"Yer açın, HeatherAsh'in kitabı sizi yaşamınızın bir üst seviyesine çıkarsın."

Don Miguel Ruiz,
Dört Anlaşma kitabının yazarı

TOLTEK DÖNÜŞÜM YOLU

DEĞİŞİMİN DÖRT ELEMENTİNİ KUCAKLAMAK

HEATHERASH AMARA

Kuraldışı

TOLTEK DÖNÜŞÜM YOLU

Değişimin Dört Elementini Kucaklamak

HeatherAsh Amara

Vicki Noble'ın önsözüyle

Türkçesi: Seda Toksoy

Kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK

HeatherAsh Amara
Toltek Dönüşüm Yolu
The Toltec Path of Transformation
Türkçesi: Seda Toksoy

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978 975-275-224-5
Mart 2013, İstanbul

Kayı Telif Ajansı aracılığıyla
© 2012, HeatherAsh Amara
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

Kitap Matbaacılık San. ve Tic.Ltd.Şti.
Davutpaşa Cad. No: 123 Kat: 1 Topkapı-İstanbul
Tel: 0212 482 99 10
Sertifika No: 16053

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
yayin@kuraldisi.com www.kuraldisi.com
Sertifika No: 10540

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.
No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.net

Bu yazılanlar bütün varlıkların zihinsel, ruhsal, duygusal ve bedensel dengelerine kavuşarak hakiki, ilahi merkezlerine geri dönmelerine yardımcı olsun.

İnsan kurallara sığmaz!

İçindekiler

Önsöz, Vicki Noble 7

Teşekkürler 9

Giriş: Dört Yeni Müteffik 11

1 İçsel Yuvanızı Yeniden Biçimlendirmek 23

2 Yeni Bir Düş, Yeni Bir Yol 35

3 Hava: Algı Açıklığı Sanatı 43

4 Ateş: Arınma Sanatı 67

5 Su: Açılma Sanatı 91

6 Toprak: Beslenme Sanatı 111

7 Beşinci Element: Yapının Ötesinde 133

İnsan kurallara sığmaz!

Önsöz

Vicki Noble

AMERİKA, YAŞLI AVRUPA, AFRİKA, Ortadoğu, Çin, Hindistan ve Tibet uygarlıklarının sanatsal ve arkeolojik kalıntılarının da gösterdiği gibi dört elementin varlığı binlerce yıl boyunca tanındı ve saygı gördü. Dört elementi görselleştirme biçimleri herhalde dünyadaki insan sayısı kadar çoktur ancak öz, temelde aynı kalır. Bunlara su, hava, toprak ve ateş adını vermek ayaklarımızı fiziksel gerçekliğe basmamızı sağlarken, önümüze de kutsal bir yol açar.

Kökenine bakılmaksızın farklı kültürlerin temsili resimleri dört kutsal ya da aziz varlığın merkezi bir figür veya sembol etrafında dört ana yöne yerleştirildiği bir yapıyı paylaşır. Kayda geçmiş, kum üzerine yapılı en eski Navaho resimlerinden bazıları, sözgelimi dünyanın diğer ucundaki İran'da kazısı yapılan yerleşimlerden çıkarılan binlerce yıllık seramik tabaklarla olağanüstü bir benzerlik taşımaktadır. Aynı şekilde, 1950'lerde Güneybatı ABD'de bir müzede yapılmış "Rüzgar Yolu'nun Girdaplanan Gökkuşağı Halkı"nın betimlendiği bir kum resmi, Tibet Budizminin "Dakini" (uzayda uçan dişi varlıklar) anlayışından çok da farklı değildir; dört ana yönden ve merkezden çağrıldıklarında enerji kapları gibi girdaplanarak gelirler.

Avrupa geleneğinde Doğu hava elementi ile bilincin uyanışını temsil eder; Ekvator'un Güney diyarları ateş ile öğle vakti tutkusunu ima eder; Batı okyanusu su ile günbatımının uyandırdığı

nostaljik duyguları işaret eder; Kuzeyde ise kış ortasında Arktik'in soğuk bölgelerinde toprak elementini görürüz. 1970'lerde Karen Vogel ile Barış Ana tarot kartlarını tasarladığımızda bu dakik sistemle çalışmıştık. Çağdaş şamanlar tatil günlerinde gerçekleştirilen ritüellerde yönleri "çağırır," mevsimsel takvimlerde bu ana yönlere karşılık gelen günler ile ortalarına denk gelen günleri işaretler.

Bu kitabın özelliği, HeatherAsh'in Batılı bir spiritüel arayışçı olarak geçirdiği ömrü boyunca öğrendiği her şeyi harmanlayarak ortaya koyduğu eşsiz bir sentez olmasıdır. HeatherAsh doğrudan çağdaşlarına seslenerek kadim sistemi, yaşadığımız daha hızlı, daha seküler zamanlarda kullanılabilir bir araç haline getiriyor; günümüz insanlarına hayatlarını dönüştürecek, dinginlik ve esenliklerinin önündeki engelleri çözecek bir yol gösteriyor. Yolun her bir adımında öneriler sunuyor, yüreklendiriyor, kendi deneyiminden öyküler ve öğrencileriyle çalışmalarından gözlemler paylaşıyor, öğretileri bugünün dünyasında yaşayan gerçek insanların gündelik savaşımlarında temellendiriyor.

HeatherAsh'in yaklaşımı bugünün kıtlaşan zamanında ulaşılabilir bir yol. Basitliği, diğer yükümlülükleriyle işleri başlarından aşkın olsa da, insanların metottan yararlanabilmesini sağlıyor. Bir hayal edin, elementlerin yardımıyla her birimiz varlığımızın özüne dönebilsek bu gezegende barış ve sevgiyi tesis ederdik! Bunu kitabın her bir okuyucusu için diliyorum. Dört elementin ilke ve uygulamaları hayatlarımızda yeniden can bulsun, diyorum.

Teşekkürler

ŞÜKRANLARIM BANA YILLARCA destek olmuş birçok kişiye.

Her şeyden önce annemle babam Jerry ve Maggie Gaudet ile kız kardeşim Christy'ye; serüven ve yolculuk dolu bir çocukluğa güçlü bir barınak sundular. Sizi seviyorum.

Zaman içindeki öğretmen ve yol göstericilerim: Vicki Noble, Cerridwen Fallingstar, Peggy Dylan, Ana Forrest ve Don Miguel Ruiz. Don Miguel, bütün öğretilerin, derin bilgeliğin ve dostluğuna minnet doluyum. Dostum Gini Gentry, olağanüstü teşvik ve sevgin, bana kendi yolumu bulmada sunduğun yardım ile sana da.

İlk çember kardeşlerim Autumn Labbe-Renault, Isis Ward, Saurin Shine, Sana Banks, Heather Wahanik, Aimee Carroll: Evet!

Öğreticilik ve esinlerinden ötürü –geçmiş, şimdi ve gelecekteki– bütün dostlara, özellikle de gözde ailem ve çocuklarıma; Autumn, Craig, Rowan, Kyra ve Nash Labbe-Renault; Jesikah Maria Ross, Thom Sterling, Normal aile ve WEF.

Berkley, Kaliforniya'daki Toltek Merkezi kurulunda Ruth Masterson, Jordan King, Eleanor Mahood, Storm Florez, Francis Hayhurst, Kevin Flores, Audrey Lehman, Kim Christensen, Michele Murphy, Rachel Ohliger ve Dakini Kalhoff'a teşekkürler.

Böylesi güzel aynalar olmalarından ötürü ilk Toltek aileme, özellikle de Larry Andrews, Ted ve Peggy Raess, Chuck ve Tink Cowgill, Francis Puerto-Hayhurst, Allan Hardman, Jules J.Frank, Ed Fox, Siri Gian Singh Khalsa, Stephen Collector, Rita Rivera, Gary van Warderdam, Leo van Warderdam, Barbara Simon, Niki Orrietas, Roberto Paez, Gae Buckley, Sheri Rosenthal

ve Stephanie Bureau; Lee McCormick ve bütün Ranch ile Spirit Recovery ailesine ve pek çok başkalarına teşekkürler: *Que tu sol sea brillante*. (Güneşiniz parlıyor.)

Toci Austin ve Global'in müthiş ekibine: Diana Adkins, River Menks, Nikko Bivens, Shiila Safer, Amy Zielinski, Mary Eck, Laura Toups ile geçmiş ve şimdide pek çok diğerlerine. Kim olduğunuzu siz biliyorsunuz. Şükranlarımla. Wisdom University'den (Bilgelik Üniversitesi) düşdeşlerim ve yaratıcılar: Will Taegel, Judith Yost, Jim Garrison, Teresa Collins ve Bob Meyer. Bilinçli bir topluluk yarattığımız sırada güzel birçok açıdan öğrettikleriniz, ateşimi harlandırdığınız için.

Kitabı ikinci kez yayımlayan Randy Davila ve Hierophant Publishing'e teşekkürler. Randy, harika bir rol modelisin, bu düşte seninle birlikte oynadığım için kendimi çok talihli hissediyorum.

Dostluğu, gülüşü, mutfak ve doğada sürüp giden serüven ve araştırmalardan ötürü T'ye teşekkürler. Bunca yıldır böyle müthiş bir düş çobanı, dost ve destek olan Stephen Seigel'e. Ve Miguel Ruiz Jr. ; çıkacak kitabın ve daha nice işbirliği için, "çak!"

Yüreğim Raven Smith'e minnetle dolup taşıyor; engin yüreğin, sevgin ve derin desteğinden ötürü. Işığın, katalizörlüğün ve esinin için teşekkürlerimle sevgili varlık.

Giriş

Dört Yeni Müteffik

Her insanın doğuştan getirdiği dört hassası vardır: Kendinin farkında olmak, bilinç, özgür irade ve yaratıcı düş gücü. Bunlar bize nihai insan özgürlüğünü kazandırır... Seçme, karşılık verme ve değişim gücü.

–Stephen Covey

DÜNYANIZIN BİR ANDA ALTÜST OLDUĞU oldu mu?

Ya da hayatınızdaki büyük bir değişiklikle uyumu yeniden yakalamak için boğuştuğunuz?

Veya yaşamınızın bir yönünün değişmesini dilediğiniz?

Fiziksel bir biçim içinde olmanız, sevindirici ya da korkutucu olsun, değişime sürekli uyum sağlama gereği demektir. İlk sütdişinizin düşmesinden çocuğunuzun mezuniyetine, arkadaş kaybına, yeni bir işe başlamaktan kronik bir hastalıkla birlikte yaşamayı öğrenmeye, hayat akmaya devam eder ve kimi zaman usulca kimi zaman aniden var oluş koşullarınızın tümünü, bütün düzeninizi değiştirebilir.

Hayatınızdaki değişikliklere uyum sağlamak, mücadele ve korku ile tatlı bir kolaylık ve inanç arasındaki fark anlamına gelebilir. Yalın gerçek şudur ki, değişimle mücadele ettiğinizde acı çekersiniz. Değişimi kucakladığınızdaysa yaratıcılığa, yeni imkânlara ve iyileşmeye kapı açarsınız.

Değişim kaçınılmazdır, dönüşüm ise bilinçli bir seçim. Hayatınızda değişimlerin nasıl ve ne zaman olacağı hep sizin elinizde olmasa da bu değişimlere karşı nasıl bir tavır benimseyeceğinizi siz *seçebilirsiniz*. Bilmezden gelmek, onunla mücadele etmek ya da direnmek yerine adımınızı değişimden yana attığınızda kişisel özgürlüğünüzü ilan etmiş olursunuz. Dönüşüm yoluna adım atar, değişim kurbanı olmaktansa değişimin yanında yer alan "eşyaratıcı" haline gelirsiniz.

Siz ister koşullarınızla birlikte yaratın, ister onların kurbanı olduğunuzu hissedin, değişimin sele kapılmış çorak toprak ka-

dar ele gelmez olduğu zamanlar da olur. Bir şeylerin değişmesini dilediğiniz, dua ettiğiniz, niyetlendiğiniz, yakardığınız ama hiçbir şeyin yerinden kımıldamadığı bir zaman hatırlıyor musunuz? Kendinizi belki de durağan, güçsüz, düş kırıklığına uğramış ya da sersemlemiş hissetmiştiniz. Hiçbir şeyin işe yaramadığı, değişim çarkının çamura saplanmış göründüğü böyle zamanlar varlığınızın derinlerine inip atıl kalan iç kaynakları uyandırma yolunda değerli fırsatlardır. *Toltek Dönüşüm Yolu* size büyük değişim dalgaları üzerinde beceriyle yol alma esinini, araçlarını ve başka hiçbir şey işe yaramadığında içinizdeki umut kaynağına doğru derin bir kazıya girişme cesareti sunacak.

Bu kitap dünyanın dört bir yanından geleneklerin şamanik unsurlarıyla, *Dört Anlaşma*'nın yazarı Don Miguel Ruiz yorumu başta olmak üzere, Toltek öğretilerini bir araya getiriyor. Bizden önce pek çok insan kendi dönüşüm yollarından yürüdüler; biraz yavaşlar da bakışımızı onların bilgeliğine çevirirsek dengemizi bozan, boyumuzu aşan, bizi saplanıp kalmışlığın durağanlığına iten pek çok meselenin cevaplarını bulabiliriz. Atalarımız e-postalarla, çöken borsayla ve kimi zaman içinden çıkılmaz bir karmaşıklığa erişen yirmi birinci yüzyılla baş etmek zorunda kalmadılar. Biz çağdaş insanlar için de geçerli –ve bence hayati– olan doğa ve yaşam döngüleriyle yakın ilişkilerinden pek çok şey kazandılar.

Başından, hayatın temel taşlarından başlayacağız. Ardından mevsimlerde saklı kutsal teknikleri inceleyecek ve elementlerin aynı zamanda nasıl varlığımızın en önemli dört yönünü de yansıttığını araştıracağız.

Hayatın Temeli Olarak Dört Element

Hava, ateş, su ve toprak hayatın temel taşlarıdır. Soluduğunuz havadan altınızdaki toprağa, içtiğiniz sudan güneşin sıcaklığına bu elementlerin her biri varlığınızda hayati bir önem taşır. Tek birinin yokluğunda gezegendeki tüm yaşam durur.

Dünyanın her yanındaki yerli halklar dört elemente her daim mevcut müttefikleri olarak saygı gösterdiler. Amerikan yerli geleneklerinden Budizmin kökenlerine, Afrika ritüellerinden Avrupa şamanlarının bilgeliğine, hava, ateş, su ve toprak her spiritüel geleneğin özünde yer aldı. Yerli halklarda kuşaktan kuşağa aktarılan bilgeliğe kapı açarak elementleri değişimle ilişkide nasıl yeni bir çerçeve olarak kullanacağınızı öğreneceksiniz.

Dört element doğa ve kendi özünüzle uyum içinde yaşamada etkili yol göstericilerdir. Havadan aldığınız her bir soluk varlığınıza daha da büyük bir enginlik katabilir. Ateş sizi artan bir canlılık ve parlaklığa çekebilir. Su kadar akıcı olmayı öğrenebilirsiniz. Ayağınızın altındaki toprak tümüyle bedeninizde yaşamayı hatırlatır. Her element mevcudiyetinizi ve canlılığınızı çoğaltmanın bir yolunu sunar.

Dört elementle bilinçli bir uyuma girdiğinizde size artık hizmet etmeyeni bırakacak ve doğrudan hayatın bilgeliğinden yararlanacaksınız.

Önümüzdeki bölümde dört elementi hayatınızın güçlü müttefikleri haline getirmeyi öğreneceksiniz. Ama önce bilinçli değişimin temel taşlarına biraz daha yakından bakalım.

Döngülerle Birlikte Yaşamak

Değişim doğrusal değil, esinlenme, ürün verme, derinleşme, ölüm ve yeniden doğuma uzanan sonsuz bir sarmal süreçtir. Yılın dört imleyicisi –bahar ekinoksu (hava), yaz gündönümü (ateş), güz ekinoksu (su) ve kış gündönümü (toprak)– doğa ve insanlarda değişimin nasıl olduğunu da yansıtmaktadır.

Eski zamanlarda kişiler ve topluluklar ekinoks ile gündönümlerini kutlamak üzere bir araya gelerek doğanın döngüsel değişimlerini paylaşırdı. Henüz geride bırakılmış ölümlerden yeni doğumlara döngünün her yönü sayılırdı. Topluluklarındaki değişim döngülerine tanıklık etmek üzere bir araya gelmek bütün bireylere gündelik yaşamlarında bir mola olur ve son toplanmadan

beri içlerinde neler değiştiğine nişan düşerdi. Kendilerini böylece bütünün parçası gibi hisseder, gelecek aylarda enerjilerini neye yoğunlaştıracaklarına karar verirlerdi.

Zamanımızda kendinizi değişimin döngüsel doğasından ayrı düşmüş hissediyor olabilirsiniz. Elektrikle aydınlanma, sabit çalışma saatleri ve doğrusal düşünme sizi doğal yaşamın gelgitinden uzaklaştırıyor. Başkalarıyla e-posta ve cep telefonuyla anında haberleşme gibi daha yakın bir gelişmeyle içsel dönüşüm ya da dışsal değişimin de anında olması gerektiğine inanır hale gelmiş olabilirsiniz. Böyle bir zihinsel baskının sonucu sürtüşme, kendini yargılama ve kafa karışıklığıdır. Doğanın mevsimleri ve dört elementle uyum içinde olduğunuzdaysa sonuç akıcılık, inanç ve sabırdır.

Gelin, mevsimler içinden kısa bir yolculukla doğanın elementlere dayalı döngülerini araştıralım. Her mevsimin size vereceği, kolay, fazla çaba gerektirmeyen değişimi benimseyip desteklemede kullanacağınız bir armağanı var.

Değişimin Dört Mevsimi

Belirgin özellikleriyle dört mevsimi birden yaşadığınız bir yerde olun olmayın, yılın bu üçer aylık dönemleri, hepimizi etkileyen döngülerin birer mecazıdır. Her birinin tanımlanmasını okurken düş gücünüzü kullanın ve her mevsimin niteliklerini hissedin. Mevsimlerle ilişkili her bir elemente farkındalığınızı açarak yaşam deneyimlerinizde her döngünün önemini düşünün.

İlkbahar

Ağaçların dallarında patlamış mısırlar gibi boy göstermeye başlamış ufak yeşil tomurcuklar ve yemyeşil çayırlarda dans edercesine dalgalanan küçük, renkli çiçeklerle güzel bir bahar günü hayal edin. İnsana ipek pijamaların dokunuşu gibi gelen esintiyi, artan sıcaklığıyla ışıl ışıl gökyüzünü.

İlkbahar yeni başlangıçların mevsimidir ve hava elementiyle ilişkilendirilir. Baharda fideler narin başlarını toprağın karanlığından sınırsız göğün havasına doğru kaldırır. Bebekler doğar, ilk değerli nefeslerini alırlar. Yeni yaşam gözlerini merakla dört açarak neşe içinde yayılır.

Her değişim bir düşünce ya da odaklanma tohumuyla başlar. Tekerlekten hikâyelere kadar insanların yarattığı her şey bir düşünce ya da ilham kıvılcımının çakmasıyla başlar. Düşünceleriniz olağanüstü güçlüdür ve işinize yaramayacaklar da dahil, düşünce tohumları hızla filizlenerek büyüyebilir. Bahar size hangi düşüncelerin korkularınızdan hangilerinin hakikatinizden kaynaklandığını açık seçik görmeyi öğretir.

Yaz

Kendinizi bir yaz gününde gün ışığını her bir gözeneğinizle içer, daha yeni toplanmış şeftalilerin sarı-turuncu dolgunluğunu tadarken hayal edin. Günler uzun, sıcaklığı ve ışığıyla her şeyi kutsayan güneş gücünün doruğundadır. Yaz capcanlı büyüme ve muazzam bir enerji getirir. Çiçek meyveye döner, tadının en üst noktasına ulaşırken hızlı gelişim ve tatlı olgunlaşmanın zamanıdır.

Yaz, ateş elementiyle ilişkilendirilir. Güneşin sıcaklığı yaşam tutkusunu, yaratıcılık ve coşkuyu körükler. Bu canlılığı, kırmızı gül ve bolluğuyla dalları eğen meyvelerde görürüz.

Değişimin bahar fideleri canlılığını sürdürsün istiyorsanız onlara enerji ya da eyleminizin ışığı ve sıcaklığını vermeniz gerekir. Dikkatinizi gereğince yöneltmediğiniz tohum halindeki esinleriniz büyümeleri için gerekenden yoksun kalır ya da üzerleri ayrıkotları, dikkat dağılmaları ile örtülür. Yaz eylem mevsimidir. Şimdi yaşamsal ihtiyaç, fidanlarınıza büyüyüp gelişme fırsatı vermektir.

Kendi dönüşüm sürecinizde bu, döngünün, enerjinizi toplayıp pekiştirerek sizi canlılık ve odaklanmadan ayıran ne varsa ayıklandığı bölümüdür.

Güz

Yazın ışığı güze döndükçe yağmurlar ve karanlığa dönmeyi buyur ederiz. Kendinizi ağaçlardan fırıl fırıl düşen kızıl, sarı yapraklarla çevrili bir ormanda hayal edin, yüzünüze hafif bir sis değmekte, güz güneşi iç çekercesine batmak üzere. Yazın hızlı temposu kemiklerinizden çekilmeye, siz içe dönmeye başlamışsınız, ağaçların özsuyu gibi kanınızın akışı da yavaşlamış.

Güz, su elementiyle ilişkilidir. Yapraklar ağaçlardan yağmur gibi düşer, fırtınalar gelir, dere ve ırmakları doldurur, ağaçlarla bitkileri kristal damlalarla bezer. Yaşamın gelgitinde güz bizi mevsimsel döngünün çekiliş aşamasına geçirir.

Sonbahar düşünme ve hasat zamanıdır. Görüşümüzü bir kez arındırıp engelleri ortadan kaldırdığımızda bir derinleşme dönemine gireriz. Başlangıçtaki niyetimizi gözden geçirip ya enerjimizi oraya akıtma ya da onu salma fırsatı önümüzdedir. Güz, bize yumuşamayı ve olmakta olan değişimlerle birlikte hareket etmeyi anımsatır. Tıpkı gözler önünde kalma korkusuyla yapraklarına asılmayan ağaçlar gibi biz de ellerimizi açıp değişime teslim olmayı öğreniriz.

Bu, bizim niyetimizin olgunlaşan meyvesini toplama zamanıdır. O meyve de her zaman beklediğimiz gibi görünmez. Beklentilerimizi bir yana bırakıp yarattığımızın rayiha ve biçiminin yanında oldukça, bu zamanın mükemmelliğini de tadabiliriz.

Kış

Şimdi de kışın geldiğini hayal edin. Sizi kuşatan ağaçlar toprağa dikilmiş iskeletler gibi çıplak. Kar ayak izlerinizi örtmüş, çevrenizdeki alanı hayvanlar, renk ve sesten boşaltmış. Soğuk sizi özünüze çekilmeye itiyor; kış uykusuna yatarak beslenmeyi derinliklerinde arayan ayıların, ağaçların bilgeliğini hissedebiliyorsunuz. Toprak çıplak ve sessiz fakat bu sessizlikte ruhunuzun doyduğunu hissediyorsunuz.

Kış, dinlenme, ölüm ve yeniden doğum zamanıdır. Kışla ilişkilendirilen element de topraktır. Ağaçlar soyunarak özlerine döner, manzaraya karla kaplı dağlar ya da çıplak toprak egemendir.

Kış boyunca toprak uykudadır, biz de yılın en uzun gecesine doğru yol alırız. Yaşam döngülerinde dinlenme ve ölüm, değişimin hayati bir bölümüdür. Bir niyet ortaya koyduğunuzda her zaman geri çekilip düşünme zamanına ihtiyacınız olur. Bu dinlenme dönemi yola devam etmek için neyi bırakmak zorunda olduğunuzu görmenize yardımcı olur. Belki miadını doldurmuş inançlarınızın, bazı ilişkilerinizin veya kendinizi algılama biçimlerinizin ölümünü kabul etmeniz gerekmektedir. Bu kendinizi sessizlik içinde besleme ve kaydettiğiniz değişim ve büyüme üzerinde düşünme vaktidir. Kış size ta özünüzden gelen armağanlarınızı sunmak için içe çekilmeyi öğretir.

Düşünürken başlangıçtaki niyetinizi bırakıp yeni bir amacın tohumunu ekmeyi ya da ilk niyetinize güç vermeyi, yeni döngüde onu daha kuvvetli ve odaklanmış hale getirmeyi seçebilirsiniz. Bu sessizlik döneminde hiçbir şey olmuyormuş gibi görünebilir. Fakat toprağın derinliklerine yeni bir tohum ekilmiştir. Baharda pıtrak vermek üzere güç toplamakta ve beslenmektedir.

Derin Değişim, Derin Saygı

Her mevsim üç aylık dönemleri işaretleyen bir günle başlar; ekinoks ve gündönümleriyle. Bahar ve güz ekinokslarında (20, 21 ya da 22 Mart ile 20, 21 veya 22 Eylül) dünya ile güneş kusursuz bir dengededir; gün ile gece eşitlenirken güneş de doğrudan ekvator üzerine düşer. Kuzey yarıkürede yaz gündönümü (21 Haziran) yılın en uzun günü ve yaz mevsiminin başlangıcıdır; kış gündönümü de (21 Aralık) yılın en uzun gecesi ve kış mevsiminin başlangıcı. Güney yarıkürede tam tersi olur; kış gündönümü 21 Haziran, yaz gündönümü de 21 Aralık'tadır.

Mevsimsel dönüşümlerden alınacak büyük bir ders vardır. Güneşin dünya ve gece ile gündüzle ilişkisinde kesin bir geçiş gündönümü ile ekinoksların her birinde gerçekleşse de bu değ-

şimler anında fark edilmez. Kış gündönümünü izleyen gün –yılın en uzun gecesi– bir gün önceye kıyasla daha aydınlıktır. Fakat 22 Aralık (ya da güney yarıkürede 22 Haziran) günü "Bugün daha aydınlık! Güneş geri geldi" diye uyanmazsınız. Bir değişim olmuştur ama henüz belirgin değildir.

Değişim yaşamınızda da bu örüntüyü izler. İçsel olarak hayatınızda büyük bir değişiklik yapmış olabilirsiniz ama bunun belirtilerini aylar, hatta yıllarca göremeyebilirsiniz. Görünür herhangi bir ilerleme olmaksızın değişim yüzeyin altında gerçekleşir.

Hareket ve dinlenme ile yeni büyüme ve hasat döngüleri herhangi bir arzunun tezahür sürecinin aynasıdır. Dinlenmeye çekilip beslenmenin mevsimi olduğu gibi hareketin de zamanı vardır. Ölümden doğuma değişim döngüsünün her aşamasını onurlandırdığınızda derin bir huzur, yeni bir denge hissine kavuşursunuz.

Dengeli Yaşam

Yaşamın yapı taşları elementler ve mevsimlerin döngüsüne artık yeni bir bakış edindiğinize göre buna değişimin bilinçli bir şekilde nasıl teşvik edileceğine ilişkin bir içgörü ekleyebiliriz: Benliğin dört yönü.

Arzunuzu (bu ister aydınlanma ister okulda daha başarılı olma veya bir boşanmanın ardından dengenize yeniden kavuşma olsun) bilinçli bir biçimde görünür kılmaya çabaladığınızda mücadeleniz büyük olasılıkla dengenizin içsel olarak bozulmuş olmasından kaynaklanır. Tıpkı dört elementin hayatı desteklemesi, dört mevsimin birbirlerini tamamlayarak dengelemesi gibi sizin benliğinizin de en iyi bir bütün haline getirildiklerinde işleyen dört yönü mevcuttur.

Dört elementten benliğinizin dört farklı yönünün yansıması olarak yararlanıp dengenize yeniden kavuşabilirsiniz. Elementlerden birinin diğerlerinden daha önemli ya da önemsiz olmayışı gibi, benliğinizin de hiçbir yönü diğerlerinden daha önemli veya önemsiz değildir.

Benliğin dört yönü zihinsel yapınız (hava), enerji bedeniniz (ateş), duygusal yapınız (su) ve fiziksel bedeninizdir (toprak).

Çoğumuz gibi olasılıkla siz de ağırlığı bir yanınıza veriyor, diğerlerini bir yana bırakıyorsunuz. Örneğin Batı dünyasında zihinsel güce büyük önem verirken duygular ve sezginin bilgeliğini en aza indiririz. Bugünün başlıca dinleri fiziksel beden ile ruh arasında bir bölünme yaratmıştır. Benliğin dört yönü arasında her türlü parçalanma içsel çatışmaya neden olur.

"İnsanların ilahi varlığa dönüştüğü yer" anlamına gelen Teotihuacan'daki (Meksika) Toltekler elementlerden dönüşümün yol işaretleri olarak yararlanır. Teotihuacan'daki devasa piramit külliyeleri kutsallık ve hakikilik ile temasa geçme içsel yolculuğunun fiziksel yansıması olarak tasarlanmıştır.

İnsanlar inisiyasyon sırasında sembolik olarak ölülerini gömdükleri toprak meydanından duygusal yapılarını serbest kıldıkları su meydanına, oradan zihinsel yapılarını özgürleştirdikleri hava ve ardından ruhsal bedenlerini tutuşturdukları ateş meydanına geçtikleri bir yol izlerler. Bu süreç evrensel enerji ya da yaşam akışında yaşamanın doğrudan deneyimini arındırır ve düzene sokar.

Tolteklerin ve diğer pek çok yerli halkın bilgeliğini izleyerek "yuvanızı" hakiki benliğinizi temel alarak yeniden inşa etmede dört elementten yararlanabilirsiniz. Zihninizi, enerjinizi, duygularınızı ve bedeninizi tam farkındalıkta bütünleştirdikçe derin bir içsel şifa bulma ve büyüme sürecini de harekete geçireceksiniz.

Önümüzdeki bölümde değişim ve bağ kurmada en basit uyum sağlamadan başlayarak en büyük dönüşümlere kadar içsel yuvanızı yeniden yapılandırmanın önem ve anlamını ayrıntılarıyla ele alacağız.

İnsan kurallara sığmaz!

1

İçsel Yuvanızı Yeniden Biçimlendirmek

Kişinin benliğinde bütün dünya mevcuttur; bakmayı bilirseniz, kapının orada, anahtarın da avucunuzda olduğunu görürsünüz. Dünyada sizden başka kimse ne anahtarı verebilir ne de sizin yerinize kapıyı açabilir.

–Krishnamurti

BİR EV OLDUĞUNUZU hayal edin. Zihniniz, ruhunuz, duygularınız ve bedeniniz temelinizin dört köşesini oluşturuyor. Temeliniz sağlam ve taşıyıcı mı? Dolaplarınızda atılacak şeyler, odalarda dağınıklık var mı? Evinizin odaları tam istediğiniz gibi mi döşenmiş? Her tarafta yeterince mekân, ışık ve huzur mevcut mu?

Yoksa içsel eviniz kıyı bucak şöyle iyi bir temizlik ve esaslı bir elden geçirme mi istiyor?

Aslında varlığınızın evini çocukluğunuzdan bu yana çoğunlukla başkalarının tasarılarına dayandırmışsınızdır. Yaşamınızı yeniden biçimlendirmek için gereken her kaynak elinizde olsa hangi tercihleriniz farklı olurdu? Hangi duvarları yıkardınız? Evinizin nasıl bir duygu vermesini isterdiniz?

Toltek Dönüşüm Yolu, hayatınızın –işinizden evinize, sağlığınıza, eş, dost ve başkalarıyla ilişkilerinize– her yönünü iyileştirecek içsel bir yeniden biçimlendirmenin adımlarını paylaşıyor. Yaşamınızda yapmak istediğiniz değişiklikler ne kadar temelli ya da basit olursa olsun, bu kitap varlığınızın şu andaki yapısında girişeceğiniz olumlu, somut değişikliklerde size destek olacak. Yeniden biçimlendirme donanım ve beceri ister; *Toltek Dönüşüm Yolu* her zaman istediğiniz gibi yaşayacağınız hayatın inşasında adım adım farkındalık, enerji ve cesaret kazanmanızda size yol gösterecektir.

Yeniden biçimlendirme eski yapının enine boyuna araştırılmasıyla başlar. Yaşamakta olduğunuz ev ya da benliğiniz kısmen bilinçdışı yaratılmış ve artık size hizmet etmemektedir. Ama hangi duvarları yıkmanız gerekiyor ve tadilat sırasında dayanağınız ne olacak?

Yeniden biçimlendirme heyecan verici olsa da bir yandan da kesintiye uğratıcı, karışıklığa yol açıcıdır. Bu kitap, yeniden biçimlendirme çalışmanızın olabildiğince kolay olması için size deneyimli bir ev dönüştürme rehberinin bakış açıcı ve donanımını sunuyor. Yeniden düzenler, eski yapıları yıkarken değişimin iskelesi ya da desteği ve güvenli bir kabı olarak dört elementi yardımınıza nasıl çağıracağınızı öğreneceksiniz. Elementler hayatınızı sağlam, dengeli bir temele oturtmada size güç verecek.

Yolu ne kadar gözlenmiş olursa olsun değişim taşları yerinden oynatır ve beraberinde bir kayıp, bir şeyden feragat ediş getirir. Yola devam etmek eski bir yaşama biçiminin kaybıdır. Yaşlanma gençliğin kaybıdır. İşten çıkmadan hastalanmaya, harika bir tatilden eve dönüşe her dönüşüm istikrarsızlık yaratır ve yeni duruma uyum sağlamak belirli bir zaman gerektirir.

Şu anda ne tür içsel ya da dışsal geçişler yaşıyorsunuz? İçinizde ve dışınızda neleri yeniden biçimlendiriyorsunuz?

Kendinizi yeniden şekillendirmede gereken araç ve becerileri edinerek hayatınızdaki her geçiş döneminde daha fazla alan açmak, güzellik yaratmak üzere kısıtlayıcı inanç ve içsel tıkanmaları bilinçli bir biçimde alaşağı edebilirsiniz. Yitik ya da durağanlaşmış enerjinizi geri almayı, gücünüze tümüyle sahip çıkmayı öğrenecek, yaşam tarafından desteklenip canlandırıldığınızı hissedeceksiniz. İçsel yuvanız dağınık, sıkışık bir mekandan yüreğiniz ve ruhunuzun ışık içinde, ferah bir yansımasına dönüşecek.

Hazır mısınız?

Herhangi bir yeniden biçimlendirme çalışmasına girişirken ilk adım mevcut yapının sağlamlığını değerlendirmektir. İçsel yuvanızın katları muhtemelen hakiki benliğinizle bağlantınız üzerine oturmuyor, yarattığınız yahut size çocukluğunuzda verilmiş yanlış inançlar ya da anlaşmalar üzerinde hassas bir dengede duruyor. Kaygı, korku ve kıtlık hissine yol açan da sakat, sallantıdaki bu dengedir.

Benliğinizin şu andaki yapısının değerlendirmesiyle birlikte görüşünüz neyin mümkün olduğuna açılır. İçsel yeniden biçimlendir-

me tasarınızdan beklediğiniz nihai sonuç nedir? Daha fazla sevgi? Daha fazla huzur? Gülüş? Sükûnet? İçsel yuvanızın kutsal yaratılışında renkleri, örüntüler ve aydınlanmayı seçmeye koyulursunuz.

İşe bu yapıların hayatınızın erken dönemlerinde nasıl oluşturulmuş olduğuna göz atmakla başlayalım. Kimi zaman adı anılmaya değmeyecek olayların düşüncelerimiz, duygularımız ve hareketlerimiz üzerinde muazzam bir etkisi olur. Eski evimizin ne şekilde inşa edilmiş olduğunu bir kez anladığımızda kolları içimizden başlayarak kendimizi yeniden inşa etmeye sıvarken gereken bilgi artık elimizdedir.

Bizi Bir arada Tutan Yapılar

Üç yaşında olduğunuzu farz edin. Sekiz yaşındaki erkek kardeşinizle neşe içinde oynuyorsunuz. Dört bir yanda kahkahalar, çığlıklar atarak koşuşturmanın heyecanını hissedin.

Birden arkanızda bir gümbürtü kopuyor. Başınızı çevirdiğinizde kardeşinizin kazara çarpıp devirdiği vazonun kırıklarının ortalığa saçıldığını görüyorsunuz.

Nasıl bir tepki verirsiniz?

Birbirinize bakakaldığınızı, ne yapacağınızı kestiremeyişinizi hayal edin. Kardeşiniz başını iki yana sallayarak, "Annem gelmeden şunu temizlesek iyi olur" diyor. Ama süpürgeyle faraşı almaya mutfağa gittiğinizde önce bir şeyler atıştıralım, diyorsunuz. Çok geçmeden oyununuza güle oynaya yeniden koyulmuşsunuz, vazo da aklınızdan çıkmış gitmiş.

Berbat bir günü geride bırakmış anneniz eve geliyor. Patronuyla tartışmış, trafiğe takılıp gecikmiş, gün boyu hayalini kurduğu çikolata da eriyip arabasının koltuğuna yapışmış. *İyi* bir gün geçirmediği besbelli.

Telefonunun sesli mesajlarını dinlerken çocuk bakıcısını işitiyor: "Kusura bakmayın, sizi daha önce aramaya çalıştım. Çarşambaları amigoluk çalışmamız olduğundan bugün biraz erken çıkmam gerekti. Ama çocuklar iyi, merak etmeyin."

Annenizin zaten iyi geçmeyen günü biraz daha kararıyor.

Kapıdan girip sizinle kardeşinizin bağıra çağıra koşuşturduğunu duyduğunda ne hale geldiğini gözünüzde canlandırabilirsiniz. Ardından anneannenizin vazosunu görüyor –annesinden kalan tek şeyi. Tuzla buz olmuş, ortalığa saçılmış.

Tepkisi ne?

Çocuklara nadiren bağırdığını, kızdığını varsayalım ama bugün kontrolünü kaybetmiş. Bağırmaya başlıyor. "Vazomu kim kırdı?! Hanginiz kırdı?!"

Annenizin neden bağırdığını görmek için kardeşinizle kapıya koşuyorsunuz. Vazo yüzünden bağırması, kimin kırdığını sorması ikinizi de korkutmuş.

Kardeşiniz etrafına bakıp, "O kırdı!" diyor.

Kardeşinize, ardından annenize bakıyor, kekeleyerek, "Ben... ben kırmadım..." diyorsunuz.

Anneniz size, "Sen! Çabuk odana!" diye bağırıyor.

Gözlerinizi kapayıp yapmadığı bir şeyin azarını işiten o çocuk olduğunuzu hayal edin.

Herhalde bedeninizi tepeden tırnağa dolduran güçlü bir duygusal tepki hissederdiniz. Suçu üzerinize attığı için kardeşinize, ona inandığı için annenize kızar. Annenizin sizi suçlaması korkutur, kafanızı karıştırırdı.

Odanıza gidip yatağınıza oturarak kendinize şöyle söylediğinizi hayal edebiliyor musunuz? "Uf! Annemin gerçekten tepesi atmış! Umarım iyidir. Kardeşimin de onun bağırmasından ödü kopmuş olmalı. Başının belada olduğunu düşündü herhalde. Ne yapalım, üzerinden biraz geçsin, konuşur, durumu toparlarız."

Küçük bir çocuk olarak böyle bir şeyi yaşadıktan sonra omuzlarınızı silkerek annenizin yatışmasını beklerken en sevdiğiniz boyama kitabının başına geçmeniz mümkün olabilir miydi?

Belki ama hiç sanmıyorum, pek mümkün değil...

Daha büyük olasılıkla (nedenine birazdan değineceğim) öfke, karmaşa ya da keder gibi duygusal bir tepki verirdiniz. Küçük bir çocuk olarak hissettiğinize adını bile koyamaz, sadece içinizde

midenizin burulması, boğazınızın düğümlenmesi ya da göğsünüzde bir kopma hissi ile boyunuzu aşan çok güçlü bir duyguya kapılırdınız.

Sorun duygunun kendisi değil, ancak bunun ardından ne yaptığımız yetişkin olarak süregiden acımızı büyük ölçüde beslemektedir.

Kendimize bir öykü anlatıyoruz.

Küçük bir çocuk olarak, kardeşinizin yaptığı bir şeyden ötürü annenizin sizi odanıza göndermesine anlam vermek üzere kendinize ne anlatırdınız?

Bu senaryoyu öğrencilerimle paylaştığım yıllar boyunca onların canlandırdığı öykülerden şu ana noktaları derledim:

- Annem kardeşimi benden daha çok seviyor.
- Yalan söylersem cezalandırılmam.
- Oyun oynamak güvenli değil; başımı belaya sokarım.
- Anneme güvenemem.
- Sevilmek ve kendimi güvende hissetmek için fazladan dikkatli olmalıyım.
- Ben kötüyüm.
- Eşyalar insanlardan daha değerli.
- Hayat adil değil.

Bu düşüncelerin her biri kök salmadan rüzgârda uçuşan hindiba tohumları benzeri havaya üflenebileceği gibi, verimli bir toprak bulup serpilebilir de. Bu basit düşüncelerin müthiş bir gücü vardır –kendi güçlerinden ziyade bizim onlara atfettiğimizle güç kazanırlar.

Akıl almaz ölçüde yaratıcıyız ama çoğunlukla yarattığımız, kök salması halinde *anlaşmalara* dönüşen yanlış düşüncelere dayalı. Don Miguel Ruiz'in *Dört Anlaşma Eşlik Kitabı*'nda yazdığı gibi: "Her bir anlaşmayı tuğla olarak düşünün. İnsanlar tuğlalardan bütün bir yapı oluşturur, harç olarak da inancı kullanır. Bu yapı içindeki tüm bilgiye hiçbir kuşku duymadan inanırız. Her anlaşmaya inancımızı koyduğumuzdan inancımız o yapının

içinde hapsolur. Doğru olup olmaması önemli değildir; inanırız ve bizim için gerçektir."

Düşünce tohumunun serpilip sizi özünüzden ayıran bir yapıya doğru katılaşmasını incelemeye devam edelim. Kendinizi bir kez daha o küçük çocuk olarak hayal edin. Varsayalım kafanızda, *Cezalandırıldım çünkü annem kardeşimi benden daha fazla seviyor,* düşüncesi oluştu. Böyle düşünmek korkunç bile olsa cezalandırılmış olmaya bir neden bulmanın rahatlatıcı bir tarafı olduğunu görebiliyor musunuz?

Annenizin odanıza gelip bağırdığı için sizden özür dilediğini kafanızda canlandırın. Bütün "doğru" şeyleri söylüyor: "Affedersin tatlım. Çok kötü bir gün geçirmiştim, o vazoyu da seviyordum, onun için kızdım. Kardeşin bana demin kazara çarpıp devirenin kendisi olduğunu, senin suçun olmadığını söyledi. Seni seviyorum, bağırıp odana yolladığım için üzülüyorum. Gel de yemeğimizi yiyelim."

Ama küçük bir parça kuşku zihninize yerleşmiştir bile. Sofraya oturduğunuzda annenizin patates püresini önce kardeşinize uzattığını hayal edin. Hâlâ, *Annem kardeşimi benden daha fazla seviyor,* diye düşünüyorsanız bu durumda kendinize ne derdiniz?

O pek yardımcı beyniniz seçici kanıt toplama adı verilen işleme girişirdi. *Hah işte!* derdiniz, *Biliyordum! Annem püreyi önce kardeşime verdi. Onu daha çok seviyor.* Daha sonra anneniz dondurmayla da aynını yaptığında bu kanıtla ne yapardınız? Çoğunlukla bir tohum-düşüncemiz olduğunda bu düşünceyi makul kılacak kanıtları toplamaya başlarız. Öykümüzü desteklemeyen bir şey yaşandığında onu bilmezden gelir ya da yeni öykümüze yedirirdiz. Bu bakımdan üzerimize yoktur! Yani küçük bir çocuk olarak şöyle diyebilirsiniz: *Evet ya, annem dondurmayı önce bana verdi ama kardeşimi daha çok sevdiği için kendini suçlu hissettiğinden.*

Küçük bir düşünce tohumunu alıp neyin gerçek olduğu neyin olmadığına dair fikir, şart ve anlaşmalara dayalı nasıl bütün bir alengirli yapı, bir kale inşa edebileceğinizi görüyor musunuz?

Annem kardeşimi daha fazla seviyor ama aldırdığım yok. Ona artık ihtiyacım yok. Annem kardeşimi daha çok seviyor çünkü ben kötüyüm. Annem kardeşimi daha çok seviyor çünkü oğlanlar kızlardan daha önemli. Belki kusursuz olursam, çok çok çalışırsam annem beni de kardeşimi sevdiği gibi sever. Ya da belki görünmez olursam, kimse beni görmezse, ses çıkarmaz, uslu olursam başım da belaya girmez.

Vazonun kırılmasıyla birlikte yaşanan nispeten küçük bir travmadır. Bu senaryodaki çocuk büyüdüğünde olayı belki de hiç hatırlamaz. Ama bütün bir ömür üzerinde ne büyük bir etkisi olduğunu görebilirsiniz. Bu yeni içsel yapının (Ben kötüyüm, kimseye ihtiyacım yok, oğlanlar kızlardan daha önemli) tohumları kahramanımız onların bilincine varana dek filizlenip serpilecektir. Bu, bir iki bilinçsiz çocukluk anlaşmasından başlayarak dal budak saracak tam bir yeni gerçeklik yaratacaktır. Bu inançlar gelecekteki bütün hareketlerinde çürük bir zemin haline gelecektir.

Bugünkü algı ve seçimlerinizi sınırlayan hapis benzeri duvarları yanlışlıkla nerede ördünüz?

İyi haber şu ki, yapınızı nasıl oluşturduğunuzu tam olarak bilmeniz gerekmiyor. Tüm gereken şey, içsel evinizin şu andaki durumuna ilişkin gerçeği kendinize söylemeniz ve yeni bir temelden kendinizi yeniden inşa etmenizdir.

Fakat çok az kişinin anladığı bir sır, eskiyi bırakmakla yeniyi ele alma arasında önemli bir köprü var. İşte keşfettiğim, her şeyi değiştiren o içgörü.

İstediğiniz Yaşamı Yaratmak

Bu kitaptaki çekiç ve çiviler kendi deneyimimle harmanlanmış çeşitli spiritüel geleneklerin son derece etkili ve pratik araçlarından geliyor. Çok talihliydim, *MotherPeace Tarot*'un yaratıcılarından Vicki Noble ile şamanik şifa konusunu inceledim, *Dört Anlaşma*'nın yazarı Don Miguel Ruiz ile de birlikte çalışıp

ders verdim. Don Miguel Ruiz'in yanındaki çıraklığım 1994'te tarot öğrenmek için ona başvuruşumla başladı. Toltek topluluğuyla çalışmamın hayatımı geri dönüşsüz bir biçimde değiştireceğini o zamanlar bilmiyordum.

Don Miguel'den Toltek yolunun yalnızca teorisini değil, pratik adımlarını da öğrendim. Bu da korkularımın çürük katlarını yeniden biçimlendirmemde ve içsel yuvamı hakiki özüm temelinde inşa etmemde yardımcı oldu.

Ama kolay değildi. Bilinçsiz bir yapıdan bilinçli olanına doğru şifa bulma yolculuğum yirmi yıl kadar önce başlamıştı. Yıllar süren terapi, spiritüel çalışma, yolculuklar ve verdiğim sayısız atölye çalışması sırasında hayatımda ilginç bir örüntü keşfettim. Duygusal dönüm noktalarımı, şifa verici aydınlanma anlarını çoğu zaman depresyon, korku ve kendinden kuşku dönemleri izliyordu.

Aştığım bir korku üzerinden çok geçmeden beni kolumdan kaptığı gibi gerisin geri eski davranışlara sürüklüyordu. Eski benlik yapım yerli yerindeydi, değişmeye de niyeti yoktu. Benzerini çoğu insanın yaşayıp yaşamadığını, insanın dengede kalarak kalıcı bir değişim yaratmasının bir yolu olup olmadığını merak ediyordum.

Yukarıdaki öykünün de gösterdiği gibi çocukken bizi çoğunlukla doğamızın tersine hareket etmeye iten belirli davranış biçimleri öğreniriz. Eski yapıları bırakıp doğal, coşkulu, sevinç dolu benliğimizi sahiplenmek çaba gerektirmeyecek görünebilir.

Fakat yapınızı değiştirip içsel yuvanızı yeniden inşa etmeye bilinçli bir karar verdiğinizde bile büyük bir korku ve kayıp hissi yaşayabilirsiniz. Eski anlaşmaların işinizi görmez olduğu ortadadır. Hareket ve davranışlarınızın değişmesi gerektiği aşikârdır. Ancak eski yapıyı ortadan kaldırmaya ya da yeniden düzenlemeye giriştiğinizde sanki bir güç sizi durdurur veya dikkatinizi başka yöne çeler.

Kimi zaman bir değişime ne kadar yaklaşırsanız çekimi o kadar azalır. Dikkatiniz dağılır. Karmaşaya, hatta umarsız bir

dehşet hissine kapılırsınız. Ya da kendinizi son derece uykulu, donuk hissedersiniz.

O halde derin bir dönüşümün eksik unsuru nedir?

1999'da altı ayımı değişime bu isteksiz yanımı gözlemlemeye, olgunun öğrencilerimdeki izini sürmeye adadım. Hayatımda pek çok şey iyiye doğru değişse de derinlere kök salmış birkaç mesele beni dengelenmekten alıkoyuyordu. Örneğin, yapmam gerekeni gayet iyi bilmekle birlikte bitirmemin daha iyi olacağı bir ilişkiye takılı kalmıştım. Yolum beni açıkça başka bir yöne çekiyordu ama ben bir şeyleri kaçırma korkusuyla eski spiritüel topluluğuma dönmeye can atmaktaydım. Eski yaşamım değişmekteyken değişime karşı çıkıyordum. Cevapları dışımda aramaya, kendimi güvende hissetmek için başkalarının davranışını kontrol etmeye çalışmaya devam ediyordum.

Durmadan kendime sorduğum şuydu: "Sınırlarımızın dışına nasıl çıkabiliriz? Neden durup durup eski davranışlarımız, ilişkilerimiz ve tepki biçimlerimize geri dönüyoruz? Kalıcı kişisel değişimin sırrı nedir?"

Hayatlarımızdaki sorulara merak, sabır ve açıklıkla yaklaştığımızda cevaplar çok çeşitli biçimlerde geliyor. Benimki de pek çok farklı öğretmen, şifacı ve spiritüel gelenekle yıllar sürmüş çalışmalarımı billurlaştıran bir rüyada geldi. Rüyam bana esaslı bir içsel değişimin ortasında dengeli bir yaşam sürmenin yolunu gösterdi; kutsal, imkânlara odaklanmış bir yaşam için dört elementin yardımına başvurmak.

Benim ve birlikte çalıştığım pek çok kişinin yaşamlarındaki köklü değişimler, derin, kalıcı değişimi hızlandırarak destekleyen dört elemente dayalı bu dört basit eylemden yararlanmanın doğrudan sonucu oldu.

Toltek yolunun özü bütün eylemlerinizin, yıkıcı rutinler ve alışılmış algı ile davranış biçimlerinizin sorumluluğunu üstlenerek an be an seçim yapabilir hale gelmenizdir. Bu da dönüşüm arayışınızda size en uygunları hangisiyse o araçları kullanmak anlamına gelir. *Toltek Dönüşüm Yolu*, çokça doğrudan deneyim,

yol göstericilik ve deneme zemininde yetişmiş bir çiçek, bir sentezdir. Değişimin bu Dört Elementi, Toltek bilgeliği, Avrupa şamanizmi ve Budizm de dahil olmak üzere pek çok spiritüel gelenekten etkili araçların bir araya getirilmesidir. Bu kitap, bulduğum en dolaysız ve pratik spiritüel ve şifa pratiklerini bütünleştirerek hızlı gelişim için çerçeve yaratmaya yönelik bilinçli bir yapı sunuyor.

Önümüzdeki bölümde size büyüklerin rüya zamanında benimle paylaştığı yeniden elde edilen hakikilik ve seçim vizyonunu sunacağım. Bu düşün içgörüleri *Toltek Dönüşüm Yolu* ile Değişimin Dört Elementi'nin özünü oluşturuyor.

2

Yeni Bir Düş, Yeni Bir Yol

Bizler, toprağın en derinini en uzak yıldızlarla birleştirerek, çevremiz ve içimizde devinen, oynayan bir yaşam gücünün canlı halkalarıyız.

–Alan Chadwick

Büyüklerin Düşü

Uçsuz bucaksız, tatlı yeşil bir çayırda, büyüklerin, ataların oluşturduğu bir çemberin ortasında ayaktayım, menekşe mavisi engin bir gökyüzü bizi kuşatmış.

Yaşlılardan biri, "Her an tümüyle birleşerek bütünüyle özünde, merkezinde olma kapasitesine sahipsin" diyor.

Başka biri ekliyor: "Kısıtlayıcı yapılarından geçeceğin için bu olağanüstü bir odaklanma gerektirir." Diğer biri doğrudan gözlerimin içine bakarak, "Birey olarak ve topluluk halinde" diyor, "insanlar büyük bir değişimin eşiğinde. Dört element, hava, ateş, su ve toprak onlara hakiki özlerini kucaklamalarında yol gösterecek."

Bir kadın öne çıkarak beni taşlardan bir çembere götürüyor. Çembere girip tam ortasında oturmaya davet ederek, "Gerçek özünden yaşamaktan gelen muazzam sevgi ve berraklığı hisset" diyor. "Her bir elementi –hava, ateş, su ve toprağı– onurlandır; bilgeliğini seninle paylaştığını göreceksin."

Sıcak toprağa oturuyor, bana öğretmeleri için elementleri buyur edecek bir dua okuyorum. Birden karşımda bir varlığın mevcudiyetini hissedip gözümü açtığımda açık sarı ve altın rengi kuşanmış bir varlık görüyorum. Altın bir kartala dönüşüp başımın üzerinden yükseldiğinde onun hava elementinin temsilcisi olduğunu biliyorum. Alçalıp omzuma konuyor, onun gözlerinden görebildiğimi fark ediyorum. Büyük bir huzur duyuyorum, görüş açıklığımın enginliği tüm algılarımı genişletiyor.

"Hava zihnini simgeler" diye fısıldıyor dişi varlık.

İçimde berrak zihne tanık olmamı sağlayan bir değişim hissediyorum. Kuşun gözünden zihin, vizyonun yeri. Sakin bir dinlenme halinde olan her şeyin tanığı. Kartal kanatlarını çırptığında açık seçiklik kayboluyor, zihnimin denge halinden çıktığını görüyorum. Her şey karışıyor, sesi yükseliyor. Sesler dikkatimi çekmek için birbiriyle yarışıyor. Zihnim kendi dahil gördüğü her şeyi yargılıyor. Açık görüşün yerini karmaşa almış. Kendimi korku dolu ve yapayalnız hissediyorum.

"Havanın armağanı algı açıklığıdır" diye kulağıma geliyor ve birden zihnimi korkularıyla boğulmaksızın izler oluyorum. "Bir kartalın gözleriyle gör. Zihnini özünle bir hizaya getir. Bırak zihnin tüm varlığınca desteklensin."

Kartal çözülüp giderken bırakıyorum sözleri iliğime işlesin. Az sonra çembere başka bir varlığın girdiğini duyumsuyorum. Sağıma döndüğümde devasa, atılgan bir panterle yüz yüze geliyorum.

"Ateşin armağanı arınmadır" diyor sırtını kamburlaştırarak. "Ateş ruhunu, enerji bedenini temsil eder." Pençesini uzatıp usulca elime değerken bedenim enerji dolu bir ateşin dilleriyle canlanıyor. Enerjimin engelsizce yandığı ve içsel blokajların enerji akışını kestiği yerleri görebiliyorum. Enerji çevresi ve içinde yükselirken bedenim ürperiyor.

Enerjimin tıkanmış bir yanını alıp ateşe atarken panter, "Sana hizmet etmeyeni temizlemek üzere ateşi kullan" diyor. "Bırak ruhun ışıldasın, özünle uyumlu hale gelsin." Panter saf bir alev haline gelirken tıkalı enerjimin yanıp gidişini izlemeye devam ediyorum.

Çemberde, sağımda başka bir varlık beliriyor. Sudan oluşma bir adam beni selamlıyor. İçinde suyun pek çok biçimini görebiliyorum: Yağmur, gözyaşı, çağlayanlar, ırmaklar, okyanus, en incesinden sis. Her duygu aynı anda içinden akarken, "Su senin duygusal bedenini temsil eder" diyor. "Suyun armağanı açıklıktır."

İçimde kapalı kalmış ne varsa bir anda açıldığını hissediyorum. Acı ile sevinç arasında fark yok. Bedenimde muazzam bir alan hissediyorum; su, açıklık ve çatlaklar açarak yapımın çevresinden akıyor.

"Açıldığında büyük değişim olur. Açıl ve dengeyi bul." Su adam çağıldayan bir nehir, usulca akan bir dere ve kâse dolusu berrak suya dönüşüyor. Kâseden içerken saf duygu özüme dokunuyor.

Şimdi de dönüp son elementle karşılaşıyorum, toprakla. Bir yılan beliriyor ve beni toprağın derinliklerinde bir deliğe götürüyor. "Gerçek özünün tohumunu buradan beslersin" diye fısıldıyor. "Ben toprak ile fiziksel bedenin gücünü temsil ederim. Toprağın armağanı beslenmedir."

Yılan konuşurken kökleri toprağın derinliklerine uzanan bir ağaca dönüşüyorum. Beni neyin besleyip neyin zehirlediğini bedenimde duyuyorum; dünyamda neyin besin, neyin zehirleyici olduğunu.

Yılan, "Özünü, yapını neyin beslediğini içgüdüselce bilirsin" diyor. "Seçimini bilinçli yap."

Ağaçtan insan bedenime geri dönerken içim hayret ve merakla doluyor. Dört elementin birlikte özümü aydınlattıklarını hissediyorum. Beni kuşatıp saran yeni bir yapı yaratıyorlar. Artık kendimi yalnız ve karmaşa içinde hissetmiyorum.

Yeniden çayırdaki çemberde yaşlılarla birlikteyim. Bana değişim yolculuğundan söz ediyorlar: "Kelebek olmak için tırtıl büyük değişimin ortasında istikrar sağlayacağı bir kozaya gereksinir. Eskiyi yerinden sökerken dört elementten kozan, yeni yuvan olarak yararlanabilirsin."

Kollarını iki yana açan başka bir ata devam ediyor: "Yaşamın dört elementiyle dengeye gel. Her biri varlığının bir yönünü temsil ediyor. Dört elementi uyum haline getirdiğinde özünle de uyum içinde olacaksın."

Uzanıp elimi elleri arasına alan yaşlı bir kadın, "Seni korkuya tutsak kılan yapıyı ortadan kaldırırken bu elementlerden destek

al" diyor. "Ardından bu mesajı yay. Taze bilgin başkalarının da özlerini bulmalarına yardımcı olmak üzere sıcak ışınlar gibi yayılsın. Ancak özümüzde dengelendiğimizde dünyada büyük değişim yapabiliriz."

Yaşlılar beni kutsuyor ve usulca gözden kayboluyorlar. Hava, ateş, su ve toprağın niteliklerini bedenimde birleştirerek çayırda tek başıma ayaktayım. Sakin, derin bir soluk alarak bakışımı göğün enginliğine çeviriyor, gülümsüyorum.

Değişimin Dört Elementi

Gördüğüm atalar düşü, hava, ateş, su ve toprak elementlerinin dönüşüm yolumuzda nasıl müttefiklerimiz olabileceğini gösteriyor. Kendinizi yeniden yaratırken bu dört element yeni bir temelin yapıtaşları olacak. Her biri varlığınızın bir yönünü temsil ediyor. Dördünü bir bütün haline getirdiğinizde benliğinizin tüm yönlerini dengeler ve doğal bir biçimde özünüzden hareketle yaşarsınız.

Elementlerin her birinin tamamlayıcı bir hareketi –sanatı– vardır. Havayla başlıyoruz ancak dört elementle çalışma doğrusal bir süreç değildir. Elementler ve hareketleri değişime yer açmada birbirlerini destekler.

Hava zihinsel yapıyı temsil eder. Eylemi, açıkça görmektir.

Değişimin ilk elementi algı açıklığı sanatına odaklanır. Merkezlenme (kendi özünde bütünleşme) yolculuğu şefkatli ve destekleyici bir zihinle büyük ölçüde hız kazanır. Zamanınızın çoğunu muhtemelen korku temelli ya da yargılayıcı düşünmeyle geçirdiğinizden zihin benliğin herhalde en güç değişecek yanlarından biridir. Sabır, uygulama ve bilinçli bir tavır değişikliğiyle korku dolu, yıkıcı bir zihnin ağırlığını geride bırakarak açık, destekleyici bir zihne geçiş yapabilirsiniz.

Ateş varlık enerjisini temsil eder. Eylemi, arındırmaktır.

Ateş ruhunuzu ve varlığınızın enerji yönünü temsil eder. Yeni yapınızın bu ikinci elementi size arınmanın gücünü öğretecek.

Ateş elementi eylemle ilişkilidir. Havanın bakış açısından tanıklık ettikten sonra artık geçerliği kalmamış şeyleri ortadan kaldırmaya geçeceksiniz. Temizlik, arınma hayatta bir kez yapılıp bitirilecek şey değildir. Tıpkı yürümeyi öğrenmek gibi eylem de tekrar ve uygulamaya dayanır.

Su duygusal yapıyı temsil eder. Eylemi, açmaktır.

Hoşlandığınız, size iyi bir duygu veren şeylere açık kalmak kolaydır; hoşlanmadığınız, kötü bir his verenler karşısındaysa açıklığınızı sürdürmek daha zordur. Açmak, bir yandan olumlu değişim için çalışırken hayatın getirdiği her şeyi kabul etmek anlamına gelir. Açılım iç dünyanız ya da dış gerçekliğin edilgen, bezgin bir kabulü değil, önünüze serilmekte olan yeni yaşama güven duymaya doğru atılan yürekli bir adımdır.

Toprak fiziksel bedeni temsil eder. Eylemi, beslemektir.

Çemberinizdeki son element topraktır. Toprak fiziksel bedeni ve kendinizi içten dışa beslemenin önemini temsil eder. Kendini besleme, hangi hareketlerin (ne yediğinizden kaç saat uyuduğunuza, kiminle vakit geçirdiğinize kadar) sizi tüketip, hangilerinin canlandırdığını bilmektir. Özünüzü bilinçli bir şekilde beslediğinizde fiziksel bedeninizin mümkün olan en canlı ve sağlıklı hale gelmesine destek olursunuz.

Okuyacağınız gibi, gelecek bölümlerin her biri bir elemente ayrıldı. Durumunuzla en ilgili uygulamalardan birini ya da daha fazlasını seçin. Bu alıştırmalar her bir elementin niteliklerini gündelik yaşamınıza katmanıza yardımcı olacak. Her bölümün sonunda, hava, ateş, su ve toprak elementlerinin kendilerine özgü niteliklerini onurlandıracak kişisel bir sunak kurarak dört elementin bilgeliğiyle bağınızı pekiştirmenin yolunu da paylaşacağım.

Toltek Dönüşüm Yolu'nun son bölümü olan Beşinci Element: Yapının Ötesinde, dört elementi özümsedikten sonra yapınızın dışına nasıl bütünüyle çıkarak beşinci elemente, ilahi özünüze ulaşacağınızı araştırıyor.

İnsan kurallara sığmaz!

3

Hava:
Algı Açıklığı Sanatı

Berraklık ve Vizyonunuzu Yeniden Kazanmak

Algı kapıları temizlendiğinde insan şeyleri gerçekte olduğu gibi görecek, sonsuzluğunda.

–William Blake

TOLTEK YOLUNDA YÜRÜMEYE pek çok farklı açıdan yaklaşılabilse de tüm Toltek öğretilerinin tek bir ortak paydası var: Farkındalığın önemi. Farkındalık uygulamasının da en fazla önem kazandığı yer zihnimizle ilişkimiz.

Modern toplum zihne büyük değer veriyor. Bunu çoğunlukla benliğin ruhsal, duygusal ve fiziksel diğer yönleri pahasına yapıyor. Zihin benliğin geri kalanıyla dengesizliğe düştüğünde bunun sonucu korku olur. Değişim zamanlarında ruhun, duygular ve bedenin kaynaklarına başvurmaktansa zihin, istikrar ve desteği dört elle sarıldığı dışsal onay, madde ve insanlarda arar. Bütünlük ve istikrar hissi için kendi dışınızda bulacağınız her şey, bu ister bir ilişki ister iş ya da gençliğiniz olsun, her an elinizden alınabileceğinden ötürü yalnızca geçici bir güvenlik hissi getirir ve tasayla, stresle dolu bir yaşama yol açar.

Sosyal, ekonomik, politik ve kişisel yapılarda inanılmaz değişimlerin yaşandığı zamanımızda etrafınızda ne olursa olsun zihinsel dikkatinizi korku ve endişeden görüş açıklığı, güven ve yeni imkânlara yönlendirmek hayati önem taşıyor. Dünya geçmişte ya da işinizin, ilişkinizin, yuvanızın bildik dengeleyici güçlerinde kalmanıza elvermeyecek bir hızda değişiyor. Daha derin bir inanca başvurarak gelişmenizi ve en büyük potansiyelinize erişmenizi sağlayacak bir zihin oluşturmanın zamanıdır.

Değişim zamanlarında düşüncelerinizin özellikle ayağınıza dolandığı vakitler, kendinizi abartılı kıtlık ve tehlike senaryolarına kaptırdığınız anlardır. Buna "felaket zihni" adını veriyorum. En kötü durum senaryosu ve negatif zihin olarak da bilinen fela-

ket zihni durmaksızın olabilecek aksilikler bulup çıkarmaya çalışır. Bir şey ters gittiğinde felaket zihni onu sadece daha da beter bir hale sokar. Yargı, kıyas, korku ve kıtlıkla beslenir. Felaket zihninin gözleriyle baktığınızda gerçek dönüşüm, mümkün olduğu tek yerde, anda nadiren var olur; geçmiş ile gelecek arasında gidip gidip gelirsiniz.

Değişimin ilk elementi algı açıklığı sanatıdır. Şefkatli ve anda mevcut bir zihin dönüşüm yolunuza büyük ölçüde hız katar. Zorluklar karşısında destekleyici, yaratıcı bir zihne sahip olmanın nasıl olacağını bir hayal edin! Fakat zihninizin işleyiş biçimlerini değiştirmek kolay değildir. Sabır, uygulama ve bilinçli bir tavır değişikliği gerektirir ancak korku dolu bir zihinden berrak bir zihne geçiş mümkündür.

Zihin Hareket Halinde

Yıllar önce, Paskalya'dan önceki büyük perhiz sırasında kırk günü sessizliğe ayırmaya karar verdiğimde zihnin yaratabildiği akıl almaz karmaşayı yaşamıştım. Sessizlik kararımın altında özümle daha derin bir bağ kurma niyeti yatıyordu. Sözel iletişime ara vererek içsel sükûnet hissine yoğunlaşmak istiyordum.

İlk günler harika geçti ama balayımız fazla uzun sürmedi. İzleyen iki hafta kusursuz bir cehennemdi. Kusursuz çünkü ortaya tam da görmeye gereksindiğim şey çıkmıştı. Uzun sessizliğim, hareket halindeki zihnimin işleyişini görebilmem için gereken boşluğu yaratmıştı. Bu sırada zihnime yeni bir ad taktım: Felaket zihni. Zamanın büyük bir bölümünde müthiş bir dram ve hüküm üreticisi olarak işliyordu.

İşte size felaket zihnimle karşılaşıp onu dönüştürmemin öyküsü.

Sessizliğin başında kentten kırk beş dakika uzakta, orman içinde ufak bir kulübede kalıyordum. İşe giderken kullandığım yol virajlı ve dikti, dibinde bir ırmakla dik bir yamacın hemen kıyısındaydı.

Bir sabah şehre giderken zihnimin gürültüsüyle şaşırıp kaldım. "İşe geciktin!" diye bağırıyordu. "Kovulacaksın!" Sonra da gözümün önünden bütün bir film şeridini geçirmeye koyuldu: Kovulmuş, evimi, bütün arkadaşlarımı kaybetmiş, soluğu sefalette almış bir ben.

Bu vizyon acı sona ulaştığında başka bir tanesi başladı: "Çok hızlı gidiyorsun; uçurumdan yuvarlanacaksın!" Kendimi korkulukların üzerinden aşağıdaki ırmağa uçarken hayal ettim. Öldüğüm, daha kötüsü, hâlâ hayatta ama fena halde yaralanmış, yardım edecek tek Tanrı kulu olmaksızın arabada sıkıştığım gözümde canlandı.

Kendime "Zihnim ne yapıyor böyle?" diye sordum. İkiye bölündüğümü hissediyordum: Bir yanım, sözcük ve imgelerle kaos yaratan bambaşka bir yanımı izlemekteydi.

Zihnimin felaket senaryoları birbirini izler, korkudan yükselen sesler bilmezden gelinemeyecek bir şiddetle içimi doldururken donmuş kalmıştım. Bunu, durmadan çığıran felaket seslerinin hep orada olmuş olduğunun ayırtına varmamla daha da büyük bir şok izledi. Sessizliğim bunları yaratmamış, sadece daha önce bilinç eşiğimin altında kalanları işitecek kadar sakinleşmemi sağlamıştı. Zihnimi felaketten açıklığa nasıl geçireceğimi de işte böylece öğrendim.

Sessizliğim beni durup düşüncelerimi ve onlara tepkimi izlemeye zorlamıştı. Felaket düşüncelerime kulak verdiğimde izleyicileri olduğunu bilirlermiş gibi seslerini yükselttiklerini fark ettim. Bir an kendimi başka biriyle kıyaslıyor, hayatta nasıl çuvalladığıma ilişkin bir öykü uyduruyordum. Bir an sonra zihnim tam da kendimi kıyasladığım bu kişiyi yargılamaya koyuluyordu. Zihnimin her zaman benim yararıma çalıştığına ilişkin inancımı yitirmeye başlamıştım. Uyanık olmazsam zihnimin bana anlattığına inanıyordum. Dramaların bilincine daha fazla vardıkça düşüncelerin hakikat demek olmadığını görür oldum.

Sonraki bir-iki hafta boyunca kendi zihnimin korku ve endişelerine kapılıp gitmektense şefkatli tanıklık uygulaması yap-

maya başladım. Dikkatimi başka şeye çevirdiğimde seslerin yoğunluğu azalıyordu.

Sesleri onlara fazladan enerji vermeksizin (aman kalsın, kendilerinin haddinden fazla enerjileri zaten var) izlemek bana zihnime ilişkin pek çok şey öğretti. Algılarınızın tanığı olmak değişim için büyük bir gücün dizginlerini elinize verir. Zihnin öykülerinin bilincinde olup bunları objektif olarak izlediğinizde otomatik pilottan çıkar, inanmak istediğinizi bilinçle seçme gücüne kavuşursunuz. Zihninizin karmaşasını olduğu gibi görmek başta acı verebilir. Fakat neyin işe yaramadığını görmek sizi zihninizi "değiştirmeye" ve ona yeni kurallarını vermeye götürecektir.

Felaket zihninize yön değiştirdiğinizde sizi bekleyen bir ödül daha vardır. Felaket zihnime inanmayı kestiğimde benimle sürekli konuşan başka bir sesin farkına vardım. Negatif düşünceyle boğulması işten olmayan sakin, tatlı bir sesti bu. Negatif düşünceyi gelip geçmeye bıraktığımda o kaldı.

Bu tatlı, şefkatli sesi ilk duyuşumda şaşırmıştım. İşe gitmek için koştururken bir şey unuttuğumu fark ettim. Kafamda gülen bir ses, "Hadi bakalım, geri dön de al şunu!" dedi. Kafam karışmış, etrafıma bakındım. Neredeydi şu benim yargıç? Ne kötü olduğumu söyleyen o tanıdık ses? Yeni ses beni sezgimle ve çevremdeki kendim dahil herkese yönelik bir sevgi ve kabul hissiyle temasa geçiriyordu.

Felaket zihnini salıverip içinizdeki sevgi dolu sesi siz de işte şöylece bulabilirsiniz.

Kendi Felaket Zihninizi Görmek

Basit bir oyun oynayarak zihninizin gerçek doğasını görmeye başlayabilirsiniz.

Bunun için sabah vaktinizde (ya da gün içinde yarım saatinizi ayırarak) düşüncelerinizin farkına varmaya yer açın. Bir radyonun yayınladığı programa ilgiyle izler gibi yapın. Dinlerken nefesinizi tutmayın! Amacınız düşüncelerinize tanıklık etmek, onlara inanmak değil.

Kendinizi felaket zihninizi gerçekten izlemeye ve onda kalmaya bırakın. Nerelerde hikâyeler uydurduğunu, olmayacak bir şeylerden nasıl ödünün koptuğunu veya gelecekte ters gidecek şeyler için geçmişe nasıl yöneldiğini görün.

Zihin gerçeği gördüğü düşüncesiyle donup kalır, gerçekteyse bütün yaptığı yanlış anlaşmaların perdeleri ardından bakmaktır. Eski anlaşmalara takılıp kalmış felaket zihni gerçek olanı göremez. İlk bölümdeki örneğimize dönecek olursak, eğer "Annem kardeşimi benden daha fazla seviyor" anlaşmasını yapmışsanız annenizin sizi ne kadar sevdiğine dair ne kadar kanıt olursa olsun buna tümüyle inanırsınız. Ardından felaket zihni onu alır, daha da dolandırır: "Annem beni sevmiyor. Beni kimse sevmiyor. Sevilecek biri değilim." Sonuç, yığınla gerçekdışı şey algılayıp bunların doğruluğuna inanan karmakarışık bir zihindir.

Hayatınızda gerçek bir felaket olduğunda bile felaket zihninizin yol göstericiliğine ihtiyacınız yok; gereksindiğiniz berrak görüşünüzdür. "İşimi kaybetmem hayatımın sonu demek" ya da "Yaşadığım korkunç ayrılığın ardından artık hiç sevmeyeceğim" türü felaket düşüncelerine inanmak enerjinizi tüketerek bütün kapılarınızı olasılıklara kapatır. Sağlıklı bir zihin potansiyele ve karşıtlıkla gelen büyüme vaadine yönelir.

Öğrencilerimden biri beklenmedik ve haksız bir şekilde işten atılmasının ardından bana yazmıştı. Terry'nin desteğe ihtiyacı vardı; felaket zihninin gücünü görmüş ve hayatındaki bu geçiş döneminde farklı bir şey yapmaya hazırdı. "Yetenek ve ilgi alanlarımla daha uyumlu yeni bir ortama bütünlük ve kolaylık içinde adım atmayı gerçekten istiyorum." Terry zihnini artık mümkün olan şeyin gerçekliğine yöneltiyor ve adaletsizlik düşüncelerine kapılıp kalmamak için yardım istiyordu. Berrak bir görüşten hareketle bir avukata danışmayı planladı. Hoş bir şekilde tasarılarını yaptı, arı bir zihinle hareket etti, felaket zihninin tanıdık yolundan uzak durup bilinçli seçimlerin yolunda kalmak üzere anımsatıcı ve yol göstericilerin yardımına başvurdu.

Kendinize gerçek anlamda destek olmak için her adımınızda kendinizi nasıl yüreklendirdiğinize ya da baltaladığınıza dikkatle bakın. Bu bölümün geri kalanında felaket düşüncesinden çıkıp şefkatli açıklığa geçmek ve her geçiş döneminde zihninizin size tatlı diliyle seslenen kısmıyla bağlantı kurmanın araçlarını paylaşacağım.

İşbaşındaki Felaket Zihnini Durdurmak

Dili doğru kullanmak felaket zihnini gücünden etmenin çok iyi bir yoludur. Çoğumuz gibi herhalde siz de yargılayıcı cümleleri birbiri ardına sıralama eğilimindesinizdir. Kendinizi yargılamanın neden işe yaramadığını bir kez öğrendiğinizde, bunu yaptığınızda düş kırıklığı, öfke ya da utanç duyduğunuzu keşfedebilirsiniz. Ardından yargılarınızı başkalarının size nasıl hüküm verdiği ile ilişkilendirir yahut kendinizi başkalarıyla kıyaslarsınız.

"Şu pantolon üzerimde pek hoş durmuyor; baldırlarım çok kalın; ah, bu kadar şeker yemesem baldırlarımla kalçam alıp başını gitmezdi; Christy kadar egzersiz yapsam bedenim onunki gibi forma girerdi; vücudu ne güzel, benimkiyse öyle çirkin ki kimse benimle çıkmak istemeyecek, eh o zaman ne demeye yeni pantolon bakıyorum ki; çirkin ve yapayalnız olduğum, beni kimsenin sevmediği, 38 bedenden fazlasına değer vermeyen bir toplumda kimsenin beni ben olduğum için takdir etmeyeceği gerçeğini gözlerden saklamayacak; zaten ne yaparsam yapayım hiçbir zaman 38 beden de olamadım ki, gerçi diyet yapsam belki daha iyi olurdu, baldırlarım bu hale gelmezdi ama..."

Kendinizi, kendinizi yargıladığınız için yargılar, başkalarıyla kıyaslarken yakaladığınızda cümlenize ilk fırsatta nokta koyun. Nokta. Ardından sizi yeni bir düşünceyle destekleyecek yeni bir cümle, yeni bir paragraf oluşturun: "Baldırlarım bir yeniyetmenin değil, yetişkin bir kadının baldırları." Ya da "İşe koyulup bedenimi forma sokmak için can atıyorum." Kendinizi yargılayıp yargılamadığınızı, bunun sizi nasıl etkilediğini izleyin. "Ah, iri baldırlarımdan ötürü kendimi suçladım ve iş

kendimden nefrete kadar vardı." Ve çocuğunu bir adım daha atmaya yüreklendiren ebeveynin şefkatli elini devreye sokun. Bakış açınızı kendinizi yargılamaktan kabul ve yanında olmaya doğru değiştirin.

Zorlu bir duruma berraklık ve kolaylık getirmede algı açıklığı ve doğru dilden nasıl yararlanabileceğinizin başka bir örneği. Arkadaşım Fred bu yakınlarda işini kaybetti. Geçici olarak eski işine dönerken öğretmenliğe başlamayı ve kendi işini kurmayı planlıyordu. Fakat karşısına durmadan yıldırıcı engeller çıkmaktaydı. Birlikte ders verecekleri kişi her seferinde son anda sözünden dönüyordu. Açacağı kursta kendisine yardımcı olacak bir akrabası uzun süreli bir iş gezisi için aniden kentten ayrılmıştı. İlk dersini vermek ve yeni kariyerini başlatmak için kendine belirlediği tarih ertelendikçe erteleniyordu. Kulaklarını dolduran şarkısıyla felaket zihni sesini yükselttikçe stresi de günden güne artıyordu. Zihinsel durumunu değiştirip hayatın yeniden akışına kavuşmasında ona nasıl yardımcı olabileceğimizi araştırmak üzere oturduk, konuştuk.

İlk sorum, "Zihnin sana neler anlatıyor?" oldu.

Fred'in seslendirdiği felaket zihnini birlikte izledik: "Yeni işimi başlatmak istiyorum, bana yardımcı olacak kişiler de vardı ama yarı yolda bırakıyorlar, işimi hiç başlatamayacağım; kimse elimden tutmayacak, kimse sonuna kadar gitmeyecek; kendimi paralıyorum ama hiçbir şey yolunda gitmiyor; bedenim ayak direse de aynı işte devam etmeye mahkûmum, herhalde bunu da fazla sürdüremem, annemin sağlığı iyi değil ya ciddi bir hastalığı varsa, ona bakamam ki; nasıl idare edeceğim, arabanın da elden geçmesi gerek ama param yok..."

Konuştukça durumunun sadece olumsuz yanlarını gördüğünü, felaket zihninin kendisini daha da umutsuz ve donup kalmış hissettiği yığınla korku ürettiğini fark etti. Zihinsel bir geri adım atarak cümlesine nokta koymasını önerdim. "Yeni işimi başlatmak istiyorum" demesini.

"Şimdi ne tür başka imkânlar görüyorsun?" diye sordum.

"Kendime gerçekdışı bir tarih saptamıştım, bu beni deli ediyor ve bir adım sonra yapılacak tek bir iş olduğu düşüncesine saplanıp kalıyorum. Açık bir görüşle baktığımda amaçlarımda bana yardımcı olabilecek başka birçok insan var. Yeni işimi başlatmayı gerçekten istiyorum. Gözümü kapalı kapılara dikmektense hangilerinin açık olduğuna bakmam gerek. Daha sabırlı olmam, kendim ve başkalarına bu kadar baskı yapmamam gerek. Yeniden heyecan duymaya başladım!"

Arkadaşımın felaket zihnine nokta koyup yeni bir cümle kurmakla eriştiği açıklık derin oldu. Fakat tek bir farkındalık anı yetmez. Dünyayı yeni bir gözle görmemizin özellikle de zorlu durumlarda pekişmesi için odağımızı sebatla felaket zihninden algı açıklığına kaydırmamız, bunu da sürekli yapmamız gerekir.

Gün içinde bakış açınızı gözlerinizle binlerce kez değiştirirsiniz. Parmağınızı sekiz santim kadar gözünüzün önüne getirin ve ona odaklanın. Sonra odağınızı daha uzaktaki bir şeye kaydırın. Parmağınızın hâlâ yerinde olduğunu ama artık çok daha geniş bir çerçevenin ufak bir parçasından ibaret kaldığını görün. Felaket üreticisi, yargılayıcı zihninizden tanık-zihninize de bu şekilde geçerek perspektifinizi değiştirebilirsiniz.

Algı Açıklığına Geçiş

Bireyler, topluluklar olarak ve küresel ölçekte hepimiz bir geçiş dönemindeyiz. İster işinizde yeni bir beceri öğreniyor olun, ister ortaya çıkardığınız eski bir inancı geride bırakmaya çalışın, yeni bir aşk ilişkisine girin, bir bağımlılıktan kurtulmak için mücadele edin ya da bedeninize farklı bir şekilde özen göstermeye koyulun, zihninizi destekleyici bir şekilde kullanmayı öğrenmek her türlü değişikliği kolaylaştıracaktır. Felaket zihninde takılıp kalmak bir kasırganın varlığınızın evini yerle bir etmesinden farksızdır. Bodruma saklanır ya da kasırgaya öfke duyarsınız.

Felaket zihninizi yatıştırdığınızda zihinsel kaos tozu, örümcek ağlarını bir solukta silip götüren bir bahar esintisine dönüşür;

atacağınız bir sonraki adımı açık seçik görürsünüz. Hava elementi ile algı açıklığı sanatına başvurmak hayatınıza şu nitelikleri getirmek için gereksindiğiniz desteği sunacaktır:

sabır

sevgi

şefkat

kabul

"yapabilirsin!" yaklaşımı

güvenli bir yer

yüreklendirme

mizah

Felaket zihninden olumlu bir zihne geçişin muazzam bir sabır, mizah ve teşvik gerektirdiğini akıldan çıkarmayın. Ne zaman olumsuz, zarar verici bir düşünce ortaya çıksa izlemekle yetinin. Kendinizi yargılamamak için elinizden geleni yapın. Olumsuz düşündüğünüzde olanları görün. Bedeninizi nasıl hissediyorsunuz? Korkuya kapıldığınızda zihniniz sizi nerelere götürüyor?

Zihninizi sevgiyle, şefkatle ve gülerek izlemeyi öğrendikçe felaket zihninizin üç ana tuzağını görüp bunlardan kaçınmanız da kolaylaşacak. Bu tuzaklar yargı, mükemmeliyetçilik ve dengesiz sorumluluktur.

Tuzak 1: Yargı

Yargıç –zihnimiz– şeyleri siyah-beyaz görür. Belirli bir bitkiyi yemenin sizi hasta edeceğini bilmekle yetinmek yerine şöyle söyler: "Bu bitki kötü." Farklı koşullarda yararlı olabilen bir bitkiyi böylece basite indirgeyerek hakkında hüküm verir.

Tanığı kullanarak kendinizi eğitebilir, temel bilgi kaynağınız sıfatıyla yargıca kulak vermeyi bırakabilirsiniz. Vizyonunuzu varlığınızın tüm kaynaklarını içine alacak şekilde açabilirsiniz.

Zihnin bu engin göğüne gerçek anlamda tanıklık ettiğinizde huzur ve barışı bulacaksınız. Aşağıdaki fırtına bulutlarının bilincinde olacaksınız fakat dikkatiniz felaket zihninizin sonu gelmez dramlarında değil, engin farkındalığınızda kalacak. Zihninizi bu usul tanıklıkta tutmayı öğrendiğinizde yargıç, bir sis perdesi gibi dağılarak kabul akışına dönüşecek.

Tanık zihne karşı yargılayıcı zihinden birkaç örnek verelim:

Yargıç: Şu kişi kötü.

Tanık: Kendimi bu kişiyle rahat hissetmiyorum.

Yargıç: Beş para etmem, beni kimse istemez.

Tanık: Bugün kendimi incinebilir ve zayıf hissediyorum.

Yargıç: Patronumla didişip duruyorum. Bana kendimi berbat hissettiriyor. Düşüncesiz ve aldırışsız.

Tanık: Öfkeli olduğunda patronumdan uzak durayım, yoksa ben de öfkeleniyorum ve iş kötüye gidiyor. Duygusal dalgalanmalarının benimle bir ilgisi yok. Tepesi çoğunlukla sabahları atmış oluyor. Nazik olmayı egzersiz haline getireceğim.

Yargıç: Baldırlarım kalın. Beni sevecek birini hiç bulamayacağım.

Tanık: Şu andaki haliyle bedenimden memnun değilim. Kendimi olmam gerektiğini düşündüğüm halle mi kıyaslıyorum? İnsanların neler düşündüğüne dair hikâyeler mi uydurmaktayım?

Tanığı geliştirerek hayatı olmaya bırakmayı öğrenirsiniz. Bu da sizi doğallıkla kabule götürür. Hareketlerinizin arkasında kabul olduğunda gördüğünüz yanlış ve kusurlarından ötürü kendinizi bağışlarsınız. Seçimlerinize sevgi yol gösterir. Tercihleriniz beden, duygular ve zihin aracıyla denge içinde olan bir yaşam gücünün sunduğu daha geniş bir bakış açısının ürünü haline gelir.

Algınız berraklık kazandıkça kendi kendinizin sevgi dolu ebeveyni, en iyi dostu ve yol göstericisi olursunuz. Hayatınızın sanatçısına dönüşürsünüz. Artık oradan itibaren yaşayıp nefes alacağınız yeni bir çerçeve yaratabilirsiniz. Bu, özünüzü yaşatacağınız yeni bir yapıdır.

Tuzak 2: Mükemmeliyetçilik

Yaptığınız her şeyde kusursuzluk peşinde misiniz? Kendinize kestiğiniz cezadan kaçınmak için hata yapmamaya mı çalışıyorsunuz? Eski yapınızı dağıtırken güvenli bir alana ihtiyacınız var. Kendinizi sivri bir dille cezalandırmanın varlığınızı yeniden biçimlendirmenize bir yararı dokunmaz. Kendinizi cezalandırmanın sizi daha iyi bir insan haline getireceği ya da yanlış seçimler yapmanıza son vereceği yanılsamadan ibarettir. En hızlı gelişim, deneyimlerinizden meraklı gözlerle ders almaktan gelir.

Bir an durup hiç hata yapmamanın nasıl bir duygu vereceğine bir göz atın. Enerjinizi yanlış yapmamaya harcadığınızda yaşamınız doğallıktan yoksun, katı bir hal alır. Sizi bir seyreden olup olmadığını görmek için gözünüz sürekli etraftadır. Yeterli olmak için kusursuz olmanız gerektiğini sanırsınız. Zihniniz her şeyi nasıl da yanlış yaptığınızı bildirmeye her daim hazırdır. Sizi devamlı yargılar, başkalarıyla kıyaslar: "Bak, onlar hiç yanlış yapmıyor."

Mükemmeliyetçiliğin bu türü korkunç bir yaşama biçimidir. Yaptığınız her şeyde kendinizden kusursuzluk beklediğinizde yaratıcılığınız ve serüven duygunuzu boğarsınız. Eğlenceden, spontanlıktan eser kalmaz. Zarar verici mükemmeliyetçiliği söküp atmak için işe hatalarınızı bilinçli bir şekilde kutlamakla başlayın. Kendinizi kusurlarınızı onurlandırmaya çağırın. Çok geçmeden bunların kusur değil, sonuçta sadece büyüyen, olgunlaşan varlığın bir parçası olduğunu göreceksiniz.

Ben iyileşmekte olan bir mükemmeliyetçiyim. Davranışlarımın bilincinde olmaksızın elimi attığım her şeyde kusursuz olmaya çabalıyordum. Her hatamda kendimi yargılıyor, başkalarının

her daim kusursuz olmadığımı görmesinden endişeleniyordum. Kendimi mükemmel olduğunu düşündüklerimle kıyaslıyordum. Arkadaşım Gini, kusursuz olma gayretimin bana ödettiği bedele dikkat çekmeyi sürdürdü. Ne zaman mükemmel olmaya kalkışsam bana sataştı. Yavaş yavaş ben kendime sataşmayı öğrendim.

Teotihuacan'daki piramitlere bir yolculuk sırasında bir grup öğrenciden en kötü durum senaryolarını –felaket zihinlerinin onlara *doğru* diye anlattıklarını– paylaşmalarını istedim. "Beni kimse sevmeyecek. Sevilecek biri değilim." "İşim bitmiş. Ne kadar istesem de hiç iyileşemeyeceğim." "Hiçbir zaman yeterince iyi olamayacağım." "Kusursuz olmazsam kimse beni sevmez."

Günün geri kalanında birbirimize bu felaket zihni ürünü korkularımızdan ötürü takılmayı, sataşmayı kararlaştırdık.

"Biliyorum, kusursuz değilim ve benden hiç hoşlanmayacaksın ama seninle birlikte yürüyebilir miyim?"

"Evet ya, işim bitmiş, iyileşeceğim filan yok, eh bu durumda senin gibi kusurlu bir Tanrı kuluyla birlikte olmamda bir sakınca yoktur herhalde?"

"Biliyordum! Piramidin tepesine tırmanacak formu hiçbir zaman tutturamayacağım. Siz hepiniz benden çok daha güçlüsünüz. Yapamayacağım."

"Haklısın; hiç iyi durumda sayılmazsın. Ama tırmanmana yardım edersem beni sever misin?"

Korkularımızın neler olduğunu açıkça görüp kabul ederek onlarla dalga geçmek müthiş bir şekilde özgürleştiricidir.

Dürüstlük ve mizah felaket zihninin hastalığının baş ilaçlarıdır. Kendi zihninizin aptallığına güldüğünüzde acımasız gücünü kaybeder. Zihin eski anlaşmalarda kendini haklı çıkarmayı bırakıp tüm varlığınızı desteklemek üzere teslim olduğunda ortaya berraklık çıkar. Farkındalık sizi özünüzden uzaklaştıran bilinçdışı anlaşmaları görmenizi sağlar. Hoşunuza gitmeyeni yargılamak yerine gerçeği görmeyi öğrenirsiniz.

Mükemmeliyetçiliğin pençesini gevşetmek için bir yanlış yaptığınızda kendinizi yermeme, övme alıştırması yapın. Kendinize gayretinizden ötürü sevecen bir biçimde sataşın, takılın ve amacınızın kusursuzluk değil bütünlük olduğunu tekrar tekrar hatırlatın.

Tuzak 3: Dengesiz Sorumluluk

Yolunuzda tıkanıp kalmanın diğer bir kaynağı sorumsuz veya aşırı sorumlu olmaktır. Sorumluluk ince meseledir. Gelişiminizin önünü iki şekilde kesebilirsiniz: İnsanlardan sizi taşımalarını isteyerek ya da sürekli diğerlerini taşıyarak. Yolculuğunuzun sorumluluğunu almadığınız durumlara dikkat edin ama dikkatiniz aynı şekilde madalyonun diğer yüzünde de olsun; başka birinin yolculuğunun sorumluluğunu üstlendiğiniz durumlarda.

Düştüklerinde başkalarının kalkmayı bileceğine güven duyun. Elbette el uzatabilirsiniz ancak kimi zaman uzattığınız el onların düştükleri yerde kalması demektir. Tüm sevginizi, destek ve teşvikinizi verin. Fakat odağınız kendi yolculuğunuzda olsun. Kendinizi sevgi ve inançla toparlarken bırakın başkaları da bunu böylece kendileri için yapsın.

Başkalarına kendi ayaklarını bulacak alan tanımak kolay değildir. Başka insanların kendi sorumluluklarını üstlenmesine güven duymanın önemini ben Berkeley, Kaliforniya'da yaşarken öğrencilerimden biri sayesinde öğrenmiştim.

Robert, kendisine destek olacak bir topluluk arayışıyla Toltek Merkezi'ne gelmişti. Kısa bir süre önce Arizona'dan Kaliforniya'ya taşınmış. Onu tanıdığım altı ay boyunca oturacak bir ev, seveceği bir iş bulup parasını idare etmek için çabaladı. Başlangıçta Berkeley'deki yeni yaşamında ona destek olmak hepimizi mutlu ediyordu. Pek çok kişiden borç aldı, geceleri bulabildiği herhangi bir kanepede uyudu. Birçok derse ücretsiz ya da çalışma karşılığı girmesine izin verdim.

Hayatı karışıklığını sürdürüyordu. Durmadan ev ve iş bulup kaybetmekteydi. Aylar geçip yoluna giren hiçbir şey olmayın-

ca geçmişini soruşturdum. Arizona'da birçok kişiye borçlanmış, hayatını da oradaki topluluktan kopardıklarıyla idame ettirmiş.

Çağırdım. Kişisel sorumluluk ve kendisi için istikrar yaratmanın önemi üzerine uzun bir konuşma yaptık. Ona elimizden geldiğince destek olduğumuzu fakat benim artık her düşüşünde tutup kaldırarak onu güçsüz bıraktığımıza inandığımı söyledim. Zor olacağını biliyordum ama kendi başının çaresine bakmayı öğrenmesi konusunda anlaştık.

Topluluğumuz da ona borç vermeyi kesmeyi kararlaştırdı. Önceliği somut koşullara, fiziksel temeline verip oturacak iyi bir yer ve iş bulması konusunda onu yüreklendirdik.

Robert'a hayır demek zoruma gidiyordu. Ne zaman borç istese onu kendi kaynaklarına dayanmaya çağırıyordum. Bir zaman geldi, kendini evsizler barınağında buldu, ardından kalacak geçici bir yer buldu. Yargılayıcı zihnim, olanağım varken birisine yardım etmeyişimden ötürü suçluluk duymam gerektiğini, Robert'ı incittiğimi, kötü bir insan oluğumu söylüyordu. Benimse dikkatim Robert'a farklı bir şekilde destek olmak ve hayatının sorumluluğunu üstlenmede yardımcı olmaktaydı.

Korkulu düşüncelerime rağmen bütün bu süreç boyunca zihnimi bilinçli bir şekilde izlemeyi başardım. Bu da benim Robert'a karşı açıklığımı sürdürmemi sağladı. Onu rahat yapacağı bir iş bulup, spiritüel uygulamasında olduğu gibi, tüm dikkatini de işini korumaya vermesi konusunda yüreklendirdim. Topluluğumuz bu yeni yaklaşımda Robert'a kendi başının çaresine bakmasının başlı başına onun dönüşüm yolu olduğunu anlamasında yardımcı oldu. Daha sonra teşvik ve inancımdan ötürü bana teşekkür eden Robert, "Bana gereken hayatımın sorumluluğunu üstlenmekti" diyecekti. "Ve ancak başkalarının yardımıyla hayatta kalabileceğimi düşünmeye son vermek."

Topluluğumuzdaki çoğu kişinin armağanı da, onun bakımını üstlenmezken Robert'ın değişme olanağına ilişkin net bir vizyon oldu. Bugün Robert sevdiği bir işte çalışıyor, fotoğraf çekiyor ve koşulların kurbanı olmak yerine hayatının sanatçısı olarak yaşıyor.

Zihinsel tuzakların, yargı, mükemmeliyetçilik ve dengesiz sorumluluğun ötesine geçtikçe zihninizdeki yaratıcılık kaynağından yararlanmaya başlayacaksınız. Zihniniz, siz ya da başka birini kontrol etmesi gerektiğine artık inanmadığında rahatlayarak asıl işine dönecek: İstediğiniz yaşamın vizyonunu oluşturup gerçekleştirmeye koyulacak.

Hayatınızın Sanatçısı Olmak

Yargıladığınız, kusursuz olmaya çalıştığınız ya da fazlasıyla sorumlu/sorumsuz olduğunuzda algıladığınız şeyi negatif olarak uçlara götürür, sevgi ve şükrana yer bırakmazsınız. Güzel bir Çin deyişi bana berrak bir zihinle anda olmanın gücünü anımsatır: "Ambarım yandı kül oldu ya, şimdi artık ayı daha rahat görebilirim."

Algınızı değiştirmek için bilinçli bir şekilde sanatçı, bir sevgi mimarı haline gelin. Sanatçılar yıkık bir kulübeye bakıp harabenin ötesinde cevheri görür. Gerçek bir sanatçı olanı bilmezden gelmez, sadece olabilecek olan üzerine hayal kurar ama önündeki işi bilir ve bundan heyecan duyar.

Açık bir algı ve merak duygusuyla zihniniz ve yaşam koşullarınızı sürmekte olan harika bir yeniden biçimlendirme tasarısı olarak izleyebilirsiniz. Merak ve iyi bir doz mizah, ciddi, kendine yönelik çağdaş zihni baştan sona elden geçirmede en iyi panzehirdir. Yeni gözlerle görme sanatı varlığınızın kısıtlayıcı yapısına sadece bakıp değişime dram yaratmadan, mücadele etmeden karşılık vermenizi sağlayacaktır.

Siz sürmekte olan bir çalışmasınız. Özünüzün dışında yaşamaya eğitildiniz. İçe yolculuğunuzun hangi noktasında olursanız olun, şefkati kendinizden esirgemeyin. Kendinizi ne zaman başkalarıyla kıyaslasanız bir geri adım atmış olursunuz. Gözünüz bunda olsun ama kendinize karşı da yumuşak olun. Yıkıcı bir eleştirmen değil, yaratıcı bir sanatçı olma seçiminizi hatırlayın.

Algınızla gördüğünüzü incitmek ya da şifa vermek için kullanabilirsiniz. Bu nedenle algınızı hizaya sokmak yüksek önce-

liklidir. Yineliyorum, bu da zaman alır, sabır ve pek çok düşüp kalkma ister. Kendinize karşı duyarlı ve sebatkâr olun. Elementler ve armağanları daha açık bir algı için size yol gösterecek. Bunların her birini içselleştirdikçe daha fazla zihinsel ve duygusal acı yerine şifaya yönelme sanatını öğreneceksiniz.

Çemberimizde bir sonraki element olan ateş, size içsel büyünüzün önündeki engel olan eski anlaşmalardan nasıl arınıp kurtulacağınızı öğretecek.

Alıştırmalar

Zihin Araştırması

Kendinizi nasıl algıladığınızı gözlemlemeye bir hafta ayırın. Kendinize ne gözle bakıyorsunuz? Yürümeyi öğrenen bir çocuk olsanız kendinize ne söylerdiniz? Algılarınızın anlık kaydını tutun. Tanık olmak, yeni, ilginç topraklar keşfeden bir kâşif haline gelmek için elinizden geleni yapın. Bu hafta boyunca yapmanız ya da değiştirmeniz gereken hiçbir şey yok. Bilgi topluyorsunuz.

Kendinizi algınızdan ötürü yargılayacak olursanız gramer ve imlayı hatırlayın: "Nokta!" Yargılayıcı kişiliğinizden gelen, uzayıp giden cümleyi kesin. En sevdiğiniz arkadaşınızın zihnine tanık olmaktaymış gibi yapın. Bu işe bütün şefkat ve açıklığınızı hasredin.

Bir kâğıda üç sütun açın: Algı, dayanağı ve yeniden yazımı. İlk sütuna algıladıklarınızı üzerinde düşünmeden, analiz etmeden hızlıca not edin:

"İşe gecikiyorum. Ben kötüyüm."

"Saçımdan nefret ediyorum."

"Yaşlı görünüyorum."

"Bu akşamki randevumu heyecanla bekliyorum."

"Ya benden hoşlanmazsa?"

"Bu işten bıktım."

"Maria bencil ve düşüncesiz."

"Kendi arkamda durmadığım için kendime kızıyorum."

"Brian'a benzemek isterdim."

"İşimi ve evimi kaybetmekten korkuyorum."

Her günün sonunda notlarınızın üzerinden geçin ve ikinci sütuna hangi yorumunuzun size destek olduğunu ve özünüze yönlendirdiğini, hangisinin *dayanağının* korku, yargı, kıyaslama, şefkat, kurbanlık hissi vs. olduğunu belirtin. Kendinize gerçekte ne söylemektesiniz?

Bütün listenizin üzerinden geçin. Üçüncü sütuna, kendinize yürümeyi öğrettiğinizi varsayarak algınızı yeniden yazın. Kendinizi aynı sözcükleri kullanırken bulabilirsiniz fakat sözcüklerin enerjisi çok farklıdır. Yargılamak yerine ayırt edip destekleyebiliyor musunuz? Hislerinizin sorumluluğunu alın.

ALGI	DAYANAĞI	YENİDEN YAZIMI
"İşe gecikiyorum. Kötüyüm."	Korku, temel anlaşma	Kendime hazırlanmak için yeterince zaman ayırmadım. Yarın çalar saati biraz daha erkene kurarım, koşturmama gerek kalmaz.
"Saçımdan nefret ediyorum."	Kıyaslama	Saçım bugün her zamankinden daha fazla kıvrıldı.
"Yaşlı görünüyorum."	Kıyaslama	Cildim değişmekte.
"Akşamki randevumu heyecanla bekliyorum."	Öz	
"Ya benden hoşlanmazsa?"	Korku, temel anlaşma	Uyuşacak mıyız, merak ediyorum.

ALGI	DAYANAĞI	YENİDEN YAZIMI
"Bu işten bıktım."	Yargılama ya da belki motivasyon	Bu işe nasıl daha fazla heyecan katabilirim?
"Maria bencil ve düşüncesiz."	Yargılama	Maria ters bir laf ettiğinde midem buruluyor.
"Kendi arkamda durmadığım için kendime kızıyorum."	Kurbanlık	Doğru bildiğimi söylemediğimde kendimi küçük ve güçsüz hissediyorum.
"Brian'a benzemek isterdim."	Kıyaslama	Brian'ın dürüstlüğü hoşuma gidiyor.
"İşimi ve evimi kaybetmekten korkuyorum."	Korku	Korkularımı sayıyor, evim ile işimi kaybetmemek için yeni olasılıklara kendimi açıyorum.

Unutmayın, bu, eski inançlar ile güncel düşünme biçimlerini izleme alıştırmasıdır. Yoksa yargılarınızdan ötürü kendinizi yargılama vesilesi değil! Zihninize bakıp algınızı nerede değiştirebileceğinizi görme yolu. Bu alıştırmayı, yargılayarak kendinize daha fazla acı çektirecek şekilde de, felaket zihninizi araştırma amacıyla da kullanabilirsiniz. Lütfen kendinize daha fazla saldırmak yerine ilgili, meraklı bir tanık olmak için elinizden geleni yapın!

Anda Hazır ve Nazır Olmak

Algı açıklığı kazanmanın bir yolu da yaşanan anda olmaktır. Zihninizin nereye yöneldiğini araştırmak için on beş dakika boyunca sessizce oturup düşüncelerinizi izleyin. Bir kâğıt daha alıp üç sütuna ayırın. Sütunların başına geçmiş, şimdi ve gelecek yazın. Gözlerinizi kapayıp zihninizi kendi haline bırakın. Geç-

mişe ilişkin bir düşünce geldiğinde "geçmiş" sütununa bir işaret koyun. Şimdiki anda olduğunuzda "şimdi," kendinizi gelecekte bulduğunuzda da "gelecek" sütunlarını işaretleyin.

Bitirdiğinizde her sütundaki işaretleri sayın, toplamlarını altlarına yazın. Bu egzersizi bir ay boyunca haftada bir kez yapın. Zihninizi şimdide daha fazla olmaya eğitip eğitemediğinize bakın. Bu, uygulama ve teşvik ister. Unutmayın, zihniniz şimdide yürümeyi öğreniyor. Bu yeni beceride kendinize destek olun. Sevgi dolu bir ebeveyn gibi davranın. Aşağıda geçmiş, şimdi ve gelecek düşüncesinin örneklerini görüyorsunuz:

GEÇMİŞ	ŞİMDİ	GELECEK
Mayonez almayı unuttum.	İçerde hava sıcak.	İstediği iş olursa Fred'in ne yapacağını merak ediyorum.
On iki yaşındayken en iyi arkadaşınızın ihanetine uğrayışınıza dair bir anı.	Nefesinizin değerini bilme.	Bir sonraki buluşmanızda George'a söyleyeceklerinizin hayaline dalma.
Projeyi doğru mu hazırladım acaba?	Projeyi tamamladığıma seviniyorum.	Hazırladığım proje beğenilirse zam alır mıyım?
Geçmişte kalan bir tartışmayı durmadan aklınızdan geçirmek.	Liz ile konuşmamda elimden gelenin en iyisini yaptım.	Liz söylediğimi yanlış yorumlayıp arkadaşlarına aktaracak.

Medya Perhizi

Zihninizi temizlemenin bir yolu da onu beslediğiniz girdileri değiştirmektir. Çeşitli medya, zihninizin korku ve kıtlık yanını yansıtıp besleyerek görüşünüzü bulandırır. Kültürümüzün iç denge için dışımıza yönelme eğilimini pekiştir. "Olduğunuz gibi mükemmelsiniz. Bizim şampuanımızı almak ister misiniz?" diyen bir reklama son ne zaman rastladınız? Reklamcılık büyük oranda eksiklik öncülüne dayanır: "Bu birayı içerseniz hep iste-

diğiniz karizmayı edinirsiniz" ya da "Şu otomobil size aradığınız prestij ve tanınmışlığı kazandıracak." Döne döne tekrarlanan mesaj, "Olduğunuz kadarı yetmez ama eğer şu zımbırtıyı alırsanız her şey yoluna girecek"tir.

Haber medyası da zihnimizin tasalanmaya neden bayıldığına ışık tutuyor. Gazete ve televizyon haberlerinde bize durmadan dünyadaki savaş, cinayet, yoksulluk ve istikrarsızlığın örneklerini sunuyor. Oysa gerçek şu ki, dünyada aynı anda milyonlarca farklı şey oluyor. Gazetenin baş sayfasında, "Aydınlanmaya Erişen Kadın, haberin tamamı 2. sayfada" gibi bir manşetle karşılaştığınızı hayal edebiliyor musunuz? Şimdiki korkuya dayalı olaylar kadar ruhsal gelişim ve iç açıcı haberlere de yer verilse dünyanın ne kadar başkalaşacağını hayal edin.

Bir iki haftalığına medya perhizi yapın. Bir günlüğüne televizyon izlememeyi ya da bir hafta boyunca kendinizi tutup haberleri seyretmemeyi, dergi ve gazete okumamayı seçebilirsiniz. Onun yerine değişim ve yaratıcılığı kutlayan goodnews.com benzeri sitelere başvurabilirsiniz. Medya perhizinin ardından kendinizi nasıl hissettiğinize bakın.

Hava Elementiyle Bağlantı Kurmak

Felaket zihninden algı açıklığına geçiş milyon tane ufak farkındalık eylemi ve odağınızı sürekli değiştirmeyle oluşur. Hava elementiyle bilinçli bir şekilde bağlantı kurmak bu geçişte size destek olacaktır.

İşe evinizi dolaşıp ne kadar pencere varsa açmakla başlayın. Rüzgârı içeri buyur edin, alışılmış her algıyı, dönüp duran düşünceleri önüne katıp götürsün. Açtığınız her pencerede algınızda neyin değişmesini istediğinizi yüksek sesle söyleyin. İşte size birkaç örnek:

"Gelecek korkularımı alıp götürmesi, beni tadını çıkaracağım şimdiki ana geri gelmeyi hatırlatması için rüzgârı davet ediyorum."

"Bu canı açarak hayatıma da yeni bir bakış açısı açıyorum."

"Değişim rüzgârları hayatıma yeni bir vizyon üflesin. Yargılayıcı düşüncelerimi salıyor, netliği buyur ediyorum."

Her pencerede bir cümleyi tekrar tekrar söyleyebilir ya da her defasında başka bir şey diyebilirsiniz. Hatta isterseniz cümlelerinizi yazıp bir ya da daha fazla pencerenin kenarına bantlayın, böylece her pencere açışınızda yeni algınızı kendinize anımsatmış olursunuz.

Bu alıştırmayı yaparken farkındalığınızı anda tutun ve rüzgârın evinizin içinde dolanmasını hissedin. Bütün odalardan geçerek kafa karışıklığını, görüş kapalılığı ve dolambaçlı düşünceleri sürüp götürürken yeni bakış açıları getirmeye davet edin.

Evinizin ortasında durup bu taze havayı varlığınıza çekin; takılıp kalan düşünceleri bırakıp kendinizi ana geri getirin. Zihin ve bedeninize bile isteye daha fazla açıklık soluyun.

Gelecekte içinizi bulanık ve karışmış hissettiğinizde teninizi yalayan rüzgârın hissine geri dönün. İçinizde bir pencere açıp felaket zihninin korku ve yargılarını havaya karışıp gitmeye bırakın.

İçsel Yol Göstericilik

Yeni Bir Muhafaza Yaratmada Hava İmgelemi

Zihin ve bedende yeni yollar açmada imgelem çok iyi bir tekniktir. Zihinlerimizde bir şey canlandırdığımızda buna güç kazandırır ve gerçek kılarız. Bizi desteklemeleri, yol göstermeleri için görünmez güçleri çağırırız. Yüzyıllar boyu şamanlar yardımcı güçlerle temasa geçip bilgi edinmek için imgelem ve spiritüel yolculuktan yararlandı.

Bu imgelem Yaşlılar Düşünü kendi hayatınıza getirmede güçlü bir araçtır. Yeni yapınızın yaratılışına yardımcı olmak için dört elementin bekçilerini, barındırdığınız yeni nitelikleri size hatırlatmak için çağırabilirsiniz.

İlk bekçi hava elementinden. Havadan algı açıklığı sanatını –zihninizi doğru kullanmayı– öğrenirsiniz.

1. Bedeninizi rahatlatıp karnınıza doğru derin nefesler çekin.
2. Taşlarla oluşturulmuş güzel bir çemberin ortasında durduğunuzu hayal edin. Çember sizi sarıp sarmalamış. Bir yöne bakarak kendinizi açıklıkla algılamak için hava elementinden yol göstericilik ve vizyonunu isteyin.
3. Havayı size katılıp yeni gözlerle görmenizde yardımcı olmaya çağırın. Bu rehberin nasıl belireceğine dikkat edin. Hava rehberiniz bir hayvan, tanıdığınız biri ya da bir yabancı olabilir. Kafanızda sakin bir ses ya da bedeninizde bir bilme hissi de olabilir. Hava bekçiniz size hemen değil de daha sonra bir düşte, günün ortasında gelebilir. Rüzgâr kulağınıza fısıldamaya gelebilir. Bu şekilde eski görme ve oluş biçimlerinizi çözüp atarken desteklendiğinizi hissetmek üzere yeni bir yapının tohumlarının dört bir yana saçılması için dua edin.
4. Tamamladığınızı hissettiğinizde bu yeni çapayı temsil edecek bir simge isteyin ve bunun çemberinizde bir yönü işaret ettiğini hayal edin.

Kendinize daha fazla destek olmak için yolculuğunuzu temsil edecek bir sunak inşa edebilirsiniz. Sizi simgeleyecek bir nesne seçerek çevresine olanı kabulünüzü temsil edecek taş ya da boncuklar dizin. Her bir bekçinizi çağırışınızda onun sembolü olacak bir obje seçerek çemberin dışına yerleştirin. Havayı ve yeni vizyonunuzu bir tüy, bir gözlük ya da hoşunuza giden herhangi bir şey temsil edebilir. Size korkularınız ve eski inançlarınızdan, felaket zihninizden geçerek özünüze dönmede rehberlik edecek elementler ve armağanlarından yararlanmak üzere niyetinizi işe koşun.

4

Ateş:
Arınma Sanatı

Size Hizmet Etmez Olmuş Şeylerden Arınma

Eylemin bütün araçları –şekilsiz kütleler-materyaller– çevremizde her yerdedir. Çakmaktaşını saf ve parlak, saydam kristale dönüştürmek için gereksindiğimiz göksel ateştir. Dehadır bu ateş.

–Henry Wahsworth Longfellow

ATEŞ, RUHUNUZU VE VARLIĞIMIZIN enerji yönünü temsil eder. Çemberimizdeki ikinci element olarak bize arınmanın bilgeliğini öğretir.

"Nasılı" farklı açıklanabilse de algınızı arındırmanın ve istenmeyen yapıların temizlenmesinin önemi bütün spiritüel ve psikolojik yollarca kabul edilmiştir. İçsel yuvamızın arınma yolculuğuna umut dolu ya da umutsuz bir halde başlayabiliriz ancak çoğunlukla aralarında yol almamız gereken eski atıkların miktarı karşısında hayrete düşeriz. Kimi zaman, gerçek bir değişim başlarken kendimizi baltalarız. Bu bölüm size, enerji bedeninizde tepeden tırnağa bir temizlik ve arınmanın gerektirdiği enerjiyi nasıl yükselteceğinizi öğretecek.

Tolteklere göre her insan belirli bir ışın, kendine özgü bir enerji titreşimidir. Bu ışık ya da enerji sizin eşsiz özünüzdür. Fiziksel bedeniniz varlığınızın görünür yanıdır. Enerji bedeniniz ise fiziksel bedeniniz ve çevresinden akan görünmez yanı. Enerji bedeniniz çeşitli kaynaklarla bilgi alışverişi içindedir. Bu bilgiyi zihinsel, duygusal ve fiziksel bedenlerinizle paylaşır.

Anlaşmalar, özellikle çocukken yaptığınız bilinçsiz anlaşmalar enerji bedeninizi kirleterek sizi açmaza sokar. Bir anlaşma yaptığınızda bu eninde sonunda enerji bedeninizde canlılığınızı emen durağan bir yapı haline gelir. Bu yapılar dünyayı inançlarınızı pekiştirecek bir biçimde algılamanıza yol açabilir. Enerji bedeninizle zihinsel, duygusal ve fiziksel bedenleriniz arasında karmaşaya da neden olurlar.

Düşüncelerimi araştırmaya başladığımda bulduklarım karşısında dehşete kapılmıştım. Sözüm ona spiritüel bir insanken

bilinçdışımda yığınla yargı, korku ve durağanlaşmış inanç biriktirmişim. Gerçek bir temizliğe girişmezden önce epey bir zamanı kendimi yargılamakla geçirdim. Sonunda kendimi yargılamakla harcadığım zamanın, kirden yüksek sesle yakınırken evimde çamur izleri bırakmaktan farksız olduğunu gördüm. Algı açıklığı önce çamurlu ayakkabılarımı çıkarmamı, evimde neyi koruyup neyi atmak istediğime bundan sonra karar vermemi sağladı.

Kapıyı Arınmaya Açmak

Kendinizi dış dünya için oldukça temiz tuttuğunuz bir ev olarak hayal edin. Evinizi temiz tutarak bu dış dünyanın onay ve kabulünü kazanabilirsiniz. Her evin dolabı vardır, siz kendinizinkine kendinizle ilişkili hoşunuza gitmeyen her şeyi tıkıyorsunuz; bütün bilinçdışı anlaşmaları, iç sesleri, size ailenizden geçmiş davranışları.

İnsanları evinize davet ettiğinizde gayet dostça davranıyorsunuz, ta ki dolabınıza yaklaşmalarına kadar. Tehditkâr bir bakışla, "Açmaya kalkma onu!" diyorsunuz. Kapalı kapılar arkasına saklanmış olanları kimseler görmesin istiyorsunuz.

Ya da belki başkalarını davet edip hemen arkasından dolabınıza götürerek, "Şunlara bak hele!" diyorsunuz. "İnanabiliyor musun? Korkunç!" Dolup taşan dolabınızı başkalarınınkiyle kıyaslamak bir hobi haline geliyor.

Her iki durumda da günün birinde dolabınızı ayıklamaya karar veriyorsunuz. Belki bunun iyi bir fikir olduğunu söyleyen bir kitap okumuşsunuz. Belki de o kadar acı çekmektesiniz ki kendinizi daha iyi hissedeceğiniz herhangi bir şey yapmaya hazırsınız.

Soru şu: Bir dolabı ayıklarken neye ihtiyacınız vardır?

Başarılı bir ayıklamanın ilk adımı istekliliğinizdir. Bunun iyi bir fikir olduğunu düşünmek yetmez; o yolu yapmak için arzulu ve yaptığınız işe bağlı olmalısınız. Aksi takdirde tüm kaynaklarınızı işe koşamazsınız. İstek, eski yapılarınızın acı çekmenize ne şekilde yol açtığını açıklıkla görmekten gelir. Başkalarını suçla-

maya (buna kendinize yönelik suçlamalar da dahildir) bir kez son verdiğinizde sorunun kökeninde *kendi* hareket ve tepkilerinizin ardında yatan *kendi* düşünceleriniz olduğunu açıkça görürsünüz. Bu da büyük bir rahatlamadır zira gerçekten değiştirebileceğiniz tek şey sizsiniz.

İsteklilik, temizlik için neyi nasıl yapacağınızı tam olarak bilmek anlamına gelmiyor; istekli, hazır olmanız, yol boyunca araştırıp öğrenmeye hazır olmanız demektir. Bu da bizi arınma sanatının ikinci adımına getiriyor.

İsteğinizin gücünün dizginlerini elinize aldıktan sonra dolapta ne varsa içlerindekini görebilmek için dışarı çıkarmanın zamanı gelmiş demektir.

Çoğu kişinin takıldığı yer de burası olur.

Bu köhne, unutulmuş dolabın içindekiler dökülecek olursa o görücüye çıkmaya hazır, temiz eviniz ne hale gelir? Gözlerden saklanmış, el altında olmayan bir yere tıkılmış ne varsa birden açığa çıkarak hayatınızın her odasına saçılır. Gayet iyi bir fikir gibi görünmüş olan –dolapta ne varsa dışarı çıkarmak– şimdi gelmiş, evinizin altını üstüne getiren şey olmuştur.

İşin boyunuzu aştığı hissine kapılabilir, boğuntu hissedebilirsiniz. Başkalarını suçlayabilirsiniz. Kendinize "Gördün mü işte, berbatmışım. Herhalde başka kimsenin bu kadar pisliği yoktur" diyebilirsiniz. Tuttuğunuz yol birden yanlış, öğretmeniniz işe yaramaz, siz umutsuz bir vaka olmuş çıkmışsınızdır. Bu yeni ve gayet ortadaki karmaşaya tepkiniz etrafınıza bakınıp "Pekâlâ, bu işe yaramayacak!" demek olabilir. Dürtünüz her şeyi gerisin geriye dolaba tıktığınız gibi kapağını kapamaktır.

Algı açıklığı işte onun için bu kadar önemlidir. Yapınızı çözmek için kapıları açtığınızda algınız hâlâ felaket zihninize takılıysa tüm göreceğiniz kaos olacaktır. Ayıklamak yerine içindekileri yargılar, sonunda daha da kirlilik yaratırsınız.

Size artık hizmet etmeyeni gerçekten ortadan kaldırmayı seçtiğinizde kapıyı o kadar da hoş olmayan düşünceler, duygular ve bedensel hislere açacaksınız; geçmişte hissedip güvenli bir yere

kaldırdığınız şeylere. Kimi zaman kontrolü kaybettiğinizi hissedecek, neyin size ait, neyin olmadığını karıştıracak, karmaşaya düşeceksiniz. Tüm bunlar eski yapıları söküp işe yaramayanı atma sürecinin doğal bir parçasıdır. İçinizdeki dolapla boğuşurken alınacak en iyi tavır içerdekilere merakla, ilgiyle yaklaşıp gerçeği bulmak için çöpü ayıklamaya istekli olmaktır.

Zihniniz açık olduğunda kaosa mizahla yaklaşabilirsiniz: "Vay canına! Dolabımda bu varmış ha?" Işığa çıkardığınız davranış yığınları karşısında çökkünlük yaşamak yerine heyecanla gerçek olanı tutar, kalanını geride bırakırsınız.

Dolaptan her şeyi çıkarmak seçme olanağı sağlar. Berrak zihniniz sizi bulduklarınızı yargılamaktan alıkoyar. Daha kesin bir ifadeyle, açık zihniniz neyi yargıladığınızı, kendinizi neyin kurbanı olarak algıladığınızı her ikisine de inanmaksızın görür. Ortaya çıkan her şey eski yapınızı sökmeniz için bir fırsattır.

Düşüncelerinizi gözlerinizin önüne sererken hangilerinin size ait olduğunu, hangilerinin olmadığını ayırmaya başlayabilirsiniz. Dolap mecazını sürdürecek olursak, üzerinize artık uymayan eski giysiler ve artık size hizmet etmeyen inançlar bulacaksınız. Başkalarının size vermiş olduğu, hiçbir zaman hoşunuza gitmeyen ama nasıl geri çevireceğinizi de bilmediğiniz şeylerle karşılaşacaksınız. Atalarınızdan aktarılma bütün bütün yapılar bulacaksınız. "Ben bir başarısızlık örneğiyim. Bakın şu karışıklığa. İşe yaramazın teki olduğumun kanıtı işte" demek yerine yeni bir tavır geliştirin: "Şuna da bakın! Ne acayip bir inançmış."

Bir hafta sonu workshopu ardından William, çok güzel bir içsel dolap temizliği örneğini heyecanla paylaştı. "Hep bir kendini kanıtlama ihtiyacı içindeydim, bu da yığınla stres ve kendini yargılamaya neden oluyordu. Bugün, bana ait olmayan bir inancı korumuş olduğumu görüyorum. Babam yoksul bir aileden geliyor, ilerlemenin tek yolunun akıllı olduğunu kanıtlamaktan geçtiğine inanıyordu. Kendi gözünde iş dünyasında hiç başarılı olamamıştı. Akıllı olmam gerektiğine inanarak büyüdüm ama hep de öyle olmadığımı hissettim. Artık onun kendisinin akıllı

olmadığı inancını benimsemiş olduğumu görüyorum, benimse hiç böyle bir inancım olmamış. Akıllı olmak olmamak gibi bir derdim yok; benim sadece kendim olmaya ihtiyacım var!"

Ömür boyu sizi kısıtlayan yapılar oluşturduğunuzu hatırlayın. Yeniden şekillendirme süreci zaman alır, niyetli eylemin tekrar tekrar işe koşulmasını gerektirir. Kimi zaman, ayıklama ve temizleme çalışması sırasında takılıp kaldığınız yerlerden geçmek için işinin ehli bir dolap güreşçisinin yardımı ya da size destek olacak bir topluluk gerekir. Desteğiniz olması temizliği daha hoş bir hale getirerek hızlandırır.

Ateş elementi eylemle ilgilidir. Havanın gözüyle izledikten sonra geçerliği kalmayanları temizlemeye girişirsiniz. Nasıl yapacağınızdan pek emin olmasanız da temizlik sırasında mutluluğunuz, enerjiniz ve bütünlüğünüz ortaya çıkacak. Unutmayın, temizlik hayatta bir kez yapılıp bitirilecek iş değildir. Hareket, eylem, bir uygulamadır.

Gözünüzü Dört Açın Cinler!

Kimi zaman yoğunluk kazanarak ağırlaşan temizlik çalışmasına mizah katmak için başvurduğum oyunlardan biri, değişimi köstekleyen güçleri kişileştirmektir. Bunları küçük, yeşil cinler olarak görselleştiririm.

Cinler yapınızın bekçileridir, onu olduğu haliyle korumak için ellerinden geleni artlarına koymayacaklardır. Siz dolabınızı ayıklayıp temizledikçe dikkatinizi yaptığınız işten çelmek için size fısıldar, bağırırlar. Sizi istediğiniz yere yönlendirdiklerinden cinler en iyi müttefikleriniz olup çıkabilirler. İçlerinden biri "Oraya gitme!" diye bağırdığı ya da kulağınıza korku sözcükleri fısıldadığında tam da doğru yolda olduğunuzu bilirsiniz.

İşte size farklı tür cinlerin bir listesi. İç dolabınızı temizlerken gözünüz arkadaşınız kılığına bürünmüş bu cinlerde olsun. Onlara kulak verin. Gerçeği söylediklerinden değil (zira yalana eğilimlidirler), ortaya çıkardıkları bilgiden ötürü.

Korku: Büyük anlaşma ve yapıların temizliğine yaklaştıkça cinlerin korkusu, ahlayıp vahlamaları artacaktır. Çoğu zaman bu sizin doğru yolda olduğunuzu gösterir. Korku cinleri gerçekmiş gibi gösterse de varlıkları dumanınki gibidir –bir kez cesaretinizi topladığınızda aralarından geçip gitmek kolaydır. Bir korku cini, "Asla yeterince iyi olamayacaksın" diyebilir.

Savunmacılık: Arındığınızda geriye kanıtlayacağınız bir şey kalmaz; sadece var olursunuz. Kendinizi belirli bir görüş ya da inancı savunurken yakalarsanız dikkatli olun. Çoğunlukla bir cin egemenlik alanını korumaktadır. "Ben haklıyım!" sözü bir cinin orada olduğunun şaşmaz işaretidir.

Kötü görünmek istememek: Bu, savunmanın doğal sonucudur. Kötü görünmemek için çoğumuz hareketlerimizi savunma eğilimindeyizdir. İmajınızın tehlikede olduğunu hissediyorsanız veya onay ve saygı kazanmak için belirli bir şekilde görünme ihtiyacı duymaktaysanız tetikte olun. Orada bir cin vardır. Sizi savunmacı davranışa iten hangi anlaşma?

Uyuşukluk: Atık katmanları ve eski anlaşmaları ortadan kaldırırken sizi tutsak eden temel yapıları ortaya çıkarırsınız. Cinler bir sıçrayışta karşınıza dikilip değneklerini gözleriniz önünde sallayarak, "Uykulusun, çok çok uykun var. Burada bir şey yok. Sen dinlenmene bak ve her şeyi unut" derler. Böyle anlarda dinlenme fena olmayabilir fakat farkındalığınızı koruyun ki, uyandığınızda işinize kaldığınız yerden dönesiniz. Zaman zaman sağlıklı bir doz inkârdan zarar gelmez. Probleminizden kaçmak için kalkın, bir sinemaya gidin ama bunu da her akşam yapmayın.

Kabaran duygular: Cinler kimi zaman sahneye atılıp bütün güçlü duygularınızı körükler de körükler. İçinde bulunduğunuz durumla orantısız ya da ortalık yerden belirmiş bir duygusal tepki duyuyorsanız yavaşlayın, birkaç derin nefes alın. Durumun ötesine, daha önce yaşadıklarınıza bir göz atın.

Başkalarına yansıtma: Bu cinlerin gözde taktiğidir. Genellikle iki biçim alır. 1) Kendinizde hoşlanmadığınız şeyleri başka birinin özellikleriymiş gibi algılar, yargılarsınız. 2) Kendinizde

nefret ettiğiniz ne varsa insanların bunları görüp yargıladığını sanırsınız. Cinler başkalarına ya da kendinize karşı yansıtma yapmanızı sağlamaya bayılır. Örneğin, "Teyzem başarılı olacak kadar akıllı olmadığıma inanıyor." Gerçekte teyzeniz size destek oluyor olabilir fakat size yardım etmedeki içtenliği engelinizi ortaya çıkaracağından kendinize yönelik negatif yargınızı ona yansıtırsınız. Bu da sunduğu desteği gözünüzden saklar.

Telafi etmek: Ben buna sarkaç taktiği adını veriyorum. Cinlerden biri "Fazla naziksin!" diye fısıldar, böylece karşı tarafa salınıp kaba davranmaya başlarsınız. Ardından cin "Çok kabasın!" diye fısıldar. Siz orta noktadan uzaklaşıp denge haline geri dönerken bir cin sizi aşırı telafiye iter, böylece tam karşıt yönde dengeden çıkarsınız.

Sizin dolabınızda başka ne tür cinler var?

Ayna tutup sizi kirli noktalara götürdüklerinden içsel temizliğinizde cinler aslında fevkalade bir yardım sunar. Ortaya çıktıklarında lanet okumak yerine onlara teşekkür edin. Arınmanız sırasında gözünüzü üstlerinde tutmak sizi yolculuğunuzun bir sonraki adımına –kısa ve uzun vadeli temizliklere– hazırlayacak.

İki Çeşit Arınma

Düşüncelerimi bilinçli bir şekilde arındırdığımı ilk fark ediş-lerimden biri Berkeley'de bir kitapçıda oldu.

Pek işim gücümün olmadığı rahat bir gündü, en sevdiğim şeylerden birine, kitap karıştırmaya dalmıştım. Kişisel gelişim bölümünde takılıp başlıkları okuyor, kapaklar ve kitap sayfalarının renkleri, dokularıyla gönül eğliyor, ilginç gelen kitapları karıştırıyordum.

Arabama giderken enerjimin düşüşe geçmiş olduğunu ayrımsadım. Nedenini bilmeksizin kendimi kötü hissediyordum. Her şeyi bırakıp koltuğa oturdum, geri sarıp neler olduğuna baktım.

Kitapçıda keyfim ne kadar yerindeydi. Daha derine indim. Kişisel gelişim kitaplarının önünde o anda farkına varmadığım bir

ses işitmiştim: "Şu kitaplara da bak. Onca insan kitap yayımlamış. Senin hiç kitap yazacağın filan yok. Yazsan da kimse okumaz zaten. Yazılacak ne varsa yazılmış. Sende yazma kumaşı yok."

İçimde sessizlik sağladığımda beni rahatsız edenin ortaya çıkmasına yer açmıştım. Bu sesi bilincime getirerek ona inanmamak suretiyle temizleyebilmiştim. Bunun daha derin korkularla ilişkili olduğunu biliyordum ama o an için bütün gereksindiğim o eski düşünceyi temizlemek ve günüme devam etmekti. Kendime, "Pek çok kitap yazacaksın çünkü yüreğin böyle istiyor" dedim. Enerjim yükseldi, yeniden mutluydum, yola koyuldum.

Zihnime ufak bir not düştüm. Az önce yayınlanmama korkusuna ilişkin bir kısa dönem temizliği yapmıştım. Altında daha derin bir korku vardı; onu uzun dönemli temizlik yığınına koydum. Bu yığının gelip vardığı tek bir büyük korkuydu: Onaylanmamak ve neticede sevilmemek.

O gün kendime iki yoldan yardımcı olmuştum. İlki, enerjime dikkat edip felaket zihninin bir düşüncesini temizlemek. İkincisi, yayımlanmama korkumun dış onaya gereksinmeyle ilintili daha geniş yer tutan bir yanımdan geldiğine tanık olmak.

Uzun vadeli temizliğe girişmeden önce kısa dönem temizliği becerisi kazanmanın yardımı olur. Yıllara dayanan kısa dönem temizlik uygulamam sayesinde felaket zihnimin ürünü düşünceleri temizleyebilmiş, günümün kalanını ağız tadıyla geçirmiştim. Kısa dönem temizlik ortalığı toplama, tozunu alma ve yıkama ile gündelik yaşamın genel temizliğidir. Uzun dönem temizliğine ise odaklanma ve alan açma isteyen daha esaslı tadilat girer.

Kısa Vadeli Temizlik

Kirlilik özünüzü gölgeler. Fiziksel olarak temiz olduğunuzda hakikatin özünü gözlerden saklayan atık ve dağınıklığı ortadan kaldırmışsınızdır. Korku ve kendinden kuşku dağınıklıktır. Siz yeni tercihler yaptıkça ortaya çıkabilirler. Her yeni eylemle içinizde bir kapı açarsınız. Bu kapının ardında yalnızca bozulmamışlığınız değil, çocukken oraya yığdığınız korkular da bulunur.

Enerji yapınızı bir ev olarak canlandıracak olursanız köşe bucağın nasıl kirlendiğini görebilirsiniz. Bakmazsanız yatakların altında toz öbekleri oluşur, olmadık yerlerde kir birikir.

Kısa vadeli temizlik, sisteminizde nerelerde kir biriktirdiğinizi izleyip bunu her gün temizlemektir.

Bulaşığı ya da arabanızı bir kez yıkayıp, "Tamam işte, yaptım, artık bir daha hiç yıkamam gerekmiyor bunları" diyebilir misiniz? Evinizi temizledikten sonra yeniden kirlenmesine öfkeleniyor musunuz? "Nasıl kirlenirsin? Daha yeni temizlediydim!" Bu tür kısa dönem temizliği tekrar ve önemsiz görünebilir ama can alıcı önemdedir.

Kesin olan bir şey varsa o da kirlenmenin olduğudur. Hem fiziksel ortamınız hem de içsel enerji dünyanız gündelik olarak temizlenip paklanmak ister. Dişlerinizi gündelik olarak fırçalamanın ya da ellerinizi düzenli olarak yıkamanın önemini biliyorsunuz. Enerji varlığınız da farklı değildir. Kullanıldıkça o da kir biriktirir.

Enerji yapınız zorlu yerlerde enerjinizi tökezletir. Eski yapınızın bir yanı "Annem beni sevmiyor" diyorsa bu "Sevilmeye değer değilim"e dönüşür ve ne zaman "sevilmeye değer değilim" belirtisi veren bir durumla karşılaşacak olsanız, bu, içinizde güçlü bir duygusal tepki yaratır; sizi engeller. Kucaklaşan iki kişi görüp bilinçdışı bir şekilde içinizden, "Gördün mü bak, sevgiyi bulmuşlar, ben bulamadım çünkü sevilmeye layık değilim" diye geçebilir. İçinizde kendini böyle hisseden yanınız pisliğinin üzerine biraz daha eklemiştir.

Sisteminizde kirlilik biriktiğinde enerjiniz azalır. Kendinizi bir düşünceye takılıp kalmış ya da tükenmiş bulabilirsiniz. Bu da durup kendinizi bir gözden geçirmeyi gerektirir: "Şu anda temizlemem gereken bir şey var mı?"

Yukarıdaki örneği alın. Kucaklaşan bir çift görüyor, bir ilişkiniz olmadığı için kendinizi yargıladığınızı fark ediyorsunuz. Ya da kendinizi tükenmiş veya öfkeli hissettiğinizi. Durup düşündüğünüzün, hissettiğinizin adını koyun, içinizde olup biteni izleyin.

Şimdi de yaşadığınızı o çiftin yaşadığından ayırın. Siz onların gerçekliğine değil, kendi kirinize dayanan bir şey yaşamaktasınız. Onlara Allah nazardan saklasın deyip kendi enerjinizin sorumluluğunu üstlenin.

Enerjinizi arındırdığınızı hayal edin. İmgeleminiz güç taşır. Enerjiyi yerinden oynatıp yönlendirmenize yardım edebilir. Size bu an hizmet etmeyen ne varsa bir fırça ya da ateş imgeleyerek temizleyebilir, ortadan kaldırabilirsiniz. Her imge işe yarayacaktır. İmgeyi ne kadar somut kılarsanız o kadar etkili olacak.

Sonra yaptığınızı yaratıcı bir şekilde biçimlendirecek yeni bir düşünce davet edin. Kendinize "Gerçek nedir?" diye sorun. İçinizden "Evet ya, şu sıra bir ilişkide olmamayı seçiyorum" ya da "Biriyle yakın olmayı özlüyorum. En iyi arkadaşımdan beni şöyle güzelce kucaklamasını ve birlikte bir yürüyüşe çıkmamızı isteyeceğim" diye geçiyor olabilir.

Düşüncelerinize dikkatinizi verdikçe ne tür kir biriktirmeye eğilimli olduğunuzu öğreneceksiniz. Bu bilgiyi gündelik temizliği uygulamaya koymada kullanın. Küçük şeylerden başlayarak daha fazla yer tutanlara geçin.

Bir tepkiniz, bunun algısı ve temizlenmesi arasında boşluk olabileceğini bilin. Benim kitapçı olayımda olumsuz algılarımın farkına varıp çabucak temizleyişim edinilmiş bir beceriydi. Bu dönüm noktasından önce enerjimin düşük olduğunu ve bir olaydan ötürü kendimi yargılayıp kurban durumuna düşürdüğümü fark etmem çoğunlukla günler hatta haftalar alıyordu.

Enerji düzeyinize dikkat ettikçe örüntülerinizi de öğreneceksiniz. Bu da size temizlik için gereken bilgiyi verecek. Örneğin, önemli bir karardan iki gün sonra içimde "kirin" nasıl biriktiğine ilişkin esaslı bir örüntü fark etmiştim. Çok heyecan verici, çok da pahalı bir atölye çalışmasına kaydımı yaptırmıştım. Hayatımı değiştireceğini biliyordum. İki gün boyunca gayet neşeliydim, doğru kararı verdiğimden de hiçbir kuşkum yoktu. Üçüncü gün enerjim dibi boyladı. Kendimi çökkün, kuşkulu ve alaycı buluverdim. Yanlış karar verdiğimi biliyordum. "Ne düşündüm ki?

Hayatımın bu evresinde bu çalışmayı yapamam! Yeterince ne param ne enerjim ne de zamanım var. Ya gelecek ayki kiramı ödeyemezsem? Ya çalışmadan haz etmezsem?" Kötü düşüncelerimin beni dibe çekmesine izin vermiştim.

Kapıldığım umutsuzluğun ortasında farkına vardım. "Belki de bu düşünceler gerçek değil de korkunun geri tepmesidir." Bir sonraki büyük kararımda dikkat etmek üzere kafama bir not düştüm. Nitekim üç gün geçmedi, büyük bir değişimimi yeniden korku ve kuşku izledi. Fakat bu kez döngünün bilincindeydim. Artık örüntüyü bildiğim için bu duyguları ne iseler öylece kabul edebildim: Pislik. Uzun uzadıya, bol köpüklü bir banyo yaparken tüm eski korku ve felaket zihni düşüncelerimin küvetteki suyla birlikte akıp gittiğini hayal ettim. Çok geçmedi, hayatım ve seçimlerim yeniden heyecan vermeye başladı.

Arınma, temizlik hakiki bir merkezlenme, özünde yerleşik olma sağlar. Bu bölümün sonundaki araştırmalar örüntülerinizi öğrenip kısa vadeli temizlik becerilerinizi iyileştirmenize yardım edecek.

Daha fazla enerji barındırıp uzun vadeli temizlik projeleriniz için güç toplamanızda yardımcı olacak.

Uzun Vadeli Temizlik

Çocukluğunuzda yaptığınız temel anlaşmaların çözülmesi zaman alacaktır çünkü bunlar çok daha büyük bir toplumsal yapının parçasıdır. Gördüğüm kadarıyla bu tür temel anlaşmalar salgın boyutlarında ve hemen herkes özdeğere ilişkin yanlış inançlarla hastalanmış halde. Sevgi ve onaya gereksinme, özünüzde kötü olduğunuzu hissetme ya da terk edilmekten korkma gibi temel anlaşmalardan ötürü kendinizi yargılamanız ya da suçluluk duymanız gerekmiyor. Bu tür anlaşmalarınız olduğu için kusurlu değilsiniz! Bunlar özünüzden hareketle yaşayabilmek için temizlenmesi gereken şeyin kökü. Ele almak için kolları sıvayıp derine dalmaya hazır olmanız gerekiyor.

"Kabul edilebilir olmak için kusursuz olmalıyım" gibi temel bir anlaşmaya yönelik uzun vadeli temizlik projelerinde en iyisi

kendinizi işe verecek kadar enerji ve zamanınız olmasını beklemektir. Yapınıza kısa dönemde ilişenleri sürekli algılayıp temizlemek daha derinlerdeki temel anlaşmaları bulup çıkarmayı ve takip etmeyi kolaylaştırır.

Uzun vadeli, uzun vadeli demektir. Hayatınızda temel bir anlaşmaya dayalı kaç yıl geçirdiğinizi saymak bir oran duygusu verecektir. Ömrünüzü sevgiye layık olmadığınıza inanarak geçirdiyseniz bu inancın tezahürlerini temizlemek belirli bir zaman alacaktır. Çoktan hallettiğinizi düşünürken bile karşınıza çıkmaya devam etmeleri sizi şaşırtmasın!

Duygusal dolaplarımıza ilişkin bir keşfim, bunların kaçış kapağı olduğudur. Siz tam belirli bir mesele ya da yapıyı temizlediğinizi sanırken hafifçe değişik bir biçim altında yeniden beliriyorlar. Bu, uzun vadeli bir temizlik gerektiren bir meseleyi işaret ediyor. Dolabınızda yer açarsanız daha derin meselelerin de ışığa çıkacağı bir alan olur.

Felaket zihninizdeyken böyle bir kaçış kapağı açılır da karşınıza temizlenecek daha fazla şey çıkarırsa "Yine mi! Daha yeni temizlemiştim bunu. Yanlış yapıyor olmalıyım" dersiniz. Açık bir zihinle yaklaştığınızda her ne ise bu yeniliğe ilgiyle bakar ve içerde geniş, saklı bir odaya denk geldiğinizi bilirsiniz. Temizlik, arınma ilginç bir hale gelir çünkü sizi dengenizden eden eski, küflü temel parçaları ele almak için artık güç ve vizyon oluşturmakta olduğunuzu bilirsiniz. Güncel olayların atıklarının mevcuda eklenmesine izin vermeyerek ve uzun vadeli projelerinizin kaydını tutarak doğal sevincinizi geri alacak enerjiyi toplayacaksınız.

Uzun vadeli arınma projesinin güzel bir örneği. Melanie, Toltek dönüşüm yoluna koyulup farkındalığını artırmaya başladığında insanları hayal kırıklığına uğratma fikri karşısında nasıl dehşete kapıldığını fark etti. Nazik olmanın her tür insanla iyi geçinmesini sağlayan doğal bir özelliği olduğuna inanagelmişti. Fakat eski anlaşmaları temizlemeye giriştiğinde her daim "nazik" olmasının gerçekte kontrolü elinde tutarak başkalarını kızdırmamayı sağlamanın korkuya dayalı bir yolu olduğunu gördü.

Nezaketinin korkusunu örtbas etmeye yaradığının bilincine vardığında başkalarının tepkilerinden ürkerek doğru bildiğini söylemekten geri durduğu ne kadar yer varsa kendini temizleyip arındırmaya verdi. "Hep karşımdakinin duymak istediğini söyleyerek çatışmadan kaçındığımı gördüm. Bunu o kadar uzun süredir yapmışım ki benim için doğrunun ne olduğunu bilmez olmuşum." Bu hiç kuşkusuz uzun vadeli bir temizlik projesiydi.

İşin büyüklüğü altında ezilmemek için Melanie eski anlaşma ve örüntülerinin temizliğine ufaktan başlayarak bir ilişkisini seçti: Kendisiyle çoğunlukla hoşnutsuz bir sürtüşme içinde olan bir iş arkadaşını. Her gün, nazik davranışının hedef saptırmaya mı yönelik olduğuna, yoksa hakiki bir yerden mi geldiğine dikkat etti.

"İş arkadaşım karşısındaki kendimi izlerken temizlemem gereken yığınla parazit anlaşma olduğunu gördüm" dedi. "Yeterince iyi olmadığım, başkalarının benden daha iyisini bildiği, görüşlerinin benimkilerden daha değerli olduğu, doğru bildiğimi söyleyecek olursam başımın derde gireceği yolunda anlaşmalar."

Yükselen farkındalığı ve her farklı anlaşmanın seyrini izleyişiyle Melanie, öykülerini dolambaç eden ipleri ayırabilir hale gelmişti. Ardından tek tek bunları temizleyebildi. Uzun vadeli temizlikte yararlandığı iki ana araçtan biri gözden geçirme (alıştırma bölümüne bakın) adı verilen, geçmişe takılı kalan enerjiyi geri almaya yönelik bir Toltek tekniği ile sürekli açık olmayı öğrenmek ve başının derde gireceği korkusunu soluklandırmak oldu.

Uzun vadeli temizlikte dikkat edilmesi gereken bir nokta: Farkında olmadığınızda çoğu sorununuzun dışınızdan kaynaklandığını sanabilirsiniz. Kendinizi süratle daha iyi hissetmek için dışı değiştirip kontrol etmeye kalkışabilirsiniz. Çevrenizdekilerin davranışlarına odaklanarak kısa vadeli temizlik çözümleri arayabilirsiniz: "Patronum bana bağırmasa." "Karım bana kulak verse. "Dünya böyle berbat bir yer olmasa." Ama dolabın kapağını ardına kadar açtığınızda sizin dışınızda *görünen* hemen her şeyin gerçekte *içsel* bir temizlik gereksinimi olduğunu keşfedeceksiniz.

Duygusal tepki ve görüşlerinizin sorumluluğunu dürüstçe üstlendiğinizde diğerlerinin değişmesi gerektiğine dair karşılıkları-

nızın gerçekte sizin değişmeniz ya da yolunuza devam etmenizi gerektiren yerleri gözden sakladığını görürsünüz. Yaşanmakta olan olaylara verdiğiniz duygusal tepkinin çoğunlukla o anla ilişkisi yoktur; bunlar, geçmişten gelip hâlâ temizlenmeyi bekleyen şeylerce yönetilmektedir.

Kendi davranışlarınızla başkalarının meselelerini temizlemeye kalkışma tuzağına düşmeyin. Kısa vadede böyle bir çaba çok daha kolay görünebilir ancak uzun vadede bir yararı olmaz. Bu sizin ilk uzun vadeli temizlik alanınız olabilir: Enerjinizi kendi yuvanıza geri çekmek! Hareketin doğru kullanımı neyi temizlemenin size düştüğü konusunda sorumluluk üstlenmektir. Eşinizin, patronunuz ya da ebeveyninizin dolu dolaplarını, kanepeleri altında yığılmış toz öbeklerini görmek kolaydır. Sizi gördüğünüzü paylaşmaya onlar çağırırsa bunu büyük bir sevgi ve saygıyla yapın. Ardından, kendi temizliklerini yapabilmeleri için yer bırakın ve yüreklendirin.

Uzun ve kısa vadeli temizlik, bilinçli bir tavır değişikliğinin yolunu açar. Ve içsel temizliğinizi bir ev işi değil de dua gibi yerine getirmeniz arındırma işinize kutsal bir nitelik katar.

Sanat Olarak Temizlik, Dua Olarak Temizlik

Temizlenme projelerinize cesaret kırıcılık ya da can sıkıntısı katabileceğiniz gibi sevgi ve sevinç de getirebilirsiniz. Fiziksel evinizi nasıl temizlediğinize bakın. İçsel temizliğe getirdiğiniz enerjinin bir yansıması mı? Bulaşık yığıldığında bir müzik koyup bir yandan da dans mı ediyorsunuz, yoksa söylenerek, ortadan kayboluvermelerini dileyerek mi yıkıyorsunuz? Ortalığı derleyip toplamaya zaman mı ayırıyorsunuz, yoksa hep biraz geriden mi koşturuyorsunuz?

Kimi zaman temizlik, molozları yerleşmeye bırakmakla ilgilidir. Her şeyi hemen şimdi temizleme niyetiyle elinizde bir pürmüz işe girişecek olursanız temizlikten ziyade daha da fazla kaos yaratırsınız. Bir şey sizi tetikliyor, duygularınızı çalkalıyorsa toz toprağı yatışmaya, duygularınızı da durulmaya bırakmak, enerji-

nizi en iyi nereye yönlendirebileceğinizi açıklıkla görmenizi sağlar. Sabır doğru adımları atmanıza yardımcı olacaktır.

Her tür temizlik bir dua olabilir. Ne zaman bulaşık yıkayıp yerleri temizlesem temizlenmenin gücünü onurlandırır, hayatımdaki bütün armağanlara şükran duyarım. Ellerimi ne zaman sabunlasam bunu zihnimde giriştiğim temizlikle ilintilendiririm. Fiziksel temizlik yorucu gelse de odanın bir köşesinden başlar, dokunduğum her nesneyi kutsarım. Bütüne bakmak yerine o an sadece bir yere odaklanır ve bitene kadar işi sürdürür, bunu da şükranla yaparım.

Hoşunuza gitsin gitmesin yapılarınız size bir şekilde hizmet etmiştir. Enerji yapılarınızı hayatınızı anlayıp yönetmek amacıyla oluşturdunuz. Eski anlaşma ve inançlarınızı temizlerken size hizmetlerinden ötürü onlara teşekkür edin, ardından parça parça sökün. Yargılarınızın kirini akıtın ve şeylerin olduklarından farklı olmalarına duyduğunuz ihtiyacı salın gitsin. İşinizin büyüklüğü altında ezilmemek için odağınızı önünüzdeki alanda tutun, yapabildiğinizce temizleyip yolunuza devam edin. Şükran ve sebat en iyi alın teridir. Onu gitmeye bırakırken temizlediğinizin güzelliği ve kusursuzluğunu keşfedin.

Temizler paklarken kendinize de oyunla geçirdiği uzun günün ardından eve üstü başı kir pas içinde gelen göz ağrısı çocuğunuz gibi davranın. Olanca şefkatiniz, sabır ve özeninizle kendinizi oturtup toz toprağı akıtıp çıkarmaya, düğüm olmuş saçları açmaya koyulun.

Kirin ve topak topak olmuş saçların altında sevmeye, hayata açılıp keşfetmeye hazır değerli bir çocuk yatıyor.

Alıştırmalar

Günlük temizlik: Gözden Geçirme

En güçlü Toltek arınma tekniklerinden biri gözden geçirmedir. Gözden geçirme, nefes almaya ve enerjiyi geri kazanmaya odaklanan iradeye dayalı basit bir tekniktir. Geçmiş etkileşim-

leriniz sırasında kaybettiğiniz enerjiyi toplamaya yöneliktir. Her gün, dünyayla etkileşiminizde kendi enerjinizin bir kısmını kaybeder, başkalarının düşüncelerini, inanç ve enerjisini alırsınız. Felaket zihniniz yaşam enerjinizde sızıntıya yol açar, yapınız tanıdık kiri mıknatıs gibi çeker. Gözden geçirme, bilinçli içsel temizlenme ve enerji düzeyinde düğümleri açma sürecidir.

Gözden geçirme sizi yaşamınızın geçmiş olaylarına bağlayan enerji liflerinden özgürleştiren bilinçli bir temizlenme biçimidir. Bu enerji bağları sizi yaşadığınız anın dışına çıkarır çünkü benzeri durumları ne zaman deneyimleseniz bu ipler harekete geçerek sizi geçmişinize doğru çeker.

Enerjinizi geri kazanmak şimdiki zamanda köklü değişiklikler yapmanızı sağlar. Gözden geçirmenin nasıl yapıldığına dair çeşitli teoriler vardır. Toltek yazarı Taisha Abelar yılın bir kısmını bir mağaraya her gün gidip tüm yaşamını gözden geçirmeye ayırır. Bir Toltek öğretmeni ve yazarı olan Victor Sanchez bütün gözden geçirme çalışması için bir kutu oluşturmayı önerir. Ben bu egzersiz için çalışma masamın altına kıvrılırdım ama artık uykuya dalmadan önce ya da sabahları erkenden yatağıma uzanarak yapıyorum. Çeşitli gözden geçirme tekniklerinin sunulduğu birçok Toltek kitabı var. Gerektiğinde bunlara başvurabilirsiniz.

Gözden geçirmede üç önemli etken bulunur: Güvenli, rahat, dikkat dağıtıcı olmayan bir alan oluşturmak. Niyet ya da iradenizi enerjinizi geri almaya odaklamak ve enerjiyi içinize çekip geri almak üzere nefesinizi kullanmak. Ben, geri alacağım enerjinin ışıktan ipler olduğunu imgelemekten hoşlanırım. Bu görselleştirmeyi kullanarak enerji liflerini gerisin geri bedenime solurum.

Gözden geçirmeyi sevgi ve kabulden hareketle yapmak önemlidir. Yapmamanız gereken, belleğinizde acı verici bir zamana dönüp kendinizi ya da başkalarını yargılayarak veya durumu yeniden analiz ederek bütün duyguları yeniden yaşamak ve kendinizi daha da yaralamaktır. Amacınız sadece bir tanık olarak ve sevgiyle, bağışlayıcılıkla geri dönmek ve enerjinizi şimdide

yeniden bir kılmak. Nokta ve gramerinizi anımsayın; kendinizi yargıladığınız için yargılamayın ve kıyaslamayın.

Sevgili dostum Larry Andrews beni akşamları yatmadan önce kısa, günlük bir gözden geçirme fikriyle tanıştırdı. Kısa fakat pek çok düzlemde son derece etkili bir uygulama. Bu yöntem gününüzü nasıl gözden geçireceğinizi ve aşağıdaki adımları izleyerek kendinizi enerji bakımından nasıl toplayıp arındıracağınızı gösteriyor.

1. Niyetinizi hayatınızda daha fazla enerji isteme nedeninize yönlendirin. İsteğiniz geniş çaplı olabilir: "Eski yapılarımı kırmak için fazladan enerjiye ihtiyacım var." Ya da daha belirgin olabilir: "Niyetim, Marsha'ya duyduğum kıskançlığı bırakmak için enerjimi toplamak." Bu aşamada neyi gözden geçirmek istediğinizi kararlaştırın: Belirli bir olay ya da yaşı mı gözden geçirmek istiyorsunuz yoksa sadece geri gidip bugün nerede enerji kaybettiğinizi mi görmek?

2. Daha yüksek bir enerji kaynağıyla temasa geçin –yeryüzü ya da güneş iyi iş görür. Bunu solar pleksusunuz (güneş sinirağı) ile güneş ya da yeryüzü arasında bir kordon imgeleyerek yapın. Dört elemente de bağlanabilirsiniz. Bu bağlantı uygulamanıza güç katacaktır.

3. Rahatça otururak ya da uzanarak zihninizi gününüzün başına geri götürün. Karşılaştığınız durumları, kişi ve yerleri bu sahnelerin duygusal yanına bağlanmadan olabildiğince açık bir şekilde görün. Bu sahneden enerjinizi ya onun size geri dönüşünü görselleştirerek ya da bedeninize aktığını hissederek –veya ikisini birlikte kullanıp– geri soluyun. Nefesiniz işitilir olsun. Çok iyi bir teknik, enerjinizi sahneden geri, içine çeken bir elektrikli süpürge olduğunuzu hayal etmektir.

   Enerjinin bedeninizin hangi bölümüne geri geldiğine dikkat edin. Analize kapılmayın. Sadece enerjinizi soluyun.

Daha sonra analiz edebilir, üzerinde derinlemesine düşünebilirsiniz.

4. Başka birinden veya o sırada yaptığınız bir anlaşmadan aldığınız enerjiyi nefesinizle birlikte dışa verin. (Tüm bu çalışmanın sevgiyle yapıldığını unutmayın; yargılayıcı ya da öfkeli olmaya başladığınızı hissederseniz duygusal olarak bu kadar acı vermeyen başka bir konuya geçin, onu gözden geçirin.) Enerjinizi içeri solurken içinize almış olabileceğiniz size ait olmayanı da nefesinizle geri verin. Geçmişteki bir negatif enerjiyi geri gönderdiğinizi hissediyorsanız bunu içinize soluyup eski enerjiyi dönüştürmesi için altınızdaki toprağa geri verdiğinizi imgeleyerek bu alıştırmayı yapabilirsiniz.

5. Zihniniz imgeden imgeye atlayabilir. Enerjinizi içinize solumaya devam edin, bırakın, nasıl bir imge yüzeye çıkarsa çıksın. Zihniniz sizi uzağa sürüklemeye çalışıyorsa başlangıçta kararlaştırmış olduğunuz gözden geçirme sahnesine geri dönün.

6. Gözden geçirme kısa bir süre yapılabileceği gibi odağınızı koruduğunuz sürece uzatılabilir. Nefesinizin ve niyetinizin farkındalığına geri dönmeyi unutmayın. İşitilebilir nefesler alıp vermek dikkatinizi sürdürmenize yardım edecektir. Gününüzün başından itibaren bulunduğunuz ana kadar ilerleyebilir, şimdiden başlayıp geriye doğru gidebilir ya da gün boyu en fazla nerede enerji kaybetmiş olduğunuzu ortaya çıkarmayı zihninize bırakabilirsiniz. Gözden geçirme sırasında başka olay ya da durumlar ortaya çıkarsa bunları ister bilmezden gelin ya da gözden geçirin.

7. Bitirdiğinizi hissettiğinizde üç derin nefes alarak şu anda size ait olmayan ne varsa ışığı kullanarak temizlediğinizi görselleştirin. Yeryüzü, güneş ya da dört elementle bağınızı bırakın. Bir şükran duası da edebilirsiniz.

Bu alıştırmayı sürdürdükçe zamanla bedeninizde bir enerji artışı hissedeceksiniz.

Gün boyu herhangi bir zaman mini gözden geçirme seansları da yapabilirsiniz. Niyetinizi belirleyin, dört elementi yardıma çağırın ve bilinçli bir şekilde enerjinizi geri soluyun.

Her gün ayıracak birkaç dakika bulabilirsiniz. "Buna vaktim yok" itirazının bir geçerliği yoktur. Önümüzdeki hafta kendinize akşamları gününüzü gözden geçireceğiniz en az beş dakika ayırın. Alıştırmayı gündelik olarak yaptığınızda çok geçmeden daha büyük temizlik projeleri için nasıl enerji kazanacağınızı keşfedeceksiniz.

Gündelik gözden geçirme yapanlar sıklıkla rüyalarının değiştiğini fark eder. Bu, kişisel enerjinin artmasının işaretidir. Gününüzü işlemden geçirmeyi düş zamanınıza bırakmak yerine rüya damağınızı başka tür düşlerin tadına varacak şekilde temizlemektesinizdir.

Gözden geçirme on, on beş dakika ya da daha uzun süre yapılabilir. Don Miguel ile birlikte çalışırken topluluğumuz haftada bir kez bir araya gelerek uzun gözden geçirme seansları yapardı. Grupla çalışmak enerjiyi artırıp daha derine gitmenin etkili bir yoludur. Fazladan vakit ve enerjiniz varsa uzun gözden geçirme seansını her zaman yapabilirsiniz. Belirli bir konu seçmek (ilk ilişkim, son işim, örümcek korkum) çalışmanıza yol gösterecek, destek olacaktır.

Sınıflandırma Sanatı

Bu alıştırma son bölümde ele aldığımız araştırma ve izleme egzersizlerinin bir devamıdır. Gözden geçirmeyle birlikte yapabilirsiniz.

Tanıklık etmeye ve düşünce ve deneyimlerinizi not etmeye devam edin. Bunları sınıflandırmaya başlayın: Kısa vadeli temizlik projeleriniz neler? Uzun vadeli temizlik projeleriniz neler? Kısa dönem projelerinizi izleyerek daha derinde ne gibi yapılar olduğunu ayırt etmeye çalışın.

Yargısız, berrak zihinli arkadaşlarınız varsa, cinlerinizin kurnazlıkları yüzünden sizin fark edemediğiniz saklı anlaşmalar olup olmadığını görmenize yardımcı olmalarını isteyin.

Yapıyı nasıl yaratmış olduğunuzu hatırlamanız gerekmiyor fakat farkındalığınızı yüksek tutup cinlerinizi izleyerek isabetli tahminler yürütmeye başlayabilirsiniz. En az bir ay boyunca algılarınızı ve arkadaşlarınızdan aldığınız bilgileri kaydedeceğiniz bir seyir defteri tutun. Ardından kısa vadeli temizlik için iyi tanımlanmış, net adımlar atın. Uzun vadeli temizliğe odaklanacak daha fazla enerji toplayacağınız zaman için ikinci bir eylem listesini hazır bulundurun.

Kir çıktığında ya da siz daha derin kir katmanlarını ovup sökmeye kendinizi hazır hissettiğinizde bu listeler değerli bir başvuru kaynağı olacaktır.

Ateş Elementiyle Bağlantı Kurmak

Temizlenme geçmişi bırakıp şimdiki anı kucaklamak demektir. Ateş elementiyle bağlantı kurma ve arınma sanatı amaçlı, özellikle gözden geçirmenin ardından yapıldığında çok etkili bir alıştırma:

Cinlerin taktikleri kısmını yeniden okuyun. Beş küçük kâğıt parçasına kendinize köstek olmanızın, dikkatinizi dağıtma ya da kendinizi kısıtlamanın beş yolunu yazın. Şöminenizde, dışarıda veya dayanıklı bir kapta (tuğla üzerine koyacağınız metal bir kap ya da eski bir toprak kabın üzerinde iki kat alüminyum folyodan yapacağınız sığ bir tas) bir ateş yakın.

Kâğıtlarınızı elinize alıp gözlerinizi kapatın. Bu taktikleri salıp bırakmaya gerçekten hazır olup olmadığınızı kendinize sorun. Hazırsanız onlara birer birer veda edin. Bu, cinlerin sizi güvende tutmaya yönelik niyetini onurlandırır ve onlara artık başka bir tür yaşam sürmeye hazır olduğunuzu bildirir. Sözgelimi: "Başkalarının beni sevmeyeceği korkularımı durmadan yansıttığınız için teşekkürler."

Teşekkür kelimeniz ya da cümlenizi söyledikten sonra yüksek sesle, "Sizi artık değişim ateşine bırakıyorum" deyin ve kâğıdı ateşe tutun. Ateşin kâğıdı kül edişini seyrederken içinizdeki ateşin de bu eski inançları tükettiğini hissedin.

Bu egzersizi istediğiniz sıklıkta yapın. Alıştırmayı yaparak neyi bırakmak istediğinizi görmede, ona teşekkürünüzü sunup ruhunuzun arındırıcı ateşine bırakmada ustalaşacaksınız.

İçsel Rehberlik

Yeni bir Muhafaza Oluşturmada Ateş İmgelemi

İkinci bekçiniz ateş elementinden. Ateşten içsel temizlik sanatını, doğru eylem kullanımını öğreneceksiniz.

Oturarak ya da uzanarak karnınıza birkaç derin nefes çekin. O güzel taş çemberin ortasında oturduğunuzu hayal edin. Hava elementine dönerek selamlayın. Sağa doğru bir çeyrek daha dönerek ateş elementinden iç dolabınızın kapağını açma cesareti ve gücü ile yol göstericiliğini isteyin.

Bir ateş rehberi size katılarak yapınızı temizleme sorumluluğunu almada destek olmaya çağırın. Rehberin belirme biçimine açık olun. Ateş rehberiniz bir hayvan, tanıdığınız biri ya da bir yabancı olabilir. Kafanızda sakin bir ses veya bedeninizde bir biliş de olabilir. Ateş bekçiniz size hemen gelmeyip rüyanızda görünebileceği gibi günün ortasında da karşınıza çıkabilir. En inatçı kiri bile zarafet ve sevinçle temizleme gücü için dua edin.

Tamamladığınızı hissettiğinizde bu yeni çapayı temsil edecek bir sembol isteyin ve bunu çemberinizin ateş yönüne yerleştirin. Sonra çemberin çözülüp kaybolduğunu hayal edin. Algıladıklarınızı ve ateşten aldığınız mesajları yazmak her zaman fayda getirir.

İmgeleminizi hayatınızla ilişkilendirmek için sunağınıza ateşi ve yeni niyetinizi temsil eden bir nesne yerleştirin: Bir mum, elbezi ya da hoşunuza giden herhangi bir şey. Eski yapınızı temizleyip hakiki benliğinizin merkezine gelmede elementler ve armağanlarının size bilgece yol göstermesini isteyin.

5

Su:
Açılma Sanatı

Sonsuz Olanakla Birlikte Akış

Bir mutluluk kapısı kapandığında diğeri açılır; fakat kapalı kapıya öyle bakar kalırız ki, bizim için açılan yeni kapıyı göremeyiz.

–Helen Keller

VİZYONUNUZA AÇIKLIK GETİRİP varlığınızı temizleme yolculuğunuza devam ederken ele alınması gereken üçüncü bir yanınız var; duygularınız. Açıldığınız ve duygularınızın varlığını tanıdığınızda arındırıcı suların akmasını sağlarsınız. Akarsuyun muazzam bir gücü vardır. Takılıp kalanları, içte sıkışıp kalanları çözer.

Suyun armağanı açılma sanatıdır. Sadece hoşunuza giden şeyler ve yaşantılara değil, *her şeye* açılmayı öğretir. Sevdiğiniz, iyi gelen şeylere açık kalmak çaba gerektirmez. Sevmediğiniz ya da kötü gelen şeylere açık kalmak çok daha çetindir. Açık olmak, hayatın getirdiği her şeyi kabul ederken aynı anda da olumlu değişim yönünde hareket etmektir. "İyi" ve "kötü" duygulara eşit ölçüde açık kalarak eski yapınızın çözülerek şifanın gelmesine yer açmış olursunuz.

Açıklık iç dünyanız ya da dış gerçeklik karşısında sergilenecek bezgin bir kabul değildir. Hayatın gelişimine duyulan yürekli bir içsel güven eylemidir.

Pek çok din suyu arınma ve ruha açılış aracı olarak kullanır. Namaz kılmak için camiye girmeden önce Müslümanlar saygıyla abdest alır. Hıristiyanlar arınma ve tanrıyı kabule açılmak için suyla vaftiz edilir. Birçok şaman geleneğinde su bir törenden önce kutsal bir alan oluşturmada kullanılır. Su elementiyle uyumlandığımızda yeni bir şeye hazırlanmak için pek çok arınma uygulamasıyla da temasa geçmiş oluruz.

Açılma, varsayımları bırakmamızı, mucizelerin gerçekleşmesini sağlar ve ruhun gireceği bir alan sunar. Yararı kalmamış olanları salarak bizi bilinenin ötesine genişletir.

Tıkalı Kalanı Çözmek

Yoga ustası Yogi Bhajan'ın suyun gücüyle ilgili güzel öyküsünü bana yol göstericim ve dostum Peggy Dylan aktarmıştı. Bilincinizi kirli bir yağ deposu olarak hayal edin. Yaptığınız her şifa çalışması yağ deposuna temiz su dökmek gibidir. Su ile yağ bir araya geldiğinde ne olur? Birbirlerine karışmayacaklarından yağ yüzeye çıkmaya başlar. Yağ bütün eski duygu ve anlaşmalarınızı temsil etmektedir. Berraklığın suyu döküldükçe zorlu duygular yüzeye (bilince) çıkar. Taşıp temizlenmeleri için yüzeye çıkan her şeye açık kalabilir misiniz?

Durağan yapınızda ne zaman daha fazla akış yaratırsanız uzun süredir unutulmuş duygular bilinçli zihninize akmaya başlar. İlk tepkiniz bunlara direnmek olabilir. Bu direnç doğar çünkü daha önce bilinçli zihninizin rahatsızlık veren kısımlarını kapamayı öğrenmiştiniz. "Dolap temizlenmiş gibi yaparsam kimsenin ruhu duymaz" veya "Dolabın kapağını yeterince kapalı tutarsam belki cinlerle canavarlar kendiliğinden gider" diye düşünüyor olabilirsiniz.

Algılarınızı, duygularınızın musluklarınızı kaparsanız güvende olacağınıza inanıyor olabilirsiniz. Fakat bütün tahliye borularının tortularla tıkandığı bir evde yaşadığınızı ve taşma korkusuyla suyu akıtmadığınızı hayal edin. Çok geçmeden sadece boruları tıkayan pislik değil, tuvaletler, kirli çamaşır yığınları da taşacaktır.

Duygularınıza set çekmek bir zamanlar bir ölçüde işe yaramış olabilir. Çocukken aşırı duygusal durumlardan bunun sayesinde sağ çıkmış olabilirsiniz. Fakat bunu bir yetişkin olarak yapmak sizi sınırlayan yapıları daha da pekiştirir. Çocukluğunuzun iniş çıkışlarını atlatmanıza yaramış olan aynı karşılıklar sizi şimdi bir yetişkin olarak esneklikten ve anda var olmaktan alıkoyuyor.

Örneğin "Annem kardeşimi benden daha fazla seviyor" düşüncesi sizi kimsenin gerçekten sevemeyeceği inancına dönüşmüş olabilir. Bir ilişkiye girip sevildiğinizi hissettiğiniz her seferinde bu yeni enerji sizin o eski "beni kimse sevmiyor" anlaşma-

nız etrafından akacaktır. Umutsuzca açlığını çektiğiniz sevgiyi görmek varlığınıza temiz su dökmek ve eski duyguların tüm çamurunu karıştırıp yüzeye çıkarmak gibi olacaktır. Terk edilme ve kaybetme korkularınız ortaya çıkabilir. Farkındalık olmazsa bilinçdışı bir şekilde duygularınızı açıklamak için bir dram yaratabilir, sonra da rahatsız edici duygularınızdan ötürü partnerinizi suçlayabilirsiniz.

Kapanma örüntüsü öyle bir alışkanlık haline gelir ki tanınması güçtür. Uygulama ile ne zaman kapandığınızı hikâyeler uydurup duyguları yoğunlaştırmadan önce fark etmeyi öğrenebilirsiniz.

Varlığınızın açık mı kapalı mı kaldığını hissetmeye başlamanın iyi bir yolu: Gözlerinizi kapayıp bir şeyi fena halde üzerinize aldığınız, başka birinin davranışları karşısında gücendiğiniz, öfkelendiğiniz ya da içerlediğiniz bir zamanın anısını bedeninizde hissedin. Dün ya da on yıl önce olmuş bir şey olabilir. Yaşarken çok acı vermiş bir şeyi gözünüzde canlandırın. Bedeninizde nasıl bir his vardı? Sizi inciten bir şeyi hatırlamaya devam ederken bedeninizdeki his ve algıları yaşayın.

Bir şeyi üzerimize aldığımızda çoğumuz bedeninde bir daralma, kasılma hisseder. Bir ufalma, içe kapanma hissi gelir. Zihin bir şekilde yargılandığımızı, bize yanlış davranıldığını algılar ve eski düşünceler duygusal bedenimizi harekete geçirir.

Şimdi, bir şeyi üzerinize alabileceğiniz bir zamanı hissedin –geçmişte belki sizi yaralayacak ama yaralamamış bir şey. Bedeninizde nasıl bir his vardı? Üzerinize aldığınız bir şeye kıyasla arada nasıl bir fark var? Bu iki hal arasındaki farkları ortaya koyan bir imge ya da semboller ortaya çıkıyor mu?

Bir olay ya da çatışmayı üzerinize almadığınızda bedeninizde akışkanlık hissi vardır. Açık olduğunuz için mutluluk ve dengenizi korursunuz. Yapınızın pençesini ve ağırlığını hissetmek yerine hakiki varlığınızın enginliğini hissedersiniz.

Açık olduğunuzda eski duyguların durağanlaşmak yerine içinizden akıp gitmesine izin verirsiniz. Eski duygulara direnmek sadece gerçek şifayı engellemeye yarar. Atıklarla tıkanmış bir

akarsu durağanlaşır. Ölü yapraklarla çöpü kaldırmak arındırıcı akımın önünü açar. Muslukları açın ve bırakın evinizdeki tesisat işini yapsın.

Direnç Neden Yararsızdır?

Direnç ya da şeylerin olduklarından farklı olmalarını dilemek acının etrafına duvar örme yoludur. Bir başka yol da kendinizi başkalarıyla kıyaslamaktır. Size acı veren büyük oranda duygusal acınızdan ziyade ona verdiğiniz tepkidir.

Duygularınızı kontrol etme ihtiyacını bıraktıkça enerjinin doğal akışıyla uyum içinde olursunuz. Aynı anda ona inanmayarak eski yapınıza direnmediğinizde gücünüzü ondan geri alırsınız.

Direnç enerji akışını durdurur. Eski yapının sesi yüksek çıkıyor, sizin ona tepkiniz de mücadeleye çalışmak oluyorsa sizin bölünmemiş dikkatinizi eline geçirdiğinden kazanan eski yapı olacaktır. Direnç açılmanın tersidir. Farkında kalarak altta yatan yapıyı ortaya çıkarmada duygularınızdan yararlanabilirsiniz.

Don Miguel Ruiz ve Toltek topluluğuyla çalışmaya başladığımda ateşli bir direnç sergilemekteydim. Çetin ceviz ve bağımsız oluşumla gurur duyuyordum. Gerçek ise onaylanmamanın beni dehşete düşürdüğüydü. Bir atölye çalışmasının ilk iki gününü genellikle yeni bir bilgiye muazzam bir direnç göstermekle geçiriyordum. Yapım tehdit altındaydı. Kendimi bütün gücümle boğulmaya karşı savaşmaktaymışım gibi hissediyordum.

Büyük değişimlerden biri direncimi yargılamayı bırakıp bildiğimin ötesine açılmamla geldi. Adım adım oldu ve 1990'larda Peru'da tepe noktasına ulaştı. Sevgili dostum ve yol göstericim Gini, kibir ve onaylanma ihtiyacımı aşmamda bana destek olmaya kararlıydı. Don Miguel ile yaptıkları bir plan uyarınca yolculuğun ilk beş gününde ders vermeyip kimseyle de konuşmamamı istedi; bunun yerine dikkatimi yolcuların hizmetinde olmaya verecektim.

Öğretmenlikten sessizliğe geçiş başlangıçta sorun olmadı. Çevremdekilere dikkat edip açık olma alıştırması yapıyordum.

Bir gün kadar sürdü. Ardından yapım kendini ortaya koymaya başladı. İkinci gün paylaşmak istediğim şeyler olduğunu görmeye başladım. Önemliydim. Ders vermeye hakkım vardı. "Gini bunu bana neden yapıyor? Belli ki beni kontrol altına almaya çalışıyor." Kendimi eleştiriden yargıya, oradan dehşete, direnç ve öfkeye sıçradım. Bana değer verilmiyordu! Bilmezden gelinmekteydim! Haklarım için savaşacaktım! Burada bir yerlerde alınacak bir ders olduğunu biliyordum ama direncim bunun ne olduğunu ortaya çıkarmaktan beni alıkoyuyordu.

Bir sabah Gini grupla yapılacak bir töreni planlamasına yardım etmemi istedi. Tören planlaması en sevdiğim işlerden biridir ama istediği sanki tuvaletleri temizlememmiş gibi bir öfke patlaması yaşadım. Galiba Gini'ye lanet okuyup kaçtım. Öfkeden kuduruyordum. Günlerce sesimi kesmişken şimdi ne cüretle tören planlamamı isterdi! Ne cüretle!

Geriye baktığımda tepkimin şiddeti gülünç görünüyor. Ama o sıralar bağımsız ve önemli olma ihtiyacımın itişiyle kör olmuştum. Spiritüel bir kişinin direnç içinde olmaması gerektiğini bilmesine biliyordum ama öyleydim işte. Otelden kendimi dışarı attığım gibi Machu Picchu'ya yürüdüm. Sıkı bir yağmur vardı ama Waynu Picchu'ya, kentin kıyısındaki güzel, kutsal ve çok dik dağa tırmanmaya karar verdim.

Tırmandıkça öfkem de büyüyordu. Sözüm ona spiritüel varlığımın şu sefil halini uçurumdan aşağı mı atsam, dönüp bana kötü davrandığı için Gini'ye mi bağırıp çağırsam, karar veremiyordum. Yağmur güçlendi, taş basamaklar da giderek dikleşiyor, kayganlaşıyordu. Çok geçmedi, bir karar noktasına geldim. Ya öfkemi tutmaya çalışacak ya da tırmanmaya devam edecektim. İkisine birden enerjim yoktu. Bir sonraki adımda öfkemi salmaya açıldım. Teslim olmuştum. Direncime direnmeyi bırakmış, ben tırmanmaya devam ederken duygular ve mücadelenin yağmurla akıp gidişini izliyordum.

Sessizliğe direnmeme neden olan, Gini'nin ifadesiyle "imajına yönelik bir tehdit algısı" idi. İmajım bana, "Eğer gerçekten

önemli ve iyi bir kız olaydın" diyordu, "burada böyle susup kalacağına, hizmet edeceğine ders veriyor olurdun. Gerçekten spiritüel olsaydın hizmete koşmak ağrına gitmezdi. Özel olsaydın ders alırdın."

Önümdeki seçim basitti: Kapalı kalmak ya da açılmak. Tanrının bir lütfu (ve tükenip kalış) ile açılmayı ve yola devam edip dağa tırmanmayı seçtim. Savunulacak ya da mücadele edilecek bir şey olmadığını görmüştüm. Waynu Picchu'ya tırmanırken yüreğim açıldı. Sadece vardım. Haklı olmama gerek yoktu. Her şey eriyip gitti. Eski hikâyelerimle özdeşleşmeyi bırakıp belirli bir şekilde görülme ihtiyacımı saldım.

Hikâyelerinizle savaşırsanız güç kazanırlar. İnsanların "Bunu bir daha asla yapmayacağım!" dediklerini işittiğimde ilk fırsatta aynını yapacakları neredeyse kesindir. Açılır ve "Teşekkürler anlaşma, bana kendince hizmet ettiğin için. Seni salıyor, sevgiyi kabul etmeyi seçiyorum" dediğinizde gücü eski yapıdan alır, yeniye verirsiniz.

Açıldığınızda korkularınızdan çok daha büyürsünüz; dikenli telden ziyade örümcek ağı gibidirler. Ama kendi yapınızla mücadeleye girişirseniz keskin kenarlarıyla kendinizi yaralarsınız. Yapınızın katılığı arasından geçen muazzam akıma teslim olursanız çok geçmeden yeni kaynak ve seçeneklerin okyanusundan beslenmeye başlarsınız.

Korkunun Ötesine Açılmak

Korku sizi duygularınızın ağırlığı altına kıstırır. Duyguların hiç son bulmayacağı sanısıyla kapandığınızda boğulacak gibi olduğunuzu, çıkış olmadığını hissedebilirsiniz. Tutunacak bir şeyler ararsınız, paniğiniz büyür.

Duygularınızın akışına kendinizi açtığınızda gözlerinizi açık tutun. Akıntıyla birlikte yüzmeyi öğreneceksiniz –mücadeleyi değil, içinizden geçmekte olan bu akış karşısında uyanık kalmayı. Bir sualtı kaşifi, soluğunu yüreğinizden alan bir balık olacaksınız.

Bir gün büyük korku içinde bir öğrenci beni telefonla aradı. Yıllar süren donukluğun ardından Michael duygularını yaşamaya başlamıştı. Çocukken alkolik babasının annesini dövmesine tanık olmuş. Durumla baş edebilmek için duygularına kapısını kapamış. Şimdi kapıyı şifa bulmaya açarken babasına karşı hissettiği bastırılmış korku ve öfke onu ürkütmüş, acıyı durdurmak için yeniden kapanmak üzereydi. Duygularının taşan bir kutudan sızıp onu boğduğunu hissediyordu. Michael'ın dürtüsü kutunun kapağını çarparak kapamak, akışı kesmekti.

Ona "Korkuyu kapanmanın tetikleyicisi olarak kullanmak yerine" dedim, sevginin girmesi için daracık bir aralık bırakabilir misin? Korkun dönüşümün belirtisi, durma uyarısı değil." Daha sonraları, kapağı kutunun üzerine bastırmadan şöyle bir kapadığını ve acıya şifayı davet ettiğini imgelediğini söyleyecekti. Duygularını hissetmeye devam ediyordu fakat farkındalığı kutu ve içeriğini ellerinde tutabileceği kadar genişlemişti. Bastırılmış duygularını temizleyecek açıklığı bulmuştu, yıllar süren bir donukluğun ardından korku ona doğru yolda olduğunu söylemekteydi.

Enerji yapınız canlı bir varlıktır. Ona beslediğiniz inançla ayakta durur ve enerjinizle beslenir. Onu kendinizi güvende hissetmek ve etrafınızdaki dünyayı anlamlandırmak için yarattınız. Yolculuğunuz varlığınızın derinliklerine doğru ilerlerken eski yapıyı zayıflatmaya başlarsınız. Duygular sarsılır. Ve elbette bedeniniz korkuya kapılır. Felaket zihniniz "Tehlike! Tehlike!" diye bağırmaya başlar ve dört bir yana saçılan duygularınızı harekete geçirir. Doğaldır.

İçinizde muazzam bir korkuya isabet ettiğinizde bu kimi zaman geçmiş anlaşmalarınızdan geçerek içinizdeki hakiki temele doğru ilerlediğinizin işaretidir. Ne güzel! Bu korkuyu sizi amacınızdan caydırmada kullanmayın. "Korkuyorum, korkuyorum, yapamam" demek yerine "Heyecan duyuyorum. Rahatsızlığa hazırım. Kendimi yargılamayarak korkularımı sevgiye dönüştürmek bana heyecan veriyor" demeye başlayın.

Don Miguel bana iyileşmenin bir yolu olarak korkunuzun sularına durmadan atlamaya ilişkin harika bir ders vermişti. 1996'da Meksika'daki Palenque'ye yaptığı bir yolculuk sırasında boğulmasına ramak kalmış. İki yıl sonra onunla Maui'de şnorkel yapmaya gittim. Sırtına bir can yeleği geçirdik, istekle suya atladı, deli gibi çırpınıp çıktı. Soluk soluğa teknede otururken ne olduğunu sordum.

"Boğulmanın eşiğinden döneli bu suya ilk girişim" dedi. "Vücudum korkuyu hatırladı. Pekala!" Gülümsedi ve suya geri atladı.

Onun giderek azalan bir panikle daha üç dört kez suya girip çıkışını izledim. Çok geçmeden keyifle şapır şupur yüzmeye başladı. Korkuya açılıp gülümsemeye hazır, onun ötesine geçmenin, korku azalana dek farkındalıkla yeniden, yeniden dalmanın örneğini vermişti. Kapanmamış, "Bu korkuyu duymamalıyım" ya da "Korkum bana suya girmememi söylüyor" dememişti. Niyeti suyun tadını çıkarmaktı, onun için de yeniden güven gelene dek bedenine emniyette olduğunu göstermekle yetinmişti.

Yaşamınızın dönüm noktalarında yaptığınıza ilişkin daha geniş perspektifi anımsayın. Dikkatinizi yalnızca korkuya verirseniz geri çekilirsiniz, hiçbir şey de değişmez. Daha geniş bir görüşe açılırsanız kapıldığınız korkunun kusursuzluğunu, rahatsız olmadaki doğruluğu göreceksiniz. Etkin bir biçimde eskiyi yerinden söküyor, yeniye yer açıyorsunuz. Yüreğinizi açarak korkunuz yatışana kadar içine dalmaya devam edin.

Açık Kalmak

Eski bir anlaşma ya da düşünce biçimi görüp bunun sizi nasıl yaraladığını bildiğiniz ve davranışınızı sürdürmeyi seçtiğiniz zamanlar olacak. Öyle yaparsanız kendinizi yargılamayın; o anlaşmanın hayatınızda dallanıp budaklanmasına karşı açıklığınızı sürdürün. Kimi zaman eski davranışı bırakmak fazlasıyla korkutucudur ya da ondan daha öğreneceğiniz vardır. Açık kalın. Bazen değişikliği yapacak enerjiniz olmaz. Kendinize karşı ince

olun. Farkındalık ve yüreğinizi açık tutun; kendinizi adım adım yeni bir var oluşa götüreceksiniz.

Kimi zaman en büyük uyanışlarımız en zor durumların ortasında gerçekleşir. Böyle dönemlerde ortaya çıkanlar sarsıcı olabilir. Açıklık uygulaması için en iyi zamanlardan biri de canınızın burnunuzda olduğu vakitlerdir. An neyi getirirse getirsin, açık olabiliyor musunuz? "Dehşeti bedenimde hissediyorum. Açılıp onu içimde kımıldamaya bırakıyorum." "Yok, kendimi kapalı ve donuk hissediyorum. Kapalı olmada bir yanlış yok."

Bir süre önce çok acı veren bir ilişkim vardı. Birbirimizin en kötü yanlarını ortaya çıkarır gibiydik. Bu dinamiğin hangi bölümü benden, hangisi ondan, hayatı neden böyle cehenneme çeviriyor diye sormaktan helak olmuştum. Aramızdaki aşkın büyüklüğüne rağmen yaşadığımız drama aşırı yoğundu. Yine birbirimize girdiğimiz bir hafta bu kez farklı bir şey yapmak için dua ettim. Doğan duygulara olanca açıklığımla dalmaya, bunlara açılmaya karar verdim. Sıkı sıkı tutunduğum, "Bana kendimi o böyle hissettiriyor" ya da "Böyle hissettiğim için kötüyüm" benzeri düşüncelere son verdim ve duygu akımına daldım.

Salmamdan önceki kadar güçlüydüler fakat açık farkındalığımı korudum. Bir yanım açıklık ve merakını sürdürürken acımı çok derinden hissediyordum. Öte taraftan çıktığımda içimde adını koyamadığım bir şeylerin temizlenip arınmış olduğunu hissettim. Partnerimi yargı ve korku olmaksızın açıklıkla ve daha iyi dinleyebiliyordum.

Bu deneyimden kısa bir süre sonra "Ben sadece sevilmek istiyorum!" diye düşündüğümü fark ettim. Durup bu düşünceye açıldım: "Ben sadece sevilmek istiyorum. Ben sadece sevilmek istiyorum." Derken tüm varlığımın sevilmeyle uyum içinde olduğunda sevildiğimi hissettiğimi gördüm.

Kendime "Bu ilişkide yarattığına açıklıkla bakarsan, gerçekte ne istiyorsun sen?" diye sordum.

Kulağıma gelen yanıt "Cezalandırılmak çünkü ben kötüyüm" oldu.

Beklediğim karşılık bu değildi. Az kaldı rastgele bir düşünce olarak bir yana atıyordum. Fakat daha kısa bir süre önce nasıl bir duygusal çalkantıdan geçtiğime tanık olduğumdan kulak verdim. "Cezalandırılmak istiyorum" gibisinden tuhaf bir anlaşmayı ne zaman üstlenmiş olduğumu araştırmanın o an benim için bir önemi yoktu. Kaynağı değil, bununla benim ne yaptığım önemliydi. Gerçekten de cezalandırılmak mı istiyordum? En derindeki hakikatim bu muydu?

Gerçek, genelde hafif bir suçluluk duygusu, dolayısıyla cezalandırılma ihtiyacı içinde olduğumdu. İlişkime dönüp baktığımda bunun açıkça bana geri yansıtılmış olduğunu görüyorum. Koşulsuzca sevilmeyi istesem koşulsuzca sevilirdim. Fakat cezalandırılmayı istediğimden duygusal olarak hırpalanıyordum. Kusursuz bir kurguydu. Tamı tamına bir yanımın istediğini alıyordum. Tuhaf ama gerçek.

Kendimi berraklığa açtığımda eski anlaşmamın çamuru bilinçli zihnime çıktı ve o zaman bilinçli bir seçim yapabildim. Bu anlaşmayı gördüğümde suçu kimseye atmadım. Nereden geldiğini anlamaya çalışmakla zaman kaybetmedim. Sadece kendime "Artık bunu istemiyorum" dedim. "Artık yokum. Bırakmaya hazırım." Eski anlaşmaya artık inanmadığımdan bu da sonunda ilişkinin bitmesine yol açtı. Görmeye doğru açılmanın berrak suyu, anlaşmanın yarattığı yağın yüzeye vurup dışarı atılmasını sağlamıştı.

İlahi Olandan Çığıran Çocuğa

Hayatınızda değişime açılmanın armağanı özünüzü korurken eski bir yapıdan yenisine yumuşak bir geçiş yapmanızı sağlar. Ne olursa olsun yaptıklarınızı görmeye ve hareketlerinizin sorumluluğunu üstlenmeye hazırsınızdır. İlahi olandan çığıran çocuğa, varlığınızın her yönünü kabul edip sevmeyi öğrenirsiniz. Her duygu, her tepki size yeni bir şey öğretir; gözleriniz ve yüreğinizi açık tutarsanız size yeni bir inci sunar.

Açılma sürecinizi kolaylaştıracak birkaç ipucu.

Sabır: Açılma yavaş yavaş ilerleyen bir süreçtir. Kendinize karşı sabırlı olun. Günün birinde "Galiba yaşadığım bu korkunç acıya şöyle bir açılacağım ben" diye uyanmazsınız. Uygulama ve sebat ister. Gerçek şu ki açılmayı hepimiz biliyoruz. Kendimizi güvende hissettiğimizde bunu doğallıkla yapıyoruz. Güvende hissetmediğimiz ya da bir şekilde zorlandığımız zamanlarda da açılmayı öğrenebiliriz.

Kaynağı Bulmak: Açıklığınızı artırdıkça duygusal tepkilerinizin çoğunun şimdiki zamanla ilgili olmadığını görmeye başlarsınız. Kapıları geçmişe açık tutarak çoğu zaman acınızın gerçek kaynağına ulaşacaksınız. Korkmuş çocuğu, yalnız kalmış ergeni arayın. Nasıl anlaşmalar yapmış olabilirler?

Kucaklamak: Korkmuş ya da karmaşa yaşayan bir yanınızı bulduğunuzda ona kollarınızı açın. Kendinizi ister dünyanın tepesinde ister dehşete kapılmış hissedin, kendinize karşı yakınlık ortaya çıkmaktadır. Duygusal benliğinize tümüyle yer açın.

Şifa Vermek: Kimi zaman acı çekmenize neden olan anlaşmalar arar bulursunuz. Başka zamanlar aramanız değil, sadece gerçekleşecek değişikliğe yer açmak gerekir. Açılmak eskiyi bırakmak için tek gerekendir. Felaket zihniniz bütün bu süre boyunca bağırıp çağırabilir, bedeniniz korku içinde olabilir, şifa yine de gerçekleşecektir. Öncekinden birazcık daha fazla açık olma olanağına açık kalın.

Bırakmak: Dünyada kim olmanız ya da oynayacağınız rolün ne olması gerektiğine ilişkin hazır fikirler, çevrenizdeki dünya değişirken sizin kapanmanıza neden olabilir. Değişim sırasında kendinizi yitik ya da dağılmış hissederseniz, kim ve nerede olmanız gerektiği fikrini bırakmanın zamanı olup olmadığını araştırmaya ve sevecen bir şekilde şimdi nasılsanız onu olmaya açılın.

Günlük Uygulama: Algı açıklığı ve aktif temizlik gibi açıklığı da en iyisi gündelik olarak uygulamaktır. Önemli olan ne kadar açıldığınız değil, kendiliğinden bir karşılık olarak kendinize istikrarlı bir şekilde açıklığı öğretmenizdir. Önemli olan hemen aldığınız sonuçlar değil, çabanızdır.

Şükran: Şükran duyduğunuzda açılırsınız. Sevdiğiniz birini düşünürken açılırsınız. Bir bebek ya da köpek yavrusu gördüğünüzde açılırsınız. Bedeninizde bu hissi inceleyin. Açıldığınızda nasıl? Açılmanıza neler neden oluyor? Kapanmanıza neler yol açıyor?

Esnetmek: Şu an biraz daha fazla açılmak için ne yapabilirsiniz? Duruşunuzu değiştirmeyi veya derin bir nefes alıp belirli bir rengin bedeninizi doldurduğunu düşünmeyi deneyin. Belirli bir hareket, renk ya da düşünce açılmanıza yardımcı oluyor mu? Sizi açan her ne ise bunun an be an farkına varın ve bununla biraz daha fazla oynayın. Sadece şimdiki ana odaklanın. Kapanmanın kolay bir yolunun geleceği düşünmek ya da kendinizi başkalarıyla kıyaslamak olduğunu göreceksiniz. Açılma yolculuğunuz yaşadığınız anda. Neredeyseniz orada olun ve şefkatle, usulca bu anda açılın.

Saf Duygulara Geçit Vermek

İlerleme, duygularınız olmayacağı anlamına gelmez. Merkezlenmiş, özünde olmak, mevcut duygulara kabulle açılmaktır. Giderek daha derin seviyeler ortaya çıkmaya devam edecek. Kaçış kapıları ardına kadar açılıp bilinçdışı anlaşmalar yüzeye çıktıkça daha fazla temizlik olacak. Derine gittikçe daha yoğun duygularla karşılaşabileceğinizi bilin. Bu bir kusur değil, lütuftur. Soru şu: Eskiyi bırakıp daha büyük bir şeye açılmaya hazır mısınız? Bildik yapınızın çözülüşünün rahatsızlığında bile heyecan buluyor musunuz?

Duygusal bedeniniz iyileştikçe hikâye ve inançtan bağımsız saf duygular yaşamaya başlayabilirsiniz. Bir ilişkimin ardından bir yıl boyunca duyduğum suçluluğu izlemiştim. Suçluluk duyduğumu fark edip kaynağını yakınlarda aramakla başladım. Ardından olası geçmiş kaynağına doğru izini sürmeye koyuldum. Sonunda kendimi her zaman suçlu hissettiğimi fark ettim. Nokta. Hayatımda suçluluk doğuracak bir şekilde davranmıyordum, geçmişimde

görünen, sorumluluğu üzerine atabileceğim bir şey de yoktu. Suçluluğa bir anlam verecek türlü hikâyeler uydurabilirdim uydurmasına ama bunlar, adı üstünde, hikâyeden ibaret olurdu.

Gerçek şu ki, suçluluğun iliklerine işlediği bir kültürde yaşıyoruz. Bundan alacağımı almışım. Nokta. Bana ait olmadığını görerek buna açılabilir ve gitmeye bırakabilirim. Ortaya çıktığında "Bak işte, suçluluk" der ve açılıp gitmeye bırakabilirim. Suçluluğun üzerine gitmeyi sürdürecek olsam ne olurdu dersiniz?

Duygusal bedeninizle yeni ilişkinizi beslemek için zihninizin duygusal bedeninizi hikâye ve korkularla nasıl kontrol altında tutmaya ya da harekete geçirmeye çalıştığına uyanık olun. Düşüncelerinize berrak bir ışık tuttuğunuz, duygularınıza herhangi bir hikâye olmaksızın açıldığınız ne çok durumda bunlar kolayca çözülüp varlığınızdan akıp gider, geride daha büyük bir açıklık ve sevinç bırakırlar. Eski duygularınıza açılıp bunları sadece tanıklık etme isteğiyle serbest bıraktığınızda duygusal bedeniniz işini gereğince görebilecek hale gelir. Ardından yeni duygular yapışıp kalmak yerine çabuk ve temiz akar. İyileşmiş bir duygusal beden sizi sezginizle ve zihnin ötesinde kalan rehberlik ve bilgiyle temasa geçirir.

Açılmayı sürdürdükçe kendini keşif ve öğrenme sevince dönüşür. Direnç ve korkudan varlığınıza daha fazla su dökmeye geçer, karşınıza bundan sonra çıkacaklara açık bir merak duymaya başlarsınız. Korku ve –öfke, kendini haklı çıkarma, direnç gibi– ondan kaynaklanan duygular belirip kaybolur.

Tersi de geçerlidir; mutluluk, sevgi ve kabul de belirip kaybolacaktır. Hiçbirine bağlanıp kalmayın. Suyun akışı gibi bu duyguların hiçbiri de kalıcı değildir. Bırakın içinizde doğalca devinsinler, siz dingin merkezinizde kalın. Siz düşünceleriniz olmadığınız gibi duygularınız da değilsiniz. Onları çocuklarınız gibi kucaklayın, sevin, olgunlaşmalarına destek olun ama evinizin idaresini de onlara bırakmayın!

Önümüzdeki bölümde fiziksel bedeninizle yeni bir tür ilişki kurmayı öğrenirken sağlıklı bir duygusal bedene daha nasıl destek olabileceğinizi göreceksiniz.

Alıştırmalar

Kapanma İncelemesi

Kapanmanıza ya da bir his veya kişiyle aranıza set çekmenize yol açan altı şey yazın. Örneğin:

öfkeli olduğu zamanlar patronum

savaş fikri

kıskançlık duyduğumda

şirketten daha da fazla personel indirimine gideceklerine dair bir bildiri aldığımda

başkalarının duygularının sorumluluğunu üstlendiğimde

faturaları ödeyebileceğimden emin olmadığımda

Bu altı şeyi birer birer gözden geçirmeye birkaç dakika ayırın, sonra kapanmanıza neden olan şeyi yazın: Sizi kapatan nasıl bir öz, temel bir imge ya da duygu?

Duygusal olarak diyelim faturalarınızı ödeyemediğinizde veya patronunuz size kızdığında neden kapanmanız gerektiğini incelemeye devam edin. Kapanmanıza neden olan faturaların kendisi ya da patronunuzun öfkesi değil, bunlara birer anlam veren düşünceleriniz. Zihniniz belki de "Elbette patron kızgın olduğunda kapanırım" diyecek, "Kendimi korumam gerek." Ya da "Faturaları ödeyebilecek miyim bilemediğimde tabii kapanırım: Bu bir gerçek." Kendinizi güvende hissetmeye gereksindiğiniz ya da korktuğunuzda evet, gerçek ama soru şu: Kapanışınızın gelişmenize ya da faturaları ödemenize bir yararı var mı? Korku ve endişe dostlarınızmış gibi yapar ama bütün işleri gerilim ve rahatsızlık yaratmaktır.

Bu tepkilerden birini seçip her gün birazcık daha açılma alıştırması yapın. Kendinize gerçeği söyleyin: Patronum kızgın. Nokta. Faturaları ödeyememekten korkuyorum. Nokta. Sonra bu durum değerlendirmelerine açılma alıştırması yaparken gelip

geçen duygu ve düşünceleri dikkatle izleyin. Bu düşünceler sizi kapalı tutan yapıyı gösterecek. Yeniden gözden geçirme veya tüm tıkalı, çamurlu kanallar açılana dek içinizden akan ışıl ışıl bir dere imgeleyerek size ait olmayanı temizleyin. Bir kez daha fazla açıklık yarattığınızda daha fazla olasılık ve yaratıcı çözüme açılın.

Zorlu düşünce ve duygulara açılmadaki güzellik, akıp acı çekmemize neden olan hikâyeleri götürecek daha fazla kaynağa ve ilhama geçit vermemizdir.

Yeni Olanaklara Açılmak

Çoğu zaman kapanmamızın nedeni felaket zihnimizin bize geçmişe dayalı bir hikâye anlatmasıdır; hikâyeye inanmamızla eski bir duygusal cevap da tetiklenir. Felaket zihninizin size kapanmanıza veya duygusal bedeninizin eski bir korkuya kapıldığını hissetmenize neden olan bir hikâye anlattığı her seferinde açılmanıza yardımcı olacak en az üç hikâye de siz uydurun. Ne kadar abartılı olursa o kadar iyi.

Yeni hikâyeler uydurmak bedeninizdeki duyguları değiştirir ve kimi zaman dinamiği tümden değişime uğratır. Her durumda yeni bir öykü felaket zihni/duygusal tepki örüntüsüne verdiğiniz karşılığı değiştirecektir ki en önemlisi de budur.

Bazen öyküler sonradan gelir. Bunları not alın. Eninde sonunda yaşadığınız anda hikâyeler uyduracak hale geleceksiniz. Bu, katı düşünce ve yapıları kırıp daha fazla alan açmanın harika bir yoludur. Sürece ne kadar mizah getirebilirseniz o kadar iyi olacak.

Yukarıdaki listeden bir örnek.

"Şirketten daha da fazla personel indirimine gidecekleri-ne dair bir bildiri aldığımda kapanıyorum."

Felaket hikâyesinin ne olduğunu, duygusal bedeninizdeki etkisini görün.

"Larry geçen sene işte çıkarılalı beri iş bulamadı. İşimi kaybedersem dünyada başkasını bulamam..."

Şimdi hikâyenizi bilinçli bir biçimde değiştirin:

"İşten çıkarılmak başıma gelecek en iyi şey olabilir. Yeni bir şeyler yapmak istiyordum, işte mükemmel bir fırsat. İşten çıkarılmayabilirim de; şirket önceliklerini saptarken benim ne kadar değerli olduğunu görecektir. Hatta belki bir zam bile alabilirim, başarımdan ötürü bana bir de parti düzenlerler!"

Bu yeni hikâye doğru olmasa ne çıkar? Felaket zihninizin altüst ettiği duygular da gerçeğe dayanmıyor! Biraz eğlenmek, bir yandan da tıkalı bir örüntüden kurtulmak için bu Toltek yönteminden yararlanın, yeni bir hikâye yaratın.

Duygusal bedeninizde bir rahatlama olana ve (duygusal bedeninizi hayali bir gelecekle felç edene dek aynı teraneyi tekrarlamak yerine) yeni olasılıklara açılana kadar hikâyeyi değiştirmeye devam edin.

Su Elementiyle Bağlantı Kurmak

Kendinizi açık kalmaya vererek eski duyguları yüzeye çıkmaya bıraktığınızda fiziksel bedeninizi de suya sokmak gerçekten yararlıdır. Dereye, göle ya da banyo küvetine girmek duygusal bedeninizi yatıştırır ve bana akışkanlığın doğasını anımsatır. Duygusal bedeniniz üzerinde çalışırken su elementinden bolca yararlanmayı ihmal etmeyin.

Su elementiyle bağlantı kurmak için kendinize özenli bir banyo hazırlayın. Epsom tuzu ile bitki yağları kullanın. Küvete gömülürken suyun içinize sızıp eski yapınızı ve takılıp kalmış duygularınızı çözdüğünü imgeleyin. Bırakın su sizi taşısın, açsın. Tüm duygularınızı kabul edin, bırakın aksınlar, sonra onları önüne katıp götürmesi için suyu çağırın. Bitirdiğinizi hissettiğinizde tıpayı çekin ve her şeyi delikten akıp gitmeye terk ettiğinizi imgeleyin.

Bu alıştırmanın mini çeşitlemesini ellerinizi yıkarken yapabilir, her seferinde suyla bilinçli bir şekilde bağlantı kurarak kendinize hayatın akışını kabullenmedeki gücü anımsatabilirsiniz. Duygular gibi deneyimler yaşam döngüsünde gelir giderler.

İçsel Rehberlik

Yeni bir Muhafaza Yaratmada Su İmgelemi

Üçüncü bekçiniz su elementidir. Sudan açılma sanatını, duygusal akımınızı doğru kullanmayı öğrenirsiniz.

Bedeninizi rahatlatın ve karnınıza birkaç derin nefes çekin. Güzel bir taş çemberin ortasında durduğunuzu hayal edin. Hava ve ateş elementlerinin simgelerini selamlayın. Ateşin sağına doğru çeyrek bir dönüş yapın ve su elementinden olana teslimiyet için gönüllülük ve inanç vermesini isteyin.

Bir su rehberini yanınızda olup direnç ve karşıtlığı bırakmanızda destek olmaya çağırın. Rehberin herhangi bir biçimde gelmesine açık olun. Su rehberiniz bir hayvan, tanıdığınız bir kişi ya da bir yabancı olabilir. Kafanızda sakin bir ses ya da bedeninizde bilme hissi olabilir. Su rehberiniz size hemen değil, daha sonra bir rüyada görünebilir veya gün ortasında gelebilir, su size kendini pek çok biçimde gösterebilir. Zor zamanlarda açılma ve genişleme lütfu için dua edin.

Bitirdiğinizi hissettiğinizde bu yeni çapayı temsil edecek bir simge isteyin.

Sunağınız için suyu temsil edecek bir nesne seçerek çemberin dışındaki yönlerden biri üzerine yerleştirin. Suyu bir tas su, bir yunus figürü ya da hoşunuza giden herhangi bir nesne ile temsil edebilirsiniz. Kapandığınız yerlerden geçer, duyguların akımını özünüze, merkezinize yönlendirirken tüm elementler ve armağanlarının size yol göstermesi niyetinizi pekiştirin.

İnsan kurallara sığmaz!

6

Toprak: Beslenme Sanatı

Derinliklerinizi Beslemek

Havai çiçeği topraksı kökünden bilmeliyiz ayırmamayı, zira kökünden kopan çiçek solar, heba olur tohumları; Toprak Ana'nın bağrındaki toprak ise çiçek üstüne çiçek verir, olgunlaştırır meyveleri.

–Kabbala

ÇEMBERİNİZDEKİ SON ELEMENT topraktır. Toprak fiziksel bedeninizi ve kendinizi içten dışa besleme gereğini temsil eder. Açılma, varlığımızın karanlıklarda kalan yanlarına derinlemesine girerek temizlememizi sağlar. Toprağın besleyici yönleri özünüzü doyurur, böylece özsevgi ve özsaygı içinizde daha fazla yer eder.

Hayatınızın temelleri çocukluğunuzda edindiğiniz yanlış inançlara ya da size aktarılmış anlaşmalara dayanmaktadır. Bu hatalı temel üzerinde yükselen yapı çatlamaya başladığında eğiliminiz onu destekle ayakta tutmak, koli bandıyla pekiştirmektir. Eski yapıyı yıkılmaya bırakacak olursanız sizi dengede tutacak hiçbir şey kalmayacağı hissine kapılabilirsiniz. Ancak bu sahte temelin altında varlığınızın gerçek sağlamlığı yatıyor.

Dördüncü element size köklerinizi asıl toprağınıza uzatmayı öğretir.

Bu görüşü iletmek için kullandığım gözde mecazım çiftçilikten gelme. Geleneksel çiftçilik ekini haşere ve hastalıklardan korumaya yönelir, böcek ve ot öldürücüler kullanır. Sonuç zehirli bitkiler ve zaman içinde zehirlenen topraktır. Ardından, tükenen toprakta büyüyebilmeleri için bitkilere suni gübre verilir.

Organik çiftçilikte hedef, toprak ve ekinin sağlığını korumaktır. Organik çiftçilik yapanlar güçlü, sağlıklı bitkilerin haşere ve hastalıklara dayanıklı olacağını bilirler. Sonuç, ağırlığı toprağın beslenmesine vermek olur. Her bitkinin beslenme ihtiyacı farklı olduğundan toprak sürekli tahlil ve takviye edilir.

Kendinize geleneksel çiftçilerin ekinlerine yaptığı gibi yaklaşırsanız kendinizi dış istilacılara karşı savunacak şekilde hareket

edersiniz. Yargılama, eleştiri ve kıyaslamayı silahlarınız olarak kullanırsınız. Bu sırada kendi toprağınız zehirlenir. Hatalı bir şekilde, sevmediğinizi kendinizden uzak tutarak beslendiğinize inanırsınız. Gerçekteyse sadece kendinizi zehirlemektesinizdir.

Kendinize karşı organik çiftçilerin tavrını benimserseniz dikkatiniz kendi içiniz ve toprağınızda olur. Sürekli olarak "Şu anda beslenmem için ne gerekiyor?" diye sorarsınız. Dış dünyayla çatışmak ya da onu değiştirmeye çalışmak yerine iç temeli güçlendirirsiniz.

Toprağınızı Beslemek

Ayrıkotu misali düşünce ve korkular dikkatinizi çekmek için yaygarayı koparırken toprağınızı beslemeyi nasıl öğreneceksiniz? Ayakta kalmak için yargılamanın zehirleyiciliğini isteyen sahte temelinizin kabuğunu nasıl aşarsınız? Temelinizi gerçekte ne besler?

Beslenme hava, ateş ve suyun daha önce sunduğu armağanların uç noktasıdır. Havanın algı açıklığıyla yüzeysel yapınız yerine asıl ihtiyaçlarınızı görmeyi öğrenirsiniz. Ateşin arındırıcılığı ihmal edilmiş köşeleri ortaya çıkarıp yeni anlaşmalara yer açar. Suyun açılımı kendinizle yakınlığınızı artırarak nerede beslenmeye gereksindiğinizi gösterir.

Temizlenme ve açılmanın ardından, yarattığınız alana beslenmeyi getirirsiniz. Beslenme bir sanat, en derin özleminize verilen karşılıktır. Zihnin sesleri ve korku dolu duygularınız altında hakiki gereksinimin fısıltısı yankılanır. Yapınız size "Kendimi güvende hissetmeye ihtiyacım var. Korunmaya. Dikkatine" diye bağırır. Dayandığı sallantılı temel, hayatınızdaki her şeyi güvende tutmak için desteklenmeye gereksindiğini iddia eder.

Hakiki temeliniz –kök sisteminiz– ise "Daha derine bak. Güvendesin. Sevgi kendi içinde" diye fısıldar. Gerçek beslenme bu varlığı destekleyip güçlendirmenize yardım eder.

Kendini besleme, hakikiliğinizi neyin beslediğinin keşfine hazır olmayı da içerir. İç ve dış yaşamınızın yol göstericiliğinden yararlanarak köklerinizi beslemeyi öğrenirsiniz. Sonuç, kökleri

sevgi ve kabulde olan yeni bir yapıdır. Bu kutsal topraktan hareketle köklerinizi gerçek anlamda uzaklara salar, büyürsünüz.

Diğer yeni algı araçları arınma ve açılma gibi beslenme de sabır ve deneme ister. İçinizde sevgi tohumları ile korku tohumları var. Hangisini beslerseniz o serpilecektir. Çiçek açmak için varlığınız koşulsuz ve sürekli özen ister. İç benliğinizin toprağı sulanıp beslenmeye gereksinir. Arada sırada ilgilenmek, suya boğmak veya kurutmak ya da diğerlerine kendi besinizden çok fazla vermek özünüzü zayıflatır, gelişmesini önler.

Gerçek beslenme damla damla gelir. Algınızı değiştirmeyi seçmek bir beslenme eylemidir. Korku temelli bir tepkiyi arındırmak bir beslenme eylemidir. Birazcık daha fazla açılmak bir beslenme eylemi.

Bedenin Özlem ve İhtiyaçları

Hakiki benliğinizle sahte yapınızı besleme arasındaki belirsiz sınırı seçebilmek özen ister. Kimi zaman, yaşanan anda gerçekten besleyici görünen uzun vadede zehirleyici, kısa dönemde rahatsızlık, hatta korku verici gelen ise uzun vadede derinden besleyicidir.

Hayatınızı kısa vadeli haz yerine uzun vadeli beslenme süreci olarak tasarlamaya başladığınızda seçimler de kolaylaşır.

Bu dinamiği yiyeceklerle ilişkimizde kolaylıkla görebiliriz. Çoğu yiyecek kısa vadede gayet lezizdir, uzun vadeli etkileriyse yıkıcı olabilir. Bunlar size zarar da verse şeker ve kafein gibi toksik maddelere arzu duyabilirsiniz. Ancak bunların bağımlılık yapıcı özelliklerinin altına indiğinizde bedeninizin gerçekte ne istediğini hissedebilirsiniz; sağlıklı, destekleyici gıdalar.

Aynı şey toksik düşünce ve eylemler için de geçerlidir. Bilinçli farkındalık size gerçek özlemlerinizin neler olduğunu gösterir. Bilinçsiz olduğunuzda anlık ödül için kısa vadeli hareket edersiniz. Farkındalığınızı besledikçe hareketlerinizin sonuçlarını da görmeye başlayacaksınız. Bir yol gösterici olarak bedenini-

ze kulak verip sürdürülebilir beslenme konusunda uzak görüşünüzü koruyarak hayatınızda ne yarattığınıza baktığınızda değerli bir bilgi edineceksiniz.

Bu sürecin bir parçası olarak herhangi bir –fiziksel, duygusal ya da zihinsel– "besin" aldığınızda kendinize şunları sormayı öğrenin: "Bu nasıl bir besin?" "Korku mu yaratıyor sevinç mi?" "Toksik mi destekleyici mi?" Sadece gözlemlemek size neyin besleyici olduğunu ve değişim şansı verdiğini öğretir. Unutmayın, bir davranışın zehirleyici etkilerini, onu değiştirme enerjisi bulana dek bir süre izleyebilirsiniz. Sabırlı olun ve kendinize yargılamadan değişim yapacağınız alan tanıyın.

Dürtülerinizi açıklıkla dinleyin. Bunlar sizi kabul ve sevince mi yoksa korku ve daralmaya mı götürüyor? Araştırırken uzun vadeli beslenmeye yönelik dürtülerle kısa dönem rahatlamayı birbirinden ayırmayı öğreneceksiniz.

Çiçek açmaya hazır bir bitki olduğunuzu hayal edin. Köklerinizi onurlandırmayla başlayın. İnsanların kökleri yalın bedensel gereksinimlerdir: İyi bir uyku, iyi besinler, egzersiz, sevgi dolu dokunma. Vücudunuzun ne kadar uykuya ihtiyacı olduğuna dikkat edin. Farklı gıdaların ruh hallerinizi ve esenliğinizi nasıl etkilediğine bakın. Bu temel unsurlar konusunda açıklık kazanmak yeni temelinizi pekiştirecektir.

Bedeninize nasıl baktığınız duygularınız, enerji ve algınızı etkiler. Temel alışkanlıklarınız konusunda değiştirmek istediğiniz pek çok şey fark edebilirsiniz. Bir anda çok fazla değişiklik yapmaya çalışmayın. Bir ikisini seçip onlara odaklanın, sonra yenilerine geçin. Altında ezilecek kadar büyük bir işe girişerek kendinizi baltalamayın. Beslenme adım adım, an be an ilerleyen bir süreçtir. Arınma gibi o da bir seferlik değildir.

Kriz Sırasında

Duygusal bir krizin orta yerinde kendinizi nasıl besleyeceğinizi anımsamak ince iştir. Kendinizi iyi hissederken neyin destek, ne-

yin köstek olduğunu seçmek daha kolaydır. Fakat eski bir duygunun ağına düştüğünüzde, korku, güvensizlik duyduğunuzda, kontrolü kaybettiğinizi hissettiğinizde toksik düşünce ve davranışlara geri dönersiniz. Kendinizi yargılar, kıyaslar ya da güçsüz bir kurban olarak görürsünüz. Veya sorumluluğunuzu almayı bırakırsınız. Felaket zihninize dalar, korkularınızı başkalarına yansıtırsınız. Bu davranışlar eski yapınızı körüklese de iç varlığınızı aç bırakır.

Davranışlarınızı görmek büyük farkındalık, bunları değiştirmek daha da büyük cesaret ister. Bu değişim kendinizi korku ve yargınıza rağmen, bunların içinden geçerek nasıl besleyeceğinizi öğrenmekten gelir. Şefkat, sabır, mizah ve güven gereklidir. Yüzüstü kapaklandığınızı hissederken kendinize bunları sunmak zor fakat son derece önemlidir. Şifa döngüsünün her aşamasında kendinizi besleyin.

Bir süre önce, can sıkıcı bir duruma rağmen kendini besleme üzerine harika bir öykü dinledim. Arkadaşım Maria bir gün dizel pikabına kurşunsuz benzin doldurmuş. "Normalde kendimi fena halde paylardım" dedi. "Onun yerine yanlışımı fark ettim, bir arkadaşımdan gelip yardım etmesini istedim ve bekledim. Zihnim açıklığını korudu. Zamanı esneme ve nefes alıştırmalarıyla değerlendirdim, böylece anda kalmada kendime destek oldum. Bir yanlış yapıp kendime yine de iyi davrandığımı görmek heyecan verici oldu."

Tıpkı suyun toprağa sızması gibi kendimizi besleme niyetimiz de varlığımıza sızar. Zihinlerimiz bize "Hiçbir şeyin büyüdüğü, geliştiği, değiştiği yok, umut da yok" diyebilir fakat bedenlerimiz yeni gıdaları emmektedir. Eninde sonunda sevgi tohumları hayatlarımızda görünür olacaktır. O an bunu hissetmesek de her bir ufacık şefkat, bağışlayıcılık ya da sevinç davranışı yapımıza işleyerek yeni temelimizi harekete geçirir.

Alışılmış Örüntüleri Kırmak

Uyanık kalıp size artık destek olmayanı sürekli ortadan kaldırdığınızda bu süreç de en iyi biçimde işleyecektir. Sizi geçmişte

beslemiş olan bir şey günün birinde toksik hale gelebilir. Toksik görünen başka bir şey hayati ölçüde besleyici çıkabilir. Araştırmaya, sorular sormaya, izlemeye ve beklemeye hazır olun.

Alışılmış örüntüleri kırıp bedeninizi beslemenin yeni yollarını öğrenmeye ilişkin iki öykü. İlki ciddi bağımlılıkları bırakma yolunu araştırmakla ilgili. Diğeri, bir zamanlar besleyici iken zehirleyici olmuş bir alışkanlığı bırakmakla.

Sally yetişkin yaşamının büyük bir bölümünü alkol bağımlılığıyla geçirmiş. Kendini yalnız ya da korkmuş hissettiğinde bütün gece ayakta kalıp votka içermiş. Alkolle mücadelesindense hemen hiç kimsenin haberi olmamış. Ne zaman bırakmaya karar verse dönüp yeniden içkiye sarılmaktaymış. Onunla karşılaştığımda utancını ve alkolle mücadelesini paylaştı. Bağımlılığını saklamanın yeni ilişkisinde güçlük yarattığını söyledi.

Değişmeye hazırdı fakat içki döngüsünü durduramıyor, duygularının dizginlerini eline alamıyordu. Gizlemek gerilimi –ve içkinin dozunu– artırmaktan öte bir işe yaramıyordu. Bana açılıp duygularını paylaşma riskini göze almıştı. Sesini duyurması ve açıklıkla, sevgiyle görülmesi gözlerini rahatlama yaşlarıyla doldurmuştu.

Sally ile birlikte alkolün onu nasıl beslemiş olduğunu araştırdık. Bu ister bir madde isterse aşırı yemek ya da yargılayıcı düşünce olsun, bağımlılığımız ne zaman söz konusu olsa eski davranışlarımızın armağanlarını yüksek sesle anmak ve bağımlılığımıza bize kendince yardımcı olduğu için teşekkür etmek rutini kesintiye uğratmamızı sağlar. Bunun ardından kendimizi beslemenin yeni yollarına bakabiliriz.

Daha sonra Sally ile korku ya da yalnızlık hissettiğinde kendini daha başka nasıl besleyebileceğini konuştuk. Sorunu arkadaşları ve yeni partnerinden gizlemenin durumu daha da kötüleştirdiğini ve yeni adımlar atarak uzun vadeli beslenme projesini ele almasının vakti olduğunu gördü. Bağımlılığını en yakınlarına açıp kendini yeni bir biçimde beslemeyi öğrenmede ona yardımcı olacağına güvendikleriyle bir çevre oluşturmakla işe koyuldu.

Yatmadan önce besleyici bir şey yapmayı kararlaştırdı (şiir okumak, duş yapmak, karnına nefes çekmek). Alkol arzusu dayanılmaz olmaya başladığında da dostlarından birini arayacak, böylece alkole sığınmak yerine açılımı ve korkularıyla baş başa olmada arkadaşları ona destek olabilecekti. Zamanla Sally kendine besleyici bir biçimde sahip çıkmayı öğrendi, bir besin kaynağı olarak alkol ihtiyacı kayboldu.

Şimdi de benim öyküm. Zamanında besleyici gelen, ardından kısa vadeli getirisine direnip uzun vadeli sağlığa yönelmeyi öğrendiğim bir davranışa ilişkin.

Bedenimin şeker sevdiği bir dönem hatırlıyorum. Bir gazetenin gece servisinde çalışıyor, ayakta kalmak için bolca şeker ve kafein tüketiyordum. Gençtim, sinir küpüydüm, az uykuyla günlerce idare edebiliyordum. Fiziksel olarak sağlığım yerindeydi, nadiren hastalanıyor, hayatımdan heyecan duyuyordum.

Günün birinde esaslı bir değişim yaşadım. On yıl boyunca zararını görmeden Coca-Cola içtikten sonra kendimi uyuşuk ve kötü hissetmeye başlamıştım. Çok geçmeden şeker tüketimim ile kendimi iyi hissetmemek arasındaki ilişkiyi fark ettim. Bedenimi dikkatle gözden geçirdiğimde şekere son vermem gerektiğini gördüm. Bir süre bu olguyla mücadele ettim. Nasıl yapacaktım ki? Oldum olası şekerli yemiştim. Ama iki yıldır bir parça tatlı yesem, şekerli bir içecekten bir yudum alsam bedenim seçimlerimden hiç memnun olmadığını belli ediyordu. Bana bir zamanlar gayet besleyici gelen artık zehirleyiciydi. Uzun bir süre daha canım şeker istedi; kısa vadeli ödülü ne de güzeldi! Fakat uzun vadeli beslenmeye odaklandıkça bedenim iyileşti, canım da şeker çekmez oldu.

Benzer bir şekilde kendinizi takip ederek sizin için neyin besleyici olduğunu neyin olmadığını öğrenebilirsiniz. Vaktiyle sizi beslemiş ama artık zayıflatan örüntü ve davranışlar ortaya çıkarabilirsiniz. Başkalarının besleyici olduğunu söylediği bir şey şu an sizin için öyle olmayabilir. Bu an için tercihler yaparken uzun vadeli daha geniş hedefinizden dikkatinizi ayırmayın.

Kimi zaman kendinizi beslemeniz alışılmış tepkinizin tam tersini yapmanız demektir. O an böylesi hareketler pek rahat gelmeyebilir ama uzun vadeli beslenmeniz anlamına gelirler. Bir mükemmeliyetçi iseniz, kendinize yanlış yapıp bunu kutlama fırsatı sunmanız besleyici bir hareket olabilir. Seçim yapmaktan korkuyorsanız her gün kesin bir karar alıp bunu gerçekleştirmek besleyici bir hareket olabilir. Kaygılıysanız besleyici bir hareket beş dakikada bir nefesinize odaklanmak; her şeyi kendi başınıza yapıyorsanız, bir arkadaşınızdan sadece elinizi tutmasını istemek; kendinizi iyi hissetmede hep başkalarına bel bağlıyorsanız kendi başınıza biraz zaman geçirmek besleyici bir hareketiniz olabilir.

Kimi zaman basit bir besleyici adım derinlerdeki açlıklar ve acıyı yüzeye çıkarabilir. Kendinizi beslemeye başladığınızda yapınızın çok büyük bir kısmının, örneğin sevgiyi hak etmediğiniz inancına dayandığını ortaya çıkarabilirsiniz. Varlığınızın aç bırakılmış, dışarıyla ilişkisi kesilmiş bir yanını doyurmaya başladığınızda açlık daha yoğun görünebilir. Kendinize kendinizi bir daha terk etmeyeceğiniz güvencesini vererek besleyin ve destek olun.

Donmuş Yanlarınızı Beslemek

Bedenimdeki korku, kıtlık hissi ve kederi ve çıkış yolları düşünmeyi yıllar boyu ihmal ettim. Tüm besleyici enerjim zorlu duygulardan nasıl kurtulacağımı bulmaya gidiyordu. Acıdan kaçınıp içime çöreklenmiş dehşeti bilmezden gelme yollarıydı beslediğim. Şundan daha hızlı koşarsam atlatırım diyor, korku yakamı bir bıraksa rahata ereceğime inanıyordum.

Yavaş yavaş kaçmamayı öğrendim; sakin olup bilmezden gelmek yerine bedenime yönelmeyi. Zordu.

Kendimi ne kadar kendi haline bırakmış olduğumu ilk kez bir başıma yoga yaparken fark ettim. İlk pozisyonu aldığımda görünürde bir neden olmaksızın gözyaşlarına boğulmuştum. Bedenim dehşete kapılmış, altüst olmuştu ama dikkatimi ona yöneltmemle rahatlamıştı da.

Siz bedeninizi nerede terk ettiniz ya da yok bildiniz?

Kendimizi besleme sanatını yitirme nedenlerimizden biri de eski acıdan saklanma arzumuzdur. Her birimizin yapımız içinde tutsak, zamanda donup kalmış bir çocuğu var. Temizlenme ve açılma bu eski örüntüler ve tepkiler ile taşıdıkları muazzam duygusal enerjiyi açığa çıkarır. Besleme bu yerleri iyileştirir.

Yapınızı ayakta tutan geçmişinizden gelme eski, saplanıp kalmış anlaşma ve öykülerdir. Varlığınızın tümüne açıldığınızda öfkeli bebeği, korkmuş çocuğu ve hantal yeniyetmeyi kucaklarsınız. Korkmuş çocuğu yok bilmek, beceriksiz yeniyetmenin kayboluvermesini dilemek yerine varlığınızın her yönünü besleyebilirsiniz. Tıpkı döngünün her bir aşamasında olduğu gibi, çeşitli yaşlardaki tüm sizleri de beslemeyi öğrenebilirsiniz.

Öfkesinin altında yatanı görmek için öfkeli bebeğe yer açabilir misiniz? Korkmuş çocuğun neye ihtiyacı var? Beceriksiz yeniyetmeye nasıl güvence verebilirsiniz?

Bedenle dost olmak en büyük güç kaynaklarımızdan biridir. Gerçekten dost olmak ve beslemek için gereksindiğiniz iki beceri var: Koşulsuz bir sevgiyle kulak vermek ve yerinde sınırlar belirlemek.

Koşulsuz Bir Sevgiyle Kulak Vermek

Bedenlerimiz tüm eski anlaşmalarımızı depolar. Vücudunuzda keşfettiğiniz anlaşmaların –korkular, felç olma, güvensizlikler– kaynağının bir çocuk olduğunu hiç unutmamak son derece önemlidir. Yapının bu yönünü değiştirmenin yegane yolu çocuğunuzu dinleyip beslemektir. Anlaşmanın ne olduğunu tam olarak bilmeniz gerekmiyor ancak çocuğu onurlandırmak ve ona güvenli bir yer açmanız gerekli.

Yetişkin yanınız "Saçma! Bu anlaşmaya inanamam!" diye düşünebilir. Unutmayın, çocuk o anlaşmayı çocuk aklıyla yapmıştır. Hatta kimi zaman bu anlaşmalar siz daha konuşmaya başlamazdan önce yapılmış. Bunlar zihinsel kurgulardan ibaret olmayıp bedensel hafızalardır.

Kulak verdiğinizde, apaçık olduğunuzda çocuktan daha çok yer tutar ve besleyici ana baba rolüne geçebilirsiniz. Çocuğunuza "Neye ihtiyacın var?" diye sorarak onu yetişkinliğe doğru beslemeye başlarsınız.

Genellikle besleyicilik, bir akşamı evde geçirmek kadar basit bir seçim olabilir fakat çoğunlukla çocuğu onurlandırmaya muazzam bir direnç duyarız. Kulak vermediğimizde çocuk ya donuklaşarak susar ya da duygunun şiddetini biz bir yetişkin olduğumuzu unutup yeniden çocuk olana dek artırır.

Çocukla bağınızı kestiğinizde yaratıcılık ve sevinçle de bağınızı kesersiniz. Sesini kesmeye ne kadar çabalarsanız çabalayın, eninde sonunda kuvvetle ortaya çıkacaktır. Bir şey eski bir anıyı tetikler ve kendinizi bir anda dev duygu dalgalarının, bedensel bellek ve korkuların altında bulursunuz. Ardından çevrenizdeki dünyaya yaralı bir çocuğun bakış açısından tepki vermeye başlarsınız. Sizin de muhtemelen bildiğiniz gibi, yaralı çocuğun bakış açısından yaşamak, çocuk kendini yetişkinler dünyasında güvende hissetmek ve ihtiyaçlarının karşılanmasını istediğinden kaos yaratıcıdır.

Bir şey sizi rahatsız ederse kendinizi onu yaşarken besleyin. Kendinizi zorlamak yerine usulca ilerlemeye doğru dürtün. "Bu rahatsızlık bir dursun, otursun bakalım" demek, farkındalığınızı içinizdeki zorlu noktalara dalarken korumanızı sağlayacaktır.

Besleme, benliğin bütün yönlerini onurlandırmaktır. Başarılı, saygın bir iş insanı ve acı içinde üç yaşında bir çocuk olabilirsiniz. Spiritüel bir yolda olabilir, ortalığı ayağa kaldıran iki yaşında bir çocuğu içinizde barındırabilirsiniz. Bunlardan biri diğerini dışlamaz. En derin temeliniz tümünüzü taşır.

Siz bütün yanlarınızdan oluşuyorsunuz. Aynı anda ve farklı düzlemlerde tamamlayıcı olduğu kadar çelişen duygu ve inançlarla çok boyutlu bir varlıksınız. İçinizdeki on yaşındaki çocuk daha önce benzeri görülmemiş bir sanat ortaya koymada size esin verebilir fakat bir yandan da ilişkilerde sorumsuz ve zor olmanıza yol açabilir. Tavşan dişleri çıkarmasıyla alay konusu

olana kadar babasının gözbebeği olmuş altı yaşındaki siz, bugün umutsuzca sizi olduğunuz gibi sevecek bir erkek arayabilir. Fakat sizin dışınızda kimse, hiçbir şey acıyı yok edemez. Yetişkinin ilişkilerin gerçeğini bilmesine ve bir erkeğin ne zaman sevecen olduğunu görebilmesine rağmen altı yaşındaki için her erkek düş kırıklığı kaynağıdır.

Çocuk konuşmaya başladığında tempomu düşürüp ona kulak vermeyi öğrendim. Bu yaşadığım her şeyin durma noktasına gelmesi değil, benim biraz daha açılmam anlamına geliyor. Esneyişim. Hayatıma devam ederken bir yandan da ebeveyn ve çocuk olmak, böylece sevmek ve sevilmek üzere genişlemek.

Çocuğumun dikkate ihtiyacı olduğunun belirtisi benim için güçlü bir bedensel his ya da korku dolu zihin. Genelde bir yürüyüşe çıkıp "Neye ihtiyacın var?" diye soruyorum. Çocuk bana güvenebileceğini öğrendiğinden fazla bekletmeden karşılığını veriyor. "Kucaklanmaya." Onu kucakladığımı, sevgimi ilettiğimi hayal ediyorum. Kimi zaman "Bu riske girmek istemiyorum; beni korkutuyor" diyor. Ona sevgiyle, "Benim için bu çok önemli. Korkutucu olduğunu biliyorum ama buracıktayım, senin yanında" diyorum.

En büyük acı alanını kendinizi terk ederek yaratırsınız. Beslemek, ne olursa olsun yanınızda olmanızdır. Başkaları sizi terk edebilir, ihanet edebilir, sizden hoşlanmayabilir. Bu hayatın acı bir gerçeğidir. Ama en büyük acı siz *kendinizi* terk ettiğinizde, *kendinize* ihanet ettiğiniz, *kendinizi* sevmediğinizde gelir. En büyük şifa da kendinizi olduğunuz gibi sahiplendiğiniz, beslediğiniz ve onurlandırdığınızda. Şifa kısmen kendiniz ve çocuğunuz arasına uygun sınırlar çizmeyi öğrenmektir.

Beslenme Olarak Sınırlar

Yeni bir yapı yaratmak eski yaranızı iyileştireceğiniz güvenli bir muhafaza oluşturmayı da içine alır. Açılmak bütün sınırları ortadan kaldırmak değildir. Aslında sınırlar beslenmenin çok önemli bir parçasıdır. Toprak elementinin en büyük armağanla-

rından biri de net sınırlardır. Çoğu sınır, korku temelli kısıtlamalardır ve bir pozisyonu korumaya hizmet eder. Kendi gelişiminiz ve bütünlüğünüze sevgi ve özenle belirlenmiş sınırlarsa açık kalmanızı sağlarlar.

Besleyici sınırlar yaratmak, içinizde yatana açılarak onu inceleyeceğiniz bir muhafaza sunar. Hoşlanmadığınız yaşantı ve duyguları dışınızda tutmak için korku temelli sınırlar yaratabilirsiniz, fakat bu sizi beslemez; tersine, hem korkutucu hem de iyi, her şeye kapanmanıza yol açar. Özsaygıya dayalı sınırlar belirleyip bulunduğunuz anı onurlandırırsanız açık kalır, beslenmenin içeri girmesine geçit verirsiniz.

Gayet basit bir sınır çizme alıştırması kendinize zaman ayırmaktır. Özünüze dönme konusunda ciddiyseniz kendinizle düzenli bir şekilde baş başa kalmanız gerekir. Haftada bir kez doğaya çıkmak, sabahları sessizce oturmak ya da ayda bir yıldızların altında bir yürüyüş yapmak kendinizle olmanın çeşitli şekillerindendir. Zamanınızı gözünüzü içe çevirip kendinize daha yakınlaşacak şekilde biçimlendirip besleyin.

Kendinizi ne kadar kötü hissederseniz hissedin, bu zamanı kendinizi yargılama ya da eleştirmede kullanmayın. Çocuğunuz ya da hantal ergeninizle olun. Ne istediklerini sorup korku ve tepkilerinin altındaki en derin gereksinimlerini besleyin. Eski, çatlamış temelinizi bir arada tutma dürtüsünü görün. Kendinizi nefesiniz ve mevcudiyetinizle beslerken kaçmadan bedeninizdeki herhangi bir his ya da rahatsızlıkla bir arada olma alıştırması yapın.

Çocuk için güvenli bir muhafaza oluşturmak ona her istediğini vermek anlamına gelmez. Çocukların kaynağı sevgi olan sınırlara ihtiyacı vardır. Çocuğunuzun "Çikolatalı pastanın hepsini yiyeceğim!" dediğini hayal edin. Uygun bir sınırı nasıl çekerdiniz? Çocuğunuz kimi zaman besleyici olmayan şeyler yapmak ister. Net, sevecen sınırlar çizmeyi öğrenin.

O sonu gelmez dışsal drama ve başkalarını suçlama döngüsünü sürdürmemek için yaralı çocukla aranızda içsel, sevgi dolu sınırlar oluşturmayı öğrenebilirsiniz. O an iyi gelebilse de acınızı

bilinçsiz bir şekilde başka birinin üzerine atmanın pek bir yararı dokunmaz. Kısa vadeli bir çaredir ama belki çocukla ilk temasınızda gerekli olabilir. Önce duyguyu güvenli bir yoldan dışa vurmaya, bunun ardından paylaşmaya yönelin.

Çocuğunuza "Evet canım, senin canını yakıyor görünen o insanlara bağırıp çağırmak, onları incitmek istediğini biliyorum" diyebilirsiniz. "Gel seninle bir yürüyüşe çıkalım, gidip suya taş atalım, onlarla sonra konuşuruz." Ya da "Evet, seni gerçekten yaralamak ister görünüyorlar. Ama kendileri acı içinde; bunun bizimle bir ilgisi yok. Gel bir güzel banyo yapıp o eski acı ve korkuyu gözyaşlarımızla atalım gitsin."

Bir muhafaza yaratmak çevrenizin farkında olup içerdekileri ifade edecek güvenli bir yer seçmek demektir. İçinizdekileri yaşadığınız an ifade edemeyebilirsiniz. İşyerinde yaşadığınız bir şey duygularınızı harekete geçirip eski bir acınızın taşmasına yol açabilir. Çocuğun size güvenmesini istiyorsanız, peşini bırakmayıp daha sonra bir zaman güvenli bir yer açın. Güven, hakiki dinleme ve yerinde davranışla gelir. Kendinize "Acı veriyor, biliyorum ama daha sonra ağlamak için güvenli bir alan açacağız" diyebilirsiniz.

Güven, dışa karşı yerinde sınırların belirlenmesiyle de gelir. Açık bir yürek ve kasılmamış bir karın ile hayır demek, öğrenilmesi gereken bir sanattır. Sağlam ancak açık yürekli bir sınır çizmek biraz zaman alabilir.

Birisiyle aranıza bir sınır çizmeniz gerektiğini hayal edin: İşinizi sürekli bölen bir iş arkadaşınız. Günlerdir bölünmek istemediğinizin ince işaretlerini göndermişsiniz. Görmezden gelmiş, iş çıkışı konuşmayı önermiş, işyerinde diğerleriyle sizi deli ettiğinin dedikodusunu yapmışsınız. Geriye tek bir şey kalmış, sizi bölmemesini söylemek.

Bu sınırı çizmenin pek çok yolu vardır. Uzun süre erteleyip sonra patlamak. Kızıp ne zaman geldiğini görseniz kapınızı kapamak. Sizi bölmeye son vermesini başka birine söyletmek. İşinizi zamanında bitiremediğinizden patronun size kızdığını söylemek.

Sınır çizmenin bedeninizde ne gibi hisler uyandırdığına bakın. Başkalarına neye gereksindiğinizi söylemek yerine bunu onların tahmin etmesini beklediğinizde ne hissediyorsunuz? Onları yargılayıp öfkelendiğinizde ve hayatınızdan çıkardığınızda bu nasıl bir duygu veriyor? İşlerin farklı olmasına gereksinmenizden ötürü bir başkasını suçladığınızda?

Bu yöntemler işe yarayabilir ama kapanmanıza yol açarlar. Sizi beslemezler. Doğru bildiğinizi söylemeyi öğretmezler.

Başkalarını itmeden, onlara yansıtma yapmadan veya olduklarından farklı olmalarına ihtiyaç duymadan sınır çekmeyi öğrenmek zaman alır. Yaklaşımlardan biri düşük dozlarda alıştırmasını yapmaktır. Çalışmanızı bölen iş arkadaşınızla aranıza açıklık ve mevcudiyetinizi sürdürürken sınır çektiğinizi canlandırın. Böylesi nasıl görünür ve ne gibi bir duygu verirdi?

Şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: "Sözümü çok sık kesme eğiliminde olduğunu görüyorum. Sanırım diyeceğini paylaşmaya can atıyorsun ama bu dinlenmediğim hissi veriyor, beni geriyor. Görüşünü paylaşmam için sözünü bitirmemi bekleyebilir misin?" Bunu düşsel iş arkadaşınıza yüksek sesle söyleme alıştırması yapın. Gözlerinin içine bakıp hissettiğiniz rahatsızlık ya da korkuyu nefesinizle alıp vererek karşısındaki mevcudiyetinizi sürdürün.

Şimdi hayatınızda sınır çizmenin yararlı olacağı bir durum seçin. Söylemek istediğinizi yazıp yüksek sesle dile getirme alıştırması yapın ve ilgili kişiyle bağınızı göz teması, nefes ve mevcudiyetinizle nasıl koruyabileceğinizi araştırın.

Başkalarını incitip kızdırma korkusuyla sınır çizmekten korkuyor olabilirsiniz. Bu kısa vadeli düşünmedir. Sınır çekmemek o an için daha kolay gelebilir ancak uzun vadede sonuçları çok yönlü olacaktır. Bunlardan biri kendinize güveninize son vermesidir. Bedeninize bununla verdiğiniz mesaj şu olur: "İhtiyaçlarının bir önemi yok."

Başkalarının belirli bir biçimde davranmalarını sağlamaktan çok kendinizi beslemek için sınır çizin. Sınırların amacı başkalarını kontrol altında tutmak değildir. "Bu davranışa son vermeniz

istiyorum; beni incitiyor!" bir sınır değil, taleptir. "Öfkelendiğinde inciniyorum," öfkelerinin sizi yaraladığı imasını taşır. Bırakın öfkeli olsunlar, siz kendi incinmişliğinize açılıp tepkinizi bilinçli bir şekilde seçin. Söylemesi kolay, zira sıcağı sıcağına karşılığınızı seçmekten ziyade tepki gösterebilirsiniz. Bu durumda da başkaları ne yaparsa yapsın açıklığınızı sürdürüp kendinizi beslemeye yönelin.

Net sınırlar belirlemek kendinizin ve ihtiyaçlarınızın sorumluluğunu üstlenmektir. Sınırlar başkalarının problemlerini üstlenmenizin önüne geçer.

Güncel sınırlarınızdan hoşnut olmayabilirsiniz. Çocuğunuz "Ben bir süre cinsellik istemiyorum" diyebilir. Yetişkininiz bu fikirden haz etmeyebilir. Çocukla pazarlığa girip asıl ihtiyaçlarını sorabilirsiniz. Partnerinizin ne diyeceğinden korksanız bile çocuğun istediğini onurlandırıp sınır çizmeye hazır olduğunuzu ortaya çıkarabilirsiniz. Başka zamanlarda istediğiniz kadar açık olmadığınızı, bazı meselelerde hâlâ katı ve korku temelli sınırlarınız olduğunu görebilirsiniz. Devam eden bir süreç olduğunuzu bilip yaşadığınız anı onurlandırın. Esneyin ama kısıtlanma ve sınırlarınıza da saygı gösterin.

Sınır çizmek korkutucu olabilir. Başlarken yüzeye çıkanlara dikkatinizi verin. Suçluluk, dışlanma korkusu, utanç ya da güvensizlik sıkça kapınızı çalabilir. Bu duyguları beslemeyin. Onun yerine varlığınızın bunların altlarında yatan gücünü besleyin. Gelip geçtiklerini bilin; eski bir zamandan kaynaklanmaktalar.

Amacınız eski yapınızı beslemekten hakiki özünüzü beslemeye geçmek. Kendinizi beslemeye ya da sınır çizmeye yönelik basit bir hareketiniz koca koca duygular uyandırırsa şaşırmayın. Unutmayın, enerjiyi eski temelinizden alıp yenisine aktarıyorsunuz. Eski yapı savaşıp ortalığı velveleye vererek olmadık yollardan dikkatinizi çekmeye çalışabilir. Her defasında niyetinize ve dört elementle bağlantılı dört yeni temel çapanıza geri dönün. Ruhunuz için daha çok yeri olan bilinçli bir evin yeni temelini attığınızı kendinize hatırlatın.

Eski temelinizin enerjisini yenisini beslemede kullanın. Eski yapılarınıza bağlılığınız çözüldükçe enerjiniz serbest kalacak. Bunu alıp varlığınızın toprağında kompost niyetine kullanabilirsiniz. Ortada bir kavga değil, sadece yapınızın katı ve acı verici yanlarının çözülüp yeni sürgünün gübresi haline gelmesini sağlama niyeti vardır.

Alıştırmalar

Topraklama

Topraklama adı verilen bir işlemle fiziksel bedeninizi toprakla temasa geçirmek son derece besleyicidir. Topraklama sizi yatıştırır ve enerji verir. Gergin ya da engellenmiş enerjiyi salıp koşulsuz desteklenmeden gelen güç ve kolaylığı duymanızı sağlar.

Topraklama için tabanlarınızı yere basacak şekilde rahatça yere oturun ya da bağdaş kurun. Farkındalığınızı omurganızın ucuna soluyun. Karnınızı gevşetin. Kökleri toprağın derinlerine, dalları göğe uzanan bir ağaç olduğunuzu hayal edin. Omurganızı toprağa dalan kökler salmaya bırakın. Dallarınız başınızın tepe noktasından göğe uzanıyor. Fiziksel bedeninizin, ağacın gövdesinin kökler ve dallar arasında mükemmel duruşunu hayal edin. Şimdi de uzayın açıklık ve enginliğini dallarınıza soluduğunuzu. Bu enerjiyi bedeninizden toprağa doğru soluyun.

Her nefeste bırakın sizi toprak ile gök kucaklayıp desteklesin. Size açık sınırsız enerjiyi hissedin. Bu enerjinin bedeninizin her bir hücresini doyurup bütünlük, bağlantı hissi oluşturmasına izin verin. Zihninizi yatıştırıp bedeninizi rahatlatın.

Bitirdiğinizde kalbinize üç derin nefes çekin ve kökler ile dallar imgesini usulca salın.

Topraklama alıştırmanızın bir parçası olarak her gün bedeninize kulak vermeye biraz zaman ayırın. Doğada yavaş bir yürüyüşe çıkın, yoga yapın ya da sadece oturup bedeninize açılın.

Ona diyeceklerini dinlemeye hazır olduğunuzu söyleyin. Konuşmaya, korkularıyla bilgeliğini paylaşmaya davet edin.

Bedeniniz çoğunlukla mesajlarının sesini size işittirene dek yükseltir ya da sizinle konuşmayı tümden keser. Yavaşlayıp bedeninize ilk kulak verişinizde konuşmayı reddedebilir ya da dikkatinizi vermediğiniz için size bağırabilir. Kendinize karşı sabırlı olun. Bedeniniz muazzam bir bilgi barındırmakta. Ona en derin ihtiyaçlarını karşılamak için zaman ayırmaya hazır olduğunuzu bildirin. Bedeninizden bir mesaj, imge ya da his aldığınızda hakikatinizin özünü araştırırken bunu onurlandırın. Bedeninizle yeniden ilişki kurmak zaman alabilir. Sabırlı olun ve kendinizle birlikte olmayı sürdürün.

Beslenme Araçları

Sizi besleyen on faaliyeti, mutluluk veren on ayrı şeyi yazın. Birkaç örnek vermek gerekirse:

köpeğimle oynamak

biriyle kucaklaşmak

yoga yapmak

uzun bir yürüyüş

spiritüel kitaplar okumak

sessizlik

bir ritüel yapmak

sıcak bir banyo yapmak

çocukların oynamasını seyretmek

dans etmek

Besleyici on eylemi ayrı kartlara yazın. Çizimlerini ya da fotograf ve dergi resimleri kullanarak bunlardan on küçük kolaj da yapabilirsiniz.

Güne kartlardan birini çekerek başlayın ve orada yazılı faaliyeti uygulayın. Dikkatinizi sizi nasıl beslediğine, ne hissettiğinize verin. Bu size daha sonra yararlanacağınız bir model sunacaktır.

On kartı da tamamladığınızda bunları kendinizi daha fazla beslenmeye açma olanaklarını araştırmada kullanın. Kapanmanıza yol açan bir şeyi düşünün –eski eşinizden bir anı, gelecekteki bir şeyden duyulan korku, evde yaşanan bir durum. Kartlardan birini seçip ona odaklanın. İki hissi bir araya getirin; sözgelimi eski eşinizi düşünürken sıcak bir banyo yapın. Sizi açan faaliyet ve duygularda rahatlayın ve kapanmanıza neden olan durum ve duygular için bedeninizde birazcık daha açıklık yaratın. Stresli bir durumda açık kalıp kendinizi besleseniz neler olurdu? Nasıl bir sonuç elde ederdiniz?

Küçük çaplı olaylardan başlayıp daha geniş çaplı olanlara doğru ilerleyin.

Bir kriz sırasında kendinizi beslemek istediğinizde kartlarınızdan birini seçin. Ya yaparak ya da yapacak olsanız hissedecek olduklarınızı canlandırarak bunu uygulamaya koyun. Bedeninize işlemeye bırakın. Karta en yüksek direnci hissettiğiniz an, harekete geçmek için en uygun andır! Açılma başlangıçta ufacık bir çatlak bile olacak olsa kendinizi açılmaya ve beslenmeye çağırın.

Toprak Elementiyle Bağlantı Kurmak

Bitki yetiştirmek gündelik yaşamınızda toprak elementiyle bağlantı kurmanın güzel bir yoludur. Gelişim döngüsünü öğrenmek üzere tohumdan çiçek açmaya, meyve vermeye kadar bir bitki yetiştirin.

Tohum ekmenin en uygun zamanı ilkbahar ya da yaz başıdır fakat yeterli ışık ve sıcaklıkla yılın herhangi bir zamanı da yapılabilir. Çok seyahat ediyorsanız toprakla temasınızı temsilen fazla bakım istemeyen bir bitki seçin.

Saksı ve tohum alın (domates ya da ayçiçeği iyi iş görecektir). Seralarda bulabileceğiniz ufak bir baharat bahçesi seti de alabilirsiniz.

Tohumları ekerken kendi yaşamınızda neleri beslemek istediğinizi belirginleştirin. Örneğin:

"Bu tohumla hayatımda dostluklara daha fazla yer açma niyetimi pekiştiriyorum."

"Tıpkı bu bitkiye bakar gibi iyi besin ve suya kendi ihtiyacımı da gözeteceğim."

"Tohumları nasıl besliyorsam varlığımın toprağını da öyle besleyeyim."

Şimdi de tohumlarınızı ekin ya da bir bitkinizin saksısını değiştirin: Ellerinizi toprağa daldırın! Niyetinizi yazıp saksının içine ya da yanına yerleştirebilirsiniz. Bitkiyi her sulayışınızda toprağa dokunun ve *kendi* toprağınızı kutsamasını isteyin. Yeni bitkinize sürekli bakım sunmak, fiziksel bedeninizin de aynı dikkat ve sevgiye gereksindiğini size hatırlatacaktır. Bitkinizi büyütürken kendiniz ve gelişim süreci üzerine pek çok şey öğreneceksiniz.

Bitkiniz büyüdükçe saksısını değiştirmeniz ya da dışarı ekmeniz gerekebilir. Başına bir şey gelirse de yeniden başlamaktan hiç geri durmayın. Toprağın besleyici gücünü derinlemesine öğrenene dek bunu bir alıştırma haline getirin.

İçsel Yol Göstericilik

Yeni Bir Muhafaza Yaratmada Toprak İmgelemi

Dördüncü koruyucunuz toprak elementidir. Topraktan besleme sanatını, fiziksel bedeninizin doğru kullanımını öğrenirsiniz.

Bedeninizi gevşeterek rahatça oturun ya da ayakta durun. Karnınıza birkaç rahat nefes çekin. Taş çemberiniz ortasında ayakta durduğunuzu hayal edin. Hava, ateş ve su elementlerinin

sembollerini selamlayın. Yüzünüzü çemberinizin son çeyreğine dönün ve en derin benliğinizi besleme lütuf ve niyetini vermesi için toprak elementinden yol göstericilik ve enerjisini isteyin.

Bir toprak rehberini yanınızda olup öz temelinizden hareketle yaşamada sizi desteklemeye çağırın. Bu rehberin alabileceği biçimlere açık olun. Toprak rehberiniz bir hayvan, tanıdığınız biri ya da bedeninizde bir bilme hissi olabilir. Toprak koruyucunuz size anında görünebilir ya da rüyada veya gün ortasında belirebilir, kendini pek çok biçimde gösterebilir. Varlığınızı besleme ve kutsal sınırlar oluşturmada güç vermesi için dua edin.

Bitirdiğinizi hissettiğinizde bu yeni çapayı temsil edecek bir simge isteyin ve bunu çemberinizin son yönüne yerleştirin.

Sunağınız için toprağı temsil edecek bir nesne seçerek çemberin dışına, son yönünde yerleştirin.

Toprağı bir taş, bir insan heykeli ya da hoşunuza giden herhangi bir şeyle temsil edebilirsiniz. Kendinizle derin bir ilişkide olmak ve özünüzün gücünü yansıtan içsel bir muhafazanın tezahürü için tüm elementler ve armağanlarından yol göstericiniz olarak yararlanma niyetinizi pekiştirin.

7

Beşinci Element: Yapının Ötesinde

Mütevazı olun; topraktan gelmesiniz. Asil olun; yıldızlardan gelmesiniz.

Sırp atasözü

HAVA, ATEŞ, SU VE TOPRAK ELEMENTLERİYLE bilinçli bir şekilde çalıştığınızda eski inanç sisteminiz etrafında bir destek çemberi yaratmış olursunuz. Elementlerin her bir armağanı kendi sıkışmış enerjinizi geri alıp size artık hizmet etmeyeni salma aracıdır. Artık ikinci bir kez bir yapı inşa edeceksiniz ama bu yeni yapı farkındalık ve sevinçle yapılmış bir tapınaktır.

Olanaklarla dolu kutsal bir yaşama erişmek için gereken her şey içinizde. Kadim elementler öğretisi en zorlu zamanlarda bile elinizin altında, avuntu ve yön sunmakta. Zaman alabilir, büyük bir sabır ve çok fazla şefkat gerektirebilir *ama* mümkün. Dönüşüm sizi karmakarışık, sıkışık bir odadan devasa, ışık dolu bir tapınağa geçirecek.

Gözlerinizi her an gerçeğe açabilirsiniz. Saklandığınız içinizdeki odacık görkemli, görünmez bir tapınakla çevrili. İçerden dışarı bakıyor, kendinizi kapısı kilitli tek bir ufak, gri odada hapis görüyorsunuz. Dışarıdan baktığınızda ise kendinizi geniş, çok odalı renkler, dokular ve alan içinde bir odanın köşesine kıvrılmış görürsünüz.

Tapınağınızın bütün duvarları canlı. Soluk alıyorlar. Size, "Koskocamansın. Ebedisin. Görkemlisin. Paylaşacak armağanların var. Kendine ördüğün odadan çık da tapınağını sahiplen" diye fısıldıyorlar.

Kulaklarınız ufacık odanızın duvarlarına ayarlı. Onların fısıldadığı, "Hepsi bu işte. Burada, güvende kal. Daha büyük olmayı hak etmiyorsun. Gereğinden fazla büyümüşsün zaten. Bu duvarların gücüne meydan okuma."

Bütün bunlara rağmen her seferinde saniyeler ya da günler boyu dışarı sızıp çevrenizdeki enginliği görmeyi başarıyorsunuz. Böyle zamanlarda hayatınızın ufacık odası siliniyor ve siz etrafınızdaki sonsuzluk karşısında huşu duyuyorsunuz. Ya da bilinçli bir şekilde kapıdan dışarı adım atıp mümkün olduğunu düşünebileceğinizin ötesinde yeni bir düş keşfediyorsunuz.

Tanıdık hapishanenizde yaşamaktan boyunuz göğe ererek yaşamaya geçiş dört elementin bilinçli kullanımına bağlı. Elementler ve armağanları enerjinizi yaşamınızın bilinçdışı odalarından geri çekmenin temelini oluşturuyor. Buradan, bu dört çapayı çemberinizin üzerinde beşinci bir temel oluşturmak üzere kullanabilirsiniz; saf öz. Bu büyülü yer, hayatın sonsuz yaratıcılığıyla doğrudan temas demek olan beşinci bir element yaratmak üzere birlikte çalışan dört elementin sinerjisidir.

Beşinci elementten yaşadığınızda hep olmanız gereken yere adımınızı atarsınız; bilinçli bir tapınak, ruhun doğrudan yansıması.

Sıkışık odalarınızın ötesine geçmenin ilk aşaması, tutukluluğunuzun bilincine varmaktır. İkincisi, eski yapınızı kuşatacak yeni bir çerçeve oluşturmak. Üçüncüsü, enerjinizi eski yapıdan yeni, daha geniş yapıya çekmek. Dördüncü aşama da ortada bir yapı olmadığını, hiç de olmamış olduğunu idrak etmek. Bu yapısız yer, beşinci elementin boyutu ya da Tolteklerin verdiği adla *nagual*'dir.

Sözünü ettiğimiz yapılar, strüktürler zihniniz ve enerjinizce yaratılmıştır. Gerçek, somut ve güçlü, aynı anda da yanılsamadırlar. Onları yaratan zihin olduğu için de zihin tarafından bir anda silinebilirler. Siz onları ne kadar gerçek kılarsanız ancak o kadar gerçektirler.

Bu yeni yapı bir kez oluştuğunda eski yapınızı yeni gözlerle göreceksiniz. Aynı duygular, korkular ve felaket zihni yine olacak fakat bunları yaşamak yerine sevgi ve belki hatta yüzünüzde bir gülümseme ile izleyeceksiniz. Zihninizi, enerjinizi, duygularınız ve bedeninizi kendinize karşı kullanmaktansa korku ve kuşkunun bütün görünümlerini sadece sıkışıp kalmış,

özgürleştirilmeyi bekleyen değerli kaynaklar, potansiyel enerji parçaları olarak görecek.

Siz engin, her zaman merkezinde, büyülü bir varlıksınız. Fakat dikkatiniz zihninizin korkularına takılı kalmış. Çıkış yolu saf, engellenmez bir enerji olduğunuzun bilincine varmaktır. Evrenin, düşlediği her şeyi yaratmak üzere görkemli bir oyun alanına salınmış vahşi çocuğusunuz siz. Bu paragrafın sonunu okurken bunu hâlâ iliklerinizde hatırlamıyorsanız kendinize Değişimin Dört Elementinden yararlanarak adım adım daha geniş bir muhafaza yaratmanızı öneririm.

Bütün insanlar bilinmeyene dans ederek girme, tüm yapıların ötesine bir anda geçme yetisine sahiptir. Bu şimdi olabileceği gibi ölüm anınızda da olabilir. Gizem budur. Bu arada sıkışık yaşam alanlarınızı neden yeniden biçimlendirmeyesiniz?

Daha geniş bir bilinç yapısına doğru ilerledikçe yüreğiniz ve ruhunuz daha fazla sevgi ve enerji alacak şekilde genişler. Sınırlamalardan olanaklara doğru yol alırsınız.

Tek yönlü bir yolculuk değil, eski ve yeni yapılarınızla sonsuzluk arasında gidip gelen bir yoldur. Yeni yapınızı unutup sıkışık odanıza geri döneceğiniz günler, haftalar, aylar olacak. Hiçbir şey değişmemiş gibi görünecek, bütün yaptıklarınız boşuna, siz de bir başarısızlık örneği imişsiniz gibi. Fakat sizi bekleyen, destekleyen yeni yapı oradadır.

Başka türlü yaşamış olduğunuzu unutarak yeni yapınızdan yaşadığınız günler, haftalar, aylar da olacak. Kendinizi dengede ve tüm varlığıyla mevcut, açık ve beslenmiş hissedeceksiniz. Hayatınız büyülü bir biçimde gelişecek. Derken günün birinde kendinizi beklenmedik bir biçimde gerisin geri eski yapınıza dönmüş, tutunacak hiçbir şey bulamadan eski bir örüntüye yavaşça kayar bulacaksınız. Gözlerinizi açık tutabilir misiniz? Tutabilirseniz öğrenecek ve yeni yapınıza enerji ile daha fazla farkındalık getireceksiniz. Tam bir unutmaya yuvarlanırsanız yeniden uyandığınızda kendinizi bağışlayın ve öğrendiğinizi gözden geçirin.

Benim gördüğüm, yeni yapıma giderek artan bir enerji yatırımı yaptığımdan eski ile yeni arasındaki geçişlerin hızlandığıdır. Önceleri biraz tuhaf gelir. Kendimi merkezlenmiş ve dengede hisseder, sonra, işyerinde bana kızan biriyle ya da terk edilme korkusuyla tetiklendiğim gibi korku ve yargıya sıçrar, ardından bunlardan yine kurtulurum. Bir yanım neden hâlâ altüst olmadığımı merak eder.

Kimi zaman kendimi bir vakitler eski bir yapının olduğu yere gözümü dikmiş bulurum; nereye kaybolmuştur ki, onsuz kendimi bir tuhaf hissederim. Yapımızda hayalet organlar olabilir; ortadan kaldırılmış olsa da hâlâ bir yankısı, geride anısı kalmış olan yerler. Eninde sonunda bu da kaybolacaktır. Eski yapınızı beslememek için elinizden geleni yapın; bunun yerine kendinize yenilikten tedirginlik duyma izni verin.

Kimileri için yolculuk yeni bir yapıya geçişle tamamlanır; başkaları içinse bu bir başlangıçtır. Odanızı yeniden biçimlendirmeyi, duvarları boyayıp hoş mobilyalar ekleyip kendinizi tamamlanmış hissetmeyi seçebilirsiniz. Ya da yepyeni bir yapı oluşturup daha büyük bir alana geçmeye can atabilirsiniz. Belki bu yapının bile ötesine bakar, tüm yapıları salıp beşinci sonsuzluk elementiyle bir olmaya yönelirsiniz. Odağınız ister küçük çaplı bir yeniden biçimlendirme ister tüm yapıların silinmesi olsun, adımlar aynıdır. Algıla. Temizle. Aç, Besle. Adım adım, an be an. Yeni yapıda özünüzden yaşamak daha kolay bir hale gelecektir.

Önünüzdeki iş gözünüzü yıldırmasın. Odağınızı yaşadığınız anda, gerçekleştirmekte olduğunuz edimde tutun. Elementlerin armağanlarıyla çalışmaya ufaktan başlayın. Kendinizi en rahat ya da en rahatsız hissettiğiniz elementi seçebilirsiniz. Unutmayın, elementler doğrusal değildir; bir çember oluştururlar. Şifaya giriş noktanız bu çemberin herhangi bir yeridir.

Sözgelimi ateşi, temizlenme elementini seçtiyseniz kendinize gün boyu yerine getireceğiniz küçük ödevler verin. Niyetinizi pekiştirip temizlemeyi öğrenmenize yardımcı olacak rehberlik isteyin. Size odağınızı hatırlatacak mihenkler oluşturun: "Her

mum yakışım ya da ışıkları açışımda içimde temizlenme isteyen bir şey olup olmadığına bakacağım." "Bu hafta bir mum yakıp içimde ertelediğim bir temizliği temsilen evimin ihmal edilmiş bir köşesini temizleyeceğim." "Bu hafta ateş egzersizlerinden birini yapacağım, her gün bir parça."

Enerjiniz bir yapıdan diğerine doğru değiştikçe önünüzde başka, yeni bir dünya açılacak. İstediğinizi yaratma enerjiniz olacak. Fakat adımların hiçbirini atlamayın. Yeni bir yapı oluşturmada net ve sistematik davranmak daha iyidir. Elementlerin her biriyle sağlam bir temel oluşturun. Algı sanatını gerçekten öğrenin. Temizleme sanatını uygulayın. Açılma sanatını araştırın. Besleme sanatını hayatınızın her alanında görünür kılın.

Bu şekilde hakiki özünüzün, merkezinizin hizmetinde olursunuz. Merkeziniz eski yapınızın tam ortasında, temelin çok derinlerinde, eski inanç ve alışkanlık katmanları arasında saklı yatıyor: Saf ve el değmemiş, gün ışığına çıkarılmayı bekleyen bir cevher. Yeni bir yapı yaratmak içinizdeki cevheri göreceğiniz bir alan ve ortaya çıkaracak enerjiyi sunacak.

Eski yapınızı yeniden biçimlendirirken içinizdeki cevher daha güçlü parlayacak. Siz demek olan eşsiz, değerli varlığı görmeye başlayacaksınız. Şu anda olduğunuz halin kusursuzluğuna değer verir oldukça kıyaslama ortadan kalkacak. Sevgi strüktürünün bir araya getirdiği karmaşık, çok yönlü bir cevhersiniz. Korku strüktürü arada sıkışacak; hayatta kalma şansı olmadığını kuşku olmaksızın göreceksiniz. Tetiklenmek ya da kendinden kuşkuya, korkuya kapılmak felaket olmaktan çıkıp daha fazla enerji kazanma, daha da artan bir parıltıyla ışıldama olanağı olarak heyecan verecek.

Hedefiniz dışarıda değil, içinizde. Merkezinizin ışımasına alan açmak için bugün hangi elementten yararlanabilirsiniz? Şu anda nasıl daha geniş bir yapıya geçerek kendinize büyüme alanı açabilirsiniz?

Algılarınız adım adım yine değişmeye başlayacak. Başka bir gerçeklik, daha da geniş bir vizyon flaşlar halinde çakıp sönecek.

Merkezi cevher olan siz, eşsiz, harika, güçlü bir ışık olan siz çok daha büyük bir galakside ufacık bir yıldızdan ibaretsiniz. Doğanız sınırlı bir yapıda yaşamak değil, kendinizi tüm bir olasılıklar ağının parçası olarak bilmek. Aynı anda ruhun tapınağında bir yıldız ve tapınağın kendisi olur, beşinci elemente, düalitenin ötesindeki saflık ve mevcudiyete dönüşürsünüz.

Tam şu anda yaşamın sonsuz bir tapınağısınız. Engin bir varlık. Bir yandan da bir köşeye saklanmış, onay bekleyen korkmuş bir çocuk. Kendinizi özgür ve korku dolu, tüm yönlerinizle kucaklayın. Böylece bir Ruh Dokuyucu olur, kutsal ve dünyevi, tüm varlığınızı, açık ve merkezinde dengelenmiş, potansiyelinizin tümlüğüne doğru dokursunuz.

Heather Ash Amara, hakikilik, farkındalık ve uyanış odaklı yerel ve küresel topluluklara destek veren Toci'nin (Austin, Texas merkezli *The Toltec Center of Creative Intent*/Toltek Yaratıcı Niyet Merkezi) kurucusudur. HeatherAsh, çeşitli dünya geleneklerinin en güçlü araçlarını paylaşarak derinlik, yaratıcılık ve sevinç esini sunmaya kendini adamıştır. *Dört Anlaşma* kitabının yazarı Don Miguel ile kapsamlı çalışmalar yapmış, Ruiz ailesiyle birlikte ders vermeye devam etmektedir.

HeatherAsh Güneydoğu Asya'da büyümüş, çocukluğundan itibaren dünyayı dolaşmıştır. İnsanın ifade biçimleri ve deneyimlerinin çeşitlilik ve güzelliği onun için sürekli bir ilham kaynağıdır. Toltek bilgeliği, Avrupa şamanizmi, Budizm ve Amerikalı Yerlilerin töreniyle zengin bir harman oluşturduğu yazı ve öğretilerine bu açık yürekli, kapsayıcı dünya görüşünü katmaktadır.

Kuraldışı Yayınları
insan kurallara sığmaz

Değişim, hayatın temelidir.

Değişimi kucaklayan kazanır... ve özgürleşir.

Değişim süreci varlığımızın *tüm* boyutlarında gerçekleştiği takdirde *dönüşüm* yaşayabiliriz.

Toltek Dönüşüm Yolu bize değişim ve dönüşüm süreçlerimizin farklı boyutlarını temsil eden dört elementin işlevlerine uygun olarak gerçekleşmesi doğrultusunda yol gösteriyor.

Dört elementin her biri –hava, ateş, su ve toprak– bu dönüşüm sürecinde farklı işlevlere sahiptir:

- ***Hava***, *zihinsel* yapımızı temsil eder; etrafımızdaki negatiflikten vazgeçip yüzeyin hemen altındaki sevgi ve şükrana odaklandığımızda algı açıklığı kazandırır.
- ***Ateş***, *enerji* yapımızı temsil eder; artık işimize yaramayan anlaşmaları, davranış ve inançları temizleme fırsatı verir, böylece yeni ve yararlı bağlantılara yer açmamızı sağlar.
- ***Su***, *duygusal* yapımızı temsil eder; yeni şeylere, insanlara ve deneyimlere açılmaya teşvik ederken hayatın getirdiklerini zarafetle kabul etmemize yardımcı olur.
- ***Toprak***, *fiziksel* yapımızı temsil eder; kendimizi beslememizi sağlarken güzellik ve sağlık getirir.

Düşlerinizdeki yaşamı yaratmada kadim bilgelik ile çağdaş uygulamaların güzel bir harmanı olan bu kitap kendi özünüze Toltek Yolu'ndan ulaşmanızı sağlayacaktır.

Toltek Dönüşüm Yolu istediğiniz hayatın inşasında adım adım farkındalık, enerji ve cesaret kazanmanızda size yol gösterecektir.

ISBN 978-975-275-224-5

12 ₺

www.kuraldisi.com
www.kuraldisi.net