

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

DEBBIE
FORD

NEW YORK TIMES BESTSELLER

DEBBIE FORD

CEZARET

KORKUNUN ÜSTESİNDEN GELMEK
VE ÖZGÜVEN GELİŞTİRMEK


butik

Cesaret

*Korkunun Üstesinden Gelmek
Ve Özgüven Geliştirmek*

Debbie Ford

Telif Hakkı © 2012 Debbie Ford
2019 BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.

Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye’de BUTİK YAYINCILIK’a aittir.
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Eserin Orijinal İsmi
“COURAGE”
olup, eser bire bir olarak çevrilmiştir.

Editör: Birol Gündoğdu
İngilizce aslından Türkçe’ye Çeviren: Merve Duygun

Dizgi Mizanpaj
Mineral Görsel İletişim Hizmetleri
Tel: 0212 289 30 10

Baskı, Cilt
Pasifik Ofset
Cihangir Mah. Güvercin Cad. No: 3 / 1 Baha İş Merkezi A Blok Kat: 2
34310 Haramidere / İstanbul
Tel: 0212 412 17 77
Matbaa Sertifika No: 12027



butik

BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.
Davutpaşa Cad. Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. No: 81/257
Topkapı - İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80
www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

Dünyadaki tüm cesur kadınlara ve en cesur
benliklerine ulaşmak için riske girmeye istekli
olanlara

Ve cesareti ve özgüveniyle bana her zaman
ilham vermiş kız kardeşim Arielle Ford'a.

Kopuk

*Asla bilemeyebiliriz
Taşıdığımız onca yükü
Nasıl taşıdığımızı
Ya da ışığın bizi nasıl bulduğunu
Nefesimiz kesildiğinde*

*İyileştüğimizin göstergesidir
Tekrar hissetmek*

*Kalp kırıklıklarıyla gelir
İyileştiren
İyi hissettiren
Gerçek başarılar*

*Önemli olanın
başlangıç olduğunu
Tekrar tekrar hatırlatarak
Dalgalar sararken dört bir yanı
Güveniyorum kumun inkarı dağıtacağına
Cesaret ve özgüven özümü güçlendirirken
Gerçekleri ortaya çıkararak
Sivriliklerimi törpüleyeceğine*

*Küçülme ve büyüme
Işığın içeri süzülmesine izin ver
Ve sükunetin onca gürültüden sonra
Bedenin üzüntüleri söküp atmasına izin ver*

*Gölgeler ısrarla bastırabilir
Özgürlük her yanını sararken
İçinde olup bitenlerin farkında ol
Karanlığı dönüştürürken
Ve unutma
Her zaman nasıl tepki vereceğini
Seçme gücüne sahipsin*

*Bulutlar çekilir önünden
Sen tırmanmaya hazır olduğunda
Şimdi fark etmenin tam zamanı
Hayatındaki mucizevi anları
Tam da yaşadığın sırada*

*Gelişim yolumdur
bu benim
Ve karanlıktan birlikte,
cesurca yürüyeceğiz
Birlikte ışığımızı saçarak.*

Nancy Levin, Writing for My Life adlı kitabın yazarı

İçindekiler

Önsöz	9
Okura Mektup	12
Giriş	21
Dönüşüm	28

BÖLÜM I

Yeni Bir Paradigma

Zanlı	35
Kutsal Özgüven	49
Cesur Sevgi Savaşçısı	63

BÖLÜM II

Akıldan Kalbe

Kutsal Rehberlik Yasası	77
Teslim Yasası	91
Duygusal Özgürlük Yasası	105
Yürekten Merhamet Yasası	119
Sevgi Dolu Kalp Yasası	133
Yaratıcı Vizyon Yasası	147
Üstün Güzellik Yasası	163
Cesur Savaşçının Mandası	181
<i>Teşekkür</i>	185
<i>Yazar Hakkında</i>	187

Önsöz

Derin anlayışlarla dolu bir kitapta, dostum ve meslektaşım Debbie Ford cesur bir yaşam sürdürmek için ayrıntılı, ilham verici ve pragmatik bir yol çizdi. Sayfaları çevirdikçe, her bölümde arsız dürüstlüğünün gözler önüne serildiğini fark edeceksiniz. Debbie tüm esaslara yer verdi. Ellerinizde tuttuğunuz kitabın kapakları arasında, yaşamınızı güvenle, kendinizden emin bir edayla sürdürmeniz için ihtiyacınız olacak her şeyin kapsamlı bir tarifi yer alıyor.

Debbie kendi yaşamındaki ilişkilerle başa çıkmada kullandığı korku-esaslı bir yaklaşımdan cesur, kendinden emin bir kadına dönüşmesini etkili bir dille anlatıyor. Kendine saldırmaktan çekinmiyor, hiçbir şey saklamıyor ve şaşırtıcı bir şekilde, eskiden içinde barındırdığı ürkeklikten faydalanmanıza izin verirken yumruklarını direkt olarak kendi eski çekingen benliğine doğrultuyor. Debbie'nin kitabı hakkında bu giriş bölümüne eklemem gereken başka hiçbir şey yok. Debbie cesur bir yaşam sürdürmek için ayrıntılı bir plan sunuyor. Onun engin tecrübelerini okurken, kendi hayatınızdaki zorluklarla yeni ve daha güçlü, özgüveni ve elbette cesareti yüksek bir pozisyondan baş etmek için kendinizi giderek daha donanımlı hissetmeye başlayacağınızı garanti edebilirim.

Debbie Ford'un cesaret kavramına dair kendi anlatımı konusunda söylemek istediğim birkaç şey var. Bu kitabı okurken, Debbie'nin tedbiri elden bırakmak konusunda ne kadar

istekli olduğunu gördüğümde hayrete kapıldım. Debbie, çoğu yazarın, özellikle de kendisi kadar tanınmış yazarların ender gösterebileceği bir cesaret sergiliyor. Uzun yıllardır dinleyicilere, hayatlarında sıradanlığın ötesine geçmek istedikleri takdirde, kendilerine dair kavramları değiştirmeleri gerektiğini söyledim durdum. Ve bunu yapmak için, kendilerine dair kavramların, doğru olduğuna inandıkları her şeyin bir bütünü olduğunu net bir şekilde anlamaları şarttır. Dolayısıyla, kutsal hedeflerine ulaşma gayesiyle yaşadıklarını hissetmeden sıradan bir yaşam sürdürüyorlarsa, içsel doğrularının onları sıradan adı verilen bu yere mahkum etmiş olduğunu fark etmeleri gerekir. Yaşamınızı üst mertebelere yükseltmek için kendinize dair doğrularınızı değiştirmek zorundasınız ve bu daha önce doğru olduğuna inandığınız her şeyi değiştirmek anlamına gelir.

Bu da çok az insanın göstermeye istekli olduğu, hatta ortaya koyabileceği bir cesaret gerektirir. “Daha önce temel bir gerçek olduğuna inandığım şeyin benim açımdan bir yanılgı olduğunu anlıyorum” demek, ciddi anlamda kendi kişisel geçmişinizden vazgeçmeniz anlamına gelir. Yalnızca mevcut davranışlarınızı değiştirmekle kalmayıp aynı zamanda o eski gerçeklerin aslında yalan olduğunu – her zaman o veya bu şekilde bir felakete yol açmış bir yaşam tarzına dönüşen yalanlar silsilesi olduğunu – kabullenmenizi gerektiren yeni bir dizi gerçeği kabullenmektir. Geçmişinizin hatalı inançlarını sahiplenme ve yeni doğruları özümseme eylemi gerçek bir cesaret göstergesidir, özellikle de okumak üzere olduğunuz kitabın yazarı kadar başarılı ve tanınmış bir insan için. Baştan sona cesaretle dolu olan bir kitapta, Debbie Ford tam da bunu yaptı. Kendine dair kavramları değiştirmek ve yeni doğrular özümsemekle yetinmedi. Aynı zamanda size, aynı şeyi yapabilmeniz için bir rehber hazırladı. Sergilediği acımasız dürüstlük, onun cesaretidir.

Ben bu cesareti kısa süre önce New York’taki Omega Enstitüsü’nde çok kişisel bir noktadan izledim. Orada Deb-

bie ve bana, kendi benliklerimizin derinliklerine inme, kutsal yüce benliklerimize – içimizdeki Tanrıya – ulaşma ve spiritüel doğruların öğreticileri olarak bize atanan rolleri, kitaplarımızı okuyan ve konuşmalarımızı dinleyen insanlara ulaştırma fırsatı sunuldu. Bizler, Tanrının John’u adıyla bilinen Brezilyalı spiritüel şifacıdan kutsal şifa alırken, Debbie, spiritüel eşim Mira’yla paylaştığımız odanın yanındaki odada kalıyordu. Her gün Debbie yatağında yatmış, spiritüel ameliyatı sonrasında iyileşirken, biz onun yanında durup izledik. Ender rastlanan bir kanser türüyle hasara uğrayan bedeni, Tanrının John’unun kutsal müdahalesiyle dirilirken Debbie’nin bir fenomen niteliğindeki cesaretini gözlemledik.

Her ne kadar Debbie gözle görülür bir ıstırap içinde olsa da, asla içinde bulunduğu durumdan yakınmadı, her zaman hayatın her anı için minnet duydu. Daha önce insanların fikirleri ve yönlendirmelerine yenik düşme korkusuyla hep arka planda sakladığı bu kansere karşı verdiği uzun mücadelede dürüst ve açık olmaya istekliydі. Korkuların yerini, kendi olma ve kendi yüceliğinin kıymetini bilme cesaretiyle gelen yeni, kutsal bir sevgi aldı. Biz onun başucunda durduk ve bu güzel kadının bu kitapta son derece etkileyici, kapsamlı bir şekilde yazdığı şeyleri hayata geçirişini izledik. Her şeyin özeti şu sözde saklıdır: “Korku kapıyı çaldı, sevgi açtı ve kapının önünde kimse yoktu.”

Debbie’nin bilge tavsiyesini dikkate alın. Her biri birer yanılığdan ibaret olan eski doğrularınızı bir kenara bırakın. İşte sizin doğrunuz. Tanrı içinizdedir. Bu inançla yaşadığınızda her şeyin yolunda gittiğini göreceksiniz. Cesaret budur. Bu kitabı çok sevdim. Anlatımını çok sevdim. Ve en önemlisi, seni çok sevdim, Debbie Ford. Sen benim ilham kaynağımsın.

Wayne Dyer

Okura Mektup

24 Eylül 2010 tarihinde, hayal bile edemeyeceğim bir cehenneme doğru yola çıktığımın farkında değildim. Her zaman önüme gelen her şeyle baş edebilecek özgüvene sahip güçlü, cesur bir kadın olduğumu düşünürdüm. Yirmili yaşlarımda bağımlılığın, otuzlu yaşlarımda büyük bir hayal kırıklığına dönüşen bir boşanmanın ve kırklı yaşlarımda hayatımı alt üst eden bir ihanetin üstesinden gelmeyi başarmıştım. Yalnızca bu sarsıcı olayları geride bırakmakla kalmamış, aynı zamanda kendi tecrübelerimi başkalarının mutlu olmalarına yardımcı olmak için kullanma ayrıcalığına da erişmiştim.

Her şey, bir Avrupa turu öncesinde bir hafta tatil yapmak üzere İstanbul, Türkiye'ye gitmek için günlerce doktorumun onayını bekledikten sonra başladı. Doktordan yeşil ışık alacağım yerde, çok farklı bir yanıtla karşılaştım. Bana her zaman algıdan çok cesarete sahip olduğumu söyleyen doktorum Dr. Paul Speckart, doğru kararı veremeyeceğimden endişelendi. Bana, herhangi bir yere gitmek üzere uçağa bindiğim takdirde, uçak iner inmez beni alıp bir hastaneye kaldırmak zorunda kalacaklarını söyledi. Ege Denizinde bir tekne turu için dostlarım Leinia ve Stephen'a söz vermiştim ve ardından Kopenhag ve Hollanda'da eğitim yapmayı planlıyordum. Verdiğim sözleri yerine getirememe düşüncesi beni çok üzdü.

Şimdi dönüp baktığımda, doktorumun gözlerindeki endişe

karşısında uyanmalıydım diye düşünüyorum, ama o anda yapmadım. Ben yenilmez olduğuma, iyi olacağıma ve kimsenin beni anlamadığına ikna olmuşum. O sırada bir zatürree vakası için rutin bir doktor randevusunda olduğumu düşünüyor, hatta bunun bitmek bilmeyen bir soğuk algınlığı olduğuna inanıyordum. Bana hastaneye yatmam gerektiği söylendiğinde, durumun ağırlığını kavrayamadım. Doktorların ve ailemin üzerimde uyguladığı baskıya öfkelenmiş ve gücenmiş bir halde, annemin bir hastaneye götürmesine izin verdim. Bana yalnızca birkaç gün süreceği söylenen bir tedavi için hastaneye yattım.

Yirmi dört saat içinde ameliyata alındım ve göğsümden dört litre sıvı almak için beni tüplere bağlamaları gerektiğini öğrendiğimde şoke oldum. Ameliyat sonrasında hastane odasında yatarken, soğuk algınlığı kadar basit bir şeyin nasıl olup da bedenimde böyle zarara yol açtığına anlam veremiyordum. Odama girip çıkan bir doktorlar ordusunun neden yüzlerinde bir kaygı ifadesiyle raporlarımı incelediklerini anlamıyordum. Neden iyileşmem gerekirken kendimi daha kötü hissediyordum? Neden gün geçtikçe güçsüzleşiyordum? Tüm inkar, görmezden gelme veya bastırma gayretlerime rağmen, bunun sebebi kaçınılmaz bir şekilde kanser olduğum gerçeği miydi?

2001 yılında, doktorlar karın bölgemde bir kavun büyüklüğünde bir tümör tespit ettiler ve tümörü aldılar. O dönemde bana tümörün kötü huylu olduğu, ama “etrafının sarıldığı” söylendi. Yani tümörü aldıklarında, kanser riskini de yok etmişlerdi. Dolayısıyla her yıl tümörün geri gelmediğinden emin olmak için yapılacak taramalar dışında, endişelenecek bir durum yoktu. Hiçbir zaman tümörün geri dönebileceğini ya da bana defalarca söylemiş olmalarına rağmen, kansere dönüşebileceğini düşünmedim. Sağlık formlarındaki soruları yanıtlarken, asla “Kanser” kutucuğunu işaretlemedim. Bu olayın üzerinden dört buçuk yıl geçmişti ve ben bir taramaya daha girdim. Tarama sonrasında doktorum bana, “Sol kolunu kaldırmanı ve koltukaltına dokunmanı istiyorum,” dedi. “Orada büyüyen bir tümör var. Onun dışında dalağında bir,

karnında iki tane olmak üzere üç tane daha var.” Tümörlerin geri gelmiş oldukları gerçeğini kabullenemedim ve sırrımı yalnızca birkaç kişiyle paylaştım. Kanseri olduğum gerçeğini küçümsememe rağmen, farklı şifacılarla başvurdum. Sevgili dostum Deepak Chopra beni işinin ehli bir onkolog olan Dr. Daniel Vicario’ya gönderdi. Dr. Vicario benimle birlikte dua etti ve bana hiçbir zaman kullanmadığım ilaçlar, uygulamadığım tedavi programları verdi. Boş bir zamanımda Deepak ve Dr. David Simon’la birlikte, kimsenin ne olduğuna anlam veremediği bu tuhaf tümörler hakkında diğer uzmanlarla görüşmek üzere Dana-Farber Kanseri Enstitüsüne gittim. Doktorların söylediklerini ve verdikleri ilaçları beğenmeyince, bir başka seçkin kanser merkezi olan MD Anderson’a gittim ve oradan da ayrıldım, çünkü geleneksel kemoterapilerin bana bir faydası olmayacaktı, saçlarım her zamanki gibi sağlıklıydı ve ben de oradaki diğer insanlar kadar hasta görünmüyordum.

İçten içe endişelenmem gerektiğini ve sağlığımın birinci planda olması gerektiğini biliyor, ama bunu bir türlü hissedemiyordum. Bu gerçeği kesinlikle kabullenemedim. Çocukluğumda her zaman çeşitli rahatsızlıklarım olmuştu. Kardeşlerim yapılı, güçlü ve kaslıyken, ben her zaman kırk kiloluk cılız çocuktum. Ergenlik çağlarımda başlarında, kendime bir daha asla hasta olmayacağıma dair söz vermişim. Dolayısıyla ailem, bazı yakın dostlarım ve iş arkadaşlarım dışında hiç kimse Soliter Fibröz Tümörü (hemanjioperisitom) adındaki bu ender rastlanan yumuşak doku kanserine yakalandığımı bilmedi, çünkü ben kabullenmedim. İnkâr beni ele geçirmişti. Her sene bu hastalığı zihnimden biraz daha uzaklaştırdım.

Doktorlar, şimdi benimle birlikte hastanede olan asistanım Julie’ye, göğüs kafesimdeki sıvının ve göğüs duvarımdaki tümörün kaburgalarımın pek çoğuna sızdığını, ciğerlerimden birinin işlevini yitirmesine neden olduğu ve bunun da zatürreye yol açtığını söylediler. Her ne kadar göğsümden aldıkları sıvıyı net bir şekilde açıklayamasalar da, baskın gelen teori, tümörün göğüs kafesime sıvı doldurduğu yönündeydi. Dolay-

sıyla her ne kadar zatürree nedeniyle hastaneye yatmış olsam da, beni orada tutan şey kanserdi. Kendi onkolog doktorum beni göremeyecek kadar uzakta olduğundan, oğlum Beau'nun babası, aynı zamanda tanınmış bir dahiliye uzmanı olan Dan Bressler, ekipteki en yeni ve en zeki onkolog Dr. Marin Xavier'le tanışmamı istedi. Dr. Xavier'le tanıştığımda, bu kadının parlak, pozitif, gerçekten endişeli ve benimle birlikte bu savaşta yer almaya istekli olduğunu düşündüm. Bana, tedavisi olmayan ve ender rastlanan bu kanser türüne karşı bir saldırı planı geliştireceğine söz verdi.

Hastanede geçen günlerimin sonlarına doğru, uzmanlık alanı hastaları rahatlatmak ve acı çekmelerini önlemek olan bir palyatif bakım doktoru ziyaretime geldi. Bu doktor beni ölmekte olan bir hasta olarak görüyordu. Benim için son bir bakım programı hazırlamak amacıyla uğradığını söyledi. Ona şaşkın gözlerle baktım. Hastaneye geliş nedenim, o anda hala kanserle hiçbir ilgisi olmadığını düşündüğüm zatürreeydi. Döndüm ve "Bu adam aklını mı kaçırmış?" der gibi asistanıma baktım. Doktor bana, kendimi pozitif düşünce kavramına kaptırdığımı bildiğini, ama birinin benimle açık açık konuşması gerektiğini söyledi. Oğlum, güzel çocuğum Beau'yla konuşup konuşmadığımı ve oğlumun beni bırakmaya hazır olup olmadığını sordu. Birkaç hafta, maksimum bir ay içinde öleceğime emin görünüyordu. O konuşmayı sürdürürken, aniden elimi havaya kaldırdım. "Sizinle bu konuşmayı yapmayacağım. Siz kimsiniz ki bana ne kadar zamanım kaldığını söylüyorsunuz? Tanrı mı sanıyorsunuz kendinizi?" O anda yüzü bir dehşet ifadesiyle değişti ve bana inkar evresinde olduğumu söyledi. Ben de aynı şeyi tekrarladım. "Bu konuşmayı yapmayacağım." O gittikten sonra, benimle birlikte odada bulunan Julie'ye döndüm ve "Ölecek miyim?" diye sordum. "Kimse bana söylemedi!" diye düşünüyordum. Sonra eski eşimi aradım ve ona öleceğimi düşünüp düşünmediğini sordum. "Hepimiz öleceğiz, Debbie. Yalnızca zamanını bilmiyoruz," dedi. Ben de ona yakın zamanda öleceğimi düşünüp düşünme-

diğini sordum ve “Hayır” diye yanıtladı. Telefonu kapattıktan sonra, Julie’den yeni yoldaşım Dr. Xavier’i aramasını istedim ve ona sordum, “Öleceğimi düşünüyor musun? Bu adam bana bakıma alınmam ve ölümümü beklemem gerektiğini söyledi.” Dr. Xavier, “Kesinlikle hayır!” dedi.

Bu haberi paylaşıyorum, çünkü sonunda inkarın bir seçenek olmadığını anladım. Evren uzun zamandır at gözlüklerimi bir kenara atıp sağlığıma, hayatıma odaklanmamı sağlamaya çalışıyor.

Hala hastanedeydim ve zar zor yürüyordum. Çok zayıf ve yorgundum. Tekrar on yaşındaki bedenime dönmüştüm, ama bu kez sıskaydım ve her yanımda sarkmıştı. Şimdi tek yapabildiğim teslim olmak ve Dr. Xavier’i dinlemektir. Gözyaşlarım sel olup akıyordu.

Daha bir ay önce, içimde büyüyen dört tümör olduğunu bilmeme rağmen, nasıl olup da son derece zinde olduğuma bir anlam veremiyordum. Her şey nasıl da çabucak değişmişti. On beş gün sonra dokuz kilo vermiş bir halde eve döndüğümde, şiddetli bir depresyona girdim. Öyle anlar oluyordu ki, yaşamışım, ölmüşüm, umurumda değildi. Oğlumun bensizlikle başa çıkmak zorunda kalacak olmasını kabullenemiyordum. Ama Beau dışında yaşamak için hiçbir sebebim yoktu. Belli ki, dünyaya vermem gerekenleri vermiş, sekiz kitap ve yüzlerce seminer sonrasında yüz binlerce insana yardım ederek görevimi tamamlamıştım.

Aylarca gücümü geri kazanmaya, ardından yürümeye, farklı enerji kaynakları bulmaya, yaşama arzusu yakalamaya çalışarak yattım. Yatarken, eskiden olduğum insanın benden yavaş yavaş kopup uzaklaştığını hissettim. Hayatta değer verdiğim şeyler, günlük koşuşturmalarım, yaşam tarzım, her şey gitti. Telefonumu elime alacak gücüm yoktu. Telefonla konuşacak halim yoktu. Bırakın konuşma yapmayı, yazmayı veya arkadaşlarımla görüşmeyi, bir mesaj yazacak enerjim yoktu. Bir zamanlar, yatak odama gitmek için merdivenleri çıkmak kadar basit olan bir şey artık bir mücadeleye dönüş-

müştü. Daha önce, ne kadar hasta olursam olayım, seminer yapacak gücü mutlaka bulurdum. Ama şimdi, aylar sonra parmağımı kıpırdatacak enerjiyi toplayamıyordum. Aynadaki yansımam bile değişmeye başlamış, vücudum değişmişti. Bir esrarkeş gibi görünüyordum. Aldığım ilaçlardan dolayı cildim çabucak morarıyordu. Saçlarımın dokusu değişmişti. Karnım şişmeye başladı. Yüzüm şişti ve yusuvarlak oldu. En zor yanı da buydu – dış görünüşümdeki değişim içimdeki çökünün bir yansımasıydı. Aynada kendimi tanıyamaz oldum. Bir zamanlar sevdiğim şeylere karşı nefret besler olmuştum. Bu kansere çare bile bulsalar, hayatımı nasıl devam ettirebileceğimi bilmiyordum. Kendimi insanlardan soyutluyor, kanserimi saklıyor ve yapayalnız yaşıyordum. Bedenim, zihnim, ruhum tamamen güçsüzdü. Ve artık ne istediğimin bir önemi yoktu.

Bu savunmasız ve çaresiz durumda, her zaman hayata karşı duyduğum heyecan ve coşku yerine, korkunun pençesindeydim. Korkunun Sesi gecenin karanlığında zihnimi dolduruyordu. “Kim böyle yaşamak ister ki? Yaşamak için bir amacın bile yok. Başaramazsın. Seni hasta eden bu ilaçlar. Yeterince güçlü değilsin. Seni hiçbir şey kurtaramaz,” diyordu. Diğer eğitmen arkadaşlarımdan bana mucizevi bir şekilde kaybolan tümörlere dair anlattıkları hikayeler benim başıma gelmeyecekti, gelemezdi.

Sonunda, sevgili dostum Cheryl Richardson’dan destek istedim. Beni destekleyecek ve hiçbir karşılık beklemeden bana olumlama gönderilecekti. Her gün bana bir mesaj yazacak, beni pozitif düşüncelere odaklanmaya, hayatımdaki güzellikleri düşünmeye, inancı seçmeye teşvik eden, duygu yüklü güzel bir olumlama gönderilecekti. Günbegün bir bukalemun gibi değişecektim – bir gün iyi, bir gün kötü, bir gün ortada.

Bir buçuk yıl sonra geriye dönüp baktığımda, çok cesur olduğuma inandığımı görüyorum. Ayağa kalkıp her şeyle mücadele edebileceğime inanmıştım. Oysa korku içinde ne içimdeki sesi susturabiliyor ne de derinlerde hissettiğim kırılganlığımdan sıyrılabilirdim.

Haber yavaş yavaş meslektaşlarıma ulaştı. Kısa sürede onların sevgisini ve şefkatini hissetmeye başladım. Her biri bana o anda en çok ihtiyaç duyduğum sözleri sıralıyordu. Hissettiğim onca sevgiye rağmen, kafamın içindeki sesleri susturamıyordum.

Gücümü geri kazandığımda, bir Hay House I Can Do It! (Yapabilirim!) konferansında konuşma yapmayı başardım. Bu harika bir duyguydu. Oradayken Wayne Dyer’la karşılaştım. O sırada Dyer bir arkadaştan çok bir tanıdıktı. Ama ortak bir dostumuz Wayne’le konuşmamı önermişti. Ben de ona doğru yürüdüm ve Wayne dönüp bana en sevgi dolu gözlerle baktı. Bana sarıldı ve “Seninle bazı şeyler paylaşmak istiyorum,” dedi.

Wayne bana Brezilyalı, güçlü bir medyum ve şifacı olan Tanrının John’uyla buluşmasını ve ona yüreğini açarak yaşadığı tecrübeyi anlattı. Birlikte Omega Enstitüsüne gitmeye ve Tanrının John’uyla görüşmeye karar verdik. Bu, Wayne Dyer ve bu kutsal şifacının bilgeliğinin tutumumu değiştirmeye başladığı güçlü bir hafta sonu oldu. Artık nedenine değil, çaresine odaklanmaya başlamıştım.

Ayrıca cesareten yoksun olduğumu fark ettim. Artık korkusuz değildim. Korkuyordum. Yıllardır özgüven, güç ve vizyon sahibi olmakla ilgili konuşmalar yapıyor, bunlar hakkında kitaplar yazıyor, insanları zor zamanları atlatalmaları için eğitiyordum. Ve şimdi kendi doğrularıma – o çok iyi bildiğim doğrulara – ulaşmaktan aciz bir halde kendi savaşımın ortasında sıkışıp kalmıştım.

Ve en nihayetinde bu kitapta yer alan bilgiyle, Cesaretle, kontrolü elime almaya, korkuyu seçmekten başka hiçbir şey yapmadığımı görmeye ve hem içsel hem de harici, yapmam gereken bazı şeyler olduğunu anlamaya başladım.

Öğrenilecek pek çok ders var. Kendimi çok zorladığıma ve sağlığıma saygı göstermediğim için durup soluklanmam gerektiğini gösteren tüm işaret ve ipuçlarını görmezden geldiğime kuşku yok. Soluklanacak zaman bulduğumda bile, bu

zamanı hemen başka bir projeyle doldurur, kendi ihtiyaçlarımı gerilere iter, sağlığını inkara sürüklerdim. Neredeyse bir yılı yatarak geçirerek öğrendiğim bir başka önemli ders, sevginin, sevilmenin önemiydi. Yalnızca yanımda dünyanın dört bir yanından beni seven, bana değer veren ve benim için dua eden insanların olması hayatımı değiştirdi. Bir insanın bu kadar gözyaşı dökebileceğini hayal dahi edemezdim, ama onlar, uyanışın yaşattığı derin mutluluğun gözyaşlarıydı. Kendimi ne kadar kapattığımı görebiliyordum.

Ben insanları mutlu etme eğiliminde olan biri olduğumu öğrendim. Oysa hep aksi olduğumu düşünürdüm. Bir an bile kendimi düşünmeden durur ve başkalarına yardım ederdim. Bunca yıl anlattığım ve yazdığım tüm o sözlerin, ihtiyaç duyduğum şeyler olduğunu fark ettim. İlk kitabımda söylediğim gibi, “Kendi dersinize katılın.” Bu, mucizevi bir uyanış süreci oldu.

Tüm yaşadıklarımın sonra, tek bir kişi cesaret üzerine kitap yazmamı isteyebilirdi; editörüm Gideon Weil. Bunun çok kolay olacağını düşündüm – sonuçta çok iyi bildiğim bir konuydu. Oysa bunu başarmak için benim de yeni bir tür güven ve cesaret kazanmam gerekeceğinden habersizdim. Kitabı kansere dair tek kelime etmeden tamamlayıp teslim ettiğimde, Gideon beni aradı ve kanserle mücadelem konusunda açık olup olamayacağımı sordu. Kitabın yayınlanmasına aylar vardı ve ben de, nihayet inkar perdesi kalktığından, bu hastalık konusunda açıkça yazmaya hazır olacağımı düşündüm.

Bir buçuk yıl sonra, hastalığımın kutsal tasarımı net bir şekilde görebiliyorum. Evde kalmak zorunda olmanın ve çalışacak enerjiye sahip olmamanın, bana benim için neyin önemli olduğuna, gelecekte ne yapmam istediğime, hayatımı ve enerjimi paylaşmak istediğim insanların kimler olduğuna ve ne tür sınırlar çizmem gerektiğine odaklanmak için bir fırsat verdiğini görebiliyorum. Her ne kadar kendimi geniş çevrem diyebileceğim insanlardan soyutlamış olsam da, şimdi yakınımındaki birkaç dostumdan güç alıyorum. Bir mumu her

iki ucundan da yakamayacağımı öğrendim. En güçlü hedeflerimden birini, oğlum Beau üniversiteye gitmek için evden ayrılmadan önceki iki seneyi onunla birlikte geçirme arzumu gerçekleştirdim. Her tercihin önemli olduğunu fark ettim. Her seçim – ne yediğim, ne söylediğim, ne düşündüğüm, kime güvendiğim ve hangi projeler üzerinde çalıştığım – önemli. Nerede yaşadığım bile önemli. Sevmediğim bir şehirde geçen on yedi yıl ve dokuz ev sonunda nihayet taşındım. İçimdeki cesur savaşçıya ulaşmak bana, “Hayır,” “Hayır, yapamam,” “Hayır, yapmayacağım,” demenin özgürlüğünü verdi. Ve bağışlayıcılık herkes için elzemdir.

Sezgilerime güvendiğimde, Cesur Benliğimin Sesini dinlediğimde, en önemli şeyin önce kendime, ikinci olarak oğluma, üçüncü olarak aileme ve ekibime ve ardından diğer insanlara iyi bakmak olduğunu duyuyorum. Bu mücadeleyi adım adım kazanacağım, çünkü bunu seçiyorum. Hepimiz, hayal edebileceğimizden çok daha güçlü varlıklarız. Bugünden başlayarak her seçim önemlidir. Ve bugün ben yaşamayı seçiyorum.

Debbie Ford

Giriş

Kaç kez küçüldüğünüzü hissettiniz?

Kaç kez kendinizi bir parçası olmak istemediğiniz bir role uyduracak kadar küçülttünüz?

Kaç kez haykırmak isterken çenenizi kapattınız ya da sizin iyiliğinizi istemediğini bildiğiniz birine güç verdiniz?

Kaç kez akliselim bir tercihte bulunmak yerine dürtüsel veya bağımlı bir davranışa teslim oldunuz?

Kaç kez kendinize, “Yapamam. Yeterince güçlü değilim. Arzu ettiğim gibi biri olmak için yeterince cesur veya kendimden emin değilim,” dediniz?

Her gün bize ya kendimizi güvende, güçlü ve değerli hissettiren ya da bizi en çok arzuladığımız şeylerden mahrum bırakan yüzlerce tercihle karşı karşıya kalırız. İnsanı felç eden korkular, bastırılmış özgüven ve ortaya çıkarılmayan cesaret bizi, çıkarlarımız ve en derin arzularımızla uyumlu, güçlü tercihler yapmaktan alıkoyan engellerdir. Çünkü çoğumuz için, değersizlik hissi, finans durumumuz, ailemiz, bedenimiz, kilomuz veya bireysel imajımız gibi konularda verdiğimiz kararların çoğuna nüfuz eder.

Özgüvenden yoksun olduğumuzda, istediğimiz şeye sahip olma, gerçekleri söyleme, geleceğimizin temelini değiştirecek radikal değişimler yapma gibi adımlar atacak kadar değerli olmadığımızı düşünürüz. Kendimizi aciz, çaresiz ve güçsüz

hissettiğimizde, yenilgi, olumsuzluk ve arzu ettiğimiz yaşamları sürdürmemizi önleyen korku düşüncelerini savuşturacak güçten mahrum kalırız. Gücümüzden feragat edip yapabileceklerimizi inkar ettiğimizde, bağımlılıklarımıza, korkularımıza, sağlıksız dürtülerimize ve geçmişe ait kalıplara teslim oluruz. Sözde yaşar ve aslında aciz, güvensiz olduğumuza inanırız.

Elbette bu olumsuz döngü hayatlarımızın her alanında var olmayabilir. İş veya özel hayatımızda başarıyla ilerliyor olabiliriz. Ama çoğumuz için, bunlar kontrolümüzü kaybettiğimiz, korkularımızı aşmak ve en derin arzularımızla buluşmak için yeterli gücü toplayamadığımız alanlardır. Korkuya dayalı bir karar verdiğimiz her an, değersiz olduğumuz, kendi yaşamlarımızın, düşüncelerimizin, inançlarımızın, tercihlerimizin ve en önemlisi geleceğimizin kontrolünde olacak kadar iyi veya güçlü olmadığımız inancını pekiştirmiş oluruz. Korkuya dayalı bir karar verdiğimiz her an, zihnimize çaresiz, umutsuz ve güçsüz olduğumuza inanmayı öğretiriz. Bunlar kendimizi bir kurban gibi hissetmemize neden olan üç duygusal evredir.

Özgüven duymak, güçlü olmak ve kendimizi harika hissetmek için neye ihtiyacımız var? Öncelikle özgüven sahibi olmamız gerekir. Ve özsaygı geliştirerek başlamalıyız. Kendimizi olduğumuz gibi – geçmişimizle, kusurlarımızla, eksiklerimizle, zaaflarımızla ve korkularımızla – sevmeyi öğrenmeliyiz. Ve kendimizi sevmeyi öğrenmekten de öte, sevgiyi amaç edinmeliyiz. Sevgi savaşçıları olmalıyız. Kendimiz için savaşmalı ve gerek olduğumuz gerekse olmak istediğimiz birey için dimdik ayakta durmalıyız. Kurban değil, savaşçı olmalıyız. Takipçi değil, lider olmalıyız.

Neden mi savaşçı? Çünkü bir savaşçı üstün bir güç, bütünlük ve adanmışlıkla yaşar ve hareket eder. Bir savaş içindeki cesaret duygusunu ateşler. O en zorlu duygusal mücadelelerle yüzleşir ve eski kalıpları yıkar. Bir savaşçı rakiplerine karşı agresif bir tutum sergiler ve o rakipler genelde kendi içindeki düşmanın korku dolu sesleridir.

Biz kadınlar neden agresif doğamıza sırt çevirdik? Uzun

yıllar, benliğimizin temel bir parçasını inkar ettik. Güçsüzlüğü güce tercih ettik. Başkalarını kendimize tercih ettik. Neden? Çünkü agresif doğamızın yanlış, kabul edilemez, yersiz ve uygunsuz olduğuna inandırıldık. Belki geçmişte ortaya yanlış bir şekilde çıktı ya da bir başkasının agresifliği bize zarar verdi. Dolayısıyla biz de, kendimizi korumak için ihtiyacımız olan cesareti verebilecek o nitelikten feragat ettik. Ama bu, insanları keyif için başkalarına zarar vermeye ya da bir savaşçıyı silahını baskı kurmak ve yok etmek için doğrultmaya teşvik eden agresiflikle aynı şey değildir. Bu, her kadının yüreğinin bir parçası olan dişil savaşçının agresifliğidir – Rosa Parks’ın adaletiyle tutuşan; Jeanne d’Arc gibi kutsal sevginin gerçeğiyle donatılmış ve Helen Keller gibi benliğinin derinliklerinde bilgeliklere ulaşma becerisine sahip bir agresiftir.

Her birimiz içimizde kararlı ve agresif bir parçayla doğduk – bu, çocuklarımız için mücadele edip ailelerimiz için savaşırken ortaya çıkardığımız içsel bir güçtür. Bu aslında bizim en sağlıklı parçamız olabilir – bir şeylerin peşinde koşması, savaşa ve kazanmaya hazır olması ve hayatın bize verdiği mücadelelerle baş etmesi gereken bir yanımadır çünkü. Aklımızı dolduran karanlık düşüncelerle, yalanlarla, yanlış yorumlamalarla ve utançla mücadele etmemiz gereken zamanlar olur. “Yeter” diyecek güce ihtiyaç duyduğumuz zamanlar olur. “Seni dinlemeyeceğim” ya da “Bu doğru değil” diyecek cesarete ihtiyaç duyarız. Bizi aciz, yetersiz bırakan ve değişmekten alıkoyan şeyle yüzleşmek istiyorsak, sevgi karşısında bir savaşçının cesaretini göstermek zorundayız.

Bu, sevildiğimizi hissetmek için tatlı aşerdiğimiz anlar için de geçerlidir, para biriktirmemiz gerekirken harcamak için yanıp tutuştuğumuz anlar için de. Bazen bir sınır koymak, “Yeter artık!” demek ya da sevdiğimiz bir insana hayır demek için savaşçının gücüne ihtiyaç duyarız. Ya da bazen kendi hastalığımızla veya sevdiğimiz bir insanın hastalığıyla savaşmamız gerektiğinde, savaşçı yanibaşımızdadır. Bir savaşçının görevi bunu yapmaktır. O, “Kötü bir insan olurum. Benim hakkımda

ne düşünürler? Doğruları söylersem yapayalnız kalırım ve hiç arkadaşım olmaz,” ya da “Yatıp ölümü beklemeliyim, çünkü hastayım,” diye düşünmez. Bir savaşçı özgür kalmak için savaşır.

Çoğu kadın onay, statü ya da emniyet illüzyonu karşılığında içlerindeki gerçek savaşçıdan vazgeçmiştir. Ve içlerindeki savaşçıyla bağlarının kopmadığını düşünenler yanılıyor olabilirler, çünkü çoğu zaman bu his, sevgiden çok korkunun, anlayış ve merhametten çok kontrol ve manipülasyonun hakim olduğu bir yerden gelmektedir. Egoyla hareket eden bir savaşçı, sevginin üstün gücü için değil, kendi dağılan imajını korumak için gücünü kullanan bir zaaf ve kontrol savaşçısıdır. Cesur bir savaşçı, tüm ifadeleriyle Kutsal Güç için savaşımaya hazır bir spiritüel savaşçıdır.

Cesur bir savaşçı her insanı kutsal bir varlık, her deneyimi kutsal bir tecrübe olarak görür. Her şeyin ve herkesin içindeki en iyiyi ortaya çıkarmaya kararlı bir şekilde, yüreğiyle liderlik eder. Cesur bir savaşçı, herkes ona susmasını fısıldarken dahi konuşur. Kendinden çok daha üstün bir kaynağa bağlı olduğunu ve başkalarını yargılamanın anlamsız olduğunu bilir. Kişisel onay hissi, kutsal onaydan sonra gelir. Cesur bir savaşçı hayatın önüne koyabileceği her şeye – boşanma, işsizlik, bağımlılık, afet, hastalık, ölüm, aşk acısı, vs. – hazırlıklıdır, çünkü her gün kaynağını kutsal sevgiden alır ve mücadelenin yolculuğunun bir parçası olduğunu bilir. Her gün korkuya yenilmek ve korkuyu sevgi, inanç ve cesaretle alt etmek arasında bir tercih yapmak zorunda kalacağını bilir. Başarısına köstek olanları ya da değerini hafifletenleri geride bırakacak kadar cesurdur. Kazanmasına yardım edebileceklerden yardım isteyecek kadar özgüven sahibidir. Cesur bir savaşçı onu yere serebilecek içsel seslere boyun eğmez. Daha yüce bir gerçek, yüce bir sevgi için savaşır.

Cesur bir savaşçı olduğu bireyi sevip sevmeyeceğine karar vermek için geçmişine, kalıplarına, aile geçmişine veya sorunlarına bakmaz. Onun burada olmasının nedeni potan-

siyeline ulaşmasına yardımcı olacak gücü toplamaktır, bu da zorluklarla karşılaşmasının kaçınılmaz olduğu anlamına gelir. Onu kusurlu bir ölümlüden öte bir şey olmadığına inandırmaya çalışan zihninin ve düşüncelerinin kısıtlamalarını aşmak zorunda kalacaktır. Geçmişte takılıp kalmak yerine geleceğe odaklanırken gücünü ateşlemeye yardımcı olacak çatışmalarla yüzleşmeye hazır ve istekli olacaktır. Cesur bir savaşçı, evrensel düşmanı olan kişisel cehaletiyle cesurca savaşan bir kadındır.

Öyleyse cesur bir savaşçı nasıl yaşar? O korkularını net bir şekilde görür ve bunları dürüst ve cesurca kabullenir.

Kusurlarınız için savaştığınızda, onlardaki güzelliği keşfedersiniz. Onları önemli kılarırsınız. Sizi farklı kılan her şeyde merhamet ve şefkat görürsünüz. Bir savaşçı, her niteliğinde güzellik ve mükemmeliyet görebilme becerisine sahiptir.

Bedeniniz için savaştığınızda, ona verebileceğiniz tüm iyi şeyleri bulursunuz – her besin, her vitamin, her düşünce, her inanç önemlidir. Bedeninizi sever, her sabah ona teşekkür eder ve gün boyunca onu kutsarsınız.

Maddi durumunuz için savaştığınızda, şimdi ve gelecekte kendinizi ve ailenizi geçindirmek için yeterli kaynaklara sahip olduğunuzdan emin olursunuz. Size ilham veren işi bulmak veya hayallerinizdeki işi yaratmak için harekete geçecek cesareti, gücü ve güveni hissedersiniz. Yeterince para biriktirir, gelecekte rahat yaşamak için neye ihtiyacınız olduğunu bilecek kadar bilgi sahibi olursunuz.

Aileniz için savaştığınızda, ailevi sorunları kişisel almazsınız, çünkü içinde herkesin bireysel dersler çıkarması gereken bir bütünün bir parçası olduğunuzu bilirsiniz. Onları özgür bırakarak büyük bir başarıya imza atarsınız. Her mücadeleyle yeni bir mertebeye ulaşırsınız. Kafanızın içinde size “Böyle olmaması gerekirdi,” “Aptal olmalısın,” ya da “Sende bir sorun var” diyen seslerle mücadeleye etmeye hazırsınızdır. “Hangi sesi dinliyorum? Korkunun, Acizliğin, Çaresizliğin, Savunmasızlığın, Güvensizliğin Sesi mi? Yoksa Kabullenmenin, Gücün, Güvenin, Cesaretin, Kudretin, Bağışlayıcılığın

Sesi mi?” diye sorarsınız. Bir savaşı, hangi sesin ona rehberlik edeceğine bizzat karar verme gücüne sahip olduğunu bilir.

Geleceğiniz için savaştığınızda, her sabah vizyonunuzu farkındalığınızda barındırarak uyanırsınız. Eylemlerinizi ve kararlarınızı konusunda netsinizdir. Geride bıraktıklarınıza değil, önünüzdekilere odaklanırsınız. Yapmadıklarınıza değil, yapabileceklerinize odaklanırsınız. Bir savaşçı arzu ettiği geleceği yaratırken heyecanlı ve tutkuludur.

DERSLER

Bu kitapta, kendinizi köşeye sıkışmış, aciz ve güçsüz hissettiren şeyin yalnızca geçmişe dair bir illüzyon, bilinçaltınızda at koşturan korkularınız (gerçek veya hayali korkularınız) olduğunu öğreneceksiniz. Karşılaştığınız her şeyin temel hedefinin sizi güçsüz bırakmak değil, size daha güçlü, daha cesur ve kendi yüce veya gerçek benliğinizle uyumlu olmak için bir fırsat sunmak olduğunu anlayacaksınız. Bugüne kadar önünüze çıkan tüm engellerin aslında size onları aşmak ve gelişmek için fırsatlar verdiğini göreceksiniz. Hayatınıza baktığınızda, bir zamanlar korku, ıstırap ve umutsuzluk gibi görünen şeyin aslında umut, cesaret ve sevgi olduğunu göreceksiniz. Cesur bir savaşçıya dönüştükçe, daha dik, daha yüksekte durduğunuzu fark edeceksiniz. Güçlü bir şekilde ilerlemek için ihtiyacınız olan özgüveni hissedeceksiniz. Kendinizi kusurlu, sorunlu bir kadın olarak görmeyi bırakacak, sonsuz bir özgüveni ve cesareti olan bir kadın olduğunuzu anlayacaksınız.

Bununla birlikte, kendinize dair yeni bir imaj yaratacaksınız ve bu imaj sizi öyle hissettirecek ki, her şeyi başarabilecek güce sahip olduğunuzu fark edeceksiniz. Siz gerçekler için savaşan bir piyade erisiniz ve bu mücadele kendi gerçeğinizle başlar: kendi dürtülerinizi, kendi bilgeliliğinizi ve yüce benliğinizin sesini dinlersiniz. Siz en yüce emellerinizin koruyucusunuz,

kutsal yaşamınızın ilahi tasarımına ulaşmakla yükümlüsünüz. Ve bu yolda, kendinize dair eski imajınızı geride bırakır, cesarete, güce ve güvene ulaşırsınız.

Bir savaşçı olma keşfi, mevcut benliğinizi değiştirecek ve size haftanın her günü, karşılaştığınız her türlü mücadeleyle baş etme gücü verecektir. Günlük yaşantınızın ortasında dahi, güvensizliğinizi takım elbiseler veya eşofmanlarla zekice kamufle etmek yerine, kendinizi özgüven elbisesiyle süsleyebilirsiniz. başınızı o çok hak ettiğiniz cesaret tacıyla taçlandırabilirsiniz.

O yüzden sevgi, cesaret ve özgüven adına, gelin, yola koyulalım.

Dönüşüm Nasıl?

On beş yılı aşkın bir süredir dünyanın bir dört yanını ziyaret ediyor, insanların hayatta karşılaştıkları zorluklarla mücadele ederken kendilerini güvende ve emin hissetmeleri için içsel dünyalarıyla nasıl uyum içinde yaşayacaklarını öğretiyorum. Çoğu zaman, bana gelen insanlar hayatlarının çoğu alanında işlevsel ve başarılı olmasına rağmen bir noktada sıkışıp kalan bireyler oluyorlar. O anda yollarına çıkan engeller her ne ise, onları aşamadıklarını fark ediyorlar. Onları mutluluktan mahrum bırakan ve ilerlemelerine engel olan bu engellerin büyük bir çoğunluğunun çocukluktan geldiğini, nesiller boyu aktarıldığını ve çoğu zaman hayatın onlara dağıttığı iskambil kağıtları olduğunu anladım.

O yüzden şimdi, sekiz kitap yazdıktan ve kısa zaman dilimleri içinde insanların mucizevi şekillerde değiştiklerine tanık olduktan sonra, hayatta ilerlememize neden olan ve bize güven ve cesaret veren şeyin entelektüel zihinlerimiz olmadığını gördüm. Hislerimizi, davranışlarımızı, gerçekliğe bakış açımızı değiştiren asıl etken dönüşüm süreci, yani akıldan kalbe geçmektir. Bu süreçte, içimize dönüp kendimize bakar ve her zaman orada olmasına rağmen fark edilmeyen, bizi güven ve cesaretle bütünleştiren o üstün güce ulaşırız. Kendimi güvensiz hissettiğimde, karnımdaki sancıyı hissediyor ve şimdi bunun, cesaret ve güven kaynağımla bağımın kesildiğini hatırlatan bir anımsatıcı olduğunu biliyorum. Genelde gözlerimi kapatmam, duygularımı gözden geçirmem ve kaynağımla bağımı tekrar kurmam yalnızca beş dakikamı alır. Bu değişim, konuya bağlı

olarak, birkaç dakika da sürebilir, birkaç gün de.

Siz çalışmaya hazır ve istekliyseniz, her zaman hayalini kurduğunuz güven ve cesarete ulaşacağınıza söz verebilirim. Hayatınızın bazı alanlarında bu güce sahip olabilirsiniz, ama hedef, bu güce hayatınızın tüm alanlarında sahip olmanızdır.

Çoğumuz sabah uyanır ve kendimizi küçültecek, hafifletecek ve azarlayacak bir şey söyleriz. Bu düşünce yapısının hayatımız üzerindeki olumsuz etkisinin farkına varmayız. Her olumsuz düşüncenin özgüvenimizi azalttığını ve hayatın zorlukları ve günlük tercihlerimiz karşısında dimdik ayakta durabilme becerimize zarar verdiğini fark etmeyiz.

Kendinize aktardığınız tüm olumsuz düşünce ve şeylerin yalan olduğuna emin olabilirsiniz. Kendiniz gibi olmakta hiçbir sorun yoktur. Siz dünyada korkan, kendini yalnız, aptal veya sevgisiz hisseden tek kişi değilsiniz. Zaman zaman uyandığında kendini değersiz hisseden, yeterince iyi olmadığını düşünen, çaresizliğe kapılan, üzülen bir tek siz değilsiniz. Öfkelenen, gücenen, kızan tek kişi değilsiniz. Bunlar sıklıkla yaşanan duygulardır ve spiritüel bir varlık olmayı öğrenmek için gerçek fırsatlar sunarlar.

Cesaret sizi hayatınızı baştan aşağı değiştiren dönüşümsel bir sürece götürür. Bunu binlerce kişinin yaşamında net bir şekilde gördüm. Bu kitap elbette sizi motive edecektir, ama bu bir motivasyon kitabı değildir. Size ilham verecektir, ama bir ilham kitabı değildir. Pek çok şey öğreneceksiniz, ama bu bir eğitim kitabı da değildir. Bu dönüşümseldir. Özünde, bu kitap kendinize, başkalarına ve dünyaya bakış açınızı değiştirecektir.

Dönüşümsel süreç, siz düşüncelerinizin, inançlarınızın ve tercihlerinizin ötesine baktığınızda başlar. Gelecek sayfalarda, korkuya-dayalı yaşamınızın neden ve nasılını öğreneceksiniz. Burada amaç onu yargılamak değil, keşfetmek, anlamak ve onun, sizi bugün bulduğunuz noktaya getiren gerçeklik olduğunu kabullenmektir. Bilincinizden saklanan gerçekleri gördüğünüzde yaşamınızın değişeceğine kuşkunuz olmasın. İllüzyon ve yanılgılar olmadan davranışlarınızı keşfetmek için zaman ayırdığınızda, geçmişini temizleyecek, özlemini duyduğu-

nuz geleceğe dair bir fikir edineceksiniz.

Sahiplenme evresine doğru ilerlediğinizde, gerek bugün olduğunuz birey için gerekse yaşadığınız hayata kattığınız – ve katmadığınız – her şey için sorumluluk almaya başlayacaksınız. Geçmişini yanınızda taşıdığınız sürece onu sürekli tekrarlamaktan başka bir şey yapamayacağınızı öğreneceksiniz. Bu, yaşadığınız gerçekliklerde nasıl bir payınız olduğunu görmenize ve siz razı olmadıkça – bilinçli veya bilinçaltında – bir koşulu, durumu veya gerçekliği yaşamamanın mümkün olmadığını anlamınıza yardımcı olacak. Günlük dramlarınıza aktif bir şekilde katılım sağladığınızı fark ettiğinizde, özgün benliğinizin ortaya çıkmasına izin vereceksiniz. Ancak o zaman korkularınız, gücünüzün ve güveninizin arkasında kalacaktır.

Dönüşüm sürecinin son evresinde, bir insan ve kutsal bir varlık olarak olduğunuz bireyi nasıl tam anlamıyla kabulleneceğinizi öğreneceksiniz. Küçük bir parçanızdan ziyade, bütünüyle size odaklı yeni bir dünya görüşü geliştireceksiniz. Kutsal, güvenli ve cesur benliğinizi görebildiğiniz, hissedebildiğiniz ve kabullendiğiniz bu son evrede, içinde bir şeylerin değiştiğini, aydınlandığınızı hissedeceksiniz. Yine bu evrede, en başından beri olmanız gereken sevgi savaşçısına dönüşüğünüzü göreceksiniz ve tüm evrenin desteğini hissedeceksiniz. Ve yine bu evrede, kendinize ve insanlığa olan güveninizin tazelendiğini fark edeceksiniz.

Olduğunuz bireyi bir bütün olarak kabullenmeyi başardığınızda, kendinizi ve geçmişinizi ellerinizde ve yüreğinizde yargılamadan, korkmadan tutabileceksiniz. O zaman, tereddüt etmeden, kuşku veya suçluluk duymadan ve korkulara sarılmadan geçmişinizi ve kendinize dair bildiklerinizi kutsal bir merhamet duygusuyla, yürekten, yumuşak, ama sarsılmaz bir gerçeklikle kabul edeceksiniz. Yeni bir şeye ulaşacaksınız, ama onu yarattığınız veya gerçek olmasını sağladığınız için değil. İçsel savaşçınız içinizde, ılımlı olabileceği ve rahatlıkla, saygın ve mutlu bir şekilde ortaya çıkabileceği bir yuvaya sahip olacak. Hiçbir gayrete gerek kalmayacak. Doğanızın bütünlüğüne kucak açtığı-

nızda, mücadele etmek zorunda kalmayacaksınız.

Kimliğinizi reddetmek yerine kabul ettiğinizde, egoya bağlı hareket eden tiran yerine gerçek benliğinizi dinlediğinizde, kalbiniz sevgiye açılmaya başlayacak. Kendinizi, olmanız gereken insan olmaya utanç, suçluluk, kuşku duymadan adadığınızda, yalnızca küçük bir çocuğun yüzünde görülebilen bir mutluluk meydana gelir. İçsel dünyanızdaki bu değişim, dış dünyada yaşadığınız tecrübeleri de otomatik olarak değiştirir. İçsel dünyanızla olan ilişkinizi değiştirdikçe, en savunmasız benliğinize kulak verip ona merhametle yaklaştıkça, dünyaya baktığınız lensler değişir. Her şeyi bambaşka bir ışık altında görmeye başladığınızda, kendinize ve başkalarına farklı davranmaya başlarsınız. Hayatınızdaki kalıplara katı bir elle değil, yumuşak bir kalple bakarsınız ve dış dünyanız, sizi geleceğe dair her zaman olmak istediğiniz kadın olmaya teşvik eden bir vizyonla – başarı ve mutlulukla – karşılık verir.

Bu kitabın “Yeni Bir Paradigma” adlı birinci bölümünde, size korku, güven ve cesarete dair genel bilgiler verecek ve bunların yaşamınızı, düşüncelerinizi, davranış ve duygularınızı nasıl etkilediğini anlatacağım. Yeni bir cesaret ve güven paradigmasına ulaşacak, ne olduklarını, nasıl işlediklerini ve neden hep daha fazlasına aç olduğumuzu öğreneceksiniz.

“Akıldan Kalbe” adlı ikinci bölümde, cesur savaşçının yasaları adını verdiğim maddeleri adım adım inceleyeceğiz. Bu yasalar, siz güçlü, kendinden emin ve cesur bir sevgi savaşçısı olma yolundaki heyecan verici ve engin yolculuğa başlarken içsel dünyanızı sıfırlamak, eski düşünce, inanç ve davranışları iyileştirmek üzere tasarlanmıştır.

Her yasanın sonunda, uygulamanız gereken bir dönüşüm sürecinin yanında içinizdeki cesaret ve güven kaslarını güçlendirmenize yardımcı olacak bir cesaret etkinleştirici ve güven artırıcı bulacaksınız. Dönüşüm sürecini uygulasanız da uygulamasanız da, bu basit egzersizler içinizdeki savaşçının yeniden dirilişini destekleyerek cesaretinizi harekete geçirecek, güveninizi artıracak ve kararlılığınızı güçlendirecektir.

Bu kitaptaki son yasaya yaklaşıkça, dünyayı ve hayatınızı yepyeni bir noktadan görmeye başlayacaksınız. Bedeninizi yeni bir dayanma kuvvetiyle dolduran güç, cesaret ve güven karşısında büyülenecek, hayrete düşeceksiniz. Doğruları söylemek, içsel savaşınızın doğal bir ifadesine dönüşecek. Bir şeyi yapmak istemediğinizde suçluluk duymadan hayır diyebilmek sizi utandırmak yerine güçlendirecek. Farklı hissedeceksiniz, çünkü en başından beri olmanız gereken bireyin gerçekliğine, kendinize ulaşmış olacaksınız! Korku dolu veya her an kendini savunmaya hazır bir tutum sergilerken, artık sizi yeni, güçlü tercihler yapmaya ve sizi dahi şaşırtacak şekillerde davranmaya teşvik edecek bir dayanıklılık ve güce sahip olacaksınız.

Bunu başaramayacağınızı hissediyor bile olsanız, yolculuk başlı başına benliğinizin derinliklerinde olduğunuz kişiyi değiştirecektir. Bunu size garanti ediyorum, çünkü geçtiğimiz on beş yıl boyunca, binlerce insanı bu dönüşümsel sürece götürdüm. Siz dönüşümsel mucizenin ılık, güzel denizine adım atmaya istekli olduğunuzda, etkisini göstermeye başlar. O yüzden derin bir nefes alın ve kendinize “ben bir bütünüm” gerçeğini kabullenme izni verin. “Bugün itibariyle hayatımın bulunduğu noktayla bütün ve tamamım.” “Bütün olmak istiyorum,” değil, “Bütünüm.” “Bütünüm, tamamım ve sonraki adımlar için hazırım.”

Cesaret yolundaki adanmışlığınız için size saygı duyuyorum. Bunu henüz fark etmemiş veya anlamamış olabilirsiniz, ama bugün başlamak için harika bir gündür. Şimdi derin bir nefes alın ve size ait olan cesarete sahip çıkın.

BÖLÜM I

Yeni Bir Paradigma

Zanlı

Çocukluğumda bana ÖdleK Kedi derlerdi. Ben hep annesinin eteğinin altına saklanan, merhaba demek isteyen herkesten kaçan ve asla karanlıkta uyuyamayan küçük cılız Debbie Ford'dum. Her zaman birinin gölgelerin arasından fırlayıp canımı yakacağından korktuğumdan, köşelerde saklanmayı ve etrafımda olup bitenlere kaçamak bakışlar atmayı öğrendim. Henüz iki yaşına basmamıştım ki, mahallede dalga geçilen, ezilen ve pek çok aptal şakaya maruz kalan çocuk oldum. Ailenin üç çocuğundan en küçüğüydüm ve erken yaşlarda kimsenin beni korumayacağını öğrendim. Saldırıları daha kendi evimde, gözümde idolleştirdiğim ablam ve benim kurtarıcım olduğuna inandığım ağabeyimle başlıyordu. Üçüncü doğum günüm geldiğinde, herkesin benim ÖdleK Kedi davranışlarımdan sıkıldığı ve bir an önce büyüyüp onlar gibi olmamı istedikleri anlaşıyordu.

Benimle dalga geçmenin, iletişim kurmanın şirin bir yolu olduğuna inanan babam uzun bir mesainin ardından eve gelir, ünlü beyzbol oyuncusunun ismini verdiğimiz Whitey Ford isimli beyaz İran kedimizi kucağına alır, rahat koltuğuna uzanır ve tatlı bir sesle, “Gel bakalım, küçük ÖdleK Kedim. Babaya gel,” derdi. O sırada bu ilgiden hoşlanıyordum, ama

bu sıcak duygu uzun sürmedi. Sevgi sözcükleri olduğuna inandığı ifadeler kabalaştıkça, ben Ödle Kedi'den Domuz ve Şebek'e geçiş yaptım. Beni ne kadar sevdiğini bilmeme rağmen, bu ifadeler canımı acıttı ve ben gerek etrafımdaki insanlardan gerekse genel anlamda dünyadan daha çok korkar oldum.

Büyüdükçe, ödle kedilerin toplum tarafından kabul görmediğini anladım. Tıpkı ağabeyim ve ablam gibi, ben de savunmacı ve kaygılı karakterimin dış dünyaya cazip gelmediğini görebiliyordum. Daha güçlü ve kendimden emin olmak istedim, ama aksine kuşkulu ve korkaktım. Olduğum insan beni mahcup ediyordu. Tuhaftım, ama tek istediğim ablam Arielle gibi uyumlu ve özgüveni yüksek bir insan olmaktı. Uzun, koyu renk saçlarıyla Arielle, hiçbir şeyden korkmayan, parlak bir yıldız gibiydi. Ben de kendimi böyle hissetmek için neler yapabileceğimi araştırmaya başladım.

Gıda, her zaman duygularımı değiştiriyor gibiydi. O sırada tesadüfen Florida, Hollywood'daki 46. Cadde'de bir 7-Eleven dükkanının karşısında oturuyorduk. Burası benim için küçük, sıkıcı bir kasabaydı ve en büyük eğlencem anne ve babamın cüzdanlarına uzanmak, birkaç dolar aşırnak ve kek ve Coca-Cola ihtiyacımı gidermek için yolun karşısındaki markete koşmaktı. Bu her zaman işe yarıyor gibiydi. Şeker bana, minik karnımda sancılara neden olan kaygıyı sakinleştirecek mutluluğu veriyor, beni daha huzurlu ve sakin bir ruh haline sokuyordu. Kekimi yiyip kolamı içtikten sonra çok sevdiğimi ve neredeyse yenilmez olduğumu hissediyordum. Korkularımdan sıyrılıp kendimi daha güçlü ve güvende hissettiğim o evreye geçmem beş dakika bile sürmüyordu.

Yaşadığım en onur kırıcı olay yedinci sınıftayken yaşandı. İlk okul dansıma gitmek için tüm cesaretimi toplamıştım. Cılız bedenim, çirkin metal tellerle kaplı yamuk dişlerim ve genel popülerite eksikliğim beni hala utandırıyor. Alnımın üzerinde, "Ezik. Uzak Durun," yazan bir etiket varmış gibi hissediyordum. Dış görünüşümden nefret eder ve kusurlarımı saklamak için yollar arardım. Çoğu çocuk gibi, ben de diğer

popüler kızlar gibi olmak isterdim. Dansa gidip bir köşede tek başıma kalmaktan öyle korkuyordum ki, mümkün olan en havalı elbiseyi giymeye karar verdim. Yarı-havalı bir elbise alacak paramız bile olmadığından, teyzem Laura'dan bana bir elbise yapmasını istedim. Elbiseyi birlikte tasarladık. Şarap renginde, içime beyaz fırfırlı bir bluz giyerek yaka çizgisini doldurabileceğim bir elbiseydi. Saçlarım uzun, gür ve güzeldi. Bir de ağzımı kapalı tutmayı başarabildiğim takdirde, birilerinin bana Metal Diş lakabı takmasını önleyebilirdim.

Dansa gittiğimde, diğer tüm kızları inceledim ve hemen “güvendeki” kızların takıldığı köşeye yöneldim. Onlar havalı veya popüler değildiler ve korumaları gereken özel bir statü olmadığından, beni aralarına aldılar. Yerimi bulduktan sonra köşede durdum ve tatlı bir çocuğun beni dansa davet etmesi için dua ederek beklemeye başladım.

Birkaç saniye içinde, erkekler etrafımı sarmaya başladı. heyecanlanmıştım. Belki de bir ödül kazanmış ya da en şık giyinmiş kız seçilmiştim. Hepsi yüzlerinde kocaman tebesümle bana bakıyordu ve ben kendimi rüyada gibi hissediyordum. Beni elimden tutup sahneye götürdükleri sırada olan bitenden habersizdim. Sonra Joe Tex'in “Skinny Legs” (Sıksa Bacaklar) adlı parçasının sözlerini duyduğumda kalbim duracak gibi oldu.

*Baksana dostum, o kadının önünde yürüme
Sanki sana ait değilmiş gibi
Sırf küçük sıksa bacakları var diye.*

*Biliyorsun, bir yere varamazsın.
Eve götürürken öyle demiyordun
Kapalı kapılar ardında, değil mi?*

*Şimdi o kadından utanıyor gibisin
Ya da onun sana ait olduğunun bilinmesini istemiyorsun.*

Ama sorun değil, sen devam et, bebeğim.

*Ve o kahrolası bacakların için üzülme
Çünkü bir yerlerde
Seni sıksa bacaklarınla kabul edecek
Birileri vardır mutlaka.*

Gözyaşlarıma hakim olmaya çalışırken, beni kollarımdan tutmuş kalabalık dans pistine sürüklüyorlardı. O anda tek düşünebildiğim, elbisemi gören onca insandı. Sonra, hiç duraksamadan orkestranın “Sıksa bacaklı o kız kim?” diye haykırdığı merdivenlere doğru çıktılar ve beni sahnenin ortasına getirdiler. Herkesin bana kahkahalarla güldüğünü duyabiliyordum. Orkestra bu kahkahalar karşısında iyice keyiflenmişti ve alkışlayarak daha yüksek sesle söylemeye başladılar. Bu sırada ben daha fazla tutamadığım gözyaşlarımla sahnenin ortasında kalakalmıştım.

*Şimdi, o sıksa bacaklı kadını kim alacak?
Hadi ama, biri sıksa bacaklı kadını alsın lütfen.
Şimdi, hepiniz tanıyorsunuz sıksa bacaklı kadını.*

*Birileri olmalı mutlaka
Sıksa bacaklı kadını
Alacak kimse yok mu aranızda?*

*“Hey Joe” “Evet Bobby”
“Neden onu almıyorsun?” “Aklını mı kaçırdın?”
“Sıksa bacaklı kadın istemem.”*

Aşağılanmış ve mahcup olmuş bir halde tüm sınıfın önünde öylece durdum. Korkudan yerimden kıpırdıyamıyordum. Tüm o değersizlik, yeterince iyi olmama, uyum sağlayamama duyguları yüreğimi sarmıştı. Gözyaşlarıma hakim olup kendimi toparlamak için elimden geleni yaptım. Çığlıklar atıp

sahnedan koşarak uzaklaşmak istememe rağmen, bir adım bile atamadan öylece durdum. Kendimden emin ve havalı bir şekilde yürüyüp gitmek yerine, bir ödleğ gibi öylece durdum ve bir kez daha komik olmayan bir alay konusu oldum. Kim benimle arkadaş olmak isterdi ki? Benim gibi sıksa bacaklı biriyle olmayı kabul edecek bir erkek arkadaş bulmam mümkün müydü? Nihayet özel biri olacağımı hayal ettiğim o büyük gece, tek bir şarkıyla kabusa dönüştü. Bu çocukluğumun en kötü anıydı. Sonsuza dek damgalandığımı hissettim.

Bu olayı defalarca düşündüm. Her seferinde daha iyi bir sonuca ulaşmayı umdum. Ama kimsenin beni kurtarmayacağını biliyordum, daha önce yapmamışlardı ki. Bu dünyada hayatta kalacaksam, beni bir tek ben kurtarabilirdim.

O seneyi bitirebilmek için bir plan tasarlarırken güvensizliklerim giderek derinleşti. Alay konusu olmaktan çok korkuyordum. Görünmez olmak ve kaba çocuklardan uzak durmak için elimden geleni yaptığımı hatırlıyorum. Zaman zaman sırf dalga geçilen kişi olmamak için başkalarıyla alay ettim. Her gün McNicol Junior lisesinden eve dönerken ağlıyordum. Tek istediğim uyum sağlamak ve ait olmaktı. En popüler kız olmaya ihtiyacım yoktu. Sadece sevilme ve kendimi güvende hissetme istiyordum. Ama bunun gerçekleşmesi için hiçbir umut ışığı yoktu ve çaresizce bu üzüntüm, beni kendimle ilgili her şeyi değiştirmeye sevk eden bir depresyona dönüştü.

Korkularım ve şimdi içime derinden işlemiş güvensizliklerim beni kontrol ederken, o kızı başkalarının olmamı istediğini düşündüğüm kıza dönüştürmek üzere dramatik bir karar aldım. Özgün, şefkatli doğamı yeni bir “umurumda değil” tutumuyla örtmeye başladım. Ve sıcak, sevgi dolu yüreğim kısa sürede soğudu, şefkat, merhamet ve neşe gibi duygulardan uzaklaşıp alaycı ve kavgacı birine dönüştüm. Beni koruyacak, aynı zamanda içsel gerçekliğimden uzaklaştıracak bir koruma duvarı geliştirdim. Ama bu benim ödemeye razı olduğum bir bedeldi. Duygularını hissetme ya da olduğu gibi görünme cesaretini kaybederek kendinden nefret eden birine

dönüşürken, artık gerçek kimliğime ulaşamaz olmuştum.

On üç yaşına geldiğimde, “yanlış insanlarla” takılmaya başladım. Uyuşturucu kullanımı popülerite kazanıyordu ve ben kısa sürede, onların bana aradığım özgüveni verdiklerini fark ettim. Sonunda yüreğimdeki olumsuzlukları giderecek bir çare bulmuştum. Uyuşturucu her şeyi değiştirdi, çünkü bana daha önce hayal bile edemeyeceğim bir cüret ve cesaret verdi. Bozuk ağızlı bela bir tip olmanın insanların beni ezip geçmelerine engel olduğunu öğrendim. Ailem değişen bana tahammül edemiyordu, ama çoğu zaman işe yarıyordu ve beni seven arkadaşlarım bile vardı. Üstüme geçirdiğim kılıf ikna ediciydi ve bir süre sonra, bunun yalnızca ardına saklandığım bir maske olduğunu unuttum. Güvensizliklerimi saklamanın yeni ve daha iyi yollarını bulmak için titizlikle çalıştım; doğru kıyafetleri giymek (markaların sahte ve ucuz versiyonları bile olsa) ve sıkı kızlarla takılmak (kötü bile olsalar). Bana mantıklı gelmişti: sıkı kızlarla takıldığım takdirde, onlar beni daha kaba olan kızlardan koruyabilirdi. Ama onlara gerçek duygularımı yansıtmamam gerektiğinin farkındaydım, yoksa bir kez daha dışlanacaktım. Dehşete kapılmış küçük Ödlek Kedi hala yeni, şişirilmiş karakterimin altında gizleniyordu. Hızla resme erkek arkadaşlar ve beni havalı gösterip ıstırabımı saklamama olanak verecek diğer şeyler ekleyerek gerçek bir Çetin Ceviz numarası geliştirdim. Gece gündüz bu imaj üzerinde çalıştım. Ama yalnız kaldığımda, midemi uyuşturucularla, etrafımı beni sevdiklerine inandığım erkeklerle doldurmadığım zamanlarda, asla yok olmayan bir korkuyla doluyordum. Ama en azından artık beni boğmuyordu.

Yaşım ilerledikçe, çekingenliğim kayboldu. Birkaç hap, tarz giysiler ve o anda hayallerimin peşinden gitmek için gereken cesareti verecek her ne varsa onun yardımıyla daha büyük riskler almaya başladım. Para önemli bir maddeye dönüştü, çünkü daha iyi şeyler almama olanak veriyordu. Bir giyim mağazasında çalışmaya başladığımda, moda ve ticaret konusunda yetenekli olduğumu keşfettim ve işimi çok sevdim. Bir

müşteriye kıyafetler seçip ona tarz geliştirirken, kendimde samimi, gerçek bir güven, gurur ve güç hissettim. Bunlar alışık olmadığım duygulardı. Her yeni gün heyecan vericiydi ve eve gidip kim dinlerse yaptığım büyük satışları ve bir araya getirdiğim havalı kıyafetleri anlatmak için sabırsızlanıyordum. Hatta erkek mağaza müdürlerinden biriyle telefonda yakın bir ilişki bile kurmuştum. Bizzat tanışmamış olsak da, nedense birlikte olmamız gerektiğini hissediyordum. Sonunda tanıştığımızda, daha ilk buluşmamızda aşık olduk. Aylarca, çalışmadığımız her anı birlikte geçirdik. Ben onu çok sevdim, ailem çok sevdi ve onun tanıdığımız en iyi adamlardan biri gibi olduğunu düşündük.

Sonra on sekiz yaşına geldiğimde, hiç olmadığı kadar güçlenen özgüvenimle, ilk aşkımın beni aldattığını öğrendim. Bir kez daha şok olmuş, kalbim kırılmıştı. Şimdi güçlü ve güvende değil, utanç içinde ve yaralıydım. Geliştirdiğim tüm o özgüven uçup gitmişti. Saniyeler içinde, kendime dair yeni imajım dağıldı ve geçmişimin utanç duyguları büyük bir hınçla geri döndü. Ancak bu kez ıstıraplı duygular beni daha çok sarstı, çünkü gerçekten de köşeyi dönüp kendime yeni bir yol çizdiğime inanmaya başlamıştım. Ve erkek arkadaşımın ayrılmak istemeyip hiçbir anlamı olmadığını söylemesine rağmen, utancım ve öfkem buna izin vermedi. Bu, hayatta en çok sevdiğim insanı kaybetmek anlamına dahi gelse, bunu onun yanına bırakmayacaktım.

Bunun üzerine, sevilebilir olmak ve bana sonsuza dek sadık kalacak bir erkek bulmak için nasıl bir insan olmam gerektiğini düşünmeye başladım. Daha zeki ve başarılı olmak için çalışarak maskemi yeniledim. Ama ne yaparsam yapayım, her zaman bana diz çöktürecek ve beni, kendisi olma cesaretini veya güvenini göstermeyen küçük, kalbi kırık kızla yüzleşmeye zorlayacak bir şeyler oluyordu. Her zaman kötü bir ilişki, hüsrana uğratan bir netice, bir aşağılanma ya da bir başarısızlık vardı. Dış dünyada giderek daha başarılı bir kadına dönüşsem de, bu olaylar bana kendimi aciz ve küçük hissettiriyordu.

Diğer insanların benim hakkımdaki görüşleri, başarı için bir ölçüt olmayı sürdürdü. Hislerimi bir kenara bırakıp dış görünüşüme daha çok zaman ve para ayırdım. Benim için önemli olan tek şey dış dünyaydı. Arkadaşlarımı popülarite ve önem seviyelerine göre seçtim ve dışarıya özgüven havası veren bir kadın olmak için çok çalıştım.

Yirmili yaşlarımda, en iyi dedektifi bile kandırarak bir imaj yaratmayı başarmıştım. Maske birkaç yıl etkisini sürdürdü, ama sonunda ben uyuşturucu kullanımında kontrolü kaybedip resmi olarak sorunlu tatlı bir kıza, diğer bir deyişle bir uyuşturucu bağımlısına dönüştüğümde maske bir kez daha parçalandı. O anda iki seçeneğim olduğunu anladım; ya yardım alacaktım ya da ölecektim. İlk kez bir uyuşturucu tedavi merkezine kaydoldum. O işe yaramadığında bir diğerine ve sonra bir diğerine. En nihayetinde son şansıma ulaştığımı anladığımda her şeyi bıraktım ve West Palm Beach Tedavi Merkezi'nin banyosunda kendimden çok daha üstün bir güce bağlandığımı hissettim. Hayatımda ilk kez, korkak, güvensiz, yalnız ve aciz kız huzurlu, ayağı yere basan, kendinden emin bir kadına dönüştü.

Bu bağlantı yalnızca birkaç dakika içinde gerçekleşti. Uyuşturucu, şeker, bir erkek veya para olmadan da, rahatsızlığım (zihnimde, bedenimde ve ruhumdaki rahat-sızlığım) savaştığım ve içimde kopan içsel savaşı kazanacak cesareti buldum. Gittiğim dördüncü tedavi merkezinin pis banyo zemininde, güce ve içsel kuvvete ulaştım ve hayatımda ilk kez kendimi özgür hissettim. Anlamasam da, güven ve cesaretin altın anahtarını bulduğumu biliyordum. Sonunda yerden kalktığımda, en başından beri içimde bir şeylerin eksik olduğunu ve anahtarın, hakkında hiçbir şey bilmediğim bu içsel bağlantı olduğunu anladım. İçimdeki bu güç, hayatımı sonsuza dek değiştirecek bir mesaj vermeye çalışıyordu. Kısa sürede zanlının korku olduğunu anladım.

KORKUNUN ETKİSİ

Korku bizi güçsüz bırakabilecek son derece gerçek bir duygudur. Gücümüzün büyük bölümü, yaptığımız tercihlerde ve attığımız adımlarda saklıdır. Her tercihle ya aynı tanıdık yolda ilerler ya da yeni bir geleceğe adım atarız. Korku, hiçbir uyarı olmaksızın kontrolü ele alabilir.

Yüreğimizde ve aklımızda öyle çok fırtına var ki, bizim için gerçekten neyin önemli olduğunu unutmamız mümkündür. Bizler, yaşamlarımızdaki bazen neşeli ve keyifli bazense gözü-müzü kör edip bizi incinmiş, öfkeli, üzgün veya yasta bırakan çeşitli olayların etkisinde kalırız. Her gün seçimler yapar ve geleceğimizi şekillendiren farklı olasılıklarla karşılaşırız. Genelde bu seçimlerin önemsiz olduğunu düşünür, hiçbir neticesi olmayacağını ya da olsa bile bunlarla daha sonra, yarın, sonraki hafta veya gelecek yıl ilgilenebileceğimizi sanırız. Ama günbegün yapılan bu seçimler ya özsaygı ve güvenimizi yiyip bitirir ya da bizi daha güçlü ve canlı hissettirerek karakterimizi sağlamlaştırır. Bazen üzerinde düşünüp planlayarak, bazense otomatik pilotta (bizi eski kalıplara sürükleyen, düşünce veya duygulara yer bırakılmamış bir ruh haliyle) kararlar alırız. Korkuları aşma ve cesurca ilerleme becerimiz, ne şekilde seçim yaptığımıza bağlıdır.

Güçlü bir benlik hissiyle büyüdüyse, kendinizi sürekli incelemiş ve eleştirmişsinizdir. İçsel, kuşkulu seslerle kafanız karışmış, çatışma karşısında küçülmüş, görülmeniz gereken yerde saklanmış, konuşmanız gereken yerde susmuşsunuzdur. Korku, aksi doğru bile olsa, sizi güvende tutacağına emin olduğunuz tercihi seçmeye zorlar. Sizi yapamayacağınıza, hatalı olduğunuza, pahalıya mal olacağına, yolun zorlu olduğuna inandırır. “Düşünme bile. Olduğun yerde kal. Şu anda bununla ilgilenmek için doğru bir zaman değil,” der. Ama bunlar korkuyu güçlendiren ve sizi atıl bırakan yalanlardır. Bu

yalanlar vasatlığı besler ve size tatminsiz bir yaşamı garantiler. Tahmin edilebilir bir geleceği pas geçmek ve beklenmedik ama güzelliklerle dolu bir geleceğe adım atmak istiyorsanız, bu yalanlarla yüzleşmeniz gerekir.

Üstün ikna gücüyle, korku kendini Belirsizliğin Sesi olarak gösterir ve sizi endişe, kuşku ve dehşete sürükler. Uzun ve sürekli söylevleriyle, sizi bir özeleştirici döngüsüne hapseder. Korku sizi en yüce gerçeğinize sırt çevirmeye ve geçmişin ıstıraplarına boyun eğmeye ikna ederek bu üstün gücüne ulaşır. Korkunun kazandığı her an, siz kaybedersiniz. Korkuyu seçtiğiniz her an, hayallerinizden biraz daha uzaklaşırsınız. Arzuladığınız ve hak ettiğiniz geleceğe yükseleceğiniz yerde, geçmişinizin kontrolü altına girersiniz. Korkular haykırır, “Vazgeçme! Kininden, öfkenden, üzüntünden ya da mazeretlerinden vazgeçme!” Korku size başarısız olacağınızı söyler. Denediğiniz ve ulaşmak istediğiniz yere gidemediğiniz her anı seve seve hatırlatır. Korku içinde çok genç yaşlarda yerleşen ve sizi uyarmaktan bıkmayan monoton bir diyalogtur: “Dikkatli ol. Bunun sonu yok. Bunu hak etmiyorsun. Kimse her şeye sahip olamaz. Sen kim olduğunu sanıyorsun?” Kendinizi savunup ona, “Ben güçlü, kendine güvenen ve değerli bir kadınam,” diye haykırmak yerine, korkuya teslim olur, utanç içinde boyun eğerek ve hoşlanmamanız da, sizi aşağı çekiyor bile olsa, bulunduğunuz yolda ilerlemeyi sürdürürsünüz.

Dahası, korkuyla mücadele edip kazanmadığınız takdirde, geçen zamanda ses giderek güçlenir. Tropikal bir fırtına gibi önüne çıkan her şeyi içine alır. Siz farkına bile varmadan, korku hayatınızı kasıp kavuran, uğrunda çalıştığınız her şeyi ve hayallerinizi yıkıp yok eden bir kasırganın kuvvetine ulaşır.

Korkunun Sesinin sizinle nasıl konuştuğu konusunda net değilseniz, kendinize aşağıdakilerin tanıdık gelip gelmediğini sorun:

Çok şişmansınız.

Çok yaşlısınız.

*Çok kısa boylusunuz.
Çok aptalsınız.
Çok eğitimsizsiniz.
Kimse sizi istemiyor.
Ait olmayacaksınız.
Reddedileceksiniz.
Hiçbir işe yaramazsınız.
Hiçbir şey başaramazsınız.
Sizin zamanınız geçti.*

Belki de şöyle diyordur:

*Hepsi senin hatan.
Yanlış kararlar aldın.
Zamanın geldi de geçti bile.*

Belki Korku Sesiniz daha çok bir fısıltıdır ve durmadan size şunları söylüyordur:

*Dikkat et!
Temkinli ol!
Senin hakkında ne düşünecekler?
Seninle dalga geçecek, seni dışlayacak, mahcup edecekler.
Kendini aptal yerine koyacaksın.*

Belki de Korku Sesiniz kuşkudur:

*Ama ya bu bir hataysa?
Ya benim için başka kimse yoksa?
Ya başka bir iş bulamazsam?
Bu benim hatam olmalı.
Emin olana dek bir hamle yapma.
Bu iş için daha vasıflı biri var.
Ben hiçbir şey için minnet duymuyorum, bu yüzden her şey ters gidiyor.*

Belki ilişkinize müdahale ediyor ve size şöyle diyordur:

*Güvenme!
Ağzını açma!
İhtiyaçlarını söyleme!
Fazla verici olma!
Kalbini açma!
Bir daha deneme!
Kontrolü kaybetme!*

Korku Sesiniz inkar evresinde de olabilir:

*Bir gün...
Daha sonra ilgileneceğim.
Şimdi daha iyiyim.
Ne kadar ilerlediğime bak.
Yeterince yaptım.
Elimde kalan buysa, sorun değil.*

Korku Sesiniz savunmacı veya suçlayıcı davranıyor olabilir:

*Hepsi onların suçu!
Bu benim başıma gelmemeliydi.
Neden değişmesi gereken benim?
Neden unutmam gerekiyor?
Neden bağışlayayım ki?
Onlara göstereceğim!
Bunu bana onlar yaptı.
Bunu bana dünya yaptı.*

Belki de Korku Sesiniz kafanızın karışıklığını yansıtıyordur:

*Ne yapacağımı bilmiyorum.
Sıkışıp kaldım.
Yardıma ihtiyacım var.*

Çok bunaldım.

Ne istediğimi bilmiyorum.

Belki korku, size sürekli neden istediğiniz bedeni, sevgiyi, sağlığı ve canlılığı, neşeyi veya yakınlığı hak etmediğinizi tekrarlayan bir saplantı olarak kendini gösteriyordur.

Belki de korku, gerçek yas sindirilmediği ve iyileştirilmediği zamanlarda yerini alan bir kendi kendine acıma formudur:

Bunu atlatabilecek miyim, bilmiyorum.

Bunun benim başıma geldiğine inanamıyorum.

Neler yaşadığımı kimsenin anladığını sanmıyorum.

Sonuçta kimsenin umurunda değil.

Korkularımızla yüzleştığımızda (ki çoğumuz bunu bir gün içinde defalarca yaşarız), onları görmezden gelmeyi, inkar etmeyi ya da onların içinden geçmeyi öğrendik. Cesaretimize ulaşmak için, korkularımızı ortaya çıkarmalı, kabullenmeli ve onlara kucak açmalıyız. Ve korkularımıza kucak açmanın tek yolu, onları oldukları gibi kabul etmektir. Yani onların, geçmişteki tecrübelerden doğmuş yanlış anlamalar veya büyümenin getirdiği sınavların bir parçası olduklarını kabul etmemiz gerekir. Korku, bizim işletim sistemimize yerleşir. Bu faydalı bir duygu olsa da, zaman zaman ciddi anlamda kontrolden çıkabilir.

Korkularınızı görmezden gelmenin genelde bir işe yaramadığını fark etmişsinizdir. Bunu deneyebilir ve stresli zamanlarda korkuların tekrar ortaya çıktıklarını görebilirsiniz. Siz onlara kucak açmadıkça onlar kaybolmazlar. Sırf cesaret ile aranızda duran engeli etkisiz hale getirmek ve görmezden gelmek adına korkularınızı derinlere itebilir, içebilir, alışveriş yapabilir, kendinizi meşgul tutabilir, daha çok çalışabilir, şikayet edip dedikodu yapabilirsiniz. Oysa belirli korkularınız olduğunu kabullendikten ve onların hayatınızı yönlendirmesine izin vermenin bedelini anladıktan sonra kendinize bir fırsat verir, onları daha net ve daha derin bir anlayışla gözlemleyebilece-

ğiniz yer açarsınız. Korkularınızın esiri olmak yerine, onlara kucak açmaya başlarsınız.

“Neye direnç gösteriyorsanız onu çekersiniz” sözünü duymuşsunuzdur. Bu ifadeyi doğru anlamak korkularınıza kucak açmanın anahtarıdır. Korkularınıza direnç göstermek, yargılamak ve onlardan nefret etmek, onların sizi daha sıkı sarmasına neden olur. Onları görmezden geldiğinizde, yargıladığınızda ve saklamaya çalıştığınızda, onlara güç vermiş olursunuz. Bu gücü geri almaya çalışmak korkularınızın hakkından gelmek değil, yüreğinizi yaralı parçanıza, küçük ÖdleK Kedinize açmaktır.

Ben içimdeki bu ÖdleK Kediye seviyor ve besliyorum. Onu uzaklaştırmaya veya olduğundan başka bir şeye dönüştürmeye çalışmıyorum. O içimde korkularımı taşıyan bir parçam. Bunu anlamayı ve kendi korku dolu benliğime merhamet duymayı başaramadığımda, olumsuz bir döngüye kapılıyorum. Korkumu anlayıp yanında getirdiği armağana kucak açtığımda, özümde olmam gereken insanın özgüven ve cesaretine erişebiliyorum.

Her ne kadar baskı altına alınmış korku büyük acıların zanlısı olsa da, korkuya kucak açtığınızda, bu sizi cesaret ve güven dünyasına sürükleyen bir araç görevi görür. Arkadaş olduğunuz korku, size hayatınızın tatmin olmadığınız veya duygusal anlamda sıkıntı yaşadığınız alanlarında ilerlemeniz için teşvik eden bir değerli bir müttefiktir.

Şimdi gelin, korkunun içine saklanmış yaralarımıza bakalım. Orada zihinlerimizi arındırmanın ve savaşçı kalplerimizi canlandırmanın anahtarını bulacağız. Ve hayatlarımızı değiştirecek güven ve cesaretle buluşmaya bir adım daha yaklaştığımızı fark edeceğiz.

Kutsal Güven

Zamanın başlangıcından bu yana, önemli kadınlar birbirlerine güvenle ilgili yazılar yazdılar. Yazar Astrid Alauda bunlardan biriydi:

Hayatımın büyük bir bölümünü tepemdeki kıskançlık bulutunun altında yürüyerek geçirdim. O buluttan yağan asit damlalar vizyonumu bulanıklaştırdı ve kalbimde delikler açtı. Güven şemsiyesini kullanmayı öğrendiğimde, gökyüzü maviliklere açıldı ve mutluluk adı verilen güneş ışınları sadık dostlarım oldu.

Güven, çoğu insanın hep daha fazlasının özlemini duyduğu o niteliklerden biridir. Bu canlandırıcı duygunun hayallerimizin yanıtı olduğuna, istediğimiz şeyi istememize, işitilmediğimiz zamanlarda sesimizi yükseltmemize yardımcı olduğuna ve evrenin bize gönderdiği her şeyle baş etme becerisi verdiğine inanırız. Kısacası, güvenin hayatımızı iyiye götüreceğine inanırız. Bu inanç bir gerçek üzerine kuruludur: güven hayatı iyileştirir. Çok iyileştirir. Ama sözlüklerde veya motivasyon seminerlerinde bulduğumuz tanımların çok ötesine geçen bir güven türü daha vardır ve şimdi ele geçmesi zor olan bu şeyi

aramayı bırakıp onu sahiplenmemiz gerekiyor.

Genelde “güven” ve “özgüven” sözcüklerinin aynı anlam-larda olduklarını düşünüp değiş tokuş ederek kullanırız. Ancak niteliklerini ayırt etmek, cesaretimizi kazanmamız için önemli bir noktadır. Güvenden söz ederken, “dışarıdaki” durum ve koşullardan bahsederiz. “Her şeyin en iyi şekilde sonuçlanacağına güveniyorum. Herkesin zamanında geleceğine eminim. Yargı sisteminin doğruyu yapacağına güveniyorum. Doğru kararı vereceklerine eminim,” gibi cümleler kurarız. Kişisel bir inanç noktasından geliyor olsa da, bu tip bir güven her zaman bizim dışımızda bir şeylere bağlıdır.

Özgüven insanın kendine, kendi güç ve becerilerine olan inancıdır. Özsaygımızla yakından ilişkili olan özgüven, insanın kendine olan güvenidir. Burada ilginç olan şey, genelde bazı alanlarda özgüven sergileyip bazı alanlarda bundan yoksun olmamızdır. Şu örnekle sürekli karşılaşırız: çocuklarının bakımı ve yetiştirilmesinde kendine güvenen, ama kendi şirketini kurma konusunda kendine güvenmeyen insanlar; karmaşık teknik veriler konusunda kendinden emin, ama birebir diyalog kurma konusunda kendine güvenmeyen insanlar; sahnede binlerce insanın önünde bir performans sergilerken özgüveni tam olan, ama yakın bir ilişki yürütme konusunda kendine güvenmeyen insanlar.

Gerçek şu ki, hem güvene hem de özgüvene ihtiyacımız var. Onlar bir madalyonun iki yüzü gibidir. Kişisel yaşamlarımızın ve dünyamızın bir bütün olarak durumu, güveni daha derin bir seviyede anlamamızı, gerçek güvene ulaşmamızı şart koşar.

Güveni keşfetmeye başladığımızda, onu ego yapımızın sahte güveninden ayırt edebilmeliyiz. Sahte güven güvensizliklerimizi saklamak ve bizi iyi olduğumuza ikna etmek üzere tasarlanmıştır. Kendini başkalarından ayırmak egonun görevidir, dolayısıyla bizler küçük yaşlardan beri, bireysel insanlar olduğumuza, etrafımızdaki herkesten ve her şeyden ayrı olduğumuza inanmak üzere eğitildik. Yıllar boyunca egonun içsel konuşmalarını dinleyerek onun otoritesine ikna

olduğumuzdan, herhangi bir kutsal tasarının bir parçası olmadığımıza inanırız. Diğerlerinden daha iyi veya daha kötü, daha şanslı veya daha şanssız olduğumuzu, ondan daha iyi göründüğümüzü veya öbüründen daha çirkin olduğumuzu, özel olduğumuzu, daha önemli veya önemsiz olduğumuzu düşünürüz. Bu kıyaslama nakaratı egomuzun içinde gerçekleſir.

Ego bizi sorgulamaktan, keſfetmekten ve büyük olasılıkla derin bir anlayışı ya da derin bir gerçeğe ulaşmaktan alıkoymak için bu dikkat dağıtma stratejisini uygular. Ego, bağımlılığa dönüşen bir ilişkideki bir eş gibi güvenli yalnızlık bölgesinde kalmaktan memnundur, daha yüksek bir gerçeklikle duygusal bir bağ kurmamızı istemez. O yüzden suçluluk hissettiren zevkler, önemsiz konular, hayaller, bağımlılıklar ve diğer insanların sorunlarıyla dikkatimiz dağıldığında, bunun sorumlusunun ego olduğuna emin olabilirsiniz.

Bu paradigmada, kıyaslamalar ve yargılamalarla güvensizliklerimizi destekleriz. Ama burada sorun, egonun bir güvensizlikler kuyusu olmasıdır. Altlarında yatan korkular gibi, egonun çeſitli savunma mekanizmalarına genelde yüksek sesli, dar görüşlü ve küstah sesler eşlik eder. Örneğin:

Dünyayı ben yönetseydim, burası bambaşka bir yer olurdu.

Keşke bu işin başında ben olsaydım.

Ben _____ için neyin iyi olduğunu biliyorum.

Beni dinleselerdi...

O aptal insanlardan daha çok şey biliyorum.

Dünya aptallarla dolu.

Tüm bu vasıfsız insanlarla çalışmak zorunda olmasaydık, her şey yolunda giderdi.

Kimseye ihtiyacım yok.

O kurallar benim için geçerli değil. Ben ne istersem onu yaparım.

Ben farklı bir ligdeyim.

Ben onlardan daha iyiyim.

Bu egonun sahte güven gösterisidir. Bunu, bireysel imajımızı, kendimizi tanımladığımız yapay benliğimizi korumayan bir savunma mekanizması olarak kullanırız. Bu sahte güven gerçekten olduğumuz kişiyi görmemizi ve özgüvenin saklı olduğu benlik evresine ulaşmamızı engeller. Bu sahte özgüven bizi derin güvensizliklerimizden koruma görevini yerine getirmez. Hepimiz giyinip harekete geçmeye hazır gibi görünebiliriz, sonra yanımızdan biri geçer, dönüp bize bir bakış atar ve o güvensizlik geri dönüp çirkin yüzünü gösterir. Güvensizliklerimizin bizi göz açıp kapayıncaya yakalayıp güven duygumuzu söküp almasının sebebi, en başından gerçek bir güven duygusuna sahip olmamamızdır.

Sahte güven, adından da anlaşılacağı gibi, sizi ve diğer herkesi her şeyi hallettiğinize ikna ettiğinde işe yarar. Ama sahte güven, istemediği bir deneyimle sarsıldığında, örneğin sorgulandığında, kuşkuyla yaklaşıldığında ya da görmezden gelindiğinde, kendi ceza formunu da beraberinde getirir. O zaman, tereddüt bile etmeden kendi cehennemine dönüşür ve sizi bu kazanılması imkansız oyunda başarısız olduğunuz için lanetler. İşte böyle anlarda egonuzun iş başında olduğuna emin olabilirsiniz. Yenilgi sonrası sizi yerden kaldırmak yerine, bir tekme de o vurur, geriye kalan tüm gerçek güveni yok eder. Siz kendinize merhametle yaklaşmak yerine kendinizi azarlar, davranışınızı mükemmeliyet lensleriyle değerlendirirsiniz. Ya da kendi başarılarınızı görmek yerine, kendinizi başkalarıyla kıyaslayarak onları değersizleştirirsiniz. Bu oyunun etkisi bu kadar yıkıcı olmasaydı, bunu akla hayale gelebilecek en sıkıcı bilindik kalıp olarak görür ve üzerini çizerdik. Ama bu konuda vurdumduymaz davranamayız, çünkü trajiktir. Ego yapımız yalnızca kendi bireysel yaşamlarımıza odaklanmamızı, yalnızca tek bir aktöre, tek bir ayrı benliğe yer veren ufak bir sahnede oynamamızı sağlar. Ama gerçek şu ki, kimse önemsiz bir hayata doğmaz. Bütüne ciddi anlamda değer katmayan tek bir yaşam dahi yoktur.

Derinlerde bir yerde bunun doğru olduğunu biliyor, ne kadar

belirsiz olsa da bu daha büyük yaşama doğru ilerlememiz için yapılan çağrıyı duyuyoruz. Bir özgünlük yatağına kurulu olan bu yaşam bizden, gerçek güvenin ne olduğunu düşünmemizi istiyor. Gerçek ve özgün güveni benimsememiz için bilmemiz gereken ne var?

Gerçek güvene ulaşmak için, kendimizi bireysel ego yapısının korkusundan kurtarmalı ve yeni cesur bir dünyada, yalnızca kendimizden daha büyük bir kuvvete bağlı olduğumuz paradigmasında yaşamalıyız. Kendimizi korkudan sıyırmak kolay olmayabilir, ama bu bizim yapabileceğimiz bir tercihtir. Ve bir tercihten de öte, bir dönüşümdür. Bizi, düşünce yapımızı baştan sona yeniden düzenlememiz gereken bir yere götürür.

BALONUN GÜZEL KADINI

Yirmili yaşlarımın sonlarına geldiğimde, kendimden emin değilken bile nasıl öyle görüneceğimi öğrenmiştim. En popüler Miami partilerinden biri olmayı öğrendim ve daha önemlisi, kendimi özel hissettim. Miami'nin en sosyetik kulüplerinden biri olan Cricket Club'ta üye direktörü olarak çalışmaya başladım. O dönemde Miami, insanların iyi, özel ve canlı hissetmek için akın ettikleri özel kulüpleriyle bilinirdi. Herkes giyinip kuşanır, içki, dans ve harika bir seksle sonuçlanacak partilerle dolu uzun bir gece için o kulüplere gelirdi. Şimdi o özel gece kulüplerinden birine kimin giriş hakkı kazanıp kimin saatlerce kuyrukta bekleyeceğine ben karar verecektim. Her gece pek çok disko-çağı elbisemden birini giyip önemli işime gittim. Kendimi önemli biri gibi hissediyordum.

Genelde kulübümüzü prensler, prensesler, kontlar, dukler ve diğer önemli insanlar ziyaret ederdi. Her zaman en güzel İtalyan takım elbiseleri veya Paris'ten alınan şık gece eliseleriyle gelir, onlara bir güvenlik ordusu eşlik ederdi. Şimdi onları karşılama ve en iyi masalarda, elbette krallar gibi ağırlandıklarından emin olma görevi bana aitti. Ve her zaman kulüpte bir servet harcadıklarından, onlara gösterilen özel muamelenin karşılığı alınırdı. Bir akşam, Avrupalı bir kont kulübe geldi

ve benden çok etkilendi. Elbette kokteyl ve yemek için onlara eşlik etmemi istediğinde özsaygı seviyem yirmi puan yükseldi. Ancak görevimi bırakamayacağımdan, ortalık sakinlediğinde onlara eşlik edeceğimi söyledim. Kont ve arkadaşları eğlenceli, keyifli insanlardı. Tanıdığım çoğu insandan öyle farklıydılar ki, Kont ve dünyası beni büyüledi.

Ertesi gün, iki düzine gülle birlikte Paris'te birkaç partide kendisine eşlik etmek üzere bir davet aldım. Aynı gün öğle yemeği için bir araya geldik. Tahmin edebileceğiniz gibi, romantik bir peri-masalı serüveni yaşamak için can atıyordum, ama aynı zamanda bu adamla yatağa girip bir ilişki yaşamaya hazır hissetmiyordum. Ona olan ilgim aşk değil, meraktı. Yaptığı teklifi konuşurken, onunla duygularımı paylaştım. Ona bunun harika bir yolculuk olacağına kuşkuym olmadığını, ama eğer onunla birlikte olmamı bekliyorsa, bu seyahat teklifini geri çevirmek zorunda olduğumu söyledim. Bunu elimden gelen her şekilde açıklamaya çalıştım, çünkü aksi takdirde bunun benim için bir sorun olacağını biliyordum. Jet sosyete bir adamın en azından bir seks olasılığı dahi olmadan bir kadını Miami'den Paris'e götürüp tüm masraflarını karşılamak isteyeceğine inanmıyordum. Kont böyle bir endişesi olmadığını ve onunla seks yapmaya dünden razı bir sürü kadın tanıdığını söyledi. Bu ifadenin gerçekliği ikimizi de güldürdü ve böylece konu kapandı. İçimde hafif bir tereddüt de olsa, evet dedim. Katılacağımız farklı partilerden ve oralarda kimlerin olacağından söz ettik. Kont'un sözünü ettiği bu insanların hiçbirini tanımadığımdan, o yaşta olduğumdan daha bilgili görünmek için sürekli başımı sallayıp durdum.

Kont bana giyebileceğim uygun kıyafetlerim olup olmadığını sordu. Neyin "uygun" olacağına dair hiçbir fikrim yoktu, ama ona onunla tanıştığım gece giydiğim elbiseye benzer kıyafetlerim olduğunu söyledim. O elbisenin mükemmel olduğunu düşünüyordum. Bu hafta sonu için o kıyafetlerin işe yaramayacağını söyledi ve Paris'e geçmeden önce New York'a uğrayıp alışveriş yapmamızı önerdi. Genç bir kadının fantezi

dünyasına adım atmıştım!

İki hafta ve yalnızca birkaç telefon görüşmesinden sonra, Kont’la alışveriş yapmak için New York’a gitmek üzere hazırlanıyordum. Macera şimdi başlıyordu. Evimden alındım, Miami havaalanına götürüldüm ve uçakta birinci sınıf bir koltuğa yerleştirildim. Şaka mı yapıyordu, bilmiyordum, ama bana yanımda yalnızca diş fırçamı getirmemi, geri kalan her şeyi kendisi temin edeceğini söylemişti. New York’a vardığımızda havaalanından gördüğüm en görkemli siyah arabayla alındım ve Hotel Pierre’e vardığımızda beyaz eldivenleri olan bir kapı görevlisi tarafından karşılandım. Beni çabucak odama çıkardı ve ben bu noktadan itibaren “Kont’um” diye hitap edeceğim adamla buluştum. (Nedenini bilmiyorum, çünkü onun “Kont’um” olmasını değil, arkadaşım olmasını istiyordum.) Lüks süite çıktığımızda, odada yalnızca bir adet çift kişilik yatak olduğunu gördüm ve Kont’a düzenlemenin neden bu şekilde yapıldığını sordum. Nazik bir şekilde ikimizin ayrı taraflarda yatacağına ve anlaşmamıza uyacağına söz verdi, ben de derin bir nefes aldım. Harika bir yemeğin ardından erkenden yattık, çünkü büyük alışveriş çılgınlığımız için New York’ta yalnızca bir günümüz vardı.

Ertesi gün tam anlamıyla peri masalı gibiydi. Önce yeni valizimi almak üzere Louis Vuitton’a uğradık ve sonra Beşinci Cadde’deki her özel tasarım mağazalarına uğradık. Sonunda Yves Saint-Laurent mağazasına geldik ve Kont bana üç adet gece elbisesi, bir palto, mücevher, ayakkabılar ve çantalar aldı. Hiç olmazsa gerçekten harika görünecektim. Her çanta ve bilezikle özgüvenim tavan yaptı ve büyüleyici rüyam giderek gerçek olmaya başladı. Elbette daha önce bana hediyeler alan insanlar olmuştu, ama bu bambaşkaydı. Paltonun, o sene gardırobumdaki tüm kıyafetlerin toplamından daha pahalı olduğunu düşündüğümü hatırlıyorum. Ve Kont’un beni baştan aşağı giydirip yanındaki kadının kafaları döndürecek cinsten olması için gösterdiği gayretten keyif aldığını görebiliyordum. O gece geç saatte otele dönüp kendimizi yatağa attığımızda,

Kont tam bir beyefendiydi.

Ertesi sabah, New York'taki John F. Kennedy havaalanından Paris'teki Charles de Gaulle havaalanına giden uçağımıza bindik. Paris'e vardığımızda, henüz akşamüzeri olmasına rağmen uzun bir banyo keyfi ve güzel bir gece uykusu için hazırdım. Araba bizi Plaza Athénée Hotel'e getirdi ve biz hayatımda gördüğüm en şık süite girdiğimizde, yatak çarşaflarından perdelere, antik koltuklardan dolaplara kadar her bir detayı inceledim. Banyo yaptık, bir şeyler atıştırdık ve ikinci sakın gecemiz için uykuya daldık.

Ertesi gün, Cuma günü ilk büyük partimize katılacaktık. Bu resmi bir balo ve ardından meşhur Régine's gece kulübünde bir partiydi. Yeni elbiselerimden birini giydiğimde, bir metamorfoz gerçekleşti. Her ayakkabı ve her eldivenle, parıltılı kolyem ve nefes kesici paltomla kendimi değerli bir mücevher gibi hissettim ve öyle görüldüğüme de emindim. Balo çok güzeldi. Patlamış mısır yerken büyük ekranda izlediklerime benziyordu. Kadınlar özel tasarım haute couture elbiseler giymiş, paha biçilemez mücevherler takmıştı. Kont herkesi tanıyor gibiydi. Ve aksanıyla ismimi söylediğinde, sanki Amerika Birleşik Devletlerinden meşhur bir sosyetei tanıtıyor gibiydi.

Balodan sonra partiye geçtik ve sabahın erken saatlerine kadar dans ettik. Otele vardığımızda saat altıya geliyordu. O günlerde Paris böyleydi. Yatağa yattığımda, Kont'un bana fazla yaklaştığını hissettim. Nazikçe ona çok yorgun olduğumu ve uyumam gerektiğini söyledim. Bu sihirli geceyi ve seyahati gerçek kıldığı için teşekkür ettim. Ben arkamı dönerken bir mutsuzluk iniltisi duydum, ama görmezden gelmenin en iyisi olacağına karar verdim.

Ertesi sabah uyandıığımızda, aramızda bariz bir gerginlik vardı ve ben kendimi son derece huzursuz hissetmeye başladım. Prenseslere özgü özgüvenim – ya da en azından bu adamın sözünü tutmaya niyetli olduğuna dair inancım – kaybolmaya başlamıştı. Günün büyük bir bölümünü uyuyarak geçirdiğimizden, yalnızca ikinci gece için hazırlanacak zamanımız

vardı. Ben yeni elbiselerimin arasından en sevdiğim, önü kısa arkası uzun, siyah kadife dolguları olan kırmızı saten elbiseyi seçtim. (Sanırım sonunda kırklı yaşlarımdayken onu giyecek hiçbir yerim olmadığını kabullenip vermiştim.) Bir önceki gecenin kusursuz olduğunu düşünmüştüm, ama bu gece çok daha üstündü. Kutlama atmosferinin aramızdaki gerginliği yumuşatmasıyla, Kont'un oldukça iyi bir dansçı olduğunu fark ettim.

Yine sabahın erken saatlerine kadar eğlendik ve saat 04.00'ü gösterirken otele döndük. Ben banyoda elbisemi çıkarırken, Kont kapıyı çaldı ve bir dakika içeri girmesi gerektiğini söyledi. Ben havluya sarındım ve kapıyı açar açmaz, sert bir sesle bana, "Bu gece benim olmalısın!" dedi. Elimden geldiğince nazik bir şekilde onunla birlikte olmaya hazır olmadığımı, bunu daha önce konuştuğumuzu ve bir anlaşma yaptığımızı söyledim. Verdiği tepkiyeysen hiç hazırlıklı değildim.

Bu sofistike ve ağırbaşlı adam birden kızgın, öfkeden kuduran bir manyağa dönüştü. Benim için yaptığı her şeyi sıraladı ve ne kadar para harcadığını söyledi. "Sen kendini ne sanıyorsun?" deyip durdu. Söylediği tek şey buydu. "Sen kendini ne sanıyorsun? Sen bir hiçsin." Yaşadığım şok hızla dehşete dönüştü. Ne yapacaktım? Paris'teydim. Kimseyi tanımıyordum. Onunla yatmak istemiyordum. En ufak bir romantizm olasılığı olmuşa bile, bunu bir anda yok etmişti. Birkaç saniye içinde güçlü, kendinden emin kadın, dehşete kapılmış, aciz küçük bir kıza dönüştü. O partilerde Amerika'dan gelen "O Kadın" olmamı sağlayan tüm o özgüven kaybolup gitmişti. Şimdi kendimi Miami Beach'ten gelen küçük bir fahişe gibi hissediyordum.

Yattığımızda, o gecenin uykusuz geçeceğine emindim. Korkudan kaskatı kesilmiştim ve iyi bir sebebim vardı. Kont ikinci bir girişimde bulundu ve benimle birlikte olmak istedi, ama tekrar başarısız olduğunda kendini kaybetti. Bana haykırma-ya başladı: "Seni şu anda şu pencereden aşağı atabilirim ve kimsenin umuru olmaz! Kimsenin haberi bile olmaz!" Kafamı

yastığıma gömüp sessizce ağladım ve seçeneklerimi düşünmeye başladım. Yanımda çok para yoktu ve uçak biletimle pasaportumun nerede olduğunu bilmiyordum. Onun uyuduğundan emin olana dek hareketsiz bir şekilde yattım. Oradan kurtulmak için gereken cesareti toplamaya çalışıyordum. Çıkmalıyım, yoksa kötü bir şey olacağını biliyordum. Bunu hissediyordum. Bu vicdanlı, yaptıklarından utanacak veya mahcup olacak bir adam değildi. Şimdi onun karanlık tarafını görmüştüm ve onunla bir alakam kalsın istemiyordum.

Dehşete kapılmış bir halde yatarken, çaresizce dua edipardım istedim. Kime dua ettiğimi de bilmiyordum. Cesaret, güç ve emniyet için dua ettim. Bana zarar vermesinden korkuyordum. Sonra Eleanor Roosevelt'in bir sözünü düşündüğümü hatırlıyorum. Tam olarak sözcükleri hatırlayamasam da, aşağı yukarı şu anlama geliyordu: "Yapamayacağını düşündüğün şeyi yapmalısın." Korkum beni vazgeçirmeye çalışıyordu: "Uyanacak. Son bir günün kaldı. Onunla seks yap ve kurtul." Ama sonra tekrar o sözleri duyuyordum: "Yapamayacağını düşündüğün şeyi yapmalısın." Buradan kaçabileceğimi sanmıyordum, o yüzden yapmalıydım.

Saat 06.00 civarında yataktan kalktım, yeni valizlerimden birini açtım ve içine en sevdiğim elbisem ve ceketimle birlikte bana ait olan birkaç eşyayı koydum. Geri kalanıyla ne isterse yapabilirdi. Pasaportumu aramaya başladım. Onu kasaya kilitlemiş olmasından endişeleniyordum, ama neyse ki evrak çantasında buldum. Uçak biletleri yoktu. Kontun cüzdanından birkaç yüz frank aldım. Bu paranın değerine dair hiçbir fikrim yoktu, ama beni havaalanına götürmeye yetecekti. Ve eşyalarımı topladıktan kısa süre sonra, kapıdan çıkacak cesareti gösterdim. Otelde olabildiğince hızlı bir şekilde koştum. Yanında olmadığımı fark ettiği anda aşağıya telefon edip beni durdurabileceğini biliyordum. O zaman neler olurdu, kim bilir. Zaten hayatımda ender duyduğum tehditkar bir ciddiyetle beni camdan atabileceğini söylemişti. Dolayısıyla beni hırsızlık veya başka bir şeyle suçlaması çok mümkündü.

Otelden çıktığımda, başım dik bir şekilde bir taksiye atladım ve Charles de Gaulle havaalanına gitmek istediğimi söyledim. O günlerde cep telefonu olmadığından, plan yapmak için havaalanına gidene dek beklemem gerekti. Neyse ki, bir kredi kartım vardı ve onun beni eve götürmek için yeterli olmasını umdum. En ucuz uçağı bulmak için havaalanında neredeyse yirmi dört saat beklemek zorunda kaldım. Sonunda karşılayabileceğim bir uçuş bulduklarında, mutlu bir şekilde uçağı bindim ve dört aktarma içeren uzun dönüş yolculuğuma başladım. Gururum kırılmıştı, ama o anda kendimi hiç olmadığı kadar güçlü hissettim, çünkü – belki de hayatımda ilk kez – inandığım doğruların arkasında duracak onura ve güvene sahiptim.

Bu, sahip olduğumu bilmediğim derin cesareti keşfettiğim gündü. Korkunç bir durumdan sıyrılmak için derin bir kaynağı ulaşmıştım. İki yıl öncesinde, insanları mutlu etmek için elinden geleni yapan ben Kont’a istediğı şeyi verirdim. Sevgiye ve kabul görmeye bu kadar açtım. Ama cesaretim beni o oteldeki yataktan kaldırdı ve parmak uçlarımda pasaportumu aramaya sevk etti. Ve bugün bile, korktuğumda ve cesaretimi toplamakta zorlandığımda, bu tecrübeyi hatırlıyor ve içimde var olan o güce erişiyorum. Onu her zaman göremiyor veya hissedemiyor olabilirim, ama o hep orada.

Kutsal güven farklı bir güven türüdür: hiçbir şekilde yok olmaz. Hiç durmayan onu arıyor; başarılarımız ve becerilerimiz aracılığıyla onu bulmaya çalışıyor olmamız çok tuhaf, çünkü bu güven, bir şeyde iyi olmakla,engin bilgi birikimine veya büyük bir banka hesabına sahip olmakla erişilmez. Bu güven hiçbir yerde bulunmaz, çünkü sizin içinizde, DNA’nızın bir parçasıdır. O yüzden kendinizi bildiğinizde, benliğinizin derinliklerinde burada bulunmanızın daha yüce bir amacı olduğunu hissettiğinizde, kutsal güven mevcut ve etkindir. Ve edebiyetle olan bağlantınızı tanıdığınızda, onurlandırdığınızda ve beslediğinizde, kutsal güveni oluşturan korkusuzluk ve inanç damarlarınızdan akmaya başlar.

Gerçek, kutsal güvenin kapısını açan anahtardır. Bu gerçek zihninizle anlayabileceğiniz bir kavram değildir. Ego yapısından geçirildiğinde algılanacak bir şey de değildir. Hayır, bu çok daha mütevazı, yalnızca aklınızdan sıyrılıp kalbinize ulaştığınızda hissedilebilecek bir gerçektir. Bu gerçeğe gözleminizi kapadığınızda, insani iradenizin sınırlı gücüyle baş başa kalırsınız ve hepimizin tahmin edebileceği gibi, en çok ihtiyaç duyduğunuz anlarda bu sınırlı güç size yardımcı olmaz.

Bu gerçek zamanın başlangıcından beri anlatıldı. Bu gezegende kutsal bir amaçları olduğuna inanan ve bunu savunan insanların gizli süper gücü oldu. Büyük lider ve bilgelerimizin çoğu bu gerçeğe inandı, insan egosunun güçlü perdesini delip geçtiler.

Öyleyse bu gerçek ne? Bu engin ve kudretli güce erişimimizi sağlayacak olan ne? Biz neden buradayız? Bu sorunun yanıtı bu kitabın dayandığı esas ve çalışmamın kalbi olabilir. Burada bulunmamızın tek bir sebebi var: Buna ister Tanrı deyin, isterseniz Ruh, Sevgi veya Yüce Güç... burada olmamızın tek sebebi evreni yöneten kutsal kuvvete daha yakın olmaktır.

Olumlu ve olumsuz tüm tecrübeler bu bağı kurmamıza ve kim olduğumuzu, bu güzel ve savunmasız gezegene neden geldiğimizi hatırlamamıza yardımcı olabilir. Yaşadığımız tüm mücadeleler en nihayetinde bizim buradaki misyonumuzla bağlantı kurmamız için fırsatlardır ve bunlar bize farklı şekillerde gelirler. Bazılarımız için neden burada olduğumuz gerçeğini hatırlatan araçlar, aile, yakın ilişkiler, sağlık, kilo, finans durumu, işsizlik veya kariyer başarısızlığı ya da bağımlılıklar gibi kişisel sorunlardır. Ya da bazen bu araçlar bir kasırga, deprem, tsunami, sel veya bizi evsiz bırakan savaş gibi daha büyük olaylardır. Her birimiz, gelişmemiz için fırsattan çok çözülmesi gereken problem olarak görünecek sıkıntılarla karşılaşacağız. Çoğunlukla bizler ailelerimiz ve toplum tarafından zorlu ve sıkıntılı durumları kötü ve talihsiz olaylar, atlatmamız gereken sorunlar olarak görmeye programlandık. Onları bu gezegende canlı olmanın içsel amacına ulaşmak için kutsal bir

araç olarak görmektense, onları unutmaya çalışıyoruz.

Gerçekgüven – kutsal güven – bizim spiritüel varlıklar, bütün varlıklar, Bütün’ün gizemli ve sihirli bir şekilde parçaları olan insanlar olduğumuz ve hiç de birbirimizden ayrı olmadığımız anlayışına dayanır. Değerimizin yok edilemeyeceğini, her birimizin önemli olduğunu, her birimizin eşsiz bir iz, ayrıcalıklı bir armağan, kutsal yapbozun yerine yenisi konmayacak bir parçası olduğumuzu anlayana dek, gerçek güvenden mahrum kalırız. Yüce benliğimizi tanımadığımızda, kutsal güven ele avuca gelmez. Üstün bir ruh ailesine ait olduğumuzu ve yerimizin özel olduğunu anlayıp kabullenmedikçe, kendimiz için en derin seviyede sahiplenme ve sorumluluk üstlenmeye istekli olacağımız temel paradigma değişimi gerçekleşmeyecektir.

Bu engin hem insan hem de tanrısal varlıklar olduğumuz anlayışı, yaşamlarımızı dönüştürecek güce sahiptir. Bu perspektiften baktığımızda; hepimizin birbirimize bağlı olduğu, önemli olduğumuz – söylediğimiz, yaptığımız her şeyin önemli olduğu açıkça görülür. Kendi küçük ve önemsiz davranışlarımıza tahammül göstermek yerine, daha yüksek kalibrede davranış ve algılar seçebiliriz. Yüce bir sevgiyle kutsandığımız farkındalığında yaşayabiliriz. Yaşamlarımızdaki her mücadeleden yalnızca kendi ruhumuzun evriminde bize yardımcı olmak için değil, aynı zamanda başkalarına da hizmet etmek için gerçekleştiği bilinciyle yaşayabiliriz.

Kutsal güveni esas aldığımızda, yaşamımızdaki olaylar ve koşullar anlam kazanır. Bunun kendi yaşamımı nasıl etkilediğini görüyorum. İstedğim takdirde, her tecrübeyi insanlara hizmet edecek şekilde kullanabilirim. Önemli olduğum ve her şeyin yolunda olduğunu bilmenin huzur ve mutluluğunu tadabilirim. Bu derin ve sonsuz güven noktasında, kendim olabilir, belirli ifade, katılım ve yeteneklerimin bir özgünlük noktasından doğmasına izin verebilirim.

İnsanların bana, “Tam da senin yaptığın şeyi yapmak istiyorum,” demelerine bayılıyorum. Hiçbir fikirleri yok. Bir fikirleri olsaydı, büyük olasılıkla arkalarına bakmadan

kaçarlardı. Belirli bir yaşamla kutsandığımı biliyorum. Bana bu yaşamla birlikte gelen milyonlarca güzellik var, ama bir o kadar da lanet var. Bağımlılıklar, ayrılıklar ve hastalıklarla dolu süreçler geçiriyor ve kendimi kötü bir şaka gibi görünen bir yaşamın kurbanı olarak kabul etmek yerine, bu olayları büyümek için bir fırsat olarak görüyorum, çünkü ben burada ne aradığımı biliyorum.

Kutsal güvenin merkezindeki gerçek, bizi mevcut zamana yerleştirir ve mevcut zaman kurban oyununu oynayabileceğiniz bir yer değildir. İnsanlığımız ve kutsallığımız arasındaki bağlantıyı kurduğumuzda, geçmiş ve gelecek ona dram ve nevrozun hedefi olmaz. Kurbanın benimsediği “ya şöyle olsaydı” zihin yapısında yaşamayız. “Neden ben?” “Zavallı ben” “Yapamam” olmaz. “Daha kötüyüm” veya “daha iyiyim” yoktur.

Burada kutsal bir planın bir parçası olarak bulunduğumuzu bildiğimizde, kutsal güven her hamlemizi yönlendirir. Kutsal gücün bizi birer umut, sevgi ve hizmet elçisi olarak kullanmayı bekleyerek ortağımız olduğu gerçeğini özümsemişimizde, kendimizi saklamayı bırakır, katkı sağlamaya başlarız. Yaşamlarımızın kullanılmasına izin vermeye karar verdiğimizde, bireysel dram, kusur ve hikayelerimizin işkencesinden muaf kalırız.

Amacınıza sahip çıkmak, hayatınızın en mükemmel yolculuğudur. Bu sizi hatırlamaktan bilmeye, akıldan kalbe götüren bir yolculuktur. İçinizdeki cesur savaşçı – utancın, ıstırabın, umutsuzluğun ve çaresizliğin çekim gücüne karşı savaşan o kişi – kutsal güveninizin koruyucusudur. Ve o, var olmanız için en kutsal sebebi sahiplenmenize yardımcı olacaktır.

Cesur Sevgi Savaşçısı

Cesaret içinizde var olan kutsal bir armağandır. Onunla tekrar buluşmaya hazır olduğunuzda sizindir. Cesarete uyan-
dığınızda, sizi tekrar güce kavuşturacak ve özgün doğanıza
dönmeniz için rehberlik edecek heyecan verici, hayatı zen-
ginleştiren bir kuvvete dönüşür. En büyük cesaret, olduğunuz
birey olmak ve ona sahip çıkmaktır – özür dilemeden, mazeret
göstermeden, gerçek kimliğinizi saklamak için maskelere
başvurmadan. Gerçek cesarete yalnızca güvende ve güçlü
hissetmekle değil, aynı zamanda kendinizin dürüst, özgün bir
ifadesi olmakla ulaşılır. Kendinize gerçekten inanmanın ne
kadar cesur bir hareket olduğunu düşünsenize. Bakış açınızın,
gerçeğinizin, yeteneklerinizin ve bu dünyadaki varlığınızın
önemli olduğunu bilmek ve anlamak bir savaşçının yiğitliğini
gerektirir. Bu hakkı kazanmak zorunda değilsiniz; bu sizin
doğuştan sahip olduğunuz bir haktır.

Bir savaşçının cesareti sizi özgürlüğe bağlar. Özgüveninizin
olduğunuz gibi davranma özgürlüğünü hissedecek kadar yük-
sek olduğunu hayal edebiliyor musunuz? Özgün ve açıksözlü
olacak, her an kendinizi olduğunuz gibi gösterecek kadar
özgür olduğunuzu? Savunmasız olacak kadar, cesur olacak
kadar özgür olduğunuzu? Tüm yönlerinizi, çok çekici olma-

yan taraflarınızı bile dışa vuracak kadar özgür olduğunuzu hayal edebiliyor musunuz? Poz takınmak ya da gerçek düşüncelerinizi, duygularınızı ve inançlarınızı saklamak zorunda kalmadığınızda özgürlük hüküm sürer. Yeteneklerinizi açıkça ortaya koyduğunuzda ve yüceliğinizi, en yüce gerçeğinizi saklamaktan kaçınmadığınızda özgürlük hüküm sürer. İçinizde yaşayan cesur savaşçıya kucak açtığınızda özgürlük hüküm sürer.

Bir savaşçının cesareti kaynağını inançtan alır. Bu içinizde güçlü bir kuvvet, daha küçük bir benlik içinde riske girmeden yaşamak yerine sizi risk almaya ve korkularınızla yüzleşmeye teşvik eden içsel bir dürtüdür. Bir savaşçının cesareti kendinizi ham, savunmasız ve gerçek bir şekilde göstermenize olanak verir. Bir savaşçının cesareti en özgün davranışlara ilham verir. Bir savaşçının cesareti kendinize ve başkalarına karşı radikal bir biçimde dürüst olma istekliliğidir. Bir savaşçının cesareti kişinin kutsal benliğinin sesini dinler ve içgüdülerine güvenir. Ve ona engel olan şeyle karşı karşıya kaldığında, bir savaşçı bildiğine inandığı şeyden vazgeçme ve korkularına, pişmanlıklarına ve hatalarına karşı mücadele etmeyi isteyerek geçmişinin sorumluluğunu alma becerisine sahiptir. Bir savaşçının cesareti nihai özgürlük, kendinize deneyimleme hakkı verebileceğiniz en büyük hediyedir.

Çoğumuz cesareti yaptığımız bir şey, düşündüğümüz bir düşünce veya aldığımız bir karar olarak düşünürüz. Ama bir savaşçının cesareti, bizim doğduğumuz anda sahip olduğumuz bir beceridir. Tecrübe etmiş olsak da olmasak da, korunması, geliştirilmesi ve değerlendirilmesi gereken bir bilinç seviyesidir. Bir olma halidir. Kendinizi ortaya koyup cesur olduğunuzda, “cesaret” gösterisi yapmanız gerekmez. Cesaret gösterisi yaptığınızda, büyük olasılıkla daha önce yaptığınız bir durum veya kararda güçlü olma eğilimi gösterirsiniz. Bu güçlü olma hali, anı aşan bir cesaret türü değildir, çünkü genelde korkudan, “zorundayım” ya da “yapmalıyım” düşüncesinden kaynaklanır. Oysa bir savaşçının cesareti etkili, maksatlıdır

ve değişimin gerekli olduğu yöne doğrultulur. Ve bu kitapta göreceğiniz gibi, bir savaşıının cesaretini yaşadığınızda, onun size rehberlik etmesine izin vermenin ödüllerinin risklerden çok daha üstün olduğunu görürsünüz. Siz içinde bu cesur savaşııyla doğdunuz. O kutsal, güzel ve yetkindir. Direnç, netlik ve güvenle doludur, korkuyla yüzleşmek ve onları fet-hetmek ve diğer tüm güçlü savaşıılarla bir araya gelmek için hazır doğmuştur.

CESUR SAVAŞÇI ÇOCUĞUN TRAJEDİSİ

Genç cesur savaşıçı gözlerinde sevgi, yüreğinde merhametle doğar. Dünyada kendine düşen görevi yerine getirmeye hazırdır. Neşeyle en sevdiği iç çamaşırlarını, elbiseyi, çizmeleri ve eldivenleri seçerek odasında koşturur. Sonra kibarca, ona güçlü savaşıçı kadınlar kuşaklarından aktarılmış çok sevdiği kadife pelerinini çıkarır. Ellerini usulca yıpranmış, yumuşak kadifenin üzerinde gezdirir, onu tutup göğsüne yaklaştırır ve içine işlenmiş gücü hisseder. Pelerini omuzlarına sardığında, yaşayacağı günün heyecanıyla dolar. Dışarı çıkar ve güvenilir atına binmek için ayağını üzeniye geçirir.

Saçları rüzgarda savrulup atı dört nala koşarken, onun yardımına muhtaç olan yakınlardaki bir köye doğru ilerlemektedir. Aniden önünde yola dizilmiş bir grup adam görür. Masum yüreği bir sorun olduğunu düşünür ve onun yardımına ihtiyaçları olup olmadığını merak eder. O atıyla yavaşlarken, iri yarı bir adam bağıırır, “Ne işin var burada? Nereye gidiyosun?” Genç, cesur savaşıçı gururla yanıtlar, “Bir sonraki köye gidiyorum, yardımına ihtiyaçları var. Benim amacım hizmet etmektir.” Bu adamların neden yolunu kestiklerini anlamayan savaşıçı, yüzünde bir tebessümle sorar, “Sizin yardıma ihtiyacınız var mı?” Ve bununla birlikte adamların haykırışlarını duyar, “Hayır! Hayır! Git buradan!” der adamlar. “Git! Sen genç bir kızsın. Bu iş sana düşmez. Bu erkeklerin dünyası ve ancak erkeğin yapacağı bir iş.” Kız yanıtlar, “Erkek değilim, biliyorum, ama sizinle birlikte hizmet etmek için gereken tüm

güce sahibim.” Adamlar kahkahalarla güler. “Sen savaşçı falan değilsin. Biz seni evine göndermeye geldik!” Kız kanının çekildiğini hisseder ve onlara karşı gelmek ister. Öfkeden kuduruyordur, ama bu iri yarı adamların ona zarar verebileceğini bilir.

Adamların hakaretlerine maruz kaldıktan sonra dizginleri çeker ve geri döner. Yavaşça uzaklaşırken, neden bunun erkeğin yapacağı bir iş olduğunu merak eder. Neden kendini ifade edip başkalarına hizmet edemediğini merak eder. Daha önce hiç “Bu erkeklerin dünyası” sözünü duymamıştır. “Bu gerçek mi?” diye düşünür. Kendi teşviklerini sorgulanmaya ve kuşkulananmaya başladıkça, kafasının içinde zar zor tanıdığı bir ses duyar. Bu onu her sabah, “Sen dünyaya kusursuz bir armağansın. Yapamayacağın hiçbir şey yok. Dünyada senin gibi biri daha yok. Sana ihtiyacımız var,” diyerek uyandıran Cesaretin Sesi’ne benzememektedir. Bu yabancı sesin onu uyardığını duyar, “Burası güvenli değil. Dikkatli olsan iyi edersin. Sen kendini ne sanıyorsun? Özel falan değilsin. Dünyanın sana ihtiyacı yok.” Şimdi kendinden kuşku duyan genç savaşçı evinin yakınlarında durur. İçinde dalgalanan bu duyguları anlamamaktadır. Soluklanmak için gözlerini kapatır, ama bir anlık dalgınlığından uyandığında, o anda farkına varmasa da artık aynı değildir. Transa geçmiştir.

Soylu atının üzerinde kalıp insanlara yardım etme, onların yüreklerini iyileştirme görevine devam edeceği yerde, ona söyleneni yapar. Dünyaya sahip olduğu potansiyeli sunmak yerine, gelip onu öpecek, daha iyi bir yere götürecek ve angaryalar ve anlamsızlıklarla dolu bir hayattan kurtaracak prensini beklemek zorunda olan çaresiz, aciz bir kız olduğu hikayesine inanır. Bir anda, korku ve adaletsizliği alteden genç bir savaşçıdan kimsenin göremediği, hiçbir önemi olmayan, sesi duyulmayan ürkek bir çocuğa dönüşür. Böylece cesur savaşçı çocuğun ölümü gerçekleşir.

HİKAYEMİZİN DOĞUŞU

Belki siz içinizdeki cesur savaşçı çocuğun ölümünü hatırlarsınız. Şimdi gördüğünüz gerçeklik, kendinize dair uydurduğunuz ve inandığınız bir peri masalının parçası olabilir.

Kendimiz ve yaşamımızla ilgili kendimize anlattığımız hikaye bizi güçlendirir ya da acizleştirir; bizi yeni olasılıklara açar ya da tamamen kapatır. Çoğumuz hayatlarımıza dair peri masalları yaratırız ve bu masallar, bizim daha iyi bir hayata erişimimizi kısıtlayan hikayelerdir. En iyi ihtimalle, hikayemiz bize öğretmek, büyümemize yardımcı olmak, ruhlarımızın gelişmesine olanak vermek için vardır. Ama bizler hikayemizin bizi tanımlamasına ve hayatlarımızın gidişatını belirlemesine izin verme gafletine düşeriz. Kendimiz ve yaşamımıza dair kendimize anlatmayı seçtiğimiz hikayeler kim olduğumuzu ve neler yapabildiğimizi belirler. Dolayısıyla cesareti geri kazanmak için bilinçaltımıza saklanmış olaylara yakından bakmamız gerekir. Geçmişe dönmeli ve ona farkındalık ve açıklık getirmeliyiz, ancak bu şekilde güvensizliğin, korkunun ve pişmanlığın pençesinden kurtulabiliriz.

Çocukken büyük olasılıkla yeni şeyler denemek için koştunuz, parklardaki demir çubuklara asıldınız, yabancı nesnelere uzandınız, ağaçlara tırmandınız, saatlerce böcekleri izlediniz ya da canınız istediğinde dans edip şarkılar söylediniz. Ve sonra bir şey oldu. Çoğumuz coşkuyla dışarı koştuk, mecazi atımıza bindik ve sonra, bize söylenenden bir şeyden ötürü, korku dolu benliğimizin küçüklüğüne geri döndük. Bir kurban, bir bağımlı ya da insanları mutlu etmek için koşturan birine dönüşerek karşılık verdik. Ya da belki isyan ettik, ama eşsiz dişil gücümüzü feda edip daha erkeksi nitelikler benimsedik. Sezgisel bilişimizden ve duygusal zekamızdan gelen güç tamamen karalandı ve yok edildi.

Nasıl olursa olsun, hepimiz kendi yaşamımıza dair, nasıl sindireceğimizi bilmediğiniz olaylarla tanımlanan bir hikaye yaratırız. Ne yazık ki, hikayemize gömülü olayların pek çoğu ıstıraplı tecrübelerdir. Bu olay ve tecrübelere dair yorumlarımız, inançlar, düşünceler, duygular ve özellikle korkularla örülen

kalıplar yaratır. Her ne kadar bu kalıplar geçmişte yaratılsalar da, orada kalmazlar. Farkında olmadan bu kalıpları mevcut zamana aktararak, kendi kendimize empoze ettiğimiz kısıtlamalar yaratır, farkında olmadan hayatımızın geri kalanını etkileyecek kararlar alırız. Tercihlerimizin etkileri her tarafa yayılır ve genelde bizi aciz, mahcup ve korkak hissettirir.

Aciz, korkak hissetmiş ve köşeye sıkıştığımızı hissetmişsek, kendimizi böyle görmeyi sürdürürüz. Olduğumuza inandığımız benliğin, özellikle de tanıdığımız kadınların (annelerimizin, ablalarımızın, teyzelerimizin, dostlarımızın ve iş arkadaşlarımızın) rollerinin sınırlarından çıkmaya çalıştığımızda, engellenir, kendi hikayemizin ortaya koyduğu kısıtlamalarla durduruluruz. Yaşamlarımızın başlarında korkmuş, yaralanmış ve sarsılmış olduğumuzdan, kendimizi korumak adına sahte bir imajın ardına saklanırsınız. Çözümlememiş geçmişimizin hayaletli evinde yaratılan bu sahte benlik, basit ve dar terimlerle tanımlanan benlikle son derece uyumludur. Zamanı geçmiş kullanım kılavuzuyla eski imaj bilinçaltımız tarafından üretilmeye devam eder ve sürekli dış dünyaya yansıtılır. Yarattığımız imajın kabuğunda uyandığımızda ve o kabuğun dışına çıkmak için gereken arzuya kavuştuğumuzda, bir savaşçının cesareti hayatımıza girer ve o zaman biz güçlü bir yaşam için en yüce vizyonumuzu devreye sokacak bilinçli tercihler yapmaya başlarız.

Kırk üç yaşında bir yönetici olan Amy seminerlerimden birine geldiğinde kurumsal işinin ona verdiği sıkıntı ve bıkkınlıkla mücadele ediyordu. Bir ileri teknoloji firmasında yönetici olarak başarılı bir kariyeri vardı. Şirketinin basamaklarını başarıyla tırmanmış olmasına rağmen, bir zamanlar işine duyduğu tutkuyu kaybettiğinden endişeleniyordu. İş arkadaşları ona harika bir yönetici olduğunu söylüyordu ve Amy yaptığı işte uzman olduğunun farkındaydı, ama akşam eve döndüğünde bıkkın ve boş hissediyordu. İşi onu tatmin etmiyordu. Beş yılı aşkın bir süredir istifa etmeyi düşünüyor olmasına rağmen, bir plan yapamamış, hiçbir adım atamamıştı. Sürekli

bir mazeret buluyor ve “Başka bir iş yapamam,” “Tek başıma ayakta duramam,” “İnsanlar benim hakkımda ne düşünür?” diyen Kuşkunun Sesini dinliyordu. Buzdağının altında gizlenen korkularla yüzleştiğimizde ve hayatının bu alanındaki cesaretsizliğini irdelediğimizde, Amy çocukken yemek masasında yaşanan bir olayı hatırladı. Büyük saygı duyduğu sevgili büyükbabası kadınlardan ikinci sınıf vatandaşlarmış gibi söz ediyordu. Amy büyükbabasının şu sözlerini hatırladı: “Başarılı girişimciler sadece erkeklerdir. Kadınlar hemşire, sekreter olmalı ya da evde çocuk bakmalıdır.” İncinen ve şaşırان Amy o gece üzgün ve kafası karışmış bir halde odasına gitmişti.

Amy büyükbabasını çok seviyordu ve yüreğine korku ve değersizlik tohumlar serptiği için onu suçlamak istemiyordu, ama ben ona bu olayla bağdaştırmayı seçtiği anlama bakmasını söylediğimde, Amy bana o gece dünyadaki başarılı kadınlardan biri olamayacağına karar verdiğini itiraf etti. Hayallerinden vazgeçmişti. On altı yaşına geldiğinde, önüne gelenle yatmaya başlamış, kendi deyimiyle “kasabanın orospusu” olmuştu. On yedi yaşında, değersiz ve işe yaramaz olduğu inancını güçlendiren bir kürtajdan sonra, Amy utancını yeni bir imajla örtbas etmeye karar verdi. Çabucak derslerine asıldı ve eyaletteki en iyi üniversiteye başvurdu. Çok zeki bir öğrenci olduğundan hemen kabul edildi ve hızla yükseldi. Amy’nin bu yeni yaşamın derinlerde hissettiği utancı gizleyeceği kararına varması yalnızca birkaç ayını aldı.

Ve şimdi, yirmi yıl sonra, Amy’nin başarılarına bakıyorduk, ama içten içe çaresizce istediği ve ihtiyaç duyduğu cesarete erişemiyordu. Onu cesur savaşçısından alıkoyan şeyin geçmişinde derinlere gömülen bir engel olduğunu fark ettiğinde, bir plan yaptı ve altı ay sonra işinden istifa etti. Sonunda özgürlüğün hüküm sürmesine izin verdi.

Hepimiz kısıtlamalar, mücadeleler, korkular ve güvensizliklerle doğarız. Ama bunlardan herhangi birinin bizi tanımlayan gerçekler olduğuna inanırsak, bilinçaltımızın derinliklerine işlenen hikaye ve kalıplara mahkum olur, onların davranış ve

seçimlerimizi ele geçirmelerini çaresizce izleriz. Kim olmak için doğduğumuzu ve neden bu zamanda dünyada olduğumuzu hatırlamadıka, savaşımızın cesaretine erişemeyiz. Bir savaşının cesaretine erişmek için, dramlarımızdan uzaklaşmalız. Hayatlarımızı idare eden hikayelerden vazgeçmeli ve hikayemizi doğrulaması için yarattığımız imajı yok etmeliyiz. Hikayemizi onaylamak ve geçmişimizle bütünleştirmek için seçtiğimiz yolları fark etmeliyiz. Bizi çağıran harika bir geleceğe doğru ilerlemek yerine geçmişe takılıp kalmamıza neden olan inançları ayırt etmeli, sonra da onlardan vazgeçmeliyiz. Güçlü, kudretli, cesur savaşçı olabilmek için, benliğin bizi kısıtlayan tüm versiyonlarından vazgeçmeyi istemeliyiz.

Hayat olabileceğimiz insana dair sayısız olasılıkla doludur. Ama bir alanda korktuğumuzu veya köşeye sıkıştığımızı fark ettiğimiz zaman cesur bireyler olamayız. Böyle durumlarda öfkelenir, yorulur, sıkılır, boyun eğer ya da mutsuz oluruz.

Jane seminerlerimden birine geldiğinde, onu görmemek imkansızdı. Uzun, bakımsız kirli-sarı saçlarıyla uzun boylu bir kadın en arka sıraya geçip kendini insanlardan soyutlamaya çalışırcasına kollarını göğsünde birleştirdi. Konuştuğunda etkileyici, zeki ve dinamikti. Dış görünüşünü yanılıyordu. Bu kopukluğu irdelemeye başladığımızda, Jane dış görünüşüne önem vermemek, makyaj yapmamak ve sutyen giymemekle ve kadınlığın zincirlerinden bağımsız olmakla vnd. Ama o benzersizliği ve özgürlüğüyle övünürken, utanç içinde kızarıyordu. Ona geçmişe kendine dair bu imajı oluşturmasına neden olmuş labilecek deneyimler olup olmadığını sorduğumda, bana sekiz yaşındayken başından geçen bir olayı anlattı.

Bir sabah, evde meraklı bir şekilde dolaşırken, annesinin banyosuna girmişti ve o sırada annesi hazırlanıyordu. Jane tezgahın üzerinde duran pudraya ve ruja uzandı. Annesi hızla eline vurup, “Onlar sana göre değil,” diye bağırdı. Annesi aynanın karşısında özenle rujunu sürerken Jane’e döndü ve “Sen çok şanslısın. Çoğu kadın uğraşmak zorundadır. Ama

senin uğraşmana gerek yok. Çünkü güzel bir kadın olman imkansız. Sen bizim gibi değilsin, o yüzden özgür olacaksın.” Jane annesinin banyosundan çıkıp odasına giderken gözleri dolmuştu. O dönemde Jane yüreğindeki kırgınlığı anlayamayacak kadar küçüktü.

Jane annesinin mesajını bilinçaltının derinliklerine gömdü. Büyüyüp gençliğe adım atarken, diğer tüm kızlar makyaj eşyaları ve giysilerle ilgilenmeye başladılar. Ama Jane diğer kızlar gibi değildi. O zar zor banyo yapardı ve okula pis, erkeksi kıyafetlerle giderdi. Bazı günler dişlerini fırçalamayı ya da saçlarını taramayı bile unuturdu. Aynada kendine bakmaktan kaçınmayı öğrendi. Pejmürde görüntüsüyle sınıf arkadaşlarının alay konusu oldu, bunun üzerine kendini toplumdan soyutlayıp kitaplara ve düşüncelere sığınarak görünmez olmayı seçti. Diğer herkesten farklı olduğunu biliyordu. Ve her ne kadar kendine onlar gibi olmadığı için şanslı olduğunu, onların aksine özgür olduğunu söylese de, kendi de pek ikna olmuyordu. Farklılıkları onun onur değil, utanç madalyalarıydı.

Şimdi geriye dönüp baktığında, Jane bu olayın ve bu olay neticesinde zihninde oluşan inancın kendine dair imajını şekillendirdiğini ve hayatındaki kalıpları oluşturduğunu görebiliyordu. Kendinden daha yolun başında vazgeçmişti ve hayatını kendini ihmal ederek geçirmişti. Ne pahasına olursa olsun her türlü romantik ilişkiden uzak durmuş ve kendini daha da soyutlamak için, yaşlandıkça evden yapabileceği işler seçmişti. Benim teşvikimle, Jane birinin ona aşırı makyaj yapmasına izin verdi. Yeni saç kesimi, saç rengi, şekillendirilmiş kaşları, güzel kıyafetler ve yüzünde otuz sekiz yıldır ilk defa yaptığı makyajıyla, ciddi anlamda değişti. Daha dik yürüdüğünü, göz teması kurup insanlarla iletişim sağladığını fark ettikçe, önünde yepyeni bir gerçeklik belirdi. Şimdi dış görünüşü içiyle uyumlu olduğundan, mahcubiyet duymadan konuşmakta ve dünyaya yepyeni bir seviyede katkı sağlamakta özgürdü. Jane’in cesur savaşçısı onun hayatının bu alanında açılmasına olanak vermiş, bu da hayatının diğer alanlarına yansımıştı.

Cesaret risk ve daha önemlisi, geçmişimizin oksijen maskesinden kurtulma ve şimdi, mevcut zamanda nefes almamıza olanak verecek hava bulabileceğimize güvenme arzusu gerektirir. Hikayelerimizin, kendimize anlattığımız hikayeleri kanıtlamak için uğraşarak geçirdiğimiz yılların çekim gücünden kurtulabileceğimiz daha özgür yerlere ulaşmak için risk almalıyız.

En iyi tercihleri yapmak için temel ve radikal bir değişim şarttır. Cesareti zaman zaman ulaşabileceğimiz bir kaynak olarak görmek yerine, cesaretin seçimlerimize kaynak sağlamasına ve yaşamımızı doldurmasına izin vermeliyiz. Seçim bizim. Cesaretle durduğumuzda, kendimiz için güçlü seçimler yaparız. Sahte bir imaj ve geçmişten mücadele gerektiren bir hikayenin sallantılı zemininde bocalamayız. Kendimize seçimlerimizin bizi zayıf, kaygılı ve güvensiz mi, yoksa güçlü ve etkin mi yapacağı; seçimlerimizin korkuya mı inanca mı dayalı olduğu; bunların bizi yüce güçten ayırıp ayırmadığıyla ilgili doğruları söyleriz. Kendimizi gözlemleyebilir ve hikayemizle, korkularımızla, egomuzla mı yaşıyoruz, yoksa cesur savaşıımızın huzurlu gücüyle mi ayaktayız, anlayabiliriz.

Cesaret arayışımız her zaman bağlantı kurmaya ve bilincimizin derinliklerinde var olan sonsuz güce erişmeye çalıştığımızın bir göstergesidir. Bu, yer ve zamanda tespit edilebilecek bir güç olmasa da, kesinlikle gerçektir. Ve bu güç, içsel savaşıımızın, başarısızlıklardan, engellerden ve olumsuz eleştirilerden korkmayan cesur benliğimizin ellerindedir. Hikayemizi destekleyecek, doğrulayacak ve bizi bir gün daha o hikayeye yaşamakta bir sakınca olmadığına ikna edecek yeni deliller toplamaya devam etmek yerine, daha yüce bir yolu tercih etmeliyiz. Sonsuz cesaret hikayemizin oluşmasına olanak vermek için hepsinden, eski bireysel imajımızdan ve kim olduğumuza, nasıl yaşadığımıza dair yazdığımız hikayeden vazgeçmeliyiz.

Bir savaşımanın cesaretine erişebilmek için, neden kendimizi o hikayeye adadığımızı ve o hikayeden vazgeçtiğimiz takdirde

neler olmasından korktuğumuzu irdelememiz gerekir. Burada öğrenilmesi ve anlaşılması gereken önemli ve belirli yanıtlar vardır. Çoğumuz taşıdığımız kederin kaynağını zaten biliriz. Kendimizi korumak için giydiğimiz zırhın farkındayızdır. Ama sonuna kadar gitmeli ve geçmişin hayaletlerinden kurtulmak için güvensizliklerimiz, korkularımız ve pişmanlıklarımızla yüzleşmeliyiz. Bunu yaptığımızda, her zaman var olan, yaşamlarımızı besleyen ve zenginleştiren sonsuz cesaret kuyusunu keşfedeceğiz. Bu mesajlar bizi üzerinde “Cesur Savaşçı” yazan kapıya götürecektir ve kapının diğer tarafında yeni bir bireysel imaj, daha zenginleştirici bir hikaye ve gurur duyabileceğimiz bir hayat vardır.

Gelecek sayfalar, sizin daha yüce bir sevgi ve hizmet elçisi, ruhuna daha da yakın savaşçı bir kadın olmanıza olanak verecektir. Vizyonunuz genişleyecek, çünkü burada bulunma sebebinizin yalnızca insani ihtiyaçları tatmin etmek olmadığını anlayacaksınız. Sizin burada olma amacınız yalnızca dış dünyayı mutlu etmek değildir. Siz burada bir başkası için kendi hayallerinizden vazgeçmek için bulunmuyorsunuz. Ve ömrünüzü sevgi, onay ve ilgi açlığını gidermek için didinmek, sonra da duygu kırıntılarına razı olmak için de bulunmuyorsunuz. Siz burada benliğinizin en yüce ifadesini yaşamak için varsınız. Hiçbir özür, açıklama veya korkuya yer bırakmadan kendi güzel, güçlü, kutsal, etkin benliğiniz olmak için varsınız. Gelin, onunla tanışalım. Ve gelin, onun kutsal güven ve cesaretinin gücüyle hep birlikte değişelim.

BÖLÜM II

Akıldan Kalbe

Cesur Savaşçı Yasaları

Kutsal Rehberlik Yasası

Son yirmi beş yıl boyunca, spiritüel benliğimle engin ve kutsal bir şekilde bağlı olduğuma inandım. Ama bulutlu bir sabah, San Francisco'daki bir otel odasında hayatımın en önemli mesajları olabilecek işaretleri görmeyi reddettiğimi fark ettim. O sabah telefon üzerinden bir seminere liderlik ediyordum ve güvenimizi güçlendirmek, her zaman bize rehberlik eden biri – bizi en yüksek yaşantımıza götürmeye ve bize engel olacak yollardan korumaya çalışan bir kuvvet olduğunu anlamak üzere çalışıyorduk. Öğrencilerimi, güven ve inançlarını geri kazanmaları için çok önemli bir içsel diyaloga sevk etmek istedim. Onlardan gözlerini kapatmalarını, derin bir nefes almalarını, içsel bilgeliklerinin zekasına kulak vermeyi başaramadıkları bir zamanı bulmak için içlerine dönmelerini ve benim “Tanrının iradesi” adını verdiğim şey yerine kendi iradelerini takip etmenin sonuçlarına ve bedeline göz atmalarını istedim.

Her içsel diyalog uygulamasında olduğu gibi, ben de gözlerimi kapadım ve onlardan gitmelerini istediğim yere gitmek için içe döndüm. Soruyu tekrarladım: “Ne zaman içsel bilgeliğinin zekasına kulak vermeyi başaramadın? Ve Tanrının iradesi yerine kendi iradeni takip etmenin sonuçları ve bedeli ne oldu?” Beklenmedik bir şekilde, ben de kendi bilincim içindeki sürece çekildim ve kendi yaşamımın senaryosunu gördüm. Hayallerimdeki erkeğin nasıl bir kontrol, yalan ve manipölasyon kabusuna dönüştüğünü gördüm. Kendi bilincimde, bazen bana olabildiğince çabuk uzaklaşmamı haykıran

yüce sezgilerime sırt çevirdiğim her olayda daha üstün olan içgüdülerimin (Tanrısal içgüdülerimin) altında suspus oluşumu izledim. Deliller ve kendi içsel bilişim ne kadar açık olsa da, kaçacak cesareti ve gücü bulduğum zamanlarda dahi, partnerimin beni hatalı olduğuma ikna edebildiğini ve benim gücümü hızla kaybedip onun düşüncelerine boyun eğdiğimi gördüm. Durumu üstelemekten vazgeçip kabul etmek için çok çalışmışım. Teslim olmak ve kendimi yüreğimi ve bedenimi dolduran öfke, suçluluk ve umutsuzluktan kurtarmak için çok çaba sarfetmişim.

Bu sessizlik ve derin düşünme anında, zihnimdeki çılgınlıklar giderek yükselirken öfkenin bedenimi doldurduğunu hissettim. Kızgındım ve bu fiyasko, bu travma, bu sahtekarın yaptıkları için suçu üstlenmeyecektim. Yeterince acı çekmişim. Öfkem gittikçe arttı ve ben içimdeki yüce rehberi susturdum. Sonra gruba diğer soruyu sormanın vakti geldi: “Bu durum için Tanrıyı, Ruhü – kutsal gücünüze her ne ad verdiyseniz onu – mu suçluyorsunuz? Size yardım etmeye ve sizi yaptığınız seçimlerden sorumlu tutmaya çalışan yanınıza kızgın mısınız?” Benim verdiğim ilk yanıt “Hayır, elbette kızgın değilim,” oldu, ama daha derinden öfkeli bir sesi, “Evet, gerçekten kızgıyım,” diyordu. Haksızlığa uğradığını hisseden yanımda, “Neden yanımda olup beni durdurmadın? Neden yanımda olup beni korumadın?” diye soruyordu. Grup kendi yanıtlarına ulaşıırken, ben telefonumu sessize aldım. Hislerim ve duyduklarım karşısında öylece otururken haykırarak ağlamaya başladım. Daha derinden gelen bir sesin, “Sana yardım etmeye çalıştım. Sana bir sürü elçiyle pek çok mesaj gönderdim,” dediğini duydukça onunla daha çok savaştım.

O anda, Bob’la görüşmeye başladığımızın birinci ayında parka yaptığımız bir geziyi hatırladım. Bob bir an için bir başkasıyla konuşmak üzere yanımdan uzaklaştığında, büyük saygı duyduğum bir kadın bana doğru yaklaştı. Çok gizli bir bilgi taşıyormuş gibi gözlerimin içine dikkatle baktı ve sessizce, “O adamdan uzak dur. O korkunç biri,” dedi. Şok

olmuştum, çünkü Sarah'nın daha önce herhangi biri hakkında kötü bir söz söylediğine şahit olmamıştım. İlk aklıma gelen onu terslemek oldu. O kim oluyor da mutluluğumu kaçırmaya, beni sevdiğim adamdan uzaklaştırmaya çalışıyordu? Buna izin vermeyecektim. Hemen “spiritüel öğretmen moduma” geçtim ve ona Bob'un kişisel olarak onu incitecek bir şey yapıp yapmadığını sordum. Hayır dedi, ama daha önce kaç kişiyi incittiğini ve zaman zaman ne kadar kalpsiz ve kaba olabildiğini bildiğini söyledi. Yine onun sözlerini umursamadım ve ikinci savunma sorumu sordum. Kulaktan dolma bilgileri kendi fikri gibi yansıtmaması yanlış değil miydi? Onun yanıt vermesine fırsat bırakmadan insanların hep bir hikayenin bir tarafını anlattıklarını, bizim yalnızca kendi tecrübelerimizi paylaşmamız gerektiğini ve bizzat ben çok kötü şeyler yaşadığımdan, herkesin hata yaptığını, Bob'un onun düşündüğü gibi bir insan olmadığından emin olduğumu söyledim. Onu, Bob'a dair katı düşüncelerini gözden geçirmeye teşvik ettim. Yanağına bir öpücük kondurdum, arkamı döndüm ve az önce gururla savunduğum erkeğimi bulmak üzere yola koyuldum. Kendimi çok iyi hissetmiştim. Erkeğini savunan gerçek bir kadın gibi...

Kuşkusuz, bu bana gelen ilk uyarılardan biriydi. Ve her zaman sarsılmaz bir bütünlük örneği olan bu dürüst ve şefkatli kadının daha yeni tanıdığım bu adam konusunda beni neden uyardığını sorgulamak, rahatlık bölgesinden sırf kendimi tehlikeye attığımı söylemek için neden çıkıp geldiğini merak etmek yerine, tüm kapıları kapadım ve ona yanıldığını söyledim. Bunca zaman sonra bu olayın netliğini gördükçe şok oluyordum.

Farkındalığıma ulaşan ikinci anı, parkta yaşanan bu olaydan birkaç hafta sonra asistanım Alice'le yaptığım konuşmaydı. E-posta kutuma düşen bir e-postadan söz etmeye başladığında, korktuğumu ve tereddüt ettiğimi düşündüğünü söylemişti. Beni üzmemek istememiş, o yüzden önce bu konuyu benimle çalışan bir başka kadınla görüşmüş ve e-postayı bana

göndermeye karar vermişlerdi. Ben sevdiğim ve güvendiğim bu iki kadını e-postayı bana göstermemeyi düşünecek kadar endişelendiren şeyin ne olduğunu merak ederek postanın kutuma düşmesini bekledim. Sonunda birkaç dakika sonra, Bob'un son kız arkadaşı Kim'den bir mektup aldım. Ayrıntılı yazılmış bu mektupta, Kim ilişkisinde yaşadığı olayları anlatmış ve beni kendi deyimleriyle Bob'un “delilikleri” konusunda uyararak ardı ardına kırmızı bayraklar sallamış, yalnızca kalbimin kırılmasından değil, aynı zamanda banka hesabımın da tükenmesinden korktuğunu söylemişti.

Samimi görünüyordu, ama mektubu benim için hiçbir şey ifade etmedi. Herhangi birinin el uzatabileceği kadar param olmadığından endişelenmedim. Evet, harika bir kariyerim vardı ve güzel bir hayat sağlayacak kadar param vardı, ama birinin gözünü döndürecek kadar param yoktu. Bu saçmalıktı. Hem zaten benim için sorun değildi, çünkü Bob bana on milyon dolarlık bir şirketi olduğunu, sadece son zamanlarda nakit sıkıntısı çektiğini söylemiş, inanmak istediğim bir hikaye anlatmıştı. Ben de mektubu tekrar okumak ve üzerinde düşünmek yerine, Bob'a karşı olan olumsuz duygularıma odaklandım. Nefret ettiği üç eski eşi vardı ve şimdi ona karşı korkunç duygular besleyen bir de kız arkadaşı olduğunu öğreniyordum. İnsanların eski eşleri ve geçmişleriyle ilişkilerini iyileştirmelerine yardımcı olan bir kitap – Spiritüel Boşanma – yazdığımı bilmiyor muydu? Sorumluluk almadıkça, geçmişini iyileştirmedikçe benim dünyamın bir parçası olamayacağını anlamıyor muydu? Umursamıyor muydu? Nasıl bu kadar kötü ve olumsuz ilişki yaşamıştı?

Sakinleşmeme olanak vermeden telefona uzandım ve Bob'un ofisini aradım. Büyük bir heyecanla, “Merhaba canım. Bu öğle ortası telefonu neye borçluyum acaba?” diye sordu. Hiç tereddüt etmeden ona Kim'in mektubundan söz ettim. Ona neden bu kadar çok insanın, özellikle geçmişte ilişki yaşadığı kadınların ona karşı bu kadar olumsuz duygular beslediğini sordum. Bob hemen kendini savunmaya başladı ve geçmişte

söz konusu kadınlar olduğunda kötü tercihler yaptığını söyledi. Bu kadınların yalancı, uyuşturucu bağımlısı, para avcısı olduklarını anlattı, ama ben o kadar böbürlendiği paraya dair hiçbir şey görememiştim. Konuşmamızdan sonra kendimi kızgın ve çaresiz hissettim. O sırada, beni ve ailemi büyüleyen, her zaman yüzünde kocaman bir tebessüm ve yanında anlatacak bir hikayeye gelen, davranışları için her zaman makul bir açıklaması ya da inandırıcı bir savunması olan bu adama çoktan aşık olmuştum. Oysa bu kez Kim'in mektubunun kesinliği ve netliği gözden kaçacak gibi değildi.

Sonra bilincime bir başka anı ulaştı. Üçüncü buluşmamızda, sabah kahvaltıya gidiyorduk ve park etmek için yaşlı bir adamın aracına binip çıkmasını beklemek zorunda kaldık. Bob bir anda kendini kaybetti, başını camdan dışarı uzattı ve “bunak herife” bir an önce arabasını çekmesini, yoksa inip kendi çekeceğini söyledi. Bob şok olmuş bir halde onu izlediğimi fark ettiğinde, yüzünde yavru köpek ifadesiyle – birinin elini kurabiye kavanozunda yakaladığınızda yüzünde beliren o bakışla bana baktı. Bunu apaçık görebiliyordum. “Bu benim karanlık tarafım mıydı? Belki bu konuda bana yardımcı olabilirsin,” deyiverdi. Bu sözler insanlara yardım etme arzumu tetikledi, çünkü gerçekten de ona yardım edebileceğime inandım. En azından o sırada kendime söylediğim buydu. Şeytanla anlaşma yaptığının farkında bile değildim.

Zihnim şimdi beni yavaşlamam, geçmişini araştırmam ve gözlerimi açmam için uyaran en az yirmi net uyarı işareti olarak gördüğüm şeyle dolmuştu. Anıların ortasında, asistanımdan seansı devralmasını istedim, çünkü kendi sürecimi derinleştirmek istiyordum. Öğrencilerim içsel süreçlerinde gördüklerini paylaşmaya başladıklarında, aklıma çok sevdiğim hikayelerden biri geldi.

Bir zamanlar Tanrıya derin bir inançla bağlı olan bir adam varmış. Sık sık dostlarına, çalkantılı yaşamında her şeyin yoluna gireceğini, çünkü Tanrının tüm olumsuzlukları gidereceğini

söylermiş. Bir gün dev bir fırtınayla bu adamın yaşadığı kasa-bayı sel almış. Diğer insanlar eşyalarını toplayıp kaçarken, bu adam Tanrının onu koruyacağına inandığından yerinden kıpırdamamış. Su önce kapıların altından sızmış, sonra pencerelere yükselmiş. Evin önünden geçen bir itfaiye aracındaki adamlar seslenmişler, “Gel çabuk, burada kalamazsın!”

“Hayır,” demiş adam, “Tanrı beni koruyacak!”

Kısa süre sonra, şiddetli sel sokakları nehre dönüştürmüştü. Bir sahil koruma botu evin önüne yanaşmış. Adama bir kez daha seslenmişler. “Yüzüp bota çık!”

“Hayır!” demiş adam tekrar, “Tanrı beni koruyacak!”

Yağmur dinmek bilmemiş ve sonunda adamın evi sular altında kalmış. Evin üzerinden geçen bir helikopter çatıda dua etmekte olan adamı görmüş. Hemen aşağı merdiven uzatıp seslenmişler: “Hey sen, merdiveni yakala, seni kurtaracağız!”

Ama adam vazgeçmemiş: “Tanrı beni koruyacak.”

Sonunda adam boğularak ölmüş. Cennetin kapılarına geldiğinde ihanete uğradığını hissediyormuş. “Tanrım,” demiş, “ben sana inandım ve beni kurtarman için dua ettim. Sen her zaman beni koruyacağını söyledin, ama sana en çok ihtiyaç duyduğum anda yanımda yoktun.”

“Sen neden bahsediyorsun?” diye yanıtlamış Tanrı. “Sana bir itfaiye aracı, bir bot ve bir helikopter gönderdim. Daha ne bekliyordun?”

Başıma gelen şeyin tam da bu olduğunu fark ettiğimde birkaç derin nefes almam gerekti. Dakikalar içinde öfke ve suçlayıcı tutumumun yerini kasvet ve sessizlik aldı. Boğulmayayım diye halatların önüme bırakıldığı, ama benim gerçeği görmek istemediğim her anı görebiliyordum. Ben Bob’un bana sunduğu sevgiyi, ilgiyi, mizahı ve potansiyel geleceği istemiştim. Olmasını istediğim kişiye dair yazdığım hikayeye öyle kaptırmıştım ki, gerçekte kim olduğuna bakmamıştım. On küsur uyarıdan sonra kalıp oluşmuştu ve bu kez inancıma, kutsal rehberime sırt çeviren kişi bendim. Evrenin bana gön-

derdiği işaretleri görmek yerine, irademi gerçekleştirmek için elimden geleni yapmıştım. Hatta tüm bunların benim üzerinde çalışmam gereken sorunlar olduğunu ve Bob'la birlikte kalmam gerektiğini, çünkü onunla bir ilgisi olmadığını, her şeyin benimle ilgili olduğunu söyleyen bir terapistim bile oldu.

Çok geçmeden kutsal güçle olan bağlantım artık işitemediğim bir fısıltıya dönüşmüştü. Duyabildiğim tek şey, tüm korkularıyla yaralı egomun sesiydi. Beni kutsal güce kulak verdiğim takdirde, aradığım sonuçlara ulaşamayacağıma ikna etmişti. Ben zeki, yetenekli ve komik bir partner, beni çok sevecek bir ruh eşi istiyordum. Onu iyi tanımasam da, zihnim hemen Bob'u olmasını istediğim kurgu bir karaktere dönüştürdü. İçten içe irademin ve korkumun durumu ele geçirdiğini ve ne Tanrının ne de bir başkasının bana ne yapacağını veya neye inanacağını söyleyebileceğini görmeye başladım. Ben insanın karşısına kırk yılda bir çıkabilecek bir adamla birlikteydim ve durumu kontrol etme ihtiyacım, Tanrının benim için hazırladığı herhangi bir vizyonu ezip geçmişti.

Kontrolün Sesi tüm dürtü ve duygularımı bastırdı. Kontrolün Sesi bana, "Vazgeçme! Onu bırakırsan asla başka birini bulamayacaksın. Sen bir daha sevmeyecek kadar farklı ve eşsizsin. Bu ilişkiyi yürütebilirsin," diyordu. Her ne kadar ergenlik çağlarımdaki her kalp kırıklığının ardından büyükanem bana "şekli, ölçüsü, rengi ve modeli ne olursa olsun her tencereye bir kapak olduğunu" söylemiş olsa da, ben buna inanmayı bırakmıştım. Başarısız bir evliliğin ardından, farkında olmadan tencereme uyacak pek çok kapak olduğu olasılığını silip atmıştım. Yanılıyorsam ve tencerem için gerçekten bir kapak varsa bile, kendiminkini bulmak için çok sabırlı olmam gerekecekti.

Sonunda bu durumu kutsal gözlerden görmeyi kabul ettiğimde, İncanın Sesini duymaya başladım. "Vazgeçmenin, Tanrıya izin vermenin zamanı geldi. Sen kendine bakabilecek güçlü bir kadınsın. Her şey olması gerektiği gibi ve her şey kutsal bir düzende. Ben seni korurum. Bana güvenebilirsin. O

yüzden, sadece dinle,” diyordu.

Kutsal Rehberlik Yasasının vaadi budur: “Tanrı senin için, senin kendin için yapamayacağın şeyi yapar.” Buna yüzde 100 inandığınız, sonuna kadar desteklendiğinize ve hayal edebileceğinizden daha çok sevildiğinize inandığınız takdirde, hayatınızın nasıl olabileceğini hayal edebiliyor musunuz? Hayal edebileceğiniz her şekilde korunduğunuza ve önemsendiğinize inandığınız takdirde, hayatınız nasıl olur, bir düşünün.

Kutsal Rehberlik Yasası bize, bireyler olarak kendimizden daha yüce bir şey olduğunu bilmemizi ve buna inanmamızı söyler. Bu yasayı doyasıya yaşamak için, hem kutsal varlıklar hem de insan olduğumuzu kabul etmemiz gerekir. İnsani, ego-yaya-dayalı doğamız bizi sanki evrenin kontrolü elimizdeymiş gibi hareket etmeye ve hayatımızı kontrol etmeye çalışmaya teşvik eder. Tek arzumuz sevildiğimizi ve ait olduğumuzu hissetmek bile olsa, genelde yalnız ve ıssız kalırız. Benimsemediğimiz bu kalıp ve inançlar, yaşamlarımızda bizden daha yüce bir şeyin olduğunu bilmekle gelen güvenlik, özgürlük ve olasılıktan alıkoyar.

Kutsal Rehberlik Yasası, hayal gücümüzün ötesinde bir güç, yaratıcı bir spiritüel kuvvet olduğunu söyler. Ben buna “kutsal” diyorum, çünkü gerçek anlamda yaşamlarımızın yörüngesini baştan aşağı değiştirebilir, düşüncelerimizi, duygularımızı, eylemlerimizi, seçimlerimizi ve geleceğimizi yeniden şekillendirebilir. Çıkarımızın ve ruhumuzun evrimimizin Kutsal gücün en yüksek önceliği olduğuna güvendiğimizde, içimizde her zaman orada var olan, bizi gelişmeye sevk eden, teşvik eden kıvılcımı hissedeceğiz. Korkacak hiçbir şey yok, çünkü olan her şey, bize bir ders vermek, bizi düşündürmek, bizi yüce benliğimize yaklaştırmak ve ruhlarımızın evriminde bizi desteklemek için olur... görsek de görmesek de, inansak da inanmasak da. Bize meydan okuyan tecrübeler yalnızca kendimizi tanımamız, öğrenmemiz, büyümemiz ve benliğimizin daha yüce, bilge taraflarına ulaşmamız için birer fırsattır.

Öyleyse neden her şeyi ve herkesi Tanrı olarak, Kutsal gücün

bir parçası olarak göremiyoruz? Çünkü en başta kendimizi böyle görmüyoruz. Her nefesimizin Tanrının nefesi olduğunu düşünmüyoruz. Kendi nefesimiz olduğunu sanıyoruz. Vücudumuzdaki her hücreyi kutsal bir hücre, hayatta kalmamıza ve ruhumuzun misyonunu yerine getirmemize yardımcı olan büyük bir organizmanın bir parçası olarak görmüyoruz. Tüm düşüncelerimizin Tanrının düşünceleri olduğunu düşünmüyoruz. Onların kendi düşüncelerimiz olduğunu sanıyoruz. Bizi güçlendirmedikleri takdirde, olumsuz düşüncelerimizin kötü ve yanlış oldukları hükmüne varıyoruz. Kendi zihnimizdeki olumsuz düşünceleri dinlemekle öyle meşgulüz ki, kutsal düşüncelerimizi dahi ayırt edemiyoruz. Ama bu olumsuz düşünceler olmadan, kendimizi geliştirmek, olduğumuzdan daha fazlasını olmak ya da insan doğamızı aşmak için hiçbir arzu veya teşvik hissetmezdik.

Düşünce yapımızı yeniden şekillendirmeliyiz. Kalıbı kırmak zorundayız. Hayatta pek çok şeyi inkar ediyoruz, çünkü Kutsal güçle olan öncelikli ilişkimizi inkar ediyoruz. Kutsal doğamızı inkar etmek, bizi insani var oluşumuzun olumsuz ve kısıtlamalarına hapsediyor. Düşünce yapımızı yeniden şekillendireceksek, en başından başlamalıyız. Her durumda, koşulda ve tecrübede kutsallığı bulmalıyız. Kutsal gözlerle baktığımızda, hüküm yoktur, haklı olma veya kendimizi haksız çıkarma ihtiyacı yoktur. Gözlerimizin önünde yeniden doğmalıyız. Ona inanmak onu görmektir ve gerçek özümüze uyandığımızda, güç, kudret ve cesaretle dolu kutsal benliğimize ulaşmayı başarırız.

Artık olmadığımız biri olmaya çalışmamız gerekmez, çünkü hayal gücümüzün ötesinde bir şey olduğumuzu fark ederiz. Nasıl bir mucize olduğumuzun farkına vardığımızda, her nefesten keyif alır, bedenlerimizin mucizevi doğasına güvenir ve her gün bizi hayatta tutan, bizden daha üstün bir şey olduğunu anlarız. Ama hayat mucizesine gözlerimizi kapadığımız anda, gerçek kutsal özümüzün mucizesine de gözlerimizi kapatmış oluruz. Mükemmeliyetimizin gerçekliğine sırt çevirdiğimiz anda, ken-

dimizi bireyselliğin olumsuz düşünceler havuzuna bırakırız.

Hepimiz bir meditasyon, bir farkındalık anı ya da her şeyin istediğimiz gibi gittiği, evren tarafından kutsandığımızı hissettiğimiz bir zamanda Kutsal güçle aramızdaki derin bağlantıya dair en azından ufak bir fikir edinmişizdir. O anda her şeyin ve herkesin içindeki güzelliği ve mükemmeliyeti görürüz ve tüm küçük şeyler kaybolur, bizi rahatsız etmez. Ama o an geldiği hızla bizi terk eder ve biz tekrar aklımız (egomuz) ve yüreğimiz arasındaki mücadeleye geri çekilir, iyi insanların ve kötü insanların varlığını iddia eden eski paradigmanın içinde yaşarız. Ve bu sınırlı perspektiften egonun korkularına kapılırız. Bu korkular bizi aklımıza iter, gücümüzün, cesaretimizin ve güvenimizin tamamını geri verebilecek tek şeyden mahrum kalmamıza neden olur.

Kutsal güç her zaman bizimle konuşur, bize rehberlik eder. Dinleyip dinlememeyi seçen bizlerizdir. Korkularımız, bağımlılıklarımız, arzularımız ya da kontrolü ele geçirip içimizdeki Kutsal gücün güzel sesini bastıran eski alışkanlıklarımızdan ötürü dinlememeyi seçebiliriz. Ama can kulağıyla dinlersek, aldığımız mesajları duymayı başaracağız. Ne zaman riske girebileceğimizi ve ne zaman durup beklememiz gerektiğini bileceğiz. Kutsal içgüdümüz bizi daha sağlıklı olmak için ne yememiz gerektiğine sevk edebilir ya da ilerlemeyen bir ilişkiyi ne zaman sona erdirmemiz gerektiğini söyleyebilir. Konunun büyük ve küçük olması fark etmez, Kutsal güç kılavuzumuz olabilir ve onun rehberliği pek çok formda karşımıza çıkabilir. Bu içgüdüsel bir biliş veya bizi yavaşlamamamız ve acele etmememiz için uyarıcı bir düşüş gibi üstü kapalı bir uyan çağrısı olabilir. Karnımızda sebebi açıklanamayan bir sancı veya bir arkadaşımızdan gelen bir mesaj olabilir. Hangi formda gelirse gelsin, bu kutsal dürtü her zaman bizimdir, dikkatimizi çekmeye, bizi en yüce seçimler yapmaya yönlendirmeye çalışır. Onu duyar ya da ona direniriz. Ona güvenir ya da onu görmezden geliriz. En nihayetinde seçim bizimdir.

Şimdi geriye dönüp baktığımda, beni kutsal rehberimden

alıkoyn şeyin ne olduğunu açıkça görebiliyorum. Ve şimdi size soruyorum, Sizi kendi rehberinize kulak vermekten alıkoyn şey neydi? Belki bir programınız, bağı olduğunuz başka bir plan ya da kendinizi başarmaya adadığınız bir netice vardı ve siz planınızın sizin için doğru olmadığını görmek istemediniz. Bu da sizin, karşınıza gelmeye çalışan her türlü mesaja güvenmenize engel olmuş olabilir. Belki hayatınızda ihanete uğradığınız, incindiğiniz veya hayal kırıklığına uğradığınız çeşitli olay ve koşullardan ötürü Kutsal güce kırgın veya kızgınsınız. Ya da gerçekten tüm güce sahip bir kuvvet olsaydı, hayatınızdaki her şeyin kusursuz olacağını ve başınıza hiçbir kötü olayın gelmeyeceğini düşündünüz. Sonuçta Kutsal güce güvenmeyebilir ya da inanmayabilirsiniz. Daha büyük bir plan olduğuna inanmayabilirsiniz, çünkü inanırsanız yanıma olasılığınız vardır. Küstah ego benliğinize, sizi şu anda içinde bulunduğunuz koşullara taşıyan yanınıza güvenmemektense, siz size yön göstermeye, sizi uyarmaya, korumaya ve desteklemeye çalışan yanınıza güvenmemeyi tercih ediyorsunuz.

Kutsal Rehberlik Yasasını yaşamak için, tüm endişelerinizi, mücadelelerinizi ve sıkıntılarınızı sizden daha üstün bir güce devretmeye istekli olmalısınız. Ego benliğiniz içinde bildiğiniz ve inandığınız her şeyi güçlendirecek deliller toplamak yerine, bilinçli farkındalığı ön plana çıkarmalı ve inanmayı seçmelisiniz. Kutsal benliğinizle iletişim kurmayı ve ona güvenmeyi öğrenmek, sizi egonuzun hayal bile edemeyeceği sihir ve şifa seviyelerine çıkaracaktır. Kutsal Rehberlik Yasası sizi kutsal doğanıza kucak açmaya ve mutlak bir inançla, her ilişkinin, koşulun ve olayın sizin eşsiz, kutsal planınızın bir parçası olduğunu bilen yanınızı ortaya çıkarmaya çağırır.

Güveninizi ateşlemek ve cesaretinizi yeniden kazanmak için, olduğunuz kişinin en yüksek vizyonuna adım atmalısınız. Bunu yapmanın tek yolu, Kutsal gücün kollarına giden yolu seçmektir. Her ıstıraplı tecrübeye yeni başlangıçlar için bilgelik ve fırsat tohumları saklıdır. Bir ilişkinin sonu size acı verebilir, ancak aynı zamanda dönüşüm için en uygun zaman-

dır. Başarısız olan bir iş sizi yepyeni bir kariyere ve hayattaki amacınıza dair yeni bir anlayışa taşıyabilir. Kutsal Rehberlik Yasası, cesaret ve güvene adım atma, yaşamınızı yeni ve hayal edebileceğinizden daha tatmin edici bir şeye dönüştürme sürecinde sizi sonuna kadar destekleyecek bir güce bağlı olduğunuzu garanti eder.

Kutsal güçle bağınız olduğuna inanıyor bile olsanız, hala hayatınızda köşeye sıkıştığınız, gereken cesaret ve güveni bulamadığınız, yüreğinizden çok aklınızla yaşadığınız bir alan olabilir. Hala her şeyi tek başına yapabileceğinize inanıyor olabilirsiniz. Bu sahte gurur hissi, yaşamınızı berrak gözlerle görmenize engel olacaktır. Siz bağımsız ve ayrı bir varlık olduğunuz inancından uzaklaşmadıkça, egonuz dizginleri elinde tutmayı sürdürür. Bu efsaneye sahip çıktığınız sürece, yüce bilgeliğinize giden kapıların kapalı kalmasına neden olursunuz.

Ancak Kutsal gücün hayatınıza girebileceği tevazu kapısını açtığınız zaman, sizin için en iyisinin ne olduğunu her zaman bilmediğinizi ve bilemeyeceğinizi görmeye başlayacaksınız. Kutsal güce inandığınızda ve güvendiğinizde, şu anda farkında olmasanız dahi mevcut koşullarınızda da iyi bir şeyler olduğunu bileceksiniz. İnanç yeni anlayışlara, yeni görüşlere kapı açar ve size yeni perspektiflere erişim imkanı sağlar. Kutsal Rehberlik Yasasını yaşamak yüreğinizi ve aklınızı, mucizelerin – beklenmedik pozitif olayların, koşulların ya da gerçek olabileceğine inanmadığınız gerçekliklerin – her an var olduğu olasılığına açmanıza olanak verir. Kutsal güçle bağlandığınızda, gerçek değişim yaşanır.

Spiritüel benliğinizle bağlandığınızda, önünüzde yepyeni bir dünya belirir. Koşulları yeni bir ışık altında değerlendirirsiniz. Bir krizin ortasında dahi kendinizi iyi hissedebilirsiniz. Yalnızca aklınızla hareket ettiğinizde ve gerçek olduğuna inandığınızda erişemediğiniz güçlü bir bilgelik kaynağına erişebilirsiniz. O yüzden bu kapıyı açmalı ve kendinize daha önce hiç olmadığı kadar inanmalısınız. Şimdi olduğunuz bireyin belirli parçaları yerine, olduğunuz bireyin tamamını ortaya koyma zamanıdır. Benliğinizin en bilge tarafına kapıyı nerede kapattığınızı – ya

da hiç açmadığınızı – görmek için bakmalısınız.

KUTSAL REHBERLİK SÜRECİ

Dikkatiniz dağılmadan yazabileceğiniz rahat bir köşe bulun. Düşünmek için birkaç dakika ayırın, ardından aşağıdaki sorulara verdiğiniz yanıtları not edin.

1. **Unutulmaz rehberlik anları:** Bir kuvvete, enerjiye bağlı olduğunuzu hissettiğiniz, kutsal bir kaynak geldiğini sezdiğiniz en unutulmaz anların bir listesini yapın. Bu tam bir rahatlama ve evrenin kusursuzluğu karşısında var olma anı olabilir. Ne oldu? Nasıl bir duyguydu? Bu gördüğünüz, duyduğunuz veya hissettiğiniz bir şey miydi?
2. **Geçmişten ders alma:** İçsel bilgeliliğinizin berraklığını ve zekasını görmezden geldiğiniz en önemli anların bir listesini yapın. Kutsal gücün size gönderdiği ve sizin o anda görmediğiniz veya anlamadığınız belirli mesajlar nelerdi?
3. **Engeller:** Sizin daha üstün bir gücün varlığını kabul etmemenize neden olacak bir inanç var mı? Sizi kutsal rehberliğe ulaşmaktan alıkoyan nedir? Hangi inanç, davranış, inkar veya alaycı tutumların size gönderilen mesajları görmemenize sebep olduğunu görün. Bunları yazın.
4. **Bedeller:** Kutsal gücün iradesi yerine kendi iradenizle hareket etmenin bedellerini ve neticelerini belirlerin. Derin kılavuzunuzu görmezden gelerek neler kaybettiniz veya nelerden vazgeçtiniz? Bunların bir listesini yapın.
5. **Mevcut bir mücadele için Kutsal güce kulak verme:** Şu anda hayatınızda sizi mücadeleye zorlayan bir olay var mı? İçinizdeki sessiz, küçük sesi dinleyin – gerçek ve bilge sevgiyle dolu olan sesi – ve size şu anda neler anlatmak istediğini yazın.

Cesaret Etkinleştirici

Cesaret ve güven anlarınızı kaydetmek için bir defter alın.

Çantanıza sığacak bir defter seçin, böylece her zaman yanınızda taşıyabilir, dilediğiniz her an içine notlar kaydedebilirsiniz. Gerçekten hoşunuza giden, baktığınızda kendinizi iyi hissettiren bir defter seçin. Ne zaman kendinizi iyi hissettiren, cesaret ve güveninizi güçlendiren bir şey yapsanız, defterinize yazın.

Güven Yaratıcı

Yeni defterinizde, ilk sayfaya kendinizle ilgili sevdiğiniz şeylerin bir listesini yazın. En az yedi madde not edin. Bunlar başarılı olduğunuz, doğal yetenekleriniz, zaman içinde geliştirdiğiniz beceriler veya kendinize dair sevdiğiniz nitelikler olabilir. Her gün listenize eklemek için yeni bir şey bulun. (Sonra üzgün, kaygılı veya bunalmış hissettiğinizde defterinizi açın ve göreceğiniz ilk şey olumlu yanlarınız olacaktır.)

Cesaret ve Güven Bonusu

Hayatınızda cesur davrandığınız yedi anın bir listesini yapın.

Teslim Yasası

Kutsal Rehberlik Yasasında, inancımızı geliştirmeye başlarız. Şimdi olduğumuz her şeyden vazgeçmemize olanak veren Teslim Yasasına geçmeye hazırız. Teslim Yasası bizden eski inanç ve alışkanlıklardan, yorumlardan, kırgınlıklardan, hükümlerden, yönlendirmelerden, mazeretlerden, kendimize dair imajımızdan ve bunun beraberinde getirdiği her şeyden vazgeçmemizi ister. Teslim Yasası geçmişten kalan ve yeni bir geleceğe ilerlememize izin vermeyen şeylere – olayları nasıl yorumladığımıza, inançlara ve bizi sürekli kendini tekrarlayan kalıpların içine hapsederek cesaret ve özgüvenimizi zedeleyen kararlara – dikkatli bakmamızı söyler. Bir öğretmen olarak, çoğu insanın yanlarında ne zamandır ne yükler taşıdıklarının farkında olmadığını görüyorum. Hayatı yaşamamanın iki yolu vardır! Birinde doğrucu fikir ve inançların farkında olur, onlardan vazgeçmek için istek duyar ve bunları teslim edersiniz. Diğer, bazen tamamlayıcı olan yol ise, sizi bir şeyin aşağı çektiğini görmek ve ondan kurtulmak için gerekeni yapmaktır.

Bir zamanlar, güzelliği, endamı ve zarafetiyle ünü dünyanın dört bir yanına yayılmış bir prensesin hikayesini duymuştum. Yüzündeki sıcak tebessüm ve gözlerindeki parıltı köylülere ilham verirmiş. Her sabah prenses durgun bir gölde yüzermiş ve gölün yakınlarındaki insanlar onun varlığıyla neşelenir, mutlu olurlarmış. Bir sabah, prenses göle girmiş ve zarıfçe

yüzmeye başlamış. Köylüler prensesi izlerken kendilerini bir rüyada gibi hissetmişler – ta ki onların dikkatini çeken bir değişiklik fark edene kadar. Prenses yüzmesini tamamlamaya hazırlandığı sırada, yüzündeki ışıltı ve güven giderek azalmaya başlamış. Bedeni ağır, yüklü ve cılız görünmüş. Hayranları bir şeylerin ters gittiğini görebiliyormuş. Nehir kenarında oturan yaşlı, bilge kadınlardan biri prensesin her zaman bileğinden sallanan taşı hatırlamış. Her ne kadar prensesin bu taşı neden taşıdığını anlamasa da, o güne kadar ona hiçbir şey söylememiş. Sonuçta o bir prensesmiş.

Bilge kadın, yaşlı, çatalı sesiyle prensese seslenmiş, “Taşı bırak! Belki de seni dibe çeken odur!” Diğerleri de yaşlı kadına katılmış ve hep bir ağızdan bağırmaya başlamışlar, “Taşı bırak!” Bu sırada prenses bir kez daha batmaya başlamış, ama çırpınıp tekrar yüzeye çıkmayı başarmış ve nefes almak için mücadele etmiş. Bir yandan yüzüp bir yandan batarken, kıyıda köylülerin bağırıldığını duymuş: “Taşı bırakırsan tekrar süzüleceksin! Taşı bırak ve özgür kalacaksın!” Prenses onların haykırıışlarını duyar duymaz, dikkati bileğinden sarkan taşa kaymış ve ağırlığının yükünü hissetmiş. Bedeni bir kez daha suyun derinliklerine çekilirken, çocukluğunda bu taşı ona büyükbabasının verdiğini hatırlamış. Büyükbabası ona bu taşı üzerinde taşımasını ve baktıkça görevinin halka hizmet etmek ve krallığı her zaman onlara zarar vermek için fırsat kollayan düşmanlardan korumak olduğunu hatırlamasını istemiş. Büyükbabası ona, “Bunu asla çıkarma. Elinde bu oldukça, insanların koruman için gereken sihre sahip olacaksın,” demiş.

Genç prenses bir kez daha suyun derinliklerine çekilirken nefes almak için mücadele ederek bileğinden sarkan taşa bakmış. Bu taşın gücüne ikna olmuş ve beş yaşından beri bileğinde bu taşla birlikte yüzdüğünden bugün yaşadığı sıkıntıyla bir ilgisi olabileceğine inanmamış. Suyun yüzeyinde kalmak için çırpınırken, farklı seslerin sürekli aynı uyarıyı yaptığını duyuyormuş: “Bırak! Taşı bırak! Taşı bırak!” Prenses bir

yandan nefes almaya çalışırken, bir yandan da yumuşak, neredeyse duyulması imkansız bir sesle yanıtlamış, “Yapamam. O benim...”

Göl kenarındaki bilge kadın prensesin tekrar suya batışını izlerken, onun verdiği yanıtı düşünüyormuş: “Yapamam. O benim. Yapamam. O benim.” Prensесin sırf bir başkasının dileğini gerçekleştirmek adına rahatlığından, hareket özgürlüğünden ve sonuçta hayatından vazgeçmesine neden olan bu taşın neden bu kadar önemli olduğunu merak etmiş. Prensес doğru kararları ve gücüyle ünlenmiş olsa da, yapmaya cesaret edemeyeceği tek bir şey varmış. Onu aşağı çeken yükten kurtulmuyormuş. Bir kez daha, göl kenarındaki köylüler seslenmiş, “Taşı bırak!” Ve genç, güzel prenses son nefesini verirken bir kez daha mırıldanmış, “Yapamam. O benim.”

Yaşamlarımızda tutunduğumuz, irademizi uygulamaya çalıştığımız, geçmişin yüklerinden vazgeçmek istemediğimiz noktalar vardır. Ama nereden gelirlerse gelsinler ya da onları ne zamandır taşıyor olursak olalım, özgür olmak için en nihayetinde tutkumuzu, amacımızı ve gücümüzü öldürebilecek taşlardan kurtulmalıyız. Kurtulmadan, hayatta süzülmeğe yerine sürekli mücadele ederiz.

Elbette prensesin hikayesinde bambaşka bir son olabilirdi. Ölümün eşiğinde, prenses halkının ricalarına boyun eğdi. Bileğini sıkıca saran bileziği çıkarır, taşın gölün derinliklerinde kaybolmasına izin verir. O yüzüp suyun yüzeyine çıkarken, yalnızca hayranlarını değil, bir bütün olarak dünyayı kucaklar gibi açar kollarını. Havayı içine çekerken her zamanki zarafetine bürünür. Geçmişin yükünden kurtulduğunu bilerek, özgürlük kıyısına kulaç atabileceğini düşünür. Kıyıda bekleyen halk iskeleye doğru koşarken sevinç çığlıkları atar. Ölümüne bu kadar yaklaşmasına neden olan bu tecrübe karşısında şaşkın bir halde genç bir prenses kuma uzanırken geçmişin yükünden kurtulabildiği için müteşekkirdir. Kendine, bir daha asla hayatın sularında özgürce süzülmesine engel olabilecek hiçbir şey tutunmayacağına söz verir.

Prencesin yüküne tutunup yok olmak yerine yükünden vazgeçmesini ne sağladı? İnanç – kutsal bir gücün ona rehberlik ettiği inancı. Vazgeçmek, kurtulmak için bu inanca ihtiyacımız var. Her geleneğin zaman ve yer bağı olmayan bilgeleri bizi bu teslimiyet tapınağına davet eder. Şiir ve düzyazılarıyla, aklımızın genelde uzlaşmak ve anlamak için mücadele verdiği derin gerçekleri yüreğimizde bilebileceğimizi hatırlatırlar.

Yetişkin olduğumuzda yaşamlarımızı kontrol etmek istememiz doğaldır. Ama şunu unutmayın: ilacımızı almadığımızda – düzenli olarak teslimiyetin şifalı kasesinden içmediğimizde – Direncin Sesi bizi daha sıkı tutunmaya teşvik edecektir. Bize ihtiyaçlarımızın karşılanması için, dış dünyayı kontrol ve manipüle etmemiz gerektiğini söyler. Ve hiç kuşkunuz olmasın, kontrolü kaybedeceğimiz korkusuna kapıldığımızda, kendimizi iyi hissetmemiz imkansızdır.

VAZGEÇMEK

Çalışmalarıma dayanan dönüşümsel süreçler aracılığıyla bir grup öğrenciye rehberlik ederek onları Bütünleyici Koçlar olmak üzere eğitmeye başladığımda, onları cesur ve güvenle-rinden mahrum bırakan bir şeylere tutunup tutunmadıklarını sordum. O anda Barbara'nın yüzünün kızardığını ve gözlerinde, "Yakalandım! Nereden bildin?" diyen bir ifade belirlediğini fark ettim. Bir sırta tutunduğunu itiraf etti ve şimdi kendini cesur savaşçı olmaya adanmış olduğundan sırrını bizlerle paylaşmak istediğini söyledi.

Sesi korkuyla titreyerek, yirmi yıl önce hepatit C teşhisi konduğunu anlattı. Gençliğinde uyuşturucu bağımlısı olduğunu ve Harlem sokaklarında eroin avına çıkıp erkek arkadaşıyla uyuşturucu kullandığını anlattı. Çok tatlı ve ağırbaşlı orta yaşlı bir hanım olduğundan hepimiz Barbara'nın bu itirafı karşısında şok olduk. Her ne kadar Barbara bağımlılıktan kurtulmuş olsa da, geçmişinin utancı ve suçluluğuyla sarılmıştı. Her gün baş ağrıları, kas ve eklem ağrıları, yorgunluk gibi şikayetlerden muzdarip olduğunda, tıbbi bir açıklama almak

üzere doktora gitti. Ancak hiçbir zaman uyuşturucu kullanımı itiraf etme cesareti gösteremediğinden, yirmi yıl boyunca yanlış teşhisler konulmuştu. Sonra eski çılgın günlerinden bir arkadaşı onu aradı ve hepatit C'ye yakalandığını söyledi. O anda Barbara her zaman uzatmalı bir hastalık hastalığı olduğunu düşündüğü şey için gerçek bir açıklamaya kavuştu. Barbara o günden itibaren yalnızca kocasının ve doktorunun bildiği bu bilginin bir şekilde ortaya çıkacağı korkusu, endişesi ve kaygısıyla yaşadı. Kendisiyle ilgili yalanlar söyledi, çünkü gerçeği kabullenmeyi reddetti ve bunca yıl inkar etti.

Barbara'dan bana korkuyla güçlenen Kontrolün Sesi'nin hastalığıyla ilgili neler söylediğini anlatmasını istediğimde, Barbara her şeyi ortaya döktü. Ses ona, insanların onunla görüşmeyi keseceğini, hastalıktan erken bir yaşta öleceğini ve insanların gerçeği bildikleri takdirde onu sevmeye devam etmeyeceklerini söylüyordu. En kötüsü de yaşadığı korku, hastalığı çocuğuna geçirmiş olabileceği düşüncesiyle hissettiği üzüntüyü güçlendiriyordu.

Sonra Barbara'ya teslim olduğu takdirde, ondan daha üstün, onun için kendisinin dahi göremediği harika bir gelecek hazırlayan bir şeyin olduğunu bildiği takdirde hayatında neler değişeceğini sordum. Teslimiyetle birlikte, Barbara bu hastalığın ona sağlığını, ömrünü ve kişisel gelişimini iyileştirmesi ve güçlendirmesi için dev bir fırsat sunduğunu gördü. Kendine bir kerede tek bir adım atma hakkı tanıyabilirdi. Kendini her şeyi çözüme ulaştırma beklentisinden özgür bırakabilirdi. Ve dünyada, bu tecrübeyi yaşamasaydı yapılması mümkün olmayan bir şey yapabilecek olması gerçeğiyle mutlu olabilir.

Barbara'ya kontrol illüzyonunu teslimiyet armağanına tercih edip etmeyeceğini, Teslimiyetin Sesi yerine ona kendini aciz ve güvensiz hissettiren sesi seçip seçmeyeceğini sorduğumda, gözleri olasılıklar, minnettarlık ve heyecanla parladı. Cesaret ve güvenine yeniden kavuştuğunu görmek harikaydı. Ve ben bu satırları yazarken, yalnızca üç ay sonra, Barbara yepyeni, çığır açan tıbbi bir tedavi bulmak için çalışıyor, tecrübelerini

ve hepatit C ile nasıl yaşadığına dair internet günlükleri yazıyor. Teslimiyet en büyük utanç kaynağını misyonunun kilit bir parçasına dönüştürdü – insanların hepatit C'nin utanç ve suçluluğundan kurtulmalarına, güçlerini yeniden kazanmalarına ve tecrübelerinden dersler çıkarmalarına destek olmak.

Barbara bize, teslim olup bırakmak için, yaşamlarımızla dürüstçe yüzleşmemiz gerektiğini gösterdi. I Ching'in söylediği gibi, "Yalnızca olaylarla gerçekte oldukları gibi, illüzyon ve yalan olmadan yüzleşme cesareti gösterdiğinizde, başarıya giden yolu aydınlatan ışığı görebilirsiniz." Her şeyi illüzyonlar ve yalanlar olmadan, gerçekte oldukları gibi görmek söylenildiği kadar kolay değildir. Çünkü siz bir inkar halinde olabilir, yaşamınıza ve insani kısıtlamalarınıza dair uydurduğunuz hikayenizin ve geçmişinizin kısıtlı lensleriyle bakmanıza neden olan bulanık bir gerçekliğin içinde yaşıyor olabilirsiniz. Bunlar cesaretinizi sekteye uğratacak, güveninizi alıp götürecek hikayelerdir. Bir fantezi dünyasında yaşıyor, dünyanın belirli bir şekilde olmasını diliyor ve istiyor, olayların olabileceği, olması gereken ya da olmasını istediğiniz şekilde olduğunu hayal ediyor olabilirsiniz.

Kaçınma – korkunun bir başka türü – sizin hayatınızın mevcut gerçekliği dışındaki diğer her şeye odaklanmanıza neden oluyor olabilir. Yemek yer, dedikodu yapar, başkalarını suçlar, dans eder, aşırı mesaiye kalır veya odak noktanızı şu anda hayatınızda ele alınması gereken istek ve ihtiyaçlar dışında herhangi bir şeye sabitlemenin yüzlerce yolunu bulabilirsiniz. Ve güçlü, cesur ve güvenli olmak istesenez dahi, hayatınızda gereken değişiklikleri yapma düşüncesi karşısında ürperebilir, yapamayacağınızdan korkabilirsiniz. Böyle zamanlarda başınızı çevirir ve sessizce inkar dünyasına kapılırsınız. Neden mi? Çünkü yarattığınız hikayede kendinizi güvende hissedersiniz. Tüm tanıdık mazeretler, gerekçeler, hükümler ve korkularla kolayca tanımlanabilen küçük ve daha "idare edilebilir" dünya görüşünüzle rahat edersiniz.

Yaşamlarımızda tutunduğumuz, vazgeçmek istemediğimiz,

kontrol illüzyonunu korumak için mücadele ettiğimiz alanlarda, farkında olmadan, bazen de bilinçli olarak, kendimizi korku veya ıstıraba karşı korumak için duygusal bir duvar öreriz. Ama bu direnç bizi korumaz. Aksine, bizi geçmişe bağlar ve hoşlanmadığımız koşullara saplanmamıza neden olur. Yaşamlarımız hakkındaki gerçeklere direnmek, bizi ilerleme becerisinden mahrum bırakır; direndiğimiz şey ısrarla tekrarlanır.

Otuz altı yaşındaki Tia bana geldiğinde, kendi deyimiyle kötü bir yazar tıkanması vakasını aşamadığı için öfkeliydi. Yaşam koçluğu üzerine bir kariyer yapmayı planlıyordu, ama ne zaman yazmak, internet sayfasını güncellemek, bir konuşma organizasyonu planlamak ya da bir dergiye bir mektup göndermek için bilgisayar karşısına geçse, korkuyla kalakalıyordu. Söylemek istediklerini unuttuyordu. Bunun üzerine bilgisayarın başından kalkıyor ve evini temizliyor, olağanüstü geleceğine dair hayaller kuruyor, iş kurma üzerine bir başka kitap alıyor, özetle bir sonraki adıma geçmenin anahtarını ararken kendini bir an için üretken hissediyordu. Tia'ya onu bildiği adımları atmaktan alıkoyan şeyin ne olduğunu sorduğumda, daha fazla eleştiriyle baş edemeyeceğini, yargılanmaya tahammülü kalmadığını söyledi. Ona daha önce ne zaman eleştirildiğini ve yargılandığını sorduğumda Tia bana annesinden söz etti.

Tia'nın annesi akıl hastasıydı. Tia'yı bir gün sever, ertesi gün ondan nefret ederdi. Bir gün Tia'ya meleşim diye seslenir, ertesi gün karşısında şeytan varmış gibi çılgık çılgıca haykırırdı. Bir gün ona sarılır, ertesi gün yüzüne bir tokat indirirdi. Bir gün çok sağlıklı görünür, ertesi gün hastalıktan bitkin düşerdi. O gerçek bir Jekyll ve Hyde'di. Halk arasında normal davranır, kapalı kapılar ardında kontrolden çıkardı. Çocukken Tia annesinin bu davranışı karşısında şaşkına dönerdi, ama kısa süre sonra alıştı. Annesinin sabah nasıl uyandığına dikkat etmeyi, evin dağınık olup olmadığına bakmayı, yemek masasında çenesini tutmayı, fırsatını bulduğunda okulun güvenli

dünyasına kaçmayı öğrendi. Her okul günü sona yaklaşır eve, annesinin dönüştüğü beklenmedik canavara dönmek zorunda kalırken midesinin dehşet ve terörle kasıldığını anlattı. Annesinin ona defalarca bağırıldığını, haykırdığını, onu aşağıladığını ve eleştirdiğini söyledi.

Tia'nın savunmasız, gelişmekte olan ruhu etrafında olup bitenleri anlamlandırmaya çalışırken, varabildiği sonuçlar, çıkarabildiği anlamlar yalnızca olumsuzdu. Neler olduğunu ve bunun hayatını nasıl etkileyebileceğini anlamasına fırsat kalmadan, Tia annesinden bu tip davranışlar almasına neden olduğuna göre kendinde bir sorun olduğuna ikna oldu. Ve genç bir kız olarak emin olduğu tek bir şey varsa o da güvende olmadığı ve kimsenin onu kurtarmaya gelmeyeceğiydi.

Tia bu tecrübeleri anlattıkça, öfke, dargınlık, suçlama gibi duygularla doldu. Ben olayı net bir şekilde anlamıştım: Tia annesiyle olan ilişkisini saran utanç ve korku duygularıyla kariyerinde ilerleyemiyordu. Annesinin utancını her daim hissederek büyümüştü. Ve Tia yalnızca annesinin gazabından değil, aynı zamanda başkalarının hayatının her günün bir parçası olan bu karanlık deliliği öğrenmesinden de korkuyordu. Hayatının temeli öyle dengesizdi ki, koruyucu, kutsal bir güce inanmak ve ona teslim olmak Tia için akıl almaz bir durumdu. Ben bunu, kariyerinde ilerlemesi için, sahip olmayı beklediği anneden vazgeçmesi ve bu hayatta ona verilen anneyi kabullenmesi gerektiğini söylediğimde, bunun duymak istediği son şey olduğunu söyledi. “İyi bir anne olmak ve hastaysa yardım almak onun göreviydi. Neden benim annem böyle oldu? Bu hiç adil değil!”

Teşviklerimle, Tia annesiyle olan ilişkisini saran duygusal yaralarını iyileştirme sürecine önce annesinin bir akıl hastası olduğu gerçeğini kabullenerek başladı. O bu gerçeğe teslim oldukça, böyle bir anneye sahip olmanın avantajlarını görmeye başladı. Annesinden, insanların ruh halini sezmeyi ve ihtiyaçlarını öngörmeyi öğrendiğini fark etti. Sezgileri ve empati becerisi son derece gelişmişti. Tia aynı zamanda yaptığı

tercihlerin korkuyla, kendini hissizleştirmek adına yapıldığını gördü ve neden görünmez kalıp küçük oynamak için bu kadar çaba gösterdiğini anladı. Başka birinin veya bir şeyin onu koruyacağına inanmıyordu. Ona sorarsanız, hayatta tek başınaydı.

Korkunun onun her hareketini nasıl etkilediğiyle yüzleştiğinde, reddedilme, mahcubiyet ve taşınması gereken bir yük gibi omuzlarına binen utanç duygularından kaçınmak için nasıl didindiğini gördü. Annesinin zihinsel hastalığını inkar etmesinin onun yaşam gücünü nasıl tükettiğini anladı. Bu onu kendinden kuşku duymaya itmiş, öfke ve kırgınlıklarını yüreğine hapsetmiş, onu strese sokmuş ve yüzleşme korkusundan ötürü hayatının pek çok alanında saklanmasına neden olmuştu. Şimdi Tia, insanlar ona yakından baktığında korktuğunu itiraf etti. Onun da tıpkı-deli annesi gibi olduğunu düşünmelerinden korkuyordu. Ve en şaşırtıcı olan, asla annesi gibi olmayacağını defalarca tekrarlamasına rağmen, Tia'nın gerçekten de annesi gibi olduğu tarafları belirleyebilmesiydi. Tia, oğlu doğduktan sonra doğum sonrası depresyon geçirmiş ve oğlunun yanında olamamıştı – tıpkı annesinin onun yanında olamaması gibi. Zaman zaman ters ve katı olabildiğini gördü. Çocukluğunda annesinin onu eleştirme görevini kendi üzerine aldığı ve sürekli kendini eleştirdiğini fark etti.

Tia gerçeklerle yüzleştikçe, annesine karşı yabancı bir duygu olarak adlandırdığı şeyin sevgi olduğunu anladı. Bir sabah kiliseye gitti ve kimin için dua edilmesini istediği sorulduğunda, hemen annesini, hayatı boyunca nefret ettiği ve suçladığı insanı, dua etmek isteyeceği son insan olduğunu düşündüğü annesini söyledi. Annesi için edilen duayı yüreğinde hissetti: “Tanrım, lütfen annemi ıstıraplarından kurtar. Lütfen yüreğinde huzur bulması için yardımcı ol. Lütfen onu ıstıraplarından kurtar ve yüreğinin her gün sevginle iyileşmesine yardım et.” Tia sonunda geçmişini bırakabildiğini ve uzak bir hayal gibi görünen yeni yaşamına adım atabildiğini fark etti. Olması gerektiği gibi büyüyüp geliştiğini biliyordu.

Kontrol edemeyeceğiniz bir şey üzerinde kontrol sahibi olmak için uğraşmak mı istiyorsunuz? Yoksa hayatınızı kutsal tasarımına teslim etmek mi? Direnç ve mücadeleyi mi seçeceksiniz, yoksa güven ve cesaret kazanmanıza ve ilerlemenize yol açacak teslimiyeti mi? Kimse sizin yerinize savaşçı olamaz. Bu tercihi sizden başka kimse yapamaz.

Tercihler yapmalı ve etrafımızı kendimizi güçlü hissettiren ve geçmişimizin kısıtlamalarının da ötesinde olduğumuz kişiyi görebilen insanlarla doldurmalıyız.

Yakın zamanda Piskopos T. D. Jakes'in yazdığı bir yazıyı okudum:

Sizden uzaklaşabilecek insanlar vardır.

Ve şimdi iyi dinleyin beni.

İnsanlar sizden uzaklaşabildiklerinde, bırakın gitsinler.

Sizden bir başka insanı sizinle kalmaya, sizi sevmeye, sizi aramaya, sizi önemsemeye, sizi görmeye gelmeye, size bağlı kalmaya ikna etmenizi istemiyorum.

Demek istediğim, telefonu kapatın.

İnsanlar sizden uzaklaşabildiklerinde, bırakın gitsinler.

Kaderiniz sizi terk eden biriyle asla bir değildir.

Size söz veriyorum; teslim olup tutunduğunuz şeyi bıraktığınızda, hayatınızda yeni insanlar, sizin yüceliğinizi görecektir. Siz bu huzurlu, yürekli teslimiyet halinde dilediğinize sahip olabilir, sesinizi çıkarmak için uygun bir an olduğunu bilebilir ve asla değiştirilemeyecek bir geçmişte takılıp kalmaktansa ilerlemeye ve rahatlamaya değer olduğunuzu anlayabilirsiniz. Hayata güvenebileceğinizi öğrendiğinizde, hayat size hayal edemeyeceğiniz hazineler sunar. Bu şekilde, hayatınızın geri kalanı boyunca sizi terk etmeyecek cesaret ve güvene kavuşacaksınız.

Ve nasıl asla yalnız olmadığımızı hissetmek için Kutsal Rehberlik Yasasına ihtiyacımız varsa, nefes almamıza ve kendimizi, kendimize dair bildiklerimizin ötesinde görmemize yardımcı

olması için Teslim Yasasına ihtiyacımız vardır. Teslimin pek çok sesinden biri şöyle der: “Güven. Güven. Kusursuz bir şekilde tasarlandığına ve her tecrübenin seni en güçlü benliğin olabileceğin noktaya taşıdığına güven.”

Miyoko bana geldiğinde, telefon görüşmelerimiz sırasında sessiz, zayıf ve ürkek olan sesini tekrar bulmak istiyordu. Öğrencilerimden hayatlarında köşeye sıkıştıklarını ve inancı yitirdiklerini hissettikleri alanlara bakmalarını, sonra da teslim olmaları gereken tek bir alan bulmalarını istediğimde, Miyoko elini kaldırdı. Güçlkle gruba uzun zamandır sakladığı, öğrenme topluluğumuzdaki diğer öğrencilerle dahi paylaşmadığı bir sırrı olduğunu söyledi. İçinde bir yanının kadınları arzuladığını anlattı. Ardından çok genç yaşlardan itibaren bu duyguları taşıdığını söyledi. Lisedeyken sınıf arkadaşlarından birine aşık olmuştu. Ama korku baskın gelmişti ve Miyoko arkadaşıyla olan ilişkisine son vermişti.

Miyoko ailesinin ve Japon kültürünün bunu onaylamayacağını biliyordu. Etrafındaki insanlardan farklı olmanın ne kadar zor olacağına dair net bir fikre sahipti. Zihninde nasıl olabileceğini defalarca hayal etmeye çalışmıştı ve hiçbir zaman kolay bir çıkış yolu bulamamıştı. Gerçekte olduğu kişiyle birlikte gelen yargılamalardan, alaylardan ve damgalardan korkmuştu. Kendine ya da yüreğinin derinliklerinde gizlenen duygulara güvenmemişti. Bunun üzerine Miyoko duygularını görmezden gelmeye, dürtülerini inkar etmeye ve kadınları çekici bulan yanını öldürmek için elinden geleni yapmaya başlamıştı. Tüm dikkatini ve enerjisini eğitimine, ardından da biyoteknoloji endüstrisindeki kariyerine yöneltmişti. Hayatında bir şeylerin eksik olduğunu biliyordu, ama bunun ödenecek küçük bir bedel olduğu sonucuna varmıştı. Erkeklerle görüşüp daha geleneksel bir hayat sürdürmeye çalıştıkça ortaya çıkan kaçınılmaz duygularla savaşarak daha katı, kontrolcü ve dar görüşlü birine dönüşmüştü.

Sonra bir gün, on beş yıl sonra, cesaret üzerine konuşurken, Miyoko aniden şiddetle geri çevirdiği bu yanıyla yüz yüze kal-

dı. Bu parçasının yaşamasına – ve yaşamakla kalmayıp aynı zamanda sevilmesine – izin vermek için cesaretini toplaması gerektiğini görebiliyordu ve sonunda teslim oldu. Bununla mücadele etmek yerine, Miyoko kalbini bu gerçeğe açtı: o kadınlardan hoşlanıyordu. Teslim olduğunda, cesaret ve güvenle doldu. Güven ve cesaretini toplamasına gerek kalmadı, onlar kendiliğinden geldiler.

Kısa süre sonra, Miyoko bir kadına çıkma teklif etti, hatta ilk buluşmanın sonunda onu öptü. Hayatını bir kadınla paylaştığını hayal edebilmeye başladı. Bu gerçeği yakın olduğu bir kuzeniyle paylaştığında, kuzeninin de lezbiyen olduğunu ve bunu ailesinden gizlediğini öğrendi. Miyoko özgür kaldığını hissetti. Her zaman arzuladığı yaşamın ancak o teslim olduğunda gerçekleşmiş olması Miyoko’yu hayrete düşürdü.

Miyoko’nun dönüşümünün gücü, Lao Tzu’nun basit gözleminde harika bir biçimde anlatılmaktadır: “Olduğum kişiden vazgeçtiğimde, olabileceğim insan olurum.”

Teslim olup vazgeçtiğimizde, evrenin genel müdürlüğü görevinden istifa ederiz. Biz kendi işimize bakmalıyız. Her şeyi kontrol edebileceğimize inanmaktan vazgeçmeliyiz. Gücümüzü olduğu yerden, mevcut zamandan almalı ve yolun nereye varacağını bilmiyorsak dahi bir yola razı olmalıyız. Yaşamlarımızı kendimizden daha üstün bir güce devretmenin ve kontrolü bırakmanın en zor yanı, bu kibirli pozisyondan istifa etmek zorunda olmamızdır. Hayatımızı idame ettirmek için seçtiğimiz yollardan, yaşamlarımızın durum ve koşullarını kontrol etme gayretlerimizden vazgeçmeliyiz. Doğru olduğuna inandığımız şeylerden vazgeçmeliyiz. Gerçek şu ki, evrenin bizi nereye yönlendirmeye çalıştığına dair hiçbir fikrimiz yok. Ama orası her neresiyse, durup Kutsal gücün pek çok farklı sesle fısıldadıklarını dinlememiz gerektiğine inanıyorum. Tüm aktiviteler son bulunduğu – özellikle de zihnin aktivitesi sessizliğinde Cesaretin Sesi, Yeni bir Geleceğin Sesi, Kendi Üstünlüğümüzün Sesi devreye girecektir, çünkü aklımız bizi kalbimizin gitmeyi arzuladığı yere götüremez.

TESLİM SÜRECİ

Yine kendinizi rahat hissettiğiniz bir yer seçin ve içsel dünyanızla başbaşa kalmak için zaman ayırın. Birkaç dakika düşünün.

6. **Neyi kabul etmiyorsunuz?** Hayatınızda çatışma veya içsel ret yaşadığınız, bir şeyleri oldukları gibi kabul etmediğiniz alanların bir listesini yapın.
7. **Kontrolün Sesi:** Kontrolün Sesi size ne söylüyor? Hayatınızın herhangi bir parçasını bırakma becerinizi kısıtlayan olumsuz içsel diyaloglarınızı not edin.
8. **İşler Kontrolünüzden Çıktığında:** Hayatınızda koşulları kontrol etmeye çalışıp başaramadığınız anların bir listesini yapın. Ne gibi strateji veya davranışlara başvurdunuz? Sonuçlar nasıldı?
9. **Teslimiyetin Sesi:** Teslimiyetin Sesi size ne söylüyor? Büyük olasılıkla yaşamınız boyunca onun sesini defalarca duymuşsunuzdur. Teslimiyetin Sesinin size fısıldadığı bilgelikleri yazın.
10. **Sevgili Evren:** Evrenin genel müdürlüğü pozisyonunuzdan istifa ettiğinizi bildiren bir mektup yazın. Ve koltuğunuzu terk edeceğiniz tarihi net bir şekilde belirtin (not: ne kadar erken olursa o kadar iyi).

Cesaret Etkinleştirici

Kişisel marşınız olarak cesaretle ilgili bir şarkı seçin. Kendinize engel olmayın. Her gün aynanın karşısında şarkı söyleyip dans edin. Bunu daha önce hiç yapmadıysanız bile, cesaretinizi harekete geçirecektir. Dolayısıyla kendinizi rahat hissetmeseniz dahi, bu adımı attığınızdan emin olun. Öneriler için debbieford.com/courage adresine bakabilirsiniz.

Güven Yaratıcı

Bir genç kızlık resminizi çerçeveletin ve başucunuza koyun. Her gün ona pozitif, güven aşılayan bir mesaj verin.

Cesaret ve Güven Bonusu

Hayatınızda girdiğiniz beş riskin listesini yapın. Cesaret ve güvenin gururunu hissedin.

Duygusal Özgürlük Yasası

Duygusal özgürlük hayallerimize açılan kapı, içimizdeki savaşçının gagesidir. Bu savaşçı kadın, yüceliğimiz, ihtişamımız ve mutluluğumuzu savunan parçamızdır. Geçmişi geride bırakmasını sağlayacak cesaret, güven ve içsel güçle doludur. Vazgeçilmesi, bırakılması gereken yükler taşımayı sürdürürken kendini tam anlamıyla ifade etmesinin imkansız olduğunu bilir. Bitmemiş işlerle sürümcemede kalan bir gerçekliğe razı olmaz. Mevcut zamana kucak açar. En kötü yenilgiden sonra bile gücünü tekrar kazanır, çünkü o kendine güvenmeyi öğrenmiştir. Kendine karşı son derece dürüsttür. Olumsuzlukların veya eski korkuların ona engel olmasına izin vermez, güçlü, kararlı ve odaklıdır. Bir simyacı gibi her türlü duygusal zehrin kalıntılarını çözdürmek için bilgelik ve cesareten iksirler yaratır. Savaşçı kadın özgürlüğe kavuşmuştur.

Duygusal özgürlük sorumluluğu ve mesuliyeti üstlenmek demektir. Kendimize tecrübelerle sıkışıp kalmak yerine aralarından geçip ilerleme hakkı vermek için, yaşamımızdaki koşullar, tecrübeler ve şartlar karşısında nasıl katılım gösterdiğimize bakarız. Sorumluluğa kucak açtığımızda, bize her şeyi net bir şekilde görebilme armağanı sunulur ve biz yaşadığımız tecrübelerin ardından ne kadar büyüyüp geliştiğimizi görebiliriz.

Sonra, aşağıdaki soruları tüm içtenliğimizle yanıtladığımızda, güçsüzlükten yetkinliğe, mağlubiyetten zafere, ağırlıktan hafifliğe geçiş yaparız:

Bundan nasıl bir ders çıkarabilirim?

Duymam gereken mesaj ne?

Bu tecrübenin benim için sakladığı armağan ne?

Zarafet, kararlılık ve kutsal bir güvenle ilerleyebilmem için, üzerimdeki yüklerden kurtulmak adına ne yapmam gerekiyor?

Yolculuğumuz için sorumluluk alma becerisi, başka hiçbir yerden kazanılmayacak bir duygusal özgürlüğe ulaşmamıza neden olur. Her zaman erişimimize açık olan yoğun içsel gücü görür ve sahiplenebiliriz.

Öyleyse, neden çoğumuz geçmişte yaşanan tecrübeleri geride bırakmayı reddederek onlara tutunuyor? Bu geçmişi nasıl geçmişte bırakıp ilerleyeceğimizi bilmediğimizden mi? Yoksa sebep bilindik duygusal yaralarımızın hikayemizin, dramımızın bir parçası olması ve onlara tutunduğumuzda kendimizi daha kendimiz gibi hissediyor olmamız olabilir mi?

Duygusal özgürlüğü yaşamak için, kabul etmeli, teslim olmalı ve yaralarımızdan vazgeçmeliyiz. Tutunduğumuz şeyin sorumluluğunu almaya istekli olmalıyız. Bu genelde bize kendimizi kurban gibi hissettiren bir yara veya kırgınlıktır. Duygusal Özgürlük Yasası bizden “Ben haklıyım,” “Sen hatalısın,” “Ben iyiyim” ve “Sen kötüsün” gibi inançlardan vazgeçmemizi ister. Ancak bu şekilde tüm gücümüzle ayakta durabiliriz. Yaşamlarımızın sorumluluğunu üstlenmemizi ve sonra bir zarafet ve rahatlık içinde, mazeretlerden, gerekçelerden, sebeplerden ve haklılık iddialarından vazgeçmemizi ister.

Elbette bu aniden diğerlerinin bizim üzerimizdeki etkilerine karşı sağır, kör ve dilsiz olacağımız anlamına gelmez. Mesuliyeti almak, karşı tarafın paçayı sıyırması demek değildir. Arkadaşım Marianne Williamson’ın her zaman söylediği gibi, evren onlarla ilgilenecektir. Ama sorumluluk almak, evrende eski inançlardan ve diğer insanlardan etkilenmeden ilerleyerek zamanında vazgeçtiğimiz gücü ve özgürlüğü yeniden kazanmamızı garanti eder.

Sorumluluğu tam anlamıyla üstlenmekten kaçınmak hep-

mizin zaman zaman karşılaştığı bir durumdur. Yaralı insani egomuz suçu bir başkasına atmak ister. Kurban olmak başkalarını hedef göstermemize ve yaşamlarımızdaki koşullara gerekçe üretmemize olanak verir. Bu bize, neden bir şeyleri değiştirmek için gereken güç veya cesarettten yoksun olduğumuzu açıklama imkanı verir.

Suçlama akılcı bir hiledir. Kökünde suçlama, yaşamlarımız için sorumluluktan kaçmamıza yardımcı olan bir korku türüdür. Suçu başkalarına attığımız her an, kendimizi kurban rolüne, karşı tarafı ise gaddar rolüne sokarız. Ancak bu kurban zihniyetinin olumsuz tarafı, bizi zaman içinde kurbanlaştırmasıdır. Birini hedef gösterip “O bana yalan söyledi,” “Beni aldattı” ya da “Bana ihanet etti” dediğimizde, buna eşlik eden içsel bir diyalog gerçekleşir: “Ben bunun olmasına nasıl izin verdim?” “Engel olmalıydım” “Uzak durmam gerektiğini hissetmiştim, ama yapmadım.” Suçlamanın bu düşünce yapısında, başkalarını mahkum ederiz. Bizi kurbanlaştırdığını hissettiğimiz tecrübelerle zaman içinde giderek artan ıstırap ve kırgınlıklar, eski duygusal yükümüzü sindirip onu geride bırakmamıza engel olur. Biz hep korkunun pençesinde kalırız.

Ancak geçmişte sorumluluk almayı reddettiğimiz bir şeyi sahiplenip ona kucak açtığımızda, sihirli bir şey olur.

Ben bunu kendi hayatımda bizzat yaşadım. Duygusal ve spiritüel eğitim alanında kitapları çok satan bir yazar, bir öğretmen ve lider olarak beşinci yılımı doldurmuştum ki, kendimi işe aldığım bir grup danışmanla bir krizin içinde buldum. Finansal anlamda çok başarılı olsak da, sık sık hiç uğraşmak istemediğim sorunlarla karşılaşıyorduk ve ben giderek büyüyen şirketimin ayrıntılarıyla etkin bir biçimde baş eden bir ekip bulduğum için mutluydum. Onlarla çalışmaya başladığımda, bana hızlı-büyüyen bir şirketin ihtiyacı olan her şeyi vaat ettiler: profesyonellik, hesap ve raporlama, iş planlaması, karlılık ve şirketin başarısı için yüzde 100 mesuliyet. Şirketin idari işleriyle uğraşmayacağım için seviniyordum.

Kısa süre sonra, ekibimden biri beni arayıp o hafta maaş

alamayacağını söylediğinde tüm vaatler yerle bir oldu. Banka hesabındaki paranın tükenmekte olduğunu görünce çok oldum. Çalışanların maaşları ödenemiyordu ve finansal durumumuz hiç olmadığı kadar kötüydü. Her ne kadar danışmanların fon dağılımını nasıl idare ettiği konusunda bazı tartışmalar olsa da, yüz binlerce doları kendilerine ayırdıklarını görmek zor olmadı. Elbette onlara telefon ettiğimde, hiçbir sorumluluk almadan suçu başkalarına attılar. Telefonda anlamsız konuşmaları dinlerken öfkelen dim ve kendimi aciz hissettim. Düşünebildiğim tek şey, bir kez daha ihanete uğradığımdı.

Ne yazık ki, bu başıma gelen ilk felaket değildi. Hatta bundan önce üç kez daha şirketimi gümüş tepside sunmuşluğum vardı. Benim arzum, şirketimi yönetecek ve başarısından yüzde 100 sorumlu olacak bir adam veya bir firma bulmaktı. Onları sevip kendimi rahat hissettiğim takdirde, başka hiçbir şeyin önemi kalmıyordu. Kendimi öne sürdükleri vaatlere ve olağanüstü bir gelecek vizyonuna kaptırıveriyordum, çünkü şirketim zaten başarılıydı. “Ne olabilir ki?” diye düşünürdüm. Kim dünyada böyle değerli bir iş yapan bir şirkete zarar vermek ister?

Ama sonra hayallerim aynı hızla yıkılıyordu. Hiç kuşkusuz başladığım yere dönüyordum. Bu insanlar gelirden daha çok para harcıyordu ve ben kendimi yine parçaları toplarken buluyordum. Ortallığı toparlamak zor değildi – şirketimin seminer ve eğitim programlarıyla pek çok insana sunduğu hizmete bir ilaveydi. Tek yapmam gereken dizginleri tekrar elime almak ve ekiple düzenli olarak bir araya gelmekti. Genelde üç ay içinde, sorun her ne ise gideriliyordu. Sonra, üç veya dört hafta geçerdi ve ben şirketimin yönetimini benim elimden alıp hissettiğim baskıyı hafifletecek yeni bir kişi veya şirket aramaya koyulurdum. Ve bu sorunu her yaşadığımda, tek düşünebildiğim şu meşhur sözdü: “Delilik aynı şeyi tekrar tekrar yapıp her seferinde farklı sonuçlar beklemektir.” İşte bu beni anlatıyordu. Kesinlikle aynı şeyi defalarca tekrarlıyor ve her seferinde farklı bir sonuç almayı bekliyordum.

Her ne kadar insanlar fikirlerini ve değerli tavsiyelerini benimle paylaşmayı teklif etseler de, ben kendimi haklı olmaya adanmıştım (yanılıyor bile olsam) ve annem dışında bu sınırı geçmeye cüret edecek kimse yoktu. Annem kişisel finans işlemlerimle ve şirketimi danışmanlardan geri aldığımda şirketimin hesaplarıyla ilgilenir, bu da ona deliliğimi görmesi için eşsiz bir pencere sunardı. Her ne kadar ben ona sürekli, “Söyleyeceklerini duymak istemiyorum,” desem de, o her fırsatta konuşurdu. “Neden bu insanlarla çalışıyorsun? Bunu yapacaklarını biliyordum. Alnında enayi yazıyor. Ne yaptıklarına dair hiçbir fikirleri yok. Hepsi aptal.” Ama şirketimi zarara sürükleyip beni güç bir pozisyonda bırakan bu insanlara kızmak yerine, ben sanki kendi hatasıymış gibi anneme kızardım. O ne biliyordu ki? Size şu kadarını söyleyeyim: günde on sekiz saat çalıştığımı ve diğer insanların benim paramı çaldıklarını gayet iyi biliyordum.

Tekrarlanan bu kalıbın travması, acısı ve üzüntüsü, kendimi azarlamam için bana bolca mühimmat sağladı. Huzurum kaçtı ve hayatımda ve kariyerimde olup biten onca güzel şeyden keyif alamaz oldum. Bu bana işimden zaman ayırıp oğlumla vakit geçirme fırsatına mal oldu. Başka insanlara güvenme arzuma mal oldu. Bizimle birlikte eğitime katılan insanların yaşamlarında gerçekleşen mucizelere şahit olma becerimi elimden aldı. Başkaları şirketime ve eğitimler sonucunda insanlardaki dönüşüme baktıklarında, bir parçası olmak istediler. Bense her zaman ondan kaçmak istedim.

Bu noktada, her şeyin apaçık ortada olmasına rağmen, ben kendi şirketimi ve kendi paramı yönetmeye ve onlardan sorumlu olmaya neden bu kadar direndiğimi öğrenmek zorundaydım. Bu kadar başarılı olup aynı zamanda nasıl bu kadar aptal olabiliyordum? Ve neden bir insan hakkında hiçbir bilgi sahibi olmadan, sırf o kişiye kendimi yakın hissettim diye, şirketimi ona emanet ediyordum? Hayatımın misyonunu doyaya yaşıtan bir şirketi yönetmenin sorumluluğunu almaktan neden kaçıyordum? Tek yapmak istediğim liderleri

özlerinde oldukları insanlar olmaları, çatışmaların ortasında dimdik ayakta durmaları, korktukları zaman bile risk almaları ve ihtişam ve güçlerinin parlamasına izin vermeleri için eğitmekti. Öyleyse neden ben kendi misyonumu gerçekleştirirken hissettiğim baskı karşısında zorlanıyordum?

Hiçbir mazeret, bunun benim baş etmem gereken bir şey olduğu gerçeğini değiştiremezdi. Hiçbir inkar beni radikal bir değişiklik yapmadığım sürece stresin beni gerçek anlamda öldüreceği gerçeğinden koruyamazdı. Çünkü enerjimi, neşemi ve mutluluğumu almaya başlamıştı bile. Bunun üzerine ben de koçluğunu yaptığım herhangi bir insandan yapmasını isteyeceğim şeyi yaptım – ciddi bir kişisel analiz. Şirketimdeki koçlardan birinden bu süreçte beni yönlendirmesini istedim. Gözlerimi kapatıp geçmişime döndüğümde koçum benden direncime neden olan bir anıyı anımsamamı istedi.

Zihnimde, bizi okula hazırlarken kendi de işe gitmek üzere hazırlanmış, üzerinde harika bir kıyafet olan annemi görebiliyordum. Evlendiğinde çok gençti ve bir noktada artık 1960'ların evde-oturan anne kalıbına sığamayacağını fark etmişti. Kasabamızdaki diğer kadınlar arasında başarılı bir öncü ve liderdi. Çalıştığını bildiğim birkaç anneden biriydi. Boşanmaya karar verdi (bu o dönemde kimsenin yapmadığı bir şeydi) ve bir sigorta acentesi kurmak için gereken eğitimi aldı. Başarılı bir iş kadını oldu ve kendi alanında güçlendi.

Anneme dair bu anılar aklıma geldikçe, içimde yükselen çelişkili duyguları hissetmeye başladım. Bir yandan, annemin yaptığı seçimlerle gurur duyuyordum. Ama aynı zamanda o küçük yaşta çok farklı, her gün okuldan geldiğimde evde beni karşılamayan, bana kurabiyeler yapmayan bir annem olduğu için utandığımı hatırladım. O dönemde hissettiğim utanç ve mahcubiyet duyguları beni şaşırttı ve çalışan bir anne olmakla ilgili kendi içsel çelişkilerimin farkına vardım. Evde küçük bir oğlum varken sürekli yolda olmam ve kendimi kariyerime adanmış olmamla ilgili suçluluk duygularımı düşünmeye başladım. Ben işlerin yoğunluğunda kendimi güçsüz, zayıf ve

bunalmış hissederken, etrafımdaki insanlar, “Sen tanıdığım en güçlü kadınsın,” diyordu.

Bugün size annemin kendi sigorta acentesini kurmasını; nasıl Lloyd’s of London’la çalışan ilk kadınlardan biri olduğunu; bir uçak uçurmayı nasıl öğrendiğini; gurme bir aşçıya nasıl dönüştüğünü, vs. gururla anlatabilirim. Ama uzun zaman annemin tercihleriyle ilgili olarak taşıdığım çelişkili duyguları çözüme ulaştırmayı başaramadım. Doğal olarak, ben de hayatımda tezat olarak ortaya çıkan çelişkili kararlar aldım. Tıpkı annem gibi ben de çalışan bir kadındım, ama bu gerçeklikle mücadele ediyordum. O bir şirket yönetmekte uzmandı, bense buna tamamen karşıydım. Aynı durumu tekrar tekrar yaşamamın sebebinin, birinin gelip beni kurtarmasını bekliyor oluşum olduğunu anladım. Birinin sorumlu olmasını ve gelip bana her şeyin ne kadar güzel gittiğiyle ilgili rapor vermesini istiyordum. Hatta daha derinlere indiğimde, bir şirketin başarılı olması için bir erkek tarafından idare edilmesi gerektiğine inandığımı fark ettim.

İşimle ilgili olarak sürekli tekrarlanan bu felaketleri benim yarattığım, benim sorumlu olduğum gerçeğinin karşısında, aniden sorumluluğun getirdiği derin bir anlayışa eriştim. Atanmış kurtarıcılarımın beni arkamdan vurduğu bir kalıba takılıp kalmanın yanı sıra, kendi işimin sorumluluğunu almayarak ben de kariyerimi baltalıyordum. Hayatıma tartışmalı teşvikleri olan, işimi gerçekte önemsemeyen ya da nasıl idare edeceğini bilmeyen insanlar çekmiştim. Anne, sen haklıydın. İşini, sıcak bir patates gibi başkalarının eline tutuşturamıyordum.

Yaptığım tercihlerin sorumluluğunu üstlendiğim anda, bir kadın olarak gücümü geri kazanmam, kadınların da başarılı liderler olabileceği inancımı güçlendirmem gerektiğini anladım. Stres ve yetersizlik duygularım azalmaya başladı. Ekibim birbirine daha çok bağlandı. Şirketin muhasebesi için kusursuz birini bulduk. Vizyonum büyümeye başladıkça, şirketi yönetmek bir görev olmaktan çıktı ve benim için dün-

yaya katkı sağlayabileceğim bir yere dönüştü. Bu sorumluluk almanın tüm dünyada binlerce insanın yaşamını olumlu yönde etkileyen güzel armağanıydı.

Şimdi geriye dönüp baktığımda, suçlamanın kendimi kötü hissettirdiğini ve beni güçsüz bir pozisyona hapsettiğini görebiliyorum. Gücümü geri kazanmanın ve yüreğimi iyileştirmenin tek yolu, tüm seçim ve koşullarım için yüzde 100 sorumluluk almaktı. Bana gerçek özgürlüğü ve bu kalıpla kurban olma mahkumiyetinden sıyrılma imkanı veren de sorumluluğu üstlenmem oldu. Her ne kadar egomun düzenbaz sesi beni, “Aslında senin suçun değil. Sen bir kurbandsın,” diyerek uyar-mış olsa da, kendime karşı sorumlu ve dürüst olma arzum bana avantaj sağladı.

Evrende her şeyin bizi daha yüce bir yere yönlendirdiğine güvenmeliyiz. Sahiplenmediğimiz ya da göremediğimiz duygusal esaslı bir davranış kalıbımız varsa, bu kalıbı tekrar edeceğimizi kabul etmeliyiz. Mazeretlere, gerekçelere, haklı çıkarmalara ve onları yaratan korkulara teslim olmalıyız. Vazgeçmek yerine sıkıca tutunmanın zamanını doldurduğunu anlamalı ve sonra bu tecrübeleri geride bırakmalıyız. Bu yeni “uyarlanmış” temelle, duygusal özgürlüğe kapı açarak yaşamımızı birlikte yaratmanın sorumluluğunu güvenle üstlenebiliriz.

Sorumluluk almak sahiplenmek demektir. Bu, yaşadığımız en ıstıraplı olaylara neden olan seçim ve davranışlarda, bilinçli bir seviyede olmasa bile bizzat katkı sağladığımızı kabullenmek demektir. Bu yalnızca niyetlendiğimiz, bize her zaman olmak istediğimiz kadınlar olmamıza yol açacak tecrübeler getiren bir yaşam sürdüğümüzü farkında olmadığımızda endişe vericidir.

Yüzde yüz sorumluluk aldığımızda, yalnızca yaşamımızdaki koşulların değil, duygularımız ve içsel dünyalarımızın sorumluluğunu da alırız. Hissedemediğimiz şeyi iyileştiremeyiz. Gücümüzü ve yaşamımızın kontrolünü geri kazanmak için, duygularımızı sahiplenmeliyiz. Bu kırgınlıklarımızın ve ıstı-

raplarımızın derinliğini anlamayı ve sahiplenmeyi gerektirir. Olumsuz duygularımız bizi tekrar eski duygusal yaralarımızın küçük, savunmacı, dirençli kabuklarına hapseder. Geçmiş ihanetlere dayanan hayal kırıklıkları, garazlar ve kırgınlıklar baskın gelip bizi yalnızlaştırabilir. Üzüntülerimizin kısıtlı gerçekliğine hapsoldüğümüzü anladığımızda bir tercih hakkımız vardır. Düşünce, söz ve davranışlarımızın korkuyla tetiklenmesine izin vermeyi sürdürebilir ya da cesaretle yönlendirilmeyi seçebiliriz. Pusulamız cesaret oldukça, yalnızca mevcut yaşamlarımız için sorumluluk almakla kalmaz, aynı zamanda geleceğimizin sorumluluğunu da üstleniriz.

Sorumluluk aldığımızda, suçlama ve kurbanlaştırmadan sıyrıldığımızda ve içsel dünyamızı iyileştirmeye başladığımızda farkında olmadan kendimize, daha önce bizi kurban gibi hissettiren insanlara, koşullara ve olaylara benzer şeyler çekmeyeceğimizi garanti edebiliriz. Kaçımızın aynı tipte sevgilileri, patronları oldu? Kaçımız aynı hataları tekrarladık? Bu tecrübelerdeki etkimizi görmez ve kendi payımızı sahiplenmezsek, aynı kalıbı tekrarlamayı sürdüreceğiz. Bir sorunu kendi içimizde hissetmedikçe, onun bize doğru yaklaştığını anlamak zordur.

Genelde, en çok ıstırap veren ve boynumuzda iki tonluk bir çapa gibi asılı duran sorunlar, iyileşmeyi isteyen ve bekleyen bir inançla sabitlenirler. Bu inançlar genelde gizli, görüş alanımızın dışında ve bilinçli farkındalığımızın ötesindedir. Ama gizli olmalarına rağmen davranışlarımızı yönlendirmeyi başarırlar. Ben bu inançlara Gölge İnançlar adını veriyorum. Yaşamlarımızın sorumluluğunu alamadığımızda veya almak istemediğimizde, bir şeyden emin olabiliriz; tercihlerimizi yönlendiren bilinçaltı bir inanç vardır.

İki çocuk annesi, elli sekiz yaşındaki Melanie yaşadığı ilişkiyle ilgili olarak, her türlü üzüntü ve kaybı başarı ve mutluluğa dönüştürmeyi vaat eden üç günlük seminerim Gölge Süreci'ne katıldı. Bir sabah dikkatimi çekmeye çalışarak elini kaldırdığını gördüm. Ona söz verdiğimde hem sesi hem

de mikrofonu tutan eli titriyordu. Mikrofonu dudaklarına götürdü ve “Ben boşanacağım,” dedi. Sözcükleri salonda yankılandığında yüzündeki şaşkınlığı görebiliyordum. Tekrarladı, “Neredeyse kırk yıldır evliyim ve boşanacağım.” Melanie’ye neden boşanmak istediğini sorduğumda, kocası Steve hakkında sert eleştirilerde bulunmaya başladı. Kocasının duygusal ve sözlü şiddetine maruz kaldığını, onu ve çocuklarını ihmal ettiğini söyledi. Mutsuzluğu için onu suçladı ve sırf bu evliliğe dayanabilmek için aldığı kiloları, tükettiği ilaç ve alkol miktarını anlattı. O kocası hakkında konuşmayı sürdürürken araya girdim ve sordum, “Neden onunla evlenmeyi seçtin?” Melanie sessizce fısıldadı, “Ben istemedim.” Sonra da bize hikayesini anlatmaya başladı.

Melanie evlendiği gün on sekiz yaşındaydı. Açık, güneşli bir ilkbahar günüydü ve Melanie gelinliğinin içinde bir prenses gibi hayallerinin erkeğinin odaya girmesini bekliyordu. Steve’in ayak seslerini duyduğunda heyecandan nefesi kesildi. Bunu hayatının en sihirli günü kılmaya kararlı bir şekilde kuşklarını bir kenara bırakmaya karar verdi. Steve kapıyı açarken Melanie onun sesini duyuyordu ve yüzünde kocaman bir tebessüm belirdi. Onu sıcak, sevgi dolu bir merhabayla karşılamak için başını kaldırdığında, Steve onun varlığını bile fark etmeden yanından geçip gitti. Melanie’nin kalbi duracak gibi oldu, mutluluğu bir anda kayboldu ve tüm benliğini boğucu bir karanlık sardı. Melanie içinden bir sesin, “Kalk! Çık dışarı! Git buradan!” diye bağırıldığını duydu. Ama yerinden kıpırdayamadı. Yıkılmış bir halde sandalyesinde öylece kalakaldı. Dakikalar geçiyor ve Steve onu görmezden gelmeye devam ediyordu. Melanie bunu nasıl aşabileceğini düşünmeye başladı. Ne yapabiliirdi? Ailesinin bu düğünü yapabilmek için nasıl borca girdiğini düşündü. Bu talihli gibi görünen günde onu yalnız bırakmayan dostlarını ve ailesini düşündü. Ona her zaman, bir kadının evlendiği erkek kadar iyi olduğunu söyleyen annesini düşündü. Annesi, “İyi bir kadın olursan, iyi bir adamla evlenirsin,” derdi. Neden bu evlilikten kaçamaya-

cağına dair aklına gelen her düşünceyle, iyi kız olmaya razı oldu. Kendine Steve'in gergin olduğunu ve her şeyin yoluna gireceğini söyledi. Babasının koluna girmiş, damada doğru yürürken, yüzüne “Çok mutluyum, çok aşığım” maskesi taktı, ama içten içe ölmek istiyordu. İnsanlar içip dans ederek yeni evlileri kutlarken gece biraz daha iyi geçti, ama gerçek birkaç gün sonra çift evlerine taşındıklarında belli oldu.

Melanie bize bu hikayeyi anlatırken gözlerinden yaşlar boşaldı. Düğün günündeki o genç ve güzel kadının utancını, ıstırabını ve kalp ağrısını hissedebiliyordum. Melanie bu hikayeyi daha önce kimseye anlatmadığını söylerken şaşkındı. Ve ben ona, bu işlevsiz ve olumsuz ilişkinin gerçekleşmesindeki payını anlattığımda, bunu daha önce hiç düşünmediğini söyledi. Ama şimdi o önemli tercih anını görebiliyordu. Arkasını dönüp gidebilir ya da boyun eğebilirdi ve boyun eğmeyi seçtiğini görebiliyordu. Kırk yıl boyunca, kendini defalarca sabote etmişti. Şimdi seminer salonunun güvenli ortamında, bunu ya şimdi yapacağını ya da bir daha asla böyle bir işe kalkışamayacağını; tutkusunu, canlılığını yeniden kazanıp gelecekte mutlu olmayı seçecekse, tercihlerinin ve onlara neden olan inançlarının sorumluluğunu almak zorunda olduğunu biliyordu. Sorumluluk aldığında, Melanie nihayet kocasını terk etmek için gereken cesarete, kendine sahip çıkmak ve kendi kararlarını alabilmek için gereken özgürlüğe ve gerek kendine gerekse Kutsal güçle olan ilişkisi için gereken güvene erişebilecekti.

Bugün kendi payını sahiplenip dilediği zaman yoluna devam edebileceği yerde onu suçlayarak güç kaybettiğini fark ettiğini ve haline kahkahalarla güldüğünü görebiliyorum. Boşandığı gün Melanie bana şöyle yazdı: “Sonunda kendimi özgür bıraktım.”

Ortak-yaratılış perspektifinden bakarak – bu evreni, ilişkilerimizi ve tecrübelerimizi birlikte yarattığımızı görerek – içimizde var olan görünmez kalıpları bulabiliriz. Ve bu net anlayışla, halatı kesebilir, çapayı bırakabilir ve kendimizi

özgürleştirebiliriz. Geçmişten kurtulduğumuzda, olmamız gereken cesur kadınlar olmak için gereken duygusal özgürlükle donanırız.

DUYGUSAL ÖZGÜRLÜK SÜRECİ

Dilerseniz rahatlatıcı bir müzik çalabilirsiniz. Defterinizi çıkarın. Ve sakinleştirici, derin bir nefes alıp aşağıdaki soruları yanıtlayın.

1. **İçinizdeki kurbanı fark etmek:** Hayatınızda suçladığınız, öfkenize tutunduğunuz ve kendinizi kurban gibi hissettiğiniz olayların bir listesini yapın.
2. **En büyük engeli belirlemek:** Yaptığınız listede, cesaret ve güven yolundaki üç olayı işaretleyin.
3. **Dramda payınıza düşeni kabullenmek:** Bu sıkıntılarda rolünüz olup olmadığını yazın. Nasıl bir rol üstlendiniz? Sizi bu durumlara ne gibi tercihler yönlendirdi? Lütfen kendinizi suçlamaktan ve azarlamaktan kaçın. Yalnızca kurbanlaştırıldığınız bir olayı ele alıyorsanız, daha basit bir sıkıntıyla başlayın.
4. **Kazanımları bulmak:** Bu zorlu durumla ilgili olarak aşağıdaki soruları yanıtlayın.
 - Bundan nasıl bir ders çıkarabilirim?
 - Duymam gereken mesaj neydi?
 - Bu tecrübenin bana sağladığı kazanım nedir?
5. **Kendinizi özgür bırakmak:** Zarafet, kararlılık ve kutsal güvenle ilerleyebilmeniz için, bu üç olayla ilgili her türlü yükten kurtulmanıza yardımcı olacak bir adım atın.

Cesaret Etkinleştirici

İçinizde insanları mutlu etmek için yanıp tutuşan bireyi iyileştirin. Sizden bir ricada bulunan en az üç kişiye hayır deyin ve kendinize, hayır demenin son derece normal olduğunu tekrarlayın. Hayır demenin keyfini çıkarın! Gelecek altı hafta boyunca bunu olabildiğince sık yapın. “Hayır” sizin dostunuzdur.

Güven Yaratıcı

Hayata karışın ve üç kez geri çevrilin. Kasıtlı bir şekilde reddedileceğinizi bildiğiniz ricalarda bulunun (yardım isteyin, borç isteyin, vs.). Bir restoran sahibinden evinize gelip size ve ailenize yemek pişirmesini isteyin. Ya da borç para vermekten nefret eden birine size dört ay için elli bin dolar vermesini isteyin. Nedenini soran olursa, onu ilgilendirmediğini söyleyebilirsiniz. Sonra ricanızı geri çevirdiklerinde, “Sormama izin verdiğin için teşekkür ederim,” deyin. Bunun ödeviniz olduğunu onlara söylemeyin. Bu, insanların size hayır demelerinin gayet normal olduğunu kabullenmek için bir fırsattır.

Cesaret ve Güven Bonusu

İstemedен doğruyu söylediğiniz yedi olayı yazın.

Yürekten Merhamet Yasası

Geçmişinize ve yaşadığınız tüm tecrübelerle yeni, derin bir anlayış ve takdir katma gücüne sahipsiniz. Dünyada kendiniz için, aileniz, toplumunuz ve insanlık için olmak istediğiniz kişi olmak adına bu tecrübelerle ihtiyacınız vardı. Hayatınızda kusursuz insanlar ve kusursuz deneyimler oldu. Öğrenmeniz, büyümeniz ve gelişmeniz için kusursuz bir aileye sahip oldunuz. Bu gerçekleri yalanlayan ve yaşadığınız hayatın gücünü yok etmeye çalışan tüm ısrarcı gevezeliğiyle Korkunun Sesidir. Korkunun Sesini bastırmak için tek yapmanız gereken bilinmeyene uzanmak ve yaşadığınız her şeyin, en karanlık anların bile engin bir anlamı olduğuna inanmak için yürekten merhamet yasasını kullanmaktır.

Yürekten Merhamet Yasası, her şeyin iyi bir sebebi olduğu inancından doğar. Hayatınız için uğrunda savaşılmaya değer bir tasarı, egonuzun anlama becerisinin de ötesinde engin bir anlam barındıran bir plan vardır. Bu yasa sizi kısıtlı perspektifinizden uzaklaşıp tesadüflerin olmadığı, siz görmeseniz bile her şeyin bir sebebi olduğu bir dünya görüşüne adım atarak bu büyük gerçekliği anlamaya ve kabullenmeye davet eder. Bu görüş kendi başına hayatınızı değiştirir, çünkü “Neden ben?” “Zavallı ben” “Böyle olmamalı” “Neden böyle oluyor?” “Hepsi onların suçu” gibi, her biri suçlamaya dönüşen ifadeleri söküp alır. İçsel yargıcınız sizi üzüntüler ve garazlarla dolu geçmişe bağlayan kırgınlıklara tutunmak için delil bulmaya başladığında, merhametli yüreğinizi hissetmekten alıkonmuş olursunuz.

Korkunun Sesi, yaşadığınız mücadelelerin size kalıcı hasar verdiğinde ısrarcıdır. Ve korkularınıza kulak vermenin bedeli, size zarar veren kalıplarda net bir biçimde görülebilir. Bunlar kendinizi sabote ettiğiniz, bağımlılıklara kapıldığınız, sevgililer, arkadaşlar, meslektaşlar ya da aile üyeleriyle yaşadığınız ilişkilerde sürekli kendini tekrarlayan döngülerdir. Bu kalıplar kendini bedeninizde ya da banka hesabınızda gösterebilir. Ancak tüm bunların en ağır bedeli, cesaret ve güveninize zarar veriyor olmalarıdır.

Yürekten merhamet haline geçmek için, bizi kırgınlık ve garez formunda aşağı çeken şeyin ne olduğunu bulmamız gerekir. Ama bunun için çoğumuzun önce inkardan uyanması şarttır. Genelde kendimizi duygusal gerçekleri gölgeleyen keyifli bağımlılıklarla oyalayarak bu sindirilmemiş öfkeye tutunduğumuzu unuturuz. Aradığımız uzun vadeli içsel huzur yerine, bizi kısa süreli keyifli anlara hapseden şey alışkanlıklarımız ve açlıklarımızdır. Ve her ne kadar eski eşlerimize, patronlarımıza ve bazı akrabalarımıza karşı kırgınlıklar taşıdığımızın farkında olsak bile, bu bilgiyi bir savunma mekanizması olarak kullanırız. Bu, sahte bir özgüven hissi sağlamak ve kendimizi daha iyi hissetmek için kullandığımız bir zırha dönüşür. Ancak biz bu kırgınlıkları taşımanın gerçek bedelinden habersizizdir.

Geçmişin yüklerini taşıırken yüreğimizi açamayız. Yüreğimiz dünyanın herhangi bir parçasına kapalıyken, hayatımızı özgürce yaşayamayız. Ve başkalarına karşı duyduğumuz olumsuz duygu taşlarını bırakmak için ölene dek – duygusal, spiritüel veya fiziksel ölüme kadar – beklememiz gerekmez. Benliğimizin geçmiş kırgınlıkların taşlarıyla aşağı çekilmesine izin verebilir ya da bağışlayıcılığın gücüyle onlardan kurtulabiliriz. Tercih bizimdir.

Çoğumuz bağışlayıcılık hakkında pek çok şey okuduk ve konuştuk. Başkalarına olan öfkemizden kurtulmanın bize neden fayda sağlayabileceğini anlıyoruz. Ama yine de durun. Bazen, öfkelerimize tutunarak, intikam alacağımızı ve karşı tarafa bizi incitmenin bedelini ödeteceğimizi düşünürüz. Ama

böyle olmaz. Bilge bir insan bir keresinde şöyle yazmış: “Kırgınlık dediğin, zehir içip karşı tarafın ölmesini beklemek gibi.” Ama ölen yalnızca bizleriz.

Kathy Gölge Süreci’ne geldiğinde, uzun ve güzel saçları, üzerinde Juicy Couture pembe bluzuyla etkileyici bir görüntüye sahipti. Ancak tüm kadınsılığına rağmen, yüzünden okunan kırgınlığı, mutsuzluğu ve öfkeyi saklayamıyordu. Neler yaşamıştı? Öz güvenini hangi tecrübeler alıp götürmüştü? Beni delip geçen bir ciddiyetle ön sıraya oturdu. Gölge Sürecine katılan herkes yanında kalp ağrıları, kırgınlıkları, paylaşmak istedikleri karanlık sırlarıyla gelir. Ama Kathy’nin sorduğu sorulardan ve aldığı notlardan onun derin düşünceler içinde olduğunu, geçmişiyile ilgili konuyu konuştuğumuz sırada tuhaf bir şekilde net ve ikna edici olduğunu fark ettim. Sonradan onun avukat olduğunu öğrendim.

Hafta sonu devam ederken, tek düşünebildiğim “Bu kadın benden nefret ediyor” oldu. Her korkunç tecrübenin yanında harika armağanlar taşıma olasılığını öne sürmemden nefret ettiğine emindim. Sonunda kaynama noktasına ulaştık. Bu fikri kabul etmek istemeyen Kathy fikrini söylemek üzere ayağa kalktı. Her iyi avukatın yaptığı gibi, yaşadığı şeylerin kutsal, iyi, hatta normal hiçbir tarafı olmadığına dair tonlarca delil toplamıştı. O haksızlığa uğrayan taraftı. Hikayesi buydu ve vazgeçmiyordu. Dava kapanmıştı. Ona eve kırgınlıkları ve kırgınlıklarıyla dönebileceğini, ama bunun kendini iyi hissetmesini sağlamayacağını ya da durumu iyileştirmeyeceğini söyleyecek kadar ileri gittim.

Kathy’nin hikayesine gelelim.

Kathy ve kocası her açıdan kusursuz bir çiftti. Herkes onların etrafında olmak, sevgi dolu bir çift ve aile olarak onların parıltılı yaşamının bir parçası olmak istiyordu. Kathy kendinden on beş yaş büyük olan, güvenilir, sadık ve cömert, babası gibi ona sahip çıkacağını düşündüğünü Stuart’la evlendiğinde yirmi yedi yaşındaydı. Ancak birkaç yılın ardından, Stuart yavaş yavaş Kathy’nin tanıyamadığı bir canavara dönüşmeye

başladı. İşaretler birikmeye başladı. Yıllar içinde, üç kızlarının okul oyunlarına veya müzik resitallerine gelmemeye, aile yemeklerine katılmamaya, hatta yatmadan önce kızlarını öpmemeye başladı. Kızların onu beklediklerini bilmesine rağmen hiçbir yere gelmedi. Alkol sorun haline geldi ve Stuart kalabalık ortamlarda Kathy'yi mahcup etmeye başladı. Dışarıda yenen bir yemeğin ardından anahtarlar için kavga çıkarmış, Cadılar Bayramı için düzenlenen bir partide hizmetçi kostümü giymiş bir kadına sarkıntılık etmiş ya da sarhoş olup kızının doğum gününde birkaç güzel söz söylemeyi reddetmişti. Hatta o akşam kızlarıyla ilgilenmemiş, partide bir başka çiftin oğlu hakkında böbürlenerek değerli dakikalar harcamıştı.

Sonrasında elbette aldatmalar başladı. Kathy her gece Stuart'ın eve gelmesini beklerdi. O kadar ileri gidebileceğine inanmayı reddediyordu. Ancak kadın eve telefon etmeye başladığında, Kathy gerçekleri daha fazla inkar edemeyeceğini anladı.

Bir gün, biri ona Stuart'ın mutsuz çalışanlarının onu rezil etmek için bir internet sitesi hazırladığını ve orada yazılanları okumak isteyebileceğini söyledi. Midesine kramplar giren Kathy kendini topladı, kapıları kapadı ve bilgisayarın başına oturup internet sitesine bakmak için gereken cesareti toplamaya çalıştı. Sonunda sayfayı açtığında, gördükleri hayal edebileceğinden çok daha kötüydü. Eski bir çalışanı şöyle yazmıştı: “Ne yazık ki adam pisliğin teki. Harika bir karısı var. Sizce kocasının onu en yakın arkadaşı Barbara'yla aldattığını biliyor mudur? Hatta adamın ofisine son girdiğimde, kadın masasının altındaydı.” Kathy ona ihanet edenin yalnızca kocası değil, aynı zamanda akşam yemekleri ve aile toplantıları için sık sık evine davet ettiği en yakın arkadaşlarından biri olduğunu okuduğunda, yüreğinde öyle derin bir yara açıldı ki, Kathy bu duygularla ne yapacağını bilemedi. Bunun üzerine en iyi bildiği şeyi yaptı: gözlerini kör eden ıstıraplı derinlere gömdü ve yüzünde mutlu bir maskeyle dolaşmayı sürdürdü.

En son olay bardağı taşıran son damlaydı. Şükran günü

yemeği için Kathy'nin kız kardeşinin evindeydiler. Herkes, bu yemeğin Kathy'nin anne ve babası için çok önemli olduğunu bilirdi ve herkes saygısını göstermek için çok şık giyinmişti. Kızlar harika görünüyordular, Kathy çok güzel giyinmişti. Stuart bile çok şıktı ve Kathy'nin evlendiğini düşündüğü adam gibi görünüyordu. Arabaya doğru yürürken, Stuart Kathy'yi durdurdu, kolunu tutup kendine çekti ve "Şu anda bana yarım milyon dolarlık bir çek yazmazsan sizinle Şükran günü yemeğine gelmeyeceğim," dedi. Kathy'nin ağzı açık kaldı. Ne söyleyeceğini ya da yapacağını bilemedi. Kızlar onları arabada bekliyordu ve Kathy, Stuart'ın son şantaj girişiminde ona para vermek mi daha kötüydü, yoksa ailesine böyle önemli bir gecede Stuart'ın neden gelmediğini açıklamak zorunda kalmak mı, karar veremedi. Ağlamamak için kendini zor tutarak ant-reye doğru yöneldi, çantasından çek defterini çıkardı ve ona beş yüz bin dolarlık bir çek yazdı. Utanç içinde çeki Stuart'a uzatırken, Kathy kocasına üç milyon dolardan fazla para verdiğini düşündü ve Stuart hala ona paçavra gibi davranıyordu. Kathy kocasının ona karşılıksız vermediği sevgiyi satın almaya çalıştığını fark etti. Bunca zaman ailesini utandırmamak ve çocuklarının babasız büyümelerine engel olmak için evliliğini sürdürmeye kararlı olsa da, duygusal şiddet kaldırabileceğinden çok daha ağırdı.

Kathy yaşadığı dehşeti anlatırken biz topluca nefesimizi tutmuş dinliyorduk. Hikayeyi dinledikten sonra hep birlikte derin bir nefes almak zorunda kaldık. Bunun herhangi birinin başına gelmesine inanmak güçtü, ama özellikle güçlü, kendinden emin, iyi eğitilmiş ve zengin olan bu kadının yaşaması şaşırtıcıydı. Bu kesinlikle sağlıklı bir ilk tepki olacaktı. Daha ilk birkaç hikayeyi dinledikten sonra, ben bile kocasını paralamaya hazırdım. Kathy, hiçbirimizin yaşamaması gereken bir eziyet görmüştü. Niyetim onun acısını ya da kalbini kıran kırgınlığı hafife almak değildi, ama bir sonraki adımın gerçekleşmesi için, öfkesine ve kırgınlığına tutunmanın ona nelere mal olduğunu görmesi gerekiyordu.

Kathy bir başkasıyla bir ilişki yaşamayacağını anlamıştı. Hatta yeni biriyle her buluştuğunda, tekrar ihanete uğrayacağını düşünmeden edemiyordu. Onun için dünyadaki en önemli şey olan kızlarına örnek olamamaya başladı. Kathy'nin tekrar tekrar babalarının baskısına boyun eğdiğini izledikçe, onu bir kurban olarak görmeye başladılar. Şimdi kurban/zalim dinamiği ruhlarına kazınmıştı. Kathy'nin öfkesi ve kırgınlığı onun mutluluğuna, duygusal özgürlüğüne ve onun için hayatı hazırlayacak kadar parası olan harika bir ailenin kızı olduğu için ne kadar şanslı olduğunu hissetme becerisine mal oldu. Tek düşünebildiği nasıl olup da bu kadar çok şey verdiğiydi. Bu sıkıntının nelere mal olduğunu fark ettiğinde – yaşamına, çocuklarının yaşamlarına, sevgi dolu ailesinin geleceğine – gözyaşlarına boğuldu. Hayallerindeki evliliği kaybetmişti. Gururunu ve inancını yitirmişti. Ama şimdi üzüntünün var olmasına izin verdiğinden, öfkesi azaldı ve yavaş yavaş kalbini kendine, ailesini bir arada tutmak için didinen o tatlı kadına açmayı başardı.

Sıra, Kathy'nin kalbini şefkate açmaya istekli olup olmadığını görmeye gelmişti. Bu, bunca ihanete uğrayan biri için büyük bir adımdı. Ben de Kathy'den hayatıyla ilgili tüm inançlarını bir süreliğine askıya almasını ve yepyeni bir gerçeklik hayal etmesini istedim. Ondan, tüm evrenin onu çok sevdiği, en yüce benliğinin onu alkışladığı, yalnızca iyilikleri görebildiği ve yaşadıklarının ona sunduğu armağanları bulabildiği bir yerde durmasını istedim. Fiziksel gözlerini kapatmasını ve hayatına, yürekli merhametin gözlerinden bakmasını söyledim. Ne görüyordu? İlk gördüğü, Stuart'ın ne kadar incinmiş ve yaralı olduğu ve Kathy'nin karşısında kendini çok yetersiz hissettiğinden, her şeyi kendini iyi hissetme gayretiyle yapıtıydı.

Merhametin gözlerinden, Kathy inkar hakkında neler öğrendiğini ve bunun gerçek bedelini gördü. Ayrıca bugüne dek ailesinden kalan parayla geçindiğinden, ilk kez finansal sorumluluğun önemini öğrendi. Bu daha önce öğrenmediği bir dersti. Stuart'la yaşadığı kabusu kadar, Kathy zengin olduğu

için kendini ne kadar suçlu hissettiğinin farkına varmamıştı. Ayrıca evliliğinin geldiği nokta konusunda da utanç içinde olduğunu görmemişti. Sırf kocasının onun parasını istediği gerçeğini saklamak adına, ailesinden ayrı gizli bir hayat yaşıyordu. Merhametin gözleriyle görebildiği en değerli armağan, şu anda kızlarına kendi başlarının çaresine bakmaları ve annelerinin yaptığı gibi beyaz atlı prenslerini beklememeleri için güçlü bir örnek teşkil ediyor olmasıydı. Yaşadığı tüm tecrübelerden, paranın yerine konabileceğini, ama çocuklarıyla arasındaki sevginin eşi benzeri olmadığını anladı.

Şimdi gerçeklik anına ulaşmıştık. Kathy'ye sordum, "Kırgınlık bağına kesecek, taşları bırakacak kadar cesur ve güçlü müsün?" Sorunun yanıtını bulmak için gözlerini kapadı, ardından çok yumuşak bir sesle, "Öyleyim. Tüm bunları geride bırakacak kadar cesurum," dedi. Bu sözlü ifadeyle birlikte, ondan Stuart'la yaşadığı hayatın büzüşmeye başlayıp serçe parmağının tırnağı kadar küçüldüğünü hayal etmesini istedim. Geçmişinin ufak bir parçası olarak kalacaktı.

Bugün Kathy harika bir hayat yaşıyor. Bir koç ve dönüşüm lideri olmak için aldığı pek çok ileri eğitim programının ardından, Kathy yalnızca evlilik ve boşanma tecrübesiyle erişebileceği bir tutkuya kavuştu. Şimdi ikinci kitabıma dayanarak Spiritüel Boşanma konusunda konuşmalar yapıyor ve kadınların kendi boşanma tecrübelerini olağanüstü bir yaşam için bir güç aracına dönüştürmelerine yardım ediyor. Kırgınlık ve kızgınlığından arınmış bir şekilde, başka kadınların küllerinden doğmalarına yardım etme becerisine ulaştı.

Kathy'nin iyileşme ve dönüşümünün kalbinde, önce kendisi, sonra Stuart için bulduğu bağışlayıcılık vardı. Bu bir anda olmadı, ama süreç onu geçmişin bağlarından koparıp özgür bıraktı.

Bağışlayıcı olmak yüreklerimizin iyileşmesi için şarttır. Ancak bu şekilde kutsal bağın daha yüksek bir seviyesine ulaşmaya istek duyarız. Bu kutsal kaynak sevgimizin, cesaretimizin ve güvenimizin pınarıdır. Bizi kalplerimizin saf

olduğu, kimseye karşı olumsuz duygu beslemediğimiz, çünkü ruhumuzun evrimi için evrenin bize kusursuz insanlar ve tecrübeler getirdiğini bildiğimiz bir yere taşır, kutsal elçiler olarak yaşamamıza olanak verir.

Her ne kadar tüm tecrübelerimizin en nihayetinde bizi sevgiye taşımaya çalıştığını “bilsek” de, bu aklımızla değil, kalbimizle ulaşmamız gereken bir sonuçtur. Herhangi bir kine, kırgınlığa, öfkeye, suçlamaya, suçluluğa, pişmanlığa, kızgınlığa, hayal kırıklığına, nefrete veya intikama tutunduğumuzda, bu sevgi dolu kalbimizle aramızda bir engele dönüşür. Yürekli merhamete erişimimiz engellendiğinde, olmamız gereken kutsal elçi olamayız, çünkü kırgınlıklarımız geçmişe takılıp kalmamıza neden olur. Sevgi savaşçıları – cesaret, güç ve kudret kadınları – olarak ilerleyeceksek, geçmişte yaşanan olayların bizi geri çekmesine izin veremeyiz. Başkalarını ve en önemlisi kendimizi geçmişin tutsaklığından özgür bırakmalıyız.

Ünlü medyum James Van Praagh’ın söylediği gibi, “Biz bunları korkunç, dehşet verici, karanlık tecrübeler olarak görürüz. Oysa onlar aydınlanmış tecrübelerdir, çünkü gerçekte olduğumuz bireylere dönüşmemize yardımcı olurlar.”

Bitmeyen bir acıyla yaşayıp kırgınlıklar taşımamızın nedeni, yaşadığımız tecrübelere olumsuz yorum ve duygular eklemiş ve bunlardan vazgeçmek istemiyor olmamızdır. Bizi incitmeye ya da güçlendirmeye devam eden olayları nasıl yorumladığımızdır. Yaşamlarımızdaki olumsuz olaylara atamayı seçtiğimiz anlamlar bizi geçmişe bağlayacak ya da geleceğe hızla ilerlememiz için bizi destekleyecek güce sahiptir.

Herhangi bir kırgınlık veya öfkeye tutunmanın gerçek bedelini kavradığımızda, bağışlamak için daha güçlü bir tercih yapmaya başlayabiliriz. Bedeli ağırdır, ama sonuçlar yaşamamızın yönünü tamamen değiştirebilir. Kırgınlıklarımızın bizi nelerden mahrum ettiğini ve bizi nasıl güçsüz ve ışıksız bıraktığını görmek önemlidir.

Kırgınlık ve öfkelerle tutunmanın yol açtığı bazı sıkıntılar şunlardır:

Özsaygımızı azaltır
 Bizi kendimizden uzaklaştırır
 Güçsüz bırakır ve geçmişte yaşamaya mahkum eder
 Gizli yaralarımızı iyileştirmemizi önler
 Bir kurbanda dönüştürür
 Güvenimizi hafifletir
 Açık olmak yerine sürekli kendimizi savunmak zorunda hissettirir.

Enerjimizi tüketir
 Bizi katılaştırır
 Yıpratır, öfkelenendirir ve yorar
 Strese neden olur
 Cesaretimizi yok eder
 Tatmin edici ilişkiler yaşamamızı engeller
 Yeni fırsatları görmemize engel olur
 Sağlığımızı tehlikeye atar.

Ve liste bu şekilde devam eder.

Öfke ve kırgınlıklarımız bizi en büyük arzularımızdan mahrum bırakabilir. Uzun süreli öğrencilerimden biri olan Angie – otuz sekiz yaşında güzel ve tatlı bir kadın – herkese neşe saçar, ama ilişki kurabileceği bir erkek bulamamaktan yakınırdı. Bu bana çok tuhaf gelirdi. Onu uzun zamandır tanıyordum ve tanıştığı herkesin ona aşık olduğuna tanık olmuştum. Bir kez daha şikayet ettiğini duyduktan sonra, bunun geçmişte yaşadığı bir olayla ilişkili olması gerektiğini söyledim, çünkü onunla birlikte olmak isteyecek binlerce erkek vardı. Angie'den dönüp geçmişine bakmasını ve bir erkeğe dair hatırlayabildiği ilk olumsuz tecrübesini bulmasını istedim. Bana şu hikayeyi anlattı.

“On beş yaşımdayken çalışmaya başladım. Bir golf ve tenis mağazasıydı. Spordan keyif alıyordum ve kendi paramı kazanmak beni çok mutlu etmişti. Birkaç hafta sonra, benden yirmi beş yaş kadar büyük olan patronum Rob ne kadar güzel olduğuma, ne kadar özel olduğuma, orada olduğum için ne

kadar mutlu olduğuna dair yorumlar yapmaya başladı. Her ne kadar bu sözleri duymak kendimi birkaç dakikalığına iyi ve güçlü hissettirdiği için bana keyif verse de, bana bakışları beni huzursuz ediyordu. Rob benimle eşiyle olan ilişkisine ve onunla evli olduğu için ne kadar mutsuz olduğuna dair bazı kişisel hikayeler paylaşmaya başladı. Bazen kendini doldurur ve onun bir sürtük olduğunu söylerdi. Ben de yalnızca dinler, neden bana evliliğindeki sorunları anlattığını merak ederdim.”

“Zaman içinde, Rob bana daha çok sorumluluk vermeye başladı. Mağazadan ayrılır, bana özel bir tenis dersine gittiğini söyler, ama eşi telefon ettiği takdirde, mağazanın işi için çıktığını söylememi isterdi. Elbette başka kadınlarla görüştüğünün farkındaydım. Sonra bir gün bana birlikte olduğu diğer kadınlardan söz etmeye başladı. Ben bu bilgileri görmezden gelmeye çalıştım, çünkü işimi kaybetmek istemiyordum. Ne zaman Rob sınırı aşsa, bana bir hediye, örneğin bir bisiklet, kıyafetler veya rastgele hediyeler alır, maaşımı artırırdı. Sonra hiç tahmin etmediğim bir şey oldu. Bir gün Rob beni mağazanın arka bölümündeki odaya çağırdı.”

“İçimde kötü bir his vardı. Bir şeyler döndüğünü hissetmiştim. Tereddüt ettim, ama yine de gittim. Arkadaki odaya girdiğimde, Rob’u şortu yerde, kendini tatmin ederken buldum. Yaptığı şeye inanmadım. Dönüp bana, “Gel buraya. Bana dokunmak ister misin?” diye sordu. Şaşkın bir şekilde, “Hayır!” dedim. Rob yüzümdeki ifadeyi görünce, “Endişelenme. Bana dokunmak zorunda değilsin. Sadece izle,” dedi. Ben de izledim. Midem bulandı, ama sesimi çıkarmadım. Çok utanmış ve aşağılanmıştım. Etrafımda bunu paylaşabileceğim kimse yoktu. Erkeklerin beni bir seks objesi olarak görmelelerini önlemek için daha büyük beden kıyafetler giymeye karar verdim. Sevgisiz hissetmenin verdiği ıstırapı örtmek için içki içmeye başladım.”

Angie hikayesini anlatıp taşıdığı yük ve derinlere gömdüğü öfkesiyle yüzleştğinde, duyguları sel oldu. Tek başına bu olayın geçen yirmi üç yıl boyunca tüm özel ilişkilerini etki-

lemiş olduğunu fark etti. Angie onun masumiyetini çalan bu olayın bugüne kadar kendini kirlenmiş hissetmesine neden olduğunu itiraf etti. Hiç kuşkusuz, bu Angie'nin temel sorunuuydu. İlerlemek, yeni ilişkiler yaratmak ve kendine ona saygı duyacak erkekler çekmek için içindeki bu sıkıntıyı atması gerekiyordu. Ben de Angie'den Rob'a bir mektup yazmasını ve bu mektupta hiçbir şeyden kaçınmamasını söyledim, nasıl olsa mektubu göndermeyecekti. Ona Suçluluğun Sesinin neler söylediğini yazmasını söyledim, çünkü artık vazgeçmenin, taşı bırakmanın ve yola devam etmenin zamanı gelmişti. Angie bana mektubu okuduğunda, tonundaki savunmacı zehri ve gücü duyabiliyordum. Sonunda varlığından dahi haberdar olmadığını kırılganlığıyla baş ediyordu.

Rob,

Sen benim ruhumun en derin parçasını söküüp aldın ve hastalıklı, sapkın davranışınla beni kirllettin. Kendimi değersiz, kötü ve kirli hissettirdin. Ve mastürbasyon yapmanı izlettiğin o sapık, iğrenç dakikalardan beri, hiçbir erkeğin yanıma yaklaşmak istemeyeceğine inandım. En başından beri beni kendi tatminin için isterken, kendimi özel ve önemli hissettirerek hastalıklı beyninle benden faydalandın. Sen bir sapıksın ve seni ihbar etmediğime çok pişmanım. Senden nefret ediyorum. Senden beni kontrol ettiğin ve yalnızca hastalıklı ve sapkın zevkine aracı olan bir orospu gibi hissettirdiğin için nefret ediyorum. Beni normal bir çocuk gibi hissetme duygusundan nasıl mahrum bırakırsın? Senden tiksiniyorum. Sen HASTA, İĞRENÇ BİR ADAMSIN. CEHENNEMİN DİBİNE KADAR YOLUN VAR.

Angie

Angie mektubunu okuduktan sonra, ona bağı kesip kırılganlığından kurtulmaya hazır olup olmadığını sordum. Bunu yapmak için, Rob'un hasta bir adam olduğunu ve onun hastalığına tanık olma talihsizliği yaşadığını kabul etmesi gerekiyordu. Rob'un yaptığı yanlış bile olsa, aradığı aşkı bulmak istiyorsa, Yürekli Merhametin Sesini duyması gerektiğini görmeliydi. Bu, yüreğinin yaşadığı bu tecrübenin ona vaat ettiği armağan-

ları almasına olanak verecek iyileştirici bir merhem olacaktı. Angie derin derin nefesler almaya başladığında, ondan Yürekli Merhametin Sesinin ona neler söylemek istediğini anlatmasını istedim. Angie şunları aktardı:

Yüreğinin büyüyüp yumuşayabilmesi için bağışla.

Kutsal güç seni koruyacaktır.

Kalbini açmaktan ve teslim olmaktan korkma.

Bu olayı geride bırakabilirsin.

Yüreğindeki sevgiyi bul. Orada, seni çağırıyor.

Bırak gitsin.

Tanrı sevgisinin yüreğine akmasına ve sana yol göstermesine izin ver.

Tüm hikayelerin ve ıstırapların seni bugün olduğun kadına dönüştürdü.

Geçmişindeki her saniye için müteşekkirek ol.

Karanlıktaki ışık huzmesi ol.

Bana inan.

Kutsal güçle güvendesin.

Yürekli Merhametin Sesini dinlemek, Angie'nin bu olaya bakışını ve bir bütün olarak yaşamını değiştirdi. Hafiflediğini hissetti. Artık daha mutluydu ve merhametli yüreğiyle birdi.

Şimdi sıra bu tecrübenin vaat ettiği armağanları – dersleri ve bilgeliği – almaya gelmişti. Kendine saygı duymayı, sezgilerine güvenmeyi öğrendi. Kendini genç kızlara kendilerini nasıl koruyacaklarını öğretmeye adanmış. Cinsel istismara uğramış insanlara karşı derin bir merhamet duyuyor. Angie armağanları ardiardına toplarken, ben sesindeki güveni ve yüreğinden yayılan aşk şarkısını net bir şekilde duyuyordum.

Angie'nin yaptığı gibi merhametin bizi değiştirmesine izin verdiğimizde, derin ve sonsuz bir huzura kavuşuruz. Algılarımız tazelenir ve insanları farklı bir açıdan görme becerisine erişiriz. Kutsal güçle bir olur, yeni bir mutluluk, neşe, cesaret ve güven kaynağına ulaşırız.

Ruhumuzun burada, yeryüzündeki misyonunun tevazusu içinde, yaralı egomuzun değişmez hikayesinden sıyrılır ve

burada yapacağımız katkılar için yeni olasılıklar görmeye başlarız. Kin ve suçlama egonun, teslimiyet ve bağışlayıcılık ise Kutsal gücün işidir. Her an yaptığımız tercih budur: ya egomuzla ya da bizi dünyaya getiren kutsal sevgiyle bir olmak. Yürekllerimiz açıldıkça, hayatın bize sunduğu sonsuz mucizelere adım atarız.

YÜREKLİ MERHAMET SÜRECİ

Birkaç dakikalığına proje ve işlerinizi bir kenara bırakın, defterinizi çıkarın ve yaşamınızı değiştirecek bir içsel düşünce sürecine hazır olun.

1. **Öfke ve kin duyduğunuzu kabul etmek:** Gözlerinizi kapatın, derin bir nefes alın ve her türlü kin ve öfkenizin farkındalığınıza ulaşmasına izin verin. Bir liste yapın. Aşamadığınız ne gibi kırgınlıklar veya ihanetler var?
2. **Cesaret ve güveni güçlendirmek:** Kırgınlık ve öfkelere tutunmanın size nelere mal olduğunu yazın. Bu sağlığını, enerjinizi, zamanınızı, yaratıcılığınızı ve mutluluğunuzu nasıl etkiliyor? Cesaret ve güveninize nasıl zarar veriyor?
3. **Büyük bir kırgınlık:** Kendinden emin, cesur bir sevgi savaşı olmanızı engelleyen bir kırgınlık veya öfke seçin.
4. **Sansürsüz bir hikaye:** Bu tecrübeyi tüm dramatik ve olumsuz ayrıntılarıyla yazın.
5. **Yüreğinizden söküp atmak:** Size yanlış yapan insana suçlayıcı bir mektup yazın, içinizdeki tüm öfke ve kırgınlığı boşaltın. Hiçbir şey saklamayın. (Merak etmeyin, göndermeyeceksiniz.)
6. **Yürekli Merhametin Sesi:** Yürekli Merhametin Sesini dinleyin ve bu konuyla ilgili size söylemek istediklerini yazın. Bu tecrübeden kazandığınız bilgelik ve armağanlara dair size neler söylediğine kulak verin.
7. **Bağışlayın:** Bu hafta bu kırgınlığın yükünden kurtul-

manıza ve kendinizi hayata daha etkin bir biçimde açmanıza yardımcı olacak bir adım atın.

Cesaret Etkinleştirici

İfade etmekten çekindiğiniz bir şeyi birine anlatın... bunun onları memnun edip etmemesini önemsemeyin. Suçlayıcı mektubunuzu şefkatli bir dostunuzla paylaşın.

Güven Yaratıcı

Hayatınızdaki tüm armağan ve güzelliklerin bir listesini yapın. Müteşekkir olduğunuz en az on şeyi yazın. Sonra bu listeye her gün bir yenisini ekleyin.

Cesaret ve Güven Bonusu

Hayatınızda hatalı olduğunuzu kabul ettiğiniz beş olayı yazın.

Sevgi Dolu Kalp Yasası

Özsevgi savaşıdır. Bu cesaret ve güveninin kaynağıdır. Olduğu her şeyin farkında olduğunda, arzu ettiği her mücadeleyi, projeyi veya geleceği üstlenebilir. Kalbi yoluna çıkan herkese hizmet etmek, herkesi korumak, sevmek ve iyileştirmek ister. O, onu engelleyen her şeyin onu yavaşlatacağını ya da hayallerini gerçekleştirmesine olanak vermeyecek farklı bir yöne göndereceğini bilecek kadar zekidir. Duası kendini bütünüyle sevecek güce, yapmak üzere yönlendirdiği şeyi dinleyecek cesarete ve sahip olduğu armağanları dünyayla paylaşacak güvene sahip olmaktır. Mevcut zaman onun en büyük ilham kaynağıdır. Niyeti ve odak noktası net olduğundan, olduğu kişi ve olmayı arzuladığı bireye açılabilir.

Geçmişinizle barışmadığınızda, onu kim olduğunuza, ne düşündüğünüze, neye inandığınıza ve yaptığınız seçimlere dair bir referans noktası olarak kullanarak gittiğiniz her yere götürürsünüz. Farkında olmadan, genelde size ne yapabileceğinizi ve ne yapamayacağınızı söyleyen geçmiş tecrübelerle bağlı kalırsınız. Anı yaşamak ve heyecan duyduğunuz geleceği dört gözle beklemek yerine, orada oturur ve aklınızın içinde dönüp duran aynı konuşmaları dinlersiniz. Dolayısıyla kim olduğunuza ve neler yapabileceğinize karar vermek için geçmişe dönerken geleceğinizin geçmişinizden farklı olacağını nasıl düşünebilirsiniz? Bu önemli anlarda – cesaretinize, gücünüze ve olduğunuz bireye dair en yüksek vizyonunuza ihtiyaç duyduğunuzda – geçmişteki kısıtlamaları mevcut ana taşır, sonra da onları geleceğe yönlendirirsiniz.

Örneğin, her zaman enerjinizi tüketen bir arkadaşınızla açık açık konuşmaya karar verdiğinizi düşünelim. Aklınıza gelen ilk şey, “Bunu daha önce söyledim. Söyleme çalıştım. Ama bu onu incitecek. Hem hoş bir şey olmaz. En iyisi sus,” olabilir. Ve sonra, bir korkak gibi, gücünüzden vazgeçersiniz. Söylemeniz gerektiğini bildiğiniz şeyi söylemez, bunun daha güvenli olduğunu düşünürsünüz. Ne de olsa geçmişte böyle öğrenmişsinizdir. Geçmişte olduğunuz benliğin duygularını şimdiki zamana yönlendirir ve kararlarınızı bu noktadan verirsiniz. Bu da doğal olarak geleceğinizi, özsaygınızı ve güveninizi etkiler. Dalga etkisi harekete geçmiştir. Bugün olduğunuz ve gelecekte olmak istediğiniz bireye dayanarak yeni, taze bir tercih yapmak için cesaret ve güvenle hareket etmek yerine, tercih yapma işini korku dolu benliğinize bırakırsınız. Geçmişinizle yarım kalan işinizi tamamlamadığınızda, bu kaçınılmazdır.

Tamamlama, kendinizi yepyeni bir boyutta sevmeyi öğrenmenin önemli bir parçasıdır. Benim için tamamlama heyecan vericidir, çünkü geçmişi geride bırakmak için bilinçli bir karar verirsiniz. Kuma bir çizgi çizersiniz. Yazılacak mektuplar, yapılacak konuşmalar, yaşanacak yalnızlıklar olabilir. Ve siz tüm eylemlerinizi yoğun bir şekilde yönlendirilirsiniz. Sevgi Dolu Kalp Yasasına olan adanmışlığınız sizi neyi nasıl yapmanız gerektiğine karar vermeye yönlendirir. Güçlü, kendinden emin bir sevgi savaşçısı olarak yaşamak için cesur bir seçim yaptığınızdan, bir özgürlük hissine kapılıp gücünüzü geri kazandığınızı hissettiğinizde tamamlandığınızı anlayacaksınız.

Uzun süre üzerinde çalıştığınız bir projeyi tamamladığınızı ya da bir dönüm noktasına ulaştığınız bir anı hatırlayın: heyecan, coşku ve gurur duyduğunuz bir an. Bu kutsal anlarda, kendinizi sever, dünyaya kutsal yüreğinizin gözleriyle bakarsınız. Geçmişi unutmuş ve geleceğe odaklanmıyorsunuzdur. Siz o anda saf bir farkındalık ve mutlulukla anı yaşarsınız.

Tamamlama size her şeyle, şu anda var oldukları haliyle bir olma imkanı verir. Size bir kahraman vizyonu kazandı-

rır, çünkü tamamlandığınızda, dünyaya yaralı benliğinizin, geçmişinizin, korkunun gözleriyle bakmaktan vazgeçersiniz. Tamamlandığınızda, geçmişe takılıp kalmayacağınızı, daha önce defalarca duyduğunuz o korku ve kısıtlama seslerini dinlemeyeceğinizi söylersiniz. Tamamlandığınızda, sürekli bir saf mükemmeliyet anı keşfedersiniz. Bu, cesur savaşçınızı bulacağınız ve korkunuzdan değil, cesaret ve güveninizden güç alacağınız mevcut andır.

Geçen sene, koçlara özel ileri eğitimlerden birinde, tamamlama hakkında konuşuyordum ve benim hangi alanda tamamlanmam gerektiğini düşünmeye başladım. O dönemde kendimi tükenmiş ve yorgun hissediyordum. Sanki damarlarıma klorofil enjekte edilmişti, çünkü elimi kaldıracak halim yoktu ve bu benim için alışılmadık bir durumdu. Tamamlanmadığım, eksik kaldığım her şeyin bir listesini yaptığımda, enerjime tekrar kavuşabilmem için insanlara onların projelerinde çalışamayacağımı ve programımdaki yoğunluktan dolayı onlarla düzenli olarak iletişim kuramayacağımı, e-posta ve telefonlarını yanıtlamayacağımı söylemem gerektiğini fark ettim. Bu sınırı koyma düşüncesi beni dehşete düşürdü.

Kendime neden bu kadar korktuğumu sorduğumda, insanlara hayır dediğim takdirde, sevgilerini kaybedeceğimi, büyük bir fırsat kaçıracığımı ya da kariyerimin altüst olacağını düşündüğümü görebiliyordum. Bu korkumu destekleyecek delillerim vardı. Geçmişte insanları hayal kırıklığına uğrattığımda, bana kızmışlardı. Ben de tanımadığım insanlara ve yapmak istemediğim projelere dahi evet diyordum. Bu bazen bir kitaba önsöz yazmak, bazen bir başkasının tele-sınıfında yer almak ya da yirmi dinleyiciyle internet üzerinden bir radyo programı yapmaktı. Ekibimin ve koçlarımların şu anda büyük olasılıkla benden daha iyi olmalarına rağmen, ne zaman biri bana, “Sana ihtiyacım var. Bana bir tek sen yardım edebilirsin,” dese tamam derdim. Ve onlar başka herkese başvurup hayır cevabı aldıktan sonra da evet derdim, çünkü kendimi suçlu hissedirdim. Tatile çıktığım zamanlarda bile, güzel kum-

sallarda uzanırken, tam da bir süreliğine “rahatlayabilmek” için seçtiğim yerlerde yapacağım görüşmeler planlardım. Dolayısıyla tatiller, kendimi dinlendiğime ve işten izin aldığımı inandırdığım mesailere dönüşürdü. Her ne kadar geçmişte buna asla inanmasam da, gerçekten de insanları mutlu etmek için didinen biri olduğumu anladım. Belli ki, geçmişim bugünü yönlendiriyordu ve bu durum değişmediği takdirde, zombiye dönüşmem kaçınılmazdı.

Yaptığım şey iyi sonuçlar vermiyordu. Sonunda bitkin düştüm ve yeni bir günün şafağını hissetmeye başladım. Kendimi tüm enerjimi harcamaktansa, hayatımı yaşamaya adamaya karar verdim. Yönetici asistanımla birlikte oturduk ve yeni sınırlar belirlemem gereken isimlerin bir listesini yaptık. Hayır demek, beni varlığından bile haberdar olmadığım bir cesaret rezervine ulaşmaya teşvik etti. İçsel kuvvetimi topladım ve bu haberi net bir şekilde, sevgi dolu bir dille aktardım.

Sonuç inanılmazdı. Ertesi gün kendimi yıllardır olmadığım kadar canlı ve enerji dolu hissediyordum, çünkü bitkinlikle daha önce nasıl başa çıktığımı ve nasıl bir insana dönüştüğümü görmek için geçmişe bakmamıştım. İstedğim geleceğin gözleriyle bakmayı seçmiştim. Korkakça insanları mutlu etmek için didinen biri olduğum gerçeğine kucak açtım, onunla tamamlanmaya karar verdim ve cesur savaşçı kadınımla bir oldum. Sonunda özgürdüm.

Geçmişle tamamlanma sürecinde öğrendiğim en şaşırtıcı şeylerden biri, gerçekte ihtiyacım olan şeyin özsevgi olmasıydı. Kendini tüm kalbiyle seven bir insan asla tüm enerjisini harcamaz. Kendimle ilgilenmek yerine iş görüşmeleri yapmayı, oğlumun tenis maçları sırasında mesaj atmayı, bir tele-sınıfa liderlik etmek için akşam yemeği yememeyi seçtiğim tüm zamanlar için kendimi affetmem gerektiğini gördüm. Kendimi affetmek, kendimi sevmeye dair henüz gerçekleştirmediğim bir adanmışlık gerektirecekti. Mahatma Gandhi bunu harika bir biçimde ifade etti: “Dünyadaki gerçek şeytanlar kalplerimizde dolaşanlardır. Savaşılması gereken yer de orasıdır.”

Kalbinizi açmak ve kendinizi bütünüyle sevmek için, içinizdeki düşünce ve duygu çakışmalarının, özellikle de her gün dinlediğiniz içsel diyalogun farkında olmalısınız. Kulak verip dinlemeye başlayana kadar, kendinize dair binlerce eleştirel, olumsuz düşünceye sahip olduğunuzu fark etmeyebilirsiniz. Size söz veriyorum; göreceğiniz her zaman hoşunuza gitmeyecek. Olduğunuz bireyi bütünüyle sevmeyi öğrenecekseniz – ki bunun bir insanın öğrenmesi gereken en zor derslerden biri olduğuna inanırım – bunu tüm ihtişamı ve kusurlarıyla olduğunuz insana kucak açtığınız bu saf, yürekli yerde bulacaksınız.

Merhametli yüreğinizi kendinize açmazsanız, içinizdeki çılgınları susturamayacağınıza ve kendinizi bir sonraki kişisel sabotaj turuna hazırlayacağınıza emin olabilirsiniz. Eleştirel konuşmalarınız, yalnızlığın biletidir. İnsanlar her zaman bana, “Ama ben bazı yönlerimi seviyorum,” derler, ama onlar asıl noktayı gözden kaçırlar. Özsevgi, bütünü, olduğunuz insanın tamamını sevmektir. O yüzden söylediğiniz her sözün, düşündüğünüz her düşüncenin, siz dinlemeseniz ve duymasanız bile, kendinize dair duygularınızı ve en nihayetinde gerçekte sahip olduğunuz güveni etkilediğini bilerek kendinizi sevmediğiniz alanları keşfetmek zorundasınız.

Sevmeyi, bağışlamayı ve kendinize karşı açıkyürekli olmayı seçebileceğiniz bu noktaya ulaşmanız için, içinizdeki yaralı çocuğu iyileştirmek ve onunla bütün olmak adına engin bir farkındalığa erişmeniz gerekir. Hepimiz bilinçaltında kendimizi haksız çıkarmak, eleştirmek, azarlamak ve suçu üstlenmek üzere koşullandırıldık. Yaralandığınız onca yılı ve ihtiyaç duyduğunuz bu yönünüzü sevmeden geçirdiğiniz yılları telafi etmek için, yüreğinizi kapatan yarayı iyileştirecek günlük bir egzersize ihtiyacınız vardır.

Bildiğim en etkili dönüşüm süreçlerinden biri, tüm ilginizi içinizdeki çocuğa vermektir. Özsevgi sizden, bu savunmasız yanınıza net ve şefkatli bir farkındalık aktarmanızı, tüm içtenliğinizle kendinizden kuşku duyduğunuz, kendinizi kötü

hissettiren şeyler yaptığınız, kendinizi azarladığınız ve küçülttüğünüz, kendinizi utandırmaya devam ederek suçluluk duygusuyla ilerlediğiniz anlar için “Özür dilerim” demenizi isteyecektir. Diğer bir deyişle, kalbinizi kendinize tekrar tekrar açmalısınız.

Ne zaman kendinize dair olumsuz bir şey düşünseniz, ne zaman sizi küçülten veya utandıran bir şey söyleseniz, bunun en az ufak bir çocuğa yaptığınızda olduğu kadar kırıcı bir şey olduğunu bilecek kadar mütevazı ve bilge olmalısınız. Elinize plastik bir sopa veya can acıtıcı bir nesne aldığınızı ve düşündüğünüz her olumsuz düşünceyle o küçük çocuğa vurduğunuzu hayal edin. Bu korkunç bir görüntü, ama geçmişinizle tamamlanmadığınızda ve kendinizi bağışlamayı reddettiğinizde yaptığınız şey budur. Her gün kendinizden özür dilemek, iyileştirici pişmanlık merheminin unutulmuş ağırlarınızı dindirmesine izin vermek için zaman ayırın. Yüksek seviyedeki bu saygı tamamlama sürecini hızlandıracak ve iğinizdeki savaşıyı özgür bırakacaktır.

Burada amaç kendinizi azarlamak ya da haksız çıkarmak değil, kendinizden nefret etmenin prangalarından kurtulmanızdır.

Kendinden Nefret Etmenin Sesini tanıyor musunuz? Size şöyle sözler söylüyor olabilir:

Mutlu olmayı hak etmiyorum.

Değersizim.

Suçlu hissediyorum.

Yine işleri berbat ettim.

Benden nefret edecekler.

Ben bir sürtüğüm.

Sabtekarın tekiyim.

Pasaklı bir şişkoyum.

Çok düzensizim.

Aşırı hassasım.

Yine batırdım.

Kimse beni istemeyecek.

Vesaire, vesaire...

Kendinizi daha iyi hissetmek ve sahte güveninizi şişirmek için, yaptığınız şeyin iyi yanlarını, katettiğiniz yolu, yaptığınız ilerlemeyi vurgulama eğiliminde olabilirsiniz. Ancak yalnızca doğru olana bakmanın dezavantajı geri kalan her şeyin yanlış olarak algılanması veya inkar edilmesidir. Sezgilerinizi dinlemediğiniz, kendi tercihlerinizi yapmadığınız, kendinizi savunmadığınız için kendinizi affetmelisiniz. Kendinizi büyük pişmanlık duyduğunuz tecrübeler için affetmelisiniz. Kendinizi, üzerinize çok geldiğiniz, kendinizi haksız çıkardığınız, yaptığınız hataları yaptığınız, hayır demek isterken evet dediğiniz, sınırlarınızın aşılmasına izin verdiğiniz, kıskançlık yaptığınız, rekabete kapıldığınız ya da konuşmanız gerekirken susmayı seçtiğiniz için affetmelisiniz. Tek panzehir geçmişî düzeltmeye çalışmak değil, kendinize ihtiyaç duyduğunuz sevgiyi vermektir. Hayatınızda ne olursa olsun, kutsal çocuğunuzun bazen değil, her zaman ilgiye ihtiyacı olduğunu bilecek kadar tevazu göstermelisiniz.

Yoğun miktarda özsevgi aşılama sürecinden geçerken, özsevginize zarar veren her şeyi – bağımlılıklarınızı, açlıklarınızı ve kendinize olan nefretinizin derinliklerini hissetmemek adına duygularınızı kapatmak için seçtiğiniz diğer tüm yolları – net bir şekilde görebilirsiniz. Gerçekte ihtiyacınız olan şeyden kaçınmak için madde kullanıyor, çalışıyor, kendinizi meşgul tutuyor ya da dramlarınıza (veya yeterince dramınız yoksa başka insanların dramlarına) kapılıyor olabilirsiniz. Oysa ihtiyacınız olan kendi sevginiz, saygınız, ilginiz ve derin ait olma hissidir. Kendinize duyduğunuz nefret sizi neşeden, enerjiden ve güvenden mahrum bırakır, bedeninizi gerginlik, kaygı, üzüntüyle doldurur, alma becerinizi köreltir. Bunlar cesaretinizi tüketen şeylerdir. Kendiniz için çaresizce ihtiyaç duyduğunuz sevgiyi başkalarına vermekte uzmanlaşmış olabilirsiniz. Ama içsel çocuğunuzu korumayı ne kadar çok istediğinizi yüreğinizin derinliklerine bilerek ona sarılmak ve onu beslemek için kollarınıza alacak kadar tevazu gösterdiğinizde, onu haksız duruma düşürdüğünüz, onu dinlemediğiniz ve onu

yargıladığınız binlerce kez için özürlerinizi sunabilirsiniz.

Öğrencilerimden biri olan Lydia geçmişiyile bütünleşip kendini sevemediğini, çünkü yirmi kilo fazlası olduğunu söyledi. Hayatı boyunca kilosuyla mücadele etmiş ve her şeyi denemişti – gıda planları, eğitmenler, paket gıdalar, Weight Watchers, Jenny Graig, açlık diyeti, meyve diyeti, et diyetleri ve ünlülerin teşvik ettiği diğer diyetler. Ama hiçbirine sadık kalmayı başaramamış ve uzun süreli avantaj sağlayamamıştı. Her yıl yeni bir spor salonuna yazılır, ama birkaç gün sonra kendini çaresiz ve mutsuz hissederek bir kase çikolatayla odasına dönerdi. Kilosunun daha derin bir sorunun bir belirtisi olabileceğini söyledim ve ondan bedeninden nefret ettiğine ne zaman karar verdiğini sordum. Lydia soruma yanıt veremedi, çünkü kilonun sorun olmadığı bir zaman hatırlamıyordu. Sanki bedenine duyduğu nefret geçen otuz dört yıla eşit bir şekilde dağılmıştı ve belirli bir anı hatırlamak imkansız gibiydi.

Lydia'dan biraz daha derine inmesini, derin nefesler almasını ve kilo sorunundan biraz uzaklaşmasını istedim. Şimdi bedeniyle ilgili, onu kapatmak istemesine, sevgisizleşmesine ya da kendini azarlamasına neden olan bir olay bulmasını söyledim. Birkaç dakikalık bir sessizliğin ardından, Lydia başını utançla öne eğdi ve bana bu hikayeyi anlattı.

Lydia on üç yaşındayken ilk kez hamile kaldı. Şaşkın ve korkmuştu, ama hamileliğinin erken dönemlerinde düşük yapınca, ailesinin utanç içinde yaşaması önlendiğinden rahatladı. Yirmi bir yıl sonra, Lydia tekrar hamile olduğunu öğrendiğinde çok şaşırdı. Kocasıyla birlikte çocuk sahibi olmayı hiç düşünmemişlerdi, ama çocuk sahibi olmanın kocasını mutlu edeceğini düşündü. Kocasının heyecanı karşısında, Lydia bebeği istemediği için utanç duydu. Öyle utandı ve acı çekti ki, bu duygusunu herkesten sakladı ve mutlu, heyecanlı bir anne adayı gibi davrandı. Hamileliğinde mutlu olduğu bazı anlar olsa da, sonunda kızı dünyaya geldiğinde, ilk düşüncesi, “Onunla ne yapacağım? Onu gerçekten istemiyorum,” oldu.

Lydia kendi karanlık düşünceleri karşısında dehşete kapıldı.

“Bu duygular yüzünden kendimi asla affetmeyeceğim,” diye düşünerek utanç içinde gözyaşlarına boğuldu. Bu olayı hatırladığında, bedeniyle düşman olmasının o dönemde gerçekleştiğini fark etti. Ve sonra çocukluğunda erkeklere karşı ne kadar uçar ve umarsız olduğunu, sınırlarını aşmalarına izin verip ona hiçbir şekilde hazır olmadığı ilk hamileliğine yol açacak şeyler yapmalarına mücade ettiğini hatırladı. Lydia’dan içindeki korkmuş, genç kıza bir özür mektubu yazmasını istedim.

Sevgili güzel, tatlı, sevgi dolu çocuk,

Seni incittiğim ve sana yanlış davranılmasına izin verdiğim için tüm içtenliğimle özür diliyorum. Seni dinlemediğim ve çok korkmuş ve yalnız olduğun bir dönemde seni kendimden uzaklaştırdığım için özür dilerim. Seni hayatın erken dönemlerinde terk ettiğim ve kusursuz bedenine ve ruhuna aşılmasına izin verdiğim tüm duygusal ve fiziksel zehir için özür dilerim. Sen benden seni korumamı ve Tanrının her zaman yanımda olacağına güvenmemi istedin, bense kendi inanç ve korkularım yüzünden sana sırt çevirdim.

Çocukların ve erkeklerin senin bedenine kötü muamele etmelerine izin verdiğim için kendimi çok kötü hissediyorum. Sen kutsal bir meleksin ve ben senin işgal edilmene izin verdim. Bu yüzden hamile kaldığım için özür dilerim. Keşke hiç olmasaydı.

Senden, Tanrıdan ve kendimden vazgeçtiğim için özür dilerim.

Bize hiçbir fayda sağlamayan bir seçim yapmamı önlemek için tüm gücünle haykırdığında seni görmezden geldiğim için özür dilerim. Sanki hayatı kulaklarım ve gözlerim kapalı yaşıyordum. Şaşkın ve ne yapacağımı bilmez bir haldeydim. Hem günah işlediğimi hem de Tanrı olmadığını düşünüyordum. Bu yüzden vazgeçtim ve ne yaptığımı ya da kendime nasıl davrandığımı hiçbir önemi olmadığına karar verdim. Sana güldüğüm, seninle dalga geçtiğim, seni güvende hissettirmedığım için özür dilerim. Şimdi önemli olduğunu, senin ve bizim önemli olduğumuzu ve pozitif, sevgi dolu bir fark yaratabileceğimizi bilmeni istiyorum.

Bugün sana bu mektubu sana ne kadar üzgün olduğumu anlatmak ve beni bağışlamamı istemek için yazıyorum. Sevgi ve tevazu dolu yüreğimde, beni bağışlamamı istiyorum.

Seni seviyorum. Lütfen beni affet. Teşekkür ederim, kutsanmış güzel çocuk.

Lydia

Lydia mektubunu okumayı tamamladığında, bir anda on kilo vermiş gibi görünüyordu. Yüreğini geçmiş yaralarını saklayan parçasına açtığında, her zaman olduğu gibi ekstra yükünden kurtulmayı başardı. Ama daha önemlisi, her zaman kendinden uzak tuttuğu kızına karşı derin ve yoğun bir sevgi duydu. Artık çocuğunu daha önce hiç yapmadığı gibi kucaklayabilir ve onun gözlerine, yüreğinde hiçbir kötülük olmadığını bilerek bakabilirdi. Kızıyla yürüyüşler yaptı, önceden olsa aklına bile gelmeyecek anlamlı sohbetler etti. Şimdi Lydia sevgi dolu ve ilgili bir anne olduğu ve geçmişi geride bırakacak cesareti gösterdiği için kendine olan güveni öyle artmıştı ki, yeni kavuştuğu mutluluğuyla güçlü bir savaşçı anne olarak dimdik ayakta idi.

Öğrenci grubumdaki diğer herkesten içlerindeki çocuğa özür mektubu yazmalarını, onları görmezden geldikleri ve değerini bilmedikleri için özür dilemelerini istedim.

Renata görünür olma, ışığın altında durma ve “biraz yer kaplama” cesaretine kavuşmak için mükemmeliyetçiliği üzerine çalışıyordu. Onun içindeki çocuğa sözleri şöyleydi:

Sevgili Çocuk,

Yarım asır geçti. İyi olmak için onca zaman ve enerji harcadın. Seni terk ettiğim ve asla yeterince iyi olmadığını... önemsiz olduğunu... bu dünyaya katacak hiçbir özelliğin olmadığını... dünyada herhangi bir yer kaplayacak kadar önemli olmadığını hissettirdiğim için çok, ama çok özür dilerim. Seni insanları mutlu etmeye, kendinden ödün vermeye ve hayatını harcamaya – kusursuz küçük kız olmaya teşvik ettiğim için özür dilerim. Yorgunluğunu görebiliyorum. “Yapmak” yerine yalnızca “olmak” arzunu hissedebiliyorum.

Her gün sana ne kadar değerli olduğunu hatırlatmadığım için çok üzgünüm. Olduğun halinde paha biçilemez olduğuna ikna etmediğim için üzgünüm. “Ne üzerine eklemen gereken bir şey var ne de söküp alınması gereken.” Bu mesajı kaç kez duydun? Ama ben bunun asla yüreğinde yer etmesine izin vermedim.

Yaralarına sırt çevirdiğim için çok özür dilerim. Senin ıstırabını

küçümsedim, hafife aldım, görmezden geldim. İhtiyaçlarınızı, istek ve arzularını önemsemedim. Seni acımasızca susturdum, herhangi bir “gerçeğin” dudaklarından dökülmesine ve insanların ne kadar canımızın yandığını öğrenmelerine izin vermedim.

Gerçekleri saklamak adına yüzüme geçirdiğim maske için özür dilerim. Sana merhametsiz davrandığım, seni anlamaya çalışmadığım için özür dilerim. Her hatanda seni yerdim. “Aptal” bir soru sorduğunda ruhuna saygısızlık ettim. Seni insan olduğun için utandırdım. Hayatının her alanında mükemmel olamadığın için senden utandım. Lütfen beni bağışla. Çok üzgünüm.

Beni mutlu etmek için çok çaba gösterdin. Bense sana karşı kalpsiz ve zalimdim. Yardım çağrılarını duymazdan geldim. Acı çekmene izin verdim, sonra da ağladığın için seni suçladım. Elinden gelenin en iyi yaptığında dahi gayretlerini acımasızca silip attım.

Sen bundan çok daha fazlasını hak ediyorsun. Sen ihtişamlı ve sevgi dolu bir yüreksin. Bu dünyaya şimdiden öyle çok ışık kattın ki! Bu andan itibaren sana hata yapma hakkı veriyorum. Ağlamakta özgürsün. Üzülmekte özgürsün. Yeterli, hatta hedefin buysa vasat olmakta özgürsün! Artık yetersiz kalma, düşme, canın yandığında ses çıkarma ve ihtiyaç duyduğun, hak ettiğin sevgi ve desteği istemekte özgürsün.

Bu andan itibaren seni hep göz önünde bulunduracağıma söz veriyorum. Sesinin duyulmasına yardım edeceğime söz veriyorum. Her sabah uyandığımda, beş dakika ayırıp seni “güç ağacının” arkasından çıkmaya davet edeceğim. Güzel sözlerine kulak vereceğim. Gün boyunca hakkın olan şefkat ve merhametle duyarlılığına saygı göstereceğim.

Evet, sen bunu hak ediyorsun! Gerçekten hak ediyorsun! O yüzden eğer sözlerimden cayarsam, lütfen bana anımsatma girişimlerinde acımasız ol. Burada seni susturmak adına kendi kendime verdiğim hakkı geri alıyorum.

Şimdi şarkılar söylediğini duymak istiyorum, şarkılar söyle çünkü sesini duyurmayı hak ediyorsun! Yüzümüzde kocaman bir tebessümle kollarımızı açıp dışarı çıkacak, geçmişimizle tamamlanmışımızı, olduğumuz bireyle gururlandığımızı hissedeceğiz.

Seni seviyorum,

Renata

Evelyn yakın zamanda kötü bir ayrılık yaşamıştı ve yoğun bir üzüntü içindeydi. Yaptığı tüm hatalar ve şimdi aptalca gibi görünen – tanımadığı bir adamla bir ilişkiye başlamak – seçimi yüzünden kendini suçluyordu.

Sevgili harika, tatlı, sevgi dolu küçük kız,

Seni yalnız bıraktığım, terk ettiğim ve bunca yıl sana kötü davrandığım için ne kadar üzgün olduğumu anlatmaya sözcükler yetmez. Sen çok tatlı ve masumsun ve ben hayatta başıma gelen ya da kontrol edemediğim tüm olayların hırsını senden aldım. Seninle hiçbir ilgisi olmayan şeylerin acısını çektin, etrafındaki insanların mücadele ve ıstıraplarını üstlendin. Oysa hiçbir çocuk buna mecbur bırakılmamalı. Anne ve babanın uyumsuzluğundan ve yaptığım tüm hatalardan seni sorumlu tuttum, çünkü bana ne yapmam gerektiğini haykırduğunda seni dinlemedim. Seni bir dolaba kapattım ve görmezden geldim. Bunun için çok, ama çok üzgünüm. Çünkü sen benim en değerli dostum ve sevgim oldun, bense sana karşılık vermedim. Lütfen beni bağışla. Her zaman yanında olacağıma ve ihtiyaçlarını can kulağıyla dinleyeceğime, sonra da isteklerini sorgusuz sualsiz yerine getirmeye çalışacağıma söz veriyorum.

Seni seviyorum ve seninle yepyeni bir sayfa açıp yeni bir hayata başlayacağım için heyecan duyuyorum. Birlikte güçlü bir şekilde ilerleyecek cesarete sahip olacağımıza eminim.

Evelyn.

Her öğrenci mektubunu yüksek sesle okuduktan sonra, özürlerin içtenliğinin yüreklerini açmalarına ve içlerinde var olan derin sevgiyi hissetmelerine olanak verdiği ortadaydı. “Özür dilerim” ifadesi, gerçek bağışlayıcılığa giden kapının anahtarıydı. “Özür dilerim, seni seviyorum, lütfen beni affet.” Ve bununla birlikte, herkesin yüreğinde bir sevgi patlaması yaşandı. Onlara, her gün içlerindeki olumsuz sesleri etkisiz hale getirip kendilerine neler söyleyeceklerini sorduğumda, paylaştıkları bazı ifadeler şunlar oldu:

Kendini, dünyaya kattığın tüm iyilikler için sev.

Kendini, daha iyi bir insan olmak adına çok uğraştığın için sev.

Kendini, yanında getirdiğin tüm yetenekler için sev.

Kendini, doğru yaptığın her şey için sev.

Kendini, dünyada senin gibi tek bir insan olduğu için sev.

Kendini, içsel çalışmalarını yapmak için gereken cesaret ve güven için sev.

Kendini, kendine iyi bakmak için yaptıklarınla sev.

Yaptıklarınla gurur duy, yapmadıklarınla değil.

Kendini koşulsuz kabul et.

Yüreğinizi özsevgiyle doldurduğunuzda, en derin korkularınızı ortaya çıkarma cesaretine ve üstlendiğiniz görevlerde başarıya ulaşmanıza yardım edecek şeyleri yapacak güvene sahip olursunuz. Yüreğinizi özsevgiyle doldurduğunuzda, kendinizi dış dünyanın koşullarından değil, egonuzun başarı ve ödülllerinden değil, benliğinizin merkezinden gelen bir dürüstlüğe açarsınız. Kendinize kutsal gözlerle bakma, her şeyin sorunsuz ilerlediği her bir parçanızda mükemmeliyeti görme becerisini kazanırsınız. Burada kutsal bir mükemmeliyetten, Kutsal gücü bilmek ve ona bağlı olmaktan söz ediyorum. Ancak bu şekilde kendine ve başkalarına olan sevgisi sınır tanımayan kutsal bir savaşçıya dönüşmenize yardımcı olan bir tasarım olduğunu anlarsınız.

SEVGİ DOLU YÜREK SÜRECİ

Bir mum yakın, defterinizi açın, yavaş, derin bir nefes alın ve yeni bir dürüstlük seviyesine ulaşın.

- 1. Olumsuz içsel konuşmalarınıza kulak misafiri olun:** Kendinize dair olumsuz düşüncelerinizi tespit etmek için içsel diyalogunuzu dinleyin. Kendinden Nefretin Sesinin size kendinize dair söylediklerinin bir listesini yapın. Kendinizi hangi konularda eleştiriyorsunuz? Kendinize nasıl haksızlık ediyorsunuz?
- 2. Kendinden nefretin bedeli:** Bu içsel diyaloga kulak vermenin bedeline ve sonuçlarına dair bir liste yapın. Bu sizi cesaret ve güvenden nasıl mahrum bırakıyor?
- 3. Telafinin gücü:** İçinizdeki yaralı çocuğa derin bir özür

mektubu yazın. Ona yaptığınız ve söylediğiniz belirli şeyleri yazın ve özür dileyin. “Özür dilerim” ifadesinin size yol göstermesine izin verin.

4. **Her gün sevgi dolu bir bağlantı:** Her gün içinizdeki yaralı çocuğu ziyaret etmeyi, onu anlamayı ve gün içinde bir şekilde görmezden gelinmiş veya incitilmişse “özür dilemeyi” günlük bir uygulamaya dönüştürün.
5. **İyileştirici diyaloglar:** Her gün olumsuz düşünceler yerine, cesaretinizi, güven ve özsevginizi artırmak için kendinize söyleyebileceğiniz pozitif şeylerin bir listesini yapın.
6. **Tamamlama Listesi:** Geçmişinizle tamamlanmanız için ele almanız gereken her şeyin bir listesini yapın.
7. **Yüreğinizi özgür bırakmak için harekete geçmek:** Tamamlama Listenize bağlı olarak, geçmişle yapılması gereken eylemleri hayata geçirin ve cesur, güvenli bir kuvvet olmanın özgürlüğünü yaşayın.

Cesaret Etkinleştirici

İlişkinizi yoluna koymanız gereken üç kişi bulun ve samimi bir telefon görüşmesi veya bir e-postayla üzgün olduğunuzu söyleyip onlara sevginizi gönderin. Korktuğunuz zaman uzlaşma yoluna gitmek, size hayal edebileceğinizden daha fazla cesaret kazandırabilir.

Güven Yaratıcı

Şu anda dahil olduğunuz ve bir sınır koymanız gerektiğini bildiğiniz projelere göz gezdirin. O projelerden en az biriyle ilgilenen insanlardan birini arayın ve ona şu anda bu projeyle ilgilenemeyeceğinizi söyleyin. Gerçeği söyleyebileceğinizi bilmek size gereken güveni kazandıracaktır.

Cesaret ve Güven Bonusu

Geçmişte bir şekilde incittiğiniz insanlardan özür dilediğiniz yedi olayın bir listesini yapın.

Yaratıcı Vizyon Yasası

Her sabah yıllardır hissetmediğiniz bir heyecan ve tutkuyla uyandığınızı hayal edin. Her günü her andan keyif alarak, amaçlı ve arzularınızı gerçekleştirmiş hissederek yaşadığınızı hayal edin. Dünyayı fethetmek için gereken tüm cesaret ve güvene sahip olduğunuzu hayal edin.

Sevgi savaşçısı gittiği her yere ışık saçar. Gözleri sevgi, merhamet ve hayatın engin bir armağan olduğu bilgisinin ışınlarıyla parlar. Kutsal bir damga bıraktığını bilir. Ve bu damgadan sürdürdüğü hayat için bir amaç ve plan belirir. Cesareti ve güveni bu bilgiye dayanır. Gücü en güzel ve savunmasız yanlarını ortaya çıkarır. O bu evrenin bir parçası olmaktan dolayı heyecanlı ve mutludur. Kendini olabileceğinin en iyisi olmaya adar ve vizyonu eşsiz bir biçimde yalnızca kendine ait bir vizyondur.

Cesur savaşçı hayallerini gerçekleştirirken yaptığı her şeyde yiğitlik, deha, güç ve sihir olduğunu asla unutmaz. Güzel, net vizyonuyla hayatın tam kalbine bakar, onu her şeyi dönüştüren bir yoğunlukla sever. Bedenindeki her hücreye derinden bağlıdır, insan bilincinin her bir parçasını çok sever, tarihin her noktasına hayranlık duyar, dünyanın her bölümünü ve içindeki herkesi derin bir takdirle kabullenir. Kollarını var olan her şeye açacak kapasiteye sahiptir. Ondan yayılan ısıltılı kuvvet hayal gücü ve yaratıcılığın birlikteliğidir. Kendini onunla ifade eden, insan gözlerinin görebildiğinden çok daha enfes bir gelecek görebilen kutsal güce bağlıdır. Hayal gücüyle gözlerini açıp dünyaya yeni, sevginin cesur, güvenli savaşçısının gözleriyle bakar. Yaratıcılığın her bir parçasının en nihayetinde Tanrının

zihninden geldiğini bilir. Yaşam içinde tek malik olmak gibi bir ihtiyacı yoktur. Aksine o evrenin yaratıcı kuvvetiyle çok güçlü bir ortaklık içinde olmayı tercih eder. Biz buyuz. Siz busunuz. Sevgi savaşı budur.

Yaratıcı bir vizyon sizi her zaman bugün bulunduğunuz noktadan daha ileri taşıyacaktır. Evrene güvendiğinizde, Tanrının planının sihirli dünyasında oynama imkanı bulursunuz. O yüzden şimdi el değmemiş hayal gücünüzü harekete geçirmek için cesaret ve güveninizi kullanmanın tam zamanıdır. Bir vizyon, defterinize yazdığınız, gelecek iki ila beş yıl için hedeflerinizi anlatan bir listeden daha fazlasıdır. Ve en yakın dostlarınızla ya da meslektaşlarınızla konuşurken istediğinizi iddia ettiğiniz gelecekte daha ötedir. Bunlar her biri kendi içinde son derece önemli ve değerlidir elbette. Ama burada anlamanız gereken, yaratıcı bir vizyonun sizi bugün bulunduğunuz noktadan kalbinizin olmak istediği yere götürme gücüne sahip dinamik, yaşayan bir kuvvet olduğudur.

Bu pek çok şeyi açıklar, çünkü çoğumuzu yerimizden kıpırdatmak o kadar kolay değildir. Yaratıcı vizyon dikkatinizi yaratıcı bir şekilde geçmişten alır ve yaşadığınız andan heyecan duymanızı sağlar. Sizi tekrar tekrar eski korkuları, kırgınlıkları ve pişmanlıkları düşünmeye iten uykudan uyandırır ve neden burada olduğunuzun bilincine erişmenizi sağlar.

En yüksek ifadenizin heyecanını yaşamak ve şu anda yaşadığınız hayatı aşmak için, kendinizi olabileceğiniz en büyük, en iyi “siz” olmanızı talep eden yaratıcı bir vizyona adanmanız gerekir. Net, güçlü ve merak uyandıran bir vizyona odaklandığınızda, uzun yıllardır hissetmediğiniz bir mutluluk hissedeceksiniz. Ve vizyonunuzu hayata gerçekleştirmek için ihtiyacınız olan cesaret ve güvene sahip olacaksınız. Bundan en ufak bir kuşku dahi yok, çünkü tutkulu kadınların kendilerini bir vizyona adadıklarında mucizelerin birbiri ardına gerçekleştiğine tanık oldum. Bilindik mazeret ve engellerin bizi en yüksek amacımıza ulaşmaktan alıkoymasına izin vermediğimizde, korku ve düşük özgüvene razı olmak bir seçenek olamaz.

Güçlü, net bir vizyon mevcut gerçekliğinizi aşma, sizi bulunduğunuz yere hapseden günlük mücadeleleri başarıyla atlatma gücüne sahiptir. Yaratıcı ya da kutsal bir vizyon sizi günlük yaşamın dramlarından ve tahmin edilebilirliğinden çıkaran ve sıra dışı tercihlerinizde destekleyen bir kuvvettir. Bu yeni tercihler tutkunuzu harekete geçirir. Ve vizyon ile tutku bir madalyonun iki yüzüdür. Biri olmadan diğeri var olamaz. Vizyonunuzun çağrısına kulak vermeye başladığınızda, alaycılık ve boyun eğme gibi eski yorgun sesler umudun, heyecanın, iyimserliğin ve tutkunun içsel korosuyla bastırılır, kaybolur.

Vizyon sizi heyecanlandırır. Yüzünüzde gizli bir tebessüm oluşturur, çünkü paylaşacak çok özel bir şeye sahip olduğunuzu bilirsiniz. Dünyanın dört bir yanındaki savaşçı kız kardeşlerinizle içsel bir bağ kurmak isterseniz, bizimle vizyonunuzu paylaşın ve tutku duyduğunuz, sizin için önemli olan şeyi anlatın. Perdeleri açıp hayallerinizi gözler önüne serdiğinizde olasılık çitası yükselir. Vizyoner bir savaşçı olarak burada bulunma sebeplerinizden birinin, kolektif gözlerimizi daha önce hiç düşünmediğimiz şeylere açmak olduğunu söyleyebilirim.

Yaratıcı vizyon yolunu izlediğinizde, şu anda bildiğiniz veya gördüğünüzden başka bir şeye sezgisel olarak çekilmenize izin vermelisiniz. Kutsal gücün elçisi ve aracı olarak kullanılmayı kabul edecek tevazuyu gösterdiğinizde, vizyonunuzun sizi seçtiğini ve onu hayata geçirme tercihinin sizde olduğunu görmeniz kolaylaşır.

Kendinden daha üstün bir vizyona sahip bir insanın gözlerine bakmaktan büyük keyif alırım. O gözlerin yansıttığı havuzda, parıltılar saçan yeni dünyalar görürüm. Bir gece bir kız arkadaşım beni pek iyi tanımadığım biriyle, oğlumun arkadaşlarından birinin annesiyle birlikte yemeğe davet etti. Üçümüz en sevdiğimiz restoranlardan birinde bir masaya oturduk. Oğlumun arkadaşının annesi, Margie tam karşımda oturuyordu. Yüzündeki tebessüm beni heyecanlandırdı ve gülümsetti. Onun bir şeye karşı heyecan duyan biri olduğunu

anladım. Konuşmaya ve birbirimizi tanımaya başladığımızda, Margie bana bir kitap yazmaya ve öğretmen olmaya nasıl karar verdiğimi sordu. Sonra da bana kendi ilham verici öyküsünü anlattı.

Çok genç yaşlardan beri Margie orduyu merak eder, askeriye hayranlık duyardı. Ordudan kimseyle tanışmamıştı ve orduda görev yapan kimseyi tanımıyordu. Ama okulda orduyu işlediklerinde, Margie'nin merakı uyandı ve nasıl işlediği, özellikle savaş zamanlarında ne tip insanların orduya katıldığına dair daha çok bilgi sahibi olmak istedi. Küçük bir kızken bile, ülkemiz için savaşmayı kabul eden o genç adam ve kadınların yaşamlarına dokunmak için derin bir özlem hissediyordu. O bana öyküsünü anlatmaya başladığında, gözleri daha çok parlamaya başladı ve ağzından çıkan her sözcükle heyecanını ve tutkusunu hissedebiliyordum. Bir psikoterapist olduğunda, nasıl yapacağına dair bir fikri olmasa bile, kendini bu insanlara yardım ederken hayal ettiğini söyledi.

Sonra orduyla yaptığı ilk anlaşmayı, Almanya'daki bir askeri üsteki bir yaz okulunda beş haftalık bir iş aldığını anlattı. Bu pozisyonun sağladığı avantajlar karşısında hayrete düşmüştü – iki odalı bir daire, harcırah ve kullanması için bir BMW. Kendini bir prenses gibi hissetmiş, ama aynı zamanda kaynakların ve vergilerin bu şekilde harcandığını görünce huzursuz olmuştu. Ertesi yaz, İtalya'da görev yapan askerlerin çocukları için düzenlenen bir yaz kampında görev aldı.

Sonra San Diego'daki bir askeri üsteki bir danışmanlık merkezinde danışman olarak altı haftalık sözleşme imzaladı. Bu danışmanlık merkezi üste hiç popüler değildi, çünkü burası insanların danışmanlık almaya zorlandıklarında gönderildikleri bir yerdi ve orada olan her şey kayıtlarına işleniyordu. Yapacak çok şeyi olmadığından Margie'den ofis araçlarının envanterini çıkarması ve depo dolaplarını temizlemesi istendi. Sözleşmesinin sona ermesine birkaç gün kala, Margie büyük bir hevesle hizmet etmeye geldiği insanlarla tanışmak için üsse çıktı. Tanıştığı yeni arkadaşlarından bazıları ondan

kendi birlikleri için bir seminer hazırlamasını, eğitmenlerin stresleriyle baş etmelerine yardımcı olmasını istedi. Margie bir fark yaratabileceği için heyecan duydu. Sözleşmesi uzatıldı ve Margie son derece başarılı ve etkili bir program geliştirdi. Bu haber üssün dört bir yanına yayıldı ve Margie daha çok birliğe seminerler sunmaya başladı. Bu heyecan her geçen gün arttı. Askerler onun hizmetlerinden faydalanmak istediler ve Margie bir yılı aşkın bir süre o üste kaldı.

Ne yazık ki, üst kademedeki kişiler askerlerin heyecanını paylaşmadılar ve bir gün Margie'ye üstten ayrılması için otuz dakikasını bildiren bir kağıt verildi. Ona bir açıklama yapılsa da, Margie çalışmalarını belgelemeyi başaramadığı, evrak işlerini ihmal ettiği ve askeri protokollere karşı geldiği için işten çıkarıldığını düşündü.

Ama vizyonuna odaklanmıştı ve hiçbir şeyin onu durdurmasına izin vermeyecekti. Askeriyenin zihinsel-sağlık sistemi içindeki danışmanlarla görüşmeye başladı. Önleyici askeri zihinsel-sağlık bakımının önemi hakkında kulis yapmak üzere Washington, D.C.'ye gitti. Aniden birkaç yıl önce birlikte İsrail'e gittiği bir grup politikacı onun gayretleri için paha biçilemez bir ağa dönüştü. (Onun Facebook sayfasında şu haberi gördüğümü hatırlıyorum: "DC'ye gidiyorum. Kongre üyeleriyle kafa kafaya toplantılar yapacağım. Oraya üç takım elbise, altı çift ayakkabı ve siyah dantelli bir sutyen götürüyorum, çünkü onların dikkatini çekmek için ne gerekirse yapmaya hazırım.")

O akşamki yemeğin ardından Margie beni sık sık aradı. Ona, hikayesini yazmasını ve bir kitap olarak yayınlamasını önermişim. Her ne kadar Margie bana yazamayacağını ve nereden başlayacağını bilmediğini söylese de, korkularını aştı ve cesaretinin ve kutsal vizyonunun ona yön göstermesine izin verdi. O bir savaşçıydı ve artık onu hiçbir şey durduramayacaktı. İnsanların ona gelmesini beklemekten vazgeçmeye karar verdi ve kitabını altmıştan fazla yayıncıya gönderdi, ertesi sabah altıda yanıt aldı. Vizyonuna giderek daha çok yaklaş-

tıkça, evren onunla buluştu. Elbette, yol boyunca pek çok engelle karşılaştı. Yalnızca yüksek lisans derecesi olup doktora derecesi olmadığından insanlar onun eğitimini sorguladılar. Ardından askeriye mensup biri olmadığından güvenilirliğini sorguladılar. Ama o kendini kutsal vizyonuna adanmıştı ve o yoldan sapmayacaktı.

Ona üsten kovulduğunda neden başarılı danışmanlık işine geri dönmediğini, onu neyin devam etmeye teşvik ettiğini sorduğumda, bana bu insanlara yardım etmediği takdirde geceleri gözüne uyku girmedeğini söyledi. Bizi ve özgürlüğümüzü korumak için ant içen bu erkek ve kadınların, bu önemli görevlerinde ihtiyaç duydukları araç ve destekten mahrum bırakıldıklarını biliyordu.

Margie bana, başlarda bir sorumluluk yükü olarak düşündüğü şeyin kutsal bir armağana dönüştüğü günü dün gibi hatırladığını söyledi. Kırk altı yaşındaki bir askeri eğitmenle yaptığı bir danışmanlık seansı sırasında, eğitmenin sinirleri bozulmuş ve ağlamaya başlamış. Başını ellerinin arasına yaslayıp, “Bize yardım etmek zorundasın,” demiş. “Vazgeçemezsin.” Ve Margie vazgeçmemiş. Ne zaman kendinden şüphe etse, “Benim bundan çıkarım ne? Neden bu işi yapıyorum?” diye düşünse, istisnasız her seferinde onun desteğine ihtiyaç duyan bir askerden, bozulan bir sistemde bir hayat değiştirmeye çalışan bir danışmandan, bir makale yazan bir gazeteciden ya da daha çok bilgi sahibi olmak isteyen bir senatör yardımcısından telefon aldığını söyledi.

Bugün Margie’yle konuştuğumda, onun vizyonu bana ilham veriyor. Daha bir yıl önce imkansız gibi görünen bir görevde ona destek olmak için dünyanın sıraya dizildiğine tanık oluyorum.

Adanmışlığın gücünü W.H. Murray’dan daha iyi anlatan biri olduğunu sanmıyorum:

İnsan kendini adamadıkça, her an bir tereddüt, geri çekilme olasılığı, etkinsizlik şansı vardır. Tüm girişim (ve yaratma)

eylemleri düşünül­dü­ğün­de, göz ardı edildiği takdirde sayısız fikri ve olağanüstü planları öldüren temel bir gerçek vardır: insanın kendini kendine adadığı an, Tanrı harekete geçer. Ona yardım etmek için, normal şartlarda asla gerçekleşmeyecek pek çok olay gerçekleşir. Bu kararlar kişinin lehine, kimsenin en başından hayal edemeyeceği türden öngörülmemiş olaylar, görüşmeler ve materyal yardımı doğar. Yapabileceğiniz veya hayal edebileceğiniz her ne varsa, başlayın. Cesaret içinde dehayı, gücü ve sihri barındırır.

Bir insan vizyonunun bilincinde olduğunda, bunu kendi bedenimizde hissedebiliriz. Evrenin o kişinin önünde dizilmesinin – her türlü kaynağı, bağlantıyı ve desteği sunmasının – nedeni, bizi ona çeken belirli bir titreşime sahip olmasıdır. Biz bu titreşimden ilham alırız. Yardım etmek isteriz. Sıradan bir bilinçle kavrayabileceğinizden çok daha üstün bir şey olduğunu biliriz.

Her insanın vizyonu eşsizdir ve yaşamlarının farklı zamanlarında vizyonları da değişir. Bir süreliğine daha küçük ve kişiselken bir süre sonra büyüyüp dünyaya yayılabilir. Bir insan bebek sahibi olmaya çalıştığında ve sonunda hamile kalıp mutlu olduğunda, ona sarılmak ve iyi dileklerinizi sunmak istersiniz. Biri sonunda bir risk alıp yeni bir işe atıldığında, onun harika bir çalışan olma ve bir fark yaratma arzusunu hissedebilirsiniz. Ya da biri sonunda sağlığına dikkat etmeye karar verip kendini otuz kilo vermeye adanmış olduğunda, onu cesaretlendirir, çocuklarına bunu başarabileceğini göstermek istediği için kararlılıkla mücadele edişini izlersiniz. Öyle heyecanlanırsınız ki, onların takımında olmak istersiniz.

İlham verici arkadaşlarımdan bir diğeri Şükran gününe denk gelen hafta sonunu benimle birlikte geçirmek üzere ziyaretime geldi. İkimiz de aynı evrede gibiydik. Dış dünyada harika işler başarmıştık, ama bizi canlandıracak bir şeye, yeni bir vizyona ihtiyaç duyuyorduk. Pek çok vizyonumuz vardı, daha pek çoğunu da gerçekleştirmiştik. Çok karizmatik ve hayat dolu bir insan olan Cynthia'nın bir şeyleri yitirdiğini

görebiliyordum. İçindeki ateş sönmüştü, gözlerindeki parıltı gitmişti ve hayatına dair belirsiz bir tatminsizlik yaşadığını söyledi. Konuştukça içi daha çok sıkıldı ve sonunda koltuğa uzanıp üzerine bir battaniye çekti.

Tam da o sırada, bir başka savaşçı ve Just Like My Child Foundation'ın (Tıpkı Çocuğum Gibi Vakfı) kurucusu olan arkadaşım Vvian Glyck ziyaretimize geldi. Oğlumun bar mitzvah projesi için Uganda'da inşa ettiği okuldan söz etmeye başladığımızda, Cynthia'nın gözleri kocaman açıldı. Hemen koltukta doğruldu ve battaniyeyi bir kenara attı. İki saniye içinde kendini toparladı ve canlandı. "İşte bu!" dedi ve hafta sonunun geri kalanını ellinci doğum günü partisini Afrika'da okul inşa etmek için bir yardım toplama olayına nasıl dönüştürebileceğimizi planlamaya başladık. Birlikte çalıştığı dönüşümsel liderler ve öğretmenler ağı bir anda bir destek ağına dönüştü. Cynthia dört bir yanda bağlantıları olduğunu fark etti ve herkes onunla işbirliği yapmak için sabırsızlanıyordu.

Bundan iki yıl önce, Cynthia bir arkadaşı tarafından Kırsal Afrika Kadınları Konferansına davet edilmişti. Nedenini bil-mese ve buna hiçbir anlam veremese de, yüreği ona gitmesini söylemişti. Cynthia seyahati gerçekleştirmiş ve orada Afrikalı kadın ve çocukların yoksulluktan sıyrılıp eğitim alabilmeleri için gösterdikleri gayrette onları desteklemeye karar vermişti. Ama bunu nasıl yapacağına dair hiçbir fikri yoktu. Şimdi, iki yıl sonra, harekete geçiyordu ve doğum günündeki yardım toplama etkinliği ona seksen bin dolar kazandırmıştı.

Cynthia amacını gerçekleştireceği için çok heyecanlıydı, ama hala tam zamanlı yürüttüğü bir şirketi vardı. Bir yanı, "Bu işe zamanımın tamamını vermek isterdim," diyordu, ama o sesi hemen bir itiraz yanıtlıyordu, "Nasıl yapacaksın? Sen bekarsın. Para kazanman şart." Bu çağrıyı bir kariyere nasıl dönüştüreceğini bilemediğinden işine devam etti. Zaman zaman bir adım atmak için gereken cesareti toplamaya çalışıyordu, ama her zaman beklenmedik bir masraf ya da kötüye giden bir ekonomi gibi bir dış etken bu hamleye mani

oluyordu. Vakfı için çalışmaya heyecan duyduğu zamanlarda bile, Cynthia başarılı şirketinin rahatlık bölgesinden çıkmıyor, kendi kendine, “Başkalarına verici olmayı öğretmenin karşılığında kim bana para öder? Bu ekonomide böyle davaları kim destekler?” diye soruyordu.

Cynthia doğum günü bağışlarının hayata geçirdiği çalışmayı görmek için tekrar Afrika’ya gitti ve kendini vizyonuna tamamen adanmış bir şekilde döndü. Afrika’daki işinin onun çağrısı olduğundan emin, heyecanlı ve mutluydu. Afrika’da tanıştığı her çocuk, onun benliğinin en parlak ve yüksek ifadesi olması gerektiğini görmesine yardımcı olmuştu; kendini vizyonuna adanması gerekiyordu. O bir adım atmaya kim atacaktı?

Afrika’dan döndüğünde, kurumsal koçluk programlarının bir sonraki ayağını satmanın zamanı gelmişti. Bunu biliyordu, ama korkunç bir direnç yaşıyordu. Beni arar ve bunu yapmak istemediğini, ama bir yanının “Yapmak zorundasın!” dediğini anlatırdı. Her sabah işinin başına geçtiğinde köşeye sıkıştığını hisseder, sıkılır, bunalırdı. Ama başka bir alternatifi olduğuna inanmıyordu. “İşimi bırakamam,” diyordu kendine. “Nasıl olur?”

İçinde sessiz, küçük bir ses zaman zaman ona, “Belki de zamanı gelmiştir. Neden vakfı tam zamanlı bir işe dönüştürmüyorsun?” diye sorardı. Ama Cynthia’nın nasıl geçineceğine dair korkusu o sesi bastırmayı başarıyordu. Bir gece Cynthia kendini, uzun zamandır kaçındığı göreviyle ilgilenmeye, oturup yeni programı için bir pazarlama planı hazırlamaya zorladı. Saatler süren çalışmanın ve onu memnun eden bir taslağın tamamlanmasından hemen sonra bilgisayarı çöktü ve yazdığı tüm bilgiler kaybolup gitti. Kendini zorlayıp hazırlamayı başardığı bu zorlu işin ardından, şimdi boş bir bilgisayar ekranına baktığına inanamıyordu. Sonunda yatmaya gittiğinde öfkeden delirmek üzereydi.

O sabah Cynthia saat üç civarında uyandı. Vücudundaki huzursuzluğu hissedebiliyordu. O sesi bir kez daha duydu: “Cynthia, neden vakfı tam zamanlı bir kariyere dönüştürmü-

yorsun?” Cynthia bu kez karşı çıkmadı. Tartışmadı. Bu fikrin var olmasına izin verdi. O sabah ilerleyen saatlerde işe gittiğinde, ses tekrar tekrar geri döndü ve Cynthia yine savaştı. Sese kulak verdikçe, bunun bir olasılık olduğunu daha çok hissetmeye başladı. İçinde bir şeyler değişmeye, kıpırdanmaya başladı. Vizyonunun onu çektiğini hissedebiliyordu ve daha fazla mücadele etmedi. Hayır diyemedi.

Cynthia vakfını tam zamanlı bir işe dönüştürmeye karar verdiğinde, bunu daha fazla erteleyemeyeceğini anladığı o kutsal anda, harekete geçti. Asistanını, pazarlama ortağını ve iş ortağını arayıp şirketi kapatmalarını söyledi. Korkunun Sesine kulak vermediğinde ortaya çıkan bu cesaret kararlılığı ve güven netliğiyle, sonunda Cynthia huzur buldu.

Kendini her gün üç kişiyi aramaya ve onlardan bir sonraki yardım kampanyasını desteklemeleri için ikna etmeye adanmıştı. İkinci telefonundan sonra, kampanyanın tamamı için bir sponsor buldu. O anda, Cynthia evrenin ona destek olduğunu anladı. Bir adım atması, dolu dolu Evet demesi için gereken cesareti bulduğu anda, Tanrının onun tüm ihtiyaçlarını karşılayacağını biliyordu. Dolu bir Evet’le, muhteşem bir yaratılışa adım attı. Artık mücadele etmek, acı çekmek ve yürümesi için uğraşmak zorunda değildi. Dolu dolu Evet’iyle, Cynthia kutsal vizyonu için ihtiyaç duyduğu insanları ve kaynakları kendine çekti. Ve bu, bugün dahi devam ediyor.

Cynthia cesur, yiğit sevgi savaşçısına dönüştüğünden – Afrikalı çocuklara, insanlığa ve evrenin kendisine duyduğu sevgiyle – ve kutsal vizyonuna sadık kaldığında, Cynthia’nın vakfı yirmi iki ilkokul, bir ortaokul ve iki öğrenci yurdu açtı; 5,169 kişi temiz suya erişti, 7,169 kişi sağlık hizmetlerinden faydalanmaya başladı, 225 yetişkin gelir eğitimi aldı ve 66 kadın burs kazandı. Şimdi dünya bambaşka bir yere dönüşmüştü. Ve tüm bunlar bir yana, Cynthia hayatının aşkıyla tanıştı.

Margie veya Cynthia Korkunun Sesini dinlemeyi seçmiş olsalardı, ikisi de büyük olasılıkla güzel yaşamlar sürüyor olacaktı, ama yalnızca kendilerini ve çevrelerini değil,

aynı zamanda dünyanın dört bir yanında yardım ettikleri tüm insanları heyecanlandıran tutku ve amaç hissinden yoksun olacaktı. Yaratıcı vizyonumuz akıllı, egoyu ve doğal olarak ortaya çıkan korkuları alt edecek kadar ilham verici olmalıdır. Kısıtlamaları bir kenara bırakıp vizyonumuza inanmayı sürdürebilmemiz için bu sesleri geçmişin seslerinden ayırt edebilmeliyiz.

Yıllar içinde vizyonlarını net bir şekilde belirleyen, birkaç ay vizyonları uğrunda yoğun bir biçimde çalışan ve sonra işler bekledikleri gibi gitmediğinde vizyonlarından uzaklaşan pek çok insan gördüm. Bu insanlar yola devam ettiler. Başka bir alana geçtiler. Yeni bir vizyon uğrunda çalışmaya başladılar. Bir vizyonun kutsal olduğu gerçeği, onun kolay olacağı anlamına gelmez. İnişleri ve çıkışları, artıları ve eksileri vardır, ama kutsal bir elçi olmayı sürdürür ve bu amaç uğrunda kullanılmayı kabul edersek, bu harika bir yolculuktur. Ve kendimizi, evrenin bizi yönlendirmek istediği yere götürmemiz son derece önemlidir. Vizyonumuzun erdemini ya da önemini tartışmak bize düşmez. Bize düşen vizyonu almak ve onu uygulamaya koymaktır.

Kutsal vizyonuma ulaştığım günü defalarca yazdım. North Miami Beach'teki Aventura alışveriş merkezinde, Mile High adındaki giyim mağazamın önünde oturuyordum. Dördüncü rehabilitasyon merkezimden yeni çıkmıştım, kafam karışık, canım sıkındı. Uyuşturucu veya kendimi daha iyi hissettirecek başka hiçbir şey olmadan nasıl yaşayacağımı hayal edemiyordum. Ama o gün, aniden bir dur ışığında, yaşadığım benzer zorlukları yaşamış diğer insanlar için bir fark yaratabileceğimizi fark ettiğimde bir duygu seline kapıldım. Bu yalnızca küçük bir düşünce değildi. İçimde patlayan bir gökgürültüsü, bir yıldırım gibiydi. "Vay canına! Bir kitap yazabilirim! Paylaşacak bir şeyim var!"

Aniden ayrılamayacağımı düşündüğüm dünya – moda, Florida'da yaşamak, her sabah katıldığım on-iki-adım toplantıları – kaybolup gitti ve içimde, o günden beri beni ender

terk eden bir kıvılcım parladı. Okullara bakmaya ve ne okumak istediğime karar vermeye başladım. Standart psikoloji derslerinden sonra, daha ilham verici bir eğitim yolu seçmek istediğimi biliyordum. O dönemde, psikoloji ve bilinç çalışmalarını bir araya getiren farklı bir eğitim alanı doğmuştu ve bu bölümü okuyabileceğim tek yer, California, Orinda'daki John F. Kennedy Üniversitesi'ydü. İş ortağıma mağazayı satmak istediğimi söyledim. Tüm eşyalarımı sattım, kuzey California'ya taşındım ve üniversitenin sunduğu her bilinç dersini, benötesi psikoloji dersini ve yazma dersini aldım. Yazdım ve yazdım. Yeni araçlar ve teknikler öğrendim. Ve vizyonum giderek büyüyüp güzelleşmeye başladı.

Evlenip oğlum Beau'ya hamile kaldığımda az kalsın yoldan sapıyordum, ama bir yıl sonra tekrar kaldığım noktadan başladım ve ilk çok-satan kitabım *Işığın Arayanların Karanlık Yönü*'nü yazdım. Her şey önüme dizilmişti. Deepak Chopra'yla yakın ilişkileri olan kız kardeşim, çalışmalarımı ona gösterdi ve ben kısa sürede duygusal bütünlük çalışmaları yapan Chopra Center ekibinin bir parçası oldum. Bir konferans turuna çıktıktan sonra, üç kez Oprah Winfrey'nin şovuna davet edildim ve bu sayede kitabım New York Times çok satanlar listesinin birinci sırasına yükseldi.

Spiritüel Boşanma adında bir kitap yazmak olan ikinci kutsal vizyonuma ulaştığımda, kafamı yorganın altına saklamak istedim, çünkü asıl istediğim, "Kocamı Öldürüp Bu Suçtan Sıyrılmanın Yolları" adlı bir kitaptı. (Ve bilin diye söylüyorum, *Spiritüel Boşanma*'yı yazarak o düşünceden uzaklaşmanın yollarını buldum ki burada hiç kuşkusuz evrenin katkısı büyüktü. Bugün bir insanın sahip olabileceği en iyi eski-eşe ve babaya sahibiz.) Kendimi herkesin insanlığın zayıf noktasını anlama fırsatı sunmaya adanmıştımdan – bu da beni kendi zihinsel sağlığım ve duygusal özgürlüğümün bir sonraki seviyesine taşıyan şeydi – tüm dünyadaki koçlara, yöneticilere ve iş dünyası insanlarına yaşamlarını nasıl dönüştüreceklerini ve başkalarının bunu başarmalarına nasıl yardımcı olacaklarını

öğretmek için Ford Dönüşümsel Eğitim Enstitüsünü¹ kurdum. O günden bu yana altı kitap daha yazdım ve *Gölge Etkisi* adında bir belgesel hazırladım.

Ne zaman kalkıp duygusal ıstıraplarımızın yaşamlarımızı nasıl etkilediğine ve bizi kutsal vizyonumuza karşı nasıl kör ettiğine dair hiçbir fikri olmayan insanların önünde konuşma yapsam, gözlerim parlar, tebessümüm tüm bedenime yayılır, kalbim hayal edebileceğimden de çok büyür ve ben önemli bir dava uğrunda kullanıldığım için Tanrıya şükrederim. Her zaman hiçbir şeyin kolay olmadığı ve benim devam etmek istemediğim, talepleri asla son bulmadığından bir başkasının benim vizyonuma sahip olmasını istediğim zamanlar olsa da, kutsal ses kulağıma, “Bunun üzerinde çalışmanın zamanı geldi,” “Şunu yazmanın tam sırası” ya da “Dünyada yeni bir diyalog yaratmanın zamanı geldi,” diye fısıldar. Ve ben adım adım ilerlerim. Genelde ne geldiğini bilmiyorum. Ama bildiğim bir şey var: Kendi irademden çok Tanrının iradesine bağlıyım. Dinleyicilerim bana, “Bunu nasıl yapıyorsun?” diye sorduklarında, “Ben emir kuluyum. Can kulağıyla dinlerim. Onlar ne söylerse onu yaparım,” derim. “Onlar” kim mi? Gerçekten bilmiyorum. Ama beni zayıf, korkak ve güçsüz bir kadından cesur, yiğit ve kendinden emin bir savaşıya dönüştüren rehberlerim, kaynaklarım oldular.

Tıpkı benim gibi, şimdi sizin de bir vizyonunuz var. Bunun henüz farkında olmayabilirsiniz. İçinizde, derinlerde bir yerde sessizce yüzeye çıkmayı bekliyor olabilir. Ama gün ışığını görecektir. Çünkü tıpkı bulutlarla ya da gecenin çökmesiyle gizlenen güneş gibi, her zaman sizi altın ışıkları altında aydınlatmayı bekler. Vizyonunuz Kutsal güçten değerli bir armağandır.

Henüz vizyonunuzun bilincinde değilseniz, sevdiğiniz bir şeyle başlayın. Size ilham veren, sizi heyecanlandıran ve hayatta sizi motive eden her şey Kutsal güçle hayat bulur. Gerçekten arzulayıp da yapamayacağınız hiçbir şey yoktur. Vizyonunuzu cesur, güvenli ve korkusuz olmak için kullanabilir, bu niteliklerle nasıl kullanılabileceğinizi görmek için dua edebilirsiniz.

Her sabah ve her gece cesurca ayakta durabildiğinizi, güçlü bir şekilde ilerlediğinizi hayal edin. Kendi gücünüzün, kuvvetinizin, cesaret ve güveninizin vizyonu olduğunuzu görün. Gelmesini sağlamak için uğraşmayın, çünkü zaten oradadır.

Vizyonunuzun farkına vardığınızda, kendinize nasıl bir his olduğunuzu anlama ve onu doyasıya hissetme fırsatı vermelisiniz. Vizyon sizi gururlandırıyor, o gururu tüm hücrelerinizde hissedebilmelisiniz. Vizyonunuz sizi canlı hissettiriyorsa, o canlılık duygusunun tüm hayatınıza nüfuz etmesine izin vermelisiniz.

Vizyonunuzu görmeli, ona inanmalı, onu hissetmeli ve onu tutkulu bir şekilde dünyaya ifade etmelisiniz. Vizyonunuzun bilincinde olduğunuzda, içsel dünyanız değişir. Ve yalnızca içsel dünyanız değiştiğinde dış dünyanız size hizmet etmeye başlar. Yapmanız gerekenler önünüze dizilir, evren sizi vizyonunuzda desteklemek için yerleri ve gökleri harekete geçirir.

Yaratıcı ve kutsal bir vizyonun gücünden faydalanmak için, onu her gün zihin gözünüzde tutmalısınız. Her sabah uyanıldığınızda, “En yüksek ve en iyi şekilde kendime ve dünyaya hizmet etmeme olanak verecek şey nedir?” diye sormalısınız. Gece yatmadan önce, evrene gönderdiğiniz bir dua gibi vizyonunuzu tekrar olumlayın. Vizyonunuzun ışıltılı odak ve ilginizle büyümesine zin verin, çünkü vizyonunuz bilincinize kazındığından, size yol göstermeye ve vizyonunuzda sizi destekleyecek her şeyi ve herkesi karşınıza çıkarmaya devam edecektir. Bu yüzden kendini vizyonuna tam anlamıyla adayan insanlar şok olurlar: onu görür, hisseder ve nasıl olduğunu bilmeseler de var olabileceğini bilirler. Vizyonunuzu gerçekleştirmede güven ve inanç sizinle işbirliği içinde olacaktır.

Siz dünyaya sunacağı eşsiz armağanları olan cesur bir sevgi savaçsısınız. Kutsal güç size bu armağanları verdi ve şimdi sizin onları dünyaya vermeniz zamanı geldi. Dünyada sizin gibi tek bir kişi bile yok, siz dünyada başka kimsenin sahip olmadığı bir güç kaynağına sahipsiniz. İçinizden dünyaya yayılacak ışık kendinizi ve karşınıza gelenleri iyileştirmenize yardımcı olacaktır. Dünyanın size ihtiyacı var. Ve vizyonunuz

o cesur ışığı dört bir yana yaymanız için gereken yolu sunar.

YARATICI VİZYON SÜRECİ

Yazmak için en sevdiğiniz yerlerden birini seçin ve derin derin nefes alıp rahatlamak için birkaç dakika bekleyin. Kendinize ulaştığınızda, kaleminizi alın ve bu heyecan ve ilham verici yazma deneyimine başlayın.

1. **Kutsal amacınız:** Kutsal güçten size, tüm var oluşun iyiliği için sizi nasıl kullanmak istediğini göstermesini isteyin. Bunun ne olduğunu bildiğinizi bile düşünmüyorsanız, kendinize, amacınızı savaşçınızın gözlerinden görme ve öğrenme fırsatı verin.
2. **Hayal gücünüzü çağırmak:** Hayal gücünüzü ve yaratıcılığınızı özgür bırakın. Kendinize, amacınızı tutkuyla yaşadığınız ve engin bir cesaret ve güven sergilediğiniz bir gelecek vizyonu görme şansını verin.
3. **Kutsal kaynaklarınız:** Kutsal vizyonunuzla ilerlemek için atacağınız adımların, etrafınızda olacak insanların ve ihtiyaç duyacağınız kaynakların bir listesini yapın.
4. **Korkularınızı anlamak:** Kutsal vizyonunuzla ilgili sahip olduğunuz korkuların bir listesini yapın. Korkunuza ses verin ve listeyi yaparken bu yanınıza sevgi gönderin.
5. **Vizyonunuzun bilincine varmak:** Her gün kutsal vizyonunuzun bilincinde olmanızı sağlayacak basit bir uygulama veya aktivite bulun.

Cesaret Etkinleştirici

Uzun zamandır yapmaktan çekindiğiniz ya da çok korktuğunuz için “Bunu asla yapmayacağım,” dediğiniz bir şey yaparak risk alın. Saçınızın rengini değiştirin, balonla seyahat edin, bir uçaktan paraşütle atlayın (lütfen bir yerinizi incitmeyin), karaoke söyleyin. Bu hafta korkusuz benliğinizin ön plana çıkmasına ve tüm içsel cesaretinizi harekete geçirmede size destek olmasına izin verin.

Güven Yaratıcı

Cesur bir savaşçı olarak dünyanın neden size ihtiyacı olduğuna ve gelecekte kutsal güç ve kudretinizi nasıl kullanacağınıza dair bir liste yapın. Bu listeyi, güvendiğiniz ve kendinizi rahat hissettiğiniz beş kişiyle paylaşın.

Cesaret ve Güven Bonusu

Birine yardım ettiğiniz veya dünyanın hizmetinde olduğunuz beş olayı yazın.

Üstün Güzellik Yasası

Aralık 1972. Sahte kimliğimi gösterdikten sonra, New York City'deki en havalı kulübe girdim. Ben ve arkadaşlarım o dönemin bir numaralı şarkısı eşliğinde dans pistine çıkarken müzik kulaklarımızda yankılanıyordu:

*Ben kadını, kükreşlerini duy
Göz ardı edemeyeceğin kadar yüksek.
Ve saklanıp numara yapmayacak kadar çok şey biliyorum
Çünkü tüm bunları daha önce de duydum
Ve daha önce de düştüm
Bir daha kimse beni düşüremeyecek*

*Ah evet bilgeyim
Ama bu ıstırapların bilgeliğidir
Evet, bedelini ödedim
Ama bak neler kazandım
Zorunda kalırsam
Her şeyi yapabilirim
Ben güçlüyüm (güçlü)
Yenilmezim (yenilmez)
Kadınım ben*

Bedenimin güç, kudret ve heyecanla dolduğunu hissedebiliyordum. Her sözcüğün vücudumda titreştiğini hissettim. Dört bir yanımda, yüzlerce insan dans ediyor, kadınlar “Ben kadını, kükreyişlerimi duy” diyerek haykırıyordu. Ben de, “Evet! Evet! Evet!” diye düşünüyordum. O gece kendimi harika hissettim. Üzerimde en sevdiğim kıyafetlerden biri vardı – mor taytım, renkli askısız bluzum ve suni elmas taşlarıyla bezeli sandaletlerimle çok şıktım (inanın, o dönemde bu çok havalı bir kombinasyondur!). O gün saatlerce bir kuaförde oturmuş, uzun düz saçlarıma o dönemde moda olduğu üzere perma yapılmasını beklemiştim. Tenim güneşten bronzlaşmıştı ve Diana Ross’a benziyordum. Şimdi Helen Reddy’ye eşlik ederken – “Her şeyi yapabilirim! Ben güçlüyüm. Yenilmezim. Kadını ben!” – kendimi dünyanın zirvesinde hissettim.

Bunun her kadın için gerçek olabileceğini biliyordum, ama yine de kendime dair tereddütlerim vardı. Dilediğim her şeyi yapabileceğimi düşünmek beni korkuttu, çünkü pek çok kez denemiş ve başarısız olmuşum. Ama her gün içimdeki cesur gücü hissetme fikri inanılmaz derecede heyecan vericiydi. Hayatta en çok istediğim şey, olduğum insanla güven içinde olmaktır. O dönemde bile, beni “eksik” hissettiren her türlü içsel diyaloga kulak vermekten ve küçük oynamaktan vazgeçmem gerektiğini biliyordum. O gece arkadaşımın evine döndüğümde, birlikte okuduğum bazı kızları, hayatımda tanıştığım ve çekildiğimi hissettiğim, kendilerine özgü bir güç ve ışık yayan kadınları düşünüyordum. Uykuya dalarken, lise arkadaşım Mary’yi hayal ettim.

Mary’yle birlikte okuldan eve döndüğümüzde, bale pabuçlarını giyer, ayak parmaklarında yükselir ve en zarif, şık piruetlerini yapardı. İncelikle yürürdü. Duruşu mükemmeldi. Tutumu eğlenceliydi. Her zaman güler, kahkahalar atar, etrafına neşe saçardı. Ona hiçbir zaman söylemesem de, kendisiyle bu kadar barışık ve mutlu olmasını çok kıskanırdım. Hatalarından ders alma ve herhangi bir ret sonrasında yola devam etme konusunda uzmandı. Ben de o tür bir güven ve

içsel huzur istiyordum ve o gece yatarken (bir disko gecesinin ardından) kendimi bunu nasıl kazanacağıma adanmıştım.

Ertesi gün, nasıl bir insanın her sabah her şeyi yapabileceğini bilerek neşeyle yataktan kalkacak kadar güvenli, cesur ve güçlü hissettiğini merak ederek uyandım. Kendime kahvaltı hazırlarken, bir gün dördüncü rehabilitasyon merkezinde başıma gelen bir şeyi düşünmeye başladım. Düzenli yapılan grup toplantılarından biri için bir odaya girdim. O sırada iri yarı bir kadın ayağa kalkmış, adının Sandy olduğunu söylüyordu. Nedenini anlamasam da, onu tanımamızı istediğini söyledi ve bilmek istediğimden bile emin olamadığım kişisel detaylar sıralamaya başladı. “Çok sevgi dolu bir aileyle küçük bir kasabada büyüdüm. Eyaletteki en iyi üniversitede burslu okuyabilmek için okulda çok çalıştım ve üniversiteden onur dereceleriyle mezun oldum.” Bu noktada ben, “Eyvah,” diye düşündüm.

Oturduğum sandaleye iyice yerleşip anlattıklarında ilgimi çekecek bir şeyler bulmaya çalışırken Sandy anlatmaya devam etti: “On üç yıldır evliyim ve kocamla olağanüstü bir ilişkim var. Gerçekten harika bir eş, anne, kardeş, evlat ve dost olmakla gurur duyuyorum.” Orada oturmuş, ne kadar harika bir insan olduğunu dinliyordum. Ayağa kalkıp, “Aman ne hoş!” diye bağırmak istedim. Bir dakika daha dinlediğim takdirde çılgınlık atarak koşmaya başlayacağımı düşündüm. Ne şımarık bir kadın! Ben içimden bunları geçirirken, Sandy etrafına bakınıyor, olabildiğince çok insanla göz teması kurmaya çalışıyordu. Gözlerimiz buluştuğunda, bakışlarımın buz kesmiş olmasından ötürü memnuniyet duydum. Sonra hayatım boyunca unutmayacağım bir şey söyledi: “Bu özsevgi üzerine bir seminerdir. Kendimizi olduğumuz şekilde sevdiğimizde böyle konuşuruz.”

Yemin ediyorum, ağzım açık kaldı, çünkü ben seminer konusunun “Kendimi Ne Kadar Şımartabilirim” olduğunu sanmıştım. Ama özsevgi hakkında böyle konuşuluyorsa, bunu daha önce hiç duymadığım kesindi. Bu, nasıl konuşacağıma

dair hiçbir fikrimin olmadığı yepyeni bir dile benziyordu. Farkında olmadan ben öz-nefreti yaşıyordum. Olur da biri gerçekleri öğrenir diye, kendim hakkında asla böyle şeyler söyleyemezdim. İnsanların bana inanmayacaklarını, benden nefret edeceklerini, beni kıskanacaklarını ya da beni, tıpkı benim Sandy'yi yargıladığım gibi yargılayacaklarını düşünürdüm. O anda utançla doldum. İnsanlar hiç kuşkusuz gerçeği – öyle iyi bir insan olmadığımı, aslında tam bir düzenbaz olduğumu – öğreneceklerdi.

O dönemde anlamadığım şey, takımyıldızı olduğumuzdu. Bunu gerçekten anlamaya başladığımda şok oldum, çünkü ben yalnızca sahip olduğum negatif niteliklere odaklanmış, pozitif niteliklerimi hiç düşünmemiştim. Benim de pozitif niteliklere sahip olduğumu fark ettiğimde, umut ve iyimserlik hissettim. Dünyada kim olabileceğime dair görüntüler, gözlerime ısıltı kattı.

Rilke, “belki de yaşamlarımızın tüm ejderhaları bizi güzel ve cesur görmeyi bekleyen prenseslerdir. Belki de korkunç olan her şey, özünde sevgimize ihtiyaç duyuyordur,” der. O noktada benim bencil, yetersiz ve aptal olduğuma dair pek çok kanıtım vardı, ama şimdi bunun tam aksi olduğumu da biliyordum. Aynı zamanda dünyalar kadar büyük bir yüreği olarak zeki, harika bir kadındım.

Söyleyin bana, bunun sizin gerçeğiniz olması kadar olağanüstü bir şey olabilir mi? Şunu özümseyin: Siz görevi cesur bir savaşçı olarak tüm sıra dışılığınızı ve tanrısal benliğinizi göstermek ve rezervlerinizi dünyanın yüzde 99'u tarafından reddedilseniz bile hala kendini harika hissedecek kadar sevgiyle doldurmak olan seksi, ateşli, muhteşem bir kadınsınız.

Beceri ve yeteneklerinizi tanımanın, yaptığınız her şeyi takdir edip onurlandırmanın zamanı geldi. Eşsizliğinize ulaşmanın, kendinizi alkışlayıp takdir etmenin ve ışığınızı yaymanın zamanıdır. Çoğu insan için harika, güzel, şefkatli, sevgi dolu veya zeki olduğunu düşünmenin utanç verici olduğunu biliyorum. Özellikle de bunları yüksek sesle dile getirmek utanç

vericidir. Belki de size fazla ukala veya küstah olmamanız söylendi. Belki siz karakterinizin en iyi yönlerini saklamanın sizi daha iyi bir insan yaptığına inanıyorsunuz. Ama eğer cesur olacaksınız, kendi güçlerine ulaşmaya hazır olanlar için bir örnek oluşturacaksanız, o zaman dünyaya olduğunuz insanı göstermeye istekli olmalısınız. Dünyanın ihtiyaç duyduğu ışık olmak için, tevazu ve sıradanlık zincirlerinden kurtulacak cesareti göstermelisiniz.

Sizi bütün, özgün benliğiniz olmaktan alıkoyan tek şey korkudur. Korku size hayallerinizi gerçekleştiremeyeceğinizi söyler. Korku size risk almamanızı söyler. Korku, en zengin hazinenizden keyif almanıza engel olur. Korku, ihtişamınızı tüm boyutlarıyla ifade etmek için büyümenize izin vereceği yerde, bildiğiniz benliğinizle yaşamaya devam etmenize yol açar. Korku sizi hissizleştirir, yaşamın heyecan ve coşkusundan mahrum bırakır. Kaygılı ve korkmuş bir halde, hayatınızda kendi kendinize empoze ettiğiniz kısıtlamaların gerçek olduklarını kanıtlayan durumlar yaratırsınız. Korkunuzu aşmak için, onunla yüzleşmeli ve yerine sevgiyi koymalısınız.

Charlene Gölge Süreci'ne geldiğinde, yanından geçseniz orada olduğunu fark etmeyeceğiniz görünmez insanlardan biri olarak geldi. Omuzları düşük, başı öndeydi. Kaşları hayatında hiç alınmamış gibi görünüyordu ve üst dudağının üzerinde ince bir bıyık vardı. Charlene bize büyük bir yatırım şirketinin ortak başkan yardımcısı olduğunu söyledi. Yakın zamanda, bir terfi için es geçildiğini anlattı. Bir arkadaşı, pozisyon için düşünülen kişinin Charlene'den daha az vafsa ve kıdeme sahip olduğunu ağzından kaçırmıştı. Charlene yönetim ekibinin neden böyle bir adayı seçtiğini öğrenmek için ısrarcı olduğunda, arkadaşı şöyle demişti, "O yirmi yaş daha genç ve kamerada hoş görünüyor. Bu pozisyon şirketin yüzü olacağı için çok

önemli."

Charlene'in kalbi kırılmıştı, çünkü bu şirket için çok çalışmıştı. Gece geç saatlere kadar ofiste kalmış, ekstra projeler üst-

lenmiş, hafta sonları çalışmış ve hayatının geri kalanı boyunca finansal özgürlüğünü garanti edecek bu terfi beklentisiyle her şeye evet demişti. Seminere geldiğinde mağlup bir görüntüsü vardı ve terfiyi kaybedeceği gerçeğiyle yüzleşmek istiyordu. Onu, kendisi için kabul edilemez bir geleceğe boyun eğmek yerine, bu pozisyon için savaşılmaya teşvik ettim.

Charlene'e dış görüntüsünün ve giyim tarzının şirketindeki böyle üst düzey bir pozisyon için uygun olduğunu düşünüp düşünmediğini sordum. Öfkeli bir sesle, bu kadar yapmacık ve sığ bir şirkette çalışıp böyle bir dünyada yaşamamanın ne kadar korkunç bir şey olduğunu söyledi. İşini yaptığı sürece, domuz burunlu bir su aygırı gibi görünmenin önemli olmaması gerektiğini düşünüyordu. İşini yapıyordu, hem de çok iyi yapıyordu. Ama Charlene içini dökmeye devam ederken, öfkesinin altında yatan hüznü hissetmeye başladı. İşe bu şekilde gittiğini, çünkü daha önce bunun önemli olduğunu hiç düşünmediğini görebiliyordu. Böyle üst düzey bir işte bunun önemli olduğunu neden düşünmediğini sorduğumda, bana erkeklerin dünyasında rekabet etmek için ciddiye alınmak gerektiğini ve bir kadın gibi değerlendirilmenin buna engel olduğunu söyledi. Ama elbette bunun altında yatan başka şeyler vardı. Bu inancın ardında, aslında kendini önemsemediğini fark etti. Bu yüzden tüm hayatını işine adanmıştı.

Sonra biraz eğlenmeye başladık. Ona dış görüntüsünün bir sorun değil de, yönetim ekibi için bir ilham kaynağı olacağını bilse ne yapacağını sordum. On bir gün sonra gerçekleşecek görüşmeye hak ettiği ve haklı olan onun olduğunu bildiği şeyi alacak cesareti olan bir yönetici savaşçı olarak gitse nasıl giyinirdi? Bir liste yaptık. Chicago'daki en iyi kuaförde saçlarını kestirecek ve boyatacaktı. Kaş ve bıyıklarını aldıracak, göremeyeceğiniz yerlere dahi ağda yaptıracaktı. Çok zevkli olan yakın bir arkadaşını arayacak ve onu daha genç, daha canlı ve kendi deyimiyle "daha seksi" gösterecek bir tarz yaratmasını isteyecekti. Kendini daha iyi hissettirecek dantelli bir sutyen ve külot almasını önerdim. Yalnızca güçlendiğini ve şekle girdiği-

ni hissetmesine yardımcı olması için bir eğitimle çalışıp günde bir saat spor yapacaktı. Bu terfiyi neden alacağını, neden hak ettiğini ve neden bunu kimseye kaptırmayacağına dair bir yazı yazmasını istedim. Konuşmasını prova edecek ve üç arkadaşıyla neden işi alamayacağına ve neden daha genç ve iyi görünen birinin bu işi hak ettiğine dair münazara yapacaktı. Arkadaşları, Charlene onların argümanını çürütene dek devam edeceklerdi. Yönetim ekibinin ona söyleyebileceği herhangi bir şey karşısında üzülmemesi veya etkilenmesi gerekiyordu.

Kendi onay kaynağına dönüşmek ve kendine yüzde 100 inanmak zorundaydı. Ona, her türlü olumsuz düşünce veya korkuyu olumlu özsevgi düşüncesine dönüştürmenin ne kadar önemli olduğunu anlattım. Bunu yapmak için, her gece kendine söylediği tüm sevgi dolu sözcüklerin ve o gün kendi için yaptı sevgi dolu eylemlerin bir listesini yapması gerekiyordu. İşe döner dönmez, büyük günden önce gereken şeyleri yapmaya başlaması şarttı. Şimdi Charlene onların akıllarını başlarından alma olasılığı karşısında heyecanlıydı, çünkü içindeki cesur savaşçıyı ortaya çıkarmıştı. Başarılı olacağını adım gibi biliyordum.

Birkaç ay sonra, Charlene bana finans dergilerinden birinden, onun şirketin başkan yardımcısı seçildiğini bildiren bir makale gönderdi.

Ralph Waldo Emerson, “Olduğun insan öyle yüksek sesle konuşuyor ki, ne söylediğini duyamıyorum,” diye yazmıştı. Kendinden emin ve cesur bir savaşçı gibi hissetmek için, öyle görünmelisiniz. İçinizde barındırdığınız değer ve saygıyı yansıtmalısınız. Gücünüzü, başkalarının onayı için değil, kendi duygularınız için geri almanın zamanı geldi. Özsevgi savaşçının yasası ve cesur ve güvenle geleceğe doğru ilerlemek için ihtiyaç duyacağınız teşviktir. Tüm gücü, cesareti ve güveniyle duran savaşçı bir kadından daha güzel bir şey olamaz. Bu güç noktasından, o ıstırapları vaatlere ve cehennemi cennete dönüştüren bir sevgiyle dünyaya bağlıdır.

Gerekenleri yaptığınız ve sözleri söylediğiniz takdirde, yete-

rince uğraşmış olduğunuzu düşünebilirsiniz. Gönderdiğiniz mesajı özümsemek için sorumluluk almaya ihtiyaç duymadığınızı düşünebilirsiniz. Ama eğer olduğunuz kişiyi gerçekten sahiplenmeden ve kabullenmeden bir şeyler söyleyebileceğinizi düşünüyorsanız, yaptığınız şeyin kakanın üzerine dondurma kondurmak olduğunu bilin. Özgün benliğinize tam anlamıyla ulaşmadıysanız, bir insanın söyleyebileceği tek bir sözcük sizin güveninizi bir anda yerlebir edebilir. Siz her zaman olduğunuz kişi ve inançlarınız hakkında bir şeyler söylersiniz. Bu mesajı benliğinizin tüm katmanlarına aşılacak cesareti gösteremezseniz, sizin tarafınızdan dokunulmayı bekleyen kalplere ulaşamazsınız.

Herkesin kabullenmekte zorlandığı ve gerçekte sahip olmadığına inandığı farklı, pozitif nitelikleri vardır. Bunu gelecek otuz sayfa boyunca tartışabilirim, ama siz bana güvenin. Dış dünyada görüp veya arzulayıp sahip olmadığınız hiçbir şey yoktur – hiçbir nitelik, karakteristik özellik veya huy. Bir grup öğrenciden sahip çıkmadıkları – yüksek sesle söylediklerinde onları ürküten, yüzlerini kızartan – pozitif niteliklerin bir listesini yapmalarını ve sonra kendilerine birer aşk mektubu yazmalarını istedim. Onlara, mektupların yüzlerini kızartacak en az beş üstün nitelik içermesi gerektiğini söyledim. Bırakın yüksek sesle dile getirmeyi, bu nitelikleri yazmanın bile onları nasıl utandırdığını görmek inanılmazdı.

Sevgili, Güzel Isabella,

Sen hayatımın ışıışın. Bilgeliğin ve fıkirlerinle beni büyüölüyorşun. Sen tanıdığım en duygusal, merhametli, dürüst, güvenilir, sadık, sevgi dolu ve cömert insanlardan birisin. Sevgin yüreğinden taşıyor. Ve her ne kadar her zaman en iyi davranışlarını sergilemesen de, seni bağışlıyor ve çok sevdiğimi bilmeni istiyorum. Seninle tanışan her insan, seni tanıdığı için çok şanslıdır. Senin kutsal varlığına değer veriyorum.

*Tüm kalbim ve sevgimle,
Isabella*

Sevgili Emily,

İnsanların daha mutlu ve sağlıklı hayat sürmelerine yardımcı olmak adına gösterdiğin ilgi ve şefkati hayranlıkla izliyorum. Olabileceğinin en iyisi olmak için adadığın zaman ve enerjiyi takdir ediyorum. Sen durdurulması imkansız bir güçsün. Derin zekan, neyin önemli olduğuna dair net öngörülerin ve insanların içindeki iyiliğe olan sonsuz güvenin senin en parlak yıldız olmanı sağlıyor. Sen imkansız diye bir şey olmadığını yaşayan kanıtısın. Korkun insanları incitti, ama gösterdiğin cesaret ve telafiler senin daha iyi bir kadın olmanı sağladı. Girişkenliğini, cesaretini ve zekanı seviyorum. Özverili olmanı seviyorum. Sen korkusuz ve kararlı, fevkalade bir kadın savaşçısın!

*Derin sevgim ve hayranlığımle,
Emily*

Sevgili Leah,

Seni nasıl mı seviyorum? İzin ver, anlatayım. Sen sevgi dolu ve şefkatli, komik ve özgün, tutkulu ve cesur, yaratıcı ve düşünceli, bağlı ve ilham vericisin. Sen güçlü, yoğun ve dünyayı fethetmeye hazır bir savaşçı kadınsın. Sen harika bir kadınsın ve benim can dostumsun. Seni seviyorum.

*Sevgiler,
Leah*

Sevgili Alison,

Sen dünyaya büyük bir armağansın ve seni sen olduğun için seviyorum. Yaptığın her şeyde ihtişamını ortaya koyuyorsun. Kalbinin ışıldaması için yaptığın her şey yüzümü gülümsetiyor. Sen güzel varlığınla girdiğin her odayı aydınlatıyorsun. O mavi gözlerin öyle zengin ki, tanıştığın herkes sevgi dolu yüreğini hissediyor. Çok keyifli, tatlı ve besleyicisin. Sen bir nefes taze hava gibisin. Konuşma tarzın bile çok güzel. Öyle komiksin ki, beni gülmekten kırıp geçiriyorsun. Yaptığın her şeyde kendi benliğini ortaya koymana bayılıyorum. Seni seviyor ve takdir ediyorum.

*Sevgilerimle,
Alison*

Aşk mektuplarını yüksek sesle okuduklarında, odanın tüm havası değişti. İnsanların gözleri içsel bir güç ve heyecanla parlıyordu ve şimdi güçlü, pozitif niteliklerini sahiplenmeye ve kabullenmeye hazırlardı. Öğrencileri dörtlü gruplara ayırdık. Üç kişi bir yanda oturacak, “Sevgi Koltuğu” adını verdiğimiz yerde oturan dördüncü kişiyle yüz yüze gelecekti. Süreç, Sevgi Koltuğunda oturan kişinin sahip çıkmadığı pozitif niteliklerinin yazılı olduğu listeye bakmasıyla başladı. Sonra, karşısında oturan insanların yüzüne bakarak yüksek sesle şunları sıraladı:

Ben sevgiye değer bir insanım.

Ben cesurum.

Ben kendinden emin bir kadınıam.

Ben güçlüyüm.

Ben zekiyim.

Ben vasıflıyım.

Ben bilgeyim.

Ben sıra dışıyım.

Beni durdurmak imkansız.

“Beni durdurmak imkansız” gibi her bir pozitif niteliği güçlü bir şekilde sahiplendi. Ve diğer üç grup üyesi de onun ardından tekrarladı, “Seni durdurmak imkansız.” Sevgi Koltuğundaki kişi bunu defalarca tekrarlardı ve işitti, ta ki içinde bir şeyler değişmeye başlayıp o kişi bu niteliği tam anlamıyla sahiplene kadar. Bazı üyeler okumaya başladıklarında, söylediklerine inanmadıklarını görmek çok kolaydı. Korkularını, itirazlarını, bazen de tepkilerini aşmaları gerekiyordu. Bazıları, başlarda yalnızca fısıldayarak zar zor söylediler. Diğerleri, içlerindeki yetersizlik duyguları yüzünden ağlamaya başladı. Aralarında konuşurken başlarını iki yana sallayanlar oldu. Ama her zaman, her seferinde, Sevgi Koltuğunda oturan kişi direncini kırmayı başardı. Bu tam bir sevgi kutlamasına dönüştü. Sevgi Koltuğunda geçen zamanlarını doldurduklarında, çoğu ayağa kalkmış ritim tutuyordu...

Ben sevgi doluyum!

Ben kendinden emin bir kadınıam!

Ben her şeyi yapabilirim!

Ben değerliyim!

Ben korkusuzum!

Ben bir yıldızım!

Bu, bir içsel olasılıklar şişesinin mantarını açmak gibiydi. Neşe ve mutluluk ortadaydı. Bense, bu gezegendeki her insan için mümkün olan bir dönüşüme tanık oluyordum.

İçinizde yaşayan bir savaşçı var. O orada, ama bugüne dek ihmal edildi, bastırıldı ve ortaya çıkmasına izin verilmedi. O savaşçıya ses vermenin yolu, sizin dahi tanımadığınız birine dönüşmek, rahatlık bölgenizden çıkmak, tutunduğunuz her şeyi geride bırakmak, defalarca altını doldurmaya çalıştığınız kişisel imajdan vazgeçmektir. Büyük olasılıkla geçmişinizden kalan o imaja tutunduğunuzda, yeni benliğinizin ortaya çıkması imkansızdır. İçinizde, hayat bulmayı bekleyen bir parça, cesur bir savaşçı var.

Bu kitaptaki çalışmalarını yaptıysanız, şimdiden yükselmişsinizdir. Yapmak istemediğiniz ya da yapabileceğinizi düşünmediğiniz şeyler yaptınız. Riskler aldınız. Ve bu şekilde devam edip kendinize tanımadığınız birine dönüşme şansı verirsiniz, üzerinde bir an bile düşünmeden harika işler başaracaksınız.

Bir grup koça eğitim verirken, onları hayatlarının bir bölümünde tanımadıkları biri olmalarını istedim. Bu akıllarında çoktan çözdükleri değil, daha çok yürekleriyle çekildiklerini ya da Kutsal güçle yönlendirildiklerini hissettikleri bir alan olmalıydı.

Benim teşvikimle, beş yıl önce giydiği sutyeni giymeye devam ettiğini fark eden Evelyn, hayatındaki ilk sutyen alışverişi için Victoria's Secret'a gitti. Yirmi iki kilo vermiş olmasına rağmen, hala bedenine dikkat çekmekten çekiniyordu. Ama kendi rahatlık bölgesinin çok dışında bir risk almanın heyecanı ve coşkusu korkularını susturdu. Benim önerdiğim en seksi

pembe, dantelli sutyeni seçmese de, Evelyn bu kitap yayınlandığında, seksi renklerde üç sutyen almış olacağına söz verdi.

Molly yıllar içinde büyük bir utanç, mahcubiyet ve aşağılanma kaynağına dönüşen bir öğrenme bozukluğuna sahipti. Kendini farklı, eksik ve kusurlu hissederek, bilgileri diğer insanlar gibi işleyemediği için kendine yükleniyordu. Ve her ne kadar yıllarca onu koçlup yapmış ve onun son derece yaratıcı ve eşsiz armağanlara sahip bir akli olduğuna tanık olmuş olsam da, onu büyüleyici bir kadın olmaktan alıkoyması için kullandığı bir koltuk değneğine dönüşen hikayesini anlatmaya çekiniyordu. Kendinin dahi tanımadığı birine dönüşmek için, Molly bir beyin resmi buldu ve üzerine her biri onun eşsiz yetenek ve becerilerini temsil eden gökkuşağı renkleriyle çizgiler çizdi. Sonra başkalarının “oldukları” insandan utanmamalarına yardımcı olmanın onun için de yeni bir özgürlük kaynağı olabileceğine karar verdi. Böylece bir gelişim engelli çocuklar okuluna gitti ve onlara, sıkıntılarını Tanrının birer armağanı olarak görmek üzerine bir konuşma yaptı.

Başkalarının sorunlarını dinleyip onları çözmek için saatler harcayan Raisa, bakıcı olma görevinden vazgeçmeye karar verdi. En yakın arkadaşlarından biri arayıp yirmi dakika boyunca farklı insanlardan bahsettiğinde (Raisa’nın tanımadığı insanlar dahil), Raisa sonunda dayanamadı ve ona, “Üzgünüm, ama arkadaşının hikayesi beni ilgilendirmiyor. Şimdi kapatmam gerek, kendi projem üzerinde çalışıyorum,” dedi. Özellikle de arkadaşının ona kızabileceğinden korkarken böyle bir sınır çizmek, Raisa için tamamen yabancı bir davranıştı. Ama telefonu kapattı ve sevinçle dans etti. Sonunda gerçeği konuşmayı başarmıştı.

Aubrey kendini her zaman eğitimsiz ve değersiz bir kadın olarak görmüştü. Çünkü mezun olması için on kredi doldurması gereken bir noktada okulu bırakmıştı. Taşıdığı utanç peşini bırakmadı ve sonunda Aubrey buna bir son vermesi gerektiğine karar verdi. Tanımadığı birine dönüşmek için, Aubrey yerel bir üniversiteye başvurdu, dersler almaya başladı

ve şimdi dört yıllık bölümünden mezun olmak için çalışıyor. Bu onun otuz yılı aşkın bir süredir görmezden geldiği ve ihmal ettiği bir şeydi.

Babasının bir sigorta şirketinde yirmi yıl boyunca köpek gibi çalışıp elli üç yaşında kalp krizinden öldüğünü gördükten sonra, Bree asla bir başkası için çalışmayacağına ve her zaman kendi işinin başında olacağına yemin etmişti. Girişimci olmak Bree için hayatta kalmak demektir. Maddi durumu kötüye gitmeye başladığında bile, Kutsal gücün bir iş bulması yönündeki mesajlarını görmezden geldi. Kendini tanınmayacak birine dönüştürme görevini üstlendiğinde, Bree yerel bir teknoloji firmasında idari bir pozisyona başvurma cesaret ve güvenini gösterdi ve şimdi her sabah saat 09.00'da masasına oturuyor.

Siz de kendinizi tanınmayacak ve etrafınızdaki insanlara ilham verecek birine dönüştürme gücüne sahipsiniz. Korkularınızdan sıyrılıp Kutsal güçle işbirliği içinde olan cesur savaşçının, güç, kudret, sevgi ve derin bir güven savaşçısının sıra dışı benliğine adım attığınızda, sizin için, olmayı sürdüreceğiniz birey için nelerin mümkün olacağını hayal edin.

Sizin sevgi savaşçınız nasıl görünüyor? Kendinize, asla unutmayacağınız, her sabah, öğlen ve gece kendinize çağırabileceğiniz, yüzünüzü gülümseten, gözlerini parlatan ve vücudunuzdaki her bir hücreye heyecan katan bir imge görme şansı tanıyın. Dünyaya sunulmuş bir armağan olduğunuza inanın. Şimdi elinizde bir sihir, bir asa, atınızın dizginleri ya da hayatınızı sürdürmek için sahiplendiğiniz otoriteyi temsil eden bir başka sembol tuttuğunuzu bilerek, kocaman yüreğinizi hissedin. Bilincinize kalıcı bir şekilde kazınmış imgeyi görün ve “Ben bir sevgi savaşçısıyım” sözlerini özümseyin.

Ben güçlü bir savaşçıyım.

Bir sevgi savaşçısı olduğum gerçeğine kucak açıyorum.

Kendime Kutsal güçle bir olma şansı veriyorum.

Yüreğime var olan her şeye açık olma şansı veriyorum.

Bir sevgi savaşçısı olmakla gelen sihirli güçleri kabul ediyorum.

*Ben bu kutsal izin çok ihtiyaç duyulan bir parçasıyım.
Kendimi yeniden yaratmayı seviyorum.
Etrafımdaki insanların tanımadığı birine dönüşmeyi seviyorum.
Yüreğimi ve ruhumu Tanrıya veriyorum.
Ben bir sevgi savaşçısıyım ve yeterliyim.
Ben bir sevgi savaşçısıyım ve önemliyim.
Bir sevgi savaşçısı olarak dimdik durduğumda, her şey olması gerektiği
gibi kendiliğinden gelir.
Görevimi ve bir sevgi savaşçısı olma armağanımı kabul ediyorum.
Kendimi bir sevgi savaşçısı gibi görebiliyorum.
Ben bir sevgi savaşçısıyım.*

İşsel savaşçınızın mevcudiyetini, benliğini ve güzelliğini her kemiginizde, her dokunuzda ve bilincinizin her santimetresinde hissedinceye kadar bu sözleri tekrarlayın. Siz bir sevgi savaşçısı, yenilmez, kenara itilmez, korkuyla alt edilmez bir grup savaşçının bir parçasısınız. Bu grup bu dünyaya hizmet etmek, onu iyileştirmek ve keyfini doyasıya sürmek için sevgi adı altında bir araya geldi. Ve siz yanımızda oldukça, kutsal cesaret ve güvene yaptığımız yolculuğa devam edebiliriz.

Böylece bu bölümü başladığımız yerde sonlandırıyoruz. Helen Reddy'in söylediği gibi:

*Beni bükebilir, ama asla kıramazsın
Çünkü bu ancak beni nihai hedefime ulaşmakta
Daha kararlı olmaya iter
Ve artık bir çaylak olarak değil,
Daha güçlü bir şekilde geri dönerim
Çünkü sen ruhumdaki ikna gücünü derinleştirmiş olursun*

*Ben kadını, nasıl büyüdüğümü izle
Sevgi dolu kollarımı tüm dünyaya açtığımda
Dimdik ayakta durduğumu gör
{...}
{...}*

Ben güçlüyüm (güçlü)

Ben yenilmezim (yenilmez)

Ben kadını

Evet, öylesiniz.

ÜSTÜN GÜZELLİK SÜRECİ

Gelecek bir veya iki hafta boyunca bu süreci uygulayın. Acele etmeyin, keyfini çıkarın. Cep telefonunuzu kapatın, bir mum yakın ve hafif bir müzik eşliğinde güzel bir ortam hazırlayın. Hayal gücünüzü ve duygularınızı ateşleyecek bir atmosfer yaratın. Sonra, cesur bir savaşçının eliyle kaleminizi alıp keşfe çıkın.

1. **Yüzünüzü kızartın:** Gerçekte sahip olduğunuz, ama sahip çıkmadığınız pozitif niteliklerin bir listesini yapın. Bunlar, başka insanlarda kolaylıkla fark ettiğiniz, ama sahip olduğunuza inanmadığınız – bir başkası ne zaman dile getirse, yüzünüzü kızartan veya sizi gülümseten özelliklerdir. Bu listeyi referans olarak kullanın:

Sevgi dolu
Cömert
Zeki
Vizyoner
Şefkatli
Karizmatik
Yaratıcı
Merhametli
Becerikli
Akıllı
Derin
İlham verici

2. **Sevgili Cesur Sevgi Savaşçısı:** Kendinize, karakterinizin

en az beş olumlu özelliğini içerek bir aşk mektubu yazın. Yazmayı bitirdiğinizde, mektubun üzerine özsevgiyi mühürleyen bir sembol olarak en sevdiğiniz parfümden birkaç damla sıkın.

3. **Kutsal güzelliğinizi gözler önüne serin:** Bu hafta kendinizi, yüce benliğinizin güçlü bir yansıması yapmak için neler yapabileceğinize bakın:

Gidin ve bir profesyonele makyaj yaptırın.

Victoria's Secret'a gidip sutyen alışverişi yapın.

En iyi renkleri tercih ettiğinizden emin olmak için bir uzmana danışın.

Dişlerinizi beyazlattırın.

Manikür ve pedikür yaptırın.

Saçlarınızı kestirip tarz yaratın.

Cildinizi, göz renginizi ve tarzınızı en iyi şekilde yansıtacak saç rengine sahip olduğunuzdan emin olmak için bir uzmanla görüşün.

Ya da kendinizi size tuhaf gelen bir başka şekilde şımartın.

4. **Cesaret ve güven yansımaları:** Kendinize içsel cesur savaşçınızın nasıl görüldüğünü görme şansı tanıyın. İçinizdeki bu engin gücü olumlamak ve ona doğru ilerlemek için ona dair bir günde defalarca görebileceğiniz bir imge yaratın. En azından her sabah bir kez, her öğlen bir kez ve her gece bir kez bu imgeyle bağ kurun.
5. **Müziği açın:** Hayatınızdaki bu yeni ve sıra dışı bölüm için sevdiğiniz şarkılarla bir müzik listesi oluşturun. Size gücünüzü, kuvvetinizi, cesaretinizi ve güveninizi hatırlatan şarkılar seçin. Özsevgi ışığınızı açan şarkılar seçin! Öneriler için debbieford.com/courage adresini ziyaret edebilirsiniz.
6. **Cesaret mantranız:** Cesur savaşçının özüne erişebilmek ve sevgi savaşçınızla bağınızı koparmamak için bir mantra olarak kullanabileceğiniz size özgü, eşsiz bir ifade bulun. Bunun gelecek yıllarda sizin için bir güç kaynağı olacağını bilin ve kısa bir cümle olmasına dikkat edin.

7. **Üstün güzelliğin sizi hayal ettiğinizden de öteye götürmesine izin vermek:** Kendiniz ve etrafınızdaki insanlar için tanınmayacak biri olma görevini üstlenin. Odaklanmak için hayatınızın bir alanını seçin ve sonra bu alanla ilgili rahatlık bölgenizin dışında, asla yapabileceğinize ya da yapacağınıza inanmadığınız bir şey yapın. Cesur olun.

Cesaret Etkinleştirici

Şimdi ateşli olmanın tam sırası! Size kendinizi seksi hissettiren, ama aşırı seksi olduğunu düşündüğünüz için normal şartlarda asla satın almayacağınız seksi iç çamaşırları alın. Sonra da giyin. (Zaten bu tip iç çamaşırları satın alıyorsanız, o zaman asla giymeyeceğiniz bir kıyafet satın alın.)

Güven Yaratıcı

Berbat bir kılıkta sokağa çıkın ve dünyadaki en güzel kadın sizmişsiniz gibi dolaşın. Bedeninizin kutsal güvenle canlı ve ısıltılı olmasına izin verin. Ayrıca dışarı çıktığınızda, çıplak olduğunuzu hayal edin (elbette değilsiniz). Araştırmalara göre, bunu hayal ettiğinizde daha dik, kendinizden daha emin, karnınız içeride ve genel anlamda vücudunuzun bilincinde yürüyorsunuz. Bunu yaptığınızda harika zaman geçireceksiniz, söz veriyorum! Ertesi gün en şık kıyafetlerinizle çıkın!

Cesaret ve Güven Bonusu

Beş farklı kişiye sizinle ilgili sevdikleri şeyleri sorun ve sizde gördükleri nitelikleri defterinize yazın.

Cesur Savaşçının Mandası

KORKULARINIZI SEVİN

Şimdi korkularınızın aydınlanmaya giden kapının bulunduğu noktada olduğunu bilerek onları daha önce sevdiğiniz her şeyden daha çok sevmenin tam zamanı.

Sizi sınırlı insan zihninin bilincine ulaştırdığı için korkularınıza teşekkür edin.

Sizi hayatınıza bakmaya zorladıkları için korkularınıza teşekkür edin.

Size, içinizde çaresizce ilginizi ve sevginizi isteyen küçük bir çocuk olduğunu hatırlattıkları için korkularınıza teşekkür edin. Tanrıya - saf sevgi enerjisine, korkuları alt eden enerjiye - dönüş yolunu bulmanıza yardımcı olmak için bu korkuları size gönderen ruhunuza teşekkür edin.

Korkularınızı daha önce hiçbir parçanızı sevmediğiniz kadar sevin onları kutsayın, onurlandırın ve onları.. size her zaman bütünlüğünüze dönmeyi hatırlatan anımsatıcılar olarak kullanın.

GÜVENİNİZİ SEVİN

Şimdi güveninizi, hayatınızı gerçek anlamda sonsuza dek değiştirecek kutsal bir armağan olarak görmenin tam zamanı.

Size her zaman gerçek değerinizi gösterdiği, sahip olduğunuz armağanları sahiplendiği, korktuğunuz zamanlarda bile gerçekleri söylediği, sizden daha fazlasını olmanızı istediği için güveninize teşekkür edin.

Kendinizin, sizin hayal gücünüzün de ötesinde bir versiyonunu gördüğü ve sizi kişisel ifadenin kutsal dansına davet ettiği için güveninize teşekkür edin.

Her zaman, hayatın en zorlu anlarında bile perdenin ardından çıkmak isteyen bir dost olduğu için güveninizi sevin.

Size hayatı yeniden yorumlama ve kendinize güçlü ve güçlendirici mesajlar getirme becerisiyle ödüllendirdiği için güveninize teşekkür edin.

Gerçekleştirene kadar olmuş gibi davranmanıza izin verdiği için güveninizi sevin.

CESARETİNİZİ SEVİN

Şimdi cesaretinizi, sanki bugüne dek size sunulmuş en değerli altınmış gibi sevmenin tam zamanı.

Cesaretinizi kutsayın. Gece yatmadan, sabah uyandığınızda ve bedeninizi umut ve güçle dolduran cesur bir adım attığınız her an ona teşekkür edin.

Yıllarda onu görmezden geldiğinizde ya da ona sahip değilmiş gibi davrandığınızda bile her zaman yanınızda olduğu için cesaretinize teşekkür edin.

Cesur bir savaşçı vizyonunu size sunduğu için cesaretinize teşekkür edin.

Her zaman arzuladığınız gibi büyük ve güçlü olmanıza olanak verdiği ve size gerçekleri söyleme ve hayal bile edemeyeceğiniz şekillerde özgün benliğiniz olma gücü verdiği için cesaretinize teşekkür edin.

Her zaman yanınızda olup kulağınıza, ‘Yapılabilecek daha yüce bir tercih var ve sen o tercihi seçme gücüne sahipsin,’ diye

fısıldadığı için cesaretinizi sevin.

KENDİNİZİ SEVİN

Yolculuğumuzun sonunda, yine sevgiye dönüyoruz. En nihayetinde, tüm parçalarımızı sevdiğimizde, bütünlüğümüzü kutsadığımızda, geçmişimizi ve güvensizliklerimizi, kuşkularımızı, endişelerimizi ve korkularımızı onurlandırdığımızda, her zaman olmak istediğimiz kadınlar oluruz. En büyük cesaret örneği, sevginin olmadığı yere sevgi katmaktır. Ve en büyük sevgi örneği, cesaretin olmadığı yere cesaret katmak ve kendimizi güvensiz hissettiğimiz noktada güven aşılamdır. Hepimizin beklediği sevgi budur. Ve sizin olduğunuz sevgi budur.

Şimdi Cesur Savaşçı Yemini etmenizin tam sırasıdır. Aşağıdaki boşluğa isminizi yazın. (Kitabınıza yazmak istemiyorsanız, Yemini debbieford.com/courage adresinden indirebilirsiniz.)

CESUR SAVAŞÇININ YEMİNİ

Ben, ____ (isminiz) _____ artık korkumun esiri olmayacağım.

Bir daha asla gücümü güvensizliklerime, kuşkularıma ve kırgınlıklarına vermeyeceğim.

Geçmişimin kim olduğumu tanımlamasına izin vermekten vazgeçecek ve en yüce bütünlüğümü savunacağım.

İnsanları mutlu etmeye çalışmaktan vazgeçecek ve özgün gerçeğimi onurlandıracacağım.

Eleştirel, korku dolu, küstah, çok bilmiş benliğimin sesini dinlemekten vazgeçecek ve en cesur ve kendinden emin benliğimin sesini dinleyeceğim.

Davranışlarımın beni bozguna uğratan boğucu zincirlerinden kurtulacak ve her an kendimi güçlü, kuvvetli ve dünyayı fethetmeye hazır hissettiren, beni korkudan inanca taşıyan tercihler yapacağım.

Bu yemini ruhumun en yüce ifadesi ve bu gezegendeki her erkek, kadın ve çocuk için pozitif bir karar olarak kabul edeceğim.

Kendimi özgür bırakırken, etrafımdaki insanları cesur, kendinden emin, özgün benlikleri olması için özgür bırakacağım.

Ve şimdi, gözlerimi kapatırken, tüm güçlerden her günün her anı bu yemini yaşamamda bana destek olmalarını istiyorum.

Böyle olsun.

(İmzanız)

Teşekkür

Her zaman bugün olduğum insana dönüşmeme yardımcı olan insanlardan ilham aldım. Beni destekleyenler hakkında yepyeni bir kitap yazabilirdim, ama adınız yazsın yazmasın, eğer hayatımda veya programlarımda yer alıyorsanız, en cesur benliğime kucak açmama yardımcı olduğunuzu bilmenizi isterim.

Kişisel olarak teşekkür etmek istediğim bazı değerli insanlar var:

Hem beni temsil ettiğiniz hem de en yüksek seçimi yapmamda beni desteklediğiniz için kız kardeşim Arielle Ford ve eşi Brian Hilliard'a,

Dahiyane editörüm Gideon Weil'e ve isteyebileceğin en iyi yayıncı oldukları için HarperOne'daki olağanüstü ekibe,

Yıl boyunca bu kitabı mümkün kılmak için yanımda çalışan müdürüm ve yönetici asistanım Julie Stroud'a zekası ve bağlılığı için teşekkür ederim. Siz bana ilham veriyorsunuz.

Her gün enstitünün verdiği programla çalışmalarımın yaşamlara dokunup onları dönüştürmesine olanak veren Ford Institute yöneticileri, Jeff Malone, Kelley Kosow ve Pernille Melsted'e teşekkürler.

Bana gönderdikleri tüm sevgi ve ilgi için cesaret destekçilerim Suzanne Todd; Rob Lee; Sherry Davis; Joyce Ostin; kardeşim Mike Ford ve eşi Anne; onların olağanüstü ailesi Ashley, Eve, Sarah, Tyler ve Logan; Rachel Levy; Dr. Marin Xavier; Dr. Daniel Vicario; Michael Gerrish; Greg Zelonka; Mary Herndon; Amy McGrath ve Daniel Bressler.

Hikayelerini dünyaya paylaşabileyim diye tecrübelerini, atılımlarını ve güçlerini paylaşmak için haftalık Cesaret grubuma katılan Bütünleyici Koçlar: Alisha Schwartz, Manfred Laube, Frances Fusco, Rochelle Schwartz, Angela Lambert, Cate LaBarre, Elizabeth ter Poorten, Eve Blaustein, Kalyn Block, Patricia Menaul, Raye Marske, Debora Bradley, Heather Pas-sant, Debbie Moran, Desy Campbell, Karen Lanser, Marisa Harris, Mary Cunnigham, Pia Christensen, Julie Brady, Patrice McKinley, Bette Schubert, Dwight Brown, Anne Porter, Sue Goodwin, Jean Lin, Lorraine Brock, Bonnie Lundrigan, Martina Caviezel, Tessa Brock, Claire Rall, Danielle Eidson, Luhu Mahaini, Christy Lee, Gitte Andersen, Connie Viveros, Katie Carlone ve Stacie Schmidt'e.

Sevgili dostlarım, Unstoppable Foundation'dan Cynthia Kersey ve The Inside Battle adlı kitabın yazarı Marjorie Morrison'a.

Bana ilham veren sözleri ve şiirleri için Writing for My Life: Reclaiming the Lost Pieces of Me adlı kitabın yazarı Nancy Levin'e.

Desteği ve yardımlarının yanı sıra, hepimize sıra dışı bir cesaret örneği olduğu için Wayne Dyer'a.

Çalışmamı dünyaya duyurabileceğim olağanüstü bir platform sundukları için Reid Tracy, Margarete Nielsen ve Hay House'un duyarlı ekibine.

Korkuyu Aşmak adlı internet çalışmasına bir yuva sağladıkları için Scott Blum, Madisyn Taylor ve DailyOM'a.

Oprah Winfrey, Corny Koehl, Jill Baranick, Lisa Weiss ve bana inkardan sıyrılıp özgün ve savunmasız özgürlüğe bir cesaret adımı atma fırsatı verdiği için OWN ekibine.

Beni bugün olduğum cesur kadın olmaya teşvik eden sevgili dostum Cheryl Richardson'a.

Cesaretiyle bana her zaman ilham kaynağı olan annem Sheila Fuerst'e.

Cesaretiyle beni risk almaya teşvik eden harika oğlum, Beau'ya.

Yazar Hakkında

Debbie Ford dokuz kitabıyla New York Times çok satanlar listesinde yer almış bir yazar ve uluslararası arenada tanınmış bir öğretmen, konuşmacı, dönüşüm koçu, film yapımcısı ve kişisel dönüşüm alanında uzmandır. On binlerce sıra dışı insanın sevmeyi, güveni öğrenmesine ve oldukları insana kucak açmasına yardımcı olmuştur. Debbie insan gölgesi çalışmalarını modern psikolojik ve spiritüel uygulamalara katan bir öncüdür. Deepak Chopra, Marianne Williamson ve diğer provokatif düşünür ve sevilen öğretmenlerin yer aldığı, duygusal anlamda etkileyici, görsel olarak merak uyandıran The Shadow Effect (Gölge Etkisi) adlı belgeselin yapımcısıdır.

Debbie, dünyanın dört bir yanındaki birey ve kurumlara çalışmalarına dayanan duygusal ve spiritüel eğitimler sunan kişisel ve profesyonel bir eğitim kurumu olan Ford Institute for Transformational Training'in kurucusudur. Aynı zamanda Shadow Process Retreat'in yaratıcısı ve lideridir.

Debbie'ye www.facebook.com/DebbieFordFanPage, www.twitter.com/Debbie_Ford ya da www.hayhouseradio.com adresinden ulaşabilirsiniz.

Cesaret ve güveninizi güçlendirmeyi sürdürmek, korkularınızdan sıyrılıp yüceliğinize adım atmak ve daha üstün bir sevgi, bolluk, sağlık ve mutluluk içinde yaşamak istiyorsanız, hayat değiştiren çalıştaylar, internet üzerinden verilen seminerler, eğitimler ve özel koçluk için Integrative Coaches programında Debbie'ye ve ekibine katılın.

Daha fazla bilgi için
www.DebbieFord.com ve
www.TheFordInstitute.com
adreslerine bakabilirsiniz.

“Korku kapıyı çaldı, sevgi açtı ve kapının önünde kimse yoktu.”

KUVVETİNİZİ ORTAYA ÇIKARIN GÜCÜNÜZÜ KULLANIN ÖZGÜRLÜĞÜNÜ ELE GEÇİRİN

Kitaplarıyla New York Times’ın çok satanlar listesinden düşmeyen yazarı Debbie Ford en güncel, kişisel, güçlü ve pratik çalışmasıyla güvensizlik ve korkuları aşmak ve içimizde var olan cesareti harekete geçirmek için kanıtlanmış bir süreç sunuyor.

“Kaç kez küçüldüğünüzü hissettiniz?

Kaç kez kendinizi bir parçası olmak istemediğiniz bir role uyduracak kadar küçülttünüz?

Kaç kez haykırmak isterken çenenizi kapattınız ya da sizin iyiliğinizi istemediğini bildiğiniz birine güç verdiniz?

Kaç kez akliselim bir tercihte bulunmak yerine yanlış bir davranışa teslim oldunuz?

Kaç kez kendinize, “Yapamam. Yeterince güçlü değilim. Arzu ettiğim gibi biri olmak için yeterince cesur veya kendimden emin değilim,” dediniz?”

Her gün biz ya kendimizden emin ve güçlü hissettiren ya da bizi en çok arzuladığımız şeylerden mahrum bırakan yüzlerce tercihle karşılaşırız. Özgüvenden yoksun olduğumuzda, istediğimiz şeye sahip olma, gerçekleri söyleme, geleceğimizin temelini değiştirecek radikal değişimler yapma gibi adımlar atacak kadar değerli olmadığımızı düşünürüz. Kendimizi aciz, çaresiz ve güçsüz hissettiğimizde, yenilgi, olumsuzluk ve arzu ettiğimiz yaşamları sürdürmemizi önleyen korku düşüncelerini savuşturacak güçten mahrum kalırız.

Bu kitapta Debbie Ford, insanları esir alan duygusal yükten kurtulmalarına yardımcı oluyor, özgüveni ve özgün kişisel ifadeyi keşfetmek için etkileyici bir yol sunuyor. Yedi yönlendirici ilke sunan Ford okurları korku ve güvensizliğin tuzaklarından çıkarıp en başından beri var olan bir cesaretin gücüne, kuvvetine ve özgürlüğüne götürmektedir.

“Debbie Ford’un yazılarındaki berraklık bana ilham verdi, beni rahatlatmış, büyümeye ve kendimi yaşamdaki amacımın bir olmaya teşvik etti. Bilgiğini paylaştığı için ona her zaman minnettar kalacağım.”

- Alanis Morissette



/butikyayincilik



/butikyayincilik

www.butikyayincilik.com



ISBN: 978-605-5524-87-6



9 786055 524876