. Onu sahiplenip benimsemek ve bırakmak zorundaydım. Bir kez onu sahiplenince, dizlerimin üzerine çöküp dua etmeye başladım. "Sevgili Tanrım, gözlerimi aç, annemdeki güzelliği görmeme yardım et," dedim. Sonraki kırk beş dakika boyunca annemi ve kendimi yargılamayı bırakabilmek, annemin elinden gelenin en iyisini yaptığını kabullenebilmek için içtenlikle dua ettim. *Kendimi bilinçsizce suçladığım, incittiğim, kendimi sevmediğim ve hasta olduğum için kendimi bağışlayabilmem için dua ettim.* Varlığımı çok güzel bir huzur duygusunun kapladığını hissettim. Bu çalışmadan önce sırf annemi düşünmek bile beni sinirlendirip gerginleştirirdi, şimdi ise sadece huzur hissediyordum. Bu alıştırma kapıyı açtı ve ben o kapıdan geçtim. Kanser yayılmayı kesti ve yavaş yavaş gerilemeye başladı."

Morgan artık kanserden kurtulmuş bulunuyor. Testler bu hastalığın hiçbir belirtisini göstermiyor. *Morgan kendi veçhelerinden nefret etmeyi bıraktığında, kendini ve annesini bağışlayabildi.* Bugün o bana, "deli" sözcüğünü sahiplenmenin bu sürecin en zor bölümü olduğunu söylüyor. İş annesini kendi içinde görmeye geldiğinde, Morgan'ın gözleri sımsıkı kapanmıştı. Ama bir kez öfke ve kırgınlıktan ölmekte olduğunu idrak ettiğinde, kendisine varlığının bütününü kucaklayıp benimseme iznini verdi. *Gölgenizi sahiplenmeniz, bedeninize bütünlüğe doğru olan doğal eğilimini tekrar kazandırır.* Siz bütün olduğunuzda şifa da bulursunuz.

Değişim-dönüşümün kendisi sadece saniyeler alır. O algılamada, baktığımız merceklerde bir değişimdir. Eğer biz dünyayı bir çekiçmişiz gibi görürsek, o zaman her şey bir çivi gibi görünür. Eğer biz bir çekiç olmaktan çıkıp bir cıvataya dönüşürsek, o zaman her şey bir cıvata somunu gibi görünür. Algılarımız daima kendimizi nasıl gördüğümüz ve neyin iyi, kötü, doğru yanlış olduğu, neden hoşlandığımız ve neden hoşlanmadığımız hakkında verdiğimiz kararlar tarafından renklendirilir. Eğer siz mercekleri, "Ben dünyadayım"dan, "*Ben dünyayım"a dönüştürürseniz,* her şey olmanızın sadece uygun değil, zorunlu olduğunu da anlayacaksınız.

Bunun çoğu insan için kabul edilmesi zor bir kavram olduğunu biliyorum. Bize kendi hakkımızda asla olumsuz şeyler söylememiz öğretilmiştir. Eğer ben kendimi değersiz hissederek uyanırsam, böyle hissetmiyormuşum gibi görünmem gerekir. *Benim kendime değerli olduğumu söylemem ve o gün daha sonra kendimi gerçekten değerli hissedeceğimi umut etmem gerekir.* İşyerine kendimi değerli hissediyormuşum gibi görünerek gitmem gerekir, çünkü kendini değersiz hissetmek uygun bir şey değildir. Böylece, kimsenin onun ardındakini görmeyeceğini umarak tüm gün boyunca değerlilik maskesinin ardında gizlenmem gerekir. Ama içimde kendim olmadığımı bilerek büyük bir umutsuzluk hissedeceğimdir ve tüm bunlar değersiz olmayı sahiplenip benimseyememem yüzündendir. Biz bu veçhemize direnir ve bir değersiz kişi türünü yargılarız. Bize onaylamalar yapmamızın yararlı olacağı söylenmiştir. Ama seminerlerimde insanlara söylediğim gibi, eğer biz acı biberin üzerine dondurma koyarsak, birkaç kaşık dondurmadan sonra yine o biberi tadacağızdır. Biz olumsuz özellikleri benliğimizle bütünleştirdiğimizde, artık ***onaylamalar*** yapmaya ihtiyacımız kalmaz, çünkü o durumda biz hem değersiz hem değerli, hem çirkin hem güzel, hem tembel hem de çalışkan olduğumuzu biliriz. Biz ancak ya biri ya da diğeri olabileceğimize inandığımızda, sadece doğru şeyler olmak için içsel mücadelemizi sürdürürüz. Biz sadece güçsüz, bayağı ve bencil olduğumuza inandığımızda (ki arkadaşlarımızın ve ailemizin bu özelliklere sahip olmadıklarına inanırız), utanç duyarız. Ama, siz evrendeki tüm özellikleri sahiplendiğinizde, içinizdeki ***her veçhenin size öğretecek bir şeyi*** *olduğunu* anlayacaksınız. Bu öğretmenler sizin dünyadaki tüm bilgeliğe ulaşmanızı sağlayacaklardır.

Bazen, bir özelliği sahiplenmek için kendinize ya da başkalarına karşı duyduğunuz **öfke birikimini** boşaltmanız gerekir. İnsanlar, sık sık, bana kendilerine karşı öfke duymalarının uygun bir şey olup olmadığını sorarlar. Ben "*her ne hissediyorsanız onu hissetmeniz uygundur*" diye yanıtlarım, içinizdeki her şeyi hissetmenize ve ifade etmenize izin verin. Kendinizi gerçekten sevebilmeniz için, kendinize ve başkalarına karşı şefkat duyabilmeniz için tüm bu olumsuz duygu birikimini boşaltmanız gerekir. Siz duygularınızı sağlıklı bir biçimde ifade etmeyi hak ediyorsunuz. Duygularınızı ifade etmenin uygun olmadığı tek zaman bir başka kişiyi incittiğiniz zamandır.

Çığlık çığlığa bağırmak, birikmiş duyguları boşaltmak için iyi bir yoldur. Genelde sesimiz gerçekten bastırılmıştır ve biz tüm ses alanımızı kullanamayız. *Siz tüm varlığınızla bağırmanıza izin verdiğinizde, bastırılmış enerjileri gerçekten temizleyebilirsiniz.* Eğer kimseyi rahatsız etmek istemiyorsanız, yüzünüzü bir yastığa gömüp bağırın. Eğer siz hiç gerçekten bağırmamışsanız, ya da bir hayli bağırışın olduğu bir evde büyümüşseniz, bağırmanın yanlış olduğuna karar vermiş olabilirsiniz. Ancak, unutmayın ki, "olamadığınız şey sizin olmanıza izin vermeyecektir." Öyleyse bağırın. Tüm duygular alanınıza ulaşmanız önemlidir.

> *Seminerlerimden birine altmışlı yaşlarının sonunda bulunan ve tüm yaşamında sesini hiç yükseltmemiş olan güzel bir kadın katılmıştı. Janet asla bağırmamış, asla sövüp saymamıştı. Babası söyleye söyleye onun kafasına iyi insanların böyle şeyler yapmayacakları ve eğer babası tarafından sevgi ve saygı görmek istiyorsa onun kurallarına uyması gerektiği fikrini sokmuştu. Altmış yıl boyunca Janet kendisine söylenen şeyi yapmıştı. Ve şimdi onun boğazında sürekli yumrular (polipler) oluşup duruyordu. O en sonunda gelip beni bulduğunda içine tıkıştırdığı tüm duyguyu salıvermeye ve babasına karşı çıkmaya hazırdı. Sağlık sorunlarının nedeninin bastırılmış duygu olduğuna inanmıştı. Ancak, hâlâ sesini güçlükle yükseltebiliyordu.*
>
> *Beş gün boyunca hepimiz bağırdık, çığlıklar attık ve lanetler okuduk. Sonra Janet'in en büyük küfürlerden birini edebildiği an geldi. Bu nasıl bir boşalımdı! Janet'in tüm bedeni sarsılıyordu. Sonraki tüm gün boyunca o yüzünde büyük bir sırıtışla dolaştı. Babası uzun bir zaman önce ölmüş olmasına rağmen, onun bu çalışmayı yapması tüm cesaretini kullanmasını gerektirmişti. Altı ay sonra Janet kendini çok iyi hissediyordu ve boğazı yumrulardan tamamen temizlenmişti. Kendisini neşeyle ifade ediyor ve en sonunda kendisiyle ve babasıyla barıştığını hissediyordu.*

Biz başkalarını incitmediğimiz sürece öfkemizi neşeyle ifade edebiliriz. Siz, nefret ettiğiniz bir veçhenizle yüz yüze geldiğinizde, onu ifade edin. Onu tüm yargılarınızı, utancınızı, acınızı ve bu sahiplenilmemiş veçhenizi sahiplenmeye karşı direncinizi salıverme niyetiyle ifade edin.

Kusur olarak algıladığımız şeylerin acısı bizi onları gizlemeye zorlar. Biz belli veçheleri yadsıdığımızda, onların zıddı olmaya çalışarak, durumu aşırı derecede telafi etmeye çalışırız. Sonra o yadsıdığımız veçheler olmadığımızı kendimize ve başkalarına kanıtlamak için tam bir dış kişilik yaratırız.

> *Norman'a gazetede onun hakkında yazılmasını istemeyeceği iki sözcüğü söylemesini istedim. O kendisine sıkıcı ya da aptal denmesini istemeyeceğini söyledi. Kahkahayla gülerek, "Kesinlikle" dedim. "Bugün seni tanıyan kimse senin sıkıcı ya da aptal olduğunu söyleyemez." Norman, her zaman ailesine öncelik verdiğinden, eğitimini tamamlayacak zaman bulamamıştı. Ama, otuz yıllık eşini kaybettikten sonra, master yapmak üzere okula geri dönmüştü. Evinin yakınındaki bir üniversitedeki bir programa kaydolmuş ve her gün bisikletiyle okula gidip gelmişti. Master programını takdirle bitirmişti ve şimdi doktora'sını bitirmek üzere çalışıyordu. Okula gitmediği zamanlarda, Norman tüm ülkeyi dolaşıp fiziksel sağlık ve yaşlanma süreciyle ilgili konferanslara ve derslere katılıyordu. Kısa bir süre önce kendi ruhsallığıyla temas kurabilmek için bir aylık bir Budist inzivasına katılmıştı. Norman'la karşılaşan herhangi biri onu sıkıcı ya da aptal bulabilir miydi? Tanıdığına herkes onu cesur, ilginç ve zeki buluyordu. Ama, Norman'ın sıkıcı ve aptal olmama kararı aslında onun hayatını yönetiyordu ve sonuçta o sıkıcı ve aptal olmadığını kanıtlamak için daima kendisiyle yarışıyordu. Ne kadar sıkı çalışırsa çalışsın, o veçhesinin asla ortaya çıkmamasını garantiye almalı için daima daha fazla şey yapmak ve dünyaya kendisinin akıllı ve ilginç biri olduğunu göstermek zorundaydı.*
>
> *Norman için yaşamının nasıl sıkıcı ve aptal sözcükleri tarafından yönetildiğini görmek oldukça kolaydı. O hep başardığı şeylerin yeterli olmadığını hissediyordu. İroni, elbette, "sıkıcı" ve "aptal" sözcüklerinin ona muazzam bir dürtül azim ve sebat vermiş olmasıydı. Onlar onu ilginç insanları ve yerleri aramaya zorluyordu. Eğer bu iki sözcükten bu kadar çok tiksinmeseydi, Norman geçen dört yılda başardığı şeyleri başarma dürtüsüne sahip olur muydu, bilmiyoruz. Çalışmamızdan sonra Norman bu iki veçhenin armağanlarını algıladı ve kendisinin her şey olduğunu anladı.* Biz aptal'ı bilmedikçe akıllı'yı nasıl bilebiliriz? Sıkıcı'yı bilmeden ilginç'i nasıl bilebiliriz?

Siz bir şey olmak istemeyerek içsel olarak yönetildiğinizde, genelde, onun zıddı olursunuz. Bu sizin yaşamınızla gerçekte ne yapmak istediğinizi seçme hakkınızı sizden çalar. Norman kendine zaman ayırıp arkadaşlarıyla tatile çıkma özgürlüğüne sahip değildir. O sıkıcı ve aptal bir yaşlı adama dönüşebileceği korkusuyla bir roman okumaya vakit ayırmayacak, ya da bir akşamı briç oynayarak geçirmeyecektir. O bu fırsatların sağlığı ya da ruhu için çok iyi olup olmadığını görmek için bakamaz. *Siz bir veçhenizi sahiplenmediğinizde, o sizin yaşamınızı yönetir.*

Eğer yakından bakarsak, hepimiz nerede sıkıcı ve aptal olduğumuzu görebiliriz. Eğer dürüstsek ve şu anda bu veçheleri sergilemiyorsak, o zaman geçmişte sıkıcı ya da aptal olduğumuz bir zamanı hatırlamamız gerekir. Kendimizle ilgili kanılarımız en önemli kanılardır. Eğer biz kendi yaşamımız hakkında iyi şeyler hissediyorsak, başkalarının ne dediklerini pek umursamayız. Norman'ın durumunda, o son üç yılı kitaplara gömülerek, sınıfında birinci olmak için harıl harıl çalışarak geçirmişti. Bazıları yaptığı tek şey çalışmak olduğu için Norman'ın sıkıcı olduğunu söyleyebilirler. Diğerleri onun zamanını okula giderek harcadığı için aptal olduğunu söyleyebilirler. Norman sıkıcı ve aptal yanını sevene ve onları psişesiyle bütünleştirene dek, dünyaya akıllı ve ilginç olduğunu kanıtlamaya zorlanacaktır. *Biz bir şey olmamaya çalıştığımızda içsel kaynaklarımızı tüketiriz.*

Biz tüm bu yanlarımızdan bir şeyler öğrenmek ve onlarla barışmak için buradayız. Gerçekten içten bir insan olmak için, sevip kabul ettiğimiz veçhelerimizin, yargılayıp yanlış bulduğumuz tüm veçhelerimizle birlikte varolmasma izin vermek zorundayız. Tüm bu özellikleri yargılamadan, sevgiyle hep bir arada tutabildiğimizde, onlar doğal olarak sistemimizle bütünleşeceklerdir. O zaman maskemizi çıkarı evrenin her birimizi ilahi bir tasarımla yarattığına güvenebiliriz. O zaman içimizdeki dünyayı kucaklayıp benimseyerek dimdik durabiliriz.

*** ALIŞTIRMALAR ***

Tamamen özgür olabilmek için, başka insanlarda gördüğümüzde rahatsız olduğumuz tüm nitelikleri sahiplenip benimseyebilmemiz gerekir.

1. Dördüncü Bölüm'deki 1. Alıştırma'da yer alan sözcükler listenize başvurun. **Bir aynanın karşısında durun ya da oturun ve her bir sözcüğü tekrar tekrar söyleyin**: "Ben (o özellik'im." O sözcüğü, onu kuşatan enerji dağılana dek tekrarlayın. Bu alıştırma gerçekten işe yarar. Ben, eğer bir özelliği sahiplenmeye karar vermişlerse, insanların bu alıştırmada başarısız olduklarını hiç görmedim. Eğer siz saplanır kalır ve bu özelliği sergilemiş olan birine öfke hissederseniz, ya da bu özelliğe sahip olduğunuz için canınız sıkılırsa, kendinize kızarsanız, aynanın karşısından çekilip bir yere oturun ve bir özelliğe bir nefret mektubu yazın. Öfkeyi bu şekilde ifade etmek sağlıklıdır. Bu mektupları sadece siz göreceksiniz. Onları bir başkasına postalayacak ya da okuyacak değilsiniz. Onları birikmiş duygularınızı boşaltmak için yazacaksınız!

Eğer ne diyeceğinizi bilmiyorsanız, "Sana ..... için kızgınım," diye başlayın ve sonra hiç düşünmeden, elinizden geldiğince hızlı yazın. Aklınıza gelen her şeyi yazın. Gramer yanlışı yapmamak ya da anlamlı veya akla uygun şeyler yazmak: için uğraşmayın. Sadece eski duyguları ve zehiri boşaltmaya odaklanın.

Bu alıştırma bedenimizde depolanmış zehirli duyguları boşaltmanın bir yoludur. Eğer bu süreçte hisler ortaya çıkarsa, onlarla birlikte kalın. Acımasızca yargıladığınız sözcükleri söylemeyi özellikle zor bulabilirsiniz. Ağlasanız bile, bu işlemi sürdürün. Bir noktada sözcük üzerindeki enerji yükünün kendiliğinden boşaldığını fark edeceksiniz.

2. Aynı sözcükler listesini kullanarak, hayatınızda o özellikleri sergilediğiniz zamanları hatırlamaya çalışın. Eğer o özelliği sergilediğiniz bir zamanı hatırlayamıyorsanız, o zaman kendinize hangi koşullar altında o özelliği sergileyebileceğinizi sorun. Başka biri sizin bu özelliği sergilediğinizi söyleyebilir mi? Her bir sözcükten sonra verdiğiniz karşılıkları yazın.

.....

KARANLIK YANINIZI BENİMSEMEK :

Çoğumuz iç huzurunu deneyimlemeyi özleriz. Bu yaşam boyu süren bir arayış, tüm varlığımızı kucaklayıp benimsemeyi gerektiren bir hedeftir. *En nefret ettiğimiz niteliklerimizin bile armağanlarını keşfetmek sadece derin bir dinleme ve öğrenme arzusunu, işlevsiz yargıları ve inançları bırakmaya gönüllü olmayı ve kendimizi daha iyi hissetmeye hazır olmayı gerektiren yaratıcı bir süreçtir.* Gerçek benliğimiz yargılamaz. Sadece korku güdümlü ego'muz bizi korumak için yargıları kullanır. Bu, ironik biçimde, kendimizi idrak etmemizi engelleyen bir korumadır. Biz korktuğumuz her şeyi sevmeye hazır olmalıyız. "Acılarım dünyanın ışığını gizler," der, *Mucizeler Kursu.*

Ego'nuzu ve onun savunmalarını aşmak için sessizleşmeniz, cesur olmanız ve iç seslerinizi dinlemeniz gerekir. Sosyal maskenizin ardında binlerce yüz gizlenir. Her bir yüzün kendi kişiliği vardır. Her bir kişilik kendine has özelliklere sahiptir. Bu alt kişiliklerle içsel konuşmalar yaparak egotist önyargılarınızı ve yargılarınızı paha biçilmez hazinelere dönüştürebilirsiniz. Gölgenizin her bir

veçhesinin mesajlarım kucakladığınızda, başkalarına teslim etmiş olduğunuz gücü geri almaya ve hakiki benliğinizle bir güven bağı oluşturmaya başlarsınız. *Kucaklanıp benimsenmemiş niteliklerinizin sesleri mesajları, bilincinize girmelerine izin verildiğinde, sizi tekrar doğal ritimlerinizle denge ve uyum içine sokacaklardır.* Onlar size kendi sorunlarınızı çözme ve hayatınızın amacını ortaya çıkarma yeteneğini tekrar kazandıracaklardır. Bu mesajlar sizi gerçek sevgi ve şefkati keşfetmeye götüreceklerdir.

Ben kendi alt kişiliklerimle iletişim kurmaya başlayana dek, bende ne yanlışlık olduğunu bulmama yardım etmeleri için başkalarına güvenip bel bağlıyordum. Böylece bir terapistten diğerine gittim. İhtiyaç duyduğum yanıtları almak için medyumlara, falcılara ve astrologlara başvurdum. Eğer bende bir yanlışlık olduğunu hissetmişsem, eğer kendimi kızgın ya da üzgün veya aşırı mutlu hissediyorsam, ne olup bittiğini bana söylemesi için birilerini aramam ve çoğunlukla bunun için onlara para ödemem gerekiyordu. Bu nasıl bir yaşam biçimiydi. Eğer onlar bana işitmek istediğim şeyleri söylemişlerse, onların çok iyi olduklarını düşünüyordum. Ama, eğer onlar bana duymak istemediğim bir şey söylemişlerse, bir başkasına ve sonra bir başkasına gidiyor ve aradığım yanıtı elde edene dek bunu sürdürüyordum.

Yaşamanın farklı bir yolunun olması gerektiğini biliyordum. Neden Tanrı bizi kendimizi anlayamayacağımız şekilde yaratmış olsundu ki? Neden Tanrı bizi, bizi anlatmalar için başkalarına para ödemek zorunda bıraksındı ki? Şimdi bizim kendimizi şifalandırıp bütünlüğe kavuşturacak şekilde çok akıllıca tasarlandığımızı idrak ediyorum. Ama, bazen başkalarının yardımlarından da yararlanabiliriz. Alt kişiliklerimizle konuşmak bu süreçte ilerlemek için mükemmel bir alıştırmadır.

Alt kişiliklerimizi incelemek kayıp yanlarımızı yeniden sahiplenmemize çok yardımcı olabilir. Önce bu yanlarımızı saptamalı ve sonra onlara bir isim vermeliyiz, ondan sonra onlardan ayrılabiliriz. Aslında onları isimlendirmek onlarla aramızda bir mesafe yaratır. Psikosentez'in kurucusu olan Roberto Assagioli şöyle der: "Biz benliğimizin özdeşleştiği her şey tarafından yönetiliriz. Biz özdeşleşmeyi bıraktığımız her şeyi yönetip kontrol edebiliriz." Eğer ben hoşlanmadığım özelliklerimden birini, örneğin *sızlanıp yakınan* yanımı alıp ona Sızlanan Wanda adını verirsem, o birden daha az tehdit edici görünür. Komik bir biçimde, *ben bu veçhelerimi isimlendirir isimlendirmez, onlara sevgi ve şefkat duymaya başlarım.* O zaman geri çekilip onlara nesnel bir biçimde bakabilirim. Bu işlem bu davranışların yaşamınız üzerindeki pençelerini gevşetmeye başlar.

Ben alt-kişiliklerle ilk deneyimimi Orinda, California'daki JFK Üniversitesi'nde verilen bir kişilik ötesi psikoloji dersinde yaşadım. Her hafta duygusal şifanın farklı bir modelini öğreniyor ve deneyimliyorduk. Psikosentez'in öğretildiği hafta benim yaşamımı değiştirdi. Alt kişilikler dediğimiz farklı veçhelerimle iletişim kurdum ve onların kim olduklarını ve bütün olmak için neye ihtiyaç duyduklarını öğrendim. Hedef, elbette, onların armağanlarını bulmaktı. Ve her bir armağanı bulduğumda, sahiplenmediğim bir yanımı kabullenebildim.

Öğretmenimiz Susanne bizi ***hayali bir otobüs yolculuğuna çıkaran bir imgeleme*** *ile başladı. Bizden insanlarla dolu bir otobüsü gözümüzde canlandırmamızı istedi. Ben hayali otobüsümde birçok farklı türde insan gördüm. Bazıları yaşlı, bazıları gençti. Onlar mini etekten İspanyol paça pantolona dek her tarzda giyinmişlerdi. Orada şişman kızlar, sıska kızlar, siyah saçlı, kızıl saçlı, iri göğüslü ve tahta göğüslü kızlar gördüm. Hayal edebileceğim her büyüklükte ve şekilde insan gördüm. Orada kısa boylu insanlar, uzun boylu insanlar, her renkten ve ulustan insan vardı. Orada sahtekârlar ve ermişler vardı. Bu birçoğunu tanımak istemediğim insanlarla dolu büyük bir otobüstü. İlk düşüncem, "Ah, hayır, sen bundan daha iyisini yapmak zorundasın," oldu. Susanne, otobüsümüzde hoşlandığımız ve hoşlanmadığımız tüm insanları tanımamız gerektiğini söyledi.*

Bu yolcuların her biri özel bir armağan getirmiş olan bir veçhemi temsil ediyordu. Hepsi oradaydı, her biri kendine özgü bir şey sunuyordu, eğer onlarla yüzleşip bilgeliklerine kulak verirsem bu armağanları alabilecektim. Bize otobüsten alt kişiliklerimizden biriyle inmemiz söylendi. Ve Şişman Bertha orada durmuş elimi tutmak için uzanmıştı. O benimle konuşmak isteyen ilk alt kişilikti. Onun yüzünü gördüğümde, "Bu kadınla asla bir yürüyüşe çıkmam. Birlikte yürüyecek bir başka alt kişilik bulacağım," diye düşündüm. Bertha bir buçuk metre boyunda görünüyordu ve çok şişmandı. Altmış yaşlarındaydı ve görünüş bakımından en kötü kâbusumdu. Kötü kesilmiş seyrek gri saçları yüzüne yapışmıştı. Keskin bir saç spreyi ve sigara kokuyordu. Üzerinde iri turuncu puanlı bej bir giysi vardı. Omzuna sardığı bej polyester süveter eski paslı bir iğneyle tutturulmuştu. Bacakları şişmandı ve çorapları yırtıktı. Ayaklarında çok yıpranmış lastik pabuçlar vardı.

Gözlerimi çevrede gezdirip, beni Şişman Bertha'dan kurtaracak birini aradım. Hiç kimse öne çıkmadı. Bertha kızmış görünüyordu, en sonunda elimi yakalayıp beni otobüsten aşağı sürükledi. Yakındaki bir sıranın üzerine oturduk ve Bertha konuşmaya başladı. O bana alt-kişiliklerim-den biri

olduğunu ve onunla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu bildirdi. Beni bırakıp gitmeyeceğini ve eğer kapalı zihnimi açarsam, onun sunacak çok şeyi olduğunu göreceğimi söyledi. Sonra Susanne benden Şişman Bertha'ya bana ne öğreteceğini sormamı istedi. Şişman Bertha bana insanları dış görünüşlerine göre yargılamamam gerektiğini söyledi. O benim sahte spiritüel görünüşümün ardını görebildiğini söyledi. Ben onunla tartışmak istedim, ama konuşmaya başlamadan, onu gördüğümde kendisine karşı çok fazla önyargıya sahip olduğumu, bu yüzden onunla zihnimin mahremiyeti içinde bile konuşmak istemediğimi fark ettim.

Şişman Bertha devam ederek, eğer bu sorunla başa çıkamazsam ruhen asla gelişip ilerleyemeyeceğimi söyledi. Bana şişman insanları hep yargıladığımı ve hayatımdaki insanların sadece dış görünüşlerinden rahatsız olmadığım insanlar olduklarını hatırlattı. İçimin derinliklerinde Bertha'nın haklı olduğunu biliyordum. Ruhsal olarak gelişkin ve dış görünüş gibi dışsal şeylerden etkilenmeyen biri gibi görünüyordum, ama kendi kendime yalan söylüyordum. Bu davranışı bu mesele üzerinde yaptığım çalışmadan beri, yani yıllar önce bitirdiğimi düşünüyordum. Ama Şişman Bertha orada durmuş bana uyanmamı, yapılacak daha çok iş olduğunu söylüyordu. Susanne bizden alt kişiliklerimize armağanlarının ne olduğunu sormamızı istedi. Şişman Bertha onun armağanının bütünlük olduğunu söyledi. Eğer ben bu holografik evrenin bir parçası olduğuma gerçekten inanıyorsam, Bertha'dan hoşlansam da hoşlanmasam da onu kabullenmek zorundaydım. Bertha, kendimi tam olarak görmek için, karşılaştığım herkesin gözlerine sevgi ve şefkatle bakmam gerektiğini söyledi. Ve onunla karşılaşmamın hayatımın en önemli karşılaşmalarından biri olacağını bildirdi. Haklıydı.

Şişman Bertha benim psişemin kabullenemediğim bir veçheme dayanan bir yaratımıydı. Bu yönlendirilen imgeleme çalışması sırasında o kendini ifade edebilmiş ve bana büyük bir ders vermişti. Bu deneyimimle tam olarak bütünleşmem aylar aldı. Bertha ile ilgili her şey çok gerçek, çok saf ve çok doğaldı. Nasıl olur da bu kişi benim bilinçaltımın bir parçası olabilirdi? O nereden gelmişti, nasıl bu kadar bilge olabilirdi? Kendime bu soruları sorup durdum. Onu kabullenmeye çok direnmiş olsam da, Bertha hakkında daha çok şey bilmek istiyordum.

Yavaş yavaş otobüsümün arka tarafına doğru ilerleyip orada başka kişilerle karşılaşacak cesareti gösterdim. Kendimi bu imgelemede yönlendirdim ve hangi alt kişiliğin gelip benimle görüşmek istediğini sordum. Bu çılgın grupla ilk karşılaşmamda Öfkeli Alice gelip beni selamladı. O parlak kızıl saçları fırça gibi havaya dikilmiş, ufak tefek, zayıf biriydi. İlk sözleri, "Ufak tefek olmama rağmen güçlü kuvvetliyimdir, bu yüzden bana kötü davranmayı aklından bile geçirme," oldu. Alice benim ondan kurtulmaya çalışmamdan bıkıp usandığını söyledi. Belki de sahip olduğum en iyi dostun o olduğunu bildirdi. Öfkem orada bana rehberlik yapmak ve beni uyarmak üzere vardı ve ben tehlikede olduğumda Alice yüzüme haykırıyordu. Ben onun verdiği ipuçlarını hep görmezden geldiğimden, o dikkatimi çekmek için çevremdeki herkese bağırmak zorunda kalıyordu. Alice bana onun armağanının beni daima sağlıklı ilişkilere yönlendirecek güçlü sezgim olduğunu söyledi. Benim nadiren sağlıklı ilişkiler yaşamamın nedeninin içsel seslerimi dinlemek yerine konuşmakla çok meşgul olmam olduğunu bildirdi.

Ben hep öfkemi uygunsuz biçimlerde ifade ettiğime inandığımdan, Öfkeli Alice'i kucaklayıp benimsemem zordu. Yıllardır öfkemden kurtulmaya çalışıyordum. Ama, Alice'in ortadan kaybolması gerekmiyordu; onun kabullenilmeye ve sevilmeye ihtiyacı vardı. O benim kafam yerine, kalbime kulak vermemi istiyordu. Daha sonra, ben Alice'i müttefiğim olarak düşünmeye başladığımda, o da sakinleşmeye başladı. O zaman, kontrol edilemez öfke patlamalarımın yerini sağlıklı, makul öfke ifadeleri aldı.

Sonra, koca çukulatalı pastalar yemekten hoşlanan Obur Greta ve kıpkısa etekler giymekten hoşlanan, ve ağzı bozuk olan Bayağı Trixie ile karşılaştım. Obur Greta bana? doğru badi badi yürüyerek Şişman Bertha'nın yakın bir arkadaşı olduğunu söyledi. Onun armağanı tüm insanlara karşı şefkat ve içsel bağlılık idi. O ayrıca bana yavaşlamamı, ve kendime dikkat etmemi söyledi. Benim ne kadar hızlı koşturup durduğumun hiç bilincinde olmadığımı bildirdi. Ben bir "yapma" makinesiydim. Ve o bu tempo karşısında heyecanlanıp tedirgin oluyor, ve kendini köklenmiş hissedebilmek için oburca yemek yiyordu. Öte yandan, Bayağı Trbrie zarafet armağanıyla gelmişti. O benim kendime asil biri gibi muamele etmemi ve vakur bir biçimde davranmamı istiyordu. Böyle yapmadığımda ise o patlıyor ve gösteriş yaparak ve dikkat merkezi olarak bunu sergilemek zorunda kalıyordu. Ben tüm bu olumsuz özelliklerin olumlu yanlarını araştırdığımda ve onları sahiplenmeye başladığımda, onlar benim hayatımı yönetmeyi bıraktılar. Onlar psişemin büyük öğretmenleriydi. Ben onların kendilerini sevmem, ya da sadece yavaşlamam konusundaki ricalarına karşılık verir vermez, onlar bilincimin bütünleşmiş bir parçası haline geldiler ve benim özsevgisi ve bütünlük

duygumu zenginleştirdiler. Bu nitelikleri kucaklayıp benimsediğimde, artık yarım kilo dondurma yemem ya da çok kısa etekler giymem gerekmedi. Ben yeni dostlarımı kabul eder etmez, onlar benim yaşamımda ortaya çıkmayı bıraktılar.
Ben bu yöntemi San Fransisco'da Rich adlı bir adamla yaşarken öğrendim. Onunla birbirimizin gölgeleri hakkında konuşmanın eğlenceli bir yol olduğunu görmüştük. Uzun bir yolculuk sırasında, birbirimizin, ilişkimizde sık sık ortaya Çıkan alt-kişiliklerinin bir listesini yaptık. Bu liste şöyleydi:

DEBBİE
Direnen Rita- Öfkeli Alice -Hükmedici Dixie- İnceleyici Percilla -Prenses Paulina -Yogi Yolanda-Kontrol *edici Carrie- Aşık kız Laurie Adil Renee*

RİCH
Hükmedici Dick- Çok-bilmiş Nick-Kendi bildiği gibi yapan Marvin - Spor-düşkünü Jimmy –Aşık erkek Benny- Uzman Ken -Öğretmen Tommy

Listemizi bir araya getirerek epey gülerdik. Ama, birbirimizin bize en zor anları yaşatır görünen bu yanları hakkında, ilişkimizde herhangi bir sıkıntı yaratmadan konuşmanın ciddi bir yolunu bulmuştuk. Sorunlar ortaya çıktığında, ben Rich'i suçlamayı bırakabilmiştim. Ona, "Sen bana hükmetmeye çalışıyorsun ve ben bundan hoşlanmıyorum," demek yerine, "Öyle görünüyor ki Hükmedici Dick bugün ortaya çıkmış. Benim için onunla konuşabilir misin?" diyebiliyordum. Bu asla kişisel bir saldırı gibi görünmediğinden, otomatik olarak aramızdaki gerilimi boşaltıyordu. Eğer ben Rich'in bana söylemekte olduğu şeyi inceleyip işlemden geçirmeye başlamışsam, ki bunu sık sık yapıyordum, Rich, İnceleyici Percilla'ya o gün ruh halinin buna uygun olmadığını söyleyebiliyordu. Ben bunu asla kişisel bir şey olarak almıyordum, oysa her şeyi kişisel olarak almak ilişkilerde daima benim en büyük sorunlarımdan biri olurdu.

Alt kişilikler bizim kendi içimizde kabul edilemez bulduğumuz davranışları gözler önüne sererler. Biz onları kabul edemediğimiz ya da etmediğimiz için kapatırız. Ben belli yanlarımı kapatmış olduğumdan, varlığımın bütünüyle teması yitirmiştim. İçime baktığımda, bu özelliklerin dikkatimi çekmek için çığlıklar atmakta olduklarını keşfettim. Ve onlar bana rehberlik yapıp, hayatımın değişim-dönüşümünde bir sonraki basamağa yönlendirdiler. Ben sahip olduğumuz özellikler kadar çok alt-kişiliğe sahip olduğumuza inandım. Kendi alt-kişiliklerimden en az yüz tanesini ortaya çıkardım ve her ne zaman baksam daima yeni bir yüz, yeni bir ses, ve yeni bir mesaj bulabiliyorum. En karanlık alt-kişilikler bile armağanlar taşıyarak gelirler. Bizim sadece, bilgeliğin sesini işitmek için onların her biriyle biraz zaman geçirmeye gönüllü olmamız gerekir.

Siz iç dünyanızı araştırıp keşfetmek için zaman ayırmaya gönüllü olmalısınız. *Eğer içinize yönelmezseniz, dışınıza yönelirsiniz. Siz içinize yönelip tüm varlığınızla bir ilişki oluşturduğunuzda, yaşamınızı seçtiğiniz yönde yönlendirme yeteneğinizi de tanımaya başlarsınız*. **Kendinize verebileceğiniz daha büyük bir armağan yoktur.** *O zaman siz, "Ben daha fazla sevgi, para, yaratıcılık ve daha fazla arkadaş ya da daha sağlıklı bir beden istiyorum," dediğinizde, bu isteklerinizi **tezahür ettirmek için** ihtiyaç duyduğunuz imana sahip olacaksınızdır.*

İçsel seslerinizle bir iletişim başlattığınızda, güvenmek daima büyük bir sorun olur. En ortak soru şu olabilir: *"Gerçekten içsel gerçeğimi işittiğimden nasıl emin olacağım?"* Alt-kişiliklerinize yaptığınız birkaç ziyaretten sonra bir alt-kişilikle mi konuştuğunuzu, yoksa olumsuz bir gevezeliği mi dinlediğinizi ayırt etmeniz kolaylaşır. Olumsuz iç sesiniz size nadiren olumlu bir mesaj ya da armağan verecektir. İçinizde hakiki bir yere erişmenize yardımcı olacak birçok yol vardır. **Meditasyon zihni ve onun içsel gevezeliğini susturmanın ideal bir yolu olabilir.** Derin nefesler alarak zihninizi sessizleştirip bedeninizi gevşetmeniz kafanızın dışına çıkmanıza yardımcı olacaktır. **Denenebilecek bir başka hızlı ve kolay yol, dans etmektir.** Teybe güzel, hafif bir müzik koyun ve kendinizi yarım saat kadar bırakarak dans edin. Sonra oturup gözlerinizi kapatın, ve nefesinizi izlemeye başlayın. Bir kez gerçekten sessiz bir yere eriştiğinizde, kafanızın sesini kalbinizin sesinden ayırt etmeye başlayacaksınız. Bu biraz uygulama gerektirir, ama bir kez bu ayırt edişi başardığınızda, bu alt-kişiliklerinizi keşfetme sürecini çok kolaylaştırır. Kafanız kalpsiz olabilir. Kalbiniz ise, zaman zaman katılaşsa da, daima şefkat dolu olacaktır.

Alt-kişiliklerinizi ardına dek açık kollarla karşılamak önemlidir. Bunun söylenmesi kolaydır, ama yapılması her zaman kolay değildir. Bu en kötüyü beklemenin sizin lehinize işleyebileceği bir zamandır. O zaman karşılaştığınız şey büyük olasılıkla, düşündüğünüzden çok daha iyi olacaktır. İnsanlar karşılaştıkları alt kişilikler kadrosu karşısında çoğunlukla şoke olurlar, ama bunun nedeni, genelde, onların bir otobüs dolusu melekle karşılaşmayı beklemeleridir. Alt kişilikler kafasız bedenlere

sahip olabilir ya da hayvan, canavar veya uzaylı gibi görünebilirler. Bir imgeleme sırasında psişenizde her ne deneyimliyorsanız, bu sizin için doğru imgedir. Karşılaştığınız kişilikleri ya da deneyimlediğiniz şeyi yargılamamak önemlidir.

Tanıdığınız kişileri -eski sevgililerinizi, eski patronlarınızı, aile üyelerini- görmek de sık rastlanan bir şeydir. Bul çoğu kez sizin iyi geçinemediğiniz biri olacaktır. Bu tanıdık yüzler bilinçaltınızda belirdiklerinde, onları görmezden gelerek geçiştirme dürtüsüne direnin. Onlarla birlikte kalın ve size ne öğretmeye çalıştıklarını bulun. Onları şimdilik unutmayı başarabilirsiniz, ama eğer onların sorunlarını halletmezseniz, onlarla hayatta tekrar tekrar karşılaşacaksınızdır. Bu istemediğiniz alt-kişilikleri atıp yenilerini alabileceğiniz bir iskambil oyunu değildir. Aslında görmeyi en az istediğiniz kişilikler size verecek en büyük dersleri olanlardır.

> *Geçenlerde her şeye sahip görünen bir kadınla çalıştım. Birçok kadın Shelly'nin eriştiği başarı, ün ve servet düzeyine erişmemiştir. O eğlence endüstrisinde başarı merdivenini tırmanmış ve zirveye ulaşmak için çok çalışmıştı. Basında da onun hakkında çok olumlu yazılar çıkmıştı, ama o eleştiriye karşı çok duyarlıydı. Çoğu insan için çok hızlı olan bir biçimde gittikten sonra, Shelly kendi üzerinde çalışmak için işine birkaç ay ara vermişti. O sık sık saldırgan davrandığını fark etmişti ve bu yanından nefret ediyordu. O, "Ben saldırganım," dediğinde yüzü gerildi ve gözleri yaşlarla doldu. O bu veçhesine dayanamıyordu. Onunla bir süre yüz yüze oturduk ve ben ona tekrar tekrar, "Ben saldırganım, ben saldırganım" dedirttim.*
>
> *Shelly hâlâ bu veçhesinden rahatsızlık duyuyordu, böylece ondan gözlerini kapatmasını istedim ve onu hayali bir otobüs yolculuğuna çıkarttım. Onun Saldırgan Allie adını verdiği bir alt kişiliği çağırdık. Allie kabarık kızıl saçlara sahipti ve ellili yaşların ortasındaydı. Lacivert bir takım giymişti ve güçlü bir mevcudiyete sahipti. İlk başta Shelly ondan hoşlanmamıştı. Saldırgan Allie'den Shelly'ye vereceği armağanın ne olduğunu sorduk. Allie "koruma" dedi.* ***O, Shelly'ye, kariyerini oluştururken onu koruduğunu söyledi.*** *Allie* ***kimsenin Shelly'nin yoluna çıkmamasını, kimsenin onu incitmemesini ya da hayallerini gerçekleştirmesini engellememesini sağladığını söyledi.*** *O zaman Saldırgan Allie'ye bütün olmak için neye ihtiyaç duyduğunu sorduk.* ***Allie sevilmek ve kabullenilmek istiyordu****. O Shelly'nin hırpaladığı bu berbat, bayağı, sinir kadın olmaktan bıkıp usanmıştı. Allie* Shelly'nin ün ve itibar kazanmasını mümkün kılmış olan kiJ siydi. Şimdi biraz saygı görmek ve övülmek istiyordu. Onuıl kanısına göre, o Shelly'den çok şey istemiyordu, o sadece Shelly'nin yaşamında oynadığı rolün takdir edilmesini ve sevilmeyi istiyordu.
>
> Shelly yüzünde geniş bir gülümsemeyle kanepede uzanıyordu. Adeta mest olmuştu. Saldırgan Allie'ye aşık olmuştu. O, yıllardır gömmeye çalıştığı bu yanını kucaklayıp benimsedi. Bu nitelik onun utanmasına ve kendinden nefret etmesine neden olmuştu. **Burada paradoks şuydu ki, saldırganlığını benimsemeyerek, Shelly tüm başarısının armağanlarının keyfini çıkarmaktan da yoksun kalmıştı**. O şimdi çalışmasının meyvelerinin tadını çıkarmakta özgürdü.

Bu genelde böyle işler. Siz size verecek bir armağanı olan bir niteliğe sahipsinizdir. Hayatta istediğiniz bir şeyi elde etmenize yardımcı olması için bu armağanı çağırırsınız. Sonra bu veçhenizi psişenizle tam olarak bütünleştirmediğinizden ve onun hakkında olumsuz bir yargıda bulunduğunuzdan, o kendi başına bir yaşama sahip olur ve uygunsuz biçimlerde davranmaya başlar. Biz ilişkimizi kopardığımız nitelikleri kucaklayıp benimseyene dek, onlar ihtiyaçları karşılanana dek kendilerini böyle uygunsuz biçimde sergilemeyi sürdüreceklerdir. Direndiğiniz şeyin varlığını ısrarla sürdüreceğini hatırlayın. Shelly Saldırgan Allie'yi kabullendiğinde, saldırgan olmayla ilgili ıstırabı da ortadan kalktı. Şimdi o bu veçhesini sadece uygun olduğunda kullanma özgürlüğüne sahip.

Özelliklerinizi sahiplenip benimsemek için kullanabileceğiniz bir başka yararlı yol da sahiplenmediğiniz veçhelerinizle ilgili kendi perspektiflerini sunmaları için bilincinize diğer insanları davet etmektir. Hayranlık ve saygı duyduğunuz birini, belki kutsal ya da spiritüel birini gözünüzde canlandırın. Şimdi hâlâ benimsemeyi zor bulduğunuz sözcüklerden özelliklerden biri üzerinde yoğunlaşın. Seçtiğiniz insandan bu veçhenizi nasıl yorumlayacağını sorun. Bilge ve şefkatli birini seçtiğinizden emin olun. Ya da bunu geçmişte sizin için önemli olan biriyle, tercihen annenizle, babanızla ya da bir aile üyesiyle deneyin. İşte kendi hayatımdan bir örnek:

> Benim sözcüğüm "pasaklı" sözcüğüdür. Ben bu yanımı onaylamadığımdan, onu dünyadan gizlemeye çalışırım. Hayatımı oğluma bakıp evimi temizleyen bir dadıya sahip olacak şekilde düzenledim. O her şeyi temiz ve kusursuz bir düzen içinde tutar. Çevremi böyle kusursuz tutan ben olmadığım halde, ben evimin böyle görünmesinden hoşlanırım. Kimse bana pasaklı demez, çünkü evim daima düzenli ve temizdir. Ama eğer birisi Debbie Ford'un pasaklı biri olduğunu söylemiş olsaydı, bu beni *etkilerdi.* Böylece, ben gözlerimi kapatır, birkaç ağır ve derin nefes alır ve pasaklı sözcüğü üzerinde düşünürüm. O benim kendimi biraz hasta ve gergin hissetmeme yol açar. Bunun

altında yatan korku hissidir. Bu hissin izini geçmişe dek sürer ve annemin bana pasaklı olduğum için bağırdığını hatırlarım. O zamanlar eğer pasaklı biriysem sevilmeyeceğimden korkardım. Gözlerim kapalı bir halde, Rahibe Teresa'yı kalbimde canlandırır ve ona artık pasaklılıktan nefret etmeyecek şekilde bu sözcüğü nasıl yeniden-yorumlayabileceğimi sorarım. Ona bu sözcüğü sevmek istediğimi söyler ve sonra onun sesini duymama izin veririm. **Rahibe Teresa, benim pasaklılığımın bir oyun olduğunu söyler. Bu benim içimdeki çocuğu ifade etme yolumdur.** Giysileri yere fırlatmak benim için eğlencelidir ve ben bunu yanlış bir Şey gibi görmeyi bırakabilirim. O bana pasaklılığın armağanının düzen olduğunu söyler. Ben büyürken bana hep bir pasaklı olduğum hatırlatılmış olduğundan, ben şimdi her şeyi düzenleme ve kusursuz görünmesini sağlama konusunda özgün bir yeteneğe sahibim. Ve böylece ben şimdi yeni ve güçlü bir yoruma sahip olurum.

Sonra gözlerimi tekrar kapatır ve ***Martin Luther King*** den pasaklılığım konusunda bana yeni bir yorum sunmasını isterim. Onu kalbimde canlandırırım, ve o ***benim yaşam için çok fazla tutkuya sahip olduğumdan hemen bir sonraki şeyi geçmek için acele ettiğimi söyler.*** Bu da benim pasaklılığım olarak ortaya çıkar. Ben şeyleri ait oldukları yere koymak gibi küçük şeylerle ilgilenemeyecek kadar çok heyecanlıyımdır. Martin Luther King, benim tutkumun ve coşkumun pasaklılığımın armağanları olduğunu söyler. Pasaklılığımın sorumluluğunu alarak ve yapmaktan hoşlanmadığım şeyleri yapacak birini tutarak daha önemli işlerimle ilgilenebilirim. Bu da ikinci yorumdur.

Şimdi pasaklılığımı sevmeye başlıyorum. Kendimi cesur hissederek pasaklılığımı hep eleştirmiş olan annemi gözümde canlandırıyorum. Ondan yeni ve güçlü bir yorumda bulunmasını istiyorum. O diyor ki, "Seni pasaklı olduğun için hep eleştirmemin nedeni, benim bir giysiyi yere fırlatıp onu orada bırakma içsel özgürlüğüne sahip olamadığım için seni kıskanmamdı." O bir çocukken bile kendisine karşı çok katı davrandığını ve hiçbir düzensizliğe dayanamadığını söyler. Benim pasaklılığım ona kendi katılığını hatırlatıyordu. İşte bu yüzden bu onu o kadar çok rahatsız ediyordu. Annem sözlerine devam ederek pasaklılığımın bana kendimi ifade armağanını verdiğini söyler. Ben çocukken resim yapmaya bayılırdım. Değişik renkleri ve fırça darbelerini dener, bazen de ellerimi kullanırdım. Etrafı berbat edeceğimden çekinerek bir şeyi denemekten asla korkmazdım. Pasaklılığım başına özgürlük veriyordu. Bu da üçüncü yorumdur.

Bu yorumlan sürdürebilirim, ama **on dakikadan kısa bir süre içinde pasaklılığıma karşı saygı duymaya başlamışımdır.** Şimdi o bana birçok armağan vermiş olan sevecen, olumlu bir özellik gibi geliyor. Ben sadece eğlendiğimi *ve* kendimi ifade ettiğimi şimdi gerçekten görebilirim. Şimdi gözlerimi kapatıp pasaklı sözcüğünü düşündüğümde kendimi açık ve alıcı hissediyorum. Sevgi şifalandırır ve o bazen bir hissin ya da bir deneyimin yeni bir yorumunu bulma meselesidir.

Siz sahiplenmediğiniz özelliklerinizi kucaklayıp benimsemeyi sürdürürken, ilk başta belli bir niteliğin kötü olduğuna inanmanıza yol açmış adımları geriye doğru izlemek yararlı olabilir. Bir özelliğin üzerinizde güce sahip olmaya başladığı zamana geri dönmeniz, ego güdümlü yargınızın kökenini bulmanızı sağlar.

Arkadaşım Peter zayıflığını sahiplenmekte zorlanıyordu. Böylece, ondan gözlerini kapatıp, geçmi-şinde zayıflığını örnekleyen bir görüntü bulmasını istedim. Onun ilk anısı lise dönemine aitti. O yıllarda o kendini yetersiz ve rekabet edemeyecek düzeyde hissettiği için her sezon farklı bir spor seçerdi. O bu erkek lisesindeki sınıf arkadaşlarının arasında kendini zayıf hissettiğini hatırladı. Peter'den daha da derinlere gitmesini ve bundan da önce yaşanan bir olay bulmasını istedim. O zaman Peter sekiz yaşındayken yaşadığı bir şeyi hatırladı. Annesi ve ablasıyla birlikte inşa ettirmekte oldukları yeni evi görmeye gitmişlerdi. İkinci kata çıkan basamakların arka tarafı yoktu, böylece onların aralarından alt kat görülebiliyordu. Peter annesinin ve ablasının yeni odasını görmesi için onu üst kata çıkardıklarını hatırladı. Ama Peter daha sonra alt kata inmek istediğinde annesinin ye ablasının çoktan aşağı inmiş olduklarını gördü. Basamaklardaki boşluklardan kayıp aşağı düşerim diye tek başına aşağı inmeye korktu. Annesinden ve ablasından yardım istedi. Ama, onlar yardım etmeyi reddettiler. Annesi, bunu tek başına yapmak zorunda olduğunu, yoksa onu orada bırakıp gideceklerini söyledi. Korkudan kaskatı kesilen Peter yerinden kıpırdayamıyordu. Annesi ve ablası gidip, ancak yarım saat sonra geri döndüler. O noktada Peter şu dersi içselleştirdi: "Eğer ben zayıfsam kadınlar beni terk edecekler." O zamandan beri, Peter zayıf olamadı, çünkü bunun onu seven kadınların onu terk etmelerine neden olacağına inanmıştı.

Çoğumuz içimizdeki sekiz yaşındaki çocuk tarafından yönetiliriz. **İhtiyaçları karşılanmamış olan bu çocuk kabul edilmek için yalvarmaktadır.** Bu yüzden, belleğimizin olabildiğince derinlerine dalmak yararlıdır. O yerde bir veçheniz için daha kolayca şefkat bulabilirsiniz.

Peter yıllar boyunca; sert bir erkek oldu ve kadınlarla ilişkisi asla altı aydan fazla sürmedi. O daima onları bıraktı. Sahiplenmediği zayıflığının kökenine inerek, Peter gücünün kökenini de bulabildi.

Çocukluğunda yaşadığı o olayla yüzleşerek, zayıflığını da sahiplenebildi. Onun bu veçhesini kucaklayıp benimsemesine yardımcı olmak için, Peter'den hayranlık duyduğu, büyük bir sevgi ve şefkate sahip iki kişiyi seçmesini istedim. O, Buda'yı ve Dalai Lama'yı seçti. Zihninde Buda'yı öne çıkartarak, ona zayıflığının armağanının ne olduğunu sordu. ***Buda, bunun Peter'in başka insanların zayıflığına karşı derin bir şefkat duymasını sağladığını söyledi. Dalai Lama'dan ise Peter zayıflığının dinamik kişiliğinin ve diğer kişileri sosyal, durumlarda rahat ettirme yeteneğinin kaynağı olduğunu öğrendi. Kendini zayıf hissetmesi ona sevecen ve sorumlu biri dış görünüş geliştirme konusunda güçlü bir arzu vermişti.***

Sonra Peter'den anne ya da babasını düşünmesini istedim. O gözlerini kapatarak babasını bilincine getirdi. ***Babası ona, onun zayıflığını hep yenmek zorunda kalarak esnek olmayı ve her türlü durumdan sonra kendini çabuk toparlamayı öğrendiğini*** söyledi. Peter zayıflığını kabullenemediğinden, ne kadar güçlü olduğunu kanıtlamak için hep zor yolu seçmişti. O aksilikler, terslikler ve kaçırılan fırsatlarla dolu; bir yaşam yaratarak dünyaya gücünü göstermeye ihtiyaç duymuştu. Babası, eğer Peter bu dersleri öğrenmeye başladı ve zayıflığını kucaklarsa, onun kolay yolu da tezahür ettirmeye başlayacağı tahmininde bulundu.

Geçenlerde Peter'in müzik bestelediğini öğrendim, ki bu onun asla başarılı bir kariyer yolu olabileceğini düşünmediği bir tutkusuydu. Her altı ayda bir yeni bir işe ve yeni bir ilişkiye başlamak yerine, Peter şimdi enerjisini şarkılar yazmaya kanalize ediyor ve çalışmasının bir demo bandını hazırlıyor. O, ıstırapsız bir dünya yaratmayı öğreniyor; duygularını ve yaratıcılığını ifade etmesinin güvenli olduğu bir dünya...

Eğer biz gerçek benliğimizle ilgili algımızı değiştirmezsek, geçmişteki davranışlarımızı tekrarlayıp dururuz. Alt-kişilikleriniz size hangi işin bitirilmeden bırakıldığını, sürekli tekrarlanan kalıpları kırmak için ne yapmanız gerektiğini söyleyebilirler. **Onlar size belli bir dersi öğrenmek için ne yapmanız gerektiğini söyleyeceklerdir.** Eğer siz dinlemeye gönüllüyseniz alt-kişiliklerinizin komik, becerikli, dürüst ve bağışlayıcı olduklarını, sizinle ilgili olarak evrende bulabileceğiniz en bilge kişiler olduklarını göreceksiniz. Çünkü onlar size sizin içinizden gelen yanıtları vermektedirler.

Siz içinize yönelerek tanıdığınız herkese ulaşabilirsiniz. Yapmanız gereken tek şey sessizleşip, bilinçaltınızda o kişiyi çağırmaktır. Ve belli bir kişiyi gözünüzde canlandırdığınızda ve onunla bir iletişim başlattığınızda ona istediğiniz her şeyi sorabilirsiniz. *Ona belli bir mesele hakkında ne düşündüğünü ve size nasıl bir öğüt verebileceğini sorabilirsiniz.* Herkesin sesini kendi içinizde bulabilirsiniz, tüm insanlardan almaya ihtiyaç duyduğunuz yanıtlar içinizden gelebilir. Tüm Çözümlenmemiş ilişkilerinizin ve tüm sevgililerinizin, aile üyelerinin ve arkadaşlarınızın, kahramanlarınızın ve gurularınızın seslerini içinizde bulabilirsiniz. Dışlamış olduğunuz ya da sizi dışlamış olan tüm insanların seslerini orada bulabilirsiniz. Bu insanların her biri size sizin kanalınızla hitap edebilir.

Birkaç yıl ***önce hayatta ne yapmak istediğime karar vermekte zorlandığım bir dönem*** yaşadım. Bu sırada gözlerimi kapatıp kendi kendime, "Bu konuda öğüt almak için kime başvurabilirim?" diye sordum. Yıllar önce tanıdığım ve büyük bir saygı duyduğum bir adam vardı. İşte gözlerimin önünde onun, yani arkadaşım Steve'in yüzü belirdi. Günlerce onu rahatsız edip etmemeye karar vermeye çalışarak zihnimde bu konuyu tarttım. Kariyer kararlarım ve erkek arkadaşımla aramdaki sorunlarla ilgili olarak onu aramak biraz uygunsuz görünüyordu. Artık gerçekten arkadaş değildik. Bir gün meditasyon yaparken Steve'i gözümde canlandırmaya çalıştım ve ona ne yapmam gerektiği konusunda ne düşündüğünü sordum. Bunu daha önce hiç denememiştim, ama kaybedecek bir şeyim olmadığını biliyordum. Çok şaşırtıcı bir şey oldu: Steve benimle konuşmaya başladı. Bana on-dan yardım istediğime memnun olduğunu söyledi, ve tüm sorularımı açık ve özlü bir biçimde yanıtladı. Bu olay sona erdiğinde, bu bana sanki gerçek Steve ile bir saat geçirip onun bilgeliğinden yararlanmış ve sevgisini hissetmişim gibi bir duygu verdi. Bu şaşırtıcı, öğretici, sade, direkt ve yerinde bir deneyimdi. Evimden çıkmak ya da bir telefon konuşması yapmak zorunda bile kalmamıştım! Aylar boyunca, bana yol göstermesi için içimdeki Steve'i çağırdım. Kendi içimde bir arkadaş ve sırdaş bulmuştum.

Kız arkadaşım Sirah da babam öldükten sonra benimle benzer bir yöntemi kullandı. Yas döneminde onu görmeye gittim; babam oğlum Beau'yu hiç tanımayacağı için özellikle üzülüyordum. Sirah benden gözlerimi kapatıp babamın oğlumla oynadığını imgelememi istedi. Sanki babam tam karşımda durmuş, Beau'ya daima orada olup onu koruyacağını söylüyordu. Babam Beau'ya kendisinin müziği ne kadar çok sevdiğini ve Beau'nun da *müzikte sevinç ve güzellik bulacağını* ve geride bıraktığı müzik aletlerinden birini çalacağını umut ettiğini söyledi. Bu etkileyici ve son derece değerli bir deneyimdi. Bu benim babamı kaybetmemle ilgili hislerimi değiştirdi. Sirah'ın evinden ayrıldığımda babamın bana yol göstermek ve beni rahatlatmak için hep orada olacağından, ve onun müzik sevgisini Beau ile paylaşarak onu Beau'ya yaklaştırabileceğimden emindim. ***Kaybetme hissi umutsuz, çöküntü yaratıcı bir çaresizlik hissinden, iyimser bir hisse dönüşmüştü.***

Alt-kişilikleriniz orada sizi beklemekteler, içinize yönelip onlara yeniden sahip çıkın. Onlar dikkat ve kabullenilmekten başka bir şey istemiyorlar. Onlar sizin geçmişinizin değil, geleceğinizin sesleridir. Onlar ister tanıdığınız birinin formunda, ister gölgemsi bir figür şeklinde gelsinler, daima size rehberlik yapmak, sizi kucaklamak ve rahatlatmak için orada olacaklardır. Eğer kendinize dostluk eli uzatırsanız, kendi benliğini kaybetme ya da diğerlerini kaybetme kısırdöngüsünü kırabilirsiniz. Keşfedeceğiniz şey bizim hiç kimseyi kaybetmediğimiz olacak: ilişkilerimiz sadece form değiştirirler. Birisi fiziksel olarak orada olmayabilir, ama daima orada, içimizde olacaktır. Kendinizle ilgili nefret ettiğiniz her şeye yeniden sahip çıkarak, içinizde tüm evrene ulaşabileceğiniz bir dünya açarsınız.
Her birimiz kendimize mutlu ve bütün olmak için ihtiyaç duyduğumuz her şeyi verme kapasitesine sahibiz. Bütün benliğimizle yeniden birleştiğimizde, kendimizi yalnız, tecrit olmuş ya da dışlanmış hissetmemiz neredeyse olanaksızdır. Bizim evreni içimizde bulmaya ve o evreni nasıl seveceğimizi ve ona nasıl saygı göstereceğimizi öğrenmeye ihtiyacımız var. O zaman kendi büyüklüğümüzü kabul edebiliriz. **Biz içimizdeki dünyanın sihrini keşfettiğimizde, kendi benliğimizin karşısında huşu içinde kalırız.** Bu huşu ile birlikte huzur, doyum ve insanlığımız için şükran duygusu gelir.
Her bir alt kişiliğin size verecek bir armağanı vardır, her veçheniz, ondan hoşlanın ya da hoşlanmayın, yaşamımıza yararlı olabilir. Sadece karanlığın olduğunu düşünme kendinizi aldatmaktır. Her parçamızda ve evrenin her parçasında ışık vardır. Armağanlarımızı bulmamak hayatın olağanüstü tasarımını reddetmektir. ***Ruhumuz bu değerli dersleri öğrenmeyi özler.*** Bizim ruhumuzun yolculuğunu yargılamayı bırakıp, insanlığımızın tasarımına ve ebedi iyiliğe güvenmemiz gerekir. "Her şey gelişmek zorundadır, yoksa ölür" diye kadim bir deyiş vardır. Bizim en yüksek amacımızı deneyimlerimizden öğrenip gelişmek ve ilerlemektir. Bir kez özelliklerimizin yararını elde ettiğimizde, arzu ettiğimiz deneyimleri seçmekte özgür oluruz.

***ALIŞTIRMA

- Bu alıştırmayı bir yürüyüşten ya da banyodan sonra, **çok gevşemiş bir haldeyken** yapın. İçsel seslerinizle karşılaşacağınızdan, zihninizin mümkün olduğunca sessiz olması gerekir. Bu alıştırmayı sabah erkenden ya da yatmadan önce de yapabilirsiniz. Gevşemiş bir ruh hali yaratmanıza yardımcı olması için teybe yumuşak bir müzik koyun ve güzel kokuna bir mum yakın. Gözlerinizi kapatın ve nefesinizi izlemeye, başlayın. Uzun, ağır, derin nefesler alın; nefesinizi beş saniye kadar tutun ve sonra yavaş yavaş verin. Zihniniz sessizleşene dek bunu dört-beş kere yapın.
- Şimdi büyük, **sarı bir otobüse bindiğinizi hayal edin.** Otobüsün ortasındaki bir sıraya oturun. Uzun zamandır beklediğiniz bir geziye çıkacağınız için heyecanlısınız. Otobüsün berrak, güzel bir günde yolda ilerlediğini imgeleyin. Siz orada oturmuş kendi işlerinizi düşünürken, birisi arkadan hafifçe omzunuza vuruyor. Dönüp bakıyorsunuz ve karşınızda duran kişi şöyle diyor: "Merhaba, ben senin alt-kişiliklerinden biriyim ve bu otobüsteki diğer kişiler de senin alt kişiliklerin. Neden şimdi kalkıp otobüste kimlerin bulunduğunu görmek için dolaşmıyorsun?" Siz oturduğunuz yerden kalkıp otobüste boydan boya dolaşıyor ve sıralarda oturan o farklı insanlara bakıyorsunuz.
- **Karşınızda her türde insan görüyorsunuz:** uzun boylu insanlar, kısa boylu insanlar, gençler ve yaşlılar. Orada garip görünümlü insanlar, evsiz barksız berduşlar, hayvanımsı görünümlü varlıklar bile olabilir. Sizinle birlikte o otobüste her ırktan, renkten ve inançtan insan vardır. Bazıları sizin dikkatinizi çekmek için el sallıyor, diğerleri köşelerinde sessizce gizleniyor olabilirler. Koridorda yürümeyi sürdürün, yavaş yavaş otobüsteki tüm kişilikleri gözünüzde canlandırın. Şimdi otobüs sürücüsü alt-kişiliklerinizden birinin sizi otobüsten indirip yakındaki parkta bir yürüyüşe çıkarması için otobüsü durduruyor. Şimdi durun ve alt-kişiliklerinizden birinin gelip elinizden tutarak sizi otobüsten indirmesine ve o parka götürmesine izin verin.
- **kişinin yanma oturup ona ismini sorun.** Ona ayrıca hangi özelliği temsil ettiğini sorun. Örneğin, eğer öfkeli biriyle karşılaşırsanız, ona Öfkeli (Angry) Alfred ya da Öfkeli Ann adını verebilirsiniz. Eğer bir isim duymazsanız, **siz o kişiye bir isim verin**. İhtiyaç duyduğunuz kadar zaman ayırın. Bu kişinin nasıl giyindiğine ve göründüğüne dikkat edin. O nasıl kokuyor? Onun ruh haline ve beden diline dikkat edin. Derin bir nefes daha alıp, **"Bana vereceğin armağan nedir?"** diye sorun. Armağanı aldıktan sonra, "Bütün olmak için neye ihtiyacın var?" ya da, "Psişemle bütünleşmek için neye ihtiyacın var?" diye sorun.
- Her bir yanıtı işittikten sonra bu kişiye, **"Bana söylemen gereken başka bir şey var mı?"** diye sorun. **İşiniz bittiğinde bu kişiyi kabul ve tasdik edin ve onu yine otobüse götürün**. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi açın ve o alt-kişiliğinizden aldığınız mesajları yazın. Sonra günlüğünüzü çıkarın ve en az on dakika boyunca deneyiminiz hakkında yazın. Alt-kişiliğinizden ihtiyaç duyduğunuz

tüm yanıtları almadıysanız kaygılanmayın. Onların tüm mesajlarını işitmek zaman ve uygulama gerektirir. Bunu tekrar yapmak üzere kendi kendinize bir zaman saptayın. Bu sizin kendinize *tes*lim olmanızı gerektiren bir alıştırmadır, bu yüzden bu işlem I için güvenli bir ortam yarattığınızdan emin olun.

KENDİNİZİ YENİDEN YORUMLAMAK

Şifalandırılmadan bırakılırsa, geçmişimiz yaşamımızı yıkıma uğratır. O bizim kendimize özgü armağanlarımızı, yaratıcılığımızı ve yeteneklerimizi gömer. Ve bu yanlarımıza sahip çıkmazsak, onlar içimizde durağanlaşıp atıl hale gelirler: biz onları dünyamızla uyum içinde değil, dünyamıza karşı kullanırız. *Biz dünyanın bizi deli ettiğini, dünyayı değiştirmek istediğimizi, eğer dünya farklı olsaydı hayallerimizi gerçekleştirebileceğimizi düşünürüz.* **Oysa değişmesi gereken bizizdir.** *Biz ısrar etmediğimiz için, içimizdeki Tanrı kuvvetini onurlandırmadığımız için, kendimize kendimizi gerçekten arzu ettiğimiz gibi ifade etme özgürlüğü vermediğimiz için kendimize kızarız.* Bizi çocukken baskı altında tuttukları, ezdikleri için ana babamıza kızdığımızı düşünürüz. Aslında bu baskıyı sürdürdüğümüz için biz kendimize kızarız. Sanki uzun bir zaman önce birisi bizi bir kafese koymuştur ve kafes yıllardır orada olmamasına rağmen biz hâlâ onun hayali duvarlarına karşı savaşırız. Kafes bizim kendi kendimize yüklediğimiz sınırlamalar, kendimizden kuşkumuz ve korkumuzdur. Bize hayallerimizi gerçekleştirmenin peşine düşmenin zor bir iş olduğu öğretilmiştir. Her gün hayallerimizin peşine düşmediğimizi bilerek yaşamanın daha da zor olduğunu anlamış olabiliriz. Biz arzusuz kalmışızdır, **oysa arzu tüm ruhsal potansiyelimizi gerçekleştirmenin anahtarıdır.** Biz umutsuz bir halde kalmışızdır, bu umutsuzluk yavaş yavaş artar ve kendini bedenimizde ***hastalık ve psişemizde hiddet*** olarak belli eder. Eğer biz geçmişle barışmaya gönüllü değilsek, bu umutsuzluğu ve hiddeti geleceğe doğru da peşimizden sürükleriz.

Geçmişinize açıkça bakma, ve başkalarına verdiğiniz, projekte ettiğiniz, sahiplenmediğiniz veçhelerinizi geri alma gücü sizin içinizde bulunur***. Yapmanız gereken tek şey gözlerinizi kapatıp içinize dönmek ve sormaktır.*** *İhtiyaç duyduğunuz güç oradadır, ama o ancak yaşamınızı değiştirme arzunuz aynı kalma arzunuzdan daha güçlü olduğunda ortaya çıkacaktır.* Yaşam koşullarımız yüzünden başkalarını suçlamak daima daha kolaydır. **Biz kendimizle teması yitirdiğimizde tanrısallığımızla da teması yitiririz** ve kendimize güvenmediğimizden diğer insanların da güvenilmez olduklarına inanırız. Bazı insanlar için geçmişin acısı o kadar büyük«| tür ki, onlar geçmişle başa çıkabilmelerinin tek yolunun, onul suçlamak ve yadsımak olduğuna inanırlar. *Eğer şimdi'nizi değiştirmek istiyorsanız geçmişinizi kucaklamalısınız.* Eğeri arzularınızı gerçekleştirmek istiyorsanız, dünyanızda vuku bulan her şeyden sorumlu olmalısınız.

Eğer bir başka insanın geleceğini görmek istiyorsanız, genelde yapmanız gereken tek şey onun geçmişine bakmaktır. Geçmiş bizi gelecek için umut edebileceğimiz tüm şeyini şimdi sahip olduğumuz şeyin bir çeşitlemesi olduğu sonucuna varmaya götürür. Bu çoğu insanı yollarında durdurur. Bin onların görüşünü bulanıklaştırır ve hayallerinin kayıp git-| meşine yol açar. Çevrenize bakın, çoğu insanın aynı kaldığımı göreceksiniz. Onların yaşamlarına şimdi bakın ve yirmi yıl sonra tekrar baktığınızda ilk temada sadece hafif bir değişiklik ya da çeşitleme göreceksiniz. Bizim çekirdek meselelerimiz, onlar ister cinselliğe, ister zenginliğe, ister ilişkilere sağlığa ya da kariyere dayansınlar, genelde yaşamımız boyunca egemenliklerini sürdürürler. *Geçmişimiz söylediğimiz, gördüğümüz ve yaşadığımız şeyi şekillendirir.* Bazılarımız sadece kendi geçmişimizi değil, ana-babamızın geçmişlerini de peşimizden sürüklüyoruz. Acı kuşaktan kuşağa aktarılır ve eğer onu sorgulamazsak bu kısırdöngüyü asla kıramayız.

Biz daima ailemize ve çocukluğumuza bağlı olan çekirdek inançlarımız yüzünden bazı yanlarımızı dışlamaya, onları sahiplenmemeye başlarız. Ana-baba'mızın yaptıkları ve yapmadıkları şeyler yaşamımız üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bakıcılarımız ve öğretmenlerimiz de bugünkü kim-liğimize katkıda bulunmuşlardır. İki, altı ya da sekiz yaşındayken yaşadığınız acı bilincinizin yüzeyinin hemen altındadır. ***O dönüşüme uğratılıncaya dek daima orada bulunup yaşamınızı yönetecektir.*** Çoğumuz onları bilinçli olarak seçip seçmediğimizi görmek için çekirdek inançlarımızı asla araştırmayız. Ben her hafta ressam olmak ya da kitap yazmak isteyen insanlarla karşılaşıyorum, ama onlar bu arzularını gerçekleştiremeyeceklerinden eminler. Onlara bunun nedenini sorduğumda, bana yeterince yetenekli ya da eğitimli olmadıklarını söylerler. *Onlar hayallerine değil, bu nedenlerine güvenirler.* Ve biz onların inançlarının kökenini araştırdığımızda, çoğu kez, sevdikleri birinin onlara

hayallerini gerçekleştirmeye muktedir olmadıklarını söylediğini öğreniriz. Onlar bu fikri asla sorgulamadıklarından, onun kapanma kısılırlar. Onlar kalplerinin arzusuna erişmeyi denemezler bile.

Yaşamımızı yöneten çekirdek inançlar şöyle bir ses ver: ***"Ben bunu yapamam. Böyle bir şey benim başıma asla gelmeyecektir. Ben bunu hak etmiyorum. Ben yeterince iyi değilim."***

> Bir süre önce, Hallie adlı genç bir kadın benim bir seminerime katıldı. O yirmi bir yaşındaydı. Depresyona giriyordu. Seminer başladığında Hallie sessizce oturuyor, yere bakıyor, insanlarla göz temasından kaçınıyordu. Asabi bir biçimde masaya hafif hafif vurma alışkanlığına sahipti ve bu da onun yakınında oturan kişinin dikkatini dağıtıyordu. Dinlenme aralarında Hallie'yi genelde yerde cenin pozisyonunda yatarken buluyorduk. Ben herkesten yemeğini bir başkasıyla yemesini istemiştim, ama Hallie tek başına oturuyordu. " İkinci gün, Hallie'nin yanına giderek onun "zavallı ben"i sahiplenip sahiplenmediğini sordum. O bana şaşkın bir gülümsemeyle bakıp, "Ben mi?" diye sordu. Kendimi gülmekten alamadım. Hallie'nin sessiz mesajı o kadar yüksekti ki adeta bize bağırıyordu. Onun yanına oturup dünyaya ne söylemekte olduğunu düşündüğünü sordum. Hallie kendisini "zavallı ben" olarak düşünmediğini söyledi. Aslında o zavallı ben diyen insanlardan nefret ediyordu ki annesi de onlardan biriydi. Yardımcım Rachel ile birlikte *Hallie'nin davranışlarım kendisine gösterdiğimizde, onun yaşamının bulmacasının tüm parçaları yerine oturdu.* Hallie bize içinin derinliklerinde sevilemez biri olduğuna inandığını söyledi. "Zavallı ben" duruşu dikkat çekmenin bir yoluydu. O, annesinin bir çocuk gibi davrandığı, hatta bir çocuk gibi konuştuğu bir evde büyümüş olduğundan, dikkat çekmek için annesi gibi davranmayı öğrenmişti.
>
> Sevilemez olduğu çekirdek inancı Hallie'den çok iyi gizlenmişti, çünkü o bunu annesine projekte etmişti. O kendini berrak bir biçimde göremiyordu. Tüm enerjisini annesi gibi olmadığına inanmaya adamıştı. Ama ona kendisinin bize nasıl göründüğünü gösterdiğimizde, Hallie davranışının annesini gözlemlemesinin direkt bir sonucu olduğunu fark etti "Zavallı ben"i kucaklayarak ve kendi küçük kız davranışını bilincine vararak Hallie bu özelliklerinin zıt kutuplarının yüzeye çıkmasını sağladı. Onda, "Ben sorumlu bir kadınım" yaklaşımı gelişti. Ve birkaç ay içinde Hallie bir işe girdi ve annesinin evinden ayrılıp kendi apartman dairesine taşındı. Kendine güven duyan Hallie bir erkekle tanıştı ve yıllardan beri ilk kez yakın bir ilişki kurdu. ***O, kendisini yöneten çekirdek inancı görmeye ve onu dürüst bir biçimde incelemeye gönüllü olur olmaz, yeni bir yaşam yolu seçme özgürlüğünü de kazanmıştı.***

Biz birçok inancı bilinçsiz olarak ailemizden alırız ve geriye kalan yaşam seçimlerimiz bu inançlar tarafından renklendirilir ve bu arada biz hiç, ***"Bu inanç beni güçlendiriyor mu?"*** diye sormayız. Biz, çoğunlukla, aile üyelerimizin izinden gider, onların yolunu izleriz. Eğer benimsediğiniz realite sizi mutlu ediyorsa bu iyidir, ama eğer etmiyorsa onu sorgulayın. Önyargı kuşaktan kuşağa aktarılır. Acı aktarılır. Suçluluk duygusu aktarılır. Utanç duygusu aktarılır. Sorunlarınız sizin kendi sorunlarınız mıdır, yoksa onları önceki kuşaklardan miras mı aldınız?

Büyük annem sürekli olarak endişelenen biridir. Onun çekirdek inancı, "Kötü bir şey olmak üzere"dir. Annem hiç endişeli biri değildir, ama ben büyükannemin endişelenmesini benimsedim. Ben sık sık onun sahip olduğuna benzer düşüncelere kapılırım. Oğlumun güvenliği konusunda birbirimizin endişelerine aynalık ederiz. Bu şimdi çok aşikâr görünse de, benim bunu büyükannemden alıp benimsediğimi, onun da onu babasından alıp benimsediğini idrak etmem yıllar aldı. *Şimdi kendimi endişelenirken bulduğumda, durup kendi kendime gerçekten endişelendiğimi mi, yoksa sadece eski çekirdek inançlarımdan birini mi sergilediğimi sormam gerekir.* Endişelenecek hiçbir şeyim olmadığını ve bir aile kalıbına saplanıp kaldığımı görüp kabul eder etmez kendi gerçeğimi onaylayabilirim. Kendime yakından bakarak otomatik tepkilerimi kırdığım her seferinde bilincimi yükseltirim. O zaman geçmişimden özgürleşebilirim.

Birçok insan ana babası gibi *olmayacağına* karar vermistir. Ama hepimiz ana babamızın olumlu ve olumsuz niteliklerini massederek yıllar geçirdiğimizi kabul ve tasdik etmek zorundayız. *Kendi geçmişleri göz önüne alınırsa, ana babalarımız yapabileceklerinin en iyisini yaptılar.* Biz yetiştirilme biçimimizi değiştirenleyiz ve deneyimlerimizdeki dersleri bulmaya gönüllü olduğumuzda, her olayın bize öğrenip gelişme konusunda bir fırsat sağladığını görebiliriz.

> Büyükbabası tarafından yıllarca cinsel olarak taciz edilmiş olan bir arkadaşım bana şöyle demişti: *"Geçmişte yaşadığım tüm bu **taciz** için Tanrı'ya şükrediyorum, çünkü böylece dünyadaki en becerikli insanlardan biri oldum. **Ben buraya geçmişimin tüm acısı ve taciziyle nasıl başa çıkacağımı öğrenerek eriştim.**"*

Tüm olumsuz olaylar kılık değiştirmiş nimetlerdir. Bazılarımız kötü şeylerin hiçbir iyi nedenden ötürü olmadıkları illüzyonu altında yaşamayı seçeriz. ***Ama, acının bir amacı vardır.*** O bize öğretir ve yüksek bilinç düzeylerine doğru yol gösterir.

> Bir gece beş-altı genç adamın kumsalda tutuklanıp kelepçelendiğini gördükten sonra, meditasyon yaparken Tanrı'ya, "Neden bu harika yaz gecesinde bu gençler kumsalda bir yangın çıkarmak zorundaydılar ki?" diye sordum. İçimden gelen bir ses bunun o genç adamları tekrar Yuva'ya yönlendiren Ruhun işi olduğunu söyledi. Onların başlarını derde sokmaları, içlerindeki Tanrı kuvvetinden gelen bir uyanış çağrısıydı. Hapishanelerde siz, çoğunlukla, yüzlerce sert genç adamın kutsal kitaplarını okuduklarını ve dini ayinlere katıldıklarını görebilirsiniz. Yetişkinlik yaşamlarının bir **sa**atini bile ayırıp Tanrı hakkında düşünmemiş olan bu adamlar şimdi yanıtları bulmak için ruhlarını araştırmaktadırlar. *Hayatta karşılaştığımız zorluklar tutkumuzu boğan ve bizi ruhsal merkezimizden uzak tutan bir geçmişten özgürleşmemize yardımcı olan içgörüler sağlayabilirler.*

Kadim bir öğreti***, "Dünya akıllı olanlar için bir öğretmen, aptal olanlar içinse bir düşmandır***," der. Hiçbir olay kendi başına acı verici değildir. Bu tümüyle bir perspektif meselesidir. Her an Dünya'da olup biten her şeyin olması gerektiği gibi vuku bulduğunu anlamak önemlidir. Hata diye bir şey yoktur. Kaza ya da rastlantı diye bir şey yoktur. Dünya semavi bir gökyüzü ve dipsiz bir kuyudur. Biz birine sahip olmadan diğerine de sahip olamayacağımızı anladığımızda, dünyayı olduğu gibi kabul etmek kolaylaşır. Ben geriye dönüp kendi yalanlarla, incinmeyle, acıyla, ve uyuşturucuyla dolu geçmişime bakıyorum. Ama, **tüm bu deneyimler olmasaydı ve bu kadar uzun süredir taşıdığım tüm o karanlık olmasaydı, bugün öğrettiğim gibi öğretemezdim.** Geçmişimdeki her olay, uykusuz her gece, her gözyaşı beni ruhsal yolculuğumu gerçekleştirmeye biraz daha yaklaştırıyor. *Hiç kimse benim söylediğim şeyi onu söylediğim şekilde söyleyemez. Hiç kimse benim yaptığım şeyleri onları yaptığım şekilde yapamaz. Ben benim ve siz sizsiniz. Her birimiz kendimize özgüyüz, benzersiziz ve hepimiz kendimize ait özel bir yolculuğu sürdürüyoruz.*

> Annemle babam ayrıldıklarında ben on üç yaşındaydım. Bu olay beni yıllar boyunca üzdü. Yılbaşı tatillerinde çok üzülür, adeta depresyona girer, her şeyin tekrar normale dönebilmesi için yeni yılın bir an önce gelmesini isterdim. Sonra bir akşam kendimi neden bu kadar kötü hissettiğimle ilgili bir içgörü aldım. Ben hep bu tatilleri annemle birlikte geçirirdim ve babamın Şükran Günü'nü yanında çocukları olmadan geçirmesinin beni üzdüğünü anladım; daha da üzücü olan şey benim o günü babamsız geçirmemdi.
>
> Bu durumla ilgili olarak yapabileceğim hiçbir şey olmadığını düşünerek o kasvetli ruh hali içinde kaldım. Kendimi değersiz ve güçsüz hissederek, geçmişin sona erdiğini ilân ettim. Yüksek sesle, "Bunu ben yaptım," dedim. *Ben gelişebilmek için bunu yaratmıştım* ve eğer önümdeki realiteden hoşlanmıyorsam farklı bir realite yaratmak zorundaydım. Farklı senaryolar hayal etmeye başladım. O gün erken bir yemek için babamın evine, sonra da daha geç bir yemek için annemin evine gitmeyi düşündüm. O gün annemi değil, sadece babamı görmeye gitmeyi hayal ettim. Tüm bu senaryolar üzücü görünüyordu. Ama sonra aklıma bir fikir geldi. Şükran Günü yemeklerine hep ev sahibeliği yapan annemi arayıp bu yıl benim evimde toplanmamızı önerdim. O coşkuyla bunun çok iyi bir fikir olduğunu söyledi. Sonra alçak sesle, babamı ve onun ailesini de davet etmek istediğimi bildirdim. O gün hepsiyle birlikte olmanın benim için çok şey ifade ettiğini söyledim. Önce bir sessizlik oldu. Telefon hattının kesildiğini düşünmeye başlamıştım ki annemin, "Eğer istediğin buysa, öyle olsun" dediğini duydum.
>
> Sevinçle babamı arayıp onu ve tüm ailesini Şükran Günü için evime davet ettim. O şaşırmıştı ve annemin ne yapacağını sordu. Annemin de bütün ailesiyle birlikte geleceğini söyledim. Babam da gelmeyi kabul etti, işte olmuştu. Birkaç dakika içinde mümkün olabileceğini asla düşünmediğim bir durum yaratmıştım. Kız ve erkek kardeşlerimi arayıp onlara Şükran Günü herkesin benim evime geleceğini söylediğimde, onlar bunu şaşkınlık ve biraz da kuşkuyla karşıladılar, ama sonuçta herkes geldi. Bu olay çok başarılı bir biçimde sonuçlandı. Gerilimi azaltmak için bazı arkadaşlarımı ve onların ailelerini de davet etmiş ve herkesi ağırlayacak uzun masalar kurmuştum. Otuz üç kişi geldi, herkes elinde en sevdiği yemekle ve içten bir Şükran Günü ruhuyla geldi. Sonraki üç yıl boyunca, evimi satıp batıya taşınana dek ben bu Şükran; Günü yemeklerine ev sahibeliği yaptım ve tüm ailemle birlikte oldum. ***Sorumluluk alarak yeni bir realitenin, o zaman bana bir mucize gibi görünen bir realitenin ortaya çıktığını görebilmiştim.***

Geçmişinizden bilgelik ve özgürlük kazanabilmek için yaşamınızda vuku bulmuş tüm olayların sorumluluğunu üstlenmelisiniz. **Sorumluluk üstlenmek kendi kendinize, "Bunu ben yaptım," diyebilmek anlamına gelir.** *Dünyanın size bir şeyler yapması ile sizin kendinize bir şeyler yapmanız arasında büyük bir fark vardır.* Yaşamınızda vuku bulan olayların ve bu olayları yorumlayışınızın sorumluluğunu üstlendiğinizde, siz bir çocuğun dünyasından çıkıp bir yetişkinin dünyasına girersiniz. Yaptıklarınızın ve yapmadıklarınızın sorumluluğuna sahip çıkarak, "Neden ben?" yaklaşımını, "*Bu benim başıma geldi, çünkü benim bir dersi öğrenmem gerekiyordu. Bu benim yolculuğumun bir parçasıydı," yaklaşımına dönüştürebilirsiniz*.

Nietzche'ye göre, geçmişimizin yok olmasını dilemek, kendimizin yok olmasını dilemektir. Geçmişimizle uzlaşıp barışana dek hayatımızı belli bir yönde yönlendirmek neredeyse olanaksızdır. Hayatımızda vuku bulan her önemli olay dünyaya ve kendimize bakışımızı değiştirir. Tüm geçmişimizi yeniden gözden geçirmek, genelde, başedilemez bir şey olarak görülebilir. Ama, o sürecin gerekli bir parçasıdır. *Geçmişimiz yol gösteren ve öğreten bir nimettir ve o olumsuz olduğu kadar çok olumlu mesaj da taşır.*

> Bir arkadaşım bir gün beni arayıp hayatından yakındı. Nancy aynaya baktığı her seferinde bedeninin sarktığını ve yüzünün giderek daha çok annesininkine benzediğini görüyordu. O, yüzüne kazınmış tüm gerilimi, endişeyi ve düş kırıklığını görebiliyordu. Nancy bana üzgün ve asık yüzüyle başa çıkmak için ne yapabileceğini sordu. Kaybolmuş gençliğine yeniden sahip çıkmanın bir yolu olarak hamile görünmek için kilo aldığını fark ettiğini söyledi. Nancy ve ben birlikte, onun yirmi sekiz gün boyunca her gün günlük tutmasını, meditasyon yapmasını ve öfkeyi boşaltma çalışması yapmasını içeren bir program tasarladık. Onun geçmişini bitirmesi ve birikmiş tüm duyguları salıvermesi gerekiyordu. Nancy gönüllü bir biçimde kendini açtı ve yaşlı, şişman, acıklı ve çirkin sözcükleri, yani olmak istemediği her şey üzerinde odaklanırken sopayla yastıkları dövdü. Onun bu boşalım çalışmasını yaptığı yirmi sekiz günlük süreçte farklı meseleler ortaya çıkmış, o gerekli zamanı ayırıp günlük tutmuş ve her bir olay için yeni yorumlar bulmuştu. Bu uzun bir ay olmuştu, ama en sonunda o kendisini sevmeye ve ruhen beslemeye tamamen hazır hissetmişti. Nancy, sonraki yirmi sekiz günü benliğinin her veçhesini severek geçirdi. O bana kucaklanıp öpülmeye ihtiyaç duyduğunu söylemişti, böylece o kendi kendisini kucaklayıp öptü. O kendisini tamamen bağışladı. En sonunda huzura kavuşmuştu.

Acımız bizim en büyük öğretmenimiz olabilir. O bizi kendi başımıza asla gitmeyeceğimiz yerlere götürür. Kaç insan, ruhunun yolculuğunu bulup gerçekleştirebilmek için yirmi yılını acı çekerek geçirmeyi seçer? Eğer ben o kadar çok acı çekmeseydim, hâlâ Miami Plajı'nda bir yarış teknesinin güvertesinde zil zurna sarhoş bir halde güneşlenerek kendimden söz ediyor olabilirdim. *Olumlu ve olumsuz her şey beni bugün bulunduğum yere getirdi.* ***Şimdi sahip olduğum şeye sahip olabilmek için tüm o acıyı tekrar çekmeyi seçer miydim? Yanıtım evettir!*** Ben geçmişimi ve çektiğim tüm acıları kutsuyorum. Ama, karanlığımı kucaklayıp benimsemeden önce ondan nefret ediyordum. Çektiğim acıya içerliyor, ve acı çekmez görünen insanlara da içerliyordum. Eylemlerimin sorumluluğunu kabul etmem uzun bir zaman aldı. Hiçbir şeyin sorumluluğunu almamak için çok uğraştım. Ancak **hayatımın daha yüksek bir versiyonuna bakmaya hazır olduğumda *Tanrı'nın bana bir şey öğretmeye çalıştığını ve ancak o karanlıktan geçersem bulabileceğim özel bir armağana sahip olduğumu idrak ettim.*** Bugün -gitmem gereken yere gidebilmek için neyin gerekli olmuş olduğunu öğrenmek üzere- geçmişimde vuku bulmuş her olayın tüm sorumluluğunu almaya çalışıyorum.

Sorumluluk üstlenmek muazzam bir iştir. Çoğumuz hayatımızda yarattığımız iyi şeylerin sorumluluğunu üstlenmeye gönüllüyüzdür, ama genelde kötü şeylerin sorumluluğunu üstlenmeye direniriz. Biz sorumluluk üstlendiğimizde, her şey tarafından güçlendirilebiliriz. Vuku bulan bir şey yüzünden incinsek ya da utansak bile, onun bir biçimde, hayallerimizi gerçekleştirmemize ya da ruhumuzun yolculuğunu yönetmemize yardımcı olduğu bilgisiyle huzur bulabiliriz. Kendimize bakıp, **"Dünya benim tuvalimdir ve ben kendime değerli bir ders öğretmek için bu olayı hayatıma çektim,"** diyebiliriz. Biz olup biten her şeyden sorumlu hale geliriz. Evrene, "Ben kendi realitemin kaynağıyım," deriz. Bu sizin yaşamınızı değiştirebileceğiniz güç yeridir.

Siz geçmişinize direkt olarak bakana dek, o hep orada olacak ve hayatınıza aynı şeyleri getirecektir. Psikolog Rollo May, deliliği, "tekrar tekrar aynı şeyi yapıp farklı sonuçlar beklemek" olarak tanımlar. Biz geçmişimizden ders almalı, öğrenmeli ve sahiplenmediğimiz yanlarımıza tekrar sahip çıkmalıyız. Bu kısırdöngüyü ancak böyle kırabiliriz. Kötü bir deneyimden ders almış, kendi hislerinin sorumluluğunu üstlenmiş, ve kendini yaşamını değiştirmeye bilinçli bir biçimde adamış olanlar nadiren aynı durumu tekrar yaratırlar. *Eğer biz hayatımıza farkındalıkla yaklaşırsak, ne yaratmak istediğimiz konusunda yeni ve farklı kararlar vermeye başlayabiliriz.* İhtiyacımız olan tek şey algıda bir değişikliktir.

Algımızı değiştirmek için, sorumluluk almamızı sağlayan güçlü bir yorum bulana dek geçmişimizin her anını araştırmalıyız. Biz olayların bizim hatalarımızdan kaynaklanmadığını gösterecek nedenler yaratmak için değerli enerjimizi boşa harcarız. Dünyamızda hoşlanmadığımız şeyler için başkalarını suçlamak daima daha kolaydır, ama bu yol çıkmaz bir sokaktır. Siz koşulların kurbanı olduğunuza inanıyorsanız daima acı çekersiniz, bu çaresizliğin ve güçsüzlüğün acısıdır. Ama, siz her şeyin bir nedenden ötürü vuku bulduğu bir evrende yaşıyorsunuz. *Hayatınızda vuku bulmuş tüm olaylarda bir nimet, bir hayır bulun, o zaman şükran duygusunu da bulursunuz.* ***O zaman kutsanmış olmanın nasıl bir şey olduğunu hissedersiniz.***

Hâlâ duygusal bir enerji yüküne sahip her sözcüğün, olayın ve kişinin *kökenine inilmesi,* onlarla ***yüzleşilmesi,*** onların verdiği hislerin ***olumlu hislerle değiştirilmesi*** ve *sahiplenilmesi* gerekir. Biz o duygusal yükün izini geriye doğru sürüp onun kökenine, başlangıcına inmeliyiz. Sonra o olayla yüzleşmeli, onun realitesini geçmişimizin bir parçası olarak sahiplenmeliyiz. Onun yaşamımız üzerinde yapmış olduğu etkinin tümüyle farkına varmalıyız. O zaman o olaya olumsuz hislerimizin yerine olumlu hislerimizi geçirmemizi sağlayan farklı bir perspektiften bakabiliriz. Biz yorumlarımızı seçerek hayatımızın kontrolünü ele geçirebiliriz. Bu sahiplenmediğimiz geçmişimizi sahiplenmemizi mümkün kılar ve diğer insanlara taktığımız fişleri çekmemizi sağlar.

Biz yalnızlık ve çaresizlik hissetmemize yol açan yorumlar yerine, gelişip ilerlememizi sağlayan yorumları seçmeliyiz. *Ben yeni bir yorum bulmanın olumsuz bir şeyi olumlu bir şeye dönüştürmenin en basit yolu olduğuna inanıyorum.* Dünyamızda vuku bulan her olay nesnel bir olaydır. Onun içinde hiçbir gizli anlam yoktur. Her birimiz dünyaya farklı merceklerle bakarız, böylece her birimiz belli bir olayı farklı bir biçimde algılarız. Duygularımızı etkileyen şey olayın kendisi değil, onu algılayış ve yorumlayış biçimimizdir. **Sorumluluğu yadsıyan ve suçu başkasına yükleyen bizim algımız ve yorumumuzdur**. Siz bencilliğiniz için kimi suçluyorsunuz? Bağımlılıklarınız için? Başarısızlıklarınız için? Artık bir kurban olmaya son vermenizin zamanıdır. Sorumluluğu kabul edin, o zaman bencilliğinizi, cömertliğinizi, zarafetinizi ve her şeye sahip olma tanrısal hakkınızı da serbest bırakacaksınız. Hepimiz kendimiz ve başkalarıyla ilgili eski, gelişmemiş bir görüşe tutunmaktan nasıl etkilendiğimiz gerçeğiyle uzlaşmak zorundayız. Her birimiz yorumlarımızı değiştirerek dünyamızı değiştirme konusunda bilinçli bir karar vermek zorundayız. Bir sözcükle ilgili yorumunuzu değiştirdiğinizde, o sadece olumsuz enerji yükünü değiştirmekle kalmayacak, kendi gücünüzü size geri de verecektir.

İşte size yorumlarınızı değiştirmenize yardım edecek bir alıştırma: Ben benim için duygusal bir yüke sahip olan, hâlâ öyle anılmak istemediğim bir sözcüğü alacağım. Yeni bir yorumunu yaratmak istediğim sözcük "çirkin" sözcüğüdür. Anılarımı gözden geçiriyor ve çocukken yaşadığım, bana acı vermiş ve çirkinlik hakkındaki yargılarımı oluşturmuş bir olayı hatırlıyorum. Bu sözcüğün *izini geriye doğru sürüp kökenine indiğimde,* babamın ben küçük bir kızken bana *farecik* diyerek takıldığını hatırlıyorum. Benim yorumum şöyleydi: Babam beni sevmiyor ve benim çirkin olduğumu düşünüyor. Bu hissin yakamı bırakmadığım biliyorum. Böylece şimdi bu olayla *yüzleşmeyi* seçmeliyim. O an'a ve o sözcüğe bağladığım acı, aşağılanma ve utanç hislerini deneyimlememe izin veriyorum. Sonra "çirkin"i sahiplenip benimseyebilmek için o olayın yeni bir yorumunu yaratmaya başlıyorum.

YENİ YORUMLAR

Olumlu

1. Ben güzelim, bu yüzden babam benim yanımdayken tedirgin oluyordu. Onun bu tedirginlikle başa çıkabilmek için bildiği tek yol bana şirin olduğunu düşündüğü böyle bir isim takmaktı.
2. Babam bu ismin şirin olduğunu düşünüyor ve onu sevgiyle kullanıyordu.
3. Babam beni çok seviyor ve gerçek dünyaya hazırlamak istiyordu. O güzelliğimi hafife alarak beni koruyabileceğini düşünüyordu.

Olumsuz

1. Babam benden nefret ediyor ve bana zarar vermeye çalışıyordu.
2. Babam benim gerçekten çirkin olduğumu düşünüyordu ve bununla başa çıkabilmesinin tek yolu benimle alay etmekti.

Şimdi ben tüm yorumlara bakıp hangilerinin kendimi iyi hissetmeme, hangilerinin kendimi kötü hissetmeme yol açtığını görebilirim. Ve eski olumsuz yorumun yerine yeni olumlu bir yorum geçirmeyi seçebilirim. Ben daima kendi kendime şöyle sorarım: "Bu yorum beni güçlendiriyor mu, yoksa güçsüzleştiriyor mu? Bu yorum benim kendimi zayıf mı, yoksa güçlü mü hissetmeme yol açıyor?" Eğer siz sizi güçsüzleştiren bir içsel konuşma yapıyorsanız, siz onu olumlu, güçlü bir içsel konuşmayla değiştirene dek o değişmeyecektir. Ama bazılarımız çok güçlü bir iradeye sahiptir ve bizim acıya ve ıstıraba bağımlılığımız yeni bir yorum yapmamıza izin vermeyecektir. İşte bu yüzden bu şeyleri yazmak ve belli bir olayın değişik algılanma biçimlerine bakmak çok önemlidir. Sadece sözcükleri yazmak bile o olaya bağlı duyguları çözer. Biz yorumlarımızla oynamaya gönüllü olduğumuzda seçimlerimizi yeniden inceleyebiliriz. Onları karanlıktan çıkarıp ışığa kavuşturduğumuzda onlar şifa bulabilirler.

Benim bu olayda seçtiğim yeni yorum şuydu: "Babam beni çok seviyor ve gerçek dünyaya hazırlamak istiyordu. O güzelliğimi hafife alarak beni koruyabileceğini düşünüyordu." Ben bu yorumu seçtim, çünkü o beni güldürmüştü. Onu yazdığımda bana biraz gülünç görünmüştü, ama gözlerimi kapatıp kendime hangi yorumun ruhumu beslediğini sorduğumda yanıt bu yorum oldu. Ben bir kez eski yorumu yenisiyle değiştirmeyi seçtiğimde, geçmiş acıyı hissetmeden "çirkin"i kucaklayabildim.

Şimdi içsel başvuru noktam değişmiş bulunuyor. Şimdi babamın eski alışkanlığı neredeyse hafif ve tatlı bir şey gibi görünüyor. Onun gerçek güdüsü her ne olursa olsun, ben artık bu deneyimle barıştım. *Artık birilerinin benim çirkin olduğumu düşüneceklerinden korkarak dolaşmıyorum.* Ayrıca kendi hakkımda hissettiğim bu çirkinliği başka insanlara da projekte etmiyorum. *Çirkinlik armağanı evden saçımı taramadan ya da makyaj yapmadan çıkıp, ama kendimi yine de çok iyi hissetme özgürlüğüdür.*

Siz de bu alıştırmayı, ne kadar önemsiz ya da önemli olursa olsun, sorun yaşadığınız her olay ya da sözcük için kullanabilirsiniz.

Birlikte çalışma yaptığım bir kadın, Hannah, silahla tehdit edilip tecavüze uğramıştı ve bunda herhangi bir nimet bulmakta -anlaşılır biçimde- çok zorlanıyordu. O bu deneyimden kendisinin tiksindirici, adi bir fahişe olduğu ve bunu hak ettiği hissini almıştı ve bu yorumu on beş yıldır içinde taşıyordu. Ondan bu olayla ilgili üç olumlu ve iki olumsuz yorum bulmaya çalışmasını istedim. Hannah seçmiş olduğu yorumun güçsüzleştirici ve acı verici olduğunu açıkça görebiliyordu. Böylece o önce olumsuz yorumları buldu.

Olumsuz

1. Ben asi biri olduğum ve annem babamdan nefret ettiğim için kışkırtıcı bir biçimde giyiniyordum ve böylece hak ettiğim şeyle karşılaştım.
2. Ben aşağı tabakadan değersiz bir süprüntüyüm. Kullanılmayı ve kötü muamele görmeyi hak ediyorum.

Olumlu

1. Ben bir şeylere ait olmaya çalışan kaybolmuş ve saf bir genç kızdım. Bu olay beni daha bilinçli, dikkatli ve farkında bir kişi olmaya yönlendirdi.
2. Bu olay kılık değiştirmiş bir nimetti. Onun sonucunda kendime ve bedenime saygı göstermeyi öğrendim. Bir daha asla bir kurban olmak zorunda olmadığımı öğrendim. Bu olay ruhsal benliğimi uyandırmak için yapılmış ilahi bir plânın parçası olan bir uyanış çağrısıydı.

Hannah, tüm bu yorumları bulduğunda bir seçimde bulunabileceğini de fark etti. O, olumlu yorumlar bulmanın olanaksız olduğunu düşündüğünden, önce olumsuz yorumları gözden geçirdik. Ama bunu bitirdiğimizde, Hannah kendisini güçlendirebilecek birkaç farklı yorum bulabildi. O, hatta, seçtiği yorumun ona gerçekmiş gibi geldiğini kabul etti. O yukarıdaki olumlu bildirimlerin ikincisini seçti: *Bu olay kılık değiştirmiş bir nimetti.* ***Onun sonucunda kendime ve bedenime saygı göstermeyi öğrendim.*** Hannah yorumuna karar verir vermez, on beş yıldır hayatını yönetmiş olan "adi" ve "tiksindirici" sözcüklerini de kucaklayıp benimseyebildi. Bu veçhelerin ona armağanlarını sunmalarına izin vererek onların zıt kutuplarının ortaya çıkmalarına da fırsat vermiş oldu. "Gururlu" ve "güzel," Hannah'ın olmayı özlediği iki sözcüktü ve şimdi o bu ayrılmaz parçalarına erişebilmişti.

Siz bunun daha çok bilincine vardıkça, güçlendirici yorumları seçmenin sizin sorumluluğunuz olduğu da giderek daha aşikâr hale gelecektir. Bazen bir kurban olmak daha kolaydır, ama olumsuz bir perspektif sizi sürekli kurban olmaya götürecektir. Siz hayatın armağanlarının daha çok farkına vardıkça, başınıza gelen her şeyle ilgili kendi perspektifinizi daha hızlı seçeceksiniz. Trajik olaylar birçoğumuzun başına gelir. Bu yaşamın bir parçasıdır. ***Kendinizi bu olaylar yoluyla güçlendirmek cesaret gerektirir***. Ama, böyle zamanları gelişmek için kullandığınızda onlar birer nimet haline gelirler.

Bir başka cesur örnek de Julia isimli genç ve güzel bir kadının yaşamıdır. Julia birkaç yıldır umutsuzca çocuk sahibi olmak istiyordu. En sonunda hamile kaldığında, o ve e mutluluktan havalara uçtular. Hamileliğin on dördüncü haftasında Julia kanama geçirdiğini fark etti. Korkarak, hemen doktorunu görmeye gitti. Doktor bebeğin kalp atışını duyamayınca Julia'yı sonograma soktu. Yine hiçbir kalp atışı duyulmuyordu, bebek ölmüştü. Julia adeta yıkılmıştı. Günlerce ağlayarak bu kaybının yasını tuttu. Ölü cenin hâlâ onun karnındayken ben Julia ile bir çalışma yapma fırsatı buldum. Ona bu trajik olayı nasıl yorumladığını sordum. Julia ağlamaya başladı. "Ben bir çocuk doğuracak kadar iyi değilim. Hamile olduğumu öğrenmeden önce içtiğim içki bebeğime zarar vermiş olmalı," dedi.

Julia doğal acısına kendine yönelttiği suçlamayı da ekliyordu. Biz konuşurken Julia'nın bunu başına gelmiş kötü bir şey değil, kutsal bir olay kılmak istediğini açıkça anladım. Biz çalışmamıza başladığımızda, o önce olumsuz yorumlan yaratmak istedi.

Olumsuz

1. Ben genetik olarak kusurlu olduğum için asla bir bebeği dokuz ay boyunca karnımda taşıyamayacağım.
2. Ben arkadaşlarımın ve aile üyelerimin geçirdikleri tüm kürtajlardan ötürü cezalandırıldım.

Olumlu

1. Bu bedenim için, sevip besleyeceğim bebek için yolu hazırlayan bir tür alıştırmaydı.

2. Bu benim bir bebek sahibi olma arzumun gerçek olduğunu onaylıyor. Artık bu konuda hiçbir çelişki ve kararsızlık hissetmiyorum.
3. Bu kaybın ve ayrılığın acısı bana daha iyi bir anne olmama yardımcı olacak bir deneyim kazandırdı.

Julia üçüncü olumlu yorumu benimsemeyi seçti: "*Bu kaybın ve ayrılığın acısı bana daha iyi bir anne olmama yardımcı olacak bir deneyim kazandırdı."* O bu yorumun gücünü bedeninde hissedebiliyordu. Rastlantı diye bir şeyin olmadığını bildiğinden, Julia bu bebeği ona getirdiği acı yerine, ona getirdiği armağanla hatırlamak istiyordu. Bu gerçekten bir sevgi ve cesaret yaklaşımıydı. Bu Julia'yı yaşamını sürdürüp, eninde sonunda sahip olacağı güzel çocuğa hazırlanacak şekilde güçlendirdi.

Her birimiz eğer geçmişi temizlemek ve acımızı kucaklamak için gerekli olanı yaparsak kendi benzersiz armağanlarımızı, yani karanlıkta altını bulacağımıza güvenmeliyiz. Eğer buna izin verirsek, evren bize hayal edebileceğimizden daha fazlasını verecektir. Her birimiz bu dünyaya farklı bir misyonla geliriz ve o misyonu yerine getirip getirmemek bize bağlıdır. Bu perspektiften, siz geçmişinizdeki tüm olayların bir öğrenme, gelişme, değişme ve keşfetme fırsatı sağladığım göreceksiniz.

Biz geçmişimizle uzlaşıp barıştığımızda, projeksiyonlarımızı geri alma süreci çok daha kolaylaşır. Bu sahiplenilmemiş duygular ve davranışlar bizim gücümüzü ve büyük olma kapasitemizi başkalarına teslim etmektedirler. *Siz tek bir veçhenizi bile yadsıdığınızda, bütün olmak için ihtiyaç duyduğunuz bir parçayı yadsımaktasınızdır. Biz, bilmeden, en değerli veçhelerimizi nefret ettiğimiz kişilere ve sevdiğimiz kişilere teslim ederiz.* Biz belli şeyleri kucaklayıp benimseyenleyiz, çünkü yargılarımıza ve eleştirilerimize çok fazla yatırım yapmışızdır. Biz yanıldığımızı, yanlış yaptığımızı kabul etme, sorumlu olma cesaretini gösteremeyiz. Biz kusurlu olmaktan, başkalarında en nefret ettiğimiz şeylerin gerçekte kendimizde en nefret ettiğimiz şeyler olduğunu idrak etmekten korkarız. Çevremizde gördüğümüz her şey sıradan olduğundan, gücümüzün ve zekâmızın bizi başkalarından ayırıp tecrit edeceğinden korkarız. Reddedilmekten o kadar çok korkarız ki, sırf çevreye uyabilmek için en değerli armağanlarımızı elden çıkarırız. Bize varlığımızı sürdürebilmek için böyle yapmamız gerektiği öğretilmiştir ve artık kendimize dayanamaz hale gelene dek böyle yapmayı sürdürürüz. Sonra zehirli duygular o kadar acı verici hale gelir ki biz hayatımızda, bize sürekli olarak değersiz olduğumuzu gösterecek, hayallerimizi hak etmediğimizi kanıtlayacak durumlar yaratırız. Sadece siz bu kısırdöngüyü kırabilirsiniz. Sadece siz, "Artık yeter, ben büyüklüğümü geri istiyorum. Ben parlaklığımı, yaratıcılığımı ve tanrısallığımı hak ediyorum," diyebilirsiniz.

Yıllar boyunca erkek arkadaşlarıma karşı acı verici bir güvensizlik duydum. Erkeklere güvenilemeyeceğine, onların eğer fırsat bulurlarsa sadakatsiz davranacaklarına inanıyordum. Bunun benimle ilgili bir şey olabileceği hiç aklıma gelmemişti. Böylece erkek arkadaşlarımı dikkatle izledim, onları özel bağımızı zedeleyecek bir şey yaparlarsa ilişkimizi bitirmekle tehdit ettim. En sonunda bir adam kendi güvenilmezliğimi ona projekte ettiğimi söyledi. Hemen bu fikri reddettim. Ben kesinlikle sadık ve güvenilir biriydim. *Daha sonra, onunla aramızda geçen bir tartışmadan sonra yaptığım ilk şeyin ilişki kuracağım bir sonraki erkeği, bir sonraki Bay Doğru'yu düşünmek olduğunu fark ettim.* Erkek arkadaşımla ilişkimizi sona erdirmekten hiç söz etmemiştik ve ben orada oturmuş bir başka erkeği hayal ediyordum. Ama, kendime bunun sadece bir hayal olduğunu söylediğimden, bu yanımı yadsıyabiliyordum. Ben kendi güvenilmezliğimi kabul ve tasdik eder etmez, bu güvenilmezliği çevremdekilere projekte etmeyi bırakabildim.

İlişkilerimde karışıklık ve sıkıntı yaratanın ben olduğumu keşfetmek çok can sıkıcıydı. İlk tepkim hasta olarak algıladığım bu yanımdan nefret etmekti. Gözlerimi kapatıp bu güvenilmez alt kişiliğimle konuşmaya çalıştım. Bana gelen ilk imge; erkekleri görünce korkudan titreyen küçük, kırılgan bir kızın görüntüsüydü. Onun ismi Korkak Sue idi. Ona şifa bulmak için neye ihtiyacı olduğunu sorduğumda, o "şefkat" dedi. Bu sözleri işitmek ve onun korkusunu görmek kalbimi açtı. Kendime bu korkuyu hissetme iznini verdim ve gözlerim kapalı bir halde, Korkak Sue'ya sarılıp onu bağrıma bastım.

Kendimize karşı şefkat göstermemiz zorunlu bir şeydir. Şefkat yoksa, biz korku hisseder ve kendimizden nefret ederiz. Kendimizden nefret etmek dayanılmaz bir şey olduğundan, biz bu nefreti dünyaya projekte ederiz. Biz kendimizin kurbanları olmaktansa, dünyanın kurbanları olmayı tercih ederiz, ve dünyayı suçlayarak kendimizle yüzleşmenin acısından kaçınabiliriz.

Şimdi hayatınızdaki güçlü bir biçimde tepki gösterdiğiniz herkese -ki bu anneniz, babanız, eşiniz, patronunuz ya da en iyi arkadaşınız olabilir- dürüstçe bakmanızın zamanıdır. Bunların bir listesini çıkarın ve hangi niteliklerinin sizde bir tepki yarattığını yazın. Bu sürekli bir keşif sürecidir. Bir kez siz bir özellik tabakasını sahiplendiğinizde, alttaki bir başka tabaka kendini gösterecektir. Barındırdığınız

her türlü kırgınlık ve kızgınlık hâlâ enerjisel olarak fişinizin onlara takılı olduğunu gösteren kırmızı bayraklardır.

Joan Gattuso *Bir Sevgi Kursu* adlı kitabında yazar Ken Keyes'den öğrendiği **kolay bir alıştırmayı anlatır**. Bir kâğıdın üst kısmına sizi etkileyen kişinin ismini yazın. *Kâğıdı ortadan bir çizgiyle ikiye ayırarak, o kişinin hoşlandığınız yanlarını kâğıdın bir yanına, hoşlanmadığınız yanlarını da diğer yanma yazın.* Biz bir insandan hoşlanmasak bile, genelde, o insanda bizim için uygun olan bir şey buluruz. Sizin listeniz Şuna benzeyebilir:

MARTHA

Olumlu Olumsuz
zevkli tembel
işine duyduğu tutku pasaklı
duygusal gürültücü

Şimdi sol sütundaki her sözcükten sonra, **"..... olduğumda kendimi seviyorum**," diye yazın. *Zevkli olduğumda kendimi seviyorum, işime karşı tutku duyduğumda kendimi seviyorum.* Sonra sağ sütundaki her sözcükten sonra, "".....olduğumda kendimi sevmiyorum," diye yazın. *Tembel olduğumda kendimi sevmiyorum. Pasaklı olduğumda kendimi sevmiyorum. Duygusal olduğumda kendimi sevmiyorum. Gürültücü olduğumda kendimi sevmiyorum.* Bu, bir başka kişide gördüğünüz şeyin aslında sizinle ilgili olduğunu görmenin basit bir yoludur.

Bir gün bir seminerime katılmış olan arkadaşım Laurie beni aradı. Yaşadığı bir şey onu çok üzmüştü. Laurie'nin eskiden üniversitede oda arkadaşı olan Christina onun yıllardan beri hayranlık duyduğu biriydi. Son dakikada Christina Laurie ile birlikte yaptıkları bazı plânları gerçekleştirmekten vazgeçmişti ve Laurie arkadaşının bu davranışı karşısında şoke olmuştu. Bana Christina'nm şımarık, bencil, küstah ve çok bilmiş biri olduğunu söyledi. Yumuşak bir biçimde, Laurie'ye bir başka insanın davranışından etkilendiğimizde bunun kendi sahiplenmediğimiz niteliklerimizin bir projeksiyonu olduğunu hatırlattım. Laurie bunun onunla hiçbir ilgisi olmadığında ısrar etti. Christina'nm en sonunda gerçek yüzünü gösterdiğinden emindi. Laurie'den Christina' nın sevdiği ve sevmediği yanlarını yazmasını istedim.

CHRİSTİNA

Olumsuz
ben-merkezci
bencil
küstah
çok bilmiş
umursamaz

Laurie her olumlu özelliği inceleyerek, "Ben bir lider olduğumda, zarif olduğumda, spiritüel olduğumda, başarılı olduğumda, güzel olduğumda kendimi seviyorum," diye yazdı. Sonra o, "Ben ben-merkezci olduğumda, bencil olduğumda, küstah olduğumda, çok-bilmiş olduğumda, umursamaz olduğumda kendimi sevmiyorum," diye yazdı. Laurie kendisinin Christina'nm olumlu ya da olumsuz veçhelerini sahiplenmediğini gördü. O sahip olmadığını düşündüğü olumlu veçhelerini Christina'ya projekte ederek tüm gücünü ona vermişti. Christina kusurlarını gözler önüne sererek onu düş kırıklığına uğrattığında ise Laurie kendini aldatılmış hissetmişti. O, bu mükemmel, spiritüel, güzel, zarif kadının kusurları olduğunu gördüğünde, bu onun kendi kusurlarının altım çizmişti. Laurie kendi sahiplenmediği benliğini Christina'ya o kadar çok projekte etmişti ki, Christina olduğu gibi davrandı-ğında o kendini kaybolmuş ve öfkeli hissetmişti. Christina'ya taktığı fişi çekmek için, Laurie'nin ona projekte ettiği yanlarını geri alması gerekiyordu.

Laurie'ye Christina'ya hislerini ifade eden bir mektup yazmasını söyledim. Bu mektubu ona asla yollamayacak olmasına rağmen, Laurie'nin hissettiği tüm öfke ve içerlemeyi ifade edebilmesi önemliydi. Mektubu yazmayı bitirdiğinde, Laurie gücünü Christina'ya ya da bir başkasına teslim etmek istemediğine karar verdi. O kendi güzelliğine, başarısına, zarafetine, ruhsallığına ve liderlik niteliklerine sahip çıkmaya hazırdı. Birer birer, Laurie bu veçheleri kendi için de buldu. O önce tüm olumlu projeksiyonlarına, sonra da tüm olumsuz projeksiyonlarına sahip çıktı. Laurie için olumlu olanlara sahip çıkmak, olumsuz olanlara sahip çıkmaktan daha zordu. Aslında o olumlu olanları benimser benimsemez, olumlu olanlar üzerinde bir duygusal enerji yükü de hissetmedi. Biz terazinin bir kefesindeki bir şeye tam olarak sahip çıktığımızda, bu genelde zıt niteliği de dengeye getirir. Böylece, Christina'nın Laurie'nin kendi güzelliğini ve ışığını bulmasında bir katalizör olduğu ortaya çıkmıştı.

İnsanlar yaşamımıza bütünlüğümüzü tekrar kazanmamıza yardımcı olmak için gelirler. Çoğumuzun kendimizi yargılamakta kullandığımız sınır çizgisi çok dardır. Eğer tüm iyi bir yanda ve kötü öbür

yandaysa, çoğumuz ortada yaşayacak, iyimizin ve kötümüzün küçük birer kısmını *sah*ipleneceğizdir. Bizim insan kapasitesinin tüm alanında nasıl yaşayacağımızı ve bunu yaparken kendimizi kötü hissetmemeyi öğrenmeye ihtiyacımız vardır. Her duygu ve dürtü tamamen insanidir. Biz ışığı kucaklayabilmek için karanlığı da tam olarak kucaklayabilmeliyiz. **Tanrı, ruh, sevgi:** benim için hepsi aynıdır. Biz onları göremesek bile, onlar daima oradadır. Onlar bizim onları içimize davet etmemizi beklemektedir. *Giriş kapısı kalbimizde bulunur.* Biz var olan her şeye kalbimizi açmaya gönüllü olduğumuzda ve her şeyde kötü yerine iyiyi aramaya başladığımızda, Tanrı'yı göreceğiz. Sevgiyi göreceğiz. Gördüğümüz şeyi seçenin biz olduğumuzu hatırlamamız önemlidir. Bir düzeyde, bu yaşamda öğrendiğimiz tüm dersleri biz istemişizdir. Ne kadar korkunç olursa olsun, her olayın size verecek bir armağanı vardır. Ve siz kendi armağanınızı alırsanız, ben de benimkini alacağım, çünkü ruh dünyasında ben sizim ve siz de bensiniz.

***ALIŞTIRMALAR

1. Birkaç dakika ayırıp gevşeyin. Şimdi gözlerinizi kapatıp beş derin nefes alın. İçsel asansörünüze binip yedi kat aşağıya indiğinizi hayal edin. Kapı açıldığında kutsal bahçenizde olacaksınız. Bahçenizin güzelliğine bakarak meditasyon koltuğunuza doğru yürüyün. Oraya oturduktan sonra kendinize şu soruyu sorun: Hayatımı yöneten çekirdek inançlar nelerdir? Birkaç dakika düşünüp, sonra çekirdek inançlarınızın bir listesini yapın.

Sonra gözlerinizi kapatıp listenizdeki ilk inancı hayal edin. Kendinize aşağıdaki soruları sorun. Yeterli zaman ayırıp içinizin derinliklerinden gelen yanıtları dinleyin.

a. Bu gerçekten benim fikrim mi, yoksa onu bir başkasından mı alıp benimsedim?
b. Neden bu inanca sahibim?
c. Bu inanç beni güçlendiriyor mu?
d. Bu inancı değiştirmek için ne'den vazgeçmem gerekiyor?
Tüm soruları yanıtladığınızda bunları günlüğünüze yazın.

2. Listenizdeki her bir inanca kısa bir mektup yazarak size hizmet ettiği için ona teşekkür edin. Şimdi eski inancın yerini alacak yeni bir inanç yaratın. Bu yeni inancı onurlandırmaya söz verin. Sonra gözlerinizi açın ve yeni, güçlendirici inancınızı yazın.

3. Hâlâ tam olarak benimseyemediğiniz ya da sevemediğiniz bir sözcüğü yazın. Gözlerinizi kapatın ve çocukluğunuzda yaşadığınız ve bu niteliği rahatsız edici kılacak şekilde sizi ikilemiş olan bir olayı bulun. Şimdi, bu olayla ilgili yorumumuzu yazın. Bu yorumun altına bu olayla ilgili beş yeni yo-^m yazın. Bunlardan üçü olumlu, ikisi olumsuz olsun. Eğer hiçbir yorum düşünemiyorsanız, arkadaşlarınıza ya da ailenize sorun. Yeni yorumlar düşünmek uygulama gerektiren yaratıcı bir iştir. Tek bir yoruma saplanıp kalmak yerine, birçok yorumu deneyin. Siz size acı veren yorumu bırakmak isteyeceksinizdir. Eğer bu konuda herhangi bir sorunuz varsa 150. sayfaya bakın.

IŞIĞINIZIN PARLAMASINA İZİN VERMEK

"Bizim en derin korkumuz yetersiz olmak değildir. En derin korkumuz ölçüsüz bir biçimde güçlü olmaktır," der, Marianne Williamson *Sevgiye Dönüş* adlı kitabında. "Bizi en çok korkutan şey karanlığımız değil, ışığımızdır. Biz kendi kendimize, 'Ben kimim ki zeki, güzel, yetenekli ve muhteşem olayım?' diye sorarız. Aslında, siz kimsiniz ki öyle olmayasınız? **Siz Tanrı'nın bir çocuğusunuz**. Sizin küçük oynamanızın dünyaya bir yararı olmaz. Diğer insanlar sizin yanınızda kendilerim güvensiz hissetmesinler diye büzülüp sinmeniz aydınlanmış bir davranış değildir. Siz içinizdeki Tanrı'nın ihtişamını tezahür ettirmek için doğdunuz. O sadece bazılarınızda değil, herkeste bulunur ve biz ışığımızın parlamasına izin verdiğimizde, bilinçsiz olarak, diğer insanların da aynı şeyi yapmalarına izin veririz. Biz korkumuzdan özgürleştiğimizde, mevcudiyetimiz otomatik olarak başkalarını da özgürleştirir."

Bu bölüm size tüm ışığınızın parlamasına nasıl izin vereceğinizi, başkalarında gördüğünüz tüm zarafeti ve ihtişamı kendi içinizde nasıl kucaklayıp benimseyeceğinizi anlatacaktır. Bu sadece karanlık gölgenizi değil, ışık gölgenizi de, yani yadsıdığınız ve başkalarına projekte ettiğiniz her olumlu şeyi sahiplenmek ve benimsemek anlamına gelir.

Biz yeni bir çağda yaşıyoruz. *Bu bir kendini açma, şifa bulma ve tekâmül etme zamanıdır. O pasif bir şey değildir, ama teslimiyet gerektirir:* Ego'muzun ve eski kalıplarımızın teslim edilmesini, onlardan vazgeçmeyi. Charles Dubois'in bir zamanlar dediği gibi, "Önemli olan şey her an, olabileceğiniz şey için olduğunuz şeyi kurban edebilmektir." Bizim bütün, hakiki benliğimiz olmamızı engelleyen tek şey **korku**dur. Korkumuz bize hayallerimizi gerçekleştiremeyeceğimizi söyler. Korkumuz bize riskler almamamızı söyler. O bizim en zengin hazinelerimizin keyfini çıkarmamızı engeller. Korkumuz bizim

tüm alanı kucaklamak yerine, tayfın ortasında yaşamamıza yol açar. Korku bizi hissiz, hiçbir şey hissedemez bir halde tutar. O bizim yaşamın coşkusunu ve heyecanını yaşamamızı engeller. Korkuyla, hayatımızda kendimize kendi oluşturduğumuz sınırlamaların uygun olduklarını kanıtlayacak durumlar yaratırız. Korkumuzu aşmak için onunla yüzleşmek ve onun yerine sevgiyi geçirmek zorundayız. *O* zaman onu kucaklayıp benimseyebiliriz. Ve bir kez korkumuzu kucaklayabildiğimizde, artık korkmamayı seçebiliriz. Sevgi bizim o bağı kesmemizi sağlar.

Biz büyüklüğümüzden korkarız, çünkü o bizim çekirdek inançlarımıza meydan okur. O bize söylenmiş olan her şeyle çelişir. Bazıları sadece birkaç armağanını görebilirken, bazılarımız birçok armağanımızı tanıyabiliriz. Ama, ben ışığının tüm parlaklığı ile rahat olan biriyle nadiren karşılaştım. Herkes sahiplenip benimsemekte zorlandığı farklı olumlu özelliklere sahiptir. Çoğumuza kendinden aşırı emin ya da kendini beğenmiş olmamamız söylendiğinden, biz en değerli! bazı armağanlarımızı gömmüşüzdür. Bu özellikler bizim ışık gölgemiz olurlar. Biz karanlık gölgemizi taşıdığımız ayna çantanın içinde ışık gölgemizi de taşırız.

> Karanlık veçhelerimizi olduğu gibi, ışık veçhelerimizi geri almak da aynı şekilde zordur. Ben bir uyuşturucu tedavi merkezindeyken, bir kadın bize bir konferans vermeye geldi. O sözlerine üniversiteden birincilikle mezun olduğunu söyleyerek başladı. O, on üç yıldır evliydi ve kocasıyla harikulade bir ilişkisi vardı. O çok iyi bir anneydi ve mükemmel bir iletişimciydi. O bize iyi yapmış olduğu şeyleri anlatmayı sürdürürken ben kendi kendime, "Amma kendini beğenmiş şey. Bu kadın kim olduğunu sanıyor? Onu niye dinlemek zorundayız ki" diye düşündüm. Sonra o durdu, her birimizin gözlerine baktı ve şöyle dedi: "Ben buraya size kendinizi sevmekten söz etmeye geldim. Ben size tüm iyi niteliklerinizi kabul ve tasdik etmenin ve onları hayatınızdaki insanlarla paylaşabilmenin önemini anlatmaya geldim." O, kendimizi sevebilmek için ışığımızın parlak bir biçimde ışıldamasına izin vermeye *gönüllü olmamız* gerektiğini açıkladı. Biz her gün yapmış olduğumuz tüm iyi şeyleri kendimiz kabul ve tasdik etmeliydik. Yaşamımızın bir envanterini çıkarmalı ve başarılarımızı alkışlamalıydık. Ve ışığımızın parlamasına izin verdiğimizde, başkalarına da aynı şeyi yapmalarının uygun olduğunu göstermiş olacaktık.
>
> Ben şoke olmuş bir halde sandalyemde oturuyordum. Ben bazen yeteneklerimle övünürdüm, ama kendimi takdir etmemin ve onurlandırmamın uygun olduğuna asla inanmamıştım. Benim övünmem güvensizliğimden, kendimi asla yeterince iyi hissetmememden kaynaklanıyordu. Bu konuşmacıya göre, bu durumun paradoksu şuydu ki, ben kendi Tanrı vergisi armağanlarımı sahiplenmeye gönüllü olmadığımdan, kendimi yeterince iyi hissetmiyordum. Ben yeteneklerimi takdir etmeye gönüllü değildim. Bir nedenden ötürü, hep, en iyi yanlarımı önemsiz gibi göstermenin, hafifsemenin beni daha iyi bir insan yaptığına inanmıştım.

O gün hayatımın en değerli derslerinden birini öğrendim: **Kendi hakkımızda iyi şeyler söylemek sadece uygun değildi, bu *yapılması gereken* bir şeydi.** Biz armağanlarımızı ve yeteneklerimizi tanımalıyız. İyi yaptığımız her şeyi takdir etmeyi ve onurlandırmayı öğrenmeliyiz. Kendi özgünlüğümüzü, benzersizliğimizi aramalıyız. Birçok insan kendi başarısını, mutluluğunu, sağlığını, güzelliğini ve tanrısallığını sahiplenemez. Onlar güçlü, başarılı, çekici ve yaratıcı olduklarını görmekten korkarlar. Korkulan onların bu yanlarını araştırıp keşfetmelerini engeller. Ama kendimizi gerçekten sevebilmek için sadece karanlık değil, ışıklı yanlarımızı da, yani tüm benliğimizi kucaklamalıyız. Kendi yeteneklerimizi tanımayı öğrenmek bizim başka herkesin kendine özgü armağanlarım takdir etmemizi ve sevmemizi sağlar.

> Bir an durup zihninizi sessizleştirin. Birkaç ağır, derin nefes alın ve aşağıdaki listeyi yavaş yavaş okuyun. Her sözcüğe baktıktan sonra, kendi kendinize her bir sözcüğü kullanarak, **"Ben öyleyim"** deyin. Örneğin: "Ben sağlıklıyım; ben güzelim; ben zekiyim; ben yetenekliyim; ben zenginim." Bir kâğıda sizi gerçekten rahatsız eden sözcükleri yazın. Buna bir başkasında gördüğünüzde hayranlık duyduğunuz, ama kendi içinizde benimsemediğiniz şeyleri temsil eden sözcükleri de dahil edin.

Doyumlu, güvenli, sevilen, ilham verici, seksi, ışık saçan, hoş, şirin, tutkulu, neşeli, bağışlayıcı, canlı, hayallerini gerçekleştirmiş, enerjik, esnek, kabul edici, bütün, sağlıklı, yetenekli, muktedir, akıllı, onurlu, kutsal, güçlendirici, tanrısal, güçlü, özgür, eğlenceli, bilgili, zengin, aydınlanmış, idrakli, dengeli, başarılı, değerli, açık, şefkatli, yaratıcı, dingin, adil, Ünlü, disiplinli, sorumlu, mutlu, arzu edilir, coşkulu, cesur, şanslı, olgun, sanatçı, incinmeye açık, parlak, bilinçli, sadık, muhteşem, çekici, merkezlenmiş, romantik, sıcak kalpli, iddialı, minnettar, hoşnut, yumuşak, nazik, sessiz, dolu, istenen, kararlı, ilgi çekici, duyarlı, gönüllü, dakik, karşı konulmaz, cömert, güzel, kaygısız, sabırlı, yargılamayan, soğukkanlı, düşünceli, spiritüel, bağlı, iyi konuşan, spontane, düzenli, mantıklı, esprili, kabul ve tasdik edilen, hayranlık duyulan, temiz, üretken, anlayışlı, kendine güvenen, kendini adamış, iyimser,

gelişmiş, güvenilir, aktif, büyüleyici, korkusuz, yaşam dolu, sıcak, odaklanmış, yenilikçi, ruhen besleyici, süperstar, harikulade, lider, sağlam, şampiyon, sade, içten, verici, verimli, cesur.

Siz tüm bu niteliklere sahipsiniz, onları tezahür ettirmek için yapmanız gereken tüm şey her birini ortaya çıkarmak, sahiplenmek ve benimsemektir. Eğer **hayatınızın neresinde belli bir özelliği ifade etmiş olduğunuzu ya da belli bir özelliği hangi durumlarda ifade edebileceğinizi görebilirseniz, ona sahip çıkabilirsiniz.** Siz, "ben o'yum" demeye gönüllü olmalısınız. **Bir sonraki adım, o özelliğin armağanını bulmaktır.** Karanlık gölgenizden farklı olarak, onun armağanı genelde aşikardır. Ama, birçoğumuz kendi korkumuz ve direncimizle yüzleşmek zorundayızdır. Birçoğumuz başkaları kadar yetenekli ya da yaratıcı olmadığımız inancımızı güçlendirmek için karmaşık savunma mekanizmaları geliştirmişizdir. Ve olumsuzu olduğu kadar, olumluyu benimsemeye de kararlı olmamız çok önemlidir.

Dışsal realiteyle çelişen belli özellikleri benimsemek özellikle zor olabilir. Eğer işsiz kalmışsanız ve borç içindeyseniz, *zengin* sözcüğünü benimsemeniz zordur. Böyle bir durumda zengin olabileceğiniz durumları hayal edebilmek önemlidir. Bu yeni bir iş ya da kariyer olabilir. Eğer belli bir sözcüğü benimseyemezseniz, o deneyimi tezahür ettirmeniz pek mümkün olmaz. Siz aynaya bakıp şişman bir insan gördüğünüzde, bu, benimseyemediğiniz sözcük *zayıf* ise durumu karmaşıklaştırabilir. Ama siz kendi içinizdeki zayıf insanı sahiplenmezseniz, o asla dışarı çıkamaz. ***Eğer siz bekârsanız ve evlenmek istiyorsanız, evli veçhenizi benimsemek zorundasınızdır.*** Her birimizin direndiği şeyler farklı olacaktır. Bazıları size ait olmadıkları inancınızı destekleyecek birçok kanıta sahip olacaktır, ama kararlı bir biçimde araştırdığımızda her birimiz bu veçheleri kendi içimizde bulabiliriz.

Marlene bir seminerime katılan kırk yaşlarında bir kadındı. O güzel bir kadındı, ama yorgun ve üzgün görünüyordu. Ben yukarıda sunduğum olumlu özellikler listesini bu seminere katılanlara da sunarak hepsinden benimseyemedikleri sözcükleri yazmalarını istedim. Marlene yirmi sözcük yazdı. Biz olumsuz özellikler için kullandığımız aynı alıştırmayla başladık, ancak bu kez Marlene bir sandalyede otururken iki kişi onun karşısına oturdu. Marlene, "Ben başarılıyım," diyerek başladı ve diğer iki kişi, "Sen başarılısın" diyerek bu sözcüğü geri yansıttı.

Bu alıştırma sırasında ben Marlene'in birkaç özelliği sahiplenişini izledim. Sonra onun listesine baktım ve ondan "seksi" ve "arzu edilebilir" sözcüklerini sahiplenmesini istedim. Marlene durdu ve başını hayır anlamında iki yana salladı. Bu sözcükleri benimsemesinin mümkün olmadığını söyledi. Sonra Marlene'in kocasıyla ilişkisini umarsız bir biçimde iyileştirmeye çalıştığı ortaya çıktı. Birkaç ay önce o kocasının bir başka kadınla ilişkisi olduğunu keşfetmişti ve kendini şimdi hiç arzulanmaz buluyordu. O en sonunda seksi sözcüğü üzerinde çalışmaya başladığında, ilk başta bu sözcüğü güçlükle söyleyebildi. Sonra ben onu biraz zorladıktan sonra o duygusuz bir biçimde, "Ben seksiyim," dedi. On dakika boyunca o sadece laf olsun diye bu sözcüğü söyledi. Marlene kesinlikle seksi olmadığından emindi, çünkü eğer seksi olsaydı kocasının kendisini aldatmayacağına inanıyordu.

Marlene bu alıştırmayı iki kadın partnerle birlikte yapıyordu. Genç ve çok çekici bir erkeğin onların yerine geçmesini istemeye karar verdim. Ona Tom'un onun partneri olacağını söylediğimde, Marlene çok tedirgin oldu. Tom sandalyesini Marlene'in önüne çekip, "Sen seksisin" dediğinde, Marlene sadece orada oturup ona baktı. Marlene'in yanında diz çökerek onun bu sözcükleri tekrarlaması için ısrar ettim. O, gözünden yaşlar akarak, "Ben seksiyim" dedi. Tom direkt olarak onun gözlerine bakarak, "Evet, sen seksisin," dedi. Marlene bir kez daha, "Ben seksiyim" dedi. Marlene en sonunda sıkılmadan ya da ağlamadan, "Ben seksiyim," diyebilene kadar onlar bunu yirmi kez tekrarladılar.

Sonra Tom'dan Marlene'in, "arzu edilebilir" sözcüğünü benimsemesine yardım etmesini istedim. Tom bir kez daha sandalyesinde öne doğru eğilip, "Marlene, sen arzu edilebilirsin," dedi. Marlene hemen kontrol edilemez biçimde ağlamaya başladı. Kendisi dahil hiç kimse ona yıllardır arzu edilebilir biri olduğunu söylememişti. O, "Ben arzu edilebilirim," demeye hazır olana dek Marlene ile çalıştık. Bu salt bir fısıltı olarak başladı. Tom onun ellerini tutarak, "Sen arzu edilebilirsin," dedi. Marlene ona katılarak, "Ben arzu edilebilirim," diye tekrarladı, ve o bu sırada hep kocasıyla ilişkisi hakkında derin bir üzüntü hissediyordu.

Marlene'in "arzu edilebilir" sözcüğüyle başa çıkabilmesi neredeyse yarım saat aldı. Ama o bunu defalarca yüksek sesle söyledikten sonra kendini arzu edilebilir hissettiği bir zamanı hatırlayabildi. Onun yüzünde o yanını hatırladığı anı görebiliyordum. *Bir şey aydınlandı ve onu varlığının o kutsal yanıyla tekrar birleştirdi.* O bunu en sonunda başardığında ondan ayağa kalkıp, "Ben arzu edilebilirim!" diye haykırmasını istedim. Marlene bunu gözlerinde bir sevinçle yaptı ve herkes onu alkışladı. Hepimiz şaşırtıcı bir süreçten geçmiştik. Sanki yeni bir kişinin doğumuna yardımcı olmuştuk.

Yadsıdığınız belli şeyleri benimsemenin acısını hissetmek bu süreç için asli bir öneme sahiptir. Tüm sahiplenilmemiş veçheler böyle güçlü duygular uyandırmazlar. Ama *uyandıran bir veçheyi bulduğunuzda, onun üzerinizdeki egemenliğini kırana dek onunla birlikte kalın. Bir sözcüğü kendi kendinize defalarca tekrarlamanız değişik karşılıklar getirebilir.* Siz öfke, teslimiyet, korku, utanç, suçluluk duygusu, sevinç, heyecan ya da başka duygular hissedebilirsiniz. Hissetmenin doğru bir yolu yoktur. Önemli olan şey onunla birlikte kalmaktır. Her ne hissederseniz hissedin, ondan kaçmayın, çünkü kendinizi sahiplenmediğiniz yanlarınızı sahiplenme sürecine adayarak siz evrene bütün olmaya hazır olduğunuzu söylemektesinizdir.

Daha önce yadsıdığınız olumlu bir özelliği sahiplenmek korkutucudur, çünkü o sizin tüm öykülerinizi ve mazeretlerinizi geride bırakmanızı gerektirir. Hayatta istediğiniz her şeyi neden elde edemediğinizin tüm nedenlerini bırakmanız gerekir.

> Seminerlerimden birinde, "başarılı" sözcüğünü sahiplenemeyen Patty adlı bir kadın vardı. O tüm yetişkinlik yaşamını kocasına ve çocuklarına bakarak geçirmişti. Küçük bir kızken ona profesyonel olarak çello çalma hayalini unutması söylenmişti. Ona iyi bir kadının evlenip çoluk çocuk sahibi olduğu öğretilmişti. O, bir iki kez, kocasına çello dersleri almak istediğini belirtmişti, ama kocası hep bunun bir para israfı olacağını söylemişti. Patty şimdi yaklaşık altmış yaşındaydı ve çocukları büyümüşlerdi. O hayranlık duyduğu insanların isimlerini yazdığında, onların hepsinin sanat alanında başarılı kadınlar olduğunu gördük. Aynalık etme alıştırmasını yapma sırası Patty'ye geldiğinde o, "Ben başarılıyım" diyemedi. O güleceğini mi, ağlayacağını mı şaşırmış bir haldeydi.
>
> Patty başarının bir kariyere sahip olmak anlamına geldiğine karar vermişti. Ama ona başarılı bir anne olup olmadığını sorduğumda, evet dedi, o tüm çocuklarını çok iyi bir biçimde yetiştirmişti. Sonra ona başarılı bir evliliği olup olmadığını sordum ve Patty gülümseyerek evet dedi. O otuz yılı aşkın bir süredir evliydi. Patty'ye başarılı bir aşçı olup olmadığını sordum, o yine gülerek çok iyi bir aşçı olduğunu söyledi. Yavaş yavaş Patty başarılı olduğunu görmeye başladı. Patty'nin bu sözcüğü söylemesi yirmi dakika aldı, ama en sonunda ona sahip çıktı. O seminerden dimdik yürüyerek ayrıldı. On ay sonra Patty'den bir mektup aldım. O evinin yakınındaki küçük bir tiyatroda çello çalmaya başladığını söylüyordu. O, başarısını benimsediğinden, şimdi kendisini daha çok arzusunu gerçekleştirecek kadar güvenli hissediyordu.

Bize büyüklüğümüzü kabul ve tasdik etmememiz öğretilmiştir. Çoğumuz bazı olumlu özelliklere sahip olduğumuza, ama diğerlerine sahip olmadığımıza inanırız. Ama, biz her şeyiz: bizi ağlatan ve bizi güldüren her şeyiz. Biz bütün halinde durulmuş her güzel ve çirkin özelliğiz. Artık tüm niteliklerinizi tezahür ettirmenizin zamanı gelmiştir. Siz tüm listenizi sahiplenebildiğinizde, gerçekten Tanrı'nın huzurunda olacaksınız.

> Harry yaklaşık on yıldır duygusal terapi programına katılan yetmiş beş yaşında bir adamdı. O, sorunlu ilişkilerini iyileştirebilmek amacıyla karısıyla birlikte benim seminerime katılmıştı. Harry ile karşılaştığım anda o bana duygusal olarak ne kadar hasta olduğunu söyledi. O bir “oniki basamak” programına katılmıştı, böylece sağlıksız duygusal halini rahatça onaylayabiliyordu. Biz olumlu özellikleri sahiplenmeye başladık ve ben Harry'nin listesine baktığımda *orada iki sözcüğün eksik olduğunu gördüm: sağlıklı ve bütün.* Harry kendisinin duygusal olarak sağlıklı olabilmesinin mümkün olabileceğine inanmıyordu. Böylece ona bir alıştırma verdim. Gün boyunca o, hasta olduğunu söylemek istediği her seferinde, sağlıklı ve bütün olduğunu söylemek zorundaydı. Harry'nin bu nitelikleri özümsemekte zorlandığım görebiliyordum. Günün ortasında biz olumlu özelliklere aynalık etme alıştırmasına başladığımızda, Harry derin bir teslimiyetle, "Ben sağlıklıyım" demeye başladı. O bu sözcüğü benimseyebilmişti ve "Ben bütünüm" sözcüğüne geçebildi. Hepimiz Harry'nin cesaret ve azminden etkilenmiştik. O, alıştırmanın ortasında bize en sonunda bunu başardığını ve ilk kez sağlıklı ve bütün yanını benimseyebildiğim söyledi. Daha sonra biz grupla birlikte bir bağışlama alıştırması yaptık. Tüm olumlu ve olumsuz niteliklerini sahiplendikten sonra, Harry karısına yaptığı tüm olumsuz projeksiyonlarını geri alabildi. Bu Harry'nin Charlotte'u sağlıksız bir ilişki içinde sağlıksız bir kadın olarak görmek yerine, ona derin bir şefkat duyan, güçlü, güzel ve sevecen bir kadın olarak görmesini sağladı. Harry ve Charlotte o zaman bu alıştırmayı birlikte yapabildiler ve muazzam bir şifa elde ettiler. Her ikisi de içlerinde tuttukları birçok şeyi ifade ettiler. Kendi ışıklarını kucaklayarak birbirlerinin ışığını da kucaklayabildiler. Seminerden bir süre sonra Harry bir kalp krizi geçirerek öldü. Karısı kocasıyla yaptığım çalışma için teşekkür etmek üzere beni aradı. Charlotte bana, Harry tüm benliğini kucaklayıp benimsediğinde onun içinde çok derin bir şifanın gerçekleştiğini söyledi. Harry yıllardan beri ilk kez evliliğinin güçlü ve heyecan verici olmasına izin vermişti. Charlotte ayrıca Harry'nin öleceğini bildiğini, ve seminer sırasında tuttuğu günlüğü okuduğunda onun huzur içinde, tüm benliğini severek ve kabul ederek öldüğünü anladığını söyledi. Harry tanrısallığı

sadece kendi içinde değil, karısında da görmüştü. Charlotte, Harry bu dünyadan ayrılmadan önce birbirlerinin güzelliğini deneyimleme fırsatı buldukları için sevinç gözyaşları döküyordu.

Bir kez biz olumlu projeksiyonlarımızı geri aldığımızda iç huzuru hissederiz; bu bizim olduğumuz halimizle mükemmel olduğumuzu bilmemizi sağlayan derin bir huzurdur. Huzur, biz gerçek benliğimizden başka bir şeymişiz gibi görünmeye çalışmayı bıraktığımızda gelir. Birçoğumuz gerçekte olduğumuzdan daha değersiz ve küçük bir insanmışız gibi görünmeye çalıştığımızı fark etmeyiz. Bir biçimde, biz kendimizi olduğumuz halimizle yeterli olmadığımıza ikna etmişizdir. İçinizdeki dünyanın tezahür etmesine izin verin. Ve o size özgürlük yolunu -seksi, arzu edilebilir, yetenekli, sağlıklı ve başarılı olma özgürlüğünü gösterecektir.

Siz tüm potansiyelinizi tanımadığınızda evrenin size tanrısal armağanlarınızı sunmasına izin vermezsiniz. Ruhunuz tüm potansiyelini gerçekleştirmeyi çok ister. Bunun gerçekleşmesini sadece siz sağlayabilirsiniz. Siz kalbinizi açıp tüm benliğinizi kucaklamayı da seçebilirsiniz, ya da bugün kimseniz onun illüzyonuyla yaşamayı da seçebilirsiniz. Ve bağışlama kendini sevmeye giden bu yolda en önemli adımdır. Biz kendimizi bir çocuğun masumiyetiyle görmeli, ve yanlış hareketlerimizi, kuşku ve güvensizliklerimizi sevgi ve şefkatle kabullenmeliyiz. Bizim katı yargılarımızı bir yana bırakıp yaptığımız hatalarla uzlaşmamız gerekiyor. Biz bağışlanmaya değer olduğumuzu bilmeliyiz. Bu tanrısal armağan bize insan olmanın bir parçasının hatalar yapmak olduğunu öğretir. Bağışlama ego'dan değil, kalpten gelir. **Bağışlama bir seçimdir.** Her zaman kırgınlıklarımızı, kızgınlıklarımızı ve yargılarımızı bırakabilir ve kendimizi ve başkalarını bağışlamayı seçebiliriz. Biz tüm projeksiyonlarımızı geri alıp armağanlarımızı bulduğumuzda, kendimize karşı şefkat de duyabiliriz. *O zaman içerlediğimiz insanlara karşı şefkat duymak da doğal hale gelir.* Biz başkalarında görüp nefret ettiğimiz şeyleri kendi içimizde gördüğümüzde, onlarla aramızda mevcut şeyin sorumluluğunu da üstlenebiliriz.

Rilke şöyle yazmıştır: "Belki de yaşamımızın tüm ejderhaları sadece bir kez bizi güzel ve cesur görmeyi bekleyen prenseslerdir. Belki korkunç görünen her şey, en derin varlığında bizim sevgimize ihtiyaç duyan bir şeydir." Sizi tümüyle kabul etmeyen sevgi eksiktir. Çoğumuz ihtiyaç duyduğumuz sevgiyi kendi dışımızda arayacak şekilde eğitilmişizdir. Ama dış dünyadan sevgi bekleme ihtiyacını bıraktığımızda *kendimizi rahatlatmanın tek yolu* içimize yönelip başkalarından almaya çalıştığımız şeyi bulup onu kendimize vermektir. Hepimiz onu hak ediyoruz. Biz içimizdeki evrenin, tanrısal ana ve babamızın bizi sevip beslemesine izin vermeliyiz.

Arkadaşım Amy boşanma sürecinde kocasıyla ilişkisini iyileştirmeye çalışırken öfkesini bir türlü bırakamıyordu. Her gün bir şey ortaya çıkıp onun canını sıkıyordu. Amy bu duygusal süreçte kendisini umarsızca sevmeye çalışıyordu ama bu genelde olanaksız görünüyordu. En sonunda, olumsuz hislerini temizleme çabasıyla, kocası Ed'de sevdiği ve nefret ettiği her şeyin bir listesini yazdı. Elbette, bu her iki açıdan da oldukça uzun bir listeydi, ama yavaş yavaş Amy olumsuz projeksiyonlarının çoğunu olduğu gibi, olumlu projeksiyonlarını da geri alabildi. ,

Ancak tekrar tekrar Amy'nin sahiplenemediği bir sözcük ortaya çıkıyordu. Bu "ölü" sözcüğüydü. Amy öfkelendiğinde Ed'i duygusal olarak ölmüş görmüştü. O, kendini ölü olarak benimsemeye çalışmış, ama bu konuda Ed'e nasıl benzediğini görememişti. Amy duygusal olarak ne kadar canlı olduğunu kanıtlayacak her türlü kanıta sahipti. O kolayca gülebilir, bağırabilir ve ağlayabilirdi. O tüm duygu tayfını deneyimlemişti. Ama yine de onu etkilemiş olan sözcük "ölü" idi. Böylece, o kendi ölü yanını bulmak için araştırmasını sürdürdü.

Aradan aylar geçti, Amy boşandı ve kendini iyi hissediyordu. Ama ne zaman canı sıkılsa yine o "ölü" sözcüğünü hatırlıyordu. Sonra o kendisinden çok daha genç olan Charles ile çıkmaya başladı. Bir gün o ve oğlu Bobby Charles ile birlikte gezmeye gideceklerdi. Charles arabaya bindiğinde teybe Aaron Neville'in bir bandını koydu. O, şarkı söylemeye ve Bobby ile birlikte gülmeye başladı. Bobby'nin de yüzü coşkuyla parlıyordu. Birden Amy'nin gözlerinden yaşlar akmaya başladı. O ağlamasını bir türlü durduramıyordu. Bu çok güzel bir andı ve o neden bu kadar üzüldüğünü bilmiyordu. Sonra Amy kendini ölü hissettiğini fark etti. Charles karşısında genç, enerji dolu, yaşam coşkusu duyarak duruyordu ve Amy bir yanının ölü olduğunu fark etmişti. Bir yanı hoplayıp zıplamayı, şarkı söylemeyi ve dans etmeyi bırakmıştı.

İyi haber şu ki Amy bu ölü yanını benimsedikten sonra Ed'den bu olumsuz projeksiyonunu geri alabildi. O bu sahiplenmediği veçhesini sevip benimseyerek hem Ed'i, hem kendisini bağışlayabildi. Onu bu gizli yanını bulmak için bu hazine avına yönlendirmiş olan şey; Ed'e duyduğu öfkeydi. Onsuz Amy uyandırılması gereken bu yanını keşfedemezdi. O kendi ölü yanını kucaklayarak canlılığına da yeniden sahip çıkabilmişti.

Depolanmış öfkeyi arayın. Eğer öfkenizi keşfetmekten korkuyorsanız, onun yanında gücünüzün de gömülü olduğunu hatırlayın. Öfke sadece bastırıldığında, ya da onunla sağlıksız bir şekilde başa çıkılmaya çalışıldığında olumsuz bir duygu olur. Siz kendinize karşı şefkat duyduğunuzda tüm veçhelerinizin, sevginizin ve öfkenizin içinizde birlikte bulunmalarına izin verebilirsiniz. Ben her ne zaman kendimi ya da başkalarını yargılasam, bir niteliğin ya da bir olayın olumsuz yorumlarına tutunmakta olduğumu bilirim. Böyle zamanlarda duygularımı sağlıklı bir biçimde ifade etmeme izin vermem gereklidir.

Carla adlı bir kadın seminerlerimden birine yüzünde büyük bir gülümseme ve kendisini kuşatan güzel bir parlaklıkla geldi. Carla iki-günlük seminerimiz sırasında sıkı çalıştı, ama öfke çalışması yapma zamanı geldiğinde o adeta dondu kaldı. Carla hiçbir öfke duymadığını söyledi. Biz plastik bir sopayla yastıkları dövmeyi içeren bir alıştırma yapıyorduk. Böyle yastıkları dövme alıştırmaları genelde bir hayli kilitlenmiş enerjiyi boşaltır. İri yarı ve kilolu bir kadın olan Carla bu küçük yastıkları dövebilecek güçteydi. Ama, o sopayı kaldıracak gücü bile bulamıyordu.

Bu seminerden sonra Carla ile birlikte bir yürüyüşe çıkıp, sıradan bir şeyden söz eder gibi öfkenin gücünden söz etmeye başladım. Öfkemizin, genelde, *kalbimizi açacak anahtarı barındırdığını* ve öfkemizi salıvermemizin yaşamsal enerjimizin içimizden akmasını sağladığım söyledim. Carla hâlâ içinde herhangi bir öfke barındırdığını kabul edemiyordu. Ona istemediği fazla kiloları vermekte neden bu kadar zorlandığını sordum. O bana bunun geçici bir sorun olduğunu söyledi. Ona, kendini öfkeli hissetmese bile, otuz gün boyunca bu öfkeyi boşaltma çalışmasını yapmasını önerdim. Her gün beş-on dakika yastıkları dövmesinin içinde gömülü olan bazı şaşırtıcı şeyleri ortaya çıkarabileceğini söyledim. Carla bana yastıkları döverken ne düşüneceğini sorduğunda, ona eğer kendisini kızdıran hiçbir şey bulamasa bile, sadece bu şişmanlığını dövmesini söyledim.

Carla ile tekrar konuşana dek aradan aylar geçti. O en sonunda beni aradığında hâlâ kilo vermekte, para kazanmakta ve arzuladığı sevgi ilişkisini bulmakta zorlanıyordu. Ona önerdiğim öfkeyi boşaltma çalışmasını yapıp yapmadığını sordum. O bu çalışmayı yapmadığını, çünkü kendisine ya da başkasına karşı bir öfke duymadığını söyledi. Ona, eğer arzu ettiğimiz her şeye sahip değilsek bunun nedeninin onu kendimizden esirgiyor olduğumuz, buna layık olmadığımızı hissetmemiz olduğunu söyledim. Biz kendimizi değersiz hissettiğimizde bunun nedeni, genelde, bizde kötü bir şey olduğunu düşünmemizdir. Ve biz bizde temelde kötü bir şey olduğunu hissettiğimizde, genelde, öfke duyarız. Carla hâlâ kendine ya da başkalarına karşı hiçbir öfke hissetmediğinde ısrar ediyordu.

Carla beni tekrar arayana dek aradan bir yıl geçti. Onun ilk sözleri, "Ne olduğunu tahmin et, ben birine çok kızdım ve ona düşmanca davrandım," oldu. Ben sevinçle bağırdım. Carla gizli niteliklerini bulmuştu. O tüm yıl boyunca kendini saplanıp kalmış hissettiğini söyledi. Hayatındaki hiçbir şey iyi gitmiyordu. En sonunda biraz olsun para kazanabilmek için evinin bir odasını bir kadına kiralamıştı. Ancak bir hafta sonra o bu kadına öfkelenmeye ve düşmanca hisler beslemeye başlamıştı. Bu hisleri ne kadar saklamaya çalışırsa çalışsın, kiracısı eve geldiği her seferinde Carla rahatsız oluyordu. O büyük bir hata yaptığına karar vermiş ve kiracısından evden çıkmasını istemişti. Gidecek bir yeri olmayan kadın Carla'ya, yaşayacak bir başka yer bulduğunda taşınacağını söylemişti. Carla adeta çılgına dönmüş ve ondan evden hemen çıkmasını istemişti. Sonra o kadından kurtulmak için "kötü" dediği şeyler yapmaya başlamıştı. En sonunda Carla kadını tehdit edip ona üç gün içinde taşınmazsa tüm eşyasını sokağa atacağını söylemişti.

Carla'nın derin bir biçimde gizlenmiş karanlık yanı en sonunda yüzünü göstermişti ve o artık bu gölge veçhelerini yadsıyamazdı. Carla öfkesini görebilmiş, onu sahiplenebilmiş ve benimseyebilmişti. O bana bunun ilk başta çok şoke edici olduğunu ve ne yapacağını bilemediğini söyledi. Böylece o seminerde öğrendiği yöntemi kullanmış ve Düşman Harriet'in armağanını bulmak için kendi içine yönelmişti. Onun "Bana vereceğin armağan nedir?" sorusuna karşılık, Düşman Harriet onun armağanının yaşam enerjisi olduğunu söylemişti. O, Carla'ya, *eğer kendisini sever ve onurlandırırsa ona hayallerini gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğu tüm enerjiyi vereceğini söylemişti.* Carla, evinde bir yıldan beri kullanılmadan duran sopayı almış ve içlerindeki dolgu maddesi dışarı çıkana kadar yastıkları dövmüştü. O bana tüm öfke ve gazabı salıvermenin ne kadar iyi bir his verdiğini söyledi. Aylar sonra Carla kendisini yıllardır olmadığı kadar iyi hissediyordu. O bir başka veçhesini kabullenmiş ve öfkesinden ötürü kendisini bağışlamıştı. Böylece, sonuçta Carla'nın iş hacmi üç katına çıktı ve o istemediği kilolardan kurtulmak için bir egzersiz ve diyet programını uygulamaya başladı.

Belli veçhelerimizi görebilmek genelde zaman alır. Tüm benliğimizi kucaklayacak tüm bilgiye ve yöntemlere sahip olsak bile, kendi hakkımızda acı verici bir şeyi görmeye hazır olmadığımız zamanlar olacaktır. Gerçek şu ki ilişkilerinizde aradığınız şifa bir başka kişiden gelmeyecektir. *O önce sizden gelmelidir. O içinizde yaşayan tüm niteliklerle birleşmekten kaynaklanacaktır.*

Umutsuzluk Tanrı ile kendi benliğiniz arasındaki uçurumdan, o büyük ayrılıktan kaynaklanır. Her şeyle bir olduğumuzu hatırlamak içimizdeki Tanrı'yı yeniden uyandırmaktır. Tanrısallığımız ve tutkumuz iç içe örülüdür. Tutkumuzu uyandırdığımızda, tanrısallığımızı da uyandırırız. *Biz tutkunun dışsal şeyler, diğer insanlar, diğer yerler, diğer şeyler için olduğunu öğrenmişizdir. Artık kendiniz için tutkunuzu serbest bırakmanızın zamanı gelmiştir.* Ve tüm benliğinizi sevebilmek karmaşık bir görevdir. Onun kolay ve doğal olması gerekirdi, ama çoğumuz için o bizim karşılaştığımız en zor iştir. Eğer siz uzun bir süredir uğraşıyor, ama tüm benliğinizi hâlâ tam olarak sevip benimseyemiyorsanız cesaretiniz kırılmasın. Bu bizim en büyük ödevimizdir. Biz buraya bu ödevi yerine getirmek için geldik.

Eğer kendinizi ruhen besleme çalışmasını yapma konusunda ciddiyseniz, bu noktada size kendiniz için ritüeller yaratmanızı öneririm. Ben insanlara eve gidip kendilerini beslemelerini söylediğimde onlar genelde şaşırırlar. Onlar hep, "Bunu nasıl yapacağım?" diye sorarlar. Bu herkes için farklıdır. Ama en önemli şey kendinizi besleme *niyetine* sahip olmaktır. Bir kez bu niyete sahip olduğunuzda ayrıntılar üzerinde çalışabilirsiniz.

İşe, bir bebeklik fotoğrafınızı alıp onu günde birkaç kez görebileceğiniz bir yere koyarak başlayın. Eğer her gün işe gidiyorsanız, işyerinize de bir bebeklik fotoğrafınızı koyun. Bu bebek ilgi ve şefkat gösterildiğinde size arzuladığınız tüm sevinç ve mutluluğu getirecek olan bir veçhenizdir. Siz o fotoğraftaki benliğinizden biraz farklı görünebilirsiniz, ama hâlâ güzel bir varlıksınız. Biz bebekleri gördüğümüzde kalbimiz sevgiyle açılır. Biz tüm sevgi ve masumiyetimizi onlara projekte ederiz. Oğlum bebekken gittiğimiz her yerde yabancıların yanıma gelmeleri beni şaşırtırdı. Onlar bana oğlumun çok güzel, çok tatlı, çok özel olduğunu ve çok sağlıklı göründüğünü söylerlerdi. Bu insanların hiçbiri oğlumu ya da beni daha önce görmemişlerdi, ancak hepsi bebeğin bu özelliklere sahip olduğundan emindiler. Onlar kendi bazı veçhelerini bebeğe projekte etmiş ve bunu benimle paylaşmışlardı. Oğlum bir kâbus olabilirdi, ama hiçbiri bunu fark etmeyecekti.

Bebeklere ne projekte ettiğinizi düşünün. Siz onların güzelliğini mi, masumiyetini mi, mükemmelliğini mi, yoksa tatlılığını mı düşünüyorsunuz? Onların şımarık, kontrolden çıkmış, bencil ya da berbat olduklarını mı düşünüyorsunuz? Siz onların onlara nasıl bakacaklarını bilmeyen kötü ana-babalara sahip olduklarını mı düşünüyorsunuz? Düşünceleriniz her neyse, onların hepsinin başkalarına projekte ettiğiniz veçheleriniz olduğunu hatırlayın. Siz bir çocukla zaman geçirip nesnel bir değerlendirmede bulunmadıkça, büyük olasılıkla, kendi bazı veçhelerinizi onlarda görmektesinizdir. Bebeklik resimlerini ortaya çıkarmaları, genelde, insanların içlerindeki masumiyeti düşünmelerine yol açar. Çoğumuz bebeklere karşı diğer yetişkinlere ya da kendimize karşı duyduğumuz şefkatten daha fazla şefkat duyarız. Eğer bir bebek bilgisayarınızın yanında bir bardak suyu devirirse siz ona nefretle mi bakarsınız, yoksa çocuğun masumiyetini görüp hiçbir şey söylemeden kalkıp masanızı mı silersiniz? Biz bebekleri daha az yargılarız. **Kendinizi sadece sizin sevginize, ilginize ve onayınıza muhtaç masum bir çocuk olarak düşünün.** Bu çocuğun o sevgiyi almasını sağlayın. Kendinizi bu çocuğa her gün sevgi verirken hayal edin. Gözlerinizi kapatın ve çocukluk görüntünüzü zihninize getirin. "Bugün bu çocuk için ne yapabilirim?" diye sorun. O kendini nasıl sevilmiş ve beslenmiş hissedebilir? İç sesinizi dinleyin. **İçinizdeki bu varlığın ne istediğini ve neye muhtaç olduğunu işitin.** Onun sizin, "Seni seviyorum, seni kabul ediyorum," ya da "Seni takdir ediyorum," dediğinizi işitmeye ihtiyacı olabilir. O, yoğun iş programınıza ara verip serbest bir gün geçirmeyi, sinemaya gitmeyi ya da öğleden sonra biraz kestirmeyi isteyebilir. Çok sık bir biçimde, insanlar dinlenmeye ve takdir edilmeye ihtiyaç duyarlar. Biz meşgul olmakla o kadar meşgulüzdür ki kendimizle nasıl ilgileneceğimizi unutmuşuzdur.

Sabah, hepimizin tanrısallığımızla bağlantı kurabileceğimiz kutsal bir zamandır. Gecenin sessizliği yeni bir güne yol verirken, sabahın düşünceleri ve hisleri tüm günümüzün temelini oluşturabilir. Etrafta koşuşturmaya başlamadan önce sabahları kendinize birkaç dakika ayırmanız bile harikulade bir güne yol açabilir.

Banyo yapmadan önce kendinize rahatlatıcı bir yağla masaj yapabilir ve **tüm bedeniniz için Tanrı'ya teşekkür edebilirsiniz.** Kafanızdan başlayarak, bir yandan kafanızı yağla ovarken, bir yandan Tanrı'ya yüz hatlarınız, duyularınız, sesiniz, kulaklarınız ve beyniniz için teşekkür edin. Sonra güzel boynunuzu ve omuzlarınızı, sonra kollarınızı ve ellerinizi sonra göğsünüzü ve karnınızı ovarken aynı şekilde Tanrı'ya teşekkür edin. Bedeninize size hizmet ettiği için, ruhunuz barındırdığı için ve güçlü bir yapı olduğu için teşekkür edin. Oradan kalçalarınıza ve bacaklarınıza geçin ve dikkatinizi bedeninizin masaj yaptığınız her bölümüne odaklayın. Ayaklarınıza geçtiğinizde, onların sizi yıllardan beri taşıdıklarını hatırlayın ve onları takdir edip kutsayın. Gözleriniz kapalı bir halde, tüm bedeninizi tarayın ve gerilim ya da rahatsızlık hissettiğiniz bir yer olup olmadığını hissedin. Sevecen dikkatinizi o bölgelere yöneltin, sizinle iletişim kurdukları için onlara teşekkür edin ve gerilimin bedeninizden akıp gitmesine izin verin.

Eğer yağ masajı yapmaya vaktiniz yoksa, duş alırken **bedeninizin her bölümünü sevgiyle yıkayın** ve o bölüme işini yaptığı ve bedeninizin geriye kalan bölümünü desteklediği için teşekkür edin. Bütün bu işlemin beş dakikadan fazla sürmesi gerekmez. Eğer daha fazla zamanınız varsa, bu işe daha fazla zaman ayırın. Önemli olan, kendinizi onurlandırmaktır. Kendinize önemli olduğunuz mesajını verin.

Dehanızı onurlandırın ve ona saygı gösterin. Kendinizi içtenlikle onurlandırarak aynı şeyi başka insanlar için de yapabilecek, böylece yaşamınıza benzer anlayıştaki insanları ve olumlu durumları çekebileceksiniz. Ayrıca her gece vakit ayırıp kendiniz için özel bir şey yapabilirsiniz. Banyo yapmak gevşeyip günün gerilimini atmanın çok iyi bir yoludur. Mumlar yakıp, ışıkları kapatıp, sıcak su dolu bir küvete uzanmak kendinizi beslemenin harikulade bir yoludur. Ayrıca meditasyon yapabilir, sadece sessiz kalabilir, ya da ruhunuzu besleyen bir müzik dinleyebilirsiniz. Eğer banyo almaktan hoşlanmıyorsanız, her gece yatmadan önce ruhen besleyici bir ortam oluşturmaya çalışabilirsiniz. Ruhen canlanıp neşelenmek için mumlar yakmak, tütsüler yakmak ya da aromaterapi uygulamak günü sona erdirmenin iyi yollarıdır. İster müziği açın, ister sessizlik içinde meditasyon yapın, ama oluşturduğunuz besleyici atmosferin tüm varlığınıza nüfuz etmesine izin verin.

> *Ben kendi şifa sürecime ilk başladığımda kendim için yapabileceğim tüm şeylerin bir listesini çıkardım.* Jimnastiğe gitmenin ruhumu beslemediğini anlamam bir süre aldı. Jimnastik benim daha iyi ve sağlıklı görünmeme yardımcı oluyordu ve ego'm için iyiydi. Ama, ruhumu beslemiyordu. Özsaygınız için neyin iyi olduğu ve ruhunuz için neyin iyi olduğu arasında bir ayrım yapmak önemlidir. O sırada bir erkekle ilişkimi yeni bitirmiştim ve kendimi çok yalnız hissediyordum. Üzüntüme gömülmek yerine, kendime aşık olma projesini gerçekleştirmeye karar verdim. Her gece, çok iyi yemek pişirmeyi bilmesem de, kendime güzel bir yemek hazırlıyordum. Alışverişe çıktığımda kendi kendime, "Bu gece beni besleyecek ne yiyebilirim?" diye soruyordum. Yemek yerken bir tütsü yakıp müzik dinliyordum. Yemekten sonra şömineyi yakıp, evimin her yanında mumlar yakıyordum. Böylece güzel bir atmosfer yaratıp kendimi o havaya sokuyordum. Bir-iki hafta sonra eve gidip kendimle başbaşa kalmak için sabırsızlanır oldum. Bana bir aşk serüveni yaşatacak birini bulmayı beklemek yerine, kendi kendime aşk serüveni yaşattım ve bu işe yaradı.
>
> Bu gece ritüelleri hayatımdaki her şeyi değiştirdi. Her sabah kendimi hoşnut, gevşemiş ve iyi hissederek uyanıyordum. Her gün ruhumu besleme konusunda daha çok şey öğrendim.

Bir başkasının sizin için yapmasını istediğiniz şeyi kendiniz için yapın. Eğer çiçek seviyorsanız, kendinize çiçek alın. Yumuşak bir müzik çalın, mumlar yakın. Hoşlandığınız güzel kokular satın alıp onları her gün kullanın. Kendiniz için önemli hale gelin. Tek başınıza yemek yiyor olsanız bile, yemek için özel olarak giyinmek de besleyici bir deneyim olabilir. Dışarı çıkmıyor olsanız bile, size kendinizi iyi hissettiren giysiler giyin. Kendinize asil biri gibi davranın, çünkü öylesiniz.

Dünya size aynalık eder. Eğer siz kendinizi içsel olarak sever, besler ve takdir ederseniz, bu kendini dışsal yaşamınızda da gösterecektir. Eğer daha fazla sevgi istiyorsanız, kendinize daha fazla sevgi verin. Eğer kabul edilmek istiyorsanız, kendinizi kabul edin. **Size söz veriyorum, eğer kendinizi varlığınızın en derin yerinden sever ve sayarsanız, evrenden de aynı düzeyde sevgiyi ve saygıyı kendinize çekersiniz.** Eğer siz bunu yaptığınızı düşünüyor, ama dış dünyanız istediğiniz gibi görünmüyorsa, size bir kez daha kendi içinize bakmanızı öneririm. İçinizdeki yalanı ortaya çıkarın. Neye sahip olmanıza izin vermediğinizi, neyi en çok arzuladığınızı ortaya çıkarın.

***ALIŞTIRMALAR

1. Bu alıştırma zehirli duygusal enerjiyi tanımlayıp salıvermek için tasarlanmıştır. Bu alıştırmada bağışlamak üzerinde odaklanacağız. Niyetimiz sizin önünüzü tıkayan öfke, içerleme, pişmanlık ya da suçluluk duygusu gibi duygulan, kendinizi ya da başkasını bağışlamanızı engelleyen hisleri salıvermektir.

Günlük tutmak duygularınızı incelemenize yardımcı olan iyi bir yöntemdir. O aklınıza gelen her şeyin kâğıda aktarılmasını teşvik eder. O bedenimizdeki ve zihnimizdeki duygusal zehirin kendini özgürce ifade etmesini sağlar. Bir kez bu zehirin olmasına izin verdiğimizde, onu yargılamadığımızda, o boşalıp gidecektir.

İşe, yolunuzun üzerindeki her şeyi temizleyerek başlayın. İhtiyacınız olan tek şey bir defter ve bir kalemdir.

Gevşemenize yardımcı olması için teybe yumuşak bir müzik koyabilir, mumlar ve tütsü yakabilirsiniz. Şimdi gözlerinizi kapatın. Nefesinizi kullanarak zihninizi sessizleştirin ve bu sürece teslim olun. Beş kez ağır ve derin bir biçimde nefes alın.

Gözleriniz kapalı bir halde, bir asansörde olduğunuzu hayal edin ve düğmeye basarak yedinci kata inin. Kapı açıldığında güzel bir bahçede olduğunuzu görüyorsunuz. Yeşilliğe ve çiçeklere bakarken, orada oturup gevşeyebileceğiniz güzel bir koltuk görüyorsunuz. Bu koltuğa oturup ağır ve derin bir nefes daha alın. Şimdi kendinize aşağıdaki soruları sorun ve yanıtların gelmesine izin verin. Sonra gözlerinizi açın ve onları yazın. Bu işlemi dört sorunun her biri için tekrarlayın. Bu sırada gözlerinizi kapatıp birkaç yavaş ve derin nefes alın ki zihninizi temizleyip kalbinizden gelen yanıtlan işitebilesiniz.

a. Gerçekte kim olduğum hakkında yarattığım hangi öykü mevcut yaşam koşullarımı açıklıyor?
b. Kalbimde hangi içerlemeleri, eski yaraları, öfkeyi ya da pişmanlıkları taşıyorum?
c. Hayatımda kimi bağışlamayı istemiyorum?
d. Kendimi ve başkalarını bağışlamam için neyin vuku bulması gerekir?
e. Şimdi bağışlamanız gereken insanların bir listesini çıkarın ve onlara kısa bir mektup yazın. Eğer listeniz uzunsa, yazabildiğiniz kadar çok mektup yazın. Şimdi bitiremediğiniz mektupları daha sonra tamamlayabilirsiniz.
f. Kendinize şimdiye kadar olan yaşamınızın akışı konusunda geçerli olabilecek ne söylemeniz gerekir?

2. *Kendinize bir bağışlama mektubu yazın.* En çok hayranlık duyduğunuz üç kişiyi yazın. Onların her birinin size ilham veren üç niteliğini yazın. Sonra bu dokuz niteliği alt alta sıralayın. Sayfa 39'daki olumlu özellikler listesini gözden geçirin ve kendi içinizde kucaklayamadığınız özellikleri yazın. Bu sözcükleri de dokuz olumlu nitelik listenize ekleyin.

Şimdi bu sözcükler listesini alıp bir aynanın karşısına geçin. Her bir sözcüğü tek tek alarak gözlerinizin içine bakın ve şu cümleyi tekrarlayın: "Ben ....."yım. O sözcüğe herhangi bir direnç hissetmeyene dek o sözcüğü tekrarlayın. Her gün bu listeden bir iki sözcük seçerek onu sahiplenin. Eğer saplanır kalır ya da belli bir sözcüğü sahiplenmek istemez veya sahiplenemezseniz, bir sonraki sözcüğe geçin ve o sözcüğe daha sonra dönün.

YAŞAMAYA DEĞER BİR HAYAT :

Hayallerinizi gerçekleştirmek, onların gerçekte ne olduklarını keşfetmek gibi zor bir işle başlar. Çocukluğumuzda biz ana baba'larımızı ve öğretmenlerimizi izleriz. Çoğumuz okulda hangi dersleri alacağımız konusunda onların rehberliğini ve bilgeliğini kabul ederiz. Onlar bizim boş zamanımızı dolduran hobilerimiz ve sporlarımızla ilgili seçimlerimizi etkilerler. Biz büyüdüğümüzde, çoğunlukla, kariyerimizi ve eşimizi büyüklerimiz tarafından oluşturulan ideallere dayanarak seçeriz. Ama hangi noktada biz bu dış sesleri dinlemeyi bırakıp **içsel rehberliğimize** kulak veririz? Ne zaman üzerinde bulunduğumuz yolun belki de gerçekte bizim yolumuz olmadığına karar veririz? Yaşamımızda bir şeylerin eksik olduğunu hissetmemizin nedeni bu olabilir mi?

Bunlar en çok korktuğumuz türde sorulardır. Çünkü onlar bize öğretilmiş olan şeyi yeniden değerlendirmemizi, sorgulamamızı gerektirirler. Siz hiç Tanrı'ya olan inancınızı sorguladınız mı? Bazıları için kutsal doktrini sorgulamak ölümcül bir günahtır. Ama eğer biz en temel inançlarımıza meydan okumazsak spiritüel varlıklar olarak gelişemeyiz. Yaşamımız ana babamız tarafından oluşturulmuş ve belirlenmiş biz çizgide ilerler ve biz çocukken oluşturulmuş bu sınırları asla aşamayız. Kitabın bu bölümü, bilinmeyen bölgeye adım atmakla ilgilidir. O sizi büyük ve dingin bir yaşam yaratmaya doğru götürecektir. "Ben bunu yapamam" demek yerine, sizin, "Bunu neden yapmayacakmışım? Neden korkuyorum ki?" diye sormanız gerekir. Bu soru sizi bağlayan zincirlere meydan okur. Bu bölüm yaşamınızın amacını bulmaya adanmıştır.

Doğru yolda olup olmadığınızı sorgulamak kolay görünebilir. İşin zor bölümü kalbinizden gelen yanıtı işitmektir. Kafanız bir karşılık verirken kalbiniz bir başka karşılık verebilir. Korku sizi mevcut yönde ilerlemeye zorlayabilir, ama sevgi sizi bir başka yöne yönelmeye zorlayabilir. *Siz en yüksek çağrınızı işitmek için zihninizi sessizleştirmelisiniz. Sevginin nerede bulunduğunu bulmak için kalbinizi açmalısınız.* Eğer tutkularınızın ve arzularınızın peşinden gitmeyi seçerseniz, o zaman ruhunuzdan gelen yanıtları işitecek kadar yeterince sessiz olmanız gerekir. Başınız suyun dışında olarak yürüyebileceğiniz kadar yürüyün, manzara hep aynı görünecektir. Daha derin sulara dalmaya cesaret ettiğinizde ise sizi orada sihirli bir dünya beklemektedir.

Ama biz o suda boğulmaktan korkarız. Biz yanlış yapmaktan korkarız. Biz başarısız olmaktan korkarız. Arzularınız korkularınızla yüzleşmeyi isteyeceğiniz kadar çok önemli mi? O arzuları gerçekleştirmeyi yeterince çok istiyor musunuz? Seçim sizindir. Siz tutumunuzu boyun eğmekten kendinizi o arzuyu gerçekleştirmeye adayacak şekilde değiştirmeyi, korku halinden sevgi haline geçmeyi seçebilirsiniz. ***İlk***

adım kendinizi sorgulamak, sorulara verdiğiniz içsel yanıtları gerçekten değiştirmektir. "Ben başarısızım" bildirimini, "Ben başarılı olabilir miyim?" sorusuna dönüştürün. "Ben hayatımdan sıkıldım" bildirimini, "Ben neşelenip canlanabilir miyim?" sorusuna dönüştürün. "Yaşamım bir fark yaratmıyor" bildirimini, "Ben dünyada bir fark yaratabilir miyim?" sorusuna dönüştürün.

Haklı olma, kendimizi güvenlik içinde hissetme ihtiyacı, bu kendimizi yaşama adama yolumuzun önünü keser. Eğer güdülerimizi sorgularsak kendimizi güvenlik içinde hissetmeyiz. Siz güçsüz olma konusunda haklı olmayı mı, yoksa büyük olma yeteneğiniz hakkında yanılmış olmayı mı tercih edersiniz? Siz küçük bir paranın kontrolüne sahip olmayı mı, yoksa büyük bir parayı nasıl kontrol edeceğinizi bilmemeyi mi tercih edersiniz? Siz sevmediğiniz bir işte kalmayı mı, yoksa sevdiğiniz bir işi yaratma riskini almayı mı tercih edersiniz? Siz mutlu musunuz? Siz arzularınızın peşine düşüyor musunuz? Eğer bir yıllık bir ömrünüz kaldığını bilseydiniz, şimdi yaptığınız şeyi yapmayı sürdürür müydünüz? Hayatınız için aynı seçimleri yapar mıydınız?

> Gözlerinizi kapatın ve içinizin derinliklerinde, kendinizi güvende ve rahat hissettiğiniz bir yere odaklanın. *Kendinize şu anda hayatınızda ne yapmak istediğinizi sorun. Kendinize bu hayalinizin peşine neden düşmediğinizi sorun.* Neden korkuyorsunuz? Kendinize az önce size sorduğum soruyu sorun: Eğer sadece bir yıllık bir ömrünüzün kaldığını bilseydiniz ne yapardınız? Neyi değiştirirdiniz? Yanıtları kalbinizin sessizliği içinde tutarak, hayatınızı hayallerinizi gerçekleştirebilecek şekilde değiştirmeye karar verin, kendinizi buna adayın. Daima kendi gerçeğinizi dinlemeye ve işitmeye karar verin, kendinizi buna adayın. Evrenin sizi kalbinizin arzusuna doğru yönlendirmesine izin vermeye karar verin, kendinizi buna adayın. Sırf bu kararları vermek bile yaşamınızı değiştirecektir. Böyle yaparak siz kendinize ve evrene, "Ben arzu ettiğim şeye sahip olmaya layığım ve arzumu gerçekleştirmek için gereken her şeyi yapacağım," diyor olursunuz. W. H. Murray, bu konuda şöyle yazıyor:

"İnsan bir şeye karar verip kendisini ona adayana dek bir duraksama, bir geri çekilme olasılığı ve daima etkisizlik-sonuçsuzluk vardır. Tüm kişisel girişim ve yaratma eylemlerinde basit bir gerçek vardır: cehalet sayısız fikri ve harika plânı öldürür, insan kendisini bir şeye kararlı bir biçimde adadığı anda Tanrı'nın inayeti, yani ilahi takdir de devreye girer. Bu durumda başka türlü asla vuku bulmayacak şeyler kişiye yardım etmek üzere vuku bulur. Kişinin verdiği karar tüm bir olaylar dizisini başlatır, her türlü öngörülmemiş hayırlı olayı ve buluşmayı, kimsenin karşılaşmayı hayal edemeyeceği bir maddi yardım sağlar. Siz her ne yapabiliyorsanız, ya da neyi hayal edebiliyorsanız ona başlayın. Cesaret-girişkenlik deha, güç ve sihir içerir."

Biz kararlı bir biçimde kendimizi adamazsak evren arzularımızı gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğumuz olayları meydana getiremez. Ne yazık ki çoğumuz kendimizi gerçekten arzu ettiğimiz şeye adamayız. Geceleri yatağımıza uzanıp daha iyi bir yaşama, daha iyi bir bedene, daha iyi bir işe sahip olmak için dua ederiz, ama hiçbir şey değişmez, çünkü kendimize yalan söylemekteyizdir. Bizim dua ettiğimiz şey ile kendimizi adadığımız şey çoğunlukla farklı şeylerdir. Biz sağlıklı bir yaşam için dua ederiz, ama kendimizi hareketsiz olmaya adamışızdır. Biz ödüllendirici bir ilişki için dua ederiz, ama kendimizi evde oturmaya adamışızdır. Biz var olan durumumuz içinde en rahatızdır. Ama kimsenin gelip bizi kurtarmayacağını, bunu bizim adımıza yapmayacağını ve onları ister sevelim ister nefret edelim, eski yaralarımızın orada olduklarını idrak ettiğimizde, o zaman kendi potansiyelimizi kendimiz gerçekleştirmek zorunda olduğumuzu idrak ederiz. Sorumluluk almaktansa başkalarını suçlamak daha kolaydır. Biz, "Ya başarısız olursam? Ya bu bana acı verirse? Başkaları benim hakkımda ne düşünecekler?" diye düşünürüz.

> Ben yirmi dokuz yaşıma girmeden birkaç hafta önce uyuşturucu kullanmayı bıraktım. Yaklaşık on beş yıldır uyuşturucu kullanarak kendinden geçme yolunu seçmiştim. Yaşamım acı ve depresyon doluydu. Dışarıdan bakıldığında gayet iyiymişim gibi görünüyordum, ama içsel olarak ölüyordum.
>
> Dördüncü tedavi merkezinden taburcu edildikten sonra, en sonunda hayatımı iyileştirmeye, kendimi buna adamaya karar verdim. O andan önce her ne zaman kendimi biraz kötü, biraz kızgın ya da biraz yalnız hissetsem, hemen beni hiçbir yere götürmeyen o yola yöneliyordum. Ama o güzel Miami gününde üstü açık arabamla, yüzümde tatlı bir esinti hissederek yol alırken tümüyle o anda bulunuyor, yaşadığım ve doğru yolda olduğum için şükran duyuyordum.
>
> *O sırada tüm bağımlılıklarımdan kurtulabileceğim yolunda bir vizyon aldım.* Kendimi ülkede dolaşıp insanlara sağlık mesajımı aktarırken gördüm. İnsanlara, "Bunu yapabilirsiniz, her şeye sahip olabilirsiniz, kendinizi tamamen iyileştirebilirsiniz!" dediğimi işittim. Bedenim heyecanla titredi. O anda hem bir coşku duyduğumu, hem de korktuğumu hissettim. Bana verilmiş olan tüm sevgi ve desteği başkalarına vermek için karşı konulmaz bir ihtiyaç duydum. O anda, Kuzey Miami sahilindeki Aventura Çarşısı'nın önündeki trafik ışığının yanında durduğumda, yaşamımın bir fark yaratabileceğini biliyordum. Eğer tüm öfkemi, hiddetimi, inatçılığımı, kendimi haklı görme ihtiyacımı

aşmak için ego'mla ve onun tüm o gösterişçiliğiyle yüzleşmek için gereken her şeyi yapmaya karar verir ve kendimi buna adarsam, benim, Deborah Sue Ford'un bu dünyaya bir şeyler verebileceğimi biliyordum.

Hayatımda beni bu noktaya getirmiş olan bu vizyondur. Her ne zaman durmak, duygusal yaşamım üzerinde çalışmayı bırakmak istesem, içimdeki küçük bir ses, "Hayır. Henüz işin bitmedi. Henüz şifa bulmadın," diyordu. Parmağımı uzatıp bir başka insanı suçlamak istediğim her seferinde, içimdeki küçük bir ses, "Bu dramda senin rolün nedir? Bu olayı eden yaşamına çektin?" diye soruyordu. Bedenimin her hücresi benim tamamen iyileşme kararıma uyumlanmıştı. Böylece bir terapiye gitmeyi, bir seminere katılmayı ya da acımın bir sonraki tabakasıyla başa çıkmayı istemediğim zamanlarda bile bunları yine de yaptım, çünkü kendimi, o sırada iyi hissetmekten daha çok, tamamen iyileşmeye adamıştım.

Ben aşırı kilolu olduğum için değil, ama bir oturuşta bütün bir çikolatalı pastayı yediğim için İsimsiz Oburlar'ın toplantılarına katıldım. Kendimi hissetme biçimimi değiştirmek için uyuşturucular kullanmıştım ve aynı şeyi yemek konusunda da kolayca yapabileceğimi görmeye başlamıştım. Kendimi adamam sayesinde bir bağımlılığın yerine bir başka bağımlılığı geçirmemeyi seçtim. Ben bilinçsizce yiyip durabilirdim, ama bu sorunla başa çıkmayı seçtim. Yaşamımı gerçekten değiştirmek için bir süre rahatsız olmak zorunda olduğumu biliyordum. Kendimi iyileşmeye böyle kararlı bir biçimde adamam değişim dönüşümün katalizörü oldu. O olmadan acımı bağımlılıklarımla uyuşturmayı sürdürüyor olacaktım.

Benim mükemmel olmaktan çok uzak olduğumu bilmenizi isterim. Ama mükemmel olmak artık benim misyonum değil. **Benim misyonum şimdi aynı zamanda hem bütün, tamam, *kusursuz, hem de kusurlu olmaktır.*** Benim misyonum şimdi içsel bilgeliğime kulak verip hayatımı mümkün olduğunca tam ve dolu olarak yaşamaktır. Ben şimdi kendimi insanca ölçülerde mümkün olabildiği ölçüde çok sevmeye adıyorum, çünkü bunu yapabildiğimde sizi de sevebileceğimi biliyorum. Sizinle paylaştığım süreçler benim ıstırabıma son vermiş ve bana kendimi tamamen iyileştirmemi mümkün kılan bilgi ve cesareti vermiş olanlardır. Eğer ben bu kararlı adanışla yaşamasaydım, şu anda bu kitabı yazıyor olamazdım. Bu kararlılık ve kendini adama beni yüzlerce farklı şifa yöntemini araştırmaya götürdü. Bu adanış, sezgisel olarak, beni bana ihtiyaç duyduğum dersleri öğreten insanlara, yerlere, deneyimlere yönlendirdi. Eğer ne istediğinizi bilmiyorsanız korkmayın, sadece tüm potansiyelinize uygun biçimde yaşamaya ve kendinizi buna adamaya karar verin. İçinde bulunduğunuz anda, yani şimdi'de yaşayın ve evren size kendi özgün armağanlarınızı gösterecektir. Kendinizi kararlı bir biçimde adayısınız sizi gitmeniz gereken yerlere, okumanız gereken kitaplara, size yardımcı olacak ve öğretmenlik yapacak insanlara yönlendirecektir. "Öğrenci hazır olduğunda öğretmen ortaya çıkacaktır," diye eski bir Budist deyişi vardır. Son on dört yılda benim hayatıma yüzlerce öğretmen girdi. Onlar kız arkadaşlar, sevgililer ve iş arkadaşları şeklinde göründüler. Bazıları ise hırsızlar ve yalancılar olarak gölündüler. Olumlu ya da olumsuz, ilişki kurduğum herkes hayatıma bana öğretmek, rehberlik yapmak ve kararımı gerçekleştirmeme yardım etmek üzere girmişti. Arkadaşım Annimika der ki: "Kapınıza gelen herkes sizi iyileştirmek için gelmiştir." Seminerlerime katılan insanlar bile orada beni iyileştirmek üzere bulunmaktadırlar. Bunu anlamam benim insanlarla tüm ilişki ve etkileşimimi değiştirdi.

Benim çok şişman bir erkek arkadaşım var. O sürekli olarak bana ne kadar iyi beslendiğini, sorunun beslenmesinden kaynaklanmadığını söyler. Bir bakıma o haklıdır, sorun yemekten kaynaklanmamaktadır. Sorun, onun beslenme alışkanlığı hakkında kendi kendisine yalan söylemesidir. O bir yemek bağımlısıdır ve bunu kabul edip yardım istemeyi reddetmektedir. Bağımlılık güçlü bir şeydir. Bağımlı olduğunuzu yadsımak ise sizi öldürebilir. Yadsımak insanların hedeflerine erişme şanslarını öldürür. Biz kararlı bir biçimde kendimizi adadığımızda, mevcut durumumuzun köküne kadar kazmaya gönüllü olmalıyız. *Eğer siz kendinizi kilo vermeye gerçekten adamışsanız, o zaman bir yemek bağımlısı olduğunuzu keşfetmek bir nimettir;* o hedefinize erişme sürecinde gerekli bir adımdır. Ama, siz kendinizi öncelikle bir beslenme bozukluğuna sahip olmadığınıza ya da sadece zayıf bir metabolizmaya sahip olduğunuza inanmaya adamışsanız, o zaman sizin kilo vermek olan ikincil arzunuzu gerçekleştirmeniz çok zor olacaktır. Sorununuzun gerçek nedenini bulmak için yeterince derinlere dek kazın, kendinizi bu işe adayın, o zaman hayalleriniz gerçekleşecektir.

İş, hayallerinizi gerçekleştirmeye geldiğinde, bir savaşçı olun. Karşılaştığım birçok insan tutkularından sanki onlar bir müzedeki kasalarda kilitli değerli paralarmış gibi söz eder. Onlar geceleri geç saatte hayallerinin gerçekleşmesi için dua ederler, ama korkuları ve duruma boyun eğişleri onları pasif kılar. Siz o paraya kimin sahip olduğunu biliyor musunuz? O bir eylem planı yapan kişidir. O kendini adayan kişidir. Daha aydınlanmış bir yaşama, gerçeği yaşamaya giden yol budur.

Arkadaşım John otuz altı yaşında, olağanüstü bir müzik yeteneğine sahip bir besteci ve şarkıcıdır. John ile müzikal yeteneği konusunda ilk kez konuşmaya başladığımda o beni dinlemedi bile. O,

"Lütfen kes, ben bu konuda düşünmek istemiyorum," diyordu. John'un Grammy Ödülü kazanmayı ve müziğini milyonlarca insanın önünde sergilemeyi hayal ettiğini kabul etmesi uzun bir zaman aldı. Ama, bir süre sonra, John her ne zaman müziği ve hayalleri hakkında konuşsa, onun tüm yüzü aydınlanmaya başladı. O şarkılarını çalarken tutkusu içinin derinliklerinden yayılıyordu. John'un müziğinin onun kalbinin arzusu olduğu çok açıktı ve bunu kendisi de görmeye başladığında geriye sadece bu arzusunu gerçekleştirmesi kalmıştı.

Bir akşam John'la birlikte oturduk ve onun çok satan bir şarkıcı ve besteci olmasını engelleyen hangi gizli adanışlara sahip olduğunu araştırdık. Bir kâğıt alıp, onun bir yüzüne John'un ünlü bir şarkıcı ve besteci olmaya adanış mı yazdık ve kâğıdın öbür yüzüne de onun bu hayali gerçekleştirmesini engelleyen tüm inançlarını yazdık. Ortaya şöyle bir tablo çıktı:

Gizli Adamışlar
Ben John Palmer, bunu yapamam, çünkü yeterince yetenekli değilim. Bu gerçekçi bir hedef değil. Bu iyi bir İtalyan erkeğinin yapacağı bir şey değil. Piyano dersleri alırken yeterince çalışmamıştım. Son beş yılı benzer bir şeyi deneyerek geçirdim ve başaramadım. Öyleyse şimdi neden başarabileyim ki? Ben sadece bir çocuğum ve onunla yüzleşmeye hazır değilim. Gerçekçi olmayan hayallere ayıracak vaktim yok. Ben gerçek bir iş bulmak zorundayım.

Tüm bu gizli adanışlar ve inançlar John'un müziğini ciddi bir biçimde bir kariyer olarak görmesini engellemişti. Ben dışarıdan bakan biri olarak John'un yeteneğini neden benim gibi göremediğini anlayamıyordum. Ama o tüm korkularım ifade ettiğinde, John'un müzik alanında bir kariyer yapmanın peşine neden hiç düşmediğini görmek kolay oldu. John bilinçsiz bir biçimde kendini, vizyonunun geçerli olabileceğini keşfetmekten daha çok, onun önündeki engellere adamıştı.

Biz hayallerimizi gerçekleştirmemizi engelleyen tüm inançlarımızı ortaya çıkarmak zorundayız. Ben bunlara gizli adanışlar diyorum, onlar bizim gerçek hedeflerimize erişmeme konusunda kendimizle yaptığımız anlaşmalardır. İster hayallerinizin peşine düşmeye, ister düşmemeye karar verin, sizi neyin güdülediğini ve kalbinizin arzusunu gerçekleştirmenizi neyin engellediğini sorgulamanız önemlidir. Eğer bu soruları sormazsak hayatımızı ucuza satmaya devam ederiz. *Sizin hedefiniz ister kilo vermek, ister çok para kazanmak, isterse daha iyi bir ilişkiye girmek olsun,* ***geriye dönüp gizli adamışlarımızı ve inançlarınızı keşfetmeniz gerekir.*** Bu inançları bastırmanız gerekmez. Sadece onların var olmalarına izin vermeniz gerekir, ki böylece sizi güçlendiren inançları seçip diğerlerini geride bırakabilesiniz. Şimdi bir kâğıt ve kalem alıp, gerçekleştiremediğiniz bir hedefinizi yazın. O hedefle ilgili tüm inançlarınızı ve gizli adanışlarınızı yazın. Onları çok düşünmeden hızla yazın, onlar içinizden akacaklardır. Sonra geriye dönüp her birini sorgulayın. O inanç bir olgu mudur, yoksa bir yargı mı? Bu çok önemli bir sorudur. John'un listesini gözden geçirdiğimizde o şöyle görünüyordu:

YARGI: Ben John Palmer, bunu yapamam, çünkü yeterince yetenekli değilim.
YARGI: Bu gerçekçi bir hedef değil.
YARGI: Bu iyi bir İtalyan erkeğinin yapacağı bir şey değil.
YARGI: Piyano dersleri alırken yeterince çalışmamıştım.
YARGI: Son beş yılı benzer bir şeyi deneyerek geçirdim ve başaramadım. Öyleyse şimdi neden başarabileyim ki?
YARGI: Ben sadece bir çocuğum ve onunla yüzleşmeye hazır değilim.
YARGI: Gerçekçi olmayan hayallere ayıracak vaktim yok. Ben gerçek bir iş bulmak zorundayım.

John'un yolunu kesen her şey onun kendisinin ya da bir arkadaşının veya bir aile üyesinin bir yargısıydı. Ve bu yargılar John'un yaşamını yönetiyorlardı. Ne yazık ki çoğumuz aynı durumdayız. Bizler içsel inançlarımızın hayatımızı yönetmesine izin veriyoruz. Arkadaşlarımızın ve ailemizin, çoğu kez, bizim benimsemiş olduğumuz aynı inançları tekrarladıklarını keşfetmek ilginçtir. Bu yargıların doğru olduğu konusunda onlar bizi ikna ederler ya da biz onları ikna ederiz. Geçenlerde bir partide John'un birkaç arkadaşıyla birlikteydim. Ben onun müzik konusunu açtığımda, üç ayrı kişi bana neredeyse kelimesi kelimesine John'un neden bu işi yapamayacağını tekrarladı. John sınırlayıcı yargılarını arkadaşlarından mı almıştı, yoksa o arkadaşlarıyla konuşarak kendi yargılarına onları da mı inandırmıştı? Her iki şekilde de John kendim gerçek arzularına adamıyordu.

Hayatınızı değiştirme kararı ciddi bir karardır. İnsanlarla yıllarca çalıştıktan sonra birçok kişinin değişim hakkında konuşmaktan hoşlandığım, ama kendilerini olumsuz kalıplara saplanmış halde tutan davranışları bırakmaya gönüllü olmadıklarını keşfettim. Kendinize huzur, mutluluk ve bütünlük arayışınızın süregelen bir dram mı olduğunu sorun; yoksa artık kontrolü ele alıp deneyiminizi şekillendirmeye hazır mısınız? Dışarıdan hiç kimse sizi onaramaz. Ama *siz kendinizi onarabilirsiniz.* Hayatınızı değiştirecek güce, yanıtlara ve yeteneğe sahip olan sizsiniz. ***Ve siz bunu yapabilecek tek kişisiniz.***

Her yıl bedenimizi, sağlık durumumuzu ve ilişkilerimizi değiştirmek için milyarlarca dolar harcarız. Ama hâlâ çoğumuza yaşamımızın belli alanları doyum vermez. Biz sürekli olarak erişemez göründüğümüz bir şeyi isteme halindeyiz. Bu isteme hali, bu asla gerçekleşmeyen hayaller aslında öylece durduğumuz halde bir yerlere gidiyormuşuz gibi görünmemizin, böyle olduğumuzu iddia etmenin bir sonucudur. Siz o hedefe erişme plânı yapmadan, gerçek bir arzunuza ya da hedefinize nasıl erişebilirsiniz? Kendinizi hedefinize erişmek için gerekli şeyleri yapmaya adamazsanız, o büyük olasılıkla asla gerçekleşmeyecektir. Psikologlar buna, "sihirli düşünüş" derler. Bizler, hiçbir pratik adım atmadan, bir gün hayallerimizi gerçekleştireceğimizi düşünerek kendimizi aldatırız. Bazı insanlar arzuları üzerinde meditasyona dalarlar. Diğerleri arkadaşlarıyla konuşur, guru'ları ziyaret eder ya da kiliseye giderler. Bazıları paralarını medyumlara ve falcılara harcarlar ve bazıları da hayalleri öylece beklerken, televizyon ve filmler yoluyla arzularını hayallerinde yaşarlar.

Tüm bunlar gerçekle yüzleşmekten kaçınmanın basit yollarıdır. Hiçbir eyleme geçmeden sadece dua etmek, dua değildir. O sadece hayal kurmaktır. Eğer biz kendimize yardım etmezsek Tanrı bize nasıl yardım edebilir?

> Bir zamanlar Tanrı'ya derin bir iman besleyen bir adamın öyküsünü okumuştum. O, sık sık, arkadaşlarına kaotik yaşamının kendiliğinden yoluna gireceğini, çünkü Tanrı'nın onu gözeteceğini söylüyordu. Bir gün bu adamın yaşadığı kasabada çıkan büyük bir fırtına şiddetli bir sele yol açtı. Diğer kasabalılar eşyalarını toplayıp kaçarken, bu adam Tanrı'nın onu koruyacağına inanarak yerinden kıpırdamadı. Sel suları onun evinin kapısından içeri girmeye başladı. Bir itfaiye aracı eve yaklaştı ve kurtarıcılar bu adama, "Gel hadi, orada kalamazsın!" diye bağırdılar. Ancak adam, "Hayır" dedi, "Tanrı beni koruyacaktır!" Çok geçmeden sular bel hizasına çıktı. Sokaklar nehirlere dönüştü. Bir sahil güvenlik teknesi adamın evinin önüne geldi. Görevliler adama, "Yüzerek dışarı çık ve tekneye gel," diye bağırdılar. "Hayır," diye bağırarak karşılık verdi adam "Tanrı beni koruyacaktır." Yağmur yağmaya devam etti ve sonunda adamın evi tümüyle sular altında kaldı. O sırada bir helikopter adamın evinin üzerinde uçarken pilot aşağıda çatının üzerinde dua eden adamı gördü. İp merdiveni aşağı indiren pilot hoparlörden, "Hey sen, aşağıdaki, merdivene tutun, seni kurtaracağız" dedi. Yine, adam inancını tekrarlayarak, "Tanrı beni koruyacaktır," dedi. En sonunda adam boğuldu. Cennetin kapılarına geldiğinde o kendini ihanete uğramış hissediyordu. "Tanrım" dedi, "sana inanmış ve beni kurtarman için dua etmiştim. Sen beni her zaman koruyacağını söylemiştin, ama sana en çok ihtiyaç duyduğum anda orada değildin." Ne demek istiyorsun?" diye karşılık verdi Tanrı, "Sana bir itfaiye aracı, bir tekne ve bir de helikopter yolladım. Daha ne istiyorsun?"

İman yanlış bir şey değildir. Onaylamalar yapmak da yanlış değildir. Ama bir noktada *siz* bir sonraki adımı atmalısınız. *Hayatta istediğiniz şeye sahip olmaya karar verin, kendinizi buna adayın ve sonra onu elde etmek için bir plân yapın.* O orada sizi beklemektedir, ama büyük olasılıkla pat diye kucağınıza düşmeyecektir. *Eğer hayatınızda bir şeyi değiştirme konusunda ciddi olup olmadığınızı bilmek istiyorsanız, kendinize bir eylem plânına sahip olup olmadığınızı sorun.* Eğer yanıtınız hayır ise, o zaman geriye dönüp kendinizi hedefinize erişmeye gerçekten adayıp adamadığınızı görün. Bir eylem plânının kâğıda yazılması gerekir. Eğer o sadece zihninizde bulunuyorsa, o bir plândan daha çok bir hayal olabilir. Zihninizdeki plânlar kaybolur, unutulur ya da günlük yaşam tarafından bir kenara itilirler. Eğer onu bir kâğıda yazmışsanız ve el altında tutuyorsanız, *hedefinize ulaşma şansınız daha büyük olacaktır.*

Bir plân olmadan, arzularımız bizi taciz eder ve kendimizi boş hissetmemize neden olurlar. Gandhi bir zamanlar, "Ben, eğer aynı çabayı gösterirse ve aynı umudu ve imanı geliştirirse, benim yaptığım şeyi her erkek ve kadının başarabileceğinden hiç kuşku duymuyorum. Eğer o eyleme dönüştürülmezse imanın ne değeri var?" demişti. Benim insanlarda gördüğüm ıstırabın çoğu, onların hayallerini gerçekleştirememelerinin bir sonucudur. Onlar günlerini yanlış bir ilişki içinde olduklarını, ya da doğru işe sahip olmadıklarını düşünerek geçirir ve ben onlara yaşamlarının bu veçhelerini nasıl değiştirmeyi plânladıklarını sorduğumda bana şaka yapıyormuşum gibi bakarlar. Onlar en sonunda, "kendilerini ayarladıklarında" tüm arzularını kolayca tezahür ettireceklerine inanırlar. Bu inancı sorgulayın.

Bir eylem plânı yapmak kolaydır. Tüm sürecin en zor yanı, bunu yapmak için zaman ayırmaktır. Size, erişmeye çalıştığınız bir hedefi, en az yıldırıcı görünen bir hedefi seçmenizi önerilirim. *Sonra onu dört bölüme ayırın: Günlük bir plân, haftalık bir plân, aylık bir plân ve yıllık bir plân.* Kendi kendinize, "Hedefime erişmek için her gün ne yapabilirim?" diye sorun. Sonra hedefime erişmek için haftalık olarak ne yapabilirim diye sorun ve bunu aylık ve yıllık olarak sürdürün. Sizi arzuladığınız sonuca yaklaştıracak farklı projelerle bir takvim yapın. Plânınızı bitirdiğinizde hayallerinizi gerçekleştirme yoluna gerçekten adım atmış olursunuz.

> Geçenlerde Nick adlı bir adamla çalıştım, o benden işinde bir sonraki başarı düzeyine neden erişemediğimi anlamamı istiyordu. O sürekli olarak bana işinde zirveye erişmesini engelleyen bir

şeyin olduğunu hissettiğini söylüyordu. Saatlerce konuştuktan sonra ona şirketinin yılda ne kadar para kazandığını sordum. O, altı-yedi milyon dolar arasında dedi. Çok şaşırarak, bu kadar büyük miktarda paranın onu neden mutlu etmediğini sordum. Nick, eğer yılda dört milyon dolar daha kazanabilseydi bu kadar çok çalışmak zorunda olmayacağını söyledi. Ona bu altı-yedi milyon dolardan geriye ne kadar kâr kaldığını sorduğumda, Nick çalışanların aylık ücretlerini ancak karşılayabildiğim açıkladı. Ona belki bunun daha fazla para kazanmakla değil, ama bu altı-yedi milyon dolardan yüzde otuz kâr elde etmek için genel giderleri kısmakla ilgili bir şey olduğunu söyledim. Nick bu önerimden pek hoşlanmadı. O büyük para kazanmanın tek yolunun daha fazla iş almak olduğuna çoktan karar vermişti.

Kozmik espri şuydu ki, Nick şirketlere para kazanma konusunda danışmanlık yapan bir iş danışmanıydı. Epey konuştuktan sonra, Nick babasının yirmi yıl önce ona asla para kazanamayacağını ve daima kazandığından daha çok harcayacağını söylediğinden söz etti. Nick babasına inanmış ve kendini onun sözlerini onurlandırmaya bilinçsiz bir biçimde adamıştı. Şimdi Nick'in kendisiyle yeni bir anlaşma yapması, kendini kendine adaması gerekiyordu. Başarılı olabilmek için, onun, her ne olursa olsun, yıllık gelirinden yüzde otuz kâr elde etmesi gerekiyordu. Bir kez bu kararı verince, Nick genel giderlerini kısabileceği bir düzine yer görmeye başladı, ama bunu gerçekleştirmek için onun işinde başa çıkılması zor birçok sorunla yüzleşmesi gerekiyordu. O hep, hiç kimsenin harcamalarını kontrol etmeyen ve işler kötüye gittiğinde bile kimsenin ücretini kesmeyen bir patron olmaktan hoşlanmıştı. O kodaman rolü oynamaya bayılıyordu ve kendini bunun onun başarılı bir iş adamı olduğu anlamına geldiğine inandırmıştı.

Böylece, Nick şirketindeki tüm üst düzey yetkililerle bir toplantı yaparak, onlara, işi kârlı hale getirmek için onların yardımlarına ihtiyacı olduğunu söyledi. Onlara, şirketin harcamalarını yüzde otuz kâr elde edecek şekilde nasıl kısabileceklerini sordu. İlk kez, işindeki insanların fikirleriyle gerçekten katkıda bulunmalarına izin verdi. Nick hedefine erişmek için kendini bir iş adamı olarak yeniden yaratmak zorundaydı. O, şirketin durumunun ve kendi verimsiz yönetim biçiminin sorumluluğunu üstlenmek zorundaydı. Bu kolay bir süreç değildi. Epey sıkıntı çektikten sonra, Nick büyük ve başarılı bir işe sahip olma adanışının kalbinden değil kafasından kaynaklandığını fark etti. İşini yeniden düzenleme sürecinde, o şirketini kurmak için yıllar önce yerleştiği Orta Amerika'da yaşamayı gerçekten isteyip istemediğini sorgulamaya başladı. Ayrıca, her ayın yirmi günü dünyanın her yanma yolculuk yapmayı sürdürmeyi gerçekten isteyip istemediğini de sorgulamaya başladı. Bir kez Nick iş yaşamını sorguladığında, kişisel yaşamında da sandığından daha doyumsuz olduğunu keşfetti.

Ama, Nick kendini doyum ve mutluluğun önündeki engelleri aşmaya adadığından, evren onun yaşamına duvarları yıkan birçok olay getirdi. Bu olaylar onu ilk adanışının kalbinin arzusu olmadığını keşfetmeye götürdü. Nick bu bilgiyi almaya açık ve hazırdı ve şimdi ruhunu huzurla dolduran yeni bir yaşam yolu bulmuştu. O birçok kişinin çalıştığı büyük bir şirkete sahip olmayı asla istemediğini fark etmişti. O istediği şeyin bir eş ve aile olduğunu ve buna sahip olmak için de bir yerde kalması gerektiğini anlamıştı. Nick kendini ruhsal gelişimine ve kalıcı dostluklar oluşturmaya adadı ve bunlar şimdi onun kişisel olarak doyum bulması için çok önemliydi.

Birçoğumuz gibi, Nick'in de kalbinin arzusunu keşfetmek için bir hayli acı çekmesi gerekmişti. *Eğer siz de kendinizi hayatınızın bir alanını değiştirmeye adamışsanız, ama bu hedefinize erişemiyorsanız, onu yerine hangi gizli adanışı yerine getirdiğinize bakın.* Bazı arzularınızın kalbinizden değil, kafanızdan kaynaklandığını keşfetmeye gönüllü olmalısınız. Kafanız sizi zaten sahip olduğunuz şeyin daha fazlasına, onun daha iyi ve farklı ifadelerine sahip olmak istediğinize inandırabilir. Biz bu ego güdümlü arzuları ortaya çıkarmak, onların ne olduklarını görmek ve onların yerine kalbimizin arzularını geçirmek zorundayız.

Aklınızın yüksek sesli taleplerinin ötesine geçin. Nick gibi, çoğumuz zihnin arzularını yerine getirmenin duyduğumuz boşluğu dolduracağını düşünürüz. Ama ancak daha derin çağrımızı izlediğimizde kalıcı bir doyum bulabiliriz. Sizin yaşamınıza ne doyum ve denge getirebilir? **Siz bu hayatta kimsiniz ve bu gezegene ne getirmeniz murat edilmiştir?** Çoğumuz ruhumuzun bu hayatta ifade etmeyi şiddetle istediği şeyi kısa bir an için görmüşüzdür. Ama çoğumuz aldığımız çağrıyı duymazdan gelmeyi seçmişizdir. Diğerlerimiz, var olan tek anın şimdi olduğunu idrak etmeden, hâlâ kendi özgün armağanlarımızı ifade etme şansı bulmayı istemekte, ummakta ve bunun için dua etmekteyiz.

Sözünüzde durmak değişim plânınız için çok önemlidir. Sizin kendinize ve başkalarına ne dediğiniz önemlidir. Eğer siz kendinize sağlıklı yiyecekler yiyeceğinizi söyler, ama bunu yapmazsanız, kendinize ve evrene sizin güvenilmez biri olduğunuzu bildirmiş olursunuz. Eğer gelecek yıl yeni bir iş bulacağınızı söyler ve bunu yapmazsanız, sizin güvenilmez biri olduğunuz mesajını yayınlıyor olursunuz. Bu çek defterinizi dengelemek gibi küçük bir iş olsa bile, eğer onu yapmazsanız, kendinize

ve evrene sözünüzde durmadığınızı söylüyor olursunuz. Bu *yerine getirilmeyen sözler* bizim özsaygımızı ve kendimize verdiğimiz değeri azaltır.

Yıllar önce ben Forum denen üç günlük bir kişisel gelişim seminerine katılmıştım. Orada sözümde durmamın değerini öğrendim ve bunun sonucunda tüm yaşamım değişti. Bu çok basittir. Söylediğiniz şeyi yapın. Eğer onu yapmayacaksanız, yapacağınızı söylemeyin. ***Sözünüz* sahip olduğunuz en önemli ve değerli varlığınız olsun.** Ona altınmış gibi muamele edin. Eğer ona altınmış gibi davranırsanız, o size altın getirecektir, o zaman siz dünyada, istediğiniz şeyi yaratabilirsiniz. Söylediğiniz şeyi yaptığınız her seferinde kendinizi ve evreni sizin güvenilebilir olduğunuza alıştırıyor olursunuz. O zaman daha büyük hedefler üzerinde çalışmaya başladığınızda, ben para kazanacağım, aşık olacağım, bir kitap yazacağım ya da bir klinik açacağım dediğinizde, bunu yapabilirsiniz.

Biz sürekli olarak kendimize yalan söylüyorsak, bizim için kendimize inanmak zordur. Yeni Yıl'da geçerli olmak üzere 1 Ocak'ta verdiğimiz, ama asla yerine getirmediğimiz kararlar sadece dilekler olarak kalırlar. Eğer onu ciddiye almazsanız, sözünüz kuru gürültüden başka bir şey olmaz. İletişim büyük bir armağandır, ama **sözleriniz size verecek çok daha büyük bir armağana sahiptirler.** *Onlar yaşamınızı tasarlamaya yardımcı olabilirler. Onlar size güç ve özgürlük verebilirler.* Siz kendiniz ya da bir başkası için bir şey yapmaya söz verdiğinizde ve bu sözü yerine getirebileceğinizi bildiğinizde güce sahip olursunuz. Yaşamınızda bir şeyi değiştirmek ya da bir hedefe erişmek istediğinizde ve onu yapmaya muktedir olduğunuzu bildiğinizde, özgürlüğe sahipsinizdir.

Ruhun Kodu adlı kitabında James Hillman, "Siz bir karakterle doğdunuz, o eski öykülerin dediği gibi, doğumunuzun koruyucularının size verdikleri bir armağandır," der. Doğuştan sahip olduğunuz bu armağanı, yaşamınızın amacını keşfetmek bir süreçtir. Bu zaman ve size özgü damgayı örten tabakaları soyup atmayı gerektirir. Her birimiz bir çağrıya sahibiz. Siz bu gezegende başka kimsenin sahip olmadığı bir şeye sahipsiniz. Sizin çağrınız insanlara şifa vermek, öğretmek, insanları ruhen beslemek ya da kanserin tedavisini keşfetmek olabilir. Bu sizin insanlarla ilişki kurma biçiminiz olabilir, bu bir yaratıcılık ifadesi olabilir, ya da çocuk yetiştirmek olabilir. Amacınız her ne olursa olsun, eğer siz kendinizi onu bulup gerçekleştirmeye adarsanız, o sizin kalbinizi dolduracak ve size ilham verecektir.

Dr. David Simon bu konuda şöyle diyor:
"Amaç kavramı evrende hiçbir yedek ya da fazla parça olmadığını içerir. Her birimiz dünyaya doğal zekânın daha önce asla ifade edilmemiş bir veçhesini geliştirmemizi sağlayan özgün bir perspektifle ve bir dizi yetenekle geliriz. Biz amaçlı bir biçimde yaşarken, kendimize ve seçimlerimizden etkilenenlere hizmet ediyor oluruz. Hayatımızda yapmayı tercih edeceğimiz başka bir şeyi düşünemediğimizde *amacımız* içinde bulunduğumuzu biliriz. Bir başka insan için yapabileceğimiz en büyük hizmetlerden biri, onun kendi amacını keşfetmesine yardımcı olmaktır. Bu ana babaların çocuklarının yaşamlarında oynadıkları en önemli rollerden biridir."

Şu anda amacınızın ne olduğunu bilmiyorsanız paniğe kapılmayın; sadece bu çalışmayı yapmaya başlayın ve içinizden gelen yanıtlara güvenin. İçinizden gelen o sesler sizi amacınızı bulup gerçekleştirmeye götürecektir. İnsanlar, genelde, sezgilerini ve içsel rehberlerini uzun bir süre önemsemez, duymazdan gelir ve sonunda onlara en çok yardım edebilecek o yanlarını sustururlar. Siz bir şeyi yapmanız gerektiğini bilip de sürekli olarak bir başka şeyi yaptığınızda ruhunuzu öldürüyor ve özünüzü yadsıyor olursunuz. Bu sizin vizyonunuzu keşfetmenizi zorlaştırır. Bir noktada, çoğumuz çağrımızın en azından bir pırıltısını, bir işaretini görmüş ama herhangi bir nedenden ötürü onu izlememeyi seçimsizdir. Şimdi onu görmeye ve yaşamaya hazır olduğumuzu düşündüğümüzde o bizden kaçınır. Siz sizi yüksek amacınıza doğru yönlendirmeye çalışan yanınıza kulak vermelisiniz. Bu veçhenizden yeniden uyanmasını ve elinizden gelenin en iyisini yapmanız için size rehberlik etmesini isteyin. İçsel rehberinizden size yaşam amacınızı göstermesini isteyin ve o bunu yapacaktır. Siz kişisel çağrınızı ortaya çıkarmalı ve yaşamanızın bir nedeni olduğunu hatırlamalısınız.

Ben uyuşturucudan kurtulduğum ilk günlerde perakende giysi satışı işinde çalıştım. Kendi üzerimde daha çok çalıştıkça, hayatımda yapmak için yeni bir şey bulmam gerektiğini daha çok hissettim. Bunun ne olduğunu hiç bilmediğimden, her sabah diz çökerek İsimsiz Alkolikler kitabından öğrendiğim şu duayı okuyordum:

"Tanrım, kendimi Sana sunuyorum, beni istediğin gibi inşa et ve bana istediğin şeyi yap. Beni benliğimin esaretinden kurtar ki Senin iradeni daha iyi yerine getirebileyim. Beni zorluklarımdan kurtar ki, onlar karşısında kazanaca ğım zafer yardım edeceğim insanlara Senin gücünü, Senin sevgini ve Senin yaşam biçimini gösterebilsin. Ben daima Senin iradeni gerçekleştireyim Tanrım!"

Bu günlük dua ritüeli bana bir gün kendi yaşam amacımı keşfedebileceğim inancım verdi. Böylece, aylar sonra arabamda otururken o vizyonu gördüğümde Ruhun bana benim yolumu gösterdiğini anladım.

Birçok insan ona erişemeyeceği korkusuyla aldığı çağrıyı yadsır. Onlar erişilemez bir gelecek gibi görünen şeyle yüzleşmek yerine, armağanlarını görmemeyi seçerler. Birçok insan kendi özgün armağanını asla bulmamaya boyun eğmiştir. Ama yaşam amacınızı keşfetmek gerçekten uğrunda çaba gösterilecek bir şeydir. O doğuştan kazandığımız bir haktır. Düşünce biçimimiz bizim tek sınırlamamızdır.

Size kişisel bir misyon bildirimi yaratmanızı öneririm. Size gerçekten ilham veren beş ila on sözcük yazın. Sonra bu sözcükleri kullanarak, size ruhunuzun amacını gerçekleştirmenizde rehberlik yapacak ve sizi o yolda tutacak güçlü bir bildirim yazın. Ben bunu ilk kez Landmark Eğitim'in sunduğu "İleri Kurs"ta denedim. Yaşam vizyonumu söyleme sırası bana geldiğinde hiçbir fikrim yoktu. Sonra hiç düşünmeden ağzımdan şu sözler döküldü: "Ben tüm insanların kendilerini hiç yoktan yaratabilmeleri olasılığıyım." İlk başta ne demek istediğimi bilmiyordum. Ama biraz düşündükten sonra, her birimizin kalbimizin arzuladığı her şey olabileceğimize gerçekten inandığımı gördüm. Ben, ayrıca, her nerede bulunmuş ya da her ne yaşamış olursanız olun, kendinizi tekrar tekrar yaratmaya muktedir olduğunuza inanıyorum. Sizin eski kalıplara ya da davranış biçimlerine saplanıp kalmak zorunda olmadığınıza inanıyorum. Siz özgün damganızı ifade eden bir yerde bulunana dek gerektiği kadar çok arkadaş ve iş değiştirebilirsiniz.

Yarattığım bu misyon bildirimi bana her gün *burada ne yapmak için bulunduğumu* hatırlatır. O beni elimden gelenin en iyisi olmaya çağırır ve beni istediğim kadar sıklıkta yeni bir benliği yaratmaya ve ifade etmeye açık kılar. Sizin için kişisel bir anlama sahip olan bir bildirim bulun. Bu bildirimi başka hiç kimsenin anlaması, hatta bilmesi gerekmez. Onu size nereye gittiğinizi hatırlatması ve sizi şimdiki anda tutması için kullanın. Gandhi demiştir ki: "Dünyadaki tek şeytan kalbimizde koşturan şeytandır. Savaşın orada verilmesi gerekir." Gölge çalışması kalbinizi açmak ve içinizdeki şeytanla barışmakla ilgilidir. O korkularınızı ve zayıflıklarınızı kucaklamak ve insanlığa karşı şefkat duymakla ilgilidir. Kendinize kalbinizin armağanını verin. Siz kalbinizi kendinize açar açmaz, onu başka herkese de açacaksınız.

Siz sevilebilirsiniz. Siz hak ediyorsunuz. Siz yeterlisiniz. İçsel bilgeliğinize güvenin ve özünüzde iyilik olduğuna güvenin. Kendi kendinize yüklediğiniz sınırları aşın ve kendinizi sevdiğiniz bir hayatı yaşamaya adayın. Evrenden sevgi ve destek isteyin. Tanrı'dan sizi şefkat ve güçle doldurmasını isteyin. Şu anda her neredeyseniz onunla yüzlesin ve sonra daha yüksek bir düzeye doğru ilerleyin. ***Kendinize her şeye sahip olma iznini verin, çünkü onu hak ediyorsunuz!***

***ALIŞTIRMALAR

1. Bu alıştırmada sizden kendiniz için bir güç bildirimi şeklinde bir misyon bildirimi yaratmanızı istiyorum. Bu güç bildirimi gelecekte kim olmak istediğinizin bir onaylaması olmalıdır. Siz sağlığınız, ilişkileriniz, kariyeriniz, ruhsal gelişiminiz, ya da hepsi üzerinde odaklanabilirsiniz.

Gözlerinizi kapatın ve içsel asansörünüze girin. Birkaç ağır, derin soluk alın ve tamamen gevşemenize izin verin. Gözlerinizi açtığınızda kutsal bahçenizde olacaksınız. Yavaş yavaş meditasyon koltuğunuza doğru yürüyün.

İçsel olarak sessizleştiğinizi hissettiğinizde kutsal benliğinizi çağırın. Onun görüntüsünün güçlü, canlı ve parlak olmasına izin verin. Kutsal benliğinizden gelip size hayal ettiğiniz hayatı yaşamak için ihtiyaç duyduğunuz tüm gücü ve cesareti verecek bir mesaj sunmasını isteyin. Eğer size verilen mesajı duymakta zorlanıyorsanız, kendiniz sizi güçlendiren bir mesaj yaratın. Kendinizi güçlü hissetmenizi sağlayan sözcüklerin farkındalığınıza girmelerine izin verin.

Bu iş bittiğinde size yardım ettiği için kutsal benliğinize teşekkür edin ve kolayca dışsal farkındalığınıza geri dönün. Günlüğünüzü çıkarıp bu imgelemenizde gördüğünüz her şeyi yazın. Bu bildirim yaşamınızın her alanında kişisel tekâmülünüzün bir sonraki düzeyine ulaşmanız için sizi güçlendirecektir. Size bildiriminizin mümkün olduğunca kısa ve sade olmasını öneririm, *inşallah, onu yaşamınızın en yüksek vizyonunu kendinize hatırlatmanın bir yolu olarak* ***her gün kullanırsınız****.* Aşağıda, insanların yaratmış oldukları güç bildirimlerinin birkaç örneği yer almaktadır.

a. Ben dürüstlüğe, sevgiye ve bolluğa layık spiritüel bir varlığım.
b. Evren daima ihtiyaçlarımı karşılayan dostum ve sevgilimdir.
c. Baktığım her yerde güzelliği, gerçeği ve olabilirliği görüyorum.
d. Ben akıllıyım, her şeyi biliyorum ve evrenin arzularımı gerçekleştirmesine izin veriyorum.

e. Bugün tezahür ettiremeyeceğim hiçbir gerçek arzu yoktur.

Siz onu tekrarladığınızda sizi aydınlatan ve heyecanlandıran bir bildirim yaratmalısınız. Bu sizi günlük yaşamınızda güçlendirmesi gereken bir bildirimdir. Bu, *"Ben bir fark yaratırım"* kadar basit bir bildirim olabilir.
Yeni alışkanlıklar oluşturmak zaman alır, bu yüzden ne olursa olsun bu bildirimi yirmi sekiz gün boyunca kendi kendinize tekrarlamaya söz verin. Bunu sabah uyanır uyanmaz, daha yataktan kalkmadan tekrarlamaya çalışın. Eğer bu mümkün değilse, bunu gece yatmadan önce yapın. Gününüze kendinize verdiğiniz en yüksek sözü hatırlayarak başlamak ve öyle bitirmek harika bir şeydir. Güç bildiriminizi yapışkanlı etiketlere yazıp onları evinizin her yerine, iş yerinize ve arabanıza yapıştırmanızı öneririm. Onu ne kadar çok farkındalığınıza getirirseniz, bu bildirim o kadar anlamlı hale gelecektir. O bilincinize kök salana dek onu görünür kılın.

2. Geleceğinizi oluşturmanın bir başka güçlü yolu da bir *hazine haritası yapmak,* hayallerinizi gözünüzde canlandırmak için bir kolaj yaratmaktır. Bunu bir arkadaş grubuyla yapmanız çok iyi olur. İhtiyacınız olan tüm şey bir poster tahtası, sevdiğiniz birkaç dergi, bir makas ve bir tüp yapışkandır.

Hazine Haritasını İmgeleme

Gözlerinizi kapatın, asansörünüze binin ve yedi kat aşağı inin. Asansörden çıktığınızda güzel bahçenizi göreceksiniz. Bahçenizde yürüyün, çiçekleri ve ağaçları fark edin. Yemyeşil yapraklara bakın ve tüm güzelim çiçeklerin kokularını koklayın. Bu güzel bir gündür ve çevrede kuşlar şakımaktadır. Gökyüzünün rengini fark edin. Hava nasıldır, serin midir, sıcak mıdır? Yüzünüzde tatlı bir esinti hissediyor musunuz? Kutsal bahçenizin güzelliğini ve kokularını içinize çekin. Şimdi meditasyon koltuğuna oturun. Rahatça oturun, gevşemenize izin verin. Şimdi bir yıl sonraki yaşamınızı gözünüzde canlandırın. Arzu ettiğiniz her şeye sahipsiniz. Tüm hayalleriniz gerçekleşmiştir; siz huzurlu, hoşnut ve duyumlusunuz. Kendinize ve evrene güveniyorsunuz. Hayatınızda bir anlam arayışınız bitmiştir ve geleceğe güvenle bakıyorsunuz. Hayatınız neye benziyor? Onu hayal ederek bir zaman geçirin. İlişkileriniz ne durumda? Sağlığınız nasıl? Eğlenmek için ne yapıyorsunuz? Aileniz nasıl? Mali durumunuz nasıl? Ruhsal gelişiminiz için ne yapıyorsunuz? Şimdi geleceğe, beş yıl sonrasına gidin. İlişkileriniz şimdi nasıl görünüyor? Sağlığınız nasıl? Eğlenmek için ne yapıyorsunuz? Aileniz nasıl? Mali durumunuz nasıl görünüyor? Ruhsal gelişiminiz için ne yapıyorsunuz?

Bu imgelemeyi yaptıktan sonra, elinizdeki dergilere bakıp size heyecan veren resimleri kesin. Bu süreç sırasında düşünmeyin; sadece elinizden geldiği kadar hızlı bir şekilde dergileri gözden geçirin ve size olumlu bir enerji veren resimleri kesin. Bunu on-onbeş dakika içinde bitirin. Eğer bu işe bundan daha çok zaman ayırırsanız yeniden fikir yürütmeye başlarsınız. Sadece dürtülerinizin size rehberlik yapmasına izin verin. Yeterince malzeme sağladığınızda o resimleri bir kolaj halinde yapıştırın.

Kolajınızı bitirdiğinizde onu kolayca görebileceğiniz bir yere yerleştirin. Size kalbinizin arzularını hatırlatan resimleri kullanın.

3. Şimdiki yaşamınızla bu imgelemede gördüğünüz yaşamı kıyaslayın. Bir kalem kâğıt alın ve yaşamınızda o imgelemenizde ve kolajımızda gördüğünüz geleceğe uymayan her şeyi yazın. Sonra hayal ettiğiniz geleceği yaratmak için yaptığınız her şeyi yazın. Eğer geleceğinizi yaratmak için gerekli adımları atmıyorsanız, bunu, bu gerçeği kabul ederek ve bir eylem plânı yaparak değiştirebilirsiniz. Buradaki en önemli şey kendinize gerçeği söylemektir. Hayatınızda bulunan ve arzu ettiğiniz geleceğe uymayan şeyleri yazmalısınız, sonra onları ortadan kaldırmak için bir plân yapmaya başlayabilirsiniz.

Sonsöz

Bir kez daha, tüm bunların yapmaya değer olup olmadığını, bunun yeniden bütünlüğe dönmek, düşüncelerinizi umutsuzluktan aydınlanmaya doğru değiştirmek için harcadığınız zaman ve enerjiye değip değmediği üzerinde düşünürüz.

Siz bilincinizin yüzeyinin altında yatan şeyin sadece incelenmemiş düşünceler ve duygular olduğunu hissettiğinizde, **acınız şifa bulabilir**.

Siz bastırdığınız tüm yanlarınızın yüzeye çıkmalarına izin verdiğinizde rahat bir nefes alabilirsiniz. Tekrar rahat nefes alıp verebilirsiniz. Siz incinmeye açıklığınızı ve insanlığınızı gizleyen maskeyi çıkarıp attığınızda gerçek benliğinizle yüz yüze geleceksiniz.

Sizin en derin düzeyde "yeterli" olduğunuzu keşfetmeniz için sizi uzun ve derin bir süreçten geçirdim. Hepimizin eşit yaratıldığımız ve her şeyin tamamen dengede olduğu holografik evrenin dünyasını araştırdık. Evrenin bize tüm sahiplenmediğimiz veçhelerimizi cömertçe geri yansıttığı şaşırtıcı projeksiyon dünyasını keşfettik. Bizim sadece en çok nefret ettiğimiz tüm niteliklere sahip olduğumuzu görmeyi değil, bu olumsuz özelliklerin olumlu armağanlara sahip olduklarını görmeyi de öğrendik. Onlar bize kalbimizin gitmeyi istediği bir yere, şefkatin hâkim olduğu bir yere doğru yol göstermek üzere oradalar. En çok korktuğumuz ve nefret ettiğimiz şeyi sahiplenip benimseyerek kendimizi yeniden dengeye kavuşturabiliriz. Deepak Chopra'nın dediği gibi, "***Yargılamama zihin sessizliği yaratır.*" Sessiz bir zihin;** en büyük hayrımızın sözcüklerini, **Ruhtan gelen sözcükleri işitecek şekilde açıktır.**

Hepimiz şatomuzu temizleme fırsatına sahibiz. Her odanın kapısını açma fırsatına. Her bir odaya girip onun parlaklığını ve güzelliğini örten tozu temizleyebiliriz. Her bir odanın pırıl pırıl parlamak için farklı bir şeye ihtiyacı olduğunu görebiliriz. Bazı odalarımızın sevgiye ve kabullenilmeye ihtiyacı vardır. Bazılarının düzeltilmeye, iyileştirilmeye ihtiyacı vardır. Diğerleri sadece dikkatimizi isterler. Her bir oda her neye ihtiyaç duyarsa duysun, biz onu verebileceğimizi biliriz. Eğer biz tüm büyüklüğümüz içinde yaşamak istiyorsak, muhteşem benliğimizin tüm veçhelerinin ayakta durup saygı görmesine izin vermek zorundayız. Yanlış algılar baloncuğumuzdan çıkmalı ve yeni bir berraklık dalgası içinde durmalıyız. Bireyler olarak, bizler içsel bilincimizi insanlığımızın her parçasını içerecek şekilde genişletmeliyiz. Eğer siz kendinizi küçük bir ev olarak görmüşseniz, şimdi tüm bir şatoyu barındırmak için gerekli içsel alanı yaratmak zorundasınız.

Siz gerçekten iç huzuru istiyor musunuz? **Eğer istiyorsanız, o sizindir.** Teslim olun. Kavgayı bırakın. Savunmayı bırakın. Öyleymiş gibi davranmayı bırakın. Yadsımayı bırakın. Kendinize yalan söylemeyi bırakın. Savunmalarınızı, duvarlarınızı, sizi kuşatan kafesi kabul ve itiraf edin. Mükemmel olmaya uğraşmayın, çünkü bizi bu duvarları inşa etmeye götüren şey bu mükemmellik arzusudur. Bütünlüğe kavuşmak için ve ışık ile karanlığın eşit bir biçimde yaşaması için uğraşın. Nasıl her şey bir aydınlık bir de karanlık yana sahipse, her kişi de bunlara sahiptir, çünkü insan olmak demek bunların hepsi olmak demektir.

> Siddha Yoga Vakfı'nın lideri olan Guru Mayi tarafından anlatılan güzel bir öykü biliyorum. Zengin bir ülkenin kralı habercilerinden birini çağırır. Haberci geldiğinde, Kral ona, gidip tüm dünyada en kötü şeyi arayıp bulmasını ve onu kendisine getirmesini ister. Haberci gider ve günler sonra eli boş döner. Şaşıran Kral, "Ne keşfettin? Ben hiçbir şey görmüyorum," der. Haberci, "İşte burada Kralım," der ve dilini dışarı çıkarır. Daha da çok şaşıran Kral, genç adamdan bunu açıklamasını ister. Haberci der ki: "Benim dilim dünyadaki en kötü şeydir. Dilim çok korkunç şeyler yapabilir. Dilim kötü konuşur ve yalanlar söyler. Ben kendimi dilime kaptırabilirim ki bu sonuçta beni yorup hasta eder ve ben başka insanları incitecek şeyler söyleyebilirim. Benim dilim dünyadaki en kötü şeydir." Bu açıklamadan hoşnut kalan Kral sonra haberciye, gidip ona tüm dünyadaki en iyi şeyi bulmasını emreder.
>
> Haberci hemen gider ve yine günler sonra eli boş döner. "O nerede?" diye bağırır Kral. Yine, haberci dilini dışarı çıkarır. "Göster bana," der Kral, "Bu nasıl olabilir?" Haberci şöyle karşılık verir: "Benim dilim dünyadaki en iyi şeydir, dilim bir sevgi habercisidir. Sadece dilimle ben şiirin karşı konulmaz güzelliğini ifade edebilirim. Dilim benim ağız tadımın rafineleşmesini sağlar ve beni bedenimi besleyecek yiyecekleri seçmeye yönlendirir. Dilim dünyadaki en iyi şeydir, çünkü o benim Tanrı'nın adını söylememi sağlar." Kral bu yanıttan çok tatmin olmuş bir biçimde haberciyi baş danışmanı olarak atar.

Hepimiz her şeyi siyah ve beyaz olarak görme eğilimine sahibiz, ama her şeyde iyi ve kötü, karanlık ve ışık vardır. Bunu herhangi bir yerde yadsımak, her yerde yadsımaktır. Tanrı olmayan hiçbir şey yoktur ve biz bunu kendimizde görebildiğimizde onu herkeste görebiliriz.

Bizim en derin özlemimiz huzur, sevgi ve uyum özlemidir. Hayatımız kısa ve değerli bir yolculuktur ve **görevimiz kendi özgün armağanlarımızı ifade etmektir.** Kendi bireyselliğimizi ifade etmek tanrısallığımıza yeniden sahip çıkmaktır.

En değerli olan şeyi gözden kaçırmak kolaydır. Sevginizi ya da bağışlamanızı esirgemeyin. Şefkatinizi ya da inayetinizi gizlemeyin. **En önemli ilişkimiz kendimizle,** gölgemiz de dâhil olmak üzere tüm benliğimizle olan ilişkimizdir. Tüm iyi ilişkilerin sürekli olduklarını hatırlamak önemlidir. Biz sürekli

gelişmek ve yolumuza çıkan engelleri aşmak zorundayız. İyi ilişkiler bizim olduğumuzu sandığımız şeyden daha fazlası olmamız için bize meydan okurlar. Onlar bizi esnekleşmeye, kalbimizi genişletmeye zorlarlar. Biz gölge benliğimizle yakın bir ilişki içine girmeliyiz. O bizim kutsal bir parçamızdır. *Sizin sadece kendinizi görme, kendinizi sevme ve kalbinizi açma sürecinde kalmaya kararlı olmanız gerekir.* Tanrısallığınızı takdir edin, o zaman yaşam armağanını da takdir edeceksiniz. Ve bu hal içinde siz insan olmanın harikulade, gizemli deneyimine dalmaya başlayacaksınız.

Debbie Ford danışmanlık, öğretmenlik ve öğretim üyeliği yaptığı La Jolla, California'daki Chopra Esenlik Merkezi'nde karanlık-yan ile ilgili seminerler vermektedir. O ayrıca ülkenin her yanında gölge-süreci seminerleri vermektedir. O, oğlu Beau ile La Jolla'da yaşamaktadır. Debbie Ford'a direkt olarak ulaşmak için aşağıdaki adrese ya da telefona başvurabilirsiniz:
P.O. Box 8064
La Jolla, CA 92038
(619) 699-8999

e-mail: www.fordsisters.com