
Artık
BİLİYORUM
OPRAH WINFREY
Tadını çıkarmayı bilirsen
hayat hazinelerle
doludur.
Doğan
novus


Artık
BİLİYORUM
OPRAH WINFREY
Tadını çıkarmayı bilirsen
hayat hazinelerle
doludur.
Doğan
novus

ARTIK BİLİYORUM

Yazan: Oprah Winfrey

© 2014, Hearst Communications, Inc.

İngilizce aslından çeviren: İstem Erdener Gökalp

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

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Dijital yayın tarihi: Haziran 2016 / ISBN 978-605-09-3476-2

Kapak tasarımı: Funda Çolpan

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 1 Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

Toplu sipariş için tel: 0212 373 77 44

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Artık BİLİYORUM



OPRAH WINFREY

Çeviren: İstem Erdener Gökalp

Doğan novus

Önsöz

Yeni bir hikâye değil ama en azından bu kitap için son bir kez anlatmaya değer diye düşünüyorum: Yıl 1998'di. *Chicago Sun-Times*'ın usta film eleştirmeni merhum Gene Siskel'la bir canlı yayın röportajında *Beloved*[1] filmini tanıtıyordum. Her şey yolunda gidiyordu, ta ki sıra konuyu toparlamaya gelene kadar. "Söyle bana" dedi Gene, "artık kesinlikle biliyorum dediğin ne var?"

Tamam, ben de dünkü çocuk değildim. Yıllardır ben başkalarına, başkaları da bana sürüyle soru sormuştu. Söyleyecek söz bulamadığım pek olmamıştı ama itiraf etmeliyim ki bu adam beni dilsiz bırakmıştı.

Daha büyük, daha derin, daha karmaşık bir şeylerin peşinde olduğunu çok iyi bildiğim halde, yarı alakalı da olsa bir cevap bulana kadar oyalamaya çalışarak, "Şey, film hakkında mı?" diye geveledim.

"Hayır" dedi. "Ne demek istediğimi biliyorsun. Kendin, hayatın, herhangi bir şey, her şey hakkında..."

"Şey, kesinlikle bildiğim... yani... şu anda kesinlikle bildiğim, bunun hakkında biraz düşünmem gerektiği, Gene" dedim.

On altı yıl ve epey bir düşünmenin ardından bu soru hayatımın merkezine yerleşti: Sonuçta, gerçekten artık kesinlikle biliyorum dediğim bir şey var mıydı acaba?

Bu soruyu *O*[2] dergisinin her sayısında ele aldım. Zaten aylık köşemin adı da "Kesinlikle Biliyorum". İnanın bana, hâlâ çoğu zaman cevabı kolay bulamıyorum. Artık kesinlikle biliyorum dediğim ne var? Mesela bir editör daha telefonla arayıp veya e-posta atıp, hatta dumanla haber yollayıp bu ayın yazısını soracak olursa

adımı değiştirip Timbuktu'ya taşınacağımı kesinlikle biliyorum şu an!

Ama tam beyaz bayrağı kaldırıp "Buraya kadar! Ben bittim artık! Hiçbir şeyden emin değilim" demek üzereyken kendimi köpekleri gezdirirken, çay demlerken veya küvete gömülmüşken buluyorum. Birdenbire küçük bir aydınlanma anıyla aklımdaki ve kalbimdeki bir noktaya geri dönüyor, hiçbir şüphe gölgesi olmaksızın kesinlikle biliyorum.

Yine de itiraf etmeliyim ki on dört yıl boyunca yazdığım bütün köşe yazılarını yeniden okuma fikri beni biraz korkuttu. "İyi-bir-fikir-gibi-gelmişti" dosyasında saklanması gereken o saç modelleri ve değişik giysilerle çektirdiğim eski fotoğraflara bakmaya mı benzeyecekti acaba bu? Demek istediğim, bir zamanlar kesin olarak bildiğim şeyler şimdi bana, "O zaman aklın neredeydi?" diye sordurtursa ne olacaktı?

Kırmızı bir kalem, bir kadeh Sauvignon Blanc, derin bir nefes alıp oturdum ve okumaya başladım. Okurken, o satırları yazdığım sıralarda neler yaptığıma, hayatımın neresinde olduğuma dair anılarım bir bir gözümde canlandı. Hayatta önemli olan mutluluk, esneklik, hayranlık duyma, bağ kurma, minnet ve olasılık gibi kavramlar hakkındaki fikirlerimin oluşması için geç saatlere kadar oturup sabah erkenden kalktığım; beynimin içindekileri altüst edip ruhumu sorguladığım günleri hemen hatırladım. Bu on dört yıllık köşe yazılarında şunu keşfettiğimi açıklamaktan mutluluk duyuyorum: Bir şeyi artık bildiğinde, kesinlikle bildiğinde, genellikle o bilgi bir zaman testinden geçer.

Beni yanlış anlamayın. Yaşarsınız ve dünyaya açık biriyseniz öğrenirsiniz. Bu yüzden asıl düşüncelerim oldukça sabit kalsa da o kırmızı kalemi bazı eski doğruları ve uğraşarak edinilmiş içgörüleri biraz törpülemek, incelemek ve geliştirmek için salladım.

Kişisel keşifler defterime hoş geldiniz!

Uğruna çabaladığım, ağladığım, kaçtığım, geri döndüğüm, kabul ettiğim, güldüğüm ve en sonunda emin olduğum bu dersleri okurken Gene Siskel'ın yıllar önce bana sorduğu o soruyu kendinize

soracağınızı umuyorum. Vereceğiniz cevabın muhteşem olacağını biliyorum, çünkü sonunda ulaştığınız cevap kendiniz olacak.

Oprah Winfrey, Eylül 2014

1. Tony Morrison'ın aynı isimli romanından uyarlanan ve Oprah Winfrey'in de rol aldığı film. Film, sahibinden korumak için öldürdüğü kızının ruhu tarafından ziyaret edilen bir köleyi konu alıyor. (ç.n.)

2. Oprah Winfrey'in çıkardığı aylık dergi. (ç.n.)

Mutluluk



Otur. Hayatının tadını afiyetle çıkar.

Derek Walcott



Tina Turner programıma ilk çıktığında onunla birlikte kaçmak, arkasındaki kızlardan biri olmak ve konserlerinde bütün gece dans etmek istemiştim. Eh, bu hayal Oprah Winfrey Show, Tina'yla turneye çıktığı sırada bir akşam Los Angeles'ta gerçek oldu. Tek bir şarkı için bütün gün prova yaptıktan sonra bu şansı yakaladım.

Bu, hayatımdaki en gerilimli, dizlerimi en çok titreten, en canlandırıcı deneyimdi. 5 dakika 27 saniye boyunca sahnede rock müzik yapmanın nasıl bir his olduğunu yaşama şansım oldu. Daha önce bana ve vücuduma bu kadar ters bir iş yapmamıştım hiç. Ritme uymaya çalışarak içimden adımlarımı saydığımı ve aşırı bir özfarkındalıkla esas vuruşu beklediğimi hatırlıyorum.

Sonra bir anda aydınlandım: "Tamam kızım, bu yakında bitecek" dedim. "Kendini bırakmazsan bütün eğlenceyi kaçıracaksın." Böylece kafamı geriye atarak adımları saymayı bırakıp sadece dans ettim. VAY CANINA!

Birkaç ay sonra arkadaşım ve akıl hocam Maya Angelou'dan bir paket geldi. Bana, bütün kızlarına vermek isteyeceği bir hediye gönderdiğini yazıyordu. Paketi açtığımda Lee Ann Womack'in hâlâ zırıldamadan zor dinlediğim bir şarkısının CD'sini buldum. Maya'nın hayatını çok iyi anlatan şarkının nakaratı şöyledir: *Oturmakla dans etmek arasında bir seçeneğin olduğunda umarım dans edersin.*

Kesinlikle biliyorum ki her yeni gün, derin bir nefes alıp ayakkabılarınızı fırlatmak ve dışarı çıkıp dans etmek –pişmanlık duymadan– olabildiğince neşe ve dayanabildiğiniz kadar kahkaha dolu bir hayat yaşama seçeneği verir. Ya hayat sahnesine çıkıp vals

yapma cüretini gösterir, ruhunuzun sizi dürtüp gösterdiği yönde yaşarsınız ya da duvarın dibinde sessizce oturup korkuyla ve kendinizden şüphe ederek gölgelere çekilirsiniz.

Tam şu anda, sahip olduğunuzu kesinlikle bildiğiniz bu tek anda, bu seçeneğe sahipsiniz. Umarım çok önemli olmayan konulara gerçekten keyif almayı unutacak kadar dalmamışsınızdır, çünkü bu an geçmek üzere. Umarım geriye baktığınızda bu günü, her günü değerli kılmaya, her saati sanki tekrarı olmayacakmış gibi zevkle yaşamaya karar verdiğiniz gün olarak hatırlarsınız. Ve oturmakla dans etmek arasında bir seçim şansınız olduğunda umarım dans edersiniz.



Zevklerimi ciddiye alırım. Sıkı çalışır, iyi eğlenirim; hayatta dengeye inanırım. Mutlu olmak için fazla bir şeye ihtiyaç duymam, çünkü yaptıklarımın çoğundan tatmin olurum. Elbette bazılarından alınan tatmin diğerlerinden büyük oluyor. Söylediklerime uygun yaşamaya –anda olmaya– çalıştığım için çoğu zaman bilinçli olarak ne kadar keyif aldığıma odaklıyımdır.

En iyi dostum Gayle King'le, karnıma ağrılar girecek kadar çok kahkaha attığım kaç telefon konuşması yapmışımdır? Bazen bu kahkahaların ortasında, bunun bir armağan olduğunu düşünürüm. Yıllardır geceleri yaptığımız bu telefon konuşmalarından sonra, bana gerçeği söyleyen birine sahip olmak ve bu gerçeklere kahkahalarla gülmek bir armağan değil mi? Ben buna beş yıldızlı zevk derim.

Dört ve beş yıldızlı deneyimlerin farkında olmak, böyle deneyimler yaratmak insanı mutlu eder. Benim için sadece aklım başımda olarak yataktan kalkıp ayağımı yere basabilmek ve banyoya gidip orada ne yapılması gerekiyorsa yapabilmek beş yıldızlıdır. Sağlığı buna elvermeyen çok insan biliyorum.

Tam kıvamında fındık kremasıyla sert bir fincan kahve: Dört yıldız. Köpeklerin tasmalarını çıkarıp ormanda yürüyüş yapmak: Beş yıldız. Spor salonunda vücut çalışmak: Hâlâ bir yıldız. Meşe ağaçlarımın altında oturup pazar gazetelerini okumak: Dört yıldız. Harika bir kitap okumak: Beş. Quincy Jones'un mutfak masasında takılıp her şeyden ve hiçbir şeyden konuşmak: Beş yıldız. Başkaları için iyilik yapabilmek: Beş yıldız. İşin hazzı, armağan verilen kişinin armağanın ruhunu anlamasında. Her gün, tanısam da tanımasam da birisi için iyi bir şeyler yapmaya çalışıyorum.

Bu zevkin karşılığında gelecek enerjiden eminim: Ne verirseniz size geri gelir. Ne kadar keyif alacağınızı hayatın tümüne bakışınız belirler.

Şahin gibi gözlere sahip olmaktan daha önemlisi; içinize, hayatınız boyunca size lütufla kılavuzluk eden kendi güzel ruhunuza bakmanızdır. İşte keyif buna denir.



Eğer durup tadını çıkarmayı bilirsek hayat tatlı hazinelerle doludur. Ben bunlara “ahhh anları” diyorum. Kendim için böyle anlar yaratmayı da öğrendim. Tipik bir örnek: Akşamüstü 4’te içtiğim bir fincan masala çayı (üzerinde köpürtülmüş badem sütüyle baharatlı ve sıcak) bana akşamın geri kalanı için biraz enerji veriyor. Bunun gibi anlar çok güçlü; bunu kesin olarak biliyorum. Bu anlar gücünüzü toplamanıza yardımcı olabilir, size nefes aldırabilir, kendinizle yeniden bağ kurmanızı sağlayabilir.



Lezzetli kelimesine her zaman bayılmışımdır. Söylemesi bile çok hoşuma gidiyor. Lezzetli bir yemekten daha nefis olansa lezzetli bir deneyimdir; tıpkı dolgun ve katmanlı, güzel bir hindistancevizli pasta gibi. Birkaç yıl önceki doğum günümde ikisi de vardı; hem pasta hem de deneyim. "Tanrı göz kırptı" dediğim anlardan biriydi. Beklenmedik bir anda her şey mükemmel bir biçimde denk geldi.

Maui'de bir grup kız arkadaşımla takılıyordum. Hindistan'dan yeni dönmüştüm. 58. yaşımı kutlamak için evimde bir spa kaçamağı yapmak istemiştim.

Bu yaşta da olsa, kız arkadaşların hep yaptığı gibi, masanın etrafında oturup sabaha kadar sohbet ettik. Doğum günümden önceki gece beş kız, gecenin 12.30'unda, erkeklerden mikrodermabrazyona kadar her konuda beş saat boyunca sohbet etmekten yorulmuş halde oturuyorduk. Biz kadınların kendimizi güvende hissettiğimizde yaptığımız türden bir sohbetti.

İki gün sonra ünlü ruhani öğretmen Ram Dass'la bir röportajım vardı ve tesadüf eseri onun ismini çağrıştıran bir şarkı mırıldanmaya başladım.

Birden arkadaşım Maria, "Mırıldandığın şarkı ne?" diye sordu.

"Sadece sevdiğim bir şarkıdan bir bölüm" dedim.

"O şarkıyı biliyorum. Her gece dinlerim" dedi.

"Olamaz!" dedim. "Bu Snatum Kaur adında bir kadının albümünden pek bilinmeyen bir şarkı."

"Evet!" dedi Maria. "Evet! Evet! Snatum Kaur! Her gece yatmadan önce onu dinlerim. Sen onu nereden biliyorsun?"

"Peggy" –orada bizimle olan başka bir arkadaşımdır kendisi– "iki yıl önce bana bir CD verdi. O zamandan beri dinliyorum. Her gün

meditasyondan önce çalıyorum.”

İkimiz de çılgınlar gibi gülmeye başladık. “Olamaz!”

Gülmekten fırsat bulunca, “Aslında doğum günümde şarkı söylemesi için çağırmayı düşünüyordum” dedim. “Ama sonra boş ver, uğraşma dedim kendime. Senin de sevdiğini bilseydim uğraşırdım.”

O gece yatakta yatarken bu söylediğimi düşündüm. Kendim için değil ama bir arkadaşım için uğraşmayı göze alabiliyordum. Başkalarına söylediklerimi hayata geçirmem ve kendime daha fazla değer vermem gerektiği ortadaydı. “Keşke Snatum Kaur’u şarkı söylemesi için davet etmiş olsaydım” diye düşünerek uykuya daldım.

Ertesi gün, doğum günümde, Hawaili bir kabile reisiyle “evi kutsadık”.[3] Akşama doğru günbatımı kokteyllerimiz için verandada toplandık. Arkadaşım Elizabeth ayağa kalktığında, şiir okuyacağını veya konuşma yapacağını sanıyordum, ama bunları yapmak yerine, “Sen istedin ve oldu” dedi. Küçük bir çanı salladı ve birdenbire müzik başladı.

Ses, bozuk hoparlörden çıkıyormuş gibi boğuktu. “Neler oluyor?” dememe kalmadan işte orada, ön verandamda yürüyordu... Beyaz türbanı içinde Snatum Kaur. Ve orkestrası! “Bu nasıl oldu?” diye çığlık attım. Çığlıklarımın ardı arkası gelmedi. Gözlerinde yaşlarla yanımda oturan Maria elimi tuttu ve sadece başını salladı. “Bunu kendin için yapmazdın, bu yüzden biz senin için yaptık.”

Bir önceki gece ben yattıktan sonra arkadaşlarım Snatum Kaur’un nerede olduğunu ve onu 12 saat içinde Maui’ye getirip getiremeyeceklerini araştırmışlardı. Hayatın ve Tanrı’nın işine bakın ki sadece yarım saat uzaklıkta bir şehirde konsere hazırlanıyormuş. Gelip şarkı söylemekten “onur duyarmış”.

Bu, hayatımdaki en muhteşem sürprizlerden biriydi. Hâlâ çözmeye çalıştığım katmanlı anlamlar içeriyor. Şunu kesinlikle biliyorum ki bu, sonsuza kadar mutlulukla anacağım bir an. Gerçekleşmiş olması, gerçekleşme biçimi, doğum günümde gerçekleşmesi... Hepsi... çok lezzetli!

3**.** Bir ev veya arazideki eskiden kalma enerjileri atmak, sağlık, kazanç ve mutluluğu artırmak için yapılan bir ritüel. (ç.n.)



En son ne zaman bir arkadaşınızla birlikte karnınız ağrıyana kadar güldünüz veya çocukları bakıcıya bırakıp bütün hafta sonunu geçirmek üzere şehirden uzaklaştınız? Daha önemlisi, hayatınız yarın sona erecek olsaydı, neyi yapmadığınız için pişmanlık duyardınız? Yarın hayatınızın son günü olsaydı bugünü geçirdiğiniz gibi mi geçirirdiniz?

Dikkatimi çeken bir ilan panosu görmüştüm. “Öldüğünde en çok oyuncağı olan yine de ölüdür” yazıyordu. Ölüme yaklaşan herhangi biri, size hayatınızın sonlarında ofiste kaç kere sabahladığınızı veya ortak hesabınızda ne kadar paranız olduğunu büyük olasılıkla umursamayacağınızı söyleyebilir. İnsanın kafasında “keşke” soruları asılı kalıyor. Örneğin, “Her zaman yapmak istediğim şeyleri yapsaydım, nasıl biri olurdum?” gibi.

Korkmadan veya çekinmeden ölümlülüğünüzle yüzleşmeniz, öleceğiniz için şimdi yaşamanız gerektiğini anlamanız demektir. Hayatta debelenmek veya serpilmek sizin elinizde – hayatınızın tek büyük etki unsuru sizsiniz.

Yolculuğunuz, ayağa kalkarak dışarı çıkıp, hayatı dolu dolu yaşamayı seçmekle başlar.



Güzel bir yemekten daha çok sevdiğim ne var? Çok fazla şey yok. En güzel yemeklerden birini, Roma'da, bizim masamız dışında sadece İtalyanların olduğu nefis bir küçük restoranda yemiştim. Arkadaşlarım Reggie, Andre, Gayle, Gayle'in kızı Kirby ve ben, Romalılar gibi yiyorduk.

Bir ara bizi ağırlayan İtalyan Angelo yüzünden garsonlar o leziz soğuk mezelerden o kadar çok getirdiler ki kalbimin gerçekten de vites değiştiren bir motor gibi birden hızlandığını hissettim. Prosciutto[4] doldurulmuş kabak ve üzerinde küçük peynir kabarcıklarını görebileceğiniz kadar sıcak bir erimiş mozzarella katmanıyla örtülü sulu domatesler, yanında sıvı kadifeymişçesine yudumlayıp tadını çıkarmamız için bir şişe '85 Sassicaia, bir kırmızı Tuscan şarabı yarım saattir havalanıyordu. Aman Tanrım, çok değerli anlardı!

Bütün bunların üstüne bir tabak mükemmel hazırlanmış pasta e fagioli[5] ve biraz da tiramisu aldığımı söylemiş miydim? Evet, tıka basa yedik. Ertesi gün bedelini Kolezyum'un etrafında 90 dakika koşarak ödedim ama her bir leziz lokmaya değmişti.

Güçlü inançlarım vardır. İyi yemeye verdiğim değer de bunlardan biri. Gerçekten mutluluk veren bir yemeğin, zırt pırt mutfağa gidip gelmenize sebep olan bir sürü diyet yemeğinden kısa ve uzun vadede daha yararlı olduğunu kesinlikle biliyorum. Ben buna otlama hissi diyorum: Bir şey istiyorsunuz ama ne olduğunu kestiremiyorsunuz. Dünyadaki bütün havuçlar, kerevizler ve derisi alınmış tavuklar gelse, gerçekten canınızın çektiği o inanılmaz bir parça çikolatanın vereceği tatmini veremez.

Bu yüzden bir –en fazla iki– parça çikolata yemeyi öğrendim.

Tıpkı Scarlett O’Hara gibi “Yarın başka bir gün” diyerek, o çikolatanın geldiği yerde daha bir sürü olduğunu bilerek kendimi frenleyip, yediğim parçanın tadını çıkarma cesaretini gösteriyorum. Sırf elimin altında diye bütün paketi bitirmeme gerek yok. Nasıl fikir ama!

4. Bir tür İtalyan jambonu. (ç.n.)

5. Geleneksel etsiz ve kuru fasulyeli bir İtalyan makarnası. (ç.n.)



Bob Greene'le Colorado, Telluride'de bir spor salonunda tanışalı yirmi yıldan fazla oldu. O zamanlar en kilolu halimdeydim; 107 kiloydum. Canıma tak etmişti ve umudum kalmamıştı. Vücudumdan ve yeme alışkanlıklarımdan o kadar utanıyordum ki Bob'la göz göze gelememiştim. Çaresizce işe yarar bir çözüm arıyordum.

Bob egzersiz programımı oluşturup beni işlenmemiş gıdalar (bu ismi taşıyan dükkânı ve misyonunu öğrenmemden çok önce) tüketeceğim bir yaşam tarzına yönlendirmeye çalıştı.

Direndim. Ama ben farklı diyetlere girip çıkarken onun tavsiyesi tutarlı ve mantıklıydı: "Seni iyileştiren yiyecekler ye."

Birkaç yıl önce nihayet kafama dank edince kendi sebzelerimi yetiştirmeye başladım. Santa Barbara'daki arka bahçemde birkaç marul, domates ve fesleğenle (en sevdiğim ot) başlayan bahçem sonunda Maui'de gerçek bir çiftliğe, bahçe merakım da tutkuya dönüştü.

Yetiştirdiğimiz kırmızı hindibalara, dizlerime gelen fil lahanasına, çok büyük oldukları için babun poposu dediğim turplara bakmak beni tuhaf bir şekilde mutlu ediyor, çünkü hepsi benim için tamamlanmış bir döngüyü temsil ediyor. Dünyaya geldiğim Mississippi kırsalında bahçe, hayatta kalmak demekti. Daha sonra yaşadığım Nashville'de, babam her zaman evimizin yanındaki toprak parçasını çapalar, burada karalahanalar, domatesler, börülceler ve fasulyeler yetiştirirdi.

Bugün en sevdiğim yemek fasulye; içine biraz da mısır ekmeği ekle, topuklarımı birbirine vurmaya başlarım. Ama küçük bir kızken dalından koparılmış yiyecekleri yemenin değerini bilmezdim. "Neden diğer insanlar gibi marketten alınan yiyecekleri

yemiyoruz?” diye şikâyet ederdim. Sebzelerimin “Mutluluk vadisinden –ho, ho, ho– Yeşil Dev!”[6] reklam müziğiyle gelmesini isterdim. Bahçede yetişeni yeme zorunluluğu, fakir olduğumu hissettiriyordu bana.

Şimdi, taze yiyeceklere sahip olmanın bir lütuf olduğunu kesinlikle biliyorum – bugün her ailenin böyle bir lüksü yok.

Tanrım, sana şükürler olsun.

Hayallerimi yaşadığım bir hayatın tohumlarını atmak için gerçekten çok çalıştım. Bu hayallerden biri de herkesin, doğrudan çiftlikten gelen taze yiyeceklere erişebilmesi. Çünkü iyi yemek, iyi bir hayatın temelidir. Evet Bob, bak buraya yazıyorum: Başından beri haklıydın!

6. Bir dondurulmuş ve konserve sebze markasının reklamına gönderme. (ç.n.)



Gayle King’le 1976’da, ben Baltimore’da bir kanalda baş spiker, o prodüksiyon asistanıyken tanıştım. Birbiriyle pek iletişimi olmayan ve birbirini kesinlikle dostça karşılamayan iki ayrı çevrenin insanlarıydık. Gayle daha tanıştığımız ilk gün baş spikerliğe getirilmemden gurur duyduğunu ve benim takımımda olduğu için heyecanlı olduğunu gösterdi. O günden beri de hep böyle gitti.

Hemen arkadaş olmadık – sadece birbirinin işine saygılı ve destek veren iki kadındık. Sonra bir gece büyük bir kar fırtınası yaşandı. Gayle evine gidememişti; ben de onu kendi evime davet ettim. Ama onun büyük bir sorunu vardı: İç çamaşırı. Sırf temiz iç çamaşırlarına kavuşmak için annesiyle birlikte yaşadığı Maryland, Chevy Chase’e gitmek üzere kar fırtınasının ortasında 60 kilometre araba kullanmaya kararlıydı. Ona, “Bende bir sürü iç çamaşırı var” dedim. “Benimkileri kullanabilirsin veya gidip bir yerden senin için satın alabiliriz.”

Onu benimle eve gelme konusunda kandırdım ve bütün gece sohbet ettik. O günden beri Gayle’le, ülke dışında geçirilen birkaç tatil haricinde her gün konuşuyoruz.

Çok gülüyoruz; en çok da kendimize. Kıdem düşürmelere maruz kaldığım, neredeyse işimden kovulduğum, cinsel tacizler yaşadığım ve bir kapı paspasıyla aramdaki farkı ayırt edemediğim yirmili yaşlarımdaki çarpık, karmaşık ilişkilerim konusunda Gayle bana hep yardımcı oldu. Nasıl ekildiğimi, aldatıldığımı, kandırıldığımı anlattığım en son ağlak hikâyemi her gece dinledi. Her zaman detayları sordu (biz buna “kitap, bölüm ve paragraf” diyoruz) ve sanki kendi başına gelmiş gibi ilgilendi. Beni hiç yargılamadı. Yine de bir adamın beni kullanmasına izin verdiğimde, “Bu adam senin

ruhunu yiyor. Umarım bir gün gerçekte kim olduğunu anlayacak kadar çok yer, çünkü sen aslında mutlu olmayı hak eden birisin" derdi.

Bütün zaferlerimde –başıma gelen her iyi ve harika şeyde– Gayle en büyük alkışlayıcım oldu. (Tabii ne kadar kazanıyor olursam olayım hâlâ çok harcadığım için kaygılanıyor.) Sanki batan rapçinin kaderini paylaşmama bir alışverişim kalmış gibi bana, "M.C. Hammer'ı[7] hatırla" diyor. Birlikte geçen bunca yıl boyunca bir an bile bana karşı kıskançlık duyduğunu hissetmedim. Hayatını seviyor, ailesini seviyor, indirimli alışverişi (Tide'daki bir indirim için şehrin öbür ucuna gidecek kadar) seviyor.

Sadece bir kere benim yerimde olmak istediğini söyledi: Tina Turner'la sahnede şarkı söylediğim gece. Kilisede okuduğu ilahileri bile doğru dürüst söyleyemezken şarkıcı olma hayalleri kuruyor.

Gayle tanıdığım en iyi insan; herkesin hikâyesiyle gerçekten ilgileniyor. O, New York'ta bir taksi şoförüne çocukları olup olmadığını soracak türden bir insandır. "İsimleri ne?" diye sorar. Üzgün olduğumda acımı paylaşır; neşeli olduğumda arkada bir yerlerde herkesten çok neşelendiğine ve daha fazla gülümsediğine inanabilirsiniz. Bazen Gayle'in diğer yarım, "Ne olursa olsun yanındayım" diyen yarım olduğunu hissediyorum. Kesinlikle bildiğim bir şey var ki Gayle güvenebileceğim bir dost. Bana gerçek bir dosta sahip olmanın ve gerçek bir dost olmanın mutluluğunu öğretti.

7. 1980'lerin meşhur rap yıldızı. (ç.n.)



Aynı anda üç köpek yavrusu almak, akıllıca bir karar değildi. Sevimli küçük suratlarına kapılıp, o tatlı yavru köpek nefesi ve üç numaralı yavrunun (Layla) çıkık dişleri yüzünden kendimden geçmiş, düşünmeden davranmıştım. Sonra da haftalar boyunca gecenin tuhaf saatlerinde onlarla birlikte uyandım. Evin her yerinden kakalar topladım ve iyi huylu olsunlar diye saatlerce onları eğitmeye çalıştım.

Beni çok uğraştırdılar. Uykusuz kalıyordum; ayrıca eşyalarıma zarar vermemeleri için aynı anda üçünü birden kontrol etmeye çalışmaktan yorgun düşmüştüm. Vay canına, gerçek bebekleri olan annelere başka türlü bir saygı duymaya başlamıştım!

Bu yavru köpek sevgisi sinirlerime dokunmaya başladığı için bakış açımda bir değişiklik yapmam gerekti.

Bir gün onları dolaştırırken durup oynamalarını seyrettim. Yuvarlanıyor, taklalar atıyor, birbirlerini kovalıyor, gülüyor (evet, köpekler güler) ve tavşanlar gibi zıplıyorlardı. Çok eğleniyorlardı. Onları izlemek bütün vücudumda bir gevşemeye, yüzümde bir gülümsemeye yol açmıştı. Yeni hayat ilk defa çimenleri keşfediyordu: Ne büyük bir mucize!

Hepimiz her gün mucizeler görebiliriz ama bir uyuşukluğa kapılmışız. Hiç arabanızla işten eve gelip, kapıyı açarken kendinize oraya nasıl geldiğinizi sorduğunuz oldu mu?

Hissetme ve görme hassasiyetlerini yitirmiş, kapalı bir hayat yaşamak istemediğimi kesinlikle biliyorum. Her günümün olasılıklara uzanan yeni bir başlangıç olmasını istiyorum. Her seviyede mutluluğu deneyimlemek istiyorum.



Şöminede ateş yakmayı seviyorum. Odunu doğru şekilde (piramit gibi) çatıp bir tutuşturucu kullanmadan alev almasını sağlamak ne büyük bir tatmin hissidir! Benim için neden bu kadar tatmin edici olduğunu bilmiyorum ama öyle. Küçük bir kızken izci olmayı hayal ederdim, ama izci üniforması alacak paramız hiç olmadı.

Dışarıda yağmur varken ateş yakmak daha da güzel oluyor. Hele işlerimi bitirip e-postalarımı kontrol ettiğimde, dinlenmeye çekilip okumaya hazırlandığımda en güzeli.

Gün içinde yaptığım her şey, işte bu okuma zamanlarıma hazırlık niteliğinde oluyor. Bana güzel bir roman veya anı kitabı, biraz çay ve kıvrılacak sıcak bir köşe verin, cennete gitmiş gibi olurum. Başka bir insanın düşüncelerini yaşamayı seviyorum. Koşulları benimkilerden ne kadar farklı olursa olsun, sayfalarda canlanan kişilerle kurduğum bağa hayret ediyorum. Bu insanları tanıdığımı hissetmekle kalmayıp, bu sayede kendimi de daha iyi tanıyorum. İçgörü, bilgi, esin, güç... Güzel bir kitap bunları ve daha fazlasını verebilir.

Okumak denen bu zaruri araç olmasaydı nerede ve kim olurdum hiç bilmiyorum. Kesinlikle 16 yaşında radyodaki ilk işime giremezdim. Nashville'deki WVOL radyo istasyonunu gezerken DJ, "Sesinin kayıtta nasıl duyulduğunu öğrenmek ister misin?" deyip elime bir haber metni ve mikrofon tutuşturmuştu. Patronuna, "Bu kızı duyman gerek!" diye seslendi. İşte radyoculuk kariyerim böyle başladı. Kısa bir süre sonra radyo, canlı yayında haber okumam için beni işe aldı. Yıllarca kim dinlerse ona şiir okuduktan ve elime geçen her şeyi okuduktan sonra birileri bana sevdiğim şeyi yapmam –yüksek sesle okumam– için para ödeyecekti.

Kitaplar benim için hep bir kaçış yolu oldu. Şimdi güzel bir kitap okumayı kutsal bir meşgale, seçtiğim herhangi bir yerde olma şansı olarak görüyorum. Kesinlikle en sevdiğim vakit geçirme yolu kitap okumak. Kesinlikle biliyorum ki okumak insanı açar. Okumak sizi açığa çıkarır, zihninizin imkân verdiği her şeye ulaşmanızı sağlar. Okumakla ilgili en çok sevdiğim şey, insanı yukarılara taşıması ve daha yukarılara taşımaya devam etmesi.



Hayattaki öncelikli ve esas hedefim, manevi dünyaya bağlı kalmaktır. Başka her şeyin bir yolu bulunur – bunu kesinlikle biliyorum. Bir numaralı manevi ibadetim de anda yaşamak; geleceği kurgulama veya geçmişin yasını tutma dürtüsüne karşı koymaya çalışmak; şimdinin gerçek gücünü hissetmek. İşte, dostlarım, mutlu bir hayatın sırrı bu.

Eğer herkes böyle yaşamayı unutmasaydı (bu dünyaya geldiklerinde çocukların yaptıkları gibi; biz sertleşmiş ruhların masumiyet dediği şey) dünyayı değiştirirdik. Oynamak, gülmek, mutluluğu hissetmek.

Kutsal Kitap'ta, sekiz yaşından beri en sevdiğim ayet Mezmur 37:4'tür: "Rab'den zevk al; O senin yüreğinin dileklerini yerine getirecektir." Bütün hayat deneyimim boyunca şiarım bu oldu. Rab'den, iyilikten, nezaketten, şefkatten, sevgiden zevk alın ve neler olduğunu görün.

Hodri meydan.

Esneklik



Ambar yandı. Artık Ay’ı görebiliyorum.

Mizuta Masahide
(17. yüzyıl Japon şairi)



Kim olursak olalım veya nereden gelirsek gelelim, hepimiz kendi yolculuğumuzdayız. Benimkisi, 1953'te bir Nisan öğleden sonrası Mississippi kırsalında, Vernon Winfrey ve Vernita Lee'nin tek seferlik birliktelikleriyle başladı. O gün pek de romantik olmayan birliktelik, istenmeyen bir hamilelikle sonuçlandı ve annem hamileliğini ben doğana kadar sakladı. Bu yüzden kimse benim gelişime hazırlıklı değildi. Ne bir doğum öncesi partisi ne de büyümüş karınlarını huşu içinde okşayan hamile arkadaşlarımın yüzünde gördüğüm beklenti ve haz yaşanmıştı. Doğumum pişmanlık, saklanma ve utançla damgalanmıştı.

İçimizdeki çocuk kavramının öncüsü, yazar ve danışman John Bradshaw 1991'de *Oprah Winfrey Show*'a çıktığında seyircilerime ve bana etkileyici bir deneyim yaşatmıştı. Bizden gözlerimizi kapatıp büyüdüğümüz eve gitmemizi, evi gözümüzde canlandırmamızı istemişti. "Yaklaşın" demişti, "pencereden bakın ve içerideki kendinize bakın. Ne görüyorsunuz? Daha önemlisi, ne hissediyorsunuz?" Benim için bu son derece üzücü ama güçlü bir egzersiz oldu. Çocukluğumun neredeyse her aşamasında hissettiğim duygu yalnızlıktı. Tek başıma değildim; etrafımda hep birileri vardı ama ruhumun hayatta kalmasının bana bağlı olduğunu biliyordum. Başımın çaresine bakmam gerektiğini biliyordum.

Küçük bir kızken büyükannemin evine kiliseden sonra insanların gelmesini severdim. Gittiklerindeyse bunak büyükbabam ve çoğunlukla yorgun ve sabırsız olan büyükannemle kalmaktan korkardım. Oturduğumuz yerde benden başka çocuk yoktu. Bu yüzden kendi başıma olmayı öğrendim. Yalnızlığımı geçirecek yeni

yollar keşfettim. Kitaplarım, el yapımı bebeklerim, ev işlerim ve çiftlikte isim verip konuştuğum hayvanlar vardı. Geçirdiğim o yalnız zamanlarımın bugün olduğum yetişkini belirlemekte önemli rol oynadığını artık biliyorum.

John Bradshaw'ın geçmiş hayatıma açtığı pencereden bakarken, bana en yakın insanların ne kadar tatlı ruhlu küçük bir kız olduğumu fark etmiyor gibi görünmelerine üzüldüm. Ama bunu kendi gözlerimle görmek bana ayrıca güç verdi.

Benim gibi sizin de kendinizi değersiz hissetmenize yol açan deneyimleriniz olmuş olabilir. Kesinlikle biliyorum ki geçmişin yaralarını sarmak, hayatın en büyük ve en değerli mücadelelerinden biridir. Ne zaman ve nasıl programlandığınızı bilmek programı değiştirebilmeniz açısından önemlidir ve bunu yapmak başkasının değil, sizin sorumluluğunuzdur. Evrenin aksi iddia edilemez bir yasası var: Hepimiz kendi hayatımızdan mesulüz.

Mutluluğunuzu bir başkasına dayandırıyorsanız vaktinizi boşa harcıyorsunuz. Görmediğiniz sevgiyi kendinize verebilecek kadar cesur olmak zorundasınız. Her günün gelişiminiz için nasıl fırsatlar sunduğunu fark etmeye başlayın. Annenizle yaşadığınız ve derinlere gömdüğünüz anlaşmazlıklarınızın eşinizle kavgalarınızda nasıl ortaya çıktığını görün. Bilinçaltınızdaki değersizlik duygularınızın yaptığınız (ve yapmadığınız) her şeyde kendini nasıl gösterdiğini fark edin. Bütün bu deneyimlerle hayatınız sizi geçmişi arkanızda bırakmaya ve kendinizi gerçekleştirmeye teşvik eder. Dikkatinizi verin. Her seçim, kendi yolunuzu çizmeniz için bir fırsat sunar. Yürümeye devam edin. Tam gaz ileri.



Girdiğimiz her mücadelenin, bizi dize getirme gücü vardır. Ama darbenin kendisinden daha kaygı verici olan, darbeye dayanamayacağımıza dair korkumuzdur. Altımızdaki zeminin kaymaya başladığını hissettiğimizde paniğe kapılırız. Bildiğimiz her şeyi unutup korkudan donakalırız. Neler olabileceğini düşünmek bile dengemizi bozmaya yeter.

Kesinlikle biliyorum ki böyle bir sarsıntıyı atlatmanın tek yolu duruşunuzu duruma göre ayarlamaktır. Gündelik sarsıntılardan kaçamazsınız. Onlar hayatın birer parçasıdır, ama ben bu deneyimlerin yeni bir ağırlık merkezi arayışımızda bizi sağa veya sola adım atmaya zorlayan birer lütuf olduğuna inanıyorum. Onlarla savaşmayın. Bastığınız yeri ayarlamanıza yardım etmelerine izin verin.

Denge, anda yaşar. Altınızdaki zeminin sallandığını hissediyorsanız bulunduğunuz ana odaklanın. Bunu başardığınızda bir sonraki dakika nasıl bir sarsıntı getirirse getirsin onunla başa çıkabilirsiniz. Bulunduğunuz anda sadece nefes alıp verirsiniz. Bulunduğunuz anda kurtulmuşsunuzdur. Bulunduğunuz anda daha üstün bir siz olmanın yolunu keşfetmişsinizdir.



Yıllarca neredeyse kimsenin bilmediği bir sırrım vardı. Benimle ilgili her şeyi bilen Gayle bile arkadaşlığımızın ilerleyen yıllarına kadar bu sırrı öğrenmedi. Stedman için de aynısı geçerliydi. 10 yaşından 14 yaşına kadar cinsel tacize uğradığımı, sonucunda rasgele cinsel ilişkiler yaşadığımı ve 14 yaşında hamile kaldığımı paylaşmak için kendimi güvende hissedene kadar sakladım. O kadar utanıyordum ki doktorum ayak bileklerimin ve karnımın şiştiğini fark edene kadar hamile olduğumu kimseye söylemedim. 1968'de doğum yaptım; bebek haftalar sonra hastanede öldü.

Okula geri döndüm ve kimseye bir şey söylemedim. Öğrenilirse okuldan atılmaktan korkuyordum. Böylece bu sırrı, eğer birisi öğrenirse beni hayatından atar korkusuyla geleceğime taşıdım. Yaşadığım tacizi açıklama cesaretini gösterdiğimde bile hâlâ utanıyordum ve hamileliğimi saklamıştım.

Şimdi ölmüş olan bir akrabam haberi tabloid gazetelere sızdırdığında her şey değişti. Yıkılmıştım. Yaralanmıştım. Ağladım durdum. Stedman'ın o pazar öğleden sonrasında perdeleri kapalı, karanlık odama geldiğini hatırlıyorum. Gelip önümde durmuştu. O da ağlamış gibi görünüyordu. "Üzgünüm" dedi. "Bunu hak etmiyorsun."

Haber duyulduktan sonraki pazartesi sabahı işe gitmek için yataktan sürünerek çıkmaya çalışırken kendimi hırpalanmış hissediyordum ve korkuyordum. Herkesin sokakta beni parmakla gösterip, "14 yaşında hamile kalmış, ahlaksız kız... Defol!" diye bağıracağını sanıyordum. Oysa kimse tek kelime etmedi – ne yabancılar ne de tanıdıklarım. Şoke olmuştum. Kimse bana farklı davranmadı. Yıllarca asla verilmeyecek bir tepkiden çekinmiştim.

O günden sonra başkaları tarafından da aldatıldım ama mideme bir yumruk yemiş gibi olsam da bunlar beni ne ağlattı ne de yataklara düşürdü. Kutsal Kitap'taki Yesaya 54:17'deki şu sözleri hiç unutmamaya çalışıyorum: "Sana karşı yapılan hiçbir silah işe yaramayacak." Her zor zamanın bir şafağı vardır. Kısa bir süre sonra sırrımdan kurtulmanın beni özgürleştirdiğini fark ettim. O zamana kadar, genç bir kızken ruhuma açılan yarayı sarmaya başlayamamıştım. Bütün o yıllar boyunca hep kendimi suçladığımı fark ettim. Artık kesinlikle öğrendiğim bir şey var ki, o da, utancı taşımanın hayattaki en büyük yük olduğu. Utanacak bir şeyiniz olmadığında, kim olduğunuzu bildiğinizde ve bunun arkasında durduğunuzda bilgece bir duruşunuz oluyor.



Ne zaman zor bir karar vermek zorunda kalsam kendime soruyorum: “Yanlış yapmaktan, reddedilmekten, aptal durumuna düşmekten veya yalnız kalmaktan korkmasam ne yapardım?” Artık biliyorum ki korkuyu bir kenara bıraktığınızda aradığınız cevap ortaya çıkar. Korkunuzun üzerine giderken, şunu kesinlikle bilin: İstekli ve açıksanız en zorlu mücadeleniz en güçlü yönünüzü ortaya çıkarabilir.



Hiç eski bir fotoğrafınızla karşılaşıp, fotoğraftaki giysileri üzerinizde hissedecek kadar zamanda geriye gittiğiniz oldu mu?

Bana tıpkı böyle hissettiren, 21 yaşıma ait bir fotoğrafım var. Giydiğim eteğin fiyatı 40 dolardı –o zamana kadar tek bir giysiye harcadığımdan çok fazlaydı– ama bir ünlüyle ilk röportajım için bu parayı seve seve harcamıştım. O ünlü Jesse Jackson'dı. Yakınlarda bir lisede konuşma yapacak, öğrencilere, "Uyuşturucuyu bırakın, umuda tutunun!" diyecekti; bana da bu konuyu haber yapma görevi verilmişti. Haber müdürüm konuşmanın zaman ayırmaya değmeyeceğini düşünüyordu ama akşam altı haberlerine değecek bir konu çıkaracağıma söz vererek ısrar ettim (tamam, yalvardım). Yaptım da.

Başkalarının hikâyelerini anlatmaya, deneyimlerindeki doğruları bulup bunlardan başkalarını bilgilendirecek, onlara ilham verecek veya işlerine yarayacak bir ders çıkartmaya hep bir merak duymuşumdur. Yine de Jackson'a ne diyeceğimden veya nasıl diyeceğimden emin değildim.

O zamanlar şimdi bildiklerimi bilseydim, yürüdüğüm yoldan şüphe duymakla tek bir dakika bile kaybetmezdim. Çünkü iş kalp, duygular, bağ kurma ve topluluklar önünde konuşmaya geldiğinde coşuyorum. Karşımda her kim varsa aramızda bir şeyler oluyor. Onları hissedebiliyorum ve bana çarpan titreşimlerini sezgisel olarak algılayabiliyorum. İşte bu yüzden şunu kesinlikle biliyorum ki yaşadığım veya hissettiğim şeyi onlar da yaşamışlar – belki daha da fazlasını. Konuştuğum herkesle kurduğum o büyük bağ, hepimizin aynı yolun yolcusu olduğunun, aynı şeyleri –sevgi, mutluluk ve onay– istediğimizin farkında olmamdan kaynaklanıyor.

Nasıl bir güçlükle karşılaşmış olursanız olun, hayatınızın tuvali günlük deneyimleriniz, davranışlarınız, tepkileriniz ve duygularınızla boyandığı için fırçanın kontrolünün sizde olduğunu unutmayın. Eğer 21 yaşındayken bunu bilseydim, bir sürü kalp acısından ve kendimden duyduğum pek çok şüpheden yırtmış olurdum. Hepimizin kendi hayatımızın ressamı olduğumuzu, istediğimiz kadar çok renk ve fırça kullanabileceğimizi anlamam ilham kaynağım oldu.



Bağımsızlığımla, dürüstlüğümle, başkalarına destek olmakla hep gurur duydum, ancak gurur ile ego arasında ince bir çizgi vardır. Bazen de gerçeği fark edebilmek için egodan dışarı çıkmak gerektiğini öğrendim. Bu yüzden hayat zorlaştığında yapılacak en iyi şeyin kendime şu basit soruyu sormak olduğunu gördüm: "Bu, bana ne öğretmek için karşıma çıktı?" Hatırlıyorum da 1988'de, *Oprah Show*'un haklarını aldığım yıl bir stüdyo satın alıp, birçok yapımcıyı işe almam gerekmişti. Bilmediğim milyonlarca şey vardı. O ilk yıllarda bir sürü hata yaptım (bir tanesi o kadar büyüktü ki sonrasında stüdyoyu günahtan arındırması için bir rahip çağırmıştık). Neyse ki o zamanlar çok tanınmıyordum. Hayattan dersler alabilir, bu sayede büyüyebilirdim, bunlar bana özel olurdu.

Bugün başarımın bedelinin bir parçası da aldığım derslerin uluorta olması. Düşersem herkes görür. Bazen bunun yarattığı baskıyla çığlık atmak istiyorum ama kesinlikle bildiğim bir şey var: Hemen çığlığı basan biri değilim. Birine gerçekten sesimi yükselttiğim anların sayısı bir elimin parmaklarını geçmez.

Bu yüzden ne zaman bunalsam genellikle sessiz bir yere giderim. Tuvaletler bu iş için biçilmiş kaftandır. Gözlerimi kaparım, içime dönerim; içimde dinginliği –sizin içinizde, ağaçların arasında, her şeyde olan dinginliği– hissedene kadar nefes alırım. Bu alanın genişlediğini ve beni doldurduğunu hissedene kadar nefes alırım. Her zaman çığlık atmanın tersini yaparım: Başıma gelen mucizeye gülümserim.

Demek istediğim, ırkçı bir eyalet olduğu günlerde Mississippi'de doğup büyümüş, televizyon izlemek için bile şehre gitmesi gerekmiş –evde hiç televizyonumuz olmadı– bir kadınım ve bakın bugün

neredeyim?

Yolculuğunuzun neresinde olursanız olun, siz de zorluklarla karşılaşıyorsunuzdur. Onları atlatabilmek, bir adım daha atabilmek, zirvenin hâlâ önümüzde olduğunu bilerek hayat dağını tırmanabilmek bir lütuftur. Her deneyimse değerli bir öğretmendir.



Hepimiz, düşüşler yaşarız; ayağa kalkmamız ve kendimizi tanımamız gerekir. Evliliğiniz parçalandığında, sizi tanımlayan bir işi kaybettiğinizde, güvendiğiniz insanlar size sırtını döndüğünde durumunuzu düzeltmenin anahtarı, şüphesiz o durum hakkındaki düşünce biçiminizi değiştirmektir. Sorunlarımızın hepsinin bir anlamı olduğunu kesinlikle biliyorum. İşte bu zorluklardan öğrenmeye açık olmak, başarmak ile sorunlara saplanıp kalmak arasındaki farktır.



Yaşım ilerledikçe vücudumun değiştiğini hissedebiliyorum. Ne kadar uğraşsam da eskisi kadar hızlı koşamam, ama doğruyu söylemek gerekirse bu çok da umurumda değil. Her şey değişiyor: Göğüsler, dizler, tavırlar. Şimdi kendi sakinliğime hayret ediyorum. Başımı bir cips paketine gömmeme neden olan, beni serseme döndüren olaylar artık beni düşündürmüyor bile. Dahası, sadece bir ömürlük öğrenmenin sağlayabileceği kendimle ilgili ve bana özel içgörülere sahibim.

Dünyanın dört bir yanından izleyicilere seslendiğim stüdyodayken hep olmam gereken yerde olduğumu hissettiğimi söylemiştim. Bu kesinlikle benim en güçlü yanımdı. Ancak evren sürprizlerle dolu. Çünkü güçlü yanlarımız söz konusu olduğunda sadece bir tanesiyle yetinmek gerekmediğini öğreniyorum. Yolculuğumuzun farklı zamanlarında, eğer dikkat edersek, hayatın akışına tam oturan, söylememiz gereken şarkıyı söyleriz. Şimdiye kadar yaptıklarımız ve yapacaklarımız olduğumuz kişiyle bir ahenk oluşturur. İşte o zaman kendimizin en doğru ifadesini buluruz.

Artık o noktaya doğru ilerlediğimi hissediyorum ve sizin için de aynısını diliyorum.

İyi öğrendiğim en büyük derslerden biri, başarı mücadelesinde kara bir delik gibi görünen bazı durumların aslında size yeni bir yolu işaret eden evren olduğudur. Her şey bir mucize, bir lütuf, bir fırsat olabilir. Yeter ki, siz öyle görmeyi bilin. 1977'de Baltimore'daki saat 6 haberleri sunuculuğundan alınmasaydım şov programıma başlamayacaktım.

Engelleri oldukları gibi görürseniz, gitmek istediğiniz yere uzanan yola olan inancınızı kaybetmezsiniz. Çünkü artık şunu

kesinlikle biliyorum: Olacağınız kişi, şu anda olduğunuz kişiden gelişecek. Bu yüzden aldığınız dersleri, hatalarınızı ve başarısızlıklarınızı geleceğe doğru birer atlama tahtası olarak görmeyi öğrenmeniz doğru yönde gittiğinizin açık bir işaretidir.



Zor zamanlarımda genellikle *Stand* adlı bir gospel[8] dinlerim. Şarkı sözlerinin yazarı Donnie McClurkin şöyle der: *"Elinden geleni yaptıysan ve yine de yetmiyorsa ne yaparsın? Her şeyini verdiysen ve yine de işe yaramıyorsa ne yaparsın?"* Cevap McClurkin'in basit nakaratındadır: *"Sadece dayanırsın."*

İşte güç böyle gelir, dirençle yüzleşip içinden geçerek. Azmeden insanlar şüphe ve korku duymuyor, yorulmuyor değiller. Yoruluyorlar. Yine de en zor anlarımızda atabileceğimizi düşündüğümüzden sadece bir adım daha fazla atarsak, her insanda bulunan o inanılmaz azimden yararlanırsak hayatın sunduğu en büyük derslerin bazılarını öğrenebiliriz.

Mücadele, sıkıntı, direniş ve çoğunlukla acı olmadan güç kazanılmadığını artık biliyorum. Her şeyden vazgeçip "Aman!" demek istediğiniz sorunlar direncinizi, cesaretinizi, disiplininizi ve kararlılığınızı inşa eder.

Ben, benden önce gelenlerden; hayal edilemez zorluklarla test edilip yine de ayakta kalan büyükannelerden, kız kardeşlerden, teyzelerden ve erkek kardeşlerden miras aldığım güce güvenmeyi öğrendim. Maya Angelou, "Büyükannelerimiz" şiirinde *"Tek başıma öne çıkar, on binler gibi dururum"* diyor. Yeryüzünde gittiğim her yere tarihimi de götürürüm. Bana yolumu açan insanlar, olduğum kişinin birer parçasıdır.

Durup kendi tarihinizi bir düşünün; sadece doğduğunuz ve büyüdüğünüz yerleri değil, şimdi, burada olmanızı sağlayan şartları da. Yol boyunca sizi yaralayan veya korkutan anlar hangileriydi? Büyük olasılıkla böyle birkaç anınız vardır. Önemli olan şu: Yine de buradasınız, yine de ayaktasınız.

8**.** Kilisedeki törenler esnasında, genellikle bir kadın vokalin org ya da piyano eşliğinde söylediği doğaçlamalar. (ç.n.)

Yakınlık



Temel varoluşsal olgu, sevgidir.
Nihai gerçeğimiz ve yeryüzündeki amacımızdır.

Marianne Williamson



Yıllar boyunca röportaj yaptığım binden fazla insan, bana hepimizin ortak bir arzusu olduğunu gösterdi: Hepimiz değer görmek istiyoruz. İster Topeka'da bir anne ister Philadelphia'da bir iş kadını olalım, her birimiz içten içe sevilmek, ihtiyaç duyulmak, anlaşılmak, onaylanmak; yaşadığımızı ve insan olduğumuzu daha çok hissettirecek yakın bağlar kurmak istiyoruz.

Bir zamanlar hepsinin ortak bir noktası olan, farklı yaşlarda ve farklı hayatlardan gelen yedi erkekle yaptığım röportajlardan oluşan bir program hazırlamıştım. Ortak noktaları, hepsinin eşlerini aldatmış olmasıydı. Yaptığım en ilginç, en samimi röportajlardandı. Bana büyük bir "a-ha" hissi yaşatmıştı. Hepimizde kulak verilmeye, ihtiyaç duyulmaya ve önemli hissetmeye olan açlığın, aradığımız onayı ne şekilde olursa olsun almak isteyeceğimiz kadar güçlü olduğunu fark etmiştim. Kadın ve erkek, pek çok kişi için evlilik dışı ilişki yaşamak, gerçekten iyi olduğumuzun onaylanması anlamına geliyor. Röportaj yaptığım erkeklerden biri 18 yıldır evliydi ve flört teşebbüslerine karşı koyabilecek kadar ahlaklı olduğunu düşünüyordu. Sevgilisi hakkında, "Özel bir tarafı yoktu ama beni dinliyordu, ilgiliydi; bana kendimi özel hissettiriyordu" demişti. "İşte anahtar bu" diye düşündüm. Hepimiz birisi için önemli olduğumuzu hissetmek istiyoruz.

Büyüme çağında Mississippi, Nashville ve Milwaukee arasında gidip gelen bir kız olarak sevildiğimi hissetmemiştim. Başarılı olarak onay alabileceğimi düşündüm. Sonra, yirmilerimde, değerimi erkeklerin beni sevip sevmemesine dayandırdım. Hatta bir erkek arkadaşımın anahtarlarını beni terk etmemesi için tuvalete attığımı

hatırlıyorum! Fiziksel şiddet görmüş bir kadından farkım yoktu. Her gece dayak yemiyordum ama kanatlarım koparıldığı için yükselemiyordum da. Dolu dolu bir hayatım vardı ama bir erkeğim olmadan bir hiç olduğumu düşünüyordum.

Açlığını çektiğim sevgi ve onayı kendimden başka hiçbir yerde bulamayacağımı anlamam yıllar aldı. Yakınlık yoksunluğunun birinden uzak olmak değil, özsaygı yoksunluğu olduğunu kesinlikle biliyorum. Hepimizin bizi zenginleştirecek ve devam etmemizi sağlayacak türden bir ilişkiye ihtiyaç duyduğu bir gerçek. Ancak şu da bir gerçek ki eğer sizi iyileştirecek ve tamamlayacak –içinizdeki o "değersizsin" diyen sesi susturacak– birini arıyorsanız vaktinizi boşuna harcıyorsunuz. Neden mi? Çünkü zaten değerli olduğunuzu bilmiyorsanız arkadaşlarınızın, ailenizin, eşinizin sizi buna tamamen inandırmak için söyleyebileceği hiçbir şey yoktur. Yaratıcı, size hayatınızın tam sorumluluğunu verdi. Bu sorumluluk muhteşem bir ayrıcalıktır. Çocukken almamış olabileceğiniz sevgi, şefkat ve yakınlığı kendinize verme gücüdür. Siz, kendinizin sahip olabileceği en iyi anne, baba, kız kardeş, arkadaş, kuzen ve sevgilisiniz.

Şu anda kendinizi, hayatı zaten doğuştan önemli olan biri gibi görmekten bir seçenek kadar uzaksınız. Öyleyse bu şekilde bakmayı seçin. Ebeveyninizden almış olmanız gereken onaydan yoksun bir geçmişe odaklanarak bir saniye bile harcamanıza gerek yok. Evet, sevgiyi hak ediyordunuz ama o sevgiyi kendinize verip yolunuza devam etmek artık sizin elinizde. Kocanızın "Seni takdir ediyorum" demesini, çocuklarınızın size harika bir anne olduğunuzu söylemesini, bir adamın kolunuzdan tutup sizinle evlenmesini veya en iyi arkadaşınızın değerli olduğunuza size inandırmasını beklemekten vazgeçin. İçinize bakın – sevgi sizinle başlar.



Her ilişkinin anahtarı iletişimdir. Her zaman iletişimi bir dansa benzetmişimdir. Biri bir adım öne, diğeri bir adım geriye atar. Adımlarda ufak bir hata bile ikisinin de birbirine dolanıp yere düşmesine sebep olabilir. Eşinizle, iş arkadaşınızla, arkadaşınızla veya çocuğunuzla kendinizi böyle bir durumda bulduğunuzda en iyi çözümün karşınızdakine, “Gerçekten ne istiyorsun?” diye sormak olduğunu gördüm. Önce biraz kıvranabilir, öksürüp boğazlarını temizleyebilir veya belki susabilirler. Ancak gerçekten yeterince uzun bir süre susarsanız alacağınız cevabın, “Bana değer verdiğini bilmek istiyorum” türünden bir şey olacağına size temin ederim. Onunla bağ kurun ve onlara anlayışla yaklaşın. Hepimizin hayatında duyabileceği en önemli üç cümleden birini söyleyin: “Seni dinliyorum.” Bu sayede ilişkinizin daha iyi olacağını kesinlikle biliyorum.



Hiçbir zaman sosyal biri olmadım. Bunun pek çoğunuzu şaşırtabileceğini biliyorum ama beni iyi tanıyan herhangi birine sorabilirsiniz. Doğruluğunu teyit edebilirler. Dinlenme zamanlarımı hep kendime ve ailem saydığım küçük arkadaş çevreme ayırmışımdır. Arkadaşlarımla buluştuğum, biriyle yemeğe çıktığım veya sadece eğlenmek için dışarı çıktığım zamanların sayısının bir elimin parmaklarını geçmediğini birdenbire fark ettiğimde uzun bir süredir Chicago'da yaşıyordum.

Babamın evini terk ettiğimden beri hep apartman dairelerinde yaşamıştım. Bunlar genellikle bırakın aynı kattaki, aynı koridordaki dairelerde yaşayanları tanımak için bile zaman ayırmadığım yerler oldu. Kendi kendime, "Hepimiz çok meşgulüz" diyordum. Ama 2004'te, bu durumu fark ettikten kısa bir süre sonra California'da bir eve –bir daire değil, müstakil ev– taşındım ve önümde yeni bir dünya açıldı. Halkın gözü önünde dünyanın en muhteşem insanlarıyla yıllarca sohbet ettikten sonra sonunda sosyal olmuştum. Yetişkinlik hayatımda ilk kez kendimi bir topluluğun parçası hissediyordum.

Taşındıktan hemen sonraydı. Von's'taki kahvaltılık gevrek reyonunda alışveriş arabamı sürerken tanımadığım bir kadın beni durdurup "Mahalleye hoş geldiniz. Biz burayı çok severiz. Umarım siz de seversiniz" dedi. Bunu o kadar içtenlikle söylemişti ki ağlamak istemiştim.

O dakika hayatımın kapılarını bir daha, yıllardır şehirde yaşarken yaptığım gibi, kendimi yeni arkadaş olasılıklarına bile kapatma derecesinde kapatmayacağıma dair bilinçli bir söz verdim. Şimdi herkesin beni tanıdığı, benim de herkesi tanıdığım bir mahallede

yaşıyorum.

İlk önce Joe ve Judy beni Joe'nun ev yapımı pizzasını yemeye davet etti. Pizzanın bir saat içinde hazır olacağını söylediler.

Sadece bir an duraksadım. Eşofman altımla, makyajsız bir halde ayağıma terliklerimi geçirip kapılarını çaldım ve bütün öğleden sonrayı orada geçirdim. Bir yabancının evinde sohbet etmek, ortak noktalar bulmak benim için yepyeni bir alandı; bir macera sayılırdı.

O günden beri üç kapı ilerdeki komşularım Abercrombie'lere çaya giderim. Bob ve Marlene'lerin arka bahçesinde barbeküye, Barry ve Jelinda'larda havuz partisine, Julie'lerde karpuzlu martini içmeye, Sally'nin gül bahçesinde bir davete gitmişliğim var. Annette ve Harold'larda hangisiyle yiyeceğimi karıştırdığım bir sürü çatal bıçağın olduğu resmi bir davet sofrasında ve Margo'nun evinde (kazanmayı hak ettiğim ama kazanamadığım) bir pirzola pişirme yarışmasında bulundum. Nicholson'larda gün batımını izleyip börülce yedim; Reitman'larda 50 komşumla yıldızların altında bir ziyafete katıldım. Evlerine gittiğimde komşularımın sadece ikisinin ismini biliyordum. Bu yüzden, evet; ben çoooook sosyal biri oldum.

Bu yüzden de hayatımda yeni, beklenmedik bir katman oluştu. Arkadaş edinme çağımın kapandığını sanıyordum ama kendime çok şaşırsam da yeni insanlarla birlikte takılmayı, gülmeyi, başkalarını da grubun bir parçası olarak aramıza alıp onlarla bağ kurmayı iple çeker oldum. Bu da hayatıma yeni bir anlam, kaçırdığımı daha önce bilmediğim bir birliktelik hissi kattı. Her şeyin bir sebebi olduğuna kesinlikle inanıyorum.

Markette o sıcak duygularla bana yaklaşan yabancı, bir şeyleri tetikledi: Bu yeni mahalleyi sadece yaşayacağım bir yer değil, gerçek bir yuva yapabilme olasılığımı. Hayatın paylaşınca daha güzel olduğunu hep biliyordum ama şimdi, çemberi genişletince daha da tatlı olduğunu anladım.



Kabul edelim: Aşk, ne olduğuna ve ne olmadığına dair kitlesel bir yanılsama noktası olana kadar üzerinde defalarca konuşulmuş, içi boşaltılmış, abartılmış bir konu. Çoğumuz aşkın ne olduğu (ayaklarınızı yerden kesmesi ve kör etmesi gerekiyor) ve nasıl gözükmesi gerektiği (uzun, zayıf, zeki ve göz kamaştırıcı bir ambalajda) hakkında yerleşmiş fikirlerimiz olduğu için bunu göremiyoruz. Bu yüzden aşk kişisel fantezilerimizdeki paketiyle karşımıza çıkmazsa onu fark edemiyoruz.

Ama artık kesinlikle bildiğim bir şey var: Aşk her yerde. Nerede olursanız olun sevip sevilebilirsiniz. Aşkın çok çeşitli türleri var. Bazen bahçeme çıktığımda bütün ağaçlarımdan dalga dalga sevgi yayıldığını hissediyorum. Aşk, arayana her zaman kendini gösterir.

Hayatlarını tamamlayacak birini bulmadıkları sürece tamamlanamayacaklarına inanan, romantizm fikrine saplanmış (ben dahil) pek çok kadın tanıdım. Bir düşünürseniz, ne kadar saçma bir fikir, öyle değil mi? Siz, tek başınıza, tam bir insansınız. Eğer eksik hissediyorsanız eksik ve parçalanmış bütün yerlerinizi sevgiyle doldurması gereken tek insan sizsiniz. Ralph Waldo Emerson'ın dediği gibi, "Huzuru size kendinizden başka hiç kimse veremez." Bir çekmeceyi temizlerken karşıma çıkan ve bana işi gücü bıraktıran o on iki sayfayı hiç unutmuyorum. Görüştüğüm bir adama yazdığım ama hiç göndermediğim (Tanrı'ya şükür) bir aşk mektubuydu. O zamanlar 29 yaşındaydım. Bu adama deli gibi tutulmuştum ve çaresizdim. Okuduğumda o on iki sayfalık sızlanma ve sitem o kadar zavallı gelmişti ki kendimi tanıyamamıştım. 15 yaşından beri yazdığım günlüklerimi saklasam da aşk olduğunu zannettiğim şey için yazdığım bu ağıtı törenle yaktım.

Kendilerini, onları biraz olsun bile önemsemeyen adamlar için feda eden pek çok kadın gördüm. Kırıntılarla yetinen çok kadın tanıdım. Ama artık gerçek aşkın üzerine inşa edilen ilişkilerin iyi hissettirdiğini biliyorum. İlişkiniz size bazen değil, her zaman mutluluk vermeli. Asla sesinizi, kendinize saygınızı veya haysiyetinizi kaybetmemelisiniz. İster 25, ister 65 olun kendinizi olduğunuz gibi ortaya koyabilmeli ve ilişkiden ayrılırken önceden sahip olduğunuzdan fazlasını yanınızda götürebilmelisiniz.



Peşine düşmeye değecek tek aşk türü romantik aşk değil. Birine âşık olup günlük hayatından kurtulmak ve romantik bir rüyaya dalmak isteyen o kadar çok insanla tanıştım ki. Oysa etraf bir bağ kurmak isteyen çocuklar, komşular, arkadaşlar ve yabancılarla dolu. Çevrenize bir bakın ve fark edin – olasılıklar her yerde.

Diğer taraftan eğer kalbinizi büyük aşka tam gaz açmak için çabalıyorsanız birinci viteste başlayın. Önce şefkat gösterin; kısa bir süre sonra daha derin bir duyguya geçtiğinizi fark edeceksiniz. Çok geçmeden başkalarına anlayış, empati, ilgi ve kesinlikle biliyorum ki sevgi verebilecek duruma geleceksiniz.

Zor zamanlarda insanların sözleriyle nasıl destek verdiklerine hep hayret ederim. Kendi hayatımda da herkes gibi yıkıldığım anlar oldu ama sadece sormakla bile yardım ettiklerini bilmeden, "Senin için ne yapabilirim?" diyen arkadaşların nezaketi ve sevgisiyle ayakta kalabildim. Zor zamanlarda eskiden tanıdığım ve hiç karşılaşmadığım insanlar benim için bir destek köprüsü oluşturuyor.

Birkaç yıl önce yaşadığım zorlu bir dönemde arkadaşım BeBe Winans'ın birden çıkageldiği günü hiç unutmam. "Sana bir şey söylemek için geldim" demişti. Sonra da çok sevdiğimi bildiği bir ilahiyi söylemeye başlamıştı: *"Tamamen teslim oluyorum. Tamamen teslim oluyorum. Her şeyimle sana teslim oluyorum Yüce Kurtarıcım."*

Sessizce oturmuş, gözlerimi kapamış, kendimi sevginin ve şarkının lütfuna açmıştım. BeBe ilahi söylemeyi bitirdiğinde üzerimden bütün baskının kalktığını hissetmiştim. Sadece var olduğum için memnundum. Haftalardır ilk kez saf bir huzur yaşıyordum.

Gözlerimi açıp gözyaşlarımı silerken BeBe'nin yüzü parlıyordu. "Hah, hah, haaah" diye o tanıdık kahkahasıyla gülmeye başladı ve bana sımsıkı sarıldı. "Kızım" dedi, "sadece sana bu yükü tek başına taşımak zorunda olmadığını hatırlatmak için geldim."

İşler pek iyi gitmezken nasıl olduğunuzu merak eden insanların olduğunu bilmek –işte sevgi bu. Artık bunu kesinlikle bildiğim için çok mutluyum.



Gayle King’le bir Chevy Impala’yla on bir gün süren ülke içi bir tura çıkmadan önce arkadaşlık hakkında çok şey bildiğimi sanırdım. Yirmili yaşlarımızın başından beri yakın arkadaşız. Zor zamanlarda birbirimizin yanında olduk, birlikte aşı olduk, dergimi birlikte çıkardık. Yine de öğrenilecek şeyler varmış.

2006 yılının Anma Günü’nde[9] “ABD’yi bir Chevrolet’yle dolaşmaya” karar verdik. O eski reklamı hatırladınız mı? Eh, hep bunun güzel bir fikir olduğunu düşünmüşümdür. California’da garajımdan çıkarken reklamın müziğini içli içli ve bağırarak söylüyor, kendimizi yırtıyorduk. Holbrook, Arizona çevresini dolaştığımız üç gün boyunca aynı müziği mırıldanıp durduk. Colorado, Lamar’da beşinci günü geçirdiğimizde artık söylemeyi bırakmıştık.

Yolculuk yorucuydu. Her gün altı, sonra sekiz, sonra on saat boyunca dümdüz yolda gitmekten başka bir şey yapmıyorduk. Gayle araba sürerken devamlı müzik çalmasında ısrar ediyordu; bense sessizlik istiyordum. “Düşüncelerimle baş başa kalmak” lafı aramızda bir espriye dönüşmüştü. O yüksek sesle söylemeye devam ederken bilmediği şarkı olmadığını fark ettim. (Neredeyse bütün şarkılar en sevdiği şarkıydı.) Ben araba sürerken sessizlik onu nasıl geriyorsa ben de onun şarkı söylemesinden rahatsız oluyordum. Sabretmeyi öğrendim. Sabrım tükenmeye başladığındaysa kulak tıkacı satın aldım. Her gece başka bir otelde kalıyorduk. Tükenmiştik ama hâlâ kendimize gülebiliyorduk. Benim birlikte hareket etme anksiyeteme, otoyol anksiyeteme ve sollama anksiyeteme güldük.

Elbette Gayle size pek iyi bir şoför olmadığımı söyleyebilir.

Kendisi usta bir şofördür. Pennsylvania otoyolunu kolaylıkla geçip bizi doğrudan New York'a götürmüştü. Tek sorun, uzun süredir gözünden çıkarmadığı lensler yüzünden gözlerinin yorulmasıydı. George Washington Köprüsü'ne yaklaşmıştık. Benzin istasyonlarından alıp durduğumuz Cheetos ve domuz pastırması atıştırmalıklardan kurtulmanın sevinci içindeydik. Hava kararmış, gece hızla yaklaşıyordu. Gayle, "Bunu söylemekten hoşlanmıyorum ama göremiyorum" dedi.

"Ne demek göremiyorum?" diye sakince sormaya çalıştım.

"Bütün arabaların farlarının etrafında ışık halkaları var. Sen de öyle mi görüyorsun?"

"Ahhh, hayır öyle görmüyorum. Yol çizgilerini görebiliyor musun?" Artık bağırmaya başlamıştım. Aklımdan haber başlıkları geçiyordu: İKİ ARKADAŞIN YOLCULUĞU GW KÖPRÜSÜ'NDE BİTTİ. Kenara çekecek bir yer yoktu. Arabalar yanımızdan hızla geçiyordu.

"Bu köprüyü çok iyi biliyorum" dedi. "Şu anda bizi bu kurtarıyor. Gişelere vardığımızda kenara çekip lenslerimi çıkaracağım ve gözlüklerimi takacağım."

Gişelere daha çok vardı. Adeta panik içinde, "Ben ne yapabilirim?" dedim. "Direksiyonu tutmamı ister misin?"

"Hayır, beyaz çizgilere sarılacağım. Lenslerimi çıkarıp gözlüklerimi takar mısın?" diye dalga geçti. En azından ben dalga geçtiğini düşünüyordum.

"Bu tehlikeli ve imkânsız" dedim.

"Öyleyse havalandırmayı aç, terliyorum" dedi.

İkimiz de gişelere kadar soğuk terler döktük, sonunda kazasız belasız New York'ta arabadan indik. Bizi izleyen ekip, üzerinde "Yolculuğu Atlattım" yazan tişörtler yaptırmıştı.

Kesinlikle bildiğim bir şey var ki bir arkadaşınızla dar alanda on bir gün geçirmeyi başarabiliyorsanız ve sonunda hâlâ gülebiliyorsanız arkadaşlığınız gerçektir.

9. Memorial Day: ABD İç Savaşı'nda ölenleri anma günü. (ç.n.)



Sevgili köpeğim Sadie’nin hayatıma girişinin hikâyesini unutamam. Chicago’da bir barınakta omzuma sarıldı, kulağımı yaladı ve “Lütfen beni yanına al” diye fısıldadı. Benimle yeni bir hayat için pazarlık ettiğini hissetmiştim.

Ona hemen bağlanmıştım. Ama Gayle, anlık bir abartılı yavru köpek sevgisine kapılmadığımdan emin olmak için, “Yarını bekleyip nasıl hissettiğine bir bak” dedi. Ben de yirmi dört saat beklemeye karar verdim. Ertesi gün Chicago bir kar fırtınasına teslimdi; göz gözü görmüyordu. “Eve köpek getirmek için iyi bir gün değil” diye düşündüm. Özellikle de yüksek bir binanın üst katlarında oturuyorsanız. Güneş parlıyor olsa bile yetmiş yedinci katta bir yavru köpeğe ev eğitimi vermek kolay değil, zira ne zaman çiş yapacaklarını (ve ne zaman yapmayacaklarını) öğrenirken sık sık dışarı çıkmaları gerekiyor.

Yine de Stedman’la birlikte kışlıklarımızı giyip dört çekerliye binerek şehrin öbür ucuna gittik. “Sadece bir kez daha bakacağım” diye söz vermiştim. Barınağın en çelimsizi Bayan Sadie kalbimi çalmıştı. Mazlumları şampiyon yapmayı severim.

Bir saat sonra Petco’da sepet, tuvalet bezi, tasma ve kayış, yavru köpek maması ile oyuncaklar alıyorduk.

Köpek sepetini önce yatağın yanına koyduk. Yine de ağlıyordu. Beni görebilsin diye yatağın üstüne, tam ortasına yerleştirdik. Kafesinden ayrı kaldığı ilk gecesinde yabancılık çekmesin diye elimden gelen her şeyi yapmak istiyordum. Ama inlemeler ve ağlamalar artarak devam ediyordu. Sonra kısık kısık havlamalar başladı. Ben de onu sepetinden çıkarıp yastığımda uyumasına izin verdim. Bir köpek böyle eğitilmez, biliyorum. Yine de yaptım. Artık

Sadie beni barınaktaki köpek arkadaşlarından biri gibi görüyordu. Sabah uyandığımda en rahat uyku pozisyonuna geçmiş, burnunu omzuma dayamıştı.

Onu eve getirdikten beş gün sonra sağduyumu kaybedip erkek kardeşi Ivan'ı da almam için beni ikna etmelerine izin verdim. Yirmi dört saat sonra hayat şahaneydi: Ivan, Sadie'nin oyun arkadaşı olduğu için ben kurtulmuştum. (Yakalama oyunlarına ve plastik tavşanlara ara vermek iyi gelmişti.)

Ivan, Sadie ve golden retriever'larım Luke ve Layla'yla birlikte bütün bir gün güneşte boğuştu. Sonra mama yemeyi reddetti. Sonra ishali başladı; ardından kusmalar ve daha fazla ishal geldi. Günlerden cumartesiydi. Pazartesi gecesi parvovirüs kaptığını anladık.

On üç yıl önce kahverengi cocker'ım Solomon da aynı virüsü kapmıştı. Neredeyse ölüyordu. Yirmi gün veterinerde kalmıştı. Hastalandığında bir yaşından büyüktü. Ivan ise sadece on bir haftalıktı. Gelişmemiş bağışıklık sistemi, hastalığı atlatmaya yetmedi. Dört gün sonra Ivan'ı acil kliniğe götürdük. Orada öldü.

O sabah Sadie bir şey yemedi. Testleri negatif çıkmıştı, ama onun da virüs kaptığını anladım.

Böylece Sadie'yi kurtarma operasyonu başladı. Plazma nakilleri. Antibiyotikler. Probiyotikler. Her gün veteriner ziyaretleri. Bu ülkedeki herkesin bu küçük köpeğin gördüğü tedaviyi görebilmesini dilerdim. İlk dört gün durumu giderek kötüleşti. Bir noktada veterinere, "Uyutmaya hazırım. Bu kadar savaş vermemeli" dedim.

Ama gerçekten savaştı. Ertesi gün akyuvar sayısı iyileşme gösterdi; iki gün sonra küçük tavuk parçaları yemeye başlamıştı.

Kısa bir süre sonra Sadie eve döndü; bir deri bir kemik, güçsüz ama hayata yeniden başlamaya hazırdı. Sonunda tamamen iyileşti.

Sadie ve Ivan'ın hastanede geçirdiği zaman boyunca endişeli ve huzursuzdum, pek uyuyamıyordum. Aileden birinin başına bir şey gelmiş gibiydi. Evcil hayvanların hayatımızda koşulsuz ilgi ve bağı temsil ettiklerine kesinlikle inanıyorum. Bu ilgi ve bağın karşılıklı olduğuna da.

Yavru köpek sevgisi gibisi yok.



Hayatınızın hikâyesini başkalarına beğendirebilirseniz son bölüm asla gelmez, çünkü o miras yaşamaya devam eder. Işığınızı birine devredersiniz. Ondan bir başkasına, bir başkasına ve başka birine geçmeye devam eder. Hayatımızı son kez gözden geçirirken – yapılacak liste kalmadığında, koşturmaca bittiğinde, e-posta kutularımız boşaldığında– kalacak tek değerli şeyin sevip sevildiğimiz olacağını artık kesinlikle biliyorum.

Minnet



Hayatınız boyunca ettiğiniz tek dua
“şükürler olsun” ise, yeterlidir.

Meister Eckhart



Yıllardır şükretmekten gelen gücün ve keyfin savunuculuğunu yapıyorum. On yıl boyunca hiç aksatmadan bir minnet günlüğü tuttum ve tanıdığım herkesi de aynısını yapmaya teşvik ettim. Sonra hayatım daha yoğunlaştı. Programım çok sıkışıktı. Yine de bazı akşamlar günlüğümü açtım, ama her gün minnet duyduğum beş şeyi yazma geleneğim zamanla kayboldu.

Bakın, işte 12 Ekim 1996'da bunlara şükretmişim:

√ Florida'daki Fisher Adası'nda hafif rüzgâr sayesinde terlemeden yaptığım koşu.
√ Bankta oturup güneşin altında soğuk bir karpuz yemek.
√ Gayle'le ilk defa çıktığı Bay Patates Kafa hakkında uzun ve komik sohbetimiz.
√ Dondurma külahında sorbe; o kadar tatlıydı ki parmaklarımı bile yaladım.
√ Bana yeni şiirini okumak için arayan Maya Angelou.

Birkaç yıl önce günlüğümün bu sayfasına rastgeldiğimde neden artık sıradan anların mutluluğunu yaşamadığımı kendime sordum. 1996'dan beri daha varlıklıydım, daha çok sorumluluğa ve malvarlığına sahiptim. Sanki her şey katlanarak artmıştı – mutluluğum hariç. Bütün bu görüşlerime ve önümdeki fırsatlara rağmen ben, nasıl olup da keyif almaya vakit bulamayan o insanlardan biri olabilmiştim? O kadar farklı yönlere doğru yayılıyordum ki pek fazla bir şey hissetmiyordum. Bir şeyler yapmakla fazla meşguldüm.

Ama gerçek şu ki 1996'da da meşguldüm. Sadece şükretmeyi

gündelik bir öncelik haline getirmiştim. Gün içinde minnet duyacağım şeyler arardım ve her zaman bir şeyler bulurdum.

Bazen tırmanırken yaşadığımız zorluklara o kadar odaklanırız ki sadece tırmanacak bir dağımız olduğuna bile şükretmeyi unuturuz.

Hayatım hâlâ deli gibi yoğun. Yine de bugün devam edebilme gücüne sahip olduğum için şükrediyorum. Günlük tutmaya da geri döndüm (bu sefer elektronik ortamda). Ne zaman şükredeceğim bir şey olsa yazıyorum. Artık biliyorum ki hayatta karşınıza çıkanların, her ne olursa olsun, değerini bilmek bütün dünyanızı değiştiriyor. Sahip olduklarınızın farkına vardığınızda ve sahip olmadıklarınıza odaklanmadığınızda kendiniz için çok daha fazla iyilik yapar ve bunu etrafınıza da yayarsınız.

Artık şunu kesin olarak biliyorum: Her gün bir parça minnettarlık için vakit ayırırsanız sonuçlarına bayılacaksınız.



“Şükret!” Yıllar önce Maya Angelou’nun bu sözü hayatımı değiştirdi. Onunla, tuvaletin kapısı kapalı, klozetin kapağına oturmuş, hıçkırarak ağlamaktan ne dediğim anlaşılmaz halde telefonla konuşuyordum.

Maya, “Kes şunu!” diye beni azarladı. “Hemen şimdi ağlamayı kes ve şükret!”

Ben, “Ama... ama anlamıyorsun” diye hıçkırmaya devam ettim. Bugün beni o kadar üzen şeyin ne olduğunu hatırlamıyorum bile, ki bu da Maya’nın haklı olduğunu kanıtlıyor.

“Anlamıyorum” dedi. “Şimdi söylemeni istiyorum. Sesli olarak. ‘Şükürler olsun.’”

İtaatkâr bir şekilde tekrarladım: “Şükürler olsun.” Sonra biraz daha burnumu çektim. “Ama ne için şükürler olsun diyorum?”

Maya, “Ne sorun yaşarsan yaşa üstesinden gelebilecek kadar güçlü bir inancın olduğu için şükürler olsun diyorsun. Tanrı, fırtınanın ortasında bile bir gökkuşağı çıkardığı için şükürler olsun diyorsun. İnsan eliyle yaratılan hiçbir sorun, her şeyin yaratıcısıyla kıyaslanamaz; bunun için şükrediyorsun. Şükürler olsun de!”

Ben de şükrettim, hâlâ da ediyorum.

Sürekli minnet duymak kolay değildir ama şükretmenin size vereceklerine en çok ihtiyacınızın olduğu zamanlar da en az minnet duyduğunuz zamanlardır. Minnet duymak size bir bakış açısı verir. Minnet duymak her türlü durumu dönüştürebilir. Titreşiminizi değiştirir; negatif enerjinizi pozitife çevirir. Hayatınızda değişiklik yapmanın en hızlı, en kolay, en güçlü yoludur – bunu kesinlikle biliyorum.

Şükretmenin getirisi şudur: Onu hissedebilmeniz için egonuzun

geri plana çekilmesi gerekir. Hayal kırıklığı yaşamak yerine kıymet bilmeyi seçersiniz. Minnettarlığınız arttıkça minnet duyduklarınız da artar.

Maya Angelou çok haklıydı. Ne yaşıyorsanız yaşayın sadece bunu yapın: Onu yaşayın. Geçecektir. Bu yüzden şimdi şükredin. Çünkü gökkuşağının çıkacağını biliyorsunuz.



Bir sonraki öğünde ne yiyeceğimi hesaplamaya harcadığım zaman ve enerjinin haddi hesabı yok: “Ne yiyeceğim, ondan önce ne yedim, kaç kalori veya kaç gram yağ içeriyor, yakmak için ne kadar egzersiz yapmam gerek, egzersiz yapmazsam ne olur, kilo olarak bana dönmesi ne kadar zaman alır” gibi sorular... Yiyecek, uzun yıllardır aklımı meşgul eden bir konu.

1977’de, Baltimore’da ilk diyetisyenime yazdığım çeki hâlâ saklıyorum. 23 yaşında, 67 kilo, 38 bedendim ve şişman olduğumu düşünüyordum. Doktor beni 1200 kalori rejimine soktu. İki haftadan kısa sürede 4,5 kilo verdim. İki ay sonra 5,4 kilo aldım. Böylelikle memnuniyetsizlik döngüsü ve vücudumla savaş başladı. Kendimle savaşıyordum.

Diyet ordusuna yazıldım; Beverly Hills, Atkins, Scarsdale, kabak çorbası ve hatta muz, sosisli sandviç ve yumurta diyetlerini uyguladım. (Şaka yaptığımı sanıyorsunuz. Keşke.) Bu diyetlerin her biriyle kaslarımı güçsüzleştirdiğimi, metabolizmamı yavaşlattığımı ve kendimi daha fazla kilo almaya yatkın hale getirdiğimi o zamanlar bilmiyordum. 1995’te, yaklaşık yirmi yıl boyunca sürekli kilo alıp verdikten sonra nihayet şekli nasıl olursa olsun vücuduma şükretmenin kendime daha çok sevgi vermemin anahtarı olduğunu anladım.

Ama bu bağlantıyı düşünsel olarak kurabilsem de hayata geçirmek başka bir hikâyeydi. Yaklaşık altı yıl ve altı ay süren açıklanamayan kalp çarpıntılarından sonra sonunda anladım. 19 Aralık 2001’de günlüğüme şöyle yazmışım: “Kesin olan bir şey var ki, geceleri çarpıntı yaşamak ertesi sabah uyandığımda daha mutlu, her gün için daha minnettar olmamı sağlıyor.” Ondan sonra kalbimi

hafife almayı bıraktım ve bana bahşettiği her atışı için ona şükrettim. Mucizesine hayran kaldım: 47 yıl boyunca kalbimin yaptıklarına; akciğerlerime, karaciğerime, pankreasıma, hatta beynime her atışında oksijen pompalamasına bilinçli olarak dikkat etmemiştim.

Onu ihtiyacı olan destekten yıllarca mahrum bırakmıştım. Aşırı yeme. Aşırı stres. Aşırı çalışma. Geceleri yattığımda koşuşturmayı bırakamamasına şaşırmamak gerekirdi. Hayatımızda gerçekleşen her şeyin bir anlamı olduğuna, eğer duymaya istekliysek her deneyimin bir mesaj taşıdığına inanırım. Öyleyse koşturan kalbim bana ne demeye çalışıyordu? Yine de cevabı bilmiyordum ama sadece bu soruyu sormak bile vücuduma bakmamı ve ona yeterince saygı göstermediğimi fark etmemi sağladı. Yaptığım her diyet, bazı giysilerin üzerime uyması veya sadece benim topluma uymam içindi. Kalbimin, vücudumun hayat kaynağının sağlığıyla ilgilenmek hiçbir zaman önceliğim olmamıştı.

Taze, güneşli bir sabah yatağımda oturup kalbimi sevmek için kendime söz verdim. Ona saygı göstermeye. Onu besleyip onunla ilgilenmeye. Onu çalıştırıp sonra dinlendirmeye. Sonra bir gece banyodan çıkarken gözüm boy aynasına ilişti. Hayatımda ilk defa kendimi eleştiri yağmuruna tutmaya kalkışmamıştım. Tersine, gördüğüm şeye karşı içimi ısıtan bir minnet duydum. Saçlarım örgülüydü, yüzümde hiç makyaj yoktu, cildim temizdi. Gözlerim parlak ve canlıydı. Omuzlarım ile boynum güçlü ve sıkıydı. İçinde yaşadığım vücuda şükrettim.

Baştan ayağa bir değerlendirme yaptım. Geliştirilebilecek kısımlar olsa da artık tek bir yerimden, hatta selülitlerimden bile nefret etmiyordum. “Sana verilen vücut bu; sahip olduğun şeyi sev” diye düşündüm. Böylece doğuştan sahip olduğum yüzümü gerçekten sevmeye başladım. İki yaşımda gözlerimin altında oluşan çizgiler derinleşmişti ama benim çizgilerimdi. Sekiz yaşındayken mandalla ve iki yanında pamuktan yumaklarla uyuyarak kaldırmaya çalıştığım geniş bir burunla dünyaya gelmiştim. Eskiden gülümserken içeri çektiğim dolgun dudaklar, her gün milyonlarca

insana seslenmek için kullandığım dudaklardı – dudaklarımın dolgun olması gerekiyordu.

O an, aynanın önünde dururken, Carolyn M. Rodgers'ın en sevdiğim şiirlerden biri olan "Some Me of Beauty"de yazdığı gibi kendi *"manevi dönüşümümü/sevginin köklerinden canlanışını"* yaşadım.

Onunla sevgi ve minnet dolu bir barış anlaşması yapmak varken vücudunuzla uğraşmanın hiç gereği yok.

Minnet duyarak yaşıyorum ve bunun karşılığını milyonlarca kez aldım. Küçük şeylere şükretmekle başladım; minnettarlığım arttıkça karşılığında aldığım ödül de arttı.

İşte bu yüzden artık kesinlikle biliyorum ki, neye odaklanırsanız o açıdan büyürsünüz. Hayatınızdaki iyiliklere odaklanırsanız daha fazla iyilik yaratırsınız.



Hepimiz vermenin almaktan daha kutsal olduğunu duymuşuzdur. Eh, artık kesinlikle bildiğim bir şey var ki, o da vermenin aynı zamanda daha eğlenceli olduğu. Beni başka hiçbir şey güzellikle verilen ve mutlulukla alınan bir hediye kadar sevindiremez.



Verdiğim her hediyenin, bana en az onu verdiğim kişi kadar mutluluk getirdiğini içtenlikle söyleyebilirim. Hediyelerimi içimden gelerek veriyorum. Hediye dediğim, yıl içinde beklemediği halde birine el yazısıyla bir not göndermek olabiliyor. Yeni keşfettiğim harika bir losyonu veya şık bir kurdeleye sarılmış bir şiir kitabını verebiliyorum. Ne verildiği önemli değil; kendinizden ne kadar verdiğiniz önemli. Böylece hediyeyle beraber ruhunuzdan bir parça da vermiş olursunuz.

Arkadaşım Geneviève bir defasında bahçesinden yeni toplayıp yeşil bir kurdeleyle bağladığı, yaprakları ve sapları üzerinde duran bir kâse limonu kapıma bırakmıştı. Üzerindeki notta, “Günaydın” yazıyordu. Görüntü sadeliği içinde o kadar güzeldi ki limonlar pörsüdükten çok sonra bile ne zaman kâseyi bıraktığı yerden geçsem hediyesinin ruhunu hissediyordum. Şimdi bana o “Günaydın”ı hatırlatması için hep bir kâseyi limonla dolduruyorum.

Programımda araba hediye ettiğim dönemi hatırlayanlar vardır. Pontiac G6 model arabalardı. Televizyonda hiç bu kadar eğlenmemiştim. Ama hediyeleri dağıtmaya başlamadan önce karanlık giysi dolabımda oturup meditasyon yaparak anda kalmaya ve büyük sürprizi beklerken stres yapmamaya çalışırdım. Benim için seyircilerimin gerçekten arabaya ihtiyacı olan insanlar olması önemliydi. Ancak böylece onca heyecanın bir anlamı olabilirdi. Hediyenin özünün, sahip olduğunu paylaşmak olmasını istedim. Bunun için karanlıkta, ayakkabılarım ile el çantalarımın arasında oturarak dua ettim. Sonra aşağıdaki stüdyoya indim ve dualarım cevap buldu.



Mississippi kırsalında yetişmiş biri olarak özümde bir köy kızıyım. Oralarda yetiştirmediğin şeyi (domuz ve tavuklar gibi) yemezsin. Büyükannemin bahçedeki turpları çıkarmasına yardım etmek, bezelyeleri ayıklamak, o zamanlar önemsemediğim bir rutindi.

Bugün ilkbaharda, yazın ve sonbaharda en çok hasat gününü seviyorum. Bahçeye gidip enginar, ıspanak, kabak, fasulye, mısır, domates ve lahanayla birlikte sepetler dolusu taze ot, soğan ve sarmısak topluyoruz. Bahçenin bereketi bana heyecan veriyor.

Her seferinde hayrete düşüyorum: Nasıl o kadar az dikip bu kadar çok topluyoruz? Aslında benim sorunum miktarı. Hepsini yiyemiyorum ama yetişmesini izlediğim bir şeyi çöpe de atamam. Tohumlarından yetiştirdiğiniz bir yiyeceği atmak, aldığınız bir hediyeyi atmak gibidir. Komşularımla seve seve paylaşıyorum ama bahçe hâlâ ürün vermeye devam ediyor.

Bütün iyi yiyecekler topraktan geliyor. Bu yiyecekleri ister pazardan ister mahalledeki manavdan alın veya kendi bahçenizde yetiştirin, şunu artık biliyorum: İyi yemekten gelen saf mutluluğun keyfini çıkarmak gerek.

Bir defasında o kadar tatlı, o kadar etli, o kadar lezzetli bir taze şeftali kesmiştim ki yerken bile “Bu şeftaliyi tarif edecek bir sözcük yok; insanın şeftalinin nasıl bir şey olduğunu anlaması için bunu tatması gerek” diye düşünmüştüm. Tadını daha iyi alabilmek için gözlerimi kapamıştım. Ama o da yetmemişti. Bu yüzden son iki dilimi Stedman’a ayırmıştım. Benim hayatta yediğim en iyi şeftali değerlendirmeme katılıp katılmayacağını merak ediyordum. Bir ısırık alıp, “Mmm, mmm, mmm... bu şeftali bana çocukluğumu

hatırlattı” demişti. Böylece o ufacık şey, değer verilerek paylaşıldığında hep olduğu gibi kocaman olmuştu.



Sadece aileme ve arkadaşlara verme sınırlarından çıkıp tanımadığım biri için önemli bir şey yaptığım ilk seferi hâlâ hatırlıyorum. Baltimore'da muhabirlik yapıyordum. Zor zamanlar geçiren bir anne ve çocuğuyla ilgili bir haber yapmıştım. Tekrar evlerine gidip bütün aileyi kışlık kıyafet alışverişi için alışveriş merkezine götürdüğüm günü hiç unutmayacağım. Bu jeste çok sevinmişlerdi. Ben de ihtiyacı olan birine beklemediği bir iyilik yapmanın nasıl güzel bir his olduğunu öğrenmiştim.

1970'lerin sonundaki o günden beri kaşmir örtülerden özel okul eğitimine kadar gerçekten güzel hediyeler verebilme lütfuna sahip oldum. Evler verdim. Arabalar. Dünya seyahatleri. Harika bir dadı hizmeti. Ama inanıyorum ki insanın verebileceği en iyi hediye kendisidir.

50. doğum günüm için verdiğimiz yemeğe gelen bütün kadınlar, arkadaşlığımızın onlar için ne anlama geldiğini yazan notlar vermişlerdi. Bütün notları gümüş rengi bir kutuya koymuştuk. Kutu hâlâ komodinimi süslüyor. Pek neşeli hissetmediğim günlerde kutunun içinden bir not çekiyorum ve okuyunca neşem yerine geliyor.

Yaklaşık bir yıl sonra köprüler kuran, sınırları aşan muhteşem on sekiz kadın ve yollarını açtıkları birkaç düzine daha genç kadın şerefine bir hafta süren bir dizi kutlamaya ev sahipliği yaptım. Adına Efsaneler Balosu demiştim. Hafta bittiğinde katılan bütün "genç tabancalardan" teşekkür mektupları aldım. Bu mektuplar daha sonra güzel bir el yazısıyla bir kitapta toplandılar. En değer verdiğim malvarlıklarım arasındalar. Geçenlerde bir arkadaşım zor zamanlar yaşarken bana ilham verdiler: Bütün arkadaşlarını arayıp ona sevgi

dolu notlar yazmalarını istedim. Sonradan bu notları kitap haline getirdim.

Başkalarının bana verdiği şekilde ben de bir başkasına vermiş oldum. Kesinlikle bunun için buradayız: Vermeyi sürdürmek için.



Yanımdaki masa çok gürültü yapıyordu. Özel bir gün kutluyorlardı; beş garson “Mutlu yıllar Marilyn...” diye şarkı söylüyordu. Marilyn getirilen küçük çikolatalı kekin üzerindeki tek mumu üflerken salonun bizim tarafımızdaki masalarından bir alkış yükseldi. Doğum günü grubundan birisi, onlarla fotoğraf çektirir miyim, diye sordu.

“Tabii” dedim ve öylesine, ortaya sordum: “Marilyn kaç yaşına girdi?” Bütün masada gergin bir gülüşme oldu.

Masadan biri yalandan bir öfkeyle, “Bunu sorduğunuza inanamıyorum!” dedi.

Marilyn alçakgönüllü bir tavırla kafasını uzatıp, “Söylemeye dilim varmıyor” dedi.

Baştan eğlenceli gelmişti ama sonra şaşırdım. “Doğum gününün şerefine bir fotoğraf istiyorsun ama kaç yaşında olduğunu söylemek istemiyorsun.”

“Şey, yüksek sesle söylemek istemiyorum. Haftalardır bu günün geleceğini düşünerek kendimi paralıyorum. Düşüncesi bile beni hasta ediyor.”

“Bir yılı daha devirdiğini düşünmek seni hasta mı ediyor? Her bir endişen, her bir çaban, her bir mücadelen, her bir mutluluğun, her gün aldığın her nefes seni bu ana getirdi. Şimdi de tek bir mumla bu anı kutladığın halde onu ret mi ediyorsun?”

“Reddetmiyorum” dedi. “Sadece kırk üç yaşında olmak istemiyorum.”

Korkmuş gibi yaparak nefesimi tuttum. “Kırk üç mü? Neden kimsenin bilmesini istemediğini şimdi anlıyorum.” Yine gergin bir gülüşme oldu.

Fotoğrafı çektirdik ama Marilyn ve arkadaşlarını daha sonra da aklımdan çıkaramadım.

Ayrıca en sevdiğim kitaplardan biri olan *Dört Anlaşma*'nın yazarı Don Miguel Ruiz'i düşündüm. Don Miguel'e göre, "Zihnimizde depoladığımız inançların yüzde 95'i yalanlardan oluşuyor ve bütün bu yalanlara inandığımız için acı çekiyoruz."

İnandığımız, uyguladığımız ve desteklediğimiz bu yalanlardan biri de yaşlanmanın çirkinleşmek demek olduğu. Böylece mevcut halimize tutunmaya çalışıp kendimizi ve başkalarını yargılıyoruz.

İşte bu yüzden yıllardır kadınlara özellikle yaşlanmakla ilgili ne hissettiklerini soruyorum. Bo Derek'ten Barbra Streisand'a kadar herkese sordum.

Ali MacGraw, "Benim yaşımdaki kadınların korku içinde bekleyen otuzlu, kırklı yaşlardaki kadınlara gönderdiği mesaj, 'Sona az kaldı' oluyor. Nasıl bir aldatmaca" demişti.

Beverly Johnson, "Bir ergen olmadığım ve herkes bunu bildiği halde neden vücudumu ergenlik çağındaki halinde tutmaya çalışıyorum? Benim için aydınlanma sorusu bu oldu" dedi.

Cybill Shepherd'ın açık sözlülüğü muhteşem bir içgörü sunmuştu: "Yaşlandıkça eskisi gibi değer görmeyeceğime dair büyük bir korku taşıyordum."

Yaşlanacak kadar şanslıysanız (ben yaşlanmaya böyle bakıyorum, zira sık sık aklıma yaşlılığı görememiş 11 Eylül kurbanları geliyor), bu süreci dinç, enerjik ve zarifçe kutlayan insanlardan alınacak çok akıl var.

Bu anlamda harika akıl hocalarım oldu. Maya Angelou seksenlerinin ortasında şehir şehir dolaşarak konuşmalar yapıyor. Quincy Jones hep dünyanın bir ucunda yeni projeler üretmekle meşgul. Sidney Poitier elinin altındaki her şeyi okuyarak, hatta 85 yaşında ilk romanını yazarak ve bilgi alanını sürekli genişleterek – eğer o kadar uzun yaşayacak kadar şanslıysam– kim ve ne olmak istediğimi örnekliyor.

Bize sürekli genç, canlı ve "seksi" değilsek önemsiz olduğumuzu söyleyen gençlik takıntılı bir kültürde yaşadığımız kesin. Ama ben

bu kadar bozuk bir gerçeklik algısını kabul etmiyorum. Ayrıca yaşım hakkında asla yalan söylemem veya olduğum yaşı reddetmem. Bunu yaparsam toplumumuzu saran bir hastalığa, olmadığın bir şeyi olmak isteme hastalığına katkıda bulunmuş olurum.

Ancak kim ve ne olduğumuza sahip çıkarak hayatı dolu dolu yaşayabileceğimizi kesin olarak biliyorum. Bir zamanlar olduğun kişi olabileceğin yalanına inananlara üzülüyorum. Yaşayabileceğiniz en iyi hayatı yaşamanın yolu reddetmek değildir. Her anı sahiplenmek, burada ve şimdi hakkını kullanmaktır.

Siz, on yıl önceki o kadın değilsiniz. Şanslıysanız geçen seneki o kadın da değilsiniz. Bana göre yaşlanmanın tek anlamı değişimdir. İzin verirsek deneyimlerimiz bize kendimiz hakkında çok şey öğretebilir. Ben bunu memnuniyetle karşılıyorum. Saygı duyuyorum. Erişme şansına sahip olduğum her yaş için de minnettarım.



Oprah Show'u yirmi beş yıl boyunca yapacağımı hiç tahmin etmemiştim. Programı on iki yıl sürdürdükten sonra artık bitirmeyi düşünmeye başlamıştım. Partide fazla uzun kalan kız olmak istemiyordum. Beni memnuniyetle buyur edenlere sıkıntı vermekten korkuyordum.

Sonra, yeni kavuştuğu özgürlüğünü yaşayan eski bir köleyi oynadığım *Beloved* filminde rol aldım. O rol, işime bakışımı değiştirdi. Atalarımın hayal bile edemeyeceği fırsatlar verilmiş olan ben, ne cüretle işimi bırakacak kadar yorulduğumu düşünebiliyordum? Bu yüzden sözleşmemi dört yıllığına yeniledim. Sonra da iki yıllığına daha.

Yirminci yılımda artık veda etme zamanının geldiğinden neredeyse emindim. Mattie Stapanek'in e-postasını da işte o sıralarda aldım.

Mattie nadir görülen bir kas distrofisi olan 12 yaşında bir çocuktu. Şiirlerini okumak için programıma davet etmiştim ve hemen arkadaş olmuştuk. Sık sık yazışıyorduk, fırsat buldukça da telefonda konuşuyorduk. Beni güldürüyordu. Bazen de ağlatıyordu. Ama bana en çok insan olduğumu, var olduğumu ve en ufak şeylerin bile değerini bilebildiğimi hissettiriyordu.

Mattie o genç yaşında hastanelere girip çıkmaktan epey çekmişti ama hiç şikâyet etmiyordu. O konuştuğunda dinlerdim. Ve 2003'ün Mayıs ayında, ben programı bitirsem mi, bitirmesem mi diye sancılar çekerken fikrimi değiştiren tek güç o oldu. İşte bana yazdığı mektup:

Sevgili Oprah,

Merhaba, benim, Mattie... adamın. Anma Günü civarında eve gitmeyi umuyorum ve dua ediyorum. Gidebileceğim kesin değil; bu yüzden pek fazla kişiye söylemedim. Sanki ne zaman eve gitmeye çalışsam kötü bir şey oluyor. Doktorlar beni "düzeltemiyorlar" ama eve gitme konusunda benimle aynı fikirdeler. Merak etme; eve ölmeye gidiyor falan değilim.

Gidiyorum, çünkü burada daha fazla bir şey yapamıyorlar. İyileşeceğim varsa iyileşeceğim. İyileşemezsem, vereceğim mesajı verdim ve benim için öbür dünyaya gitme vakti demektir. Şahsen bir süre daha mesajımı yaymam gerektiğini düşünüyorum, ama bu tamamen Tanrı'nın elinde. Her neyse... Şimdi haftada sadece bir defa kan nakline ihtiyacım oluyor; her şey daha iyi. Kulağa tuhaf geliyor ama bu kadar insanın kanını ve trombositlerini taşıyor olmak güzel. Bir şekilde dünyaya bağlı olduğumu hissettiriyor; bu da mutluluk duyulacak bir şey.

Programına yirminci yıldönümünde veda etmeyi planladığını biliyorum. Bence biraz daha bekleyip gündüz programını yirmi beşinci yıldönümünde bitirmelisin. Nedenini açıklayayım. Yirmi beş bana daha mantıklı geliyor; kısmen biraz obsesif-kompulsif hastası olduğum ve yirmi beş mükemmel bir sayı olduğu için. Yirmi gibi bir şeyin beşte birini değil, çeyreğini simgeliyor. Ayrıca özellikle emekliye ayrılma veya tamamlama açısından yirmi beş sayısını düşündüğümde, bir sebepten dolayı aklıma parlak renkler ve hayatın yenilenmesi geliyor. Biliyorum tuhaf, ama böyle. Şimdiden harika ve güzel bir şekilde tarih yazdın. Neden bu kadar çok kişiye dokunan ve ilham veren bir programı çeyrek yüzyıl sürdürerek biraz daha büyük bir tarih yazmıyorsun? Bence bunu bir düşün. Tabii ki bu sadece benim görüşüm ama bazen bazı konularda içime bir şeyler doğuyor, bu da o konulardan biri.

Bence dünya için ve senin için güzel olacak.

Seni seviyorum; sen de beni seviyorsun...

Mattie

Beni tanıyan herkes "bazen benim de içime doğduğunu" bilir. İçimdeki ses, çağımıza bir elçi olarak gönderildiğine inandığım bu melek çocuğa kulak vermemi söyledi.

2003 yılında bir şekilde, ne duygusal ne de manevi olarak kariyerimin bu evresini bitirmeye hazır olmadığımı anlamıştım.

Sonunda sıradaki evre için hazır olduğumda arkama bakmadan ilerledim – sadece onur ve şükran duydum. Ve cennet her neredeyse, Mattie'nin orada olduğundan eminim.



Her sabah güne ilk bakış için perdelerimi açtığımda, gün nasıl olursa olsun –yağmurlu, sisli, kapalı, güneşli– kalbim minnetle dolar. Bir fırsat daha verildiği için.

En iyi zamanlarda da, en kötü zamanlarda da hayatın bir armağan olduğunu kesinlikle biliyorum. Nerede yaşarsak yaşayalım, nasıl görünürsek görünelim, ne iş yaparsak yapalım gerçekten önemli olan hepimizin bizi güldüren, ağlatan, üzen, özleten, zevk veren ve neşelendiren bir kalbinin olması. Sadece onu farklı şeylerle dolduruyoruz. İşte benim en sevdiğim on beş tanesi burada:

√ Bahçeme sebzeler dikmek.
√ Pazar sabahları Stedman'a yabanmersinli-limonlu krepler yapmak. Her seferinde sanki 7 yaşındaymış gibi bayılır.
√ Ön bahçede bütün köpeklerimi çözüp onlarla boğuşmak.
√ Yağmurlu bir gün, havada bir esinti, şöminede yanan bir ateş.
√ Bahçemden sebze toplamak.
√ Güzel bir kitap.
√ En sevdiğim yerde, meşe ağaçlarımın altında kitap okumak.
√ Bahçemdeki sebzelerden yemekler yapmak.
√ Vücudum uyanmak isteyene kadar uyumak.
√ Kuş sesleriyle uyanmak.
√ Bütün vücudumun nefes alıp vereceği kadar güçlü bir egzersiz.
√ Bahçemdeki sebzeleri yemek.
√ Dingin olmak.
√ Sessizliğe kucak açmak.
√ Her gün şükretmek. Her gün bana bahşedilenleri sayarak günüme şükrederim.

Olasılık



Yüksel, göklere karış, hiç görülmemişi gör;
yola çık, kaybol ama mutlaka tırman.

Edna St. Vincent Millay



Potansiyelimi nasıl daha iyi gerçekleştirebilirim? Özellikle hayatımda sırada ne olacağını düşünürken bu soruyu kendime hâlâ sorarım.

Girdiğim her işte, yaşadığım her şehirde gelişebileceğim kadar geliştikten sonra yola devam etme zamanının geldiğini hep bildim. Bazen devam etmek beni korkuttu, ama cesaretin gerçek anlamının korkmak, dizleriniz titrerken yine de adım atmak olduğunu da öğretti. Evrenin sizinle ilgili en büyük vizyonuna doğru ilerlemenin tek yolu cesur adımlar atmaktır. Eğer korkuya izin verirseniz sizi tamamen hareketsiz hale getirir. Sizi bir kez avucuna alınca da olabileceğiniz en iyi halinize ulaşmanızı sonsuza kadar engeller.

Artık kesin olarak bildiğim bir şey var: Her neden korkuyorsanız, korktuğunuz şeyin hiçbir gücü yoktur. Güçlü olan korkunuzdur. Korktuğunuz şey size dokunamaz ama korkunuz elinizden hayatınızı alır. Ona her boyun eğdiğinizde siz gücünüzü kaybedersiniz, korkunuzsa güçlenir. İşte bu yüzden önünüzdeki yol ne kadar zor görünse de endişenizden sıyrılıp ileri doğru adım atmaya karar vermelisiniz.

Birkaç yıl önce günlüğüme her gün şu soruyu yazıyordum: “Korktuğum şey ne?” Zaman içinde fark ettim ki genellikle dışarıdan cesur görünsem de içsel hayatımın büyük kısmını esaretle geçirmişim. Başkalarının beni sevmeyeceğinden korkuyordum. İnsanlara hayır dersem beni reddedeceklerinden endişeleniyordum. Yaptığım, düşündüğüm, hissettiğim, söylediğim, hatta yediğim her şey taşıdığım bu korkuyla bağlantılıydı. Korkunun kendimi tanımama engel olmasına izin veriyordum.

Dr. Phil sık sık tanımadığınız bir şeyi değiştiremeyeceğinizi söyler. Korkumla yüzleşip kendimle ilgili inançlarımı değiştirmeye başlamadan önce hep korkuyla yaşadığımı ve korkumun bir tür kölelik olduğunu kabul etmem gerekti. Yazar Neale Donald Walsch, "Başkalarının senin hakkında ne düşündüğünü dert ettiğin sürece onlar senin sahibin olur. Ancak kendin dışında bir başkasından onay alman gerekmediği zaman kendine sahip olabilirsin" diyor.

Sizin yerinize oy kullanması için cesaretinizi çağırdığınızda, adım atıp, sesinizi duyurup, kendinizi değiştirmeye cesaret ettiğinizde veya sadece başkalarının norm olarak gördüğünün dışında davrandığınızda her zaman hoş sonuçlar alamayacağınız bir gerçek. Engellerle karşılaşmayı bekleyebilirsiniz. Düşersiniz. Diğerleri size deli diyebilir. Bazen sanki bütün dünya size kim olamayacağınızı ve ne yapamayacağınızı söylemek için ayağa kalkmış gibi gelebilir. (Sizden beklenenlerin sınırlarını aşmanız insanların canını sıkabilir.) Zayıflık anlarındaysa korkunuz ve kendinizden şüphe duymanız bocalamanıza sebep olabilir. O kadar yorgun olabilirsiniz ki vazgeçmek isteyebilirsiniz. Ancak daha kötü seçenekler de vardır. Bazen kendinizi yıllarca sefil bir tekdüzeliğe saplanmış bulabilirsiniz. Günler boyunca pişmanlıkla sürünüp, "Başkalarının ne düşündüğünü bu kadar önemsemeseydim hayatım nasıl olurdu?" diye merak edip durabilirsiniz.

Peki ya tam da şimdi, korkunun size engellemesine dur demeye karar verseydiniz? Ya onunla yaşamayı, dalgalarına kendinizi bırakıp hiç bilmediğiniz yüksekliklere çıkmayı öğrenseydiniz? Herkesin sizden beklediğine kulak asmamanın verdiği mutluluğu keşfedebilir, sonunda kendi ihtiyaçlarınıza kulak verebilirdiniz. Nihayetinde kendinizden başka kimseye bir şey kanıtlamanız gerekmediğini öğrenirdiniz. Gerçekten korkusuz yaşamak ve sahip olabileceğiniz en iyi hayata ulaşmak için çabalamak işte budur.



Cesaretinizin gerçek ölçütü, amacınıza ulaşıp ulaşmadığınız değil, kaç kere düşmüş olursanız olun tekrar ayağa kalkmaya karar verip vermediğinizdir. Tamam, kolay değil, ama artık kesinlikle biliyorum ki ayağa kalkıp en çılgın hayallerinizin peşinden gidebilme cesaretini göstermek, size hayatınızın en büyük ödülünü ve en harika macerasını verecektir. Ayrıca gerçekten çılgınca olan ne var ki? Şimdi, nerede olursanız olun, yeni bir başlangıçtan sadece bir seçim kadar uzaktasınız.



Hayatımın belirleyici anlarından birini üçüncü sınıftayken yaşadım. Öğretmenim, teslim ettiğim bir kitap özeti ödevini övmüş, sınıf arkadaşlarım kıskançlıkla, “Çok akıllı olduğunu sanıyor” diye fısıldaşmıştı. O günden sonra uzun yıllar boyunca en büyük korkularımdan biri, insanların beni kibirli biri gibi görmesi oldu. Bazı açılardan kilolarım bile dünyaya özrüm gibiydi. Bu şekilde sanki “Bakın, sizden daha iyi olduğumu düşünmüyorum” diyordum. İstediğim en son şey, davranışlarımın beni kendini beğenmiş biri gibi yansıtmasıydı.

Kız çocukları olarak çoğumuz iltifatları geçiştirmeyi öğreniriz. Başarılarımız için özür dileriz. Zekâmızı olduğundan daha az göstererek ailemiz ve arkadaşlarımızla ilişkimizi dengede tutmaya çalışırız. Arabayı kullanan olmak isterken yan koltuğa razı geliriz. Bu yüzden pek çoğumuz yetişkinlikte de ışığımızı saklarız. Elimizden gelenin en iyisini dünyaya sunmamızı sağlayacak bütün o tutku ve azimle dolmak yerine eleştirileri susturmak için içimizi boşaltırız.

Gerçek şu ki hayatınızdaki olumsuz insanlar asla tam olarak tatmin olmazlar. İster saklanın ister parlayın, yeterli olduklarına inanmadıkları için kendilerini her zaman tehdit altında hissederler. Bir parçanızı bastırdığınız her seferde veya başkalarının sizi küçümsemesine her izin verdiğinizde yaratıcınızın size verdiği kullanıcı el kitabını gözardı etmiş olursunuz. Kesinlikle bildiğim şey şu: Küçülmek için değil, çiçek açmak için buradasınız. Daha harika olmak için. Daha sıra dışı olmak için. Her anı kendinizi doldurmak için kullanmak üzere.



1989’da Gary Zukav’ın *Mutlak Gücün Yolu* adlı kitabında şunu okumuştum:

> Her eylem, düşünce ve duygu bir niyetle başlar; o niyet, bir sonuçla birlikte var olan bir sebeptir. Eğer sebebe dahil olduysak sonuca dahil olmamamız mümkün değildir. Böylelikle işin özünde her eylemimiz, düşüncemiz ve duygumuz yani her niyetimizden sorumluyuz... Öyleyse hangi niyetlerin hangi sonuçları doğurduğunu anlamak ve yaratmak istediğimiz sonuçlara göre niyetlerimizi seçmek için varoluşumuza işaret eden pek çok niyetin farkında olmamız akıllıca olur.

Bu paragraf hayatımı değiştirdi. Uzunca bir süredir ilk kez hayatımdan sorumlu olduğumu, yaptığım her seçimin bir sonuç doğurduğunu fark etmiştim. Bu sonuçlarsa genellikle beklentilerime denk düşmüyordu. Bunun sebebi, beklentimin başka, niyetimin başka olmasıydı. Mesela, başkalarını sürekli memnun etmeye çalışma niyetim istenmeyen bir sonuç doğuruyordu: Sık sık benden yararlanıldığını, kullanıldığımı hissediyordum. İnsanlar benden giderek hep daha fazla şey bekler olmuştu.

O paragraftaki niyet ilkesi bana sorunun diğer insanlar değil, kendim olduğunu gösterdi. Sadece kendi benliğimden kopan şeyleri, başkaları için yapmaktan mutlu olacağım şeyleri yapmaya karar verdim.

Şu anda durumunuz ne olursa olsun, o durumun oluşmasında büyük rol oynadığınızı kesinlikle biliyorum. Her deneyimle, her düşünceyle ve her seçimle hayatınızı inşa edersiniz. O düşünce ve seçimlerin her birinin altında en derin niyetleriniz yatar. İşte bu yüzden ben bir karar almadan önce kendime şu önemli soruyu sorarım: Gerçek niyetim ne?

Mutlak Gücün Yolu’ndaki o paragrafı okuduğumdan beri bu

soruya cevap vermenin insana nasıl rehberlik edebildiğini defalarca gördüm. Tersi de geçerli. Niyetinizin ne olduğuna bakmazsanız genellikle ilerlemenizin önüne geçen sonuçlarla karşılaşırsınız. Yıllardır sadece niyetleri bu –tatmin edici bir hayat değil, evli olmak– olduğu için ayrılmaları gerektiği halde evliliklerini sürdüren çok çift gördüm. Sonuç olarak o çiftlerin hepsi yakınlığı, gelişimi veya güçlü bir hayat inşa etmeyi dikkate almadıkları ilişkiler yaşadılar.

Eğer hayatınıza saplanıp kaldığınızı hissediyor ve ilerleyemiyorsanız geçmişteki amaçlarınızı gözden geçirerek işe başlayın. Dikkatli bakın –ben en gerçek niyetlerimin genellikle gölgeler içinde saklandığını öğrendim. Kendinize sorun: *Niyetlerim şu anda yaşadığım deneyimleri nasıl doğurdu? Niyetlerimi değiştirirsem ne tür farklı sonuçlar yaratırım?* Benliğinizi yücelten seçimler yaparsanız hayatın sizin hakkınızdaki gerçek niyetine, en büyük potansiyelinize ulaşma şansına sahip olursunuz.



Parayla hep, cebimde bir kuruş olmadığında bile harika bir ilişkim olmuştur. Asla ona sahip olamamaktan korkmadım, sahip olduğumu da takıntı yapmadım. Çoğunuz gibi ben de aldığım her maaşı hatırlıyorum. Sanırım bunu hatırlamamızın sebebi, maaşın verdiğimiz hizmeti tanımlamaya yaraması ama maalesef bazıları aldıkları parayla kendilerini tanımlıyor.

Aldığım maaşın ben demek olmadığını ilk kez 15 yaşındayken, Bayan Ashberry'nin kavgacı çocuklarına bakıp, giyinirken her seferinde neredeyse bütün giysilerini fırlattığı evini toplamanın karşılığında saatte 50 cent kazanırken anlamıştım. Ayakkabıların, parlak renkli kolyelerin ve elbiselerin etrafa saçıldığı oda kıyamet gününe, Macy's'te son indirim satışına benzerdi. Kapıdan fırlayıp çıkmak üzereyken (nereye gittiğine veya ona nasıl ulaşacağıma dair herhangi bir bilgi vermeden) "Ah, bu arada canım, ortalığı da şöyle bir toplasan olur mu?" derdi. Eh, bence olmazdı tabii; ilk kez "şöyle bir topladığımda" öyle iyi bir iş çıkarmıştım ki sadece onun değil, çocukların da odasını temizlediğimi görüp kesinlikle fazladan ödeme yapacağını düşünmüştüm. Asla yapmadı. Ben de onu bırakıp bana daha fazla para ödeyecek, çabalarımın değer göreceği başka bir iş buldum.

Babamın dükkânından fazla uzakta olmayan bir tuhafiyecide saati 1,5 dolara işe alındım. İşim, ortalığa çekidüzen vermek, rafları yerleştirmek, çorapları katlamaktı. Kasada durmama veya müşterilerle konuşmama izin yoktu. Bundan nefret ediyordum. İki saat çalıştıktan sonra öğlen arası için, sonra da mesai bitimine kadar dakikaları saymaya başlamıştım. Ruhum daha 15 yaşındayken böyle yaşanmayacağını veya para kazanılmayacağını anlamıştı.

Hayatımda hiç sıkılmadığım kadar çok sıkılıyordum. Böylece üç gün sonra işi bıraktım ve babamın dükkânında çalışmaya başladım – para almadan. Orada çalışmayı da sevmiyordum ama en azından insanlarla konuşabiliyordum ve geçen her saat ruhumun biraz daha karardığını hissetmiyordum. Yine de babam ne kadar istese de o dükkânın gelecekte hayatımın bir parçası olmayacağını biliyordum.

17 yaşına geldiğimde bir radyoda çalışmaya başlamıştım, haftada 100 dolar kazanıyordum. İşte o sıralarda parayla ilişkimi kurdum. Ne iş yaparsam yapayım radyoya başladığım günlerde hissettiğim duyguyu yaşamak istediğime karar verdim; “Bu işi o kadar çok seviyorum ki para vermeseler bile her gün gelirim ve burada olmaktan mutlu olurum” duygusunu. İşte o zaman bir şeyi kesin olarak bildiğimi fark ettim: Sevdiğin şeyi yaparak para kazanırsan aldığın her maaş bir ikramiyedir. Kendinize hayatınızın ikramiyesini verin: Tutkunuzun peşine düşün. Neyi sevdiğinizi keşfedin. Ve onu yapın!



Hiçbir zaman rafting ya da bungee jumping yapan türden biri olmadım –benim için maceranın tanımı bu değil. Şunu kesin olarak biliyorum: Hayatımızın en önemli macerası, en yüksek zirveye tırmanmak veya bütün dünyayı yürüyerek gezmek olmak zorunda değil. En büyük heyecan, hayallerinizdeki hayatı yaşamaktır.

Belki siz de yıllar içinde konuştuğum o bir sürü kadın gibi her şeye ve herkese uyum sağlayabilmek için en derin arzularınızı erteleyip duranlardansınız. O dürtüyü –genellikle boşluk veya huzursuzluk hissiyle gelen o fısıltıyı– yapmanız gerekene ayak uydurmak için kulak ardı ediyorsunuz. Bir mantığa dayandırmanın ne kadar kolay olduğunu biliyorum: Eşiniz ve çocuklarınızın size ihtiyacı var; kendinizi adadığınız işiniz zamanınızın büyük bir kısmını alıyor. Peki ama sizi tatmin etmeyen işler için bu kadar çaba sarf ederseniz ne olur? Ruhunuzu emer. Yaşam gücünüzü çalar. Bir bakmışsınız, tükenmiş, bunalmış ve öfkeli bir halde kalakalmışsınız.

Bu yolda tek bir gün daha harcamak zorunda değilsiniz. Tekrar başlayabilirsiniz. Yeniden başlamanın yolu içinize bakmaktır. Bunun anlamı, dikkatinizi dağıtanlardan sıyrılıp gözardı ettiğiniz o sezgiye odaklanmaktır. Dışarısı ne kadar stresli ve karmaşıksa içeride o kadar sakin olmak gerektiğini öğrendim. Ruhunuzun size yönelttiği yerle bağ kurmanın tek yolu bu.



Çok uzun zaman önce, Baltimore’da WJZ’de genç bir televizyon muhabiriyken can atacağım türden bir görev almıştım. Birkaç televizyon yıldızıyla röportaj yapmam için beni Los Angeles’a gönderdiler.

Heyecanlanmıştım. Bu, tek başıma –haberleri her zaman beraber sunduğum spiker olmadan– iyi bir röportajcı olduğumu kanıtlama fırsatı olabilirdi. Ayrıca kariyer karneme birkaç ünlü de eklemiş olacaktım. Ama California’ya vardığımda kendimi Hollywood akvaryumuna düşmüş bir balık gibi hissettim. Kendimden şüphe etmeye başladım: Ben kim oluyordum da öylece dünyalarına girip benimle konuşmalarını bekliyordum? Ülkenin her yerinden muhabirler davet edilmişti. Yerel habercilerden, magazin/yaşam muhabirlerinden oluşan bir güruh vardı. Her birimize gelecek televizyon sezonunda yer alacak ünlülerle görüşmek için beş dakika verilmişti. Gerilmeye başlamıştım. Rahatsız hissediyordum. Acemi olduğumu düşünüyordum. Benden çok daha deneyimli ve daha büyük şehirlerden gelen diğer muhabirlerle birlikte orada olmak için yeterince iyi değildim.

Bu yetmezmiş gibi sunacağı yeni bir program için orada bulunan Priscilla Presley’in temsilcisi bana –onunla konuşmak için on birinci sıradaydım– “İstediğin her şeyi sorabilirsin ama ne yaparsan yap Elvis’ten bahsetme. Röportajı terk eder” dedi. Bu yeni “yıldızlar” ve menajerleri dünyası sadece gözümü korkutmakla kalmamış, elimi kolumu da bağlamıştı sanki.

19 yaşından beri bir televizyon muhabiriydim. Zorlu koşullarda yüzlerce kişiyle röportaj yapmıştım; konuştuğum insanlarla aradaki buzları kırabilmemle, dostça ilişki kurabilmemle övünüyordum.

Ama gerçek “yıldızlara” alışık değildim. Gizli bir yetenekleri olduğunu, ünlü olmanın onları sadece farklı değil, bizim gibi sıradan insanlardan daha iyi yaptığını düşünüyordum. Ayrıca en gerçek sorular yasaklanmışken bu işi beş dakika gibi bir zamanda nasıl kotaracağımı bilemiyordum.

Bir sebeple –tesadüf diyebilirsiniz; ben Tanrı’nın işi diyorum– beni Priscilla Presley’in sırasından Mork & Mindy adında yeni bir diziye başlayan genç bir komedyenin sırasına aldılar. Ardından tanıştığım en teklifsiz, en ezber bozan, en rahat ünlü/insanla, bir röportajda geçirdiğim en coşkulu, en heyecan verici, en beklenmedik beş dakikayı yaşadım.

Söylediğim tek bir kelimeyi bile hatırlamıyorum (ama pek bir şey söylemediğimi hatırlıyorum). Tam bir enerji volkanıydı. “Bu adam her kimse, çok büyük olacak” diye düşündüğümü hatırlıyorum. Pek çok yüzünü göstermekten korkmuyordu. Robin Williams’la çok güzel bir zaman geçirmiştim ve röportaj seni nereye götürüyorsa oraya gitmen gerektiğini o sırada öğrenmiştim. Sazı eline almıştı, benim de onun akışına kapılmam gerekiyordu.

Böylece sıra Bayan Priscilla’yla röportaja geldiğinde kesinlikle dersimi almıştım: Çekingen davranırsan hiçbir şey başaramazsın.

Elvis’le ilgili bir soru sordum. Röportajı bırakıp gitmedi. Aslında bana bir cevap bile lütfetti.

Hayat size başka bir şey öğretmese bile bunu bilin: Elinize geçtiğinde, şansınızı kullanın.



Hayatımda yaptığım en büyük hatalar, başkalarının bana vereceği sevginin benim kendime vermem gereken sevgiden daha önemli olduğunu düşünerek gücümü onlara teslim etmekten kaynaklandı hep. 29 yaşındayken yalanlara ve aldatmacalara dayanan bir ilişki yaşadığımı, bir kez daha beni küçük düşüren Bay X'in arkasından ağladığımı hatırlıyorum. Bütün akşam onu beklemiştim. Randevumuza saatler sonra gelmişti; ben de nedenini sorma cüreti göstermiştim. Kapının önünde durup bana hakaretler yağdırışını hatırlıyorum: "Bebeğim, senin sorunun özel biri olduğunu düşünmen." Sonra da arkasını döndü ve kapıyı suratıma çarptı.

Henüz bir kız çocuğuyken kuzenim Alice'in erkek arkadaşından fiziksel taciz görmesine tanık olarak büyüdüğüm için bu tür bir davranışa asla izin vermeyeceğime dair kendi kendime söz vermiştim. Yine de terk edildikten sonra orada, banyonun taşları üstünde otururken çok net olarak gördüm ki Alice'le aramızdaki tek fark, benim dayak yememiş olmamdı. Bay X hatalıydı: Ben özel olduğumu düşünmüyordum; zaten sorun da buydu. Neden bana böyle davranılmasına izin veriyordum?

Bütün bu kavrayışıma rağmen ilişkiyi bitirmek bir yılımı daha aldı. İşlerin yoluna girmesini, onun değişmesini umarak dua edip durdum. Hiç değişmedi. Bu sefer ilişkiyi bitirme gücünü bulabilmek için dua ettim. Bekledim. Bekledim. Bütün bu süre zarfında her zamanki davranış kalıplarımı sürdürerek.

Sonunda bir gün anladım. Ben Tanrı'yı beklerken Tanrı da beni bekliyordu. Benim için olması gereken hayatı yaşamaya veya sürdürdüğüm o hayatta boğulmaya karar vermemi bekliyordu. Olduğum şekilde gayet iyi olduğum gerçeğini fark ettim. Kendi

kendime yeterliydim.

Bu aydınlanma kendi mucizesini yarattı. O sıralarda Chicago'da bir sohbet programının seçmelerine çağrıldım. Eğer o ilişkiye takılıp kalsaydım şu andaki hayatım asla gerçekleşmezdi.

Hayatınızın gerçeği ne? Bunu bilmek sizin göreviniz.

Bunu bulabilmek için gerçeğin size doğru, iyi ve sevgi dolu gelen şey demek olduğunu bilin. (29 yaşımdan beri biliyorum ki sevgiden zarar gelmez. İnsana gerçekten iyi hissettirir.) Her günü namusunuzla yaşamanızın yolu budur.

Yaptığınız ve söylediğiniz her şey dünyaya kim olduğunuzu gösterir. Kendinizi gerçeğinizle gösterin.



Her zaman kendimi seçmeye karar verdiğim anı asla unutmam. O sırada ne giydiğimi (mavi bir balıkçı yaka kazak, siyah kumaş pantolon), nerede olduğumu (patronumun ofisinde), oturduğum koltuğun görüntüsünü ve hissini (kahverengi şal desenli, çok büyük, aşırı sert) hatırlıyorum. Baltimore televizyon kanalının genel müdürü olan patronum, "Chicago'da başarılı olman imkânsız. Mayın tarlasına yürüdüğünün farkında değilsin. Kariyerinin ipini çekiyorsun" demişti.

Orada kalmam için elindeki bütün taktikleri –daha fazla para, şirket arabası, yeni bir daire, son olarak da "Başaramazsın" diyerek göz korkutmayı– denemişti.

Haklı olup olmadığını bilmiyordum. Başarılı olacağıma inanacak kadar özgüvenim yoktu. Yine de ayağa kalkıp kapıdan çıkmadan önce, ona şunu söyleyebilme cesaretini kendimde buldum: "Haklısın, başarılı olamayabilirim ve bir mayın tarlasına yürüyor olabilirim. Ama ölmezsem en azından kendimi geliştirebilirim."

O anda mutluluğu seçmiştim. Korkmamayı ve ilerlemeyi seçtiğim için bu mutluluk her gün bana eşlik etmeye devam ediyor.

Baltimore'da kalmak güvenli bir tercih olurdu. Ama patronumun ofisinde otururken beni kalmaya ikna etmesine izin verirsem, bunun kendimle ilgili düşüncelerimi sonsuza kadar etkileyeceğini biliyordum. Hep, "Kalmasaydım ne olurdu?" diye düşünecektim. Oradaki tek bir seçim, hayatımın yönünü tamamen değiştirdi.

Canlı ve kendimden hoşnut bir ruh halinde yaşıyorum (benim mutluluk tanımım bu). Bu ruh halinin yakıtı ise, kendimi adadığım her şeye –işime, iş arkadaşlarıma, evime, özgür ve huzurla aldığım her nefese duyduğum minnete– karşı hissettiğim tutku. Bunu daha

tatlı yapansa mutluluğumu benim yarattığımdan emin olmam. Bu, benim seçimimdi.



Zaman uçup gidiyor. Çocuğu olanlar bu gerçeğin daha iyi farkına varır, çünkü çocuklar hem dışa hem de içe doğru büyümeyi sürdürürler. Hepimizin amacı, olası en iyi yaşama sahip olabilmek için dışa doğru da gelişmek olmalı.

Ergenlik çağımda bile içimde bir yerlerde beni daha büyük bir şeylerin beklediğine dair bir his vardı – ama bu his zenginlik veya ün kazanmakla ilgili değildi. Sürekli daha iyiyi aramamla, her konuda kendimi mükemmelleştirmeye çabalamamla ilgili bir histi.

Artık şunu kesin olarak biliyorum: Hayalini kurduğunuz hayat ancak böyle bir süreci amaç haline getirirseniz gerçekleşir. Bu, sürecin sizi zengin veya ünlü yapacağı anlamına gelmiyor. Hayalinizin aslında maddi zenginlikle hiç ilgisi olmayabilir. Sadece mutluluk dolu, hiç pişman olmadığınız ve vicdanınızın tertemiz olduğu bir hayat yaşamayı hayal edebilirsiniz. Evet, maddi varlığın insana seçenekler sunduğunu öğrendim ama dolu dolu yaşanmış bir hayatın yerini alamaz ve kesinlikle sizin için iç huzuru sağlayamaz. Hayatta olmanın bütün amacı, olmanız gereken insan olmak, dışınıza ve içinize doğru yeniden ve yeniden büyümektir.

Bastırmış olabileceğiniz, sizi hayattaki tutkunuza doğru çağıran o küçük sesi duymaya yetecek kadar bir süre durduğunuz zaman bunu yapabileceğinize inanıyorum. Peki, sonra ne olur? En büyük mücadeleyle karşı karşıya gelirsiniz: Başkaları ne söylerse söylesin veya ne düşünürse düşünsün hayalinizin peşinden gitme cesaretini göstermek. Kendi resminizin bütününü görebilecek yaşayan tek insan sizsiniz, buna rağmen siz bile tamamını göremezsiniz. Gerçek şu ki hayatta ne kadar çok plan yapar, hayal eder ve ilerlerseniz evrenin akışı ve enerjisiyle o kadar uyum içinde hareket etmiş

olursunuz.

Bütün gücünüz ve gayretinizle amacınıza doğru ilerleyin, sonra kendinizi akışa bırakın. Planınızı sizden daha büyük olan güce emanet edin ve hayalinizin onun şaheseri olarak ortaya çıkmasına izin verin. Hayallerinizi büyük –çok büyük– tutun. Çok ama çok çalışın. Elinizden geleni yaptıktan sonra tamamen güce teslim olun.

Hayranlık



Soru kelimesinin içinde çok güzel bir kelime var:
Arayış[10] Bu kelimeyi seviyorum.”

Elie Wiesel

10. İngilizcede soru anlamına gelen *“question”* kelimesi, arayış anlamına gelen *“quest”* kelimesini içerir. (ç.n.)



Artık yılbaşı kararları almıyorum. Yine de her ocak ayında ilerlemeye nasıl devam edebileceğim konusunda ciddi ciddi düşünüyorum.

Bir yılbaşı sabahı, Hawaii'deki okyanusa bakan verandamda meditasyon yapıyordum. Tamamen farkında olmak için daha kararlı davranmak, böylece her deneyimin beni hayatın en derin özüne daha da yaklaştırmasına olanak verebilmek için dua ettim.

Akşam çöktüğünde hayatımda hiç başıma gelmemiş büyüklükte manevi bir karşılaşmayla duama cevap aldım.

Arkadaşım Bob Green'le yürüyüş yapıyorduk. Güneş batmış, ardında lavanta renginde şeritler bırakmıştı. Dağdan inen bulutlar okyanusa yayılmıştı. Ancak küçük bir aralıktan ayı görebiliyorduk. Etrafımızı sis sarmıştı; gökyüzünde sadece bir nokta, hilal şeklindeki ayın ışığıyla parlıyordu.

"Şuna bak" dedi Bob. "DreamWorks'ün[11] logosuna benziyor. Oraya çıkıp elimde bir balık oltasıyla oturasım geldi."

Gerçeküstüydü.

Yürüyüşe devam ettiğimiz sırada Bob bana dönüp, "Dur bir dakika" dedi.

Durdum.

"Şunu duyuyor musun?" diye fısıldadı.

Duyuyordum ve nefesimi kesmişti. "Şu", sessizliğin sesiydi. Net ve tam bir sessizlik. O kadar sessizdi ki kalbimin atışını bile duyabiliyordum. Nefesimi tutmak istedim, çünkü nefes alıp vermek bile gürültü gibiydi. Kesinlikle ne bir hareket, ne bir esinti, havayı hissettirecek bir kıpırtı vardı; bu hiçbir şeyin ve her şeyin sesiydi.

İnsana bütün hayat... ölüm... ve ötesi tek bir yerde toplanmış gibi hissettiriyordu. O yerde bulunmakla kalmıyordum, aynı zamanda onun bir parçasıydım da. Yaşadığım en huzurlu, en uyumlu, en farkındalık dolu an budur. Yeryüzünde cennet gibi.

Orada çok uzun süre öylece durduk. Hayranlık içinde, nefes almamaya çalışarak, o gün olması için dua ettiğim şeyin bu olduğunu fark ettim. "İste ve o sana verilecektir... Ara ve onu bulacaksın"[12] cümlesinin anlamı buydu. O an gerçekten de "hayatın en derin özüydü". Kesinlikle biliyorum: O anı hepimiz yaşayabiliriz. Hayatınızın katmanlarını –kargaşayı, gürültüyü– teker teker sıyırırsanız, sessizlik orada sizi bekliyor.

O sessizlik, sizsiniz.

İşte ben buna bir "glory, glory, hallelujah"[13] anı derim. Ona sonsuza kadar tutunmak istedim ve yaptım da. Bazen bir toplantının ortasında, kapımda bir sürü insan sıraya girmişken sadece nefes alırım; kendimi yine o yola, bulutlara ve aya götürürüm... Sessizlik. Huzur.

11. Dünyanın en büyük film stüdyolarından biri olan DreamWorks'ün logosunda, hilal şeklindeki ayın üzerinde elinde aşağı sarkıttığı oltayla oturan bir çocuk görseli vardır.(ç.n.)

12. Kutsal Kitap, Matta 7.7 (ç.n.)

13. Popüler ve coşku dolu bir ilahi. (ç.n.)



Kesin olarak biliyorum diyemediğim durumlarla da sık sık karşı karşıya kalıyorum. Yalnız şuna inanıyorum ki mucize diye bir şey var. Benim için mucize, dünyayı gözlerinizde ışıkla görebilmektir. Görünürde hiç yokmuş gibi gelse de umut ve olasılıkların her zaman var olduğunu bilmektir. Çoğu insan mucizelere karşı o kadar kapalı ki onlarla yüz yüze geldiklerinde bile bunun bir tesadüf olduğunu söylüyorlar. Bense gördüğüme mucize diyorum. Bana göre mucizeler bizden daha büyük bir gücün işbaşında olduğunun kanıtı. Eğer onları görmeye açıksak, bazı zamanlar değil her gün gerçekleştiklerine inanıyorum.

Benim hayatımda mucizeler genellikle sekiz kilometreyi elli dakikadan kısa bir sürede koşabilmek gibi küçük şeylerde kendini gösteriyor. Veya uzun bir koşudan sonra bir kâse kırmızıbiber ve domates çorbası burnumda tüterken mutfağa girip büyükannemin, Bayan E'nin bana pişirip bıraktığı çorbayla karşılaşıyorum. Benim için mucize, akşam yürüyüşümün sonunda şeftali rengi gün batımının böğürtlen rengine dönüşünü izlemektir. Kahvaltıda sevimli bir tepsi içinde nar, kivi ve mango yemektir. Kendi bahçemden toplayıp yatak odama yerleştirdiğim pembe şakayıklara hayran olmaktır. Evimin önünden geçen yeşil bir aracın durup camından bir kadının, "Sen televizyondaki en iyi öğretmensin!" diye bağırması ve bu kadının bir anasınıfı öğretmeni olmasıdır. Kuşların sesi, her birinin kendine özgü şarkıları ve benim *"Acaba birbirlerine mi, kendilerine mi yoksa sırf duyulmak için mi ötüyorlar?"* diye sorguladığım andır.

Mucize, bütün köpeklerimle beraber çimenlerde yuvarlanma fırsatı bulmam, önümde bir mecburiyet, bir plan veya gitmem

gereken bir yer olmadan uzun bir pazar gününün keyfini çıkarabilmemdir. Bütün bir hafta koşturarak çalıştıktan sonra sonunda yine kendim olabilme –yalnız kalabilme– fırsatı bulmamdır. Yapraklar su gibi hışırdarken, gölette yeni doğmuş kaz yavruları annelerinden yüzmeyi öğrenirken ahşap bir verandada meditasyon yapmaktır. Bu muhteşem hayatın keyfini çıkarmak ve özgür bir kadın olarak onu yaşama şansına sahip olmaktır. Başka hiçbir şeyi değilse bile şunu kesinlikle biliyorum ki büyük mucizeler gözümüzün önünde her an, her nefesimizde gerçekleşiyor. Gözlerinizi ve kalbinizi açtığınızda onları görmeye başlayabilirsiniz.



Yaşlanmak, başıma gelen en iyi şey.

Sabahları uyandığımda gördüğüm ilk manzara, banyo duvarıma yapıştırdığım Marianne Williamson'ın *Illuminata* adlı kitabından bir şükür duası. Kaç yaşında olursam olayım, hep o yaşa gelememiş insanları, yeryüzündeki hayatın güzelliğini ve muhteşemliğini kavrayamadan çağrılmışları düşünürüm.

Her günün içinde dünyaya hayranlıkla bakmak için bir fırsat sakladığını kesinlikle biliyorum.

Yaşım ilerledikçe önemsiz şeylere ve sığ uğraşlara toleransım azalıyor. Paradan gelmeyen bir zenginlik türü vardır; dikkatinizi hayatınıza vermekten kaynaklanan bir vizyon ve bilgelik zenginliği. Size her şeyi öğretir. Artık kesinlikle biliyorum ki iyi şeyler öğrenmekten duyulan mutluluk en büyük ödüldür.



Yıllar içinde insani, neredeyse her durumla ilgili gerçekten muhteşem hikâyeler dinledim. Çelişki, yenilgi, zafer, direnç. Ama çok azı beni John Diaz'ın hikâyesi kadar etkiledi. John, 2000'in Ekim ayında kalkış sırasında infilak eden Singapur Havayolları'nın 006 numaralı uçağındaymış. Kazada 83 kişi hayatını kaybetmişti. John ve 95 kişi kurtulmayı başarmıştı. Kendini oldukça sade, dirençli ve gerçekçi bir adam olarak tanımlayan John yaraları yüzünden hâlâ fiziksel acılar çekiyor. Ancak diğer açılardan, kelimenin tam anlamıyla alevlerin içinden çıktığından beri, daha canlı hissediyor.

Uçak, tayfuna benzer hava koşullarında havalanmış. John uçağa binmeden önce içinden bir ses vazgeçmesini söylemiş. Havayolu şirketini defalarca arayıp "Uçağın kalkacağından emin misiniz?" diye sormuş, çünkü fırtına gerçekten çok kötüymüş. Uçak kalkış öncesi yerde ilerlerken camdan baktığında görebildiği tek şey yağmurmuş. Uçağın en ön kısmında oturuyormuş. Havalanırken burun kısmının kalkışını izlemiş.

Ama 747 yanlış piste girmiş.

Önce küçük bir çarpma hissetmiş (uçak beton bir bariyere çarpmış), ardından hemen yanında büyük bir çarpma olmuş; bir şey (bir kepçe) uçağın yan tarafından, koltuğunun olduğu yere çok yakın bir parçayı koparıp almış. Koltuğu yerinden çıkmış ve yan tarafa savrulmuş. Uçağın pistte kayarak yuvarlanışını hissedebiliyormuş. Sonra uçak durmuş. Kendi sözleriyle hikâye şöyle:

"Sonra bir patlama oldu... Tıpkı filmlerdeki gibi dev bir ateş topu üzerimden geçerek uçağın burnuna doğru yükseldi, sonra tekrar içeri doğru çekildi. Bir de napalm gibi yayılan bir jet yakıtı serpintisi

vardı; neye çarpsa... meşale gibi yakıyordu...

Sonra bir adam, Asyalı bir adam tamamen alevler içinde bana doğru koşmaya başladı. Hatlarını iyice görebiliyordum. Suratında şaşkınlık vardı – sanki yanıyor ve ölmekte olduğunu bilmiyor gibiydi. Düşündüm ki, öyleyse ben de aynı haldeyim. O noktada gerçekten öldüğümü düşündüm."

John'a kurtulmasının sebebinin ilahi bir güç olduğuna inanıp inanmadığını sordum. "Hayır" dedi. Uçaktan çıkmasının oturduğu koltuğun konumu ve hızlı düşünmesi sayesinde olduğunu söyledi. Kendini dumandan ve alevlerden korumak için yanına almaması söylenen deri çantasını siper etmiş, sonra da kapıyı bulup ona doğru yürümüş.

Bunları anlattıktan sonra bugün bile hâlâ aklımdan çıkmayan bir şey paylaştı.

Uçağın içi, "Dante'nin *Cehennem*'ine benziyordu" dedi. "İnsanlar koltuklarında oturdukları yerde yanıyordu. Sanki auraları bedenlerini terk ediyormuş gibi görünüyordu – bazıları diğerlerinden daha parlaktı... Auraların parlaklığının insanın hayatını nasıl yaşadığını yansıttığını düşündüm." John aura olarak tarif edebildiği, bedenlerden çıkan ve alevlerin üzerinde süzülen bu görüntüleri görmüş olma deneyiminin onu değiştirdiğini, daha empatik bir insan yaptığını söyledi. Her ne kadar ölümden kıl payı sıyrılışını bir mucize olarak nitelemese de, "Hayatımı öyle yaşamak istiyorum ki öldüğümde auram çok parlak olsun" diyor.

Kesinlikle biliyorum: Bu güzel gezegende hayatta olmak muhteşem bir hediye ve burada geçirdiğim zamanın olabildiğince parlak olmasını istiyorum.



Hayatın manevi bir unsuru olmadan kesinlikle gerçek bir anlamı olamaz.

Bana göre ruh, özümüzdür. Herhangi bir inanca gerek duymaz. Sadece var olur. Bu öze ulaşmanın yolu da basitçe anın farkında olmaktır. Bu çok dönüştürücü bir deneyimdir. Hayatta olmayı yeniden tanımlamanızı sağlar.

Maneviyat, o sırada başka ne yapmanız gerektiğini hiç düşünmeden bütün dikkatinizi bir başkasına yüzde yüz vermeniz kadar sıradan veya sıra dışı bir şey olabilir. Veya birisi için iyi bir şeyler yapmaya çalışmanız gibi. Güne bir anlık tam sessizlikle başlamanız gibi. Veya uyanıp kahvenin kokusunu gerçekten almanız, aromasını duyularınızla “tatmanız”, her yudumunuzu tam bir zevke dönüştürmeniz ve artık tam bir keyif olmaktan çıktığında bir kenara koymanız gibi.

Kesinlikle biliyorum: Hayatınızın ışığı her seferinde bilinçli bir nefesle içeri girer.

Her nefesi hissederek alın.



Benim bütün hayatım bir mucize. Sizinki de öyle. İşte bunu kesin olarak biliyorum.

Dünyaya nasıl gelmiş olursanız olun –ister beklenen bebek ister kaza eseri (benim yıllarca damgalandığım gibi)– bu kelimeleri okumak üzere burada olmanız harika.

Bunları hayatınızın detaylarını bilmeden söylüyorum ama her insanın kendi umut ve üzüntü, zafer ve kayıp, arınma, mutluluk ve ışık hikâyesini taşıdığını çok iyi biliyorum.

Herkes hayatın verdiği derslerden kendi payına düşeni alıyor. Bu derslerden ne kadar öğrendiğinizse size kalmış.

Dünyayı bir okul olarak görmeyi seçtiğinizde, bütün yaşadıklarınızın size kendinizle ilgili bir şey öğretmek için başınıza geldiğini fark edersiniz. Hayat yolculuğunuzun amacının daha çok kendiniz olabilmek olduğunu anlarsınız. Bir mucize daha: Bu, hepimizin ortak yolculuğu.

En zor deneyimler genellikle en çok ders verenlerdir. Ne zaman bir dertle karşılaşsam kendime sorarım: “Bunun gerçek sebebi ne; ondan ne öğrenmem gerekiyor?” Ancak asıl dersi çıkardığım zaman en iyi kararı verebiliyorum ve deneyimim sayesinde gelişiyorum.

Bu dünyada geçirdiğim onca yılda başıma bütün gelenlerden sonra en çok, gelişime açık olmamla gurur duyuyorum. Her fiziksel karşılaşmanın metafiziksel bir anlamı olduğunu biliyorum. Bunu görmeye açığım.



Yıllar önce Fiji’de biraz zaman geçirme şansım olmuştu. Dalgaların kıyıda nazikçe dağılmasını izlemeyi çok sevmiştim.

Ben hepimizi hayat denizinde birer dalga olarak görüyorum. Birbirimizden çok farklı olduğumuzu düşünüyoruz ama değiliz. Kendimizi davranış biçimleriyle, heveslerden, çabalardan ve zaferlerden, fedakârlık ve kayıplardan kostümlerle örtüyor, sonunda gerçekte kim olduğumuzu unutuyoruz.

Bir sabah oturmuş dalgaları izlerken şair arkadaşım Mark Nepo’ya bir e-posta gönderdim. *Uyanış* kitabı, daha bilinçli yaşamak için bir yıllık hayat dersine bedeldir. Mark’ın e-postama verdiği cevap şuydu:

> **Bana şiiri soruyorsun**
>
> El değmeden kalacak kadar
> uzak bir adadan soruyorsun. Her şeydeki mucize
> kendini gösterene kadar
> sessizce yürümek şiirdir. Sahilde çakıl taşlarını arar gibi,
> ruhunda ve günlük hayatında
> şiiri aramak istiyorsun. Dört bin mil ötede
> güneş karları eritirken, gülümsüyorum.
> Çünkü şu an, şiir sensin. Yıllarca aradıktan sonra ancak
> şunu söyleyebilirim. Derinlikle aşınmış
> küçük şeyleri aramaktır şiir sanatı.
> Ama ne söylediklerini dinlemek, şiirdir.

Şiir hakkında daha önce hiç böyle düşünmemiştim. Ama o adanın ucunda otururken Mark’ın cevabının geri kalanında yazdıklarının da doğru olduğunu hissedebiliyordum:

“Bana göre şiir, ruhun beklenmedik dile gelişleridir. Ruhun,

günlük yaşantıya dokunduğu yerdir. Sözlerden çok doğuştan beri içimizde taşıdığımız o hayatta olma hissinin uyanışıyla ilgilidir. Yazsak da yazmasak da her şeydeki mucize kendini gösterene kadar sessizce yürümektir şiir. İtiraf etmeliyim ki bu yola büyük şiirler yazmak için çıktım ama hayat tarafından aşınıp gerçek şiirleri keşfetmeyi istemeye başladım. Şimdi, hayatımın ikinci yarısındaysa şiirin kendisi olma isteğimle onur ve heyecan duyuyorum!”

Bu, kesinlikle insanın duymak isteyeceği türden bir özlem: Sadece şiirden zevk almak değil, aynı zamanda şiir olmak.



Benim için spiritüellik, bütün yaratılmış varlıkların enerjisiyle bağlantılı olduğumu, onun bir parçası olduğumu, onun da her zaman benim bir parçam olduğunu bilmektir. “O’nu” tanımlamak için nasıl bir etiket veya kelime kullandığımızın önemi yok.

Sözcükler tamamen yetersiz. Spiritüellik din değildir. Bir dine ibadet etmeden de spiritüel olabilirsiniz. Tersi de geçerli. Hiçbir spiritüel boyutu olmadan, sadece öğretiyi takip ederek çok dindar biri olunabilir.

Spiritüellik inandığım bir şey değil. Ben buyum ve böyleyim. Bunu bilmek her şeyi değiştirdi. Daha korkusuzca yaşamamı sağladı. Yaratılışımın amacını açığa vurmama yaradı. Bedeninden ve zihninden daha fazlası olduğunun farkına varmanın hayattaki en büyük keşif olduğunu kesin olarak bildiğimi söyleyecek kadar ileri gideceğim.

Yıllar içinde maneviyatımı daha da uyumlu kılmama yardımcı olan yüzlerce kitap okudum. İçlerinden özellikle biri, Eckhart Tolle’un *Yeni Bir Dünya* adlı kitabı, bende o kadar derinden bir etki yarattı ki kendimi ve her şeyi algılayış biçimimi değiştirdi. Kitap temel olarak düşüncelerinizden ibaret olmadığınızı anlamakla, görmekle ve egonuza dayanan zihninizin hayatınızı yönetmesini değiştirmekle ilgili.

Kim olduğunuz –manevi varlığınızın– gerçeğinin hayatınızı yönetmesine izin vermek demek, savaşmayı bırakıp hayatınızın akışıyla hareket etmeyi öğrenmeniz demek. *Yeni Bir Dünya*’dan alıntı yapacak olursam:

> Yaşam sanatının sırrını, başarı ve mutluluğun sırrını taşıyan üç kelime vardır: Hayatla bir olmak. Hayatla bir olmak, şimdiyle bir olmaktır. O zaman sizin hayatı değil

hayatın sizi yaşadığını anlarsınız. Hayat bir dansçıdır ve siz de danssınız.

O dans olmaktan gelen mutluluk ve canlılık hayal edebileceğiniz hiçbir zevkle kıyaslanamaz. Gerekenin, hayatın manevi özünü deneyimlemeye kendini adamak olduğunu öğrendim. Ve bu, Eckhart Tolle'a sohbetimde de söylediğim gibi, günlük olarak verdiğiniz bir karardır: Dünyada olmak ama ona kapılmamak.



2012’yle ilgili internette dönen söylentileri hatırlıyor musunuz? (Kısmen Maya takvimine dayandırılan), küresel değişim kehanetlerinden haberi olmayanlar için kimilerinin insan medeniyetinin dehşet verici şekilde çökeceğini, kimilerinin de ruhani bir dönüşüm zamanının gelişini öngördüğünü söylemek yeterli olacaktır.

Elbette geleceği kimse tahmin edemez ama kesinlikle bildiğim bir şey de niyetin gücüdür. Benim niyetim de her yeni yılı büyük bir vaat olarak görmektir. Benim için kıyamet yok: Daha kendimiz gibi, daha sevgi dolu, daha sezgisel, daha yaratıcı, daha fazla dayanışma içinde yaşamamız için dünyada ve kendi içimde bana düşeni gerçekleştirmeyi umuyorum. Benim spiritüel evrimden anladığım bu. Spiritüel bir devrim!

Ben 2012’nin gelişini yeni bir uyumlanma yılının şafağı olarak görmeyi tercih ediyorum, çünkü uyumlanmayla birlikte aydınlanma gelir. Kalbinizden geçen arzularla, olmanız gereken kişiyle ve muhteşem dünyamıza sağlamanız beklenen katkıyla uyum içinde olduğunuzda algınızın değiştiğini hissedersiniz. Bazılarının mutlu tesadüfler diye adlandırdığı ama benim mucizeler dediğim anları fark etmeye başlarsınız. Zihnimi, bedenimi, ruhumu bir bütün kılmak için yapmam gerekeni yaptığımda diğer deneyimlerimle ilgili de taşların nasıl yerine oturduğuna hayret ederim. Bu düşünceyle Paulo Coelho’nun *Simyacı* romanındaki şu güzel satırlar gerçeğe dönüşür: “Bir şeyi gerçekten istediğinde, bütün evren ona ulaşman için işbirliği yapar.”

Amacım, evrenin sunabileceği her şeye açık olmak. Her yıl. Her gün.



Tanrı’dan sıklıkla istediğim şeylerden biri şu: Lütfen bana gerçekte kim olduğumu göster.

Kulağa tuhaf bir istek gibi gelebilir ama hayatın içinde yol alırken varoluşumun gerçeğinden asla kopmamak istiyorum. En sevdiğim alıntılardan biri Fransız filozof ve rahip Pierre Teilhard de Chardin’e ait: “Bizler, ruhani bir deneyim yaşayan insanlar değiliz. Bir insan deneyimi yaşayan ruhani varlıklarız.”

Kalbimden geçen en büyük arzu, kesinlikle bu deneyimi olabildiğince anlamlı ve şiirsel hale getirmek.



Bir dakika için benimle nefes alıp verin. Ellerinizi karnınıza koyun ve nefes alırken şiştiğini hissedin. Sonra bırakın nefes verirken insin. Bu döngü saatte ortalama 720 kere, günde 17 bin kereden fazla yaşanıyor – bir kere bile düşünerek yapmasak da. Biyolojik bir mucize olan nefesi kanıksamak çok kolay ama yine de arada sırada onu fark edecek kadar dingin oluyorum. Fark ettiğimdeyse: Vay canına! Kesinlikle hayat dediğimiz bu mucizeye hayran kalıyorum.

Yeni kesilmiş çimenlerin topraklı halısında çıplak ayakla yürümek. Vay canına, o kadar iyi hissettiriyor ki!

Bir vay canına daha: Her gün batımında, arkadaşlarım ve komşularımla dünyanın en büyük gösterisi dediğimiz bu olayı izlemek için ön verandamda toplanıyoruz. Fotoğraflar çekiyor, güneş ufukta kaybolurken bu muhteşem ışık gösterisinin yarattığı değişik renkleri karşılaştırıyoruz.

Kısa bir süre önce yağmur tam dört saat boyunca kesintisiz yağdı. Bardaktan boşalırcasına yağdıktan sonra birden durdu. Vay canına! Her şey –ağaçlar, çitler, gökyüzü– ışık içindeydi.

Benim için doğa, birbiri ardına gelen büyük şaşkınlıklar demek; bazen sunduğu küçücük şeyler bile ruhumu onun görkemine açmamı sağlıyor. Bir doğum günümde, çeşit çeşit muhteşem aranjmanlar yapan çiçekçi bir arkadaşım, hayatımda aldığım en değerli hediyelerden birini verdi: Kalp şeklinde iki küçük yaprak. Onları en sevdiğim kitap olan Eckhart Tolle'un *Yeni Bir Dünya*'sının sayfaları arasında saklıyorum. Kitabı her açtığımda –eğer böyle görmeyi seçersek– hayatın ne kadar sade ve güzel olabildiğini hatırlıyorum.



Benliğin tam ifadesini aramak. Hayatımın hikâyesi kısaca bu. En azından şimdilik, ne ifade ettiğimin kişisel tanımı budur. Bu cümleyi bir mini biyografi olarak görüyorum ama onu yazarken tanımımın her zaman ve hâlâ evrilmekte olduğunu da hatırlıyorum. Geçen yıl kullandığım kelimeler bugüne uymaz, çünkü gelişime gerçekten kendimizi adadıysak, benliğin ve benliğin ifadesinin yeni biçimlerini keşfetmeyi her zaman sürdürürüz.

Birkaç yıl önce Iowa, Fairfield'a gittim. Ortabatı'da tarım arazilerinin içinde, 9 bin 500 nüfuslu bu yer, transandantal meditasyon için yola düşmüş yüzlerce insan yüzünden sıkışan bir trafik görmeyi bekleyeceğiniz en son yer olabilir. Ama Fairfield'a bunun için gelmişlerdi.

Aslında Fairfield'a TM Şehri de denir. Etkinlik, altın kubbeli iki binada gerçekleşir: Biri kadınlar, diğeri erkekler için. Ev kadınları, tezgâhtarlar, mühendisler, avukatlar, anneler, bekâr kadınlar, ben, hepimiz tek amacımız olan sessizlik için kendi kubbemizin altında toplandık. Yaratıcı ifadenin, huzurun, ışığın ve sevginin ortaya çıktığı yerin sessizlik olduğunu bilerek.

Hem güçlü bir enerji veren hem de sakinleştiren bir deneyimdi. Bitmesini hiç istemedim.

Bittiğindeyse kendimi geldiğimde olduğumdan daha dolu hissediyordum. Umut, tatmin ve yoğun bir mutlulukla doluydum. Üzerimize her yönden saldıran gündelik çılgınlığa rağmen sessizliğin hep var olduğundan kesinlikle emin olarak oradan ayrıldım.

En iyi işleri ve en iyi hayatı ancak sessizlikte yaratabilirsiniz.

Kendime günde en az bir defa –tükenmek üzereysem iki defa–

sağlıklı bir doz sessizlik vermeye çalışıyorum. Sabah yirmi dakika, akşam yirmi dakika. Daha iyi uyumama, daha çok odaklanmama yardımcı oluyor; üretkenliğimi ve yaratıcılığımı artırıyor.

Siz de deneyin. Bence İyi Cadı Glinda'ya[14] hak vereceksiniz: "O güç sende hep vardı." Sadece onu bulmak için sessiz olmanız gerekiyor. Bulduğunuzda da kendinizin en iyi ifadesini bulmaya yaklaşacaksınız.

14. ABD'li yazar L. Frank Baum'un *Oz Büyücüsü* adlı meşhur çocuk kitabında, evinden ayrılıp başka bir diyara gelen Dorothy adlı küçük kıza evine dönüş yolunu gösteren iyi kalpli cadıdır. (ç.n.)



Kendimi her zaman arayışta bir insan olarak görürüm. Bununla kalbimin her şekliyle ilahi güce ve evreni yöneten o muhteşem mükemmelliğe açık olduğunu kastediyorum.

Hayatın bilinmezliğiyle büyülenmiş haldeyim. Aslında yatağımın başucunda Ann Mortifee'nin *In Love with the Mystery* (Bilinmeze Âşığım) adlı kitabı duruyor. Kitap, huzur dolu fotoğraflarla ve hepimizin yürüdüğü bu hayret verici harikuladelikteki yolun kıymetine dair küçük anımsatıcılarla dolu.

En sevdiğim kısımlardan biri şöyle:

> Bırakın güç gelsin. Bırakın coşku patlasın. Kalbinizin bu fevkalade yaratıma ve her şeyi meydana getiren sevgiye, bilgeliğe, güce duyduğunuz hayranlıkla dolup taşmasına izin verin. Şimdi mutluluk duymak lazım – mutluluk, saygı ve minnet duymak.

Bu sözlerde avuntu ve ilham buluyorum. Çoğu zaman hep var olan ve hep erişebileceğimiz o gücü engelliyoruz, çünkü yapmakla o kadar meşgulüz ki olmayı unutuyoruz.

Steve Jobs'ın şu son sözlerini söylerken ne gördüğünü hep merak ederim: "Vay canına, vay canına, vay canına."

Yıllar önce programıma, 26 yaşındaki bir kanser hastasının annesi katılmış, oğlunun son anlarını paylaşmıştı. Jobs'ın da aynı şeyi görüp görmediğini merak ediyorum. Son nefesinde oğlu, "Ah, anne, bu çok kolay" demiş.

Yollarımızı olması gerektiğinden çok daha fazla zorlaştırdığımızı düşünüyorum. Her şey aslında çok kolayken karşımıza çıkan zorluklarla mücadelemiz ve onlara karşı direncimiz, sürekli bir karmaşa ve hayal kırıklığı yaratıyor. Başkalarına size davranılmasını istediğiniz gibi davranın. Newton'ın üçüncü hareket yasasını da

unutmayın: Her etkiye eşit ve karşıt bir tepki vardır. Yarattığınız ve dünyaya yaydığınız enerji her açıdan karşılık bulur.

Hayattaki asıl görevimiz bütün enerjilerin kaynağı olan enerjiyle uyumlu olmak ve frekansımızı sevgi enerjisine ayarlamaktır. Kesin olarak biliyorum.

Hayatınızın görevi bu olduğunda bilinmezlik ortadan kalkar veya en azından aklınızı karıştırmaz. Sadece mutluluğu, saygıyı ve minneti artırır.



Doğum günüm yaklaşırken içten içe sessizce bir bayram sevinci yaşıyordum. Kendime, “60 oluyorum!” diyordum. Bu sözleri söyleyebilecek ve anlamını kutlayacak kadar uzun yaşadığım için çok mutluydum.

60 oluyorum. Hayattayım. Sağlıklıyım. Güçlüyüm.

60 oluyorum ve –lütfen üzerinize alınmayın– kimsenin hakkımda ne düşündüğünü umursamam gerekmiyor! (Bilirsiniz, şu “Doğru mu yapıyorum?”, “Böyle mi söylemeliydim?”, “Olmam ‘gereken’ kişi veya şey olabiliyor muyum?” tarzı şeyler).

60 yaşıma geldiğimde olduğum gibi olma hakkımı kazandığımdan artık emindim. Kendim olmaktan hiç olmadığım kadar korkusuzdum.

Derek Walcott’ın güzel şiiri *Aşk Üstüne Aşk*’ta tarif ettiği noktaya ulaştım:

> ... coşkuyla / kutlayacaksın kendini varınca
> kendi kapına, kendi aynanda.
>
> her biri gülümseyecek ötekinin hoş karşılayışına.[15]

Yeryüzündeki yolculuğumun önüme serilmeye devam etmesini hayranlıkla izliyorum. Hayatımda kendimi bildim bileli hep mucizeler oldu (varlığımın bir meşe ağacı altında tek seferlik bir eğlencenin sonucu olduğunu düşünürsek hatırladığımdan öncesini de hesaba katabiliriz). Genç yaşlarımda bir Missisippi Metodist Kilisesi’nde yaptığım konuşmalar –Baptist eğilimler, bağırmalar ve Kutsal Ruh inancı da– bana asla hayal edemeyeceğim bir arenada halka seslendiğim bir gelecek hazırladı.

Şimdi de sadece bana verileni paylaşmak istiyorum. Elimden

geldiğince çok insana, kalbini hayata açmak için cesaret vermeye devam etmek istiyorum. Kesinlikle bildiğim bir şey var ki o da bu büyük başarıya ve mutluluğa kendi kalbimi açarak ulaştığımdır.

En büyük başarım: Kalbimi asla kapatmamak. En kötü zamanlarımda bile –cinsel taciz, 14 yaşında bir hamilelik, yalanlar, aldatmalar– inancımı ve umudumu korudum. Bana en kötü yönlerini gösterseler de insanların içindeki iyiyi görme isteğimi kaybetmedim. Tırmanış ne kadar zor olursa olsun, önümdeki yolu aydınlatması için bir ışık huzmesi görmenin bir yöntemi olduğuna hep inandım.

Kendi hayat yolumuzda kim olduğumuzla ilgili gerçeği keşfeder ve kimin kalbimizde yer almaya hak kazandığına karar veririz.

Kesinlikle biliyorum: Tanrı –ona hangi isimle seslendiğiniz fark etmez– bizim için. Bize bolluk içinde bir yaşam sunan doğanın güçleri bizim için. Biz insanlar mucizelerle dolu, görkemli bir açık alanı miyop bir gerçeklikle kendi günlük deneyimlerimize indirgiyoruz. Ama sıradanlığın içinde bir sıra dışılık var.

Hayatın kutsallığının farkına varmak bazı günler bana şükranla diz çöktürüyor. Halen Mississippi'de bir müştemilatta çektiklerine katlanmaya çalışan o küçük kızın, şimdi onun gibi büyüyen kızlara yardım etmek için kendi uçağıyla –kendi uçağıyla!– Afrika'ya gittiği fikrini kafamda oturtmaya çalışıyorum. İnanılmaz bir lütuf – kulağa harika geliyor!

60'ıncı kilometre taşına tevazu, büyük bir şükran ve mutlulukla ulaştım. Beni buraya kadar güvenle getiren lütfun bana evin yolunu da göstereceğini kesinlikle bilerek.

15. Çeviri: Nezih Onur. (ç.n.)

Net olmak



İlk önce kendine ne olacağını sor;
sonra ne yapmak gerekiyorsa yap.

Epiktetos



“Hayır” demeyi ancak 40 yaşıma geldiğimde öğrendim. Televizyonda çalıştığım ilk yıllarda herkesin beni yardımsever bir hasta bakıcı gibi görmesinden bunaldığım çok olmuştur. Bazıları bana gelmek için ceplerindeki son parayla otobüs bileti alır, çocuklar evden kaçar, şiddet gören kadınlar kocalarını terk eder ve kendilerine yardım edeceğimi umarak stüdyonun kapısına dikilirlerdi. O günlerde bir kız çocuğunu ailesine geri döndürmek için veya kendini öldürmekle tehdit eden birini telefonda caydırmak için çok enerji sarf ederdim. Herkesin benden beklediğini vermekle o kadar meşguldüm ki benim asıl vermek istediklerimle olan bağım kopmuştu. Memnun etme hastalığıyla tükenmiştim. Genellikle evet kelimesi düşünmeden ağzımdan çıkıveriyordu.

Bu hastalığın nereden geldiğini çok iyi biliyorum. İnsanın geçmişinde taciz olması demek, sınır koyamaması anlamına da gelir. Çocukken kişisel sınırlarınıza saldırılmışsa başkalarının üzerinize basmasını engelleme cesaretini tekrar toplamanız zordur. Gerçek kimliğinizle reddedileceğinizden korkarsınız. Bu yüzden yıllar boyunca neredeyse isteyen herkese elimden geleni verdim. Başkalarının benden yapmamı ve olmamı beklediklerini yerine getirmeye çalışırken kendimi harap ettim.

Beni iyileştiren, niyet ilkesini anlamam oldu. Gary Zukav’dan, *Mutlak Gücün Yolu* adlı kitabından tekrar alıntı yapacak olursam:

> Her eylem, düşünce ve duygu bir niyetle başlar; o niyet, bir sonuçla birlikte var olan bir sebeptir. Eğer sebebe dahil olduysak sonuca dahil olmamamız mümkün değildir. Böylelikle işin özünde her eylemimiz, düşüncemiz ve duygumuz yani her niyetimizden sorumluyuz.

Aslında hayır demek isterken evet dememin ardındaki niyeti sorgulamaya başladım. İnsanlar bana kızmasınlar, iyi biri olduğumu düşünsünler diye evet diyordum. Niyetim insanlara her an arayabilecekleri, güvenebilecekleri kişi olduğumu hissettirmekti. Yaşadıklarım da tam olarak bu niyetin bir yansımasıydı: Hayatımın her alanında bir talep yağmuru.

Bunu anlamaya başladıktan kısa bir süre sonra, bir yardım kurumuna bağış yapmam için oldukça ünlü birinden bir telefon aldım. İstediği meblağ çok yüksekti. Ona, düşüneceğimi söyledim. Şunu düşündüm: Bu gerçekten inandığım bir hayır işi miydi? Hayır. Bir çek yazmamın herhangi bir fark yaratacağını düşünüyor muydum? Hayır. Öyleyse neden yapacaktım ki? Sadece bu kişinin cimri olduğumu düşünmesini istemediğim için. Bu artık benim için geçerli bir sebep değildi.

Şimdi masamda sakladığım birkaç kelime yazdım:

> Bundan sonra gerçekten kalbimden gelmedikçe kimse için hiçbir şey yapmayacağım. Herhangi bir toplantıya katılmayacağım, birileri için bir yerlere telefon etmeyeceğim, mektup yazmayacağım, tüm benliğimle evet demediğim bir etkinliğe katılmayacağım ve destek vermeyeceğim. Kendime dürüst olma niyetiyle hareket edeceğim.

Birine evet demeden önce kendinize sorun: Gerçek niyetim ne? Cevap, kafanızdan değil, en saf yerinizden gelmeli. Eğer tavsiyeye ihtiyacınız varsa, içinizde bir evet veya hayır cevabının titreşmesi için kendinize biraz zaman verin. Doğru cevabı verdiğinizi tüm bedeniniz hisseder.

Kesin olarak söyleyebilirim ki bu memnun etme hastalığını yenebilmek için önce kim olduğum konusunda net olmam gerekti. Düzgün, iyi ve verici bir insan olduğumu kabul ettiğimde –ister evet ister hayır diyeyim– kanıtlayacak bir şeyim kalmamıştı. Bir zamanlar insanların benim hakkımda, “Kim olduğunu sanıyor?” demesinden korkardım. Şimdi, “İşte ben buyum” deme cesaretim var.



Hiç de insanların düşündüğü gibi stresli değilim. Yıllar geçtikçe enerjimi şimdiye odaklamayı, anda ne olup bittiğinin tamamen farkında olmayı, ne olması gerektiği, neyin yanlış gittiği veya ne olacağı hakkında endişelenmemeyi öğrendim. Yine de kollarımın altından çok sayıda karpuz olduğu için baskıyı azaltacak bir yol bulmasam elim kolum bağlanırdı – belki biraz da çıldırırdım.

Hiçbirimiz durmadan koşmak için yaratılmadık. Bu yüzden kendinize ihtiyacınız olan zamanı ve özeni vermezseniz vücudunuz hastalık ve yorgunluk belirtileriyle isyan etmeye başlar. Ben kendime nasıl mı dönüyorum? Olan biteni Gayle'le konuşmadığım bir gün bile yok. Neredeyse her akşam sıcak küvete girip bir iki mum yakıyorum. Kulağa biraz duygusal gelebilir ama derin ve rahatlatıcı nefesler alırken bir dakika için yanan muma odaklanmak çok sakinleştiricidir. Geceleri uyumadan hemen önce bana endişe verecek –akşam haberleri dahil– hiçbir şey izlemiyorum veya okumuyorum. Ayrıca rahatsız edici rüyaları sevmediğim için zorlu durumlarla uyanıkken başa çıkarak uykumu koruyorum. Bir de şükran defteri tutuyorum ve her işgününün sonunda harika bir kitap okuyarak sakinleşiyor veya merkezime dönmek için kendi başıma oturuyorum – buna da "düşüncesizleşme" diyorum.

Biz kadınlar, başkaları için iyi ve doğru olan adına kendimizi feda etmeye programlanmışız. Başkalarından geriye bir şey kalırsa bir parça da kendimize ayırıyoruz belki. Kendimizi yeniden programlamamız gerek. Sahip olmadığınız bir şeyi veremeyeceğiniz kesin. Duygusal ve ruhsal deponuz boşalana kadar kendinizi tüketirseniz ve alışkanlığın kırıntılarıyla devam etmeye çalışırsanız herkes kaybeder. Özellikle de siz.

Bir ara bir televizyon programı yapmıştım. Bir yaşam koçu kendine özen gösterme –kendi ihtiyaçlarınızı her şeyin önüne koyma– kavramından bahsediyordu. İzleyiciler yaşam koçunu yuhalamıştı. Kadınlar kendi ihtiyaçlarının çocuklarınınkinden önce gelmesi önerisine sinirlenmişlerdi. Açıklamak için araya girdim: Kimse çocuklarınızı açlığa terk etmenizi söylemiyordu. Yaşam koçunun söylediği, size en çok ihtiyaç duyanlarla ilgilenebilmeniz için kendinizle ilgilenmeniz gerektiğiydi. Tıpkı uçaklardaki oksijen maskesi teorisi gibi: Önce kendi maskenizi takmazsanız hiç kimseyi kurtaramazsınız.

Bu yüzden durun ve kendi ihtiyaçlarınıza bir bakın. Düşüncesizleşin. Serbest bırakın. Kendinize, tam da şu an kesinlikle sahip olduğunuz tek kişinin kendiniz olduğunu hatırlatın.



Kendinizi tam şu ana odaklayabilmeniz için size verilmiş – hepimize verilmiş– bir armağan olan nefesin, dayanak noktamız olduğunu kesinlikle söyleyebilirim. Ne zaman ufacık da olsa bir gerginlik yaşasam durup derin bir nefes alırım ve bırakırım. Nefesinizi bilinçsizce ne kadar sık tuttuğunuzu hiç fark ettiniz mi? Dikkat etmeye başladığınızda içinizde ne kadar çok gerilim taşıdığınıza şaşırabilirsiniz. Kontrol edemediklerinize teslim olmak ve önünüzdekine tekrar odaklanmak için derin, yavaş bir nefesten daha etkili bir şey yoktur.



İtiraf ediyorum: Okyanus üzerinde uçmaktan korkuyorum. Aslında ne zaman bir uçağa binsem inanca sarılıyorum. Kendimden daha büyük bir şeye, havacılık bilimine inanmam gerekiyor. Tanrım, okyanusun üzerinden uçmaksa özellikle korkutucu (iyi yüzemem). Yine de kıtalar arası seyahatlerde gerekeni yapıyorum, çünkü korkumdan büyük olmak istiyorum.

Hawaii'de bir dağda ev aldım, çünkü cenneti hep böyle bir yer olarak hayal etmişimdir. Oraya ulaşmak için her seferinde Pasifik Okyanusu'nu geçmem gerektiğini biliyordum. Böylece korkumla yüzleşiyorum.

Birkaç yıl önce, Noel'den sonraki gün uçağım Scrabble'ı çıkarıp öğlen yemeğini düşünmeye başlamamıza yetecek kadar uzun bir süre havada kalmıştı. Arkadaşım Bob Greene'nin eşi Urania, Noel yemeğinden artanları yanında getirmişti.

"Artık patates püresi yemeyeceğim" dedim. "Sadece kırmızı et ve taze fasulye."

Hostesimiz Karin masaya doğru eğildi. "Kırmızı etimiz yok" diyeceğini sandım ama onun yerine sakin sakin, "Ön camımızda hafif bir çatlak var; geri dönmemiz gerekiyor" dedi.

"Yaa" dedim.

"Kaptan kemerlerinizi bağlamanızı ve oksijen maskeleri için hazır olmanızı istiyor."

"Oksijen maskesi mi? Köpeklerime ne olacak?" Yan koltuklarda yatıyorlardı.

"Onları merak etmeyin" dedi Karin. "Şimdi on bin fite ineceğiz."

Onun gibi sakin olmaya çalışsam da kalbimin yerinden fırlayacakmışçasına attığını ve içsesimin yükseldiğini

hissedebiliyordum. Zihnim durmuyordu: *Oksijen! Tehlike! Oksijen! Tehlike! Ben yüzme bilmem. Ah, sevgili Tanrım!!!!*

Bir şey demedim ama Karin sonradan gözlerimin fal taşı gibi açıldığını söyledi. Kaya gibi sağlam duran Steadman elimi tutup gözlerime bakıp, "Bir şey olmayacak. Tanrı seni buraya kadar terk etmek için getirmedi. Bunu unutma" dedi.

Çatlak büyüdü; ön camın sol yarısı paramparça oldu. Oturduğumuz yerden görebiliyorduk. Uğultu ve gümbürtüler. O uçaktaki bütün sesleri tanıyordum ama bunlar farklıydı. 40 bin fitte farklı bir ses duymaktan hoşlanmam.

"Bu ses ne Karin?"

"Kabin basıncını düşürüyoruz, hızla irtifa düşürüyoruz. O ses oksijen pompasından geliyor. Pilotlar oksijen maskelerini taktı, önlem olarak."

"Neye önlem olarak?" diye sormadım, çünkü hepimiz cevabı biliyorduk. O camın patlamasına önlem olarak.

Pilotlar, Terry ve Danny uçağı çevirdi. Saate bakıp duruyordum. İnişe 27 dakika vardı. "İçsesimi dinleyip bugün uçmasaydım ne olurdu?" diye düşündüm. O sabah birkaç kez uçuşu iptal etmek istemiştim. Kendimi hazırlıksız, aceleye getirilmiş hissediyordum. Bob Greene'i arayıp "Bugün gidemeyebilirim" demiştim.

"Neden?" diye sormuştu.

"İçimden gelmiyor. Sen ne diyorsun?"

"Bence o güvenilir içsesine sormalısın."

En iyi küvette düşünebildiğim için banyoya girmiştim, çıktığımda uçuşu iptal etmek için pilotları aramaya hazırdım. Sonra yapmadım. O duyguyu bastırdım. Bastırmasaydım, uçağın ön camı yine de çatlar mıydı? Şüphesiz. Ama inecek yerimiz olmaksızın okyanusun üzerinde uçuyor olur muyduk?

Tekrar saate baktım: İnişe 26 dakika 12 saniye vardı.

O saate bakmaya devam edersem aklımı kaçıracaktım. Bu yüzden okumaya başladım. Kısa bir süre sonra yavaş yavaş sakinleştim. Sonuç ne olursa olsun iyi olacaktık. O uğultular ve gümbürtüler rahatlama kaynağına dönüştüler: *Oksijen! Hayat! Oksijen! Hayat!*

Elbette sağ salim indik. Ön cam değiştirildi. Ertesi gün pilotlar, “Hazır olduğunuz zaman uçabiliriz” dediler. Bu kadar kısa bir süre içinde tekrar okyanusun üzerinden uçmaya cesaret edebilir miydim? Bundan almam gereken ders neydi? Almış mıydım?

Kesin olarak biliyorum ki içinizdeki GPS bozulduğunda sorun geliyor demektir. Sezgileriniz pusulanızdır. Biliyordum. Biliyorum. Kesinlikle biliyorum. Havadayken dikkat dağıtıcıları dışarıda bırakıp frekansı kendime ayarlamanın önemini anladım.



Bir kadının kendine sorabileceği en önemli sorulardan biri şudur: Gerçekten ne istiyorum; ruhumun bunu elde etmek için bana gösterdiği en iyi yol ne?

Benim cevabım, sonunda beni kadınlara ve kızlara hizmet etme tutkuma götürdü. Taciz gören veya yoksulluk içinde yaşayan bir kız olmanın ne demek olduğunu çok iyi biliyorum. Eğitimin özgürlüğe açılan kapı, bir küp altına ulaştıran gökkuşağı olduğuna inanıyorum. Yeterince etkili olabilmek için zamanımı, ilgimi, kaynaklarımı ve tutkumu, kendine sahip çıkan ve gücünün farkında olan cesur bir kadın nesli oluşturmak üzere kullanmam gerektiğini görmeye başladım. Ölen her çocuğu kurtaramayacağımı, her taciz vakasına el atamayacağımı biliyordum. Hiçbirimiz bunu yapamayız. Yine de en çok vermek istediğim şey konusunda kafamı netleştirdikten sonra bu niyete uygun olmayan işlerin çoğu doğal olarak yolumdan çekildi.

Niyetime odaklandığım o yıllar bana dış baskıları bir kenara bırakıp yüzümü içimdeki o "Dayan" diyen sese dönmekle ilgili güçlü bir ders verdi. *Burada bir şeyler doğru gitmiyor. Lütfen dur ve gereken düzeltmeyi yap.* Benim için şüphe genellikle yapma demektir. *Hareket etme. Cevap verme. Acele etme.* Bir sonraki adımın ne olması gerektiği konusunda belirsizliğe kapılmışsam, pek heyecan duymadığım bir şey yapmam istenmişse durmak, sezgilerim bana yeşil ışığı yakana kadar dingin kalmak için görmem gereken işaret budur. Belirsizliğin, ruhumun bana "akıştayım" diye fısıldamasının yolu olduğunu düşünüyorum. *Senin için karar veremem. Burada bir şeyler rayından çıkmış.* Bunu, bir karar vermeden önce kendimi yeniden merkeze döndürmek için bir işaret olarak alıyorum. Evren yürünecek en iyi yola yönelmeye mecbur

bıraktığında beni asla bir “belki”, “acaba” veya hatta “olabilir”le bırakmaz. Bana ilerlememi söylediğini her zaman kesin olarak bilirim, çünkü içimdeki her şey “Evet!” diye haykırmak için ayağa kalkar.



50. doğum günüm yaklaştığında zamanın nasıl geçtiğinin daha çok farkına vardım. Geriye sadece kısıtlı bir zaman kaldığını, özümde, temel bir bilgiymiş gibi hissettim. Bu duygu yaptığım her işe nüfuz etti, her an nasıl davranmam gerektiğini söyledi. Beni her deneyime, her uyanışa karşı daha farkında ve daha kıymet bilir yaptı (Yaşasın, hâlâ buradayım; hatasız yaşamak için bugün bir şansım daha var). Hâlâ yaşadığım bütün deneyimleri, olumsuz olanları bile anlamaya çalışıyorum. Sabahları sadece bir dakikalığına bile olsa derin derin nefes alıp, bu dünyada ve ötesinde nefes alan ve titreşim yayan bütün diğer enerjilerle bağımı hissetmek için zaman ayırıyorum. İnsanın sonsuzlukla ilişkisini tanımasının, sınırlı dünyayla ilişkisini daha keyifli hale getirdiğini keşfettim.

Kendinize sadece olmak için zaman ayırmanızın insanlık görevinin temeli olduğunu kesinlikle biliyorum. Bu yüzden pazar günlerini kendime ayırıyorum. Bazen bütün günü pijamalarımla geçiriyor, bazen doğayla söyleşen ağaçların altında kendime bir kilise kuruyorum. Çoğu zaman hiçbir şey yapmıyorum – oyalanıyorum. Beynimdeki ve bedenimdeki basıncın boşalmasını sağlıyorum. Ne zaman bir pazar gününü kendime ayırmayı atlasam, haftanın geri kalanındaki ruh halimin net olarak değiştiğini fark ediyorum. İnsanın diğer herkese yetişip kendini gözardı etmemesi gerektiğini kesinlikle biliyorum. Yoksa içiniz boşalır veya en iyi ihtimalle kendiniz, aileniz ve işiniz için olabileceğinizden azıyla yetinirsiniz. Bunun için zamanınız olmadığını düşünüyorsanız aslında, “Verecek veya yaşayacak bir hayatım yok” diyorsunuzdur. Yaşayacak bir hayatınız yoksa neden buradasınız?

Yaklaşık on yıl önce büyük bir ders aldım. Ne zaman pazar

gününü kendime ayırsam telefon susmuyordu. Cevap veriyordum ama arayan kişiyle konuşurken gergin ve rahatsız oluyordum. Böyle anlardan birinde Stedman bana, “Konuşmak istemiyorsan neden telefonu açıyorsun?” dedi. A-ha anı: Telefonun çalıyor olması mutlaka cevap vermemi gerektirmez. Zamanımı nasıl geçireceğimi ben kontrol ederim. Bu hepimiz için geçerli; her şey kontrolümüz dışında gözüktüğünde bile. Zamanınızı koruyun. Bu, sizin hayatınız.



Çoğu zaman en iyisine sahip olmak için ısrar ederiz, çünkü “hayat kalitemizi” ancak bu şekilde garantiye alırız. Kendimi diğer her açıdan ihmal edebilirim ama en iyi saate, çantaya, arabaya veya en büyük eve sahipsem kendime en iyinin ben olduğumu, daha da çok en iyiyi hak ettiğimi söylerim.

Artık kesinlikle biliyorum: En iyi şeylere sahip olmak en iyi hayata sahip olmak değildir. Sahip olma arzusundan kurtulduğunuzda gerçekten doğru yoldasınız demektir.



Bunu söyleyeceğimi hiç düşünmezdim ama ağırlık kaldırmaktan hoşlanmaya başladım. Kaslarımı zorladığımda hissettiğim o güç ve disiplin duygusu bana haz veriyor. Dahası, ağırlık kaldırmak bana hayatla ilgili bazı şeyleri öğretti.

Değişken programlar denedim; her gün, iki günde bir, iki gün üst üste ve bir günü boş geçerek ağırlık çalıştım. En az etkili olanı her gün yapılan egzersizdi. Sürekli ağırlık kaldırmak kas dokularını bozmaya başlıyor. Aynısı zihin ve ruh için de geçerli. Kendinize enerjinizi toplamak için fırsat vermezseniz hayatınızı birbirine bağlayan bütün lifler bozulmaya başlar.

Her şeyin yolunda gitmesi için uğraşmak streslidir. Kendinize dinlenme anları ayırmalısınız. Bir defasında asistanıma, programımda on dakika boşluğum var diye onu doldurmak zorunda olmadığımı söylemiştim. “Haydi, benim felsefemin öğütlerini uygulayalım” dedim. Bu, nefes almak için gereken zamanların günlük programımın parçası olması demekti.

Böylece kısa sükûnet anlarını programıma yerleştirmeye başladım. Bu anlarda en azından on dakika boyunca hiçbir şey yapmıyorum. Bazen sadece köpeğimin karnını okşuyor veya onunla git-getir oyunu oynuyorum. Veya biraz yürüyor ya da masamda öylece oturuyorum. Harikalar yaratıyor. Kendime ne zaman bu küçük molaları versem daha fazla enerji buluyorum ve sonrasında yapılacak işlerde daha iyi bir ruh halinde oluyorum.

Küçük bir yenilenmenin çok işe yarayabildiğini kesinlikle biliyorum. Kendime o zamanları verdiğim için en ufak bir suçluluk duymuyorum. Bir sonraki aşamanın başlaması, yakıtımın yanması ve geleceklere hazırlıklı olmam için depomu dolduruyorum.

Tamamen yenileniyorum.



Egzersizin neden çok önemli olduğunu biliyordum –şişman bir poponuz olmasın diye– ama 2005'te Johannesburg'a gidene kadar gerçek sebebini anlamamıştım. O sıralar yaptırdığım Kız Liderlik Akademisi'ni ziyaret ediyordum. Programımın çok dolu olduğunu biliyordum. Vardığımda saat farkından dolayı sersemlediğim için sabah 7'de kalkıp spor yapmamayı tercih ettim. Onun yerine bir saat daha yatakta kalıp yorgunluk atmak istedim. İlk günkü bahanem buydu. Üçüncü gün sorun yürüme bandıydı. Hoşuma gitmemişti – dizlerimi korumak için yeterince destekli değildi. Üç gün egzersiz yapmadan geçince formda kalma kararım da etkisini kaybetmeye başlıyor. Kendime yalan söylemem kolay. Çok yorgunum, çok meşgulüm, yeterince zamanım yok gibi bahanelerin hepsi insanı aşağı doğru çeken bir döngünün parçaları.

Ne yazık ki benim için spor yapma kararlılığı sağlıklı beslenme kararlılığıyla bağlantılı. Birini atlayınca öbüründe de ipin ucu kaçıyor.

Oteldeki yemek hoşuma gitmemişti. Ben de herkesin yapabileceği türden özel bir ricada bulundum: Patates püresi. Şef, biraz patates ezmeyi dert etmedi. Böylece kaldığım süre boyunca, yani on gün boyunca her akşam patates püresi ile ekmek yedim. On gün boyunca spor yapmadan glisemik endeksi yüksek yiyecekler tüketmek benim için fazladan beş kilo demek.

Aldığım kilolardan daha kötüsü nasıl hissettiğimdi. Tükenmiş. Halsiz. Birdenbire nedenini bilmediğim ağrılar ve kasılmalar yaşamaya başladım.

A-ha! Sonunda anlamıştım: Vücudunuza bakıp onu desteklediğinizde o da karşılık verir. Vereceğiniz desteğin temeli

ister sevin ister sevmeyin, egzersizdir. En önemli faydası da daha fazla enerjidir; kilo kontrolü ikramiyesidir. Ne olursa olsun vücudunuza bakmanın bir yatırım olduğunu kesinlikle biliyorum. Kazancınız ise paha biçilmez oluyor.



Eckhart Tolle’nin *Yeni Bir Dünya* kitabından öğrendiğim pek çok şeyden biri de şu: Ben, vücudum değilim. Tolle’nin fikirlerini iyice inceledikten sonra bilinç veya ruh –veya kim olduğumuzun özünü oluşturan o cisimsiz varlığa ne isim vermeyi tercih ederseniz– onunla bağımın daha da güçlendiğini hissettim. Şişman olduğum için kendimden nefret ederek, zayıf biri olmak isteyerek; yediğim her kruvasanda suçluluk duyduğum, sonra karbonhidratlardan vazgeçtiğim, sonra oruç tuttuğum, sonra diyet yaptığım, diyet yapmadığım zamanlarda endişeler yaşadığım, ardından (pazartesi veya tatilden sonra veya sıradaki büyük olaydan sonra başlayacağım) bir sonraki diyete kadar bulduğum her şeyi yiyerek geçirdiğim o yılları düşündüm. Kıyafet denemekten tiksinerek, üzerime ne olur, tartı kaç numarayı gösterir diye düşünerek harcanan onca yıl. Olanı sevmeye harcayabileceğim onca enerji.

Ben, sizler... Eminim ki kim olduğumuzu vücutlarımız veya vücutlarımıza dair fikirlerimiz belirlemiyor. Ama insan neye dikkatini verirse gözünde büyüttüğü için –bu kez kelimenin tam anlamıyla– kilolarıma o kadar odaklanmak beni gerçekten de şişman yaptı. Hayatımın hangi döneminden olursa olsun, herhangi bir fotoğrafıma baktığımda aklıma ilk gelen, fotoğraf çekildiği sıradaki olay veya deneyim değil, kilom oluyor. İşte kendimi böyle görüyordum (ve yargılıyordum); rakamların prizmasından bakarak. Zamanımı nasıl da boşa harcamışım.

Sürekli tartılmaktan vazgeçtim. Artık rakamların kendimi nasıl göreceğimi, güzel şeylere değer bulup bulmayacağımı belirlemesine izin vermiyorum. Bunun beni ne kadar sığ ve küçük bir insan yaptığını fark etmek bir uyanıştı. Siz, vücudunuz değilsiniz;

kesinlikle vücudunuz hakkındaki düşünceleriniz de değilsiniz.



Zamanımı boşa harcamamaya çalışıyorum, çünkü kendimi boşa harcamak istemiyorum. Enerjisi kötü insanların bu dünyadaki bir dakikamı bile tüketmelerine izin vermemeye çalışıyorum. Bunu zor yoldan öğrendim. Uzun bir süre kendimden ve zamanımdan – düşünürseniz ikisi de aynı anlama geliyor– verdim. Başkalarının hastalıklı egoları tarafından emildiğimde, onların karanlıklarının ışığı –kendiniz ve başkaları için sahip olmanız gereken ışığı– çaldığını öğrendim. Artık kesinlikle biliyorum ki zamanınızı nasıl geçirdiğiniz kim olduğunuzu gösterir. Bense ışığımın sonsuza kadar parlamasını istiyorum.



Evet, rahatça itiraf ediyorum: Çok fazla ayakkabım var. Ayrıca çok sayıda kot pantolonum, 38 bedenden esneyen kumaştan olanına kadar yığınla tasarım siyah eteğim var. Bunlara ek olarak kolsuz gömleklerim, tişörtlerim ve kazaklarım. Başka bir deyişle, çok fazla eşyaya sahip olmak gibi bir sorunum var. Kendime şu soruyu sormaya başladım: Eşyalarım mutluluk, güzellik ve fayda veriyor mu yoksa sadece bana külfet mi oluyorlar?

Sadece çok hoşuma gidenleri veya bana yakışanları saklamaya karar verdim. Düzenleme uzmanı Peter Walsh, *Enough Already!* (Bu Kadar Yeter!) adlı kitabında "Evlerimiz eşyalara boğulmuş durumda ve hayatlarımız, eşyaların yerine getiremediği boş vaatlerle çöplüğe dönmüş... İstediğimizi alarak arzuladığımız hayatlara kavuşmayı umuyoruz... (Ama) istediğiniz hayatın peşinden daha fazla eşya alarak koşmak bir çıkmaz sokağa benziyor" diyor.

Şunu biliyorum: Daha fazla eşya, daha canlı hissettirmez. Ama canlı hissetmek gerçek benliğinizi gerçekleştirmenizin bir parçasıdır. Burada olmamızın sebebi bu.

Maddi aşırılık, fiziksel nesnelerin kendilerinden çok daha fazlasını ifade ediyor. Vazgeçmemiz gerektiğini bilsek de bu bizde endişe yaratıyor. Yine de vazgeçmenin gelecek daha fazlası için yer açmak olduğunu biliyorum. Bu, sadece ayakkabılar değil, her şeyle ilişkimizde böyle. Evi temizlemek –hem gerçek hem mecazi anlamda– yenile tuşuna basmanın harika bir yoludur.

Hayatınızdan ıvır zıvırı çıkarmanın çeşitli yolları var, ki bu yollar sadece ayakkabılarınızı hayır kurumuna bağışlamaktan geçmiyor.

Kendinize özen göstermenize ve değer vermenize katkısı olmayan kararlardan kurtulun.

Kendinize sorun: Hayatınızdaki insanlar kişisel gelişiminiz için size enerji ve destek mi veriyorlar, yoksa gelişiminizi bozuk dinamikleri ve vadesi dolmuş sözleriyle engelliyorlar mı? Sizi sevecen, açık, özgür ve doğal bir varlık olarak desteklemiyorlarsa, güle güle!

Artık size hizmet etmeyen, ilerlemeyen kalıplara son verin.

İşyerinizde sadece verimsizlik yaratan dağınıklığı azaltmakla kalmayın. Dengeli bir iş yükü yaratmaya çalışın; işinizin başkaları için canlandırıcı, ilham verici, işbirliğine teşvik edici ve güç verici olmasını sağlayın.

Geleceğim için ıvır zıvırlarımdan kurtulmak, kanatlarımdaki tozu atmak istiyorum. Bunun uçmamı kolaylaştıracağını kesinlikle biliyorum. Gerçekte olduğumuz kişiyi geliştirmeyen eşyaların bu kadarı yeter. Olmanız gereken kişiye daha da yaklaşarak sürekli evrim geçirdiğiniz bir süreçte dağınıklıktan işte böyle kurtulmalı.

Bir sürü ayakkabıya güle güle demek de gayet iyi bir başlangıç olur.

Güç



Daha iyi bilirsen daha iyi yaparsın.

Maya Angelou



Paul Simon’ın *Born at the Right Time* (Doğru Zamanda Doğmuş) şarkısını ne zaman duysam şarkının beni anlattığını düşünürüm.

Dünyaya 1954’te geldim; bir zenci olarak sokakta kendi kendine yürümenin bile insanı beyazların suçlamalarına veya alaylarına hedef yaptığı bir zamanda, Mississippi’de, ülkede linç oranının en yüksek olduğu yerde. İyi bir iş sahibi olmanın, en azından yüzünüze karşı” zenci” demeyen “iyi” bir beyaz ailenin yanında çalışmak demek olduğu zamanlardı. Jim Crow[16] yasalarının geçtiği, ayrımcılığın hüküm sürdüğü, siyah öğretmenlerin bile doğru düzgün eğitim alamadığı, beyazlara ait okullardan toplanan eski kitapları kullanmak zorunda kaldıkları bir zamandı.

Ama doğduğum yıl değişim mevsimi başlamıştı. 1954’te Yüksek Mahkeme, Brown ve Talim Terbiye Kurulu davasında[17] siyahların beyazlarla eşit eğitim alma hakkı olduğuna karar verdi. Karar, ülkenin her yerindeki siyah vatandaşlara daha iyi bir hayat umudu vermişti.

Özgür iradenin doğuştan bir hak, evrenin bizim için yarattığı tasarımın bir parçası olduğuna inanırım. 1997’de, *Beloved* filminde Sethe’yi oynamaya hazırlanırken Yeraltı Demiryolu’nun[18] bir kısmına bir gezi düzenledim. O ormanlardan geçip, köleliğin ötesindeki hayata –özgür olmanın, en basit anlamıyla size ne yapacağınızı söyleyen bir sahibiniz olmamasına karşılık geldiği o hayata– doğru kuzeye yolculuk ederken bir köle olmanın nasıl bir his olduğunu anlamak istedim. Ama sonra gözlerim bağlanıp ormana götürüldüğümde ve bir sonraki “güvenli eve” hangi yönden gideceğimi düşünmek için yalnız bırakıldığımda, ilk kez özgürlüğün

bir sahibin olmamasından başka bir anlam taşıdığını fark ettim. Özgürlük, seçeneğin olması demekti.

Filmde Sethe, özgürlüğe giden yolu aşmanın nasıl bir şey olduğunu anlatıyor. “Sanki buraya vardıktan sonra çocuklarımı daha çok sevmeye başladım” diyor. “Ya da belki Kentucky’deyken... çocuklarım tamamen bana ait değildi... Bazen onların daha önce duymadığım gibi kahkaha attıklarını duyuyorum. Önce korkuyorum; birileri onları duyar da kızar diye. Sonra başlarına gelecek tek sorunun karınları ağrıyana kadar gülmeleri olacağını hatırlıyorum.” Ayrıca, sanki “Düşünsene, ben karar veriyorum” der gibi şöyle söylüyor: “Sabahları uyanıp o gün ne yapacağıma kendim karar veriyorum.”

Çekimler sırasında bu replikleri defalarca söyledim ve taşıdıkları gücü hissettim. O zamandan beri Sethe’nin sözlerini unutmuyorum; her gün mutlulukla hatırlıyorum. Bazen yataktan çıkmadan önceki ilk düşüncem oluyorlar. Sabah kalkıp o gün ne yapacağıma kendim karar veriyorum. Düşünsenize, ben karar veriyorum. Bu nasıl güzel bir lütuf.

Bu lütfu doğal karşılamak yerine değerini bilip keyfini çıkarmamız gerektiğini kesinlikle biliyorum. Dünyanın her yerinden yüzlerce zulüm hikâyesi duymuş biri olarak, benim ülkemde doğmuş bir kadınsanız, dünyanın en şanslı kadınları arasında olduğunuzu biliyorum. Bu şansı kullanın; hayatınızı en büyük tutkularınızla yaşayın. Kendi yolunuzu seçme hakkının kutsal bir ayrıcalık olduğunu bilin. Onu kullanın. Olasılıkları yaşayın.

16. Jim Crow, İngiliz komedyen Thomas Rice’ın 1828’de yarattığı bir karakterdir. Rice’ın canlandırdığı karakter, geri zekâlı, ilkel, her türlü aşağılanmaya maruz kalan bir zenci tiplemesidir. Rice, karakteri canlandırırken yüzünü kömürle siyaha boyuyordu. Jim Crow, aşağılamak amacıyla beyazlar tarafından siyahlara takılan isimlerden biriydi. Demiryolları ve tramvaylarda ırk ayrımını benimseyen ilk yasa 1875’te Tennessee’de kabul edildikten hemen sonra, tüm Güney eyaletlerinde birden demiryollarında ırk ayrımı uygulamasına gidildi. Her yere Sadece Beyazlar İçin ve Siyahlar tabelaları asıldı. Bu ve sonraki ayrımcı uygulamalara Jim Crow yasaları dendi. (ç.n.)

17. Kansas Eyaleti’nde Oliver L. Brown adlı siyah bir vatandaşın, evlerinin yakınında sadece beyazlara ait bir devlet okulu bulunduğu halde kızı Linda siyahlara eğitim veren okuluna her gün 1,6 kilometre yürümek zorunda kaldığı için ABD Talim Terbiye Kurulu’na

açtığı dava.(ç.n.)

18**.** ABD’de siyah kölelerin Kanada gibi özgür ülkelere kaçmak için kullandığı gizli yolların ve güvenli örgüt evlerinin bulunduğu bir rota. (ç.n.)



Hep evcimen biri olmuşumdur. Biliyorum, programımı düşünürsek inanması zor ama genellikle işten sonra dosdoğru eve giderim, saat 7'den önce yemeğimi yerim ve 9.30 gibi yatağa girerim. Hafta sonları bile takılmayı en çok sevdiğim yer evimdir. Yetişkinlik hayatımın büyük bir kısmını halkın gözü önünde geçirdiğim için bana özel bir alan, bir sığınak, güvenli bir ev yaratmayı önemsiyorum.

Yıllar önce Goldie Hawn bana kendi güvenli bölgesini, evinde dedikoduyu yasaklayarak kurduğunu anlatmıştı. Ülke çapında sözlü şiddete karşı yürütülen Words Can Heal (Sözcükler İyileştirebilir) kampanyasında bir görev üstlenmişti. Ailesiyle beraber, aşağılayan ve zarar veren kelimeleri cesaret veren ve yapıcı kelimelerle değiştirme kararı almışlardı. Onun dili bir kaldıraç olarak kullanma seçimi, bir zamanlar Maya Angelou'nun bana aktardığı bir gerçekle örtüşüyor: "Olumsuzluğun bir gücü olduğuna inanıyorum. Eğer evine, zihnine, hayatına sızmasına izin verirsen seni ele geçirir" demişti. "O olumsuz sözler pencerelere tırmanır, mobilyalarına yerleşir, sonra bir bakmışsın ki tenine işlemişler. Olumsuz bir cümle zehirdir."

Olumsuz sözlerin nasıl can acıtabildiğine birinci elden şahit oldum. Kariyerimin başlarında, boyalı basın benim hakkımda doğru olmayan şeyler yazdığında kahroluyordum. Anlaşılmadığımı düşünüyordum. İnsanların bu yalanlara inanacağına endişelenerek çok fazla enerji harcıyordum. Bana çamur atanlara telefon açıp savunma yapmamak için kendimi zor tutuyordum.

Bunlar, kesinlikle bildiğim bir şeyi anlamadan önceydi: Birileri sizin hakkınızda yalanlar yaymışsa, o yalanların sizinle bir ilgisi

yoktur. Asla. Dedikodu –ister ülkeyi kasıp kavuran bir söylenti, ister arkadaşlar arasında bir dert yanma olsun– onu başlatanların kendilerine güvensizliklerini yansıtır. Genellikle başkalarının arkasından olumsuz konuştuğumuzda sebebi güçlü hissetmek istememizdir. Bunun sebebi de genellikle bir açıdan kendimizi güçsüz, değersiz hissetmemiz, açık sözlü davranacak cesarete sahip olmamamızdır.

Acıtan sözler, kendimize ve o sözleri paylaştığımız insanlara bizim güvenilir olmadığımız mesajını verir. Eğer biri bir "arkadaşını" harcayabiliyorsa diğerini neden kötülemesin? Dedikodu, sorunumuz olan kişilerle doğrudan konuşma cesaretini bulamadığımız için onları aşağılamamız demektir. Tiyatro yazarı Jules Feiffer buna "küçük cinayetler işlemek" der: Dedikodu, bir korkağın suikast girişimidir.

Dedikoduya –kim ne giymiş, kiminle çıkmış, son seks skandalına kimin adı karışmış– kafayı takmış bir kültürde yaşıyoruz. Peki, evlerimizden, ilişkilerimizden, hayatlarımızdan dedikoduyu çıkarsak ne olur acaba? Herhalde en önemli olanı yapmak –başkalarının hayallerini yıkacağımıza kendimizinkini inşa etmek– için ne kadar çok zamanımız kaldığına şaşırırız. Evlerimizi, misafirlerimizin ayakkabılarını çıkarıp biraz daha kalmak isteyecekleri bir ruhla doldururuz. Sözlerin yıkmak için olduğu kadar iyileştirmeye de gücü olduğunu hatırlarız.



Bazıları, çok az televizyon izlememi ironik bulabilir. Mary Tyler Moore[19] yayından kalktığından beri *The Andy Griffith Show*'un[20] tekrarları dışında sürekli komedi dizileri izlemeyi bıraktım. Evdeyken, yatmadan önce bütün o olumsuz enerjiyi almamak için gece haberlerini izlemiyorum. Seyahatteysem, odamda televizyon nadiren oluyor. Kanalları zapladığım ender günlerdeyse cinsel istismar veya kadına karşı şiddetle ilgili en az bir programa rastlamam neredeyse kesin.

Televizyondaki ilk yıllarımda "eğlence" adına bilmeden sorumsuz yayıncılık yaptığım için suçluluk duyuyordum. Bir gün ekibimle beraber bir seks skandalında yakalanan bir kocayı programa çıkması için ayarladık. Stüdyoda, milyonlarca izleyicinin önünde kadın kocasının kendisini aldattığını ilk defa duydu. O anı hiç unutamıyorum: Kadının yüzündeki yıkım ve üzüntü, onu bu duruma düşürdüğüm için beni kendimden utandırdı. İşte o zaman bir daha asla başka bir insanı aşağılayan, utandıran veya küçümseyen bir programın parçası olmayacağıma karar verdim.

Kesinlikle biliyorum ki kafamızı en çok neye yorarsak ona dönüşürüz. Bir kadın düşündüğü şeydir. Saatler boyunca gerçek gücümüzü yansıtmayan imgeler ve mesajlara maruz kalırsak yaşam gücümüz tükenmiş halde ortalıkta dolanmamız kaçınılmaz olur. Her hafta karşımıza çıkan düzinelerce zulüm ve vahşet olayına odaklanırsak çocuklarımızın şiddeti problem çözme yolu olarak görmesine şaşırmamamız gerekir.

Görmek istediğin değişim ol – ben bu söze göre yaşıyorum. Küçümsemek yerine cesaretlendirin. Yıkmak yerine yapın. Yanlış yönlendirmek yerine yolu aydınlatın ki hepimiz daha yüksek

yerlerde olabilelim.

19**.** 1970’lerde ABD’nin popüler kadın komedi oyuncularından Mary Tyler Moore’un 1970-1977 arasında yayınlanan *Mary Tyler Moore Show* isimli bir komedi dizisi vardır. (ç.n.)

20**.** ABD’de 1960-1968 arasında yayınlanan bir komedi dizisi. (ç.n.)



Bay Hooper'ın beşinci dönem matematik dersinde, girmek üzere olduğumuz sınav yüzünden korku içinde otururken okul hoparlörlerinden bir duyuru yapıldı. Özel bir konuk konuşmacıyı dinlemek için konferans salonuna çağrılıyorduk. O gün için matematik dersinin kaynadığına sevinerek kendi kendime, "Yaşasın, kurtuldum!" demiştim.

Sınıf arkadaşlarımla tek sıra halinde salona girerken aklımdaki tek düşünce kurtuluşumdu. Yerime otururak bir başka konuşmayla sıkılmaya kendimi hazırlamıştım. Sonra konuşmacının, öldürüldüğü gün Dr. King'le[21] beraber olan, Medeni Haklar Hareketi öncülerinden din adamı Jesse Jackson olduğunu öğrendiğimde yerimde biraz doğrulmuştum. Ama az sonra hayatımın konuşmasını dinleyeceğimi henüz bilmiyordum.

Yıl 1969'du. Sürekli A veya B alan bir öğrenci olarak elinden geleni yapmanın ne demek olduğunu çoktan anladığımı düşünüyordum. Ama o gün Rahip Jackson içimde, hayata karşı bakışımı değiştiren bir ışık yaktı. Konuşması, atalarımızın nasıl o günlere geldiğinden bağımsız olarak hepimiz uğruna yapılmış kişisel fedakârlıklarla ilgiliydi. Nashville'de bir karma lisede okuyabilmemizi sağlayanlardan, bizim için yolu açmış olanlardan söz etti. Kendimize mükemmeliyet borçlu olduğumuzu söyledi.

"Irkçılığa karşı en iyi silah mükemmeliyettir" demişti. "Bu yüzden mükemmel olun."

Bu sözünü kulağıma küpe yaptım. O akşam eve gittiğimde bir parça renkli karton buldum ve üzerinde bu sözlerin yazdığı bir poster hazırladım. Aynama astığım bu poster lise yıllarım boyunca orada kaldı. Zaman içinde ona kendi özlü sözlerimi de ekledim:

“Başarılı olmak istiyorsan mükemmel ol.” “Dünyanın sana en iyiyi sunmasını istiyorsan sen de ona en iyini göster.”

Bu sözler, elimden en iyisinin gelmediği pek çok zorlu durumu aşmama yardım etti. Bugüne kadar amacım hep mükemmeliyet oldu. Vericilikte mükemmeliyet. Samimiyette mükemmeliyet. Gayrette mükemmeliyet. Sorunlarla mücadelede mükemmeliyet. Benim için mükemmeliyet, her zaman elimden gelenin en iyisini yapmaktır. Don Miguel Ruiz’in *Dört Anlaşma* kitabındaki son anlaşma şudur: Her zaman elinden gelenin en iyisini yap. Bunun, bireysel özgürlük adına en tatmin edici yol olduğunu kesinlikle biliyorum. Ruiz, elinizden gelen en iyinin ruh halinize göre günden güne değişebildiğini söylüyor. Fark etmez. Her durumda elinizden geleni yapın ki kendinizi yargılamak, suçluluk ve utanç hissetmek için bir sebebiniz olmasın. Öyle yaşayın ki her günün sonunda “Elimden geleni yaptım” diyebilin. Yaşayabileceğiniz en iyi hayatı yaşama işinde mükemmelleşmek işte budur.

21. Martin Luther King Jr. (1929-1968) ABD’de Medeni Haklar Hareketi’ne öncülük eden Afrikalı-Amerikalıdin adamı. (ç.n.)



Babam beni borçlu kalmanın korkunç bir şey olduğuna inandırarak yetiştirdi. Bizim evde borçlu olmak neredeyse tembelliğe benzer bir karakter bozukluğu olarak görülürdü; babam buna “hoppalık” derdi. Bu yüzden evden ayrılıp bir yıl içinde 1800 dolar borca girdiğimde çuvalladığımı düşündüm. Ne babama söyleyebildim ne de ondan borç isteyebildim.

Bunun yerine yüzde 21 faizle bir destek kredisi aldım, akşam yemeklerinde bol bol kuru üzüm yedim ve paramın yettiği en ucuz arabayı aldım. Ona tekerlekli kova diyordum ama beni işe götürüp getirmeye yetiyordu. Paramın yüzde 10’unu kiliseye ayırıyordum ve yılda sadece bir defa kıyafet alıyordum.

1800 doları ödedim ve bir daha ödeyebileceğimden fazla harcama yapmamaya yemin ettim. Aşırı harcamanın bana verdiği histen nefret ediyordum.

Babam, önemli her eşya –çamaşır ve kurutma makinesi, yeni bir buzdolabı– için para biriktirirdi. 1976’da Nashville’deki evimden ayrıldığım sıralarda hâlâ yeni bir televizyon alamamıştı. “Parasının denkleşmediğini” söylerdi. *The Oprah Winfrey Show* ülke çapında yayınlanmaya başlayınca yaptığım ilk şey, ona parasını nakit ödeyerek bir renkli televizyon almak oldu.

Bazılarının borç içinde yaşamayı tercih etmesini hiç anlamamışımdır. Programımda çektikleri maddi sıkıntıyı anlatan bir çifti hiç unutmam. Sadece dokuz aydır evliydiler ama ilişkileri devasa bir borcun altında ezilmeye başlamıştı bile. Meksika’da bir plajda yaptıkları düğün masrafının çoğunu kredi kartından ödemiş, bazı misafirlerinin otel ve spa masraflarını karşılamış, düğün yemeğinde ıstakoz ve fileminyon ve sınırsız içki ikram ettirmişlerdi.

Bu bereketli düğünün diğer yüzünde ise 50 bin doları bulan bir kredi borcu vardı. Buna damadın nikâh yüzüğü için emeklilik birikiminden çektiği 9 bin dolar dahil değildi. Masal gibi bir hafta sonu peşinde koşarken yıllarca sürecek bir kâbusa düşmüşlerdi.

Kesinlikle biliyorum: Mutlu ve tatmin olmak için gerçekten neye ihtiyacınız olduğunu görmek yerine edinebildiklerinizle kendinizi tanımladığınızda, sadece imkânlarınız dışında yaşamış veya kendinizi fazla zorlamış olmazsınız. Aynı zamanda bir yalanı yaşarsınız.

İşte, borca batmış halde yaşamak bu yüzden berbat hissettirir.

Kendinize karşı dürüst değilsinizdir. Kendinizi borçtan kurtardığınızda amaca hizmet eden alışverişler, hayatınıza anlamlı şeyler katmak için yer açmış olursunuz.

Herhangi bir şey almadan önce hâlâ iki kere düşünürüm. Sahip olduğum diğer şeylere uyacak mı? Acaba anlık bir hevese mi kapılıyorum? Gerçekten kullanır mıyım yoksa sadece güzel olduğu için mi istiyorum? Yıllar önce bir antikacıda dükkân sahibinin bana aynaları ve gizli çekmeceleriyle muhteşem bir 18. yüzyıl tuvalet masası gösterdiğini hatırlıyorum. Ciladan öyle parlıyordu ki kiraz ağacı sanki titreşiyordu. Orada durmuş alıp almamak konusunda karar vermeye çalışırken antikacıya, “Haklısınız; çok güzel” dedim, “bunun gibisini hiç görmedim ama bu kadar gösterişli bir tuvalet masasına ihtiyacım yok.” Antikacı kasılarak bir iç çekip, “Bayan, burada kimse ihtiyacı olduğu için alışveriş yapmaz; bunlar keyif alınacak değerli eşyalardır” dedi. Gerçekten. Eh, öyleyse ben de “ihtiyaçlar” dükkânına gideyim diye düşündüm, çünkü aslında aradığım şey şömine için gereken alet edevatlardı. Bir tuvalet masasına ihtiyacım olmadığı gibi onun için yerim de yoktu.

Adil olmak gerekirse Bay Antikacı bir konuda haklıydı: Bazı şeyler özenle saklanıp keyfini sürmek için vardır.

Ancak insanın aşırıya kaçmadığında her şeyin keyfini daha iyi sürdüğüne kesinlikle inanıyorum. Akıllıca bir alışveriş yaptığınızı şöyle anlayabilirsiniz: Eve satın aldığınız parçayı getirirsiniz, içinizde tek bir pişmanlık kırıntısı yoktur ve aldığınız şey on gün

sonra ilk aldığınız günden de iyi hissetmenizi sağlar.

1988'de Tiffany's'te iki farklı desende porselen tabak arasında karar vermeye çalışıyordum. Bir ona bir diğerine bakarken alışveriş arkadaşım, "Neden ikisini de almıyorsun? İkisini de alabilecek paran var" dedi. "Tanrım... alabilirim. Alabilirim. İkisini de alabilirim!" diye düşündüğümü hâlâ hatırlıyorum. Sanki piyangoyu kazanmışım gibi mağazanın ortasında zıplamaya başlamıştım.

O günden beri alışverişte baştan çıktığım çok oldu. Ama hayatın her alanında bilinçli olmanın önemini bildiğimden ayaklarımın yere basması için çaba gösteriyorum. Bir sarı kazak daha almak bana... ne hissettirecek? Eğer cevap "hiçbir şey"se o kazağı geri koyarım veya gününü neşelendirecek biri için alırım (sarı rengi bazılarının çikolatayı sevdiği şekilde seven Gayle gibi).

Umarım paranızı harcayış şekliniz kimliğinizle ve önem verdiklerinizle örtüşüyordur. Umarım paranız size ve sevdiklerinize mutluluk getiriyordur. Umarım onu en iyi niyetlerinizi gerçekleştirmek üzere etkili bir güç olarak kullanırsınız.



20’li yaşlarımda Washington DC’de, Ulusal Siyah Caucus’unun[22] sponsor olduğu bir dua kahvaltısına katılmıştım. Cleveland’dan gelen, belagati çok güçlü bir vaizi dinleme şansım olmuştu: Daha sonra akıl hocam ve arkadaşım olacak Rahip Otis Moss Jr.’ı.

Rahip Moss o gün, hâlâ hatırladığım bir hikâye anlattı. Babası, toprak kirasını ürünle ödeyen fakir bir çiftçiydi. Bütün hayatını ailesi için çalışarak geçirmişti. Ondan önceki nesillerin çektiği aşağılanmaları o da yaşamıştı. Ellili yaşlarına geldiğinde kendisinden önceki nesillerin sahip olmadığı bir şansa kavuşmuştu: Bir seçimde oy kullanmak. Seçim günü şafaktan önce kalkmış, ırkçı Georgia valisine karşı daha ılımlı bir adaya oy vermek için seçim sandığına doğru yola çıkmıştı. 10 kilometre yürümüştü. Sandığa ulaştığında ona yanlış yere geldiğini söyleyerek başka bir sandığa yönlendirmişlerdi. Tekrar 9-10 kilometre yürüdükten sonra yine aynı cevapla karşılaşmış ve üçüncü bir sandığa yönlendirilmişti. Üçüncü yere vardığında da ona, “Bayım, geç kaldın; sandıklar az önce kapandı” demişlerdi. Bütün gün boyunca 29 kilometre yürüdükten sonra oy verme sevincini yaşayamadan eve tükenmiş halde dönmüştü.

Baba Otis Moss bu hikâyeyi herkese anlatmış; oy vermek için ikinci şansının gelmesini büyük bir heyecanla bekleyerek yaşamış. Bir sonraki seçimden önce ölmüş. Seçme şansına hiç sahip olamamış. Şimdi benim bu şansım var. Her oyumu sadece kendim için değil aynı zamanda baba Otis Moss ve oy vermek isteyip verememiş sayısız insan için atıyorum. Benden önce yaşamış, sizin ve benim hayatımız bugün önemli bir güç olsun diye hayat enerjisini tüketmiş herkes için oy veriyorum.

1851’de Akron’daki Kadın Hakları Kongresi’nde konuşan Sojourner Truth, “Tanrı’nın yarattığı ilk kadının gücü tek başına dünyayı altüst etmeye yettiyse, bunca kadın hep birlikte dünyayı tekrar çevirip olması gerektiği hale getirme gücüne sahip olmalı!” demişti. Kadınlar kitleler halinde oy kullanmaya gitse inanılmaz değişimler görebiliriz.

Oy kullanımıyla ilgili son istatistikler kadınlık mirasımıza –sesini duyuramayan ama bir gün kızlarının sesinin duyulduğuna şahit olan her kadına– hakaret gibi ve utanç verici durumda. 2008’de oy kullanabilen kadın seçmenlerin sadece üçte ikisi sandık başına gitmiş. Unutmayın, 2000 başkanlık seçiminde karar sadece 537 oyla verildi. Kesinlikle biliyorum: Kendimize ve bizden öncekilere oyumuz sayılacak kadar saygı göstermek zorundayız.

22. Birbirine yakın görüşlere veya ortak etnik kökene sahip siyasetçileri bir araya getiren topluluk. En üst düzeyde, ABD Kongresi’nde ve ayrıca çoğu eyalet yasama organında, Demokratik ve Cumhuriyetçi Parti üyeleri birer caucus olarak örgütlenirler. (ç.n.)



Sağlık giderlerimizin yüzde 95'ini hastalıklara, yüzde 5'inden azını sağlığı korumaya harcıyoruz. Ne tuhaf değil mi? Bu durumun değişmesi gerek. Değişimse kendimizi nasıl görmeyi seçtiğimizle başlar: Sağlık saçan insanlar mı olacağız, yoksa hastalık taşıyan insanlar mı?

Sağlıkta varılabilecek en üst nokta, fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak tam gaz işleyen bir sistemdir. Uyanık olmak, canlı hissetmek ve çevreyle bağ kurmaktır. Hayatınıza bir çember ve tüm yönlerine (aile, maddi durum, ilişkiler, iş ve diğerleri) onun parçaları olarak bakarsanız bir parça iyi çalışmadığında bütün çemberin etkilendiğini görürsünüz.

Hayatımda işime fazlasıyla odaklanıp kendime yeteri kadar özen göstermediğim zamanlar oldu. Kişiliğinizin (ego) ihtiyaçlarına karşılık vermek ile gerçek benliğinize özen göstermek arasında bir fark var. Bu ayrımı yapmak size oldukça zaman kazandırabilir. Artık kesinlikle biliyorum.

Sahip olmanız gereken hayatı yaşayabilmek için zihninizle, bedeninizle ve ruhunuzla bağlantıda olmalısınız. Bu üçü birbirine tamamen bağlı olduğunda yeryüzündeki potansiyelinizi gerçekleştirebilirsiniz.

Bu, sizin vereceğiniz bir karar: Buraya geliş amacınızın peşinden gitmek ve günlerinizi boşa geçirmemek. Ortalama bir Amerikalı kadının ömrü 80 yıldır. Bu kesin bir veri değil tahmindir. Her yarın bugünden yaratılır.

Sizi bekleyen bolluk içindeki hayata kavuşmak için gerçekten çalışmaya istekli olmalısınız. İşiniz değil. Kariyer profiliniz değil. Size en büyük arzularını fısıldayan ruhunuza kulak vererek. Onu

duymak için bazen sessiz olmalısınız. Düzenli olarak ona dönmeniz gerekir. Zihninizi, sizi yeni olasılıklara açık hale getirecek düşünceler ve fikirlerle doldurmalısınız. (Öğrenmeyi bıraktığınızda gelişiminiz durur ve bilinçaltınızdan evrene artık her şeyi gördüğünüzü, sizin için yeni bir şey kalmadığını söylemiş olursunuz. Öyleyse neden buradasınız?)

Vücudunuzun, ona nasıl davranırsanız davranın işlevlerini yerine getirmeye sürekli devam edeceğini varsayamazsınız. Vücudunuz hareket etmek, iyi beslenmek ister. Eğer hayatı, kazanmanız gereken bir yarış gibi koşturarak yaşıyorsanız yavaşlamanız ve programınıza biraz dinlenceyi de katmanız gerek. Çünkü aslında zaten kazandınız. Hâlâ buradasınız, doğruyu bulmak, daha iyi yapmak ve daha iyi olmak için bir şansınız daha var – şimdiden başlayarak.



Yıllar önce programıma katılan genç bir anne, oğlunu bir türlü yatağına yatıramamaktan şikâyet etmişti. Oğlu üç yaşındaydı ve evde onun sözü geçiyordu. Annesinin yatağında uyumak istiyor, kendi yatağına uzanmayı bile reddediyordu. Anne ısrar ettikçe çocuk daha çok direniyordu. Gerçekten de tükenip hali kalmayıncaya kadar bağırıyor, çığlık atıyordu.

Anneyle çocuğun arasındaki savaşın videosunu gösterdik. Uzmanımız Dr. Stanley Turecki izledikten sonra tüylerimi diken diken eden bir şey söyledi: “Siz karar verene kadar hiçbir şey olmaz.” Bu üç yaşındaki çocuğun kendi yatağında uyumamasının sebebi, annesinin buna karar vermemiş olmasıydı. Karar verdiğinde çocuk da yatağına gidecekti. Ağlayıp bağırabilir, uykuya yenik düşene kadar çığlık atabilirdi ama sonunda annesinin kararlı olduğunu anlayacaktı.

Elbette Dr. Turecki’nin üç yaşındaki bir çocuktan bahsettiğinin farkındaydım ama bu akıllıca tavsiyenin hayatın başka pek çok alanında da geçerli olduğunu kesinlikle biliyordum. İlişkiler. Kariyer hamleleri. Kilo sorunları. Her şey kararlarınıza bağlı.

Tavsiyem şu: Ne yapacağınızı bilemediğinizde kafanız netleşene kadar hiçbir şey yapmayın. Dinginleşmek, dünyanın seslerini değil kendi sesinizi duyabilmenizi sağlar. Ne istediğinize karar verdiğinizde de o karara bağlı kalın.

En sevdiğim alıntılardan biri dağcı W.H. Murray’e ait:

> İnsan kendini adamadan önce bir tereddüt, geri çekilme şansı ve her zaman bir verimsizlik söz konusudur. Her türden girişim (ve yaratım) eyleminde sadece tek bir esas gerçek vardır. Bu gerçeği gözardı etmek sayısız fikri ve harika planları öldürür. (O gerçek şudur): İnsan kendini kesinlikle adadığı an kader de harekete geçer. Aksi

takdirde ortaya çıkmayacak her türlü destek kendini gösterir. Karar vermek, bütün bir olaylar silsilesini doğurur. Hiç kimsenin karşısına çıkmasını hayal edemeyeceği, tahmin edilemez olaylar, karşılaşmalar ve maddi yardım insanın lehine işlemeye başlar. Goethe'nin bir sözüne derin bir saygı duymaya başladım: "Her ne yapabiliyor veya yapabileceğini hayal ediyorsan, yapmaya başla. Cürette deha, güç ve sihir vardır."

Bir karar verin ve hayatınızın nasıl ilerlediğini izleyin.



“En Güçlü İnsanlar” listelerine, bu listelerin gücü tanımlayıp sıralamakta kullandığı dış etmenlere –ün, statü, para– hep hayret etmişimdir. Bir insan nasıl bir yıl en tepesinde olduğu listeye ertesi yıl giremiyor – hepsi bir yönetim kurulu toplantısında olup bitiveriyor. Acaba o kişinin gücü gerçek miydi yoksa sadece konumundan mı kaynaklanıyordu? Çoğunlukla bu ikisini karıştırıyoruz.

Gerçek gücü düşündüğümde, bütünün iyiliği için amacın kişilikle örtüştüğü zaman ortaya çıkan güç aklıma geliyor. Bana göre gerçek güç, sadece insanın özünden gelen ve olması gereken kişiyi yansıtan güçtür. Birinin bütün gerçekliği ve kesinliğiyle bu tür bir gücü yansıttığını gördüğünüzde karşı konulmaz, ilham verici ve insanı yücelten bir güç olduğunu anlarsınız.

İşin sırrı örtüşmededir: Yolunuzda olduğunuzu, tam da yapmanız gerekeni yaptığınızı, ruhunuzdan geçen niyeti ve kalbinizdeki arzuyu gerçekleştirdiğinizi kesinlikle bildiğiniz zamandır. Hayatınız amacınızla doğru rotada buluştuğunda gücünüz had safhaya ulaşır. Bu durumda tökezleseniz bile düşmezsiniz.



Katrina Kasırgası vurduktan beş gün sonra yarattığı yıkımı kendi gözlerimle görmek için Louisiana'ya gittim. Maya Angelou, "Kara, su olmuştu ve su Tanrı olduğunu düşünüyordu" diyerek durumu harika bir şekilde tanımlamıştı.

Binlerce ailenin beş gün boyunca yardım gelmesini beklediği New Orleans'taki Superdome'da on dakikadan uzun kalamadım. Ondan sonraki günlerde bozulmaya başlamış cesetlerin keskin kokusuyla karışmış idrar ve dışkı kokusunu hâlâ duyduğumu zannediyordum.

Yayındayken, "Bence hepimiz –bütün ülke– bu ailelere özür borçluyuz" demiştim.

Ertesi gün, hem en iyi arkadaşım hem de *O* dergisinin serbest editörü olan Gayle King, "Oprah kendisini dev aynasında görmeye başladı; hükümetin o insanlardan özür dilemesi gerektiğini söylüyor" diyerek aboneliğini iptal etmek isteyen bir okurdan bir telefon aldı.

Her felaketin ardından çıkarılması gereken büyük dersler olduğunu kesinlikle biliyorum. En büyüklerinden biri de şu: "Onlar ve biz" oyununu oynamaya devam ettiğimiz sürece insanlar olarak, ulus olarak, gezegen olarak gelişimimizi sürdüremeyiz. Katrina bize kalplerimizi açmamız ve merhametimizi göstermemiz için bir fırsat verdi.

Yıllardır pek çok kişiden Tanrı'nın neden şuna veya buna izin verdiğiyle ilgili sızlanmalar duyarım. Bir ders daha: İnsanlar, Tanrı'nın yaptıkları yüzünden değil, bizim yaptıklarımız veya yapmadıklarımız yüzünden acı çekiyor.

Katrina sonrası olanların büyük bir kısmı insan ürünü. Hepimizin

gördüğü üzere de ortalıkta bolca suçlama vardı. Ama kasırga bize çaresizlik ve korku zamanlarında hepimizin bir umut ışığı olabileceğimizi, birbirimize iyilik ve şefkatle uzanmak için elimizden geleni yapacağımızı da gösterdi. Çünkü kesinlikle biliyorum ki onlar diye bir şey yok – sadece biz varız.



2009’un Ocak ayında *O* dergisinin kapağına iki kere çıktım: Yan yana iki halim; öncesi ve sonrası. Birinde, öncesi fotoğrafında formum yerinde görünüyordum. Sonrası fotoğrafında kiloluydum. Bu fotoğraflarımı göstermek için özgüvenim vardı, çünkü yalnız olmadığımı biliyordum. Amerikalı yetişkinlerin tahminen yüzde 66’sı ya aşırı kilolu ya da obez. Neredeyse kimse halinden memnun değil.

O kapak, müthiş bir duygu patlamasına yol açtı, destek çığ gibi büyüdü. En iyi hatırladığım tepkilerden biri, bir arkadaşımdan aldığım e-postaydı: “Kilolarını senin yangın detektörün olarak görüyorum. Bizler de hayatlarımızın en iyi kısımlarını yakıyoruz.”

Daha önce duruma hiç böyle bakmamıştım. Benim için tam bir a-ha anı olmuştu. Kilolarım, kendi merkezimden kopuşumu ilan etmek için yanıp sönen uyarı sinyalleriydi.

Kesinlikle biliyorum ki kilo almak benim için yemek yeme meselesi değil, ruhsal bir mesele. Marianne Williamson şu e-postayı göndererek can evimden vurmuştu: “Kiloların aslında yaşayabileceğin en iyi hayata bir çağrı.”

Başarısızlıkla sonuçlanan diyetlerle geçen onca yıl boyunca engelin kilolarım olduğunu düşünmüştüm. Dengesini kaybetmiş varoluşuma ve yemeği, gerçekleri bastırmak için kullanışıma bakmak yerine kendime bir kilo “sorunum” olduğunu söylüyordum.

Bob Greene’le birlikte *Make the Connection* (Bağlantıyı Kur) adlı bir kitap yazmıştık. Başlık onun fikriydi. Şişman olmakla ilgili günlük yazılarımı içeren kendi bölümümü yazarken bile (Bob’la tanıştığımızda 107 kiloydum) ona sık sık, “Hatırlatır mısın – bağlantı neydi?” diye soruyordum.

Bob’dan aşırı yememin sebebinin patates cipsleri olmadığını, yemek bağımlılığımın katmanlarını soymam ve beni yiyenin ne olduğunu bulmam gerektiğini öğrendim. Belli ki yeterince katman soymamışım.

Şimdi bağlantının kendinle ilgili her şeyi sevmek, saymak ve korumak olduğunu biliyorum. Bob bana sürekli, “Kiloların nihayetinde değersizlik duyguna bağlı” derdi. Yıllarca, “Bak Bob, ben ellerindekini hak etmediklerini düşünen insanlardan değilim. Sahip olduğum her şey için çok çalıştım” diyerek bunu hararetle reddettim.

Kilo sorununu kalıcı olarak çözüp yönetmeye doğru manevi yolculuğumda ilerlerken artık değersizlik hissinin çeşitli şekillerde ortaya çıkabildiğini biliyorum.

Üç yaşından beri beklenenden daha başarılı olmuş biriyim. Yıllarca buraya ait olduğumu gösterme, değerimi kanıtlama ihtiyacı duydum. Çok çalıştım. A’lar aldım. Hitap yarışmaları kazandım, burslar aldım. Sadece doğmuş olmanın insanı burada olmaya değer kıldığını anlamam otuzlu yaşlarımın ortalarını aldı. Hiçbir şeyi kanıtlamaya ihtiyacım yoktu.

Aşırı yiyen çoğumuz için fazla kilolar çözülmemiş endişelere, hayal kırıklıklarına ve depresyonlara karşılık gelir. Bütün bunların temelinde de yüzleşmediğimiz korkularımız yatar. Korkuyu hissetmek ve onunla başa çıkmak yerine yemeğe boğarız. Her şeyi buzdolabının sunduklarıyla bastırırız.

Korkuyu yenebilirseniz, uçabilirsiniz. “Kesinlikle” bildiğim bir şey daha.

Bırakın hayatınız içinizde uyansın. Mücadele ettiğiniz her neyse – aşırı yemek, herhangi bir madde veya eyleme bağımlılık, bir sevgili, para, kariyer kaybı– bırakın kendinizle ilgili en kutsal gerçeklere açılan kapı, en iyi hayatınıza bir davetiye olsun.



Maui’de günbatımında gökyüzünün değişimini izlemeyi severim. Doğa, biz dünyevi canlılardan daha kolay değişir.

İnsan olarak gelişmek bir ömür süren bir kazıdır. Altta yatan sorunları ortaya çıkarmak için derinlere inersiniz. Bazen Kilimanjaro’yu kürekle kazıyormuş gibi hissedersiniz. Kayaya vurup durursunuz.

Yine de şunu keşfettim: Kırılmayan taşlar tepelere, sonra da dağlara dönüşür. İşimizde, ailemizde, ilişkilerimizde, maddi durumumuzda, sağlığımızda günlük temizlikleri yapmak bizim işimiz.

Sorunları görmezden gelmek elbette daha kolay ama onları çözümlemek için ufacık adımlar atsak da, o adımlar sonunda kendini gerçekleştirme yolunda dev sıçramalara dönüşür.

Bir birey olarak gerçek potansiyelinize ulaşmak bir düşünceden fazlasıdır. Nihai amaç budur. Gerçekleştirebileceğimiz mucizelerin insanlığın ölçütleriyle, neyin “in” neyin “out” olduğunu, kimin seksi olup olmadığını söyleyen listelerle bir ilgisi yok.

Burada gerçeklerden bahsediyorum: Kimin hayatına dokundunuz? Kimleri sevdiniz, sizi kimler sevdi?

Önemli olanın bu olduğunu artık kesinlikle biliyorum. Bana göre hedeflenecek tek amaç budur: Bir diğer varlıktan daha iyi veya daha kötü olmadığımı bilmemi sağlayan bilinç dönüşümü. Basitçe ben benim.



Altın Kural'ı üçüncü sınıfta öğrenmiştim: Kendine nasıl davranılmasını istiyorsan başkalarına öyle davran. Bu sözleri sevmiştim. Her şeyin üzerine yazmıştım ve okul çantamda dolaştırıyordum.

Tam bir görev insanıydım. Bir noktada misyoner olacağımı bile düşündüm. Her pazar kiliseye gider, sağdan ikinci sıraya oturur, bir not defteri çıkarır, rahibin söylediği her şeyi yazardım. Ertesi gün okuldaki oyun bahçesinde vaazdan parçalar okurdum. Buna pazartesi sabahı duası derdim. Yaşıtlarım benim geldiğimi gördüklerinde, "Vaiz geliyor" derlerdi. O yıllarda, İlerici Misyoner Baptist Kilisesi'nin Kosta Rika'daki fakir çocuklar için düzenlediği yardım kampanyasına katılmıştım. Herkesten daha çok para toplayacaktım. Öğlen yemeği paramı bağışlamış, sınıf arkadaşlarımı da aynısını yapmaya ikna etmiştim. Bütün bu yaptıklarım, inanarak yaşadığım "başkalarına da öyle davran" prensibinin bir parçasıydı.

Sonra, beşinci sınıfta, bazı sorunlarla karşılaştım. Sınıfta benden hoşlanmayan bir kız vardı. Ben de okulda onun hakkında konuşuyordum. Arkadaşlarımdan biri, eğer başkalarına, bana davranılmasını istediğim gibi davranmaya inanıyorsam bu kızın da büyük olasılıkla benim hakkımda konuştuğunu söyledi. "Umurumda değil" dedim, "nasılsa ondan hoşlanmıyorum."

Uzun bir süre, ne zaman vicdanıma aykırı bir şey söylesem veya yapsam kendime bahaneler bulmaya çalıştım. Anlamadığım, bütün eylemlerimizin, iyi veya kötü, yine bize dönmesiydi. Ama sonunda anladım ki dünyaya verdiğimizi alıyoruz. Bunu fizikte, üçüncü hareket yasasıyla anlıyorum: Her etkiye karşılık eşit ve karşıt bir tepki vardır. Doğu filozoflarının karma dediği felsefenin özü de

budur. *Mor Yıllar*'daki[23] karakterlerden Celie, Mister'a şöyle der: "Bana yapmaya çalıştığın her şey senin zaten başına geldi."

Eylemleriniz etrafınızda tıpkı dünyanın güneş etrafında döndüğü gibi döner. Bu yüzden insanlar mutluluğu aradıklarını söylediklerinde, "Sen dünyaya ne veriyorsun?" diye soruyorum. Bir defasında programıma çıkan ve kocasıyla ilişkisinin neden kötüye gittiğini merak eden kadın gibi. "Eskiden beni çok mutlu ederdi. Artık beni mutlu etmiyor" deyip duruyordu. Sebebin, kendisinin yarattığı etki olduğunu göremiyordu. Mutluluk asla başkalarından aldığınız bir şey değildir. Hissettiğiniz mutluluk, verebildiğiniz sevgiyle doğru orantılıdır.

Eğer hayatınızda bir şeylerin eksik olduğunu veya hak ettiğinizi alamadığınızı düşünüyorsanız, gerçek hayatta bir Sarı Tuğlalı Yol[24] olmadığını unutmayın. Hayata siz önderlik edersiniz, o size değil.

Çocuklarınızla biraz daha fazla zaman geçirdiğinizde hayatınızda nelerin değiştiğine bir bakın. Patronunuza veya çalışma arkadaşınıza olan öfkenizden kurtulun ve karşılığında ne aldığınızı görün. Kendinize ve başkalarına karşı sevgi dolu olun; sevginin çoğaldığına tanıklık edin. Bu kural siz farkında olmasanız da her zaman işler. Küçük şeylerde, büyük şeylerde ve en büyük şeylerde kendini gösterir.

Bugün iyi olmaya ve karşılaştığım herkese iyi davranmaya çalışıyorum. Hayatımı iyi niyetle kullanmaya dikkat ediyorum artık. Çünkü kesinlikle biliyorum ki düşündüğüm, söylediğim, yaptığım her şey bana döner. Aynısı sizin için de geçerli.

23. 1983'te ABD'li yazar Alice Walker'a Pulitzer Ödülü kazandıran, orijinal ismi *The Color Purple* olan roman. 1985'te filme uyarlanmıştır. Filmde Oprah Winfrey de rol almıştır. (ç.n.)

24. *Oz Büyücüsü* adlı çocuk romanında kahramanların takip ettiği yol. (ç.n.)

Artık biliyorum...

Ne verirseniz size geri gelir.

Her şey bir mucize, bir lütuf, bir fırsat olabilir.

Yeter ki, siz öyle görmeyi bilin...

Oprah Winfrey... Her zaman tek başına ayakta durmayı bilmiş bir isim. Yaratıcı bir güç, kendini insan yüreğini ve ruhunu anlamaya adamış bir bilgelik öğrencisi, "dilediğin hayatı yaşa" felsefesinin en büyük savunucusu...

Efsanevi, türünün en yüksek reytingli talk şovu ile Amerika'da yıllar yılı tarih yazan ve kendi televizyon ağını kuran Winfrey, Başkanlık Özgürlük Madalyası ve Harvard Üniversitesi'nden fahri doktorayla ödüllendirilmiştir.

Tüm deneyimlerinden topladığı hayat derslerini on dört yıldır *O* yani *Oprah Magazine*'deki köşesinde paylaşmaktadır.

Artık Biliyorum içten, sahici, ilham veren ve mizah yüklü anlatımıyla okurların tekrar tekrar dönüp okumak isteyecekleri, hakikatlerle ışıldayan bir kitap.

Çeviren: İstem Erdener Gökalp

Doğan novus