

OLAĞANDIŞI ŞİFA KILAVUZU

Geçmiş, bedenimizde hücre düzeyinde depolanır. Hücrelerde biriken anılarımız zamanla hücrenin yapısını bozabilir. Bedenin bilgeliğiyle temasa geçenler hücrelerde birikmiş duygusal toksinin nasıl silineceğini kavrarlar.

BRANDON BAYS

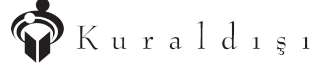
YOLCULUK

YOLCULUK

İyileşmek ve özgürleşmek için
olağanüstü bir rehber

Brandon Bays

Türkçesi: Derin Doğan



Brandon Bays

Yolculuk

The Journey

Türkçesi: Derin Doğan

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

Yayına Hazırlayan: Yonca Hancıoğlu

ISBN 978-975-275-303-7

3. Baskı, Mart 2015, İstanbul

1.Baskı, Temmuz 2009, İstanbul

E-kitap 1. Sürüm Mart 2015, İstanbul

Mart 2015 tarihli 3. Basım esas alınarak hazırlanmıştır.

Dijital Kitap Yapım Sistematik Dijital Kitap Atölyesi

© 1999, Brandon Bays

Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı ve Sayfa Düzeni: Ebru Öner

Kuraldışı Yayıncılık

Fener Kalamış Cad. No: 93/7 34726 Kadıköy-İstanbul

Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69

yayin@kuraldisi.com www.kuraldisi.com

Sertifika No: 10540

Anneme şükranlarımla...



Giriş

Bu kitap özgürlükle ilgili. Her zaman hayalini kurduğunuz hayatı yaratmanın özgürlüğü.

Hepimizin, bir şekilde bizi tuzağa düşürdüğünü veya kısıtladığını hissettiğimiz meseleleri vardır; bunlar öfke, depresyon, endişe veya korku olabilir. Bu, hayatta yaşanacak daha birçok şey olması *gerektiğini* hissetmek kadar basit bir şey de olabilir, kendini tam bir başarısızlık örneği gibi hissetmek kadar boğucu da olabilir. Bağımlılıklar gibi bizi güçsüz bırakan bir şey de olabilir, amansız bir hastalık gibi hayatımızı tehdit eden bir şey de.

Ne kadar derinde de olsa, ne denli zorlu bir mücadele de gerektirse, o meseleden *tamamen özgürleşmeniz, bütünleşmeniz, iyileşmeniz yine de mümkündür.*

Bu meselelerin *kökündeki nedenlere* inip, hepsini çözümlenebilir, bunlardan kurtulabilir ve tüm potansiyelinizle hayatınızı sürdürüp *gerçek* benliğinizi tümüyle ifade edebilecek kadar özgürleşebilirsiniz.

Tümörün sadece altı buçuk haftada doğal yollardan iyileşmesi gibi insanın hem burnunu sürten hem de çok derin bir dönüşüm yaşatan o tecrübeden sonra, artık günlük hayatımın bir parçası haline gelen sınırsız yaşama sevinci ve özgürlük taşar oldu içimden. Hayatımın en paha biçilmez hediyesiydi.

Bu kitap, yaşadığım etkileyici yolculuğa karşı duyduğum derin minnettarlığın bir ifadesi olarak ve kendi yolculuğunuza çıkarken hayat bavulunuzda taşıyacağınız esin verici *bir hayat gereci* olması duasıyla yazılmıştır. Varlığınızın özündeki sınırsız mutluluğu keşfetmeniz dileğiyle...

Özgürlüğe davetlisiniz. Kanatlanmaya hazır mısınız?

“Kenara gelin” dedi.
“Gelemeyiz, Usta. Korkuyoruz” dediler.
“Kenara gelin” dedi.
“Gelemeyiz, Usta. Korkuyoruz” dediler.
“Kenara gelin” dedi.
Geldiler.
Onları itti.
Onlar da *uçtu*.

Özgürlük kaderimizdir.
Buna rağmen, bizi yüceliğe,
kendi gerçek doğamıza taşıyacak olan
o adımı atmaya korkarız.

Bir zamanlar duyduğum bir hikâyeye göre her birimiz bu hayata saf, kusursuz, ışıltılı bir elmas olarak gelirmişiz. Ancak büyümenin zorluklarını ve hayatın acılarını yaşayınca, içimizdeki bu pırıltı bir yığın döküntü altında kaybolurmuş.

Daha sonra, yetişkinliğimizde, bütün bu dağınıklığı parlak, ışıltılı bir kat cila ile örteriz. Dünyaya sunduğumuz bu yapay kaplamayı kimsenin o kadar da olağanüstü bulmamasına şaşarız. Zaman geçtikçe, bu koruyucu kabuğun gerçek kişiliğimiz olduğuna inanmaya başlarız ve tüm kimliğimizi bu kabuk etrafında şekillendiririz.

Fakat gerçekten şanslıysak, hayat bize bir hediye sunar; bir “uyandırma çağrısı.” Öyle bir olay olur ki, bir an için bu sertleşmiş yüzeyi çatlatır, çamur katmanları arasından bakıp derinlerdeki ışıltılı mükemmelliğin parladığını yakalayırız.

Sonra da, eğer çok, çok şanslıysak, hayatımız boyunca bu üstün güzellik ve özgürlüğün içlerine, yuvaya doğru bir yolculuk yaparız. Aslında *daima* bu kusursuz, saf elmas olduğumuzu ve olacağımızı keşfederiz.

Bu kitap yuvaya yolculuğun ve içimizdeki yüceliği tanıyalım diye ruhun durmaksızın yaptığı çağrının hikâyesidir. Bu kitap sizin için çalan “kalk borusudur” **nihayet gerçekten olduğunuz kişiye, yuvaya dönmeniz için bir davetiyedir.**

Aradığın, sensin.



1992 YAZINDA BİR SABAH UYANDIM ve son aylarda karnımı bu kadar büyüten şey neyse onunla yüzleşmem gerektiğini sonunda anladım. Daha fazla inkâr edemezdim. İçimden bir ses bedenimde ciddi bir terslik olduğunu, en sonunda doktora gidip muayene olmaya mecbur kalacağımı söylüyordu.

Herhangi bir “sorunum” olabileceğine inanmak istemiyordum. Her şeyi doğru yaptığımı sanıyordum! Sağlığıma çok önem verirdim, on iki yıldan fazladır bilinçli bir uygulayıcıydım. Canlı, besleyici, vejetaryen yemekler yer; yalnızca saf, temiz ve filtrelenmiş su içerdim; ayrıca her gün mini trambolin üzerinde zıplardım. Malibu sahilinde, ufak bir yazlık evde oturuyordum ve taze deniz havası soluyordum. Daha da önemlisi, yıllarca yürüttüğüm bireysel gelişim çalışmaları sayesinde artık olumlu düşünmek konusunda kendimle uğraşmam gerekmiyordu; zaten kendiliğinden oluyordu. Beni derinden tatmin eden bir evliliğim vardı; çocuklarımı seviyordum ve şükran duyarak yaptığım işimle canlanıyordum; seminerler vererek dünyayı gezmek, başkalarına, canlı, enerjik ve sağlıklı olsunlar diye esin vermek. Hayatım hep olmasını dilediğim gibiydi.

Bir ömrü eğitimlere, seminerlere katılarak, bedeni ve ruhu sağaltmakla ilgili her şeyi öğrenerek geçirmiştim. Bütün hayatım adeta sağlıklı yaşam ilkelerine göre biçimlenmişti; yani sözde değil özde *yeşilciydim*. Yine de hamile gibi görünmeme neden olacak kadar koca bir karınla dolanıyordum ortalıkta; üstelik hamile olmadığımı da bal gibi biliyordum. Her şeyi doğru yaparken bu nasıl olabilirdi?

Utanıp çekiniyordum, korkularımı en yakın arkadaşlarıma bile açamıyordum. Başkalarına sağlıklarının yönetimini nasıl ele alacaklarını öğreten ben, *bir uzman*, en bol pantolonumun bile fermuarını kapatamaz haldeydim.

On beş yıldan uzun bir süredir doğal sağaltma ve alternatif tıp alanında çalışıyordum; şimdi ise ciddi bir sağlık sorunuyla karşı karşıyaydım ve “normal” bir doktora gitmeyi düşününce bile elim ayağıma dolaşıyordu. Doğru düzgün bir tıbbi teşhise acilen ihtiyacım olduğunu biliyordum ama nereden başlayacağım ya da kimi arayacağım hakkında hiçbir fikrim yoktu.

Bir arkadaşımı arayacak cesaretim olmadığından, gidecek başka yer de bulamadığımdan en yakın kitapçıya göz atmaya karar verdim. Rafları tararken kadın sağlığı konusunda uzmanlaşmış ve ilk seçenek olarak tüm organlarınızı *almamakla* ünlenmiş bir cerrahın kitabını buldum. Başlangıç için akıllıca bir seçim olacağını düşünüp kitabın sonundaki numarayı aradım; ancak altı hafta sonrasına randevu alabilince de hem şaşırdım hem de heyecanlandım.

O zaman zarfında karnım gittikçe şişti ve aylık kanamam beklediğimden çok

önce başladı. Randevudan önceki gece, cesaretimi toplayarak en iyi kız arkadaşlarımdan birine, Catherine'e her şeyi anlattım ve benimle doktora gelmesini rica ettim.

Muayenehaneye vardığımızda, teşhisin ne olabileceğini düşünmekten içim fena oluyordu. Catherine'le oturup sohbet ederek muayene saatini beklerken, korku dalgaları halinde üzerime gelince soğuk terler dökmeye başladım. Bir buçuk saat sonra, nihayet hemşire gelip bizi çağırıyordu. Muayene kırk beş dakika sürdü, zahmetli ve detaylıydı; sanki hiç bitmeyecek gibiydi. Ben en korktuğum şeyleri duymayı beklerken doktorun ağzından tek kelime çıkmıyordu.

İşi bitince doktor hanım sessizce bana dönüp gözlerimin içine baktı. Sevecen fakat duygu içermeyen bir sesle "Brandon, karnınızda basketbol topu büyüklüğünde bir tümör var" dedi. Ben söylediklerini umutsuzca kavramaya çalışırken sanki her şey içime doğru bir makaraya sarılmaya başladı. Acemice kaygısız görünmeye çabalayarak "Hadi ama Doktor, biraz abartmıyor musunuz? Basketbol topu bu kadardır!" dedim elimle basketbol topunun büyüklüğünü göstererek, sonra da inanamayarak güldüm ve anında kendimi aptal gibi hissettim.

Komik olma çabama pek ısınmayan doktor ciddileşti, neredeyse kırıcı bir tavırla, "Deniz topu dememi mi yeğlerdiniz? Şu büyüklükte [deniz topunu işaret ederek]. Dahası, diğer organlarınızı sıkıştırıyor. Son zamanlarda nefes darlığı çekiyor musunuz?" dedi.

Başımı sallayıp zayıf bir sesle, şişkinlik ya da fazla kilolar diye düşündüğümü mırıldandım. Doktor, "Tümör yüzünden" dedi. "Bu 'batın kütlesi' kasık bölgesinden başlayarak tüm göğüs kafesinize yayıldığından öyle oluyor [vücuduma dokunup, tümörün tam olarak ne kadar yer kapladığını gösteriyordu] ve diyaframınıza baskı uyguladığından nefes almanızı zorlaştırıyor. O kadar büyümüş ki hemen bugün hastaneye yatmanız lazım; bir an önce ameliyatla alınabilmesi için gerekli testleri yaptırmalısınız."

Sanki biri, bir tekmede içimdeki tüm havayı çıkarmış gibi geliyordu. Durumu hafifletebilmek için bir iki aptalca şey daha geveledikten sonra, ofisine geçip konuşmaya orada devam etmek istediğimi söyleme cesaretini bulabildim.

Muayene odasından çıkmış koridorda yürürken Catherine konuşup duruyor, doktora sorular yağıdırıyordu. Sanırım, kendimi toplamam için bana zaman kazandırmaya çalışıyordu. Hep birlikte oturduk ve doktora tüm bunların tam olarak ne anlama geldiğini, ne gibi seçeneklerim olduğunu sordum. Sanki ne kadar konuşursa işler o kadar dehşetli bir hal alıyordu. Ameliyat "tek seçeneğimdi" ve acilen yapılması gerekiyordu.

İçimdeki baskı arttıkça kalbim hızla atmaya başladı. Kısıtlanmış bir hayvan gibi hissediyordum. Sonunda kendimi tutamayıp "Bunu yapmanıza izin veremem, Doktor" dedim. "Ben zihin-beden sağaltma alanında çalışıyorum. Aynası iştir kişinin, kendi yöntemlerimle iyileşmeye çalışmak için bir şansım olmalı... Bana ne kadar süre verebilirsiniz?"

Doktor daha da ciddileşerek bunun hafife alınacak bir durum olmadığını söyledi. "Anlamıyorsunuz" dedi. "Mesele sadece tümörün büyüklüğü değil. Asıl

endişem, birkaç gün içinde kan kaybından ölmeniz. Şu andaki, aylık kanamanız değil. İç kanamanız var.”

Çırpınıp didinmeye, düşünebildiğim her köşeden müzakere etmeye koyuldum. Doktorun söylediklerini akıllı, mantıklı bir şekilde değerlendiriyordum; hem hayatımı tehlikeye atacak bir şey de yapmak istemiyordum ama sanki bir şey bütün gücüyle beni geri çekiyordu; bir şekilde biraz daha *zaman kazanmalıyım* duygusu çok hâkimdi. Kendi sağaltma sürecimi uygulamaya, elimden gelenin en iyisini denemeye fırsatım olmalıydı.

“Peki, tıbbi hipnozla veya homeopatiyle ya da başka bir şekilde kanamayı durdurabilirsem? O zaman bana ne kadar süre verirsiniz?” diye sordum.

Katıksız bir kızgınlıkla kafasını salladı; şefkatli ancak ciddi ve korumacı bir ses tonuyla, “Brandon” dedi. “Çok samimi birisine benziyorsunuz, teşhis gerektirdiğinde ben de alternatif doğal tıbbi savunuyorum ama karnınızdaki kütle bunu düşünmek için bile fazla büyük” dedi.

Sanki kesin delilmiş gibi duvarlarını kaplayan raflar dolusu kitabı göstererek devam etti, “Tüm bu kitaplar içinde, sizinki kadar büyük bir kütleyle doğal yollarla iyileştirmiş biriyle ilgili *tek bir vaka* yok. Sonuç olarak niyetiniz ne kadar iyi de olsa, vicdanım sizi şu halde göndermeye el vermez. Doktor olarak benim işim hayat kurtarmak. Bu öğleden sonra hastaneye yatmalısınız.”

“Bana süre vermeniz *gerekseydi*; ne kadar zaman verebilirdiniz?” diye yalvardım. Pazarlık böylece devam etti, yarım saat daha geçtikten sonra, birkaç gün içinde kanamayı durdurmayı başarırım, en iyi bildiğim şeyi yapmaya; elimden gelenin en iyisini denemeye bir ay vaktim olacağını kararlaştırdık. Belirtiler *kötüleşirse* hemen onu arayacaktım, eğer kütle bir ay içinde tamamen kaybolmazsa, geri gelip cerrahların en iyi bildikleri şeyi yapmalarına izin verecektim, bu da ameliyat demektir.

Muayenehaneden çıkarken doktorun endişeli gözlerinin içine baktım, bana değer verdiğini görebiliyordum. Ancak, kendimi iyileştirmekte başarısız olacağıma hiç şüphe duymadığını da görüyordum. Sessizce, neden bahsettiğini bilen bir tavırla bana “Bir ay sonra görüşürüz” dedi, kaderimde ameliyat olduğuna tümüyle emindi.

Kalbim güm güm çarparak, Los Angeles güneşine fırladım; tahliye edilmiş bir mahkûm gibi hissediyordum. Los Angeles’tan çok hoşlanmasam da o öğleden sonra sanki burası dünyanın en güzel yeriydi. Ağaçlar rengârenk parlıyordu, havada güzel kokular uçuşuyordu ve ben, hayatta olduğum için kendimi son derecede şanslı hissediyordum. Duyularım çok açıktı; çok kuvvetli, çok keskindi. Hayat çok, çok değerliydi.

O an çok sarsıcı bir şey yaşadım. Sanki zaman tümüyle durmuştu. O dakika, tüm korkular derin bir sükûnetin, dinginliğin içinde erimiş ve yüzeye kesin bir “bilinç” - okkalı bir “kalk borusu” sesi duymakta olduğuma; bu tümörün aslında bir hediye olduğuna dair bir “bilinç”-çıkıştı. O dinginlikte, bana öğretilcek çok önemli bir şey olduğunu ve şifa yolculuğumda rehberlik alacağımı hissetmişim.

Sorun *iyileşebilecek miyim bile* değildi, daha çok *nasıl iyileşeceğim*di.

Şifa yolculuğumun nasıl gerçekleşeceğini o zaman bilmesem de, bu tümörü

yaratan tarafımın aynı zamanda onu *yok* edeceğinin de bir şekilde farkındaydım. Bu farkındalık içinde, karnımdaki bu kütlenin bana öğreteceklerini keşfetmemde bir şekilde yol gösterileceğine dair çocukça bir masumiyet ve güven hissediyordum.

Şifa yolculuğum böylece başlamış oldu.



LOS ANGELES GÜNEŞİ ALTINDA DİKİLİRKEN, zamanın durduğu o kısacık anda, bütün ömrümü tam da bu noktaya gelmek için geçirdiğimi hissetmişim. Aklımdan, yıllar süren çalışmalarım da tecrübe ettiğim çeşitli tinsel ve zihin beden sağaltımı öğretileri ile ilgili anı parçaları gelip geçiyordu.

Tüm öğrendiklerime; bunları bana öğreten tüm öğretmenlerime ve üzerinde çalıştığım, benimkinden çok daha ciddi hastalıklarını büyük bir cesaretle iyileştirmeyi başarmış tüm insanların hikâyelerine karşı içimdeki şükran duygusu gittikçe büyüyordu. Bu vakaların yüzlercesini okumak, incelemek ve bunlardan bilgi edinmekle kalmamış, yıllar boyunca şifa yolculuğuna çıkmış birçok insana tedavisinde yardımcı olma ayrıcalığına da kavuşmuşum. Deneyimlerinin benim için gerçek birer hayat dersi olduğunu, cesaretlerinin de benim cesaretimi artırdığını fark ettim. Bedensel ve hücresele düzeyde iyileşmeyi başarmış *bir* kişinin bile var olması demektir ki, tüm insan bedenleri hücresele iyileşmede yetkindir. Bunun mümkün olduğuna hiç şüphem yoktu; yalnızca *kendi* şifa yolculuğumun nasıl gerçekleşeceğini bilmiyordum.

Bir süredir düşüncelere daldığımı ve dostum Catherine'in hâlâ yanımda durduğunu fark edip ona döndüm. Şaşkın bakışlarla şöyle dedim: "Eh, en azından bir aylık sürem var. Gidip bir şeyler içelim. Biraz sarsıldım, toparlanmam lazım."

Good Earth sağlıklı yiyecekler lokantasından, Amerika'nın önde gelen bireysel gelişim eğitmeni Anthony Robbins'le seminer vermek üzere şehir dışında bulunan eşim Don'u aradım. Sesimin çok endişeli çıkmamasına özen göstererek ona haberi verdim: "Hani karnımın neden bu kadar şiştiğini öğrenmek için şu cerrahla olan randevumu hatırlıyor musun?"

"A, evet, nasıl gitti?"

"Basketbol topu büyüklüğünde bir tümörüm varmış, bu işi çözmek için bana bir ay süre verdiler."

Telefonda uzun bir sessizlik oldu. Don'un dili tutulmuştu.

Sonra da "Kahretsin, bir ay mı?" dedi.

Doktora yapmış, güzel konuşmayı bilen, bilgili biri olmasına rağmen, söyleyecek söz bulamıyordu. Anlaşılmaz bir şeyler mırıldanarak telefonu, aynı zamanda *benim de* patronum olan Tony'ye verdi. Bunu beklemiyordum. Kendimi teşhir edilmiş ve tüm ışıklar üzerimdeymiş gibi hissediyordum, yine de neşeli ve kendine güvenen bir havayla konuşmaya çalışarak Tony'ye durumu anlattım. Dilim sürçerek, "Selam Tone, son birkaç aydır karnımın biraz şişkolaştığını fark ettin mi bilmiyorum" dedim. (Uzun, dökümlü, romantik elbiselerle karnımı

örtmede başarılı olduğumu sanıyordum.)

“Evet, Brandon, aslında fark etmişim...”

İçim utançla doldu ve bir an ben de ne söyleyeceğimi bilemedim. Uzun, tuhaf bir sessizliğin ardından tüm sözcükler ardı ardına ağızımdan dökülüverdi, “Şey... Basketbol topu büyüklüğünde bir tümörüm varmış, bunu çözmem için bana bir ay süre verdiler...”

Beni utandıracak bir cevap vermesinden korkarak endişeyle beklerken yeniden uzun bir sessizlik havada asılı kaldı; sonra canlı, cesaretlendirici bir sesle, “Hiç sorun değil Brandon, sen bu işin üstesinden gelirsin. Seninle, Üstatlık’ta (yalnızca bir ay sonra Havai’de yapılacak bir eğitim semineri) görüşeceğiz” dedi.

Tony telefonu tekrar Don’a verdi, ben de ona tüm tıbbi detayları kısaca anlattım, kan kaybı konusunu hemen çözeceğime söz verdikten sonra da telefonu kapadım.

Telefon kulübesinin yanında Tony’yle yaptığım konuşmanın şaşkınlığı ve bana verdiği esinle kalakalmıştım. Tepkisini düşündüm... “Hiç sorun değil Brandon, sen bu işin üstesinden gelirsin.” Bana duyduğu katıksız güveni fark ettim; hem nasıl da emindi, bedeninin ne denli hızla iyileşebileceğinden (hücresel düzeyde). Doğru söylüyor, diye düşündüm, gerçekten de o kadar hızlı olabilir, zaten oluyor da. Bu meseleyi, sadece bu bilince ve güvene sahip kişilerle konuşmalıydım. İyi niyetlilerin olumsuzluğunu üzerime çekmeyi göze alamazdım; kendi şüphelerini, korkularını ve çarpık-yargılı sempatilerini bana yansıtırlardı. Sadece bir ayım vardı. *Çok değerli bir süre.*

O anda kendime bir söz verdim; beni tüm kalpleriyle olumlu yollardan destekleyeceklerinden hiç şüphe duymadığım; iyileşeceğime kesin gözüyle bakan insanlara açacaktım durumu.

Sonuçta da yalnızca sekiz kişiye anlattım.

Öğle yemeğinden sonra hemen mahalledeki homeopati eczanesine gidip eczacıya durumumu anlattım. Bana birkaç bitkisel ve homeopatik ilaç önerdi; bunlardan biri kanamayı durdurmaya yardımcıydı; ayrıca kafein alımı konusunda uyardı çünkü kafeinin tümör gelişimini büyük ölçüde etkilediği hakkında istatistik veriler vardı.

Sonra eve gittim. Kanamayı durdurmak için kendime basit bir nöro-linguistik zihin beden sağaltım seansı uyguladım. Bir buçuk gün sonra, hafif lekelenmeler dışında kanama durunca hem şaşırdım hem de rahatladım.

Bunun üzerine doktoru aradım. Havadisi alınca biraz şüpheli ama açık bir tavırla konuştu ve telefonu kapamadan önce “...belirtiler kötüleşirse beni hemen arayın” diyerek uyarmayı ihmal etmedi.

Ancak telefonu kapattıktan sonra fark ettim ki bir ay daha kazanmayı gerçekten başarmıştım. Ferahlayarak iç geçirdim. Ama bir süre sonra, *esas işimin şimdi* başladığı fikri üstüme çörekledi.



BİR YANDAN YOLCULUĞUMUN bana neler getireceğini neredeyse çocukça bir merakla bekliyordum, öte yandan da “kalk borusunun” acilliğinin ve bir ayın çok kısa bir süre olduğunun iyice farkındaydım. Bu değerli sürenin tek dakikasını bile boşa harcamayı göze alamazdım. Nereden başlayacağımı bilmesem de, bir şekilde yönlendirileceğimi söyleyen o içsel “bilinç” sürekliliğini ve ısrarını koruyordu. Yani, yapabileceğim tek şey güvenmektir.

Neye doğru yönlendirileceksem tümüyle teslim olacağıma ve beni götüreceği yere güveneceğime dair basitçe kendime söz verdim. Elimden gelenin en iyisini yapacaktım, sonucunsa önemi yoktu. Yolculuğumun bir bölümünün tümörün bana öğreteceklerini keşfedip ortaya çıkarmakla ilgili olacağından hiç şüphem yoktu. Hücrelere geçmişten gelen hangi çözümlenmemiş duygusal anılarla sebeplerin yerleştiğini bulmam ve bunlardan özgürleşmem gerektiğini biliyordum.

Yıllarca zihin beden sağaltımı alanında çalıştıktan sonra, her şeyin bir sebeple ve amaçla gerçekleştiğine inanıyordum. Hastalığın veya bedensel bir engelin size ne öğretmeye çalıştığını kavrayıp, hücrelerde saklanan duygusal konulardan nihayet kurtulunca, işte o zaman ve *ancak* o zaman iyileşme her düzeyde; duygusal, tinsel ve bedensel olarak başlayabilir. Ancak o zaman beden doğal olarak kendini iyileştirme sürecine girecektir. Kendi şifa yolculuğumun da, tümörün içinde birikmiş duygusal konulardan kurtulmayı içereceğini biliyordum. Yalnızca o zaman bu konuların ne olduğunu bilmiyordum.

Ayrıca bedenimi çok pratik yöntemlerle fiziksel olarak desteklemeliydim ki çok miktarda bozucu ve toksik hücreyi atmaya başlayabilisin! Böylece ilk olarak bedenimi, yıllar içinde öğrendiğim çok bilinen doğal hijyen terapileri kullanarak, canlı ve temiz bir diyetle desteklemeye karar verdim.

Zaten çok sağlıklı yiyecekler yiyordum ama artık daha yüksek enerji düzeyine ulaşabilmek için daha da iyi beslenmeliydim. Vejetaryen diyetimde, yüzde altmış beş/yetmiş olan taze ve çiğ sebze meyve oranını, bolca taze sıkılmış sebze, meyve suyu da dâhil olmak üzere yüzde yüze çıkardım. Buna besin enzimlerini de ekledim, mineral alımını da artırdım, ayrıca arınmaya yardımcı olduğunu bildiğim bitkileri de kullandım. Bunlara ek olarak, masajla lenf sistemimin akışını düzenleyecek, lavmanla kolon temizliği yaptıracaktım; böylece duygusal arınma bittiğinde vücudum bedensel arınma için en iyi durumda olacaktı. Fakat bunlar yalnızca uygulaması kolay bedensel desteklerdi. *Gerçek* uğraşımın tümör içindeki duygusal birikimi keşfetmek olacağını biliyordum.

Don, Kanada'daydı ve seminerleri bırakamazdı. Bu nedenle o gün, gelişmelerin

ciddiyetini de dikkate alarak, onun yanında olmam gerektiğine karar verdim; işleri biraz yavaşlatıp birlikte kısa bir tatil yapmak iyi fikirdi. Belki de bu sayede içsel kılavuzum bir sonraki adımı karşıma çıkarırdı. Böylece, Quebec'e, Don'un yanına gitmek üzere uçakta yerimi ayırttım.

Sezgilerim bana, karşıma çıkacak her şeye açık olmamın, sakın kalmamın ve güven-güven-güven duymamın şifa yolculuğumun ana yolu olduğunu söylüyordu. Bir şekilde içgüdüsel olarak biliyordum ki, bu işte yetkili, Brandon adlı kişilik değildi; sürücü koltuğuna içimdeki sonsuz bilgelik geçecekti. Saçımın uzamasından, kalbimin atmasından sorumlu olan tarafımın kendi işini yapacağını biliyordum; içsel kılavuzum bir sonraki adımı karşıma çıkarabilsin diye tam bir sükûnet ve teslimiyet halinde olmanın ne denli büyük bir cesaret isteyeceğini de biliyordum.

İlk adım olarak en iyi seçenek kısa bir tatil gibi görünüyordu.



QUEBEC UÇAĞINDA, ikram ettikleri bütün o muhteşem Fransız yemeklerinin tadını çıkaramayacağımı fark ettim; çiğ sebzeli karışık salatalarla, havuç sularıyla, taze meyvelerle ve koloidal minerallerle beslenmek durumundaydım. Bir yanım ayak diriyordu ama yalnızca bir ay sürem olduğunu hatırlattım kendime, hem kendim için bu kadarını yapabiliyordum.

Don'la birlikte Quebec'in, resmedilmeye değer, sakin sokaklarında telaşsızca dolaşırken, yüksek bir farkındalık halindeydim; algılarım yine çok canlı ve keskindi. Ağaçlar sanki daha canlı görünüyordu, sokak kahvelerinden gelen kokularsa çok çeşitli ve keskindi. Arnavut kaldırımını yıllar içinde insanlar, at arabaları ve otomobiller yüzünden yuvarlaklaşmıştı; bulutlar açık mavi gökyüzünde parlak renkleriyle belirginleşmişti. Sadece bakabildiğim, koklayabildiğim, hissedebildiğim için bile kutsanmış gibiydim, keskin rüzgâr bile sanki çok nadir bir şeydi. Sanki ruhum hayatın tadını *gerçek* anlamda çıkarıyordu.

Üzerime bir sessizlik çöktü. Bir kere daha sanki zaman durmuştu. Kendimi hem tamamen hareketsiz hem de ışıldayan bir canlılıkta keskin bir sükûnet içinde buldum. Bana "rehberlik edildiğine" dair inancım giderek arttı. Dışarıdan muhtemelen düşünceli ve sessiz görünüyordum ama içimde bu bilincin böylesine güçlü bir biçimde kendini göstermesine duyduğum şükranla ağlamak üzereydim.

Dönüp Don'a baktım; orada ne kadar süre durduğumu bilmiyorum ama onun da olağan halinden sessiz olduğunu fark ettim. Üstelediğimde, Don benimle duygularını paylaşmak istemediğini itiraf etti; iyileşeceğime inanan ve beni olumlu düşüncelerle destekleyecek insanlarla bir arada olmamın benim için çok önemli olduğunu biliyordu ama konuşursa korktuğunu itiraf etmesi gerekecekti.

"O kadar büyük gibi ki..."

Uzun bir sessizlik...

Uzulca cevapladım, "Büyük zaten"

Diyecek başka şey bulamıyordum. Aşikâr olanı dile getirmişti ama bir şekilde bu açık durum hem tek seferde kavranamıyordu hem de neredeyse aptalca aleniydi.

Bir uzun sessizlik daha...

Sonra, "Ben de bazen korkuyorum" dedim. "O anlarda açık olmam ve güvenmem gerektiğini kendime hatırlatmam gerekiyor. Karşı koymanın bir faydası yok. Sana içimden taşan bu sessiz kesinliği keşke tam olarak anlatabilseydim ama zihnim ve kişiliğim ne kadar endişeyle dolmuş olsa da her nasılsa daha derinlerden, içimden gelen bir şey başka türlü düşünüyor. Bu bilinç olağandışı yolculuğumda beni yönlendiriyor. O yüzden gel de buradaki zamanımızın keyfini sürelim, burası

çok romantik bir şehir.” Bir kahvede oturduk, ben yalnızca salata yiyor olsam da, onu şahane Fransız mutfağının tadını çıkarmaya teşvik ettim. Gönülsüzce kabul etti.

Günbegün içimdeki huzur derinleşti; Quebec’te geçen üç dört günün ardından artık hareket vaktinin geldiğini biliyordum. Neye doğru olduğunu hâlâ bilmiyordum ama içimdeki bir şey beni ilerlemeye zorluyordu.



QUEBEC'TEN, ARKADAŞLARIMIZ Mark'la Elaine'i aramaya karar verdim. New York dışında, spiritüel menşeli bir komünde yaşıyorlardı; onları ziyaret edebilirim diye düşünmüştüm; bedenim üzerinde bir iki şey dener, sonraki adım için önerilerini alırdım. Uzmanlık alanımıza giren pek çok şeyi Mark'la Elaine'den öğrenmiştik: doğal hijyen, iridoloji¹ akupunktur, bitkisel şifa ve daha nice eğitim almıştık onların yanında, beden elektroniği denilen süreç de caba. Mark ile Elaine hayatımızın önemli spiritüel ve duygusal değişimini yaşadığımız bir dönemine tanıklık etmişlerdi; gerçi uzun yıllar geçmişti aradan, hem artık zihin beden sağaltımının farklı alanlarına yönlenmiştik, yine de yanlarına gidilecek doğru insanlar olduklarını düşünüyordum. Destekleyici olacaklarını biliyordum.

Oraya vardığımızda Elaine bize birer bardak bitki çayı ikram etti, sonra da kendine has samimi ve sezgisel tavrıyla, "Ne haber? Bir şeyler olduğu kesin!" dedi. "Şey, bana bir teşhis kondu..." Böylece tüm hikâyeyi anlattım, yaptığım bedensel şeyleri de ekledim ve "yani bana yol gösterilmesine izin veriyorum" diyerek bitirdim.

Elaine omzunu silkip "Brandon" dedi. "Bunu sorun olarak bile görmüyorum. Sen üstesinden geleceksin... Hiç mesele değil... Kolayca hallolur... Bunu biliyorum... Gerçekten, eminim Brandon..." Ben de bildiğinden emindim.

Bir kere daha, haberleri ilk kez duyan biri Tony'yle birebir aynı sözcükleri kullanıyordu, "Sorun değil, üstesinden gelirsin." Sanki etrafımdaki insanlar, içimden yükselen bilincin birer aynasıydı! İçimde hissettiklerimin gerçekliğinin dışarıdan da tasdik edilmesi güvenimi tazeliyordu.

Orada bulunduğum süre boyunca iyi bir masaj terapisi uygulattım ve arınma sürecinde bana yardımcı dokunacak birkaç bitki öneren bir bitki uzmanıyla tanıştım. Ayrılmaya hazırlanırken masaj terapisti elime bir pusula tutuşturdu, üstünde bir telefon numarası yazılıydı. "Senin için biraz araştırma yaptım" dedi. "Santa Monika'da çok iyi bir kranyal masaj uzmanı buldum. Orası Malibu'ya yakın, değil mi?"

"Evet, çok yakın" diye cevap verdim. "Teşekkür ederim, çok düşüncelisin."

"Endişe etme Brandon, bu işten kolayca kurtulacağını hissediyorum. Üstesinden geleceksin."

İşte yine aynı şey, üçüncü kez! Bu sefer saçlarım diken diken olmuştu. Gerçekten de evrenin bana bir şeyler anlatmaya çalıştığına inanmaya başlıyordum. İşaret gibi şeylere inansaydım her yönden işaretler yağıyordu ve hepsi de *aynı* şeyi gösteriyordu: ÜSTESİNDEN GELECEKSİN!

Pusulayı elimde tutarken “Hım, belki de bu adam ekmek kırıntılarında biridir, yolumun üstündeki bir işarettir. Malibu’ya döner dönmez onu arayacağım” diye düşündüm.

1İridoloji: İris bilimi ç.n



ELİMDE TELEFON NUMARASININ YAZILI OLDUĞU pusulayla havaalanından eve dönerken, içimde beklenmedik bir öngörünün büyüdüğünü hissettim. Bu yeni yol işaretinin beni nereye götüreceğini öğrenmek için sabırsızlanıyordum.

Yaylanan adımlarla Malibu'daki evime girdim, telefona uzanıp kâğıtta yazılı numarayı çevirdim ve masaj terapistinin sekreterine ulaştım. Sekreter uzun uzun özür diledi ancak terapistin önümüzdeki ay hiç boş zamanı olmadığını söyledi. Ondan sonrasına randevu almak ister miydiniz?

Bir ay sonraya mı? Bir ayım yoktu ki! Üç haftadan az zamanım kalmıştı.

Sanki biri balonuma iğne batırmıştı. Nasıl olur da beni muayene edemezdi? Onun, yolculuğumun bir parçası olduğuna, işaretlerden biri olduğuna öyle emindim ki. O ana kadar her şey o kadar mükemmel, o kadar zarafetle ilerlemişti ki neredeyse hidayete erdiğimi düşünenecektim. Ama şimdi... Doğru olamazdı. Sekretere, gerçekten emin olup olmadığını sordum.

“Eminim, kusura bakmayın... Tamamen dolu.”

Havam alınmış halde telefonu kapadım ama her nasılsa ikna olmamıştım. İki dakika sonra tekrar aradım, “En azından kendisiyle konuşabilir miyim?”

“Yanında bir hastası var.”

“Peki, mesajımı iletebilir misiniz?”

“Aradığınızı söyleyeceğim.”

O gece saat 10:45'te telefon çaldı; geç vakit aradığı için özürler dileyen biriydi. “Adım Benjamin” dedi. “Bugün aradığınız kranyal viseral² masaj terapistiyim...”

Saat on bire kadar konuştuk. Sonunda, “Bakın” dedi, “sabah yedide gelmek sizin için zor olmazsa, bugünden itibaren tahliller için hastaneye gideceğiniz zamana kadar sizi mümkün olduğunca çok seansa alırım. O kadar erken gelebilir misiniz?”

“Gelmemeyi göze alamam. Yediye çeyrek kala oradayım.”

Sabahın erken saatleri benim için en iyi zamanlar olmasa da, işlerin yeniden “akışa” uyum sağlamasına sevinmiştim.

İlk seansın sonunda, ceketime uzanırken Benjamin bana dönüp “Biliyor musun, bunun senin için gerçekten bir sorun olmayacağını hissediyorum” dedi. “Bana sanki şimdiden iyileşmeye başlamışsın gibi geldi. Muayenen üç hafta sonra olduğundan bu sana delice gelebilir ama bence bunun üstesinden geleceksin!”

Ben de sözlerini onunla tekrarlardım! Başımınla onayladım, gülümsedim ve el sallayarak “Yarın görüşürüz” dedim. Neydi bu, bir mantra³ falan mı?

Benjamin iyi bir bağırsak terapistinin adını vermişti. Hemen onun peşine düşüp bir randevu aldım. Seansta uzman hanım karnımı yokladı ve “Biliyor musun,

bunun kolayca iyileşeceğini sanıyorum fakat kurtulman gereken bazı eski duygusal birikimler var” dedi.

“Biliyorum” diye geveledim sessizce. İyileşmeye hazırlık olarak bedenimle ilgilensem de konunun duygusal yanına hâlâ değinmemiştim; tümörü en başta yaratan şeylerin özüne inmemiştim. Konuyla yüzleşmekten çekinip çekinmediğimi içten içe sorguladım; hayır, çekinmiyordum. Bana yol gösterilecekti ve henüz tümörün duygusal nedenlerini araştırmak üzere bir “çağrı” almamıştım veya çekim hissetmemiştim.

İçimdeki güven duygusunu sürekli kılmak, alışık olduğumdan daha fazla cesaret ve sabır gerektiriyordu çünkü zaman hızla akıp gidiyordu! O gece, sevgili dostum Kabir, San Francisco’den aradı. Onkologdu ve bir saat boyunca tıbbi teknik detaylardan bahsetti, çoğunu da anlamamıştım bile. Bütün bunları dinlememin bir sebebi olmalı, diye düşünüyordum. Sohbetin sonuna doğru nihayet doktorluktan sıyrılıp arkadaş haline döndü de bu sayede ondan daha farklı bilgiler edinebildim. Ortodoks tıbbın yöntemlerini denemeyi düşünmediğimden bahsettim. Cerrahlara karnımı açtırmadan önce kendi kendimi iyileştirmeyi düşünüyordum ve tüm bunların merkezinde olduğunu bildiğim duygusal meseleleri çözerek bu batın kütesinin bana anlatmak istediği dersi bulmak istiyordum.

“Brandon, bak ne diyeceğim, birkaç günlüğüne buraya gelsene. Birini tanıyorum; bedende biriken duygusal meselelerden kurtulmana yardım ediyor ve bu işte çok iyi. Aşağı yukarı haftada bir gidiyorum ben de bu kadına. Sihirbaz gibi! Seanslarından çok şey öğrendim.”

Bir doktor olarak bazen fazla coşkulu olabiliyordu ama bu söyledikleri ilgimi çekmişti; hem kadın o kadar muhteşem değilse bile oradaki meditasyon merkezine gidip çeşitli derslere katılabilirdim. Hem Kabir’le zaman geçirip spiritüel sohbetler etmek de cazip bir fikirdi.

“Bakayım hiç uçak var mı? Yoksa doğru yolda olmadığımızı anlarız” dedim.

Şansım yaver gitmişti. San Francisco’ya süper özel indirimli iki bilet bulmuştum, hem de iki gün sonraya. Tekrar o muayenehaneye gitmeme yalnızca iki buçuk hafta kalmıştı ve yine aynı noktadaydım; GÜVENİYOR, GÜVENİYOR, GÜVENİYORDUM!

Kabir’in bana birkaç randevu aldığını öğrenince çok sevindim. Doktor olduğu için neredeyse hiç görüşemeyecektik; yine de rahattım çünkü uçaktan indiğim andan itibaren San Francisco’da önemli bir şeyler olacağını hissetmiştim.

Alıştığımın tersine Kabir’in evine gitmek yerine Don’la, terapistin muayenehanesinin yakınlarında, ufak, güzel bir pansiyona yerleştik. Birkaç günüm burada geçecekti, ben de seanslar arasında dinlenmek ve sessizce oturup kendimi iyileşmeye vermek istiyordum. Üstelik pansiyon meditasyon merkezinin de neredeyse dibindeydi, oraya gidip meditasyon da yapabilirdim.

İçimden bir ses müzikle yüzleşme zamanının geldiğini söylüyordu; içe dönüp kendime kapanma zamanı olduğunu biliyordum. Bu kararımın ne kadar önemli olacağını farkında değildim.

2Kranyal-viseral: Kafatası ve iç organlara özel ç.n

3Mantra: Sanskrit dilinde, tekrarlanan kutsal söz. ç.n



MASAJ TERAPİSTİ SURJA'NIN dairesine giden basamakları çıkarken içim kararsızlık ve biraz da korkuyla dolmaya başlamıştı. Neden bunları hissettiğimi merak ediyordum ama zili çalarken bütün düşünceleri kovaladım.

Kapıyı tatlı yüzlü bir hanım açtı. Güven verici bir sesle beni içeri aldı; sıcak, temiz, sade, ev gibi görünen bir tedavi odasına girdik. Kadına, sandalyedeki oyuncak ayıları sordum. “Buraya gelen çocuklar için” dedi. “Kendilerini güvende hissediyorlar. Bazı yetişkinlerin de hoşuna gidiyor.” Gülümsedim ve ayıların aslında yetişkinler için olduğuna dair bir hisse kapıldım. Hem tuhaf hem sevimli bir durumdu.

Güzel kokulu tütsüler yakmıştı. Etrafta, birlikte çalıştığı spritüel ustaların resimleri vardı. Uzmanlık alanı masaj da olsa, içinde ilahi güce karşı büyük bir sevgi taşıdığını ve muhtemelen öğrenmeye benim kadar aç olduğunu görebiliyordum.

Başlamadan önce biraz sohbet ettik. Baştan sona tüm hikâyemi anlattım. Duygusal anıların hücrelerde depolandığına dair sarsılmaz inancımın söz ettim; bu birikim, hücre yenilenmesi sırasında yeni nesil hücrelere aktarılıyor ve gerçek iyileşme de ancak hücrelerde depolanmış anılardan kurtulduğumuzda başlıyordu. Bu tümörün içinde her ne biriktiyse eninde sonunda bununla yüzleşebileyim diye bütün kalbimle dua ediyordum. Umarım bana yardım edebilirdi.

Şunu da itiraf ettim ki, ben de zihin beden alanında çalışıyordum ve muhtemelen geçtiğimiz yirmi yılda *her şeyi* deneyip yapmıştım. Mevcut tüm sağaltım tekniklerini denemiş ve tüm duygusal meselelerini çözüme ulaştırmış biriydim. Yani, karnım durmadan büyümeye başladığında gerçekten ciddi bir şey olduğuna hiç ihtimal vermemiştim. Belki de kibirli bir insana dönüşmüştüm, böyle şeyler başıma gelmez sanıyordum.

Ona, başka kimseyle paylaşmadığım bir şeyden bahsettim; tümörün bu kadar büyüdüğünü öğrenmemin, üstelik bu kadar uzun süredir inkâr içinde yaşadığımı fark etmenin beni nasıl alçakgönüllülüğe ittiğini ve ne kadar utandığımı anlattım. Hiçbir şeyin ters gideceğine inanmak bile istememişim çünkü her şeyi doğru yapıyordum.

Beni durdurup, “Bence gerçekten her şeyi doğru yapıyormuşsunuz” dedi. “Bana kalırsa kurtulmanız gereken bazı *eski* birikimler var.”

“Ama ben dünya üzerindeki tüm sağaltım tekniklerini uyguladığımı sanıyorum!”

“Demek ki bedeniniz böyle düşünmüyor! Duygusal birikimleriniz fiziksel düzeyde ortaya çıktığına göre artık yüzleşmeye ve bunlardan kurtulmaya

hazırsınız.”

Haklı olduğunu biliyordum, sessizce başımla onayladım. Sağlıkla ilgili aynı inançlara sahip olduğumuz belliydi, çok rahatlamıştım.

Çeşitli terapi uygulamalarıyla ilgili hikâyelerimizi paylaşmayı sürdürdük; gençliğimizde denediğimiz kimi saçma şeylere birlikte güldük. Sonra, daha farklı ruhsal çıkarımlarımızdan bahsettik. Değerli terapi zamanından çaldığımızı fark edene kadar kırk beş dakika geçip gitmişti bile.

Başlamadan önce tümörün içindeki her neyse onunla yüzleşebilmek için içimden dua ettim. Sonra içsel olarak açıldım ve kendimi teslim ettim, yolculuğum süresince bana sürekli eşlik eden sessizliğe kendimi bıraktım. İçgüdüsel olarak tüm cevapların bu sükûnetten geleceğini biliyordum, kişiliğimden *değil* ve geveze zihnimden *hiç değil*. *Düşünen* zihnim cevapları bulabilseydi, şimdiye kadar çoktan yapmış olurdu. Bulmadığına göre tek yolum güvenmekti: çok daha *derin* bir bilgeliğe duyulan güven; kalbimin çarpmasını, gözlerimin parlamasını, saçımın uzamasını sağlayan bilgelik; hücrelerimin çoğalmasını sağlayan sonsuz bilgi; gece uyurken uyanık kalan yanıma duyduğum güven. Kendi özüme (gerçek bene) bana *evimdeymiş* hissi veren şeye güvenmem ve teslim olmam gerektiğini biliyordum.

Masaj yapmaya başlayınca gözlerimi kapadım, derin bir huzur içinde daha da rahatladığımı hissettim, bir kere daha zaman durmuş gibi geldi; algılarım tümüyle açıktı, yine de zihnim, geniş, sınırsız bir huzur içinde tam bir dinlenmedeydi. Kendimi her şeyle bağlantılı hissediyordum.

Masaj sırasında Surja, “Neden zihin gözünle tümörünün içine doğru birkaç adım atıp orada neler olduğuna bir bakmıyorsun?” diye önerdi. Tavsiyesinin öyle ahım şahım bir yanı yoktu; yine de doğru geldi. Ben de uymaya karar verdim. Rahmimin içine girdiğimde gördüklerimden hiç hoşlanmadım. Epey korkunç görünüyordu. Birçok sefer, “Buradan çıkıyorum. Bunları görmek istemiyorum” diye düşündüm. Fakat içsel bilgeliğim bir amaç için orada bulunduğumu bana hatırlatmaya devam ediyordu, bir kere daha yüzleşmem gereken neyse onunla karşılaşma cesareti diledim. Görmeye katlanamayacağım bir şey bulacağıma emindim.

Tümörün içinde “dolaşırken” özellikle karanlık bir bölgeye ulaştım. Bu bölgeye yaklaştıkça duvarlarından sızan yoğun korkuyu hissedebiliyordum. Gözlerimin önünden bir anda çok yoğun ve sarsıcı bir çocukluk anısı geçiverdi. Endişe eden, düşünen zihnim hemen duruma el koydu ve “Bu olamaz. Bu anıyı hatırlıyorum... Bununla çok önce uğraşmış ve onu çoktan rafa kaldırmıştım!” diye düşünmeye başladı. “*O kadar* önemli bir olay değildi, burada olanların nedeni bu olamaz ki... vesaire... vesaire...”

Surja masaja devam ederken düşünen zihnimin yargılarını çekingence ona aktardım. Güvenimi tazelemek için bana “Evet, bilge bedeninin özellikle bu anıyla karşına çıkmasının bir nedeni olmalı. Şimdilik sadece karşına çıkanlarla ilgilen. *Düşünen* zihnin bundan şüphe duysa da kaybedecek neyin var?”

Böylece anımı izlemeyi sürdürdüm. Zihnimde bu sahne canlı renklerle ve yavaş çekimde tekrarlanıyordu. Şaşırtıcı bir biçimde, gömüp uzun süre önce unuttuğum beklenmedik duygular belirmeye başladı ve o anki gerçek hislerim yüzeye çıktı. O

zaman bu kadar yoğun duygular yaşadığımı hiç fark etmemiştim. O dönemde bile gerçek duygularımı maskeleyip, cesur bir surat takınmakta çok başarılıydım.

Yanaklarımdan sessizce yaşlar süzülüyordu.

Yaşadıklarım çok özeldi, Surja'ya pek bahsetmek istemiyordum. Ama yine de sonunda kendime karşı dürüst olabildiğim için rahatlamıştım, maskeyi çıkarmış ve tıpkı küçük bir çocukken olduğu gibi kendimi çok savunmasız, çok çaresiz hissedebilmişim. Travma sırasında hissetmemi engellediğim doğal duygulara sonunda kendimi *açabilmişim*. Her nasılsa küçük bir çocukken bile gerçek duygularımı göstermeye iznim olmadığını öğrenmişim. Daha da önemlisi bunları kendime de itiraf edememişim.

Böylece, bu kadar basit ve saf bir yolla, onca zamandır orada duran şeyleri yaşama iznini veriyordum kendime, nihayet. Bu eski anıyı hiçbir zaman tam olarak unutmamıştım ve onu "keşfetmek" benim için gerçek bir uyanış değildi. Beni esas şaşırtan *gerçek* duygularımın *yoğunluğu*du. Bunların üstünü örtmede o kadar başarılı olmuşum ki o kadar da önemli olmadıklarına kendimi inandırmıştım!

Yaşadıklarımın minik bir bölümünü Surja'yla paylaştım, o da bana "Kendini bütünlenmiş hissediyor musun?" diye sordu. İçsel bilgelikle içimi taradım. "Hayır."

"Peki, öyleyse minik bir kamp ateşi hayal et bakalım; o hatıradaki herkesi yanına al ve ateşin başında biraz sohbet ederek neden o zaman o şekilde davrandıklarını öğrenmeye çalış, onlara da gerçek duygularını anlat. Bırak küçüklük halin sanki şu an buradaymış gibi onlarla konuşsun."

Bir kez daha söyledikleri iyi bir fikir gibi geldi ve denemeye karar verdim, kaybedecek bir şeyim yoktu. Bir yandan da tatlı ve rahatlatıcı masaj devam ediyordu. Surja sanki içgüdüsel olarak neremde gerginlikler olduğunu buluyor ve ben içsel sürecime devam ederken o da bunları gevşetiyordu.

Zihin gözümle kendimi çıtırdayan bir kamp ateşinin başında hayal ettim. Annemle babam da oradaydı, çok daha genç görünüyorlardı, ellilerin şimdi modası geçmiş kıyafetlerini giymişlerdi. Bu duygusal anıyı yaşamış dört yaşındaki halim de küçük elbisesiyle orada duruyordu, çok savunmasız ve kendinden emin olmayan bir haldeydi. Şimdiki halimle ben de oradaydım; küçüklük halimin yanına gidip onu kucağıma çağırdım, böylece kendini güvende ve rahat hissedebilirdi.

Kamp ateşi çevresinde konuşulanlara çok şaşırdım. Küçüklük halimin bu eski anıyla ilgili bu kadar yoğun duygular yaşadığımı hiç fark etmemiştim. Sanki küçük benin paylaşacağı, ifade edilmemiş birçok acısı vardı.

Sonunda yıllardır söyleyemediği şeyi söyledi. Sanki yılların acısı içinden taşıyordu. Diyecek başka söz bulamadığında anne babama dönüp neden o şekilde davrandıklarını sordum. O dönemde başlarından geçenleri öğrenince de aynı ölçüde şaşırdım; en sonunda acılarının kaynağını, ne kadar hayal kırıklığına uğramış ve çaresiz hissettiklerini anlayınca gözlerim şefkat yaşlarıyla doldu. Kız kardeşim dört yaşındayken boğulmuştu, ne yazık ki ifade edilemeyen acılar kimi zaman bizlere de yansiyordu.

İçimizi tümüyle boşaltıncaya, kalbimizin en derinlerini paylaşıncaya kadar kamp ateşi sohbetleri sürdü. Sonunda küçüklük halim ilk kez olayların neden ve

nasil o şekilde geliştğini anladı. Huzur içindeydim; huzur, sadelik ve gerçek kavrayış.

Surja'ya olan biteni kısaca aktardım, o da bana bir kere daha bütün hissedip hissetmediğimi sordu. İçimi yokladım. "Hayır, içimde hâlâ beni rahatsız eden bir şey var fakat ne olduğunu bilmiyorum, sanki başka şeylerle de ilgilenmem gerekiyor."

Kaybolduğumu hissediyordum. Düşünen zihnime dönmenin hiçbir faydası olmayacağını biliyordum. Bana yalnızca aleni, mantıklı görünen cevaplar verebilirdi ki bunlar iyileşmeme yardımcı olmamıştı veya beni yargılar ve tüm bunların ne aptalca olduğunu söylerdi.

Böylece, bir kere daha içimi açtığımı, güvendiğimi ve kendimi sessizliğe teslim ettiğimi hissettim, cevapların buradan geleceğini biliyordum. Sessizlik enginleşip her şeyi kapladıkça düşünen zihnim duruldu ve ruhumdan yayılan huzurun güzelliği karşısında bir kere daha huşu duydum. Sessizlik odayı kaplarken düşüncelerim dinginleşti.

Sessizliğin derinliklerinden şu sözleri duydum (hatta her nasılsa yaşadım) "Annenle babanı affetmelisin."

Beynimden vurulmuşu döndüm. Bunun gerçek olduğunu biliyordum. Her şey çok açıktı ama önceden bunu hiç düşünmemiştim. Böylece, zihnimde kamp ateşini yeniden canlandırdım ve anne babamı ateşin etrafına oturttum. Sonra, içimden, küçüklük halim ikisini de affetti, çocuklara has masum bir affedişti. Af sözcükleri dudaklarımdan dökülürken kalbimin kırıldığını hissettim. Bu bağışlama tümüyle içtendi ve ruhumun derinliklerinden geliyordu.

Yanaklarımdan yaşlar süzülüyordu. Ruhum huzurla, tam olmanın huzuruyla kaplandı. İçimde basit bir bilinç oluştu, biliyordum ki HİKÂYE SONA ERMİŞTİ!

Masaj masasında uzanmış haldeyken, kollarımla bacaklarımda gezinen sonra da tüm bedenime yayılan hafif ama neredeyse elle tutulur bir enerji hissetmeye başladım. Derinlerde bir yerde tümörün iyileşmeye başladığını biliyordum.

Kısa bir süre sonra Surja bana nazikçe seansın sona erdiğini söyledi. İki saat geçip gitmişti. Hâlbuki bana çok da kısa gelmişti! Yavaşça doğruldum, biraz sersemlemiştim, o da bana bir bardak su verdi.

Pansiyona gitmemi, bir çorba içip ya da hafif bir şeyler yiyip dinlenmemi ve içimdekilerin yerine oturabilmesi için kendime zaman tanımamı önerdi. Başımı sallayıp sessizce onayladım; pek konuşabilecek gibi hissetmiyordum, masaj masasından kalkmak için usulca hazırlandım.

İçten içe şüphe eden, düşünen zihnim yavaşça tekrar ortaya çıktı ve tüm gücüyle "O kadar da büyük bir olay değildi, eski bir hatıranı yeniden buldun... Ne olmuş yani? Daha önce de bu tip şeyler yapmıştın. Gitmiş, görmüş, tişörtünü almıştın... Tüm bunlar sadece zihnindeydi, hayalindeydi..." gibi şeyler demeye başladı ve dedi, dedi, dedi...

Masadan indim, zihnim gevezeliği sürdürürken kıyafetlerime uzandım. Pantolonumu almak için kolumu uzattığımda bir anda tüm dengem bozuldu, sarhoş gibiydim, her yerim titriyordu. Bir sandalyeye tutunup oturmak zorunda

kaldım.

O anda zihnim eleştirmeyi durdurdu ve tüm dikkatim bedenimde olup bitenlere sessizce yoğunlaştı. “Kahretsin! Bir şeyler oluyor, hem de önemli bir şey!” diye düşündüm ve davul kadar gergin karnıma dokununca biraz olsun yumuşadığını fark ettim! “Rüya görüyorum herhalde, bu kadar hızlı olamaz” diye düşündüm. Zihnimden düşünceler akmaya başladı, neler olduğuna bir anlam verememiştim. Tümüyle hasta hissediyordum. Sadece uzanmak istiyordum

Eşim Don oturma odasında beni bekliyordu ve benim ne kadar hasta hissettiğimi görmesini istemiyordum. Aklım çok karışık, içimde bir şeylerin hızla değiştiğini hissedebiliyordum fakat bunu anlatmam gerekse açıklayamayacağımı da biliyordum.

Yavaş yavaş arabaya gittim. Pansiyondaki odama geldiğimde, temiz bembeyaz çarşafalara sokulup, sadece kıvrılıp dinlenebildiğime son derecede memnundum, o sırada bedenimde her ne oluyorsa oluyordu.

Gün boyunca, olanları “hazmetmeyi” sürdürdüm ve gece de uykumu alamadım. Ertesi sabah kendimi zayıf ve savunmasız hissediyordum, olanları anlayamıyordum. Her şey çok hızlı gelişmişti. Sanki bedenimdeki moleküller hareket ediyor, yer değiştiriyordu ve önceden sert, hamileymiş gibi olan karnım artık jöle kadar yumuşamıştı.

Üç gün boyunca zayıf ve sersemlemiş haldeydim. Her nasılsa kendimi hassas ve korunmasız hissediyordum ama sanki bedenim nasıl yapacağını bildiği şeyleri yapmayı sürdürüyordu. Tek bir şeyden tümüyle emindim. Kontrol bende değildi, beden bilgeliğim kontrolü güçlü bir biçimde ele geçirmişti ve hücrelerimi, kendiliğinden doğal ve mükemmel olarak dönüştürüyordu, benim ise hiçbir şey düşünmeme gerek kalmıyordu.

Tuhaf bir şekilde, sonunda zihnim susmuştu, artık buna edecek bir lafı kalmamıştı. Her şeyi kapsayan bir huzur içindeydim. Çok çocuksu, masum hissediyordum, içimde neler olup bittiğini *hiç* anlamadığım için çok memnundum. Sadece var olan tatlı, her şeyi kapsayan kabulleniş içinde rahatça duruyordum. Bedenimin bilgeliğinin zekâsı içeride kendi mucizesini gerçekleştiriyordu, benim tek yapabildiğimse şükran içinde dinlenmek ve teslim olmaktı.

Derin düşüncelere daldığım sırada, bunca zaman tümörün bana yapıştığını sanırken aslında *benim ona* tutunduğumun farkına vardım. Kendimi orada birikmiş anı ve acı verici hislerden koruyordum. Artık duygusal desenlerle bunlara bağlı olan anıyı keşfedip de hikâyeyi sona erdirince tümöre de ihtiyacım kalmamıştı. Meseleler bir kere çözüldükçe, yaraları iyileştirip hataları affedince tümör de artık gidebilirdi. Amacını yerine getirmiş ve bana öğretisini iletmişti.

Sanki acı veren anıyı paketleyip kapağını kapamıştım. Sonra da hücreler bu eski anıyı kapalı tutabilmek için büyümüş ve büyümüş, yıllar içinde onunla yüzleşmeyeyim diye beni korumuştum. Ya da geriye dönüp bakınca, bana öyle geliyordu.



DOKTORA GİTMEYE ARTIK YALNIZCA ON GÜN KALMIŞTI. Her gün karnım biraz daha düzleşiyordu ama muayene tarihi gittikçe yaklaştığında tümünden inmediğini de görebiliyordum.

O sıralarda çoktan Malibu'ya dönmüştüm. İyileşmemi hızlandırabilir miyim diye çareler aramaya karar verdim. Birkaç yakın arkadaşlarımdan, bana travmatik anı tedavisinde eşlik etmelerini rica ettim; ancak bu sefer bedenime masaj yapmak yerine iç organlarıma denk gelen akupunktur noktalarına baskı uyguladılar.

Bir kere daha sessizliğe derinlemesine teslim oldum ve içsel bilincim anında karşıma birkaç hatıra daha çıkardı; bunlar ilkinden farklıydı ama hepsi aynı ana fikir üstüne yoğunlaşmıştı. Kendimi ve ayrıca olaylarla ilgisi olan insanları affettiğimi hissediyordum fakat aynı dersi farklı açılardan öğrendiğimi de görebiliyordum.

Sanki ortada bir *çekirdek sorun* vardı ve ben ömrümü, aynı deseni farklı insanlarla tekrarlayarak, aynı acı verici hataları yaparak geçirmiştım. İnci bir kolye gibi bir dizi hatıram vardı. Sanki bu hatıralar veya inciler farklı şekil, boy ve renkte de olsa esasında hepsi aynıydı. O gün Surja'yla, kolyenin ipini koparmışız ve şimdi inciler tek tek dökülüyormuş gibi geliyordu bana; tüm anılar bir sona kavuşup beni terk ediyordu. Her tedavinin sonunda birkaç saat süren derin değişiklikler ve hareketlilik hissediyordum.

Randevu günü gelip çatmıştı. Karnım epey ufalmış ama hâlâ tümüyle düzleşmemişti. Muayenehanede beklerken kalbim küt küt atıyordu. Karışık duygular içindeydim; heyecan, merak ve korkudan dizlerimin bağı çözülmüş ellerim yapış yapış olmuştu. Yine en kötüsünü düşünerek, korkuyla doktorun ipimi çekmesini bekliyordum.

Bir kere daha detaylı bir incelemeden geçtim ancak bu sefer doktor muayene boyunca benimle konuştu. Kütlemin iyi huylu mu kötü huylu mu olduğunu anlayabilmek için önceki tahlil örneklerini gönderdiğinden bahsetti. Fakat örneklere kan bulaştığından tahlilleri tekrarlaması gerekiyordu. *Önceki tahlillerle ilgili bir şey duymak istemiyorum. Bana şimdi neler olduğunu anlat yeter,* diye düşünüp duruyordum.

Doktor bunları anlatırken, bir yıl önce yaptırdığım smir testi sonuçlarının kanser başlangıcına işaret ettiğini bir anda hatırladım. Birden beşe kadar bir ölçüde, beş kanserse ben üçüncü sıradaydım. O zaman bunun üstünde pek durmamıştım çünkü alternatif tıp uzmanım birçok şeyin (vajinal bir iltihabın bile) bu tahlilde kanser benzeri tanılara yol açabileceğini söyleyerek sonuçları önemsememişti. Ben

de umursamamıştım. Biraz daha araştırmam gerektiğini şimdi anlıyordum.

Sonunda doktor, “Evet, büyük bir gelişme olmuş. Batın kütlesi önemli ölçüde ufalmış; basketbol topu büyüklüğünden on beş santimlik bir kavuna kadar inmiş.”

Bu sözler kulaklarımda çınlamıştı.

“On beş santimlik kavun mu? Hâlâ o kadar büyük olduğundan emin misiniz?” diye sordum. İçim hüsrarla doldu.

“Bu çok önemli bir değişim, Brandon. Önceden diyaframınıza baskı yapıyor, bel çizginizin yedi santim üzerine kadar geliyordu, şimdi ise tam burada, belinizin beş santim *altında* duruyor. Üst kısmını avucumla tutabiliyorum. Bakın, kendi elinizle dokunun. Hissedebiliyor musunuz?”

“Evet” dedim gözyaşlarıma hâkim olmaya çalışarak.

“Bir de basketbol topunu düşünün” (Elleriyle bana hayali bir top gösteriyordu.) “Şimdi de on beş santimlik bir kavun düşünün” (Yine elleriyle gösterdi.) “Bu çok belirgin bir değişim...” Uzun sessizlik... “Fakat yeteri kadar belirgin değil Brandon. Hâlâ ameliyatla alınması gerekiyor.”

Gözlerimi sildiğimi görmemesi için yüzümü başka tarafa çevirdim ve sessizce ondan bunları odasında konuşmayı rica ettim. Tümörün *çok* daha fazla küçüldüğünü düşünmüştüm. Doktorla otururken sözleri sanki bir sisin ardından geliyordu. Üzgün olduğumu tabii ki fark etmişti ve beni teskin etmeye çalışıyordu, bir yandan da izlemem gereken yol konusunda ısrarını sürdürüyordu.

“Bu çok büyük bir gelişme. Hayal kırıklığına uğramanıza gerek yok. Kendinizi iyileştirmek için bir şeyler yaptığınız ortada. Ama tümörlerin değişken olduğunu, boylarının aniden değişebileceğini de bilmeniz gerektiğini düşünüyorum. Buraya ilk gelişinizden önceki altı haftada karnınız bu nedenle “kabarmıştı.” Yeniden büyümeyeceğini söyleyemeyiz. Bu konuda “gerçekçi” olmalısınız. Tümörün türünü belirlemek için tahliller yaptırmalısınız ve bunlar sonuçlandığında da ameliyat olmalısınız. Bunu size şiddetle tavsiye ediyorum. Durumunuz hafife alınacak gibi değil. Kavun büyüklüğünde bir kütle bile epey ileri safhada sayılır.”

Söylediği her şey mantıken anlamlıydı. Fakat içimdeki her ses “HAYIR!” demeye devam ediyordu. O konuşurken ben sessizce oturdum, sesli olarak ona karşı çıkmadım. Sadece sözlerini özümsemeye, geçerliliğini tam anlamıyla değerlendirmeye çalışıyordum. Akla yatkın konuştuğu kesindi. Fakat içimdeki “sen üstesinden gelirsin” bilinci hâlâ güçlü bir şekilde arka plandaydı.

Bir noktada, nazik ve önyargısız bir tavırla bana geçtiğimiz ay boyunca bu kadar büyük bir değişikliğe yol açacak ne yaptığımı sordu. Ben de, yaşadığım yoğun duygusal şifa yolculuğumla belki de gerçekten ilgilenir diye hemen konuşmaya başladım. Safça ve büyük bir coşkuyla hikâyemi anlattım. Lafımı böldü.

“Hayır, hayır! Ben sadece esasları öğrenmek istiyorum. *Bedensel* olarak neler yaptınız? Hangi yiyecekleri yediniz? Kullandıysanız hangi bitkileri aldınız? Diyetinizde önemli bir değişiklik yaptınız mı? Bedensel faaliyetleriniz? Ben sadece dosyama eklemek için sizden *gerçekleri* istiyorum.”

Ben de böylece tüm bitkileri, enzimleri, koloidal mineralleri, kolon tedavilerini ve masajları saymaya başladım; yüzde yüz taze, çiğ sebze meyve yediğimi ve taze

sıkılmış sebze, meyve suları içtiğimi söyledim.

Hepsini not aldı, dosyayı kapadı ve yavan bir sesle, “Peki, hayatınız boyunca çiğ besinler tüketmeniz gerekebilir, eğer değişikliği bunların yarattığını düşünüyorsanız” dedi. Başka bir zaman güzel sayılabilecek yüzüne hiç yakışmayan küçümseyici, alaycı bir gülümseme takınmıştı.

İçimde bir kapı kapanıverdi. Çaresiz bir avanak gibi hissetmekten vazgeçip her şeyi çözdüm: resmin *bütünü*nü, olayların duygusal tarafını da kapsayan *gerçek* esasları öğrenmek isteyen bir doktor değildi. O sadece esasların *kendi* fikrine uygun kısmını istiyordu! Tartışmaya mahal kalmadığını fark ettim ve içimden bir ses “YETER” dedi.

Basitçe ve neredeyse sertçe, zaman ayırdığı için teşekkür ettim; tümörün büyüyeceğine, sonra tekrar küçülüp tekrar büyüyeceğine inanmadığımı çünkü bir iyileşme yolculuğunda olduğumu söyledim. Bedenimi onurlandırmaya kararlıyım ve bu şifa sürecini tamamlaması için ne kadar zamana ihtiyacı varsa verecektim.

Hayretler içinde kalmıştı. Beni hayal âleminde olduğum konusunda ikna etmeye çabalarken ve tek çözümün ameliyat olduğunu yinelerken çok itici görünüyordu. Oradan ayrılırken yüzüne baktım ve şefkatle tikslenme karışımı tuhaf bir duygu hissettim. İyileşme sadece yediklerimizle ve aldığımız ilaçlarla mı ilgilidir? Bunun basitçe onun dünyasının bir modeli olduğunu ve bir suç olmadığını anladım. Dar görüşlü bir eğitim alıyorlardı. Doktorlar bedenler üzerinde çalışmak üzere eğitim görürler; tamircilerin arabalar üzerinde çalışması gibi. Görünüşte insanların iyileşmesini sağlamak için yola çıkarlar ama yolda bir yerde insanların sadece bedenlerden ibaret olmadığını unuturlar. Bizim bedenimiz, zihnimiz ve duygularımız *vardır* ama *olduğumuz* en önemli şey de *ruhtur* ki bu da görülemez, tahlil edilemez ve ameliyatla alınamaz.

Arabayla eve dönerken, doktorun anlayış kıtlığı sayesinde öttürdüğü kalk borusunun sesine müteşekkirdim. İddiaları ne kadar da etkileyiciydi; bir doktorun insanların nasıl iyileştirilmesi gerektiğini bilebileceği fikrine kapılmaya başlamıştım; insanlar, parçaları alınarak tedavi edilirdi. Sağaltım yolculuğumun geri kalan kısmına karşı gösterdiği ilgisizlik bir kere daha, dışarıdan ne kadar aptalca görünse de kendi yolunu izlemem gerektiğini anlamamı sağlamıştı. Bu zor bir karardı çünkü tümöre sadece fiziksel olarak hücum etmenin tersine, içimde gerçekleşen duygusal değişimlere dokunmak ya da bunları “tahlil etmek” mümkün değildi; ancak, benim için bunları doğrudan bir sonuç olarak takip eden fiziksel değişimler kadar bu duygusal değişimler de her yönüyle gerçektir.

O an kendimi çok yalnız hissettim. Mantıken bunun doğru olmadığını biliyordum çünkü beni sevip destekleyen arkadaşlarım ve ailem vardı, yine de her nasılsa yalnız hissediyordum. Herkesin kendi, benzersiz şifa sürecini takip edeceği bir yolu olduğunu ve bu deneyimi başka kimsenin yaşayamayacağını anladım. Ruhsal dönüşüm içsel bir yolculuktur; öğrenmek ve geride bırakmakla ilgili ruhun kişisel yoludur ve kendi başınıza tecrübe etmeniz gereken bir şeydir.



KAPIDAN GİRİNCE, TONY ROBBINS'İN iki haftalık semineri olan Üstatlık için Havai'de hazırlık yapan Don'un telesekretere bıraktığı mesajı buldum. Doktor randevumu hatırlamıştı ve nasıl geçtiğini soruyordu, sesi coşkulu ve destekleyiciydi. Onunla konuşmaya, olan biteni paylaşmaya ihtiyacım olduğunu gerçekten hissediyordum ama içten içe utanıyordum, bir şekilde başarısız olmuşum gibi geliyordu, tümör tamamen iyileşmemişti.

Don'u ve Havai'deki arkadaşlarımı düşününce kendimi daha da yalnız hissettim. En yakın arkadaşlarımdan bazıları oradaydı. Durumu kimsenin bilmesini istemiyordum, beni desteklediklerini ve hayal kırıklığına uğrayacaklarını biliyordum. Bu meseleye daha çok zaman ayırmam gerektiğini biliyordum.

Sonra Tony'yle ilk konuşmamı hatırladım, "Sorun değil, üstesinden geleceksin, seninle Üstatlık'ta görüşürüz." Üstatlık seminerine yetişememişim. Başarısızlığım apaçıktı.

Tony'nin eşi Becky üç gün önce beni kibarca aramış ve samimi bir şekilde Üstatlık'a gelmemi rica etmişti. "Çalışmak zorunda değilsin, sadece gelip biraz takıl. Don'a destek olursun." Bana ulaşmaya çalışmasından etkilenmişim ama sessizce "Beck, aramana çok sevindim ama bu sefer kendimi tamamen şifa yolculuğuma vermeliyim. Son on üç yıldır birçok insan için orada bulundum. Şu an başkalarına bir şey verebilmem için doğru bir zaman değil, sadece arka planda olsam bile... Kendime bu sefer sadece kendimi destekleyeceğime söz verdim ve elimden gelenin en iyisini deneyeceğim" diye cevap vermişim. Bunları söylemek benim için zordu çünkü tüm kalbimle ve ruhumla Üstatlık seminerinde onlara yardımcı olmak istiyordum ama kendime verdiğim sözü tutmam gerektiğini biliyordum.

Don'la o gece geç saatlere kadar konuşamayacağımı biliyordum, bu nedenle sevgili arkadaşım Skip'i arayıp birine "başarısızlığımı" itiraf edip en azından içimi dökmeye karar verdim. Şifa yolculuğumu paylaştığım sekiz kişiden biri de oydu ve en başından beri yanımdaydı. İki seansta akupunktur noktalarını tutmuş, geçirdiğim yoğun ve güçlü dönüşümü gerçekten görmüştü. Başından beri kusursuz bir şekilde bana destek olmuştu, en azından biraz kafamı dağıtmama yardımcı olacağını düşündüm.

Skip her zamanki coşkusuyla telefonu açtı: "Selam, Brandon! Nasıl geçti?" "Eh, umduğum kadar iyi sayılmaz. Basketbol topu büyüklüğünden on beş santimlik bir kavun kadar küçülmüş." Ona doktorla görüşmemi olduğu gibi anlattım.

"Hey! Hey! Bir dakika dur, Brandon. Basketbol topundan küçülüp kavun kadar

mı olmuş dedin? ...Bu inanılmaz... Sen müthişsin! Neden endişe ediyorsun? Gittikçe küçülüyor. Doktorun söylediklerini boş ver, sen *sonuçlara* bak. Bir anda *büyüyüp* bir anda *küçülmeyeceğini* sen de *biliyorsun*, bu dönüşümü neyin yarattığını biliyorsun, neredeyse tüm olay boyunca yanımdaydım.”

Sonra, keyifli keyifli çocuk azarlar gibi “Benim tanıdığım Brandon bu değil!” dedi. “Baksana neler olduğuna. Neredeyse yok olmak üzere kızım. Zaman meselesi. Bir iki hafta ver de gör. Bu şekilde giderse karnın haftaya dümdüz olur. Sen ne sanıyorsun ki?”

Önüne geçilemez coşkusuyla birleşen, iyileşeceğime dair kesin kararlılığı ve halime inanamayışı öylesine bulaşıcıydı ki kendime gülmemi sağladı. Utanarak muhtemelen haklı olduğunu itiraf ettim.

“Ama Skipper, doktor yüzüne karşı tamamen saçmaladığını söylerken güçlü kalmak epey zor” dedim.

“Esas *kendi* saçmalıyor!” dedi sıcacık bir kahkahayla. “Yaşadığın şeyin yoğunluğunu veya tümörün içinde gizlenen o eski, demode, dinazor soruna bakarken gösterdiğin teslimiyeti ve güveni o bilmiyor. Ne kadar özgürleştiğinden haberi yok. Parlıyorsun, Brandon. Git de kendine aynada bir bak. Sen bir dinle beni.”

Coşkusu sayesinde ikna olmuşum, buna hiç şüphe yoktu.

“O doktordan kurtul, Brandon. O seni tanımıyor. Yapabileceklerini bilmiyor. Dinle, karım yarın buradaki Cedar Sinai Hastanesi’nde bir doktora gidecek. Müthiş biri. Onları arayıp mesela iki hafta sonrasına randevu alıp alamayacağını öğrensene. Tümörün o zamana kadar geçecektir. İleri teknoloji donanımları var. Jill için de kullanıyorlar [eşi Jill hamileliğinde bazı sorunlar yaşıyordu] ve gerçekten ilgililer. Onları aramamı ister misin? *Son teknoloji* Brandon. En iyilerine muayene olmalısın. İçin rahat olmalı.”

Çekinerek peki dedim, o güne kadar tümörün gerçekten geçip geçmeyeceğini merak ediyordum.

“Seni hemen arayacağım. Şu işi ayarlayayım.”

Beş dakika sonra tekrar arayıp heyecanla, “Hey, önümüzdeki çarşamba gününe randevu aldım” dedi. “Bu çarşamba değil ama ondan sonraki haftaya. Oraya bayılacaksın, herkes çok iyi. Birkaç saat beklemen gerekebilir çünkü çok dolular ama inan buna degecek.”

Bir buçuk haftada, Skip’in tümörün daha da küçüleceği tahmininin gerçekleştiğini görmek beni çok sevindirdi. Karnım hafta boyunca, gitgide daha da düzleşiyordu. Masaj terapistim, “Brandon, sanki burada hiçbir şey kalmamış. Ne kadar derine de insem artık ellerimle hissedemiyorum” diyip duruyordu.

Kolon terapisti de aynı duyguları taşıyordu ve yıllar dolusu duygusal yükten kurtulduğumu sezdiğini söylüyordu. Bu süre boyunca bitkileri kullanmaya, yalnızca taze, çiğ sebze meyve yemeye, taze sıkılmış sebze meyve suları içmeye, mineraller almaya devam etim; gittikçe inceliyor canlanan bedenime bildiğim en iyi şekilde destek oldum.



ÇARŞAMBA GÜNÜ RANDEVUYA GİTTİĞİMDE sessiz, heyecanlı, biraz korkmuş ve safça umutlu bir haldeydim. Skip haklıydı, iki saat beklemek zorunda kaldım; bekleme odasında hamile ve bebek bekleyen anne akını vardı. Etraftaki dergilerle, dörtnala koşan zihnimin ilgisini çekmeye çalıştım ama meraktan aşırı huzursuzdum.

Sonunda bir hemşire geldi, adım söyleyerek beni çağırdı, içerideki karmaşık aletleri görebildiğim birkaç açık kapının önünden geçirerek yolu gösterdi. Üstümü değiştirmemi istedi, o sırada da beklediğim odadaki bazı aletleri gururla açıkladı. “Bu alet en yeni teknolojiyle çalışıyor, doktor bununla epey doğru bir şekilde iç organlarınızı görebiliyor. Eğer isterseniz ekranı size doğru çevirir, siz de neler yaptığını izleyebilirsiniz. Doktorun size çok yardımcı olacağını göreceksiniz, fotoğraflar çekerken size her şeyi açıklayacak. İsterseniz elimizde çok yeni bir alet var, hamile anneler buna bayılıyor, bu makineyle çekilen fotoğraflar birkaç dakikada hazır oluyor. Polaroid gibi, hamile anneler fotoğrafları eve götürüp “rahimdeki” bebeklerini gururla göstermekten çok hoşlanıyorlar. Siz de isterseniz doktora söyleyin, sizin için de bir tane çeker.”

Her şeyin ne kadar teknik görüldüğünü düşündüm, gerçi hemşirenin arkadaş canlısı haline ısınmıştım, o gidince soğuk, aletlerle dolu odada doktorun gelmesini beklerken kalbim hızla atmaya başladı.

Beş dakika sonra doktor hanım canlı bir tavırla kapıdan girdi, standart doktor önlüğü giymemişti. Onu hemen sevdim. Skip’le Jill’in ne kadar tatlı bir çift olduğundan bahsetmeye başladık, sonunda konu ziyaretimin sebebine geldi.

Bu doktora hikâyemin tümünü anlatmamaya önceden karar vermiştim. Önceki doktorumun teşhisine değil, teknik sonuçlara dayanan yeni ve *tarafsız* bir görüşe ihtiyacım vardı. Böylece, “Otuz dokuz yaşındayım ve jinekologum tam bir ultrason muayenesinden geçmemin uygun olacağını düşündü, ufak bir kütle olduğundan endişelendi, yaşım da bu tip şeylere uygun...” demekle yetindim.

Lafımı bölerek, “Rahimde mi, yumurtalıklarda mı, nerede?” diye sordu.

“Tam olarak söylemedi” dedim ipucu vermeyip tarafsız kalmaya çalışarak.

“Peki, etraflı bir muayene edelim öyleyse. Böylece resmin tümünü görebiliriz. Bu yakın zamanda aldığımız yeni bir alet, çok daha doğru ve kolayca görebiliyoruz. Pek rahat olmayabilir çünkü içinize bir tahlil sondası yerleştirmek durumundayım ama nazik olacağıma söz veriyorum. Böylece durumu her açıdan değerlendirebiliriz.”

Gereken ne ise yapması konusunda işbirliğine hazır olduğumu söyledim. Muayene çoğunlukla hemşirenin bahsettiği şekilde geçti. Doktor epey konuşkandı,

bu denli klinik ve grafik bir konuyla uğraşırken beni rahatlatılabilmek için elinden geleni yapıyordu.

Sondayla organları izlerken tatlılıkla ekranı görebilmem için bana doğru çevirdi. İlk beş dakikanın ardından sevinçli bir sesle “Evet, öncelikle *hiçbir* şey bulamadım. Daha detaylı bakmalıyız, yumurtalıklarla birlikte rahmin üst kısmına da bakmalıyız ama başlangıç için çok iyi.”

Daha doğru bir inceleme yapabilmek için aldıkları yeni makineyi kullanması gerektiğini açıkladı ve rahatsızlık verici anlarda beni güldürmeye çalıştı, dikkatimi sürekli bedenimden uzaklaştırıp ekrana çekiyordu.

“Bakın, bu sol yumurtalığınız... Her şey temiz görünüyor. Resmini çekelim de işimiz bittikten sonra daha detaylı inceleyelim.” Böylece yirmi dakika sürdü, her açıdan kontrol etmiş gibi görünüyordu.

İşi bittiğinde “Evet, gayet iyisiniz, hatta ders kitaplarındaki kadar mükemmel durumdasınız! Organlarınız daha iyi halde olamazdı” diye haykırdı.” Birkaç fotoğrafı basıp göreyim diye bir tıp dersi kitabını açarak karşılaştırdı.

“Gördünüz mü, bu mükemmel bir rahim... Şimdi de resimlerinize bakın. Organlarınız *tamamen* olması gerektiği gibi, boyları, yerleri, oranları mükemmel, her yönden mükemmel... Sizin yaşınızdaki biri için bu harika... Sizin için temiz bir sağlık faturası çıkaracağım. Teşhisinizi ve resimleri doktorunuza göndermekten memnuniyet duyarız, hemşireme detayları bildirirseniz doktorunuzu arar ve istediklerinizi ona gönderir.”

Resepsiyona muayeneye karşılık çekimi yazmak için döndüğümde, yarım saatlik bir tetkikin ne kadar pahalı olduğunu görünce aklım uçtu. Yine de o kadar büyük bir meblağ için çek yazarken suratımda hiç o kadar büyük bir gülücük olmamıştı. Yeterince hızlı yazamıyordum. O ofisten bir an önce çıkmak istiyordum.

Asansöre yürürken birilerinin bakıp bakmadığını kontrol ettim ve “meydanı boş bulunca” üç adım zıplayıp asansörün kapısına doğru kaydım. Dışarıda günışığına çıkınca bir kere daha Los Angeles’ın güzelliğine şaşıtm. Yine, hayatın ne değerli olduğunu ve hayatta olduğum için ne kadar minnettar hissettiğimi fark ettim. İnsan bedeni içinde ne muhteşem bir mucizenin yattığını huşu ve hayretle hissettim; kalbimizi nasıl attıracağını, saçımızı nasıl uzatacağını bilen sonsuz bilgeliğin, doğru zamanda tam olarak doğru miktarda hormon salgılayan içsel bilincin müthiş mükemmelliğinin sihri gerçekleştirişine şaşıtm. Hep uyanık olan, biz gece uyurken bile çalışan bu inanılmaz içsel güç, Tanrının bir lütfuydu.

Her şey içsel bilincimin bana söylediği gibi gerçekleşmişti; tümörü yaratmaktan sorumlu olan tarafım onu bozmuştu. Bana, bu sürece dâhil olma ve tümörün bana aktarması gerekenleri öğrenme izni verilmesi muhteşem bir hediye idi.

Kendimi yaşayan en şanslı insan gibi hissediyordum.



DÖNÜŞ YOLUNDA DİZGİNLERİNİ ISIRAN BİR AT GİBİYDİM. Havai'deki Üstatlık programını daha yeni tamamlayan Don'u aramak için sabırsızlanıyordum. Eve girince hemen telefona koştum, Havai'de saatin kaç olduğunu bile düşünmedim. Ön büroyu arayıp onu seminer odasından çıkaracak birini bulma riskini göze almaya karar verdim. Tabii ki onu salonda, telefonlardan çok uzak olmayan bir yerde buldular.

“Merhaba Brandon, iyi misin?”

“Evet, hastaneden yeni döndüm, teşhise göre tıp kitaplarındaki kadar iyiymişim! Tümör tamamen yok olmuş!”

Sessizlik... Söylediklerimi hazmetmeye çalışıyordu.

Tam hikâyenin tamamını anlatmaya başlamıştım ki, “Bu inanılmaz! İnanılmazsın!” diyerek lafımı kesti.

O akşam hikâye tüm eğitmenler arasında yayılmıştı, sadece bir tümörüm olduğu değil, yalnızca altı haftada iyileştiği de. Haberi duyan Tony, biraz da sakin bir havayla “Üstesinden geleceğini biliyordum. Onun için sorun olacağını hiç düşünmedim bile, gerçekten düşünmedim. Bundan daha azını beklemiyordum” dedi.

Yalnızca iyileşeceğime *emin olan* insanlara bunları anlattığım için memnundum. Bana sürekli destek oldular, özellikle de kendimden şüphe ettiğim zamanlarda.

Eğitmen arkadaşlarımla ancak bir sonraki Üstatlık programında, altı ay sonra birlikte olabildim. Çoğu beni tebrik edip sırtımı sıvazladı. Sonra bir kere daha kalplerimiz ve zihnimiz seminer katılımcılarına yardımcı olmaya odaklandı.

Üstatlık, mesleğinin doruğundaki, seçtikleri alanda gerçekten uzmanlaşmış, dünyanın her yerinden gelen konuşmacıların bir araya gelerek binden fazla katılımcıyla bilgi ve uzmanlıklarını paylaştıkları güçlü bir program. General Norman Schwarzkopf, Dr. Deepak Chopra, Dr. John Gray ve Sör John Templeton bu ustalardan bazıları.

Dr. Chopra'nın sahneye çıkmasına yarım saat vardı. Onu dinlemek için sabırsızlanıyordum. *Üstatlık* programında onun bölümünden hep çok etkilenmişimdir çünkü hücresel şifanın nasıl gerçekleştiğini, tamamen bilimsel bir yaklaşımla çok ustaca anlatır.

Zihin beden sağaltımı alanında hücresel şifa ile ilgili belki de en iyi konuşmacı odur. Çok saygı gören bir endokrinolog olarak çok radikal bir yaklaşımı vardı. Başarısızlıklar ve insanları öldüren şeyler üzerinde çalışmak yerine, başarılarla odaklanmayı ve ciddi hastalıkları atlatıp sağ kalan insanların süreçleri üzerinde hayatı boyunca çalışmayı seçmişti.

Deepak'la, *Üstatlık*'a katılmaya başlamadan yıllar önce çalışmışım; o zaman çalışmalarının beni kendi şifa yolculuğumda ne kadar etkileyeceğinden habersizdim. Tüm tersliklere rağmen başarıyla kendini iyileştirmiş sayısız insanın hikâyesi üzerinde çalışmanın benim için bu kadar temel ve esinlendirici bir örnek olacağını hiç düşünmemişim. Beyin kanseri, kemik kanseri, benden çok daha ciddi hastalıklarla teşhis konmuş insanların, rekor sürede kendilerini iyileştirmeleri ile ilgili yazılar okumuştum. Tüm bedeni kanserle kaplanmış, üç saat sonra öleceği düşünülen bir kadın o sabah kansersiz bir şekilde uyanmıştı. Bu nedenle, başkaları yapabiliyorsa benim de şansımın yerinde olduğunu biliyordum. Onların bu parlak örnekleri ve yıllar içinde yardım edip birlikte çalıştığım başkaları sayesinde kendi şifa yolculuğumun da mümkün olduğuna dair *hiç şüphem* yoktu.

Böylece o gün Chopra konuşmaya başladığında, hem bu adama hem de çalışmalarına minnet duydum. Koridorda durmuş iyi talihim üzerine düşünürken Tony yanıma geldi.

“Selam Brandon, Deepak'tan önce sahneye çıkmaya ne dersin?” diye sordu. “On dakikan var... Herkese neler olduğunu ve tam olarak kendini nasıl iyileştirdiğini anlat. Deepak'ın bahsedeceği konuların canlı bir örneğisin, herkesi etkiler bu. Böylece herkes kendini nasıl düzelteceğini öğrenir” dedi muzip bir gülümsemeyle.

Son söylediği laf üzerine kıkırdadım. Sanki insanların karşısına geçip, “A’yı yapın, sonra B’yı yapın, sonra da C’yi, *düzelirsiniz*” dememi istiyormuş gibi konuşmuştu. Bu coşkusu kaçırılmaya gayret ederek ama yine de kesin olmaya çalışarak, nazikçe “Biliyorsun Tone, bunu yapmaya pek hevesli değilim. Bu insanlara kötülük olur. “A, B ve C’yi yapın, iyileşirsiniz” diyemeyiz. Üstelik *ben* kendimi iyileştirmedim, içimdeki sonsuz bilinç tüm sağaltımı gerçekleştirdi. Bana sadece inanılmaz bir kutsamayla bu deneyime *katılma* şansı verildi. Bu nedenle, sahneye çıkıp bunları anlatmayı doğru bulmuyorum” dedim.

Cümleyi bitirdiğim anda birkaç *Üstatlık* eğitmeni bize katıldı ve önceki konuşmacı hakkında neşeyle şakalar yapmaya başladılar. Bunu fırsat bilip Tony konuyu daha da ilerletmeden oradan kaçtım. Tony güçlü coşkusuyla, “kendini aşmak” türünden çok da istemediğim bir şeyi yapma konusunda beni pek çok kez ikna etmiştir. Ama özellikle bu konu bana bir şekilde çok ürkütücü geliyordu. Yaşadığım inanılmaz şifa yolculuğu bana kendimi çok mütevazı ve ayrıcalıklı hissettiriyordu. Bu kadar mükemmel bir şekilde yönlendirildiğim için derin bir minnet duyuyordum ve bir anda uzmanmışım da tüm cevapları biliyormuşum gibi davranmaya başlamayı hiç istemiyordum. Daha da önemlisi insanların bunu “zihnin bedene üstünlüğü” gibi bir durum olarak algılamalarını istemiyordum çünkü kesinlikle doğru değildi. Bu bir keşif, teslimiyet, vazgeçiş ve şifa yolculuğuydu. Zihnimin bununla hiçbir ilgisi yoktu!

Gerçekten, zihnim bu olayı çözebilse, *uzun zaman önce* çözmüş olurdu. Ama yapmamıştı. Geçirdiğim süreçte, öğretiyi alabilmek için zihinden çok daha derinlere bakmam gerektiğini keşfetmişim.

Bin iki yüz kişilik coşkun bir katılımcı topluluğuna bunlar nasıl açıklanırdı? Hepimizin içinde bir güç, kalbimizin atmasını ve hücrelerimizin kopyalanmasını,

uyurken bile soluk alıp vermemizi sağlayan içsel bir bilgelik olduğunu söyleyip, bununla iletişim kurmanın ve hücrelerimizde biriken duygusal anıları keşfetmemizde bize yardımcı olacağına güvenmemizin mümkün olduğu nasıl anlatılırdı?

Sonra, bu anıları ortaya çıkartınca *ne* yapılması gerektiği nasıl izah edilirdi? Çözülmeden kalanları nasıl tümüyle hazmedip en sonunda tamamen sileceklerdi? Bu süreçten geçmek üzere kendiliğinden bana yol gösterildiğini ve en sonunda duygusal hikâyeyi serbest bırakıp, ilgili tüm insanları tümüyle affedince içimde tanımlanamaz bir şeyler olmaya başladığını nasıl açıklayacaktım? Bedenimin kendiliğinden sağlıklı hücreler üretmeye başladığını ve bunun otomatik olarak, *benim* tek bir şey yapmama gerek kalmadan gerçekleştiğini nasıl izah edecektim?

Hücrelerde birikmiş duygusal deseni silince, basketbol topu büyüklüğünde bir tümörün sadece altı hafta içinde kolayca ve tamamen yok olduğunu nasıl anlatacaktım?

Bunun imkânsız bir öneri olduğunu düşünerek oradan uzaklaştım ve Chopra sahneye çıkmadan hemen önce Tony beni kazara bulamasın diye tümüyle gözden kaybolup bir köşeye çekildim. Ama yine de düşünmeme neden olmuştu. Bir yanım “Brandon, bu tümör bir hediyeydi, sadece sana değil, keşfettiklerinden faydalanabilecek başkalarına da” diyordu. Diğer yanım ise “Evet ama her insan şifa yolculuğunu *kendi başına* yaşamalı. Onlar için bunu bir başkası yapamaz, bu *kişisel* bir *keşif* yolculuğu olmalı, her birimiz için eşsiz olmalı. Ben kimim ki sahneye çıkıp insanlara ne yapacaklarını söyleyeyim? Bu tam anlamıyla kibirlilik olur.”

Koridorda saklanarak Chopra'nın sahneye çıkmasını beklerken zihnim bir o yana bir bu yana gidip geliyordu. O sahneye çıkınca seminer odasına girdim ve hücresel şifayla ilgili konuşmasını dinlemek üzere gerilerde durdum.

Bu konuşmayı daha önce birçok kere duymuştum ve her zaman yeni bir esin kaynağı olduğunu düşünmüştüm. Fakat bu sefer yeni kulaklarla dinliyordum; müthiş bir teori ya da bir olasılık örneği gibi değil, gerçeklerin bir ifadesi, kendi deneyiminin bir ifadesi gibiydi. Sahnede, bilimsel bir bakış açısıyla tümörümün nasıl yok olduğunu tam olarak doğruluyordu, bozulmuş hücrelerde biriken anıları engellemenin nasıl mümkün olduğunu ve desen bir kere çözüldüncə yeni hücrelerin nasıl bunların yerini aldığını anlatıyordu.

“Sağ kalmayı başaranlar” üzerine bir ömür çalışmış biri olarak, bu insanlarda iki ortak nokta bulduğunu söyledi. Birincisi, bu kişiler “geçide” girebiliyorlar; varoluşlarının sessizliğiyle, sonsuz akılla, zihnin ötesindeki bilgelikle iletişim kurabiliyorlardı. İkincisi, hücrelerde depolanan hatıraları serbest bırakabiliyorlardı.

Kalp ve akciğer nakli yapılmış bir kadının hikâyesini anlattı; organları bağışlayan kişiden nasıl hücresel anıları “devraldığından” bahsetti. Nakil ameliyatından uyanınca, kadının canı inanılmaz şekilde “Chicken McNuggets” ve kızarmış patates çekmişti, hem de sevmemesine rağmen! Olay incelendiğinde, donörün “Chicken McNuggets” ve kızarmış patates için McDonald's'a giderken bir motosiklet kazasında aniden öldüğü anlaşılmıştı.

Sonraları bu kadın başka anıları da “hatırlamaya” başlamıştı; adamın ailesiyle,

eski kız arkadaşlarıyla ilgili, kalp ve akciğer hücrelerinde birikmiş anıları. Özel olarak adamın ailesiyle tanışıp, aklına gelen anıları paylaşınca, tüm detayların doğruluğunu teyit etmişlerdi; gerçekten de, *kadın* yeni kalp hücrelerinden ayrılan, *adamın* eski anılarını yaşıyordu.

Chopra bunu epey zarifçe açıkladı; bu “hayalet anıların” bir hücre neslinden sonrakine aktarıldığını söyledi. Bedenin bazı organlarındaki hücrelerin farklı hızlarda yenilediğinden bahsetti. Karaciğer hücrelerinin yenilenmesi altı hafta alırken, deri hücreleri için bu süre yalnızca üç dört haftaydı. Her üç dört haftada yeni bir cilde sahip olduğumuzu söylediğinde Havai’ye yaptığım son geziyi ve bronzlaşmış ten rengimin yalnızca üç haftada nasıl açıldığını hatırladım. Haklıydı, tamamen yeni bir cilt!

Mide çeperinin yalnızca *dört* günde ve bundan daha da şaşırtıcı olarak tüm göz hücrelerinin her *iki* günde bir yenilediğini söyleyerek devam etti. Özellikle bu bilimsel istatistiği algılamakta her zaman güçlük çekerdim. Siz de benim gibiyseniz muhtemelen şu soruyu soruyorsunuzdur, nasıl oluyor da iki gün içinde insanın yepyeni iki göz yuvarı olabiliyor?

Sonra annemin yeni geçirdiği göz ameliyatını anımsadım. Pazartesi günü hastaneye gitmişti, anestezi altında gözünün ön kısmını kesip açmışlar, geriye kıvrıp yeni bir mercek yerleştirmişlerdi. Mercek yerine oturunca “kıvırdıkları” bölümü üzerine kapamışlardı. Sonra, çarşamba günü annem doktora geri gitmiş ve doktor da göz bandını açmıştı. Gözü mükemmel biçimde iyileşmişti ve görebiliyordu, yalnızca iki gün sonra. İki gün içinde yepyeni gözler.

Böylece, Chopra’nın bahsettiğinin yalnızca bilimsel teori olmadığını anladım, bunlar kanıtlanabilir gerçeklerdi. Ama hâlâ daha bedendeki bu müthiş sonsuz bilince ve bedenin hücrelerini bu kadar çabuk yenilemesine hayret ediyorum.

Sonra Chopra şu soruyu sordu: “Her altı haftada bir yepyeni bir karaciğeriniz oluyorsa, ocak ayında karaciğer kanserine yakalandığınızda bu neden hazıranda da orada oluyor? O zamana kadar karaciğeriniz kendini birkaç kere yenilemiş olmalıydı. Tüm hücreler yepyeni olmalıydı.” Seyircilerin bu soru karşısında dili tutuldu.

Sonra Chopra hücrelerimizde eski anıların, o bunlara “hayalet anılar” adını vermişti, biriktiğini açıklamaya başladı. Bu eski anılar hücre içinde zamanla bozuk hastalıklı *desenlere* neden olabiliyordu. Ve hastalıklı bir hücre ölmeden önce anılarını doğacak bir sonraki hücreye aktarıyordu. Böylece hastalık deseni devam ediyordu.

İnsan bedenini bir bilgisayara benzeterek “programlamaya” müdahale etmenin mümkün olduğunu söyledi; bir kere bu programlamaya müdahale edilince iyileşme imkânı vardı. Programlamaya müdahale edebilmek ve hücre anılarını açığa çıkarıp serbest bırakabilmek için programlamayı ilk başta gerçekleştirmiş yanınızla; yüce akılla, bedenin bilgeliğiyle temasa geçmeliydiniz. Hastalıklardan başarıyla kurtulup sağ kalanların, bu beden bilgeliğiyle nasıl temas kuracaklarını bilenler -“geçide” girmeyi, “kuantum çorbasına” dalmayı bilenler- olduğunu iddia etti.

Herkesin buna kendine has bir yolla, bazen kendiliğinden bazen de seçerek ulaştığını gözlemlemişti. Bu imkânın herkes için var olduğunu, bedeninin iyileşme yolundaki kuantum mekaniğinin bir parçası olduğunu ileri sürdü. Sadece benim doğrudan tecrübe etiklerimi değil yıllarca tanık olduğum şeyleri de teoride doğruluyordu.

Konuşması bittiğinde, yanına gidip ona “Biliyor musunuz, ben de belgelediğiniz yüzlerce örnek gibiyim, buna benzer bir olay yaşadım” demeyi düşündüm. Fakat sonra utandım. “Bunların hepsini zaten biliyor; hep aynı terane, der” diye düşündüm.

Ama neden birkaç adımlı bir program geliştirmedeğini de merak ettim. Ne de olsa tıp doktoruydu; hem galiba o sıralarda yaptığı da, gözleme ve ilişkilendirme yoluyla, hücresel düzeyde iyileşmenin teoriden ibaret olmadığını apaçık kanıtlarını ortaya koymaktı. Muazzam araştırma ve alakası sayesinde insanlığa kazandırdığı fayda da ölçülemezdi.

Üstatlık'tan döndüğümde Tony'nin “hodri meydanı” kafama takıldı ve yakamı bırakmaz oldu. Kendimi çok bencil hissediyordum. Neden deneyimlerimi başkalarıyla paylaşmaya istekli değildim? Birçok insan için, işlerine yarayacak bir yönün en azından “işaret edilmesinin” faydalı olabileceğini biliyordum.

Yalnızca bu da değildi; bir *Üstatlık* eğitmeni ve seminer lideri olmamın yanı sıra, on yıldan fazladır bireysel danışmanlık vererek her tür duygusal meselenin geride bırakılmasına yardımcı oluyordum. NLP, NAC (nöro-çağırışım şartlandırması) beslenme, kinesiyojoloji, iridolojoloji, tıbbi hipnoz ve daha birçok alternatif terapi konusunda eğitim görmüştüm; insanlarla derinden ilgilendiğim için yıllar içinde giderek gelişen sezgisel bir bilgeliğim vardı. Öyleyse, bana ne engel oluyordu? Hizmet etmek benim hayatımken neden her şeyi kendime saklıyordum?

Beni içten içe rahatsız eden şeyin *gerçekten* ne olduğunu bulabilmek için kendimi yokladığımda Chopra'nın “geçit” veya “kuantum çorbası” olarak adlandırdığı şeyle temas kurmayı birine nasıl öğretebilirim diye düşünürken buldum kendimi. Yüce akıldan söz *etmek* çok yetersizdi, bunu ilk elden *tecrübe etmek* gerekiyordu.

Benim için bu *dolaysız* bir deneyimdi. Birine öğretilen bir şey olduğunu düşünmüyordum, *bu size ruhunuzun öğrettiği bir şeydi!* Bu gizemi başka birisine nasıl açıklayabilirdim, daha da önemlisi en derin yönleriyle bağlantı kurmasına, bunu *doğrudan* tecrübe etmesine nasıl yardımcı olabilirdim? Bu, zaman boyutunun olmadığı farkındalığı ilk ne zaman yaşadığımı düşünmeye başladım; acaba herkes bunu hayatının bir döneminde hiç değilse bir an için yaşıyor mudur diye merak eder oldum.

Aklıma hemen çocukluğumdan bir anı geldi. Altı yedi yaşındaydım, evin önünde çimlere uzandığımı hatırlıyorum; zihnim tamamen çimlerden, çamurdan ve böceklerden oluşan kendi özel dünyamla meşguldü. Her çim yaprağını inceliyor, çizgilerindeki parçalarını fark ediyordum, hatta her yapraktaki değişik hücreleri bile görebiliyordum. Çamurdan sıcak, nemli toprak kokusu geliyordu. Çimler de kokuluydu ve ben kendi küçük krallığıma tamamen yoğunlaşmıştım. Tamamen

odaklanmış haldeki zihnim tümüyle durmuştu, o keskin durağanlıkta sanki zaman da durmuştu. Kendimi bir huzur banyosuna dalmış gibi hissediyordum.

Çimler yoğun bir güzellikle parlıyordu. Her şey ışıldıyordu ve hayat doluydu. Annemin beni akşam yemeğine çağırdığını duyduğumda sadece bir dakika geçtiğini sanmıştım. Kalkarken, ben her nasılsa o “geçide dalmışken” en azından yarım saatin akıp gittiğini fark ettim. Ruhum, masum çocukluk halime kendini sessizce göstermişti.

Sonra zihnim, bu engin var oluş sessizliğinin bana kendini gösterdiği başka zamanlara da gitti. Ruhun, çoğunlukla en beklenmedik anlarda belirdiğini fark ettim. Beyzbol maçı izlemeye gittiğim bir zamanı anımsadım. Maç, New York’ta, Yankee Stadyumu’ndaydı. İçeri girmeye çalışan arabalar kilometrelerce kuyruk oluşturmuştu, egzoz dumanıyla zehirleniyorduk. Bronks’ta sıcak bir yaz günüydü ve insanların asabı epey bozuktu. Bunu neden yapıyorum? Delilik bu, sadece bir adamın sopayla topa vurmasını görmek için tüm bu itiş kakış, diye şaşıyordum. Sonra, hayır, diye düşündüm, beyzbol sahasına gelmemin nedeni bu değildi. Beyzbol maçlarında *özel* bir şey oluyordu, açıklayamayacağım bir şey.

Stadyumda sıraların arasından ilerleyişimi hatırladım; etrafta çocuklar koşturuyordu, koltuklar şekerli patlamış mısırla, yerler de dökülmüş kola ve o tanıdık yapışkan birayla kaplıydı, koltukların arkasına sakızlar yapıştırılmıştı. Üst sıralardaki bir çocuk balkondan yanımdaki adamın üstüne bira döktü, oğlan bunun eğlendirici olduğunu düşünüyordu, adam burnundan soluyordu.

Sonra maç başladı ve seyirciler bir anda sessizleşti, milli marşı söylemek için ayağa kalktık. Bizim sıranın ucundaki bir adam çabucak havamızı bozdu. Sarhoştı, karşı takıma küfürler yağdırarak patlamış mısırını saçmaya başladı. İki sıra aşağısındaki başka bir adam sinirlenip ona susması için bağırmaya başladı. Böylece arbede çıktı. Maç daha başlamamıştı bile!

Bir kere daha orada ne aradığımı merak ettim, bunaltıcı bir yaz akşamı tüm bunlara katlanıyordum. Bir kere daha içsel bilinç bana beyzbol sahalarında *özel* bir şey yaşandığını anımsattı, bir tür sihir olacaktı, bunlara dayanmalıydım.

Ve o an geldi. Atıcı gerindi, topu fırlattı; sanki hepsi yavaş çekimde gerçekleşiyordu. Top vurucuya yaklaşırken kalabalık tümüyle sessizleşti, vurucu dengesini bulmuş, bütün benliğiyle tetikte ve topa vurmaya hazırdı. Sonra sanki stadyumdaki herkes hep birlikte nefes aldı, bir nefes... Tam bir sessizlik... Tüm zihinler ve kalpler tamamen topa *mihlanmıştı*... Zaman durmuştu.

Sonra, TAK! Sopa topu hızla saha dışına doğru yükseltiyor... tüyler diken diken, coşku ve neşe dalga dalga, kahkahalarla yer gök inliyor, sevinç çığlıkları... *Sihir!*

Normal, gündelik bir spor karşılaşmasında basit ama ortak bir an. Fakat bu anı bu kadar büyülü yapan neydi, sopaya çarpan bir top mu? Sanmıyorum. Bu anı bu kadar *özel* kılan neydi?

Tüm sahneyi kafamda tekrar tekrar canlandırdım ancak bu sefer yavaşlattım. Top geliyor... Herkes ve her şey duruyor... *Zihin tamamen duruyor* ve bu boşlukta ruhun keskin sessizliği ortaya çıkıyor, açığa çıkan bir sınırsızlık... Bir enginliğin varlığı... Açıklanamaz bir yücelik... Ve sonra tak! Topa vuruluyor, tüyler ürperiyor.

O minicik anda yüce bir şey kendini belli etti. Tek yürek, tek nefes, tüyler diken diken. Bir anlığına “geçide” düşmüştük ve bu engin gerçek, şimşek gibi kendini göstermişti.

Spor müsabakalarına gitmeyi sevmemize şaşmamak gerek. Hepimiz muhtemelen bir kriket ya da futbol maçına gitmişizdir, sanki her şeyin bir an durduğu, kalabalığın duraksamada kaldığı ve bir an için açıklanamaz bir enerjinin içimizden yükselip tüylerimizi diken diken ettiğini yaşamışızdır. Bu “sihirli an” için gizlice beklediğimiz doğru değil mi? Bunun bir ufak anda gerçekleşebildiğini ama geri kalan her şeye katlanmanın buna değeceğini biliyoruz.

Sonra aklıma Kaynak ile ilgili başka bir deneyim geldi. Don’la balayımızın ilk gecesi. Rudolf Nureyev’i *Romeo ve Jülyet* balesinde izlemek için Metropolitan Opera Sahnesi’nden bilet almıştık. O sıralar Nureyev çoktan efsaneleşmişti, sanatının doruğundaydı.

Bir kez daha sanki zamanın durduğu bir an geldi. Nureyev sanki ruhunun derinliklerine, dehanın kendisine ulaşmıştı. Havaya sıçradı ve bacaklarını dümdüz açtı, sonra bir an için sanki biraz daha yükseldi, havada süzülüyormuş gibiydi. Bir kere daha seyirci nefesini tuttu, tek yürek oldu, tüyleri ürperdi.

Sebepsiz bir sevinç dalgası salonu doldurdu. Sanki o an Nureyev içsel dehasıyla bağlantı kurmuştu ve aynı şey hepimizin içinde belirmişti. Kendi yüceliğimiz ortaya çıktı. Kendi benliklerimizi aynada görmüştük. Bunu açıklamaya imkân yok, fakat elle tutulacak kadar inkâr edilemez bir şeydi. Herkes aynı anda hissetmişti. “Kendini” tanıma.

Nureyev selam vermek için sahneye çıkınca hepimiz ayağa fırladık. Yaşlar akıyor, eller alkışlıyor, alkışlıyor, alkışlıyordu. Bu adama ne kadar teşekkür etsek azdı. Büyük bir alkış ve tebrik tufanıyla kırk üç dakika boyunca onu sahneye geri çağırdık. Bu süreden eminim çünkü akşam yemeği rezervasyonumuzu kaçırmıştık! Ellerim morarmıştı ama yine de alkışlamayı bırakamıyordum. Ruhuna ulaştığı için bu adama minnettardım ve esasen *benim* içimdeki dehanın kendini hatırlamasına şükran duyuyordum.

Daha önce hiç, olağanüstü bir tiyatro oyununun veya konserin sonunda, müziğin güzelliğiyle coştunuz mu veya her şeyden ayrı bir varlık olduğunuzu düşünmekten bir an için vazgeçtiniz mi? Ya da belki de doğayla baş başayken böyle bir şey yaşadınız mı? Hiç, bir dağın zirvesinde durup, enginlik karşısında büyülediniz mi? Ya da deniz kenarındaki günbatımının güzelliği karşısında diliniz tutuldu mu? Belki de “aklını kaçırmışçasına” kayak yaptınız, yamaçlardan aşağıya bir nehir gibi aktınız, dağla bir oldunuz ve içgüdüsel olarak nasıl ve ne zaman dönmeniz gerektiğini “bildiğiniz” bir akışta kayboldunuz.

Hepimiz hayatımızın bir noktasında bu tip bir deneyim yaşamış *olmalıyız*. Belki de dans ederken müziğin akıcı ritmine kapıldınız ve zihniniz artık ayaklarınızı kontrol etmiyordu, sanki sizden ayrı yaşıyordu.

“Kaynakla” çok sefer kendiliğinden bütünleştiğimi anladım. Ancak mesele hâlâ karşımda duruyordu, başkalarının bunu doğrudan ve *aralıksız* yaşamasında nasıl yardım edebilirim?

Ruh, sınırsız enginliğini bu tip anlarda göstermeyi seçmişti ama buna *seçerek* nasıl dalınır, sonra da başkasının bu *aralıksız* deneyimde bir iyileşme sürecinden geçebilecek kadar uzun süre kalması nasıl sağlanabilirdi? Bu sonsuzluğu, bu huzuru, bu ebedi sevgiyi *doğrudan* hissetmesine nasıl yardımcı olunabilirdi? Ezelden beri ve ebediyete kadar *gerçekte o olduğunu* kendi kendine keşfetmesine nasıl yardım edilirdi? Özünde, varlığının merkezinde olduğu ve zihin kendi yolundan çekildiği anda “gerçek” Benliğin ortaya çıkacağı nasıl anlatılırdı?

Kendi dışında birine ya da bir şeye başvurmanın hiç gerekmediğini fark etmesi için birine nasıl yardım edilirdi? Bu gücün, bu bilincin, sevginin bu tezahürünün, tam olan bu birliğin, kim ne isim verirse versin, insanın *gerçek doğası olduğu* nasıl öğretilir! Yalnızca *kendisinin* keşfedip, *doğrudan kişisel* olarak tecrübe edebileceği bir şeyi keşfetmesinde birine nasıl destek olabilirdim?

Bir sürü sözcüğün bile bunun anlamını yakalayamayacağını biliyordum; sözcükler sadece buna *işaret* edebilirdi ama bunu yaşamak yalnızca *deneyimin* kendisinden gelebilirdi, kendisini gösteren sınırsız yücelikten.

Herkes bu gerçeği hayatında bir noktada yaşamış olmalı mutlaka, diye düşündüm. Zihinleri bir noktada durmuş *olmalıydı*. Torvill ve Dean’i *Bolero* eşliğinde olimpiyat madalyasına doğru kayışını izlerken o herkesi yerine mıhlayan sessizlikte dehanın ortaya çıkış anını hissetmemek mümkün müydü?

Martin Luther King’in “Benim bir hayalim var...” diye bağıışı ya da Neil Armstrong’un Ay yüzeyinden “Benim için küçük ama insanlık için dev bir adım” diye seslenişi... Gerçeğin konuşmaya başladığı anlarda içinizdeki gerçek de kendinin farkına vardı.

Bu nedenle biri bu içsel dehayla, gerçekle temasa geçtiğinde içimizde bir şeyler kıpırdar, tüylerimiz diken diken olur, içimizden bir “evet” duyarız. Gerçek kendisini fark etmiştir. Fakat gerçeğin kendini, *kendi isteğiyle* fark etmesi nasıl sağlanabilirdi?

Böylece bir süre bireysel danışmanlığa ara verdim. *Kendi benliklerini aralıksız* olarak yaşamalarına yardımcı olmak için bir yol bulana kadar insanlara en derin düzeyde hizmet etmemiş olacağımı hissediyordum. Duygusal konuların, *en derin* seviyede yani ruh düzeyinde; bilincin kendisinde ele alındığında gerçekten *özüne* inilebildiğini biliyordum. Ancak o zaman *gerçek özgürlük*, hem duygusal hem de bedensel olarak gerçekleşebilir. Sonra da “gerçek” iyileşme başlar.

Benimki ruhsal bir yolculuktu, kendini özgür kılmakla ilgiliydi. *Sonucu* da çok bedensel, hücre düzeyinde bir iyileşme olmuştu. Delil su götürmezdi ama yine de ruhun açıklanamaz gücü ve gizemine ne dokunabiliyor, ne de tahlil edebiliyordum, hatta açıklayamıyordum.

Böylece duamı sürdürdüm. Başkalarının bunu yaşamasına yardımcı olmak için bir yol bulmamda kılavuzluk istiyordum. *Tüm* seviyelerde, sadece bedenen değil, duygusal ve ruhsal olarak da iyileşmeleri için onlara destek olmak istiyordum.

Cevapları bilmediğim için yapabileceğim en iyi şeyin, kendi ruhsal yolculuğumu sürdürmek ve başkalarının Kaynağı aralıksız olarak yaşamalarına yardımcı olma arayışımı geri planda tutmak olduğunu düşündüm. Eğer başkalarına yardımcı olmam gerekiyorsa bir şekilde önümde bir yol oluşacağına güvenmeye karar

verdim.

Birkaç ay sonra, en beklemediğim anda, cevap derinlemesine belirdi. Kaynağı o kadar doğrudan ve devasa bir tecrübeyle yaşamıştım ki o günden beri bu tam farkındalık beni hiç terk etmedi. *Kaynak o andan itibaren tüm hayatımda bir dip akıntısı olarak var oldu.*



BİR SPİRİTÜEL ÖĞRETMENDEN DERS ALIYORDUM. Soru/cevap bölümünde öğrencilerden biri “İçimde yoğun bir duygu kabarırsa ne yapmalıyım, bundaki huzuru nasıl bulabilirim?” diye sordu.

Öğretmen, “Sadece *hareketsiz dur*” dedi. “Duyguya tamamen açık ol. Onu karşıla. Eğer olumsuz bir duyguysa ondan kaçma; örtbas etmek için bir şeyler yemek üzere buzdolabına koşma; ilgini başka yere kaydırmak için televizyonu açma; hakkında konuşarak enerjisini dağıtmak için arkadaşlarını arama. Sadece *dur ve hisset*. Sadece onun karşısında *mevcut* ol. Aklını başka yere yönlendirmeye veya onu itmeye ya da daha da kötüsü başkasının üstüne yıkmaya çabalamadığında; *olduğun yerde* kalırsan, eğer hâlâ ona *açıksan*, duygunun özünde huzuru bulacaksın. Yani, güçlü bir duygu hissettiğinde, var olmasına izin ver. HAREKET ETME. *Duyguyu buyur et*.”

Ne kadar radikal bir fikir, diye düşündüm. Bireysel gelişim hareketindeki her şey bize duygularımızı değiştirmemizi, onları olumlu kılmamızı öğretir. Ya da duygularınızı değiştirmiyorsanız, fizyolojinizi değiştirirsiniz, acıdan kaçınmak için elinizden ne geliyorsa yaparsınız. Tıp doktorları bile duygusal yoğunluğu köreltmek için ilaçlar yazıyor. “-Mış gibi yapmak.” Elinizden ne geliyorsa yapın, yeter ki karşınıza çıkan şeyleri *gerçekten hissetmenize* müsaade *etmeyin*. O ise tamamen farklı bir şey söylüyordu, “Hareket etme. Orada ol. O anda kal.” Ne kadar orijinal bir kavram!

İçimde bir şeyler kıpırdadı. Kendi kendime, ya haklıysa diye düşündüm. Duygularımı “yeni bir çerçeveye oturtmak” yerine onları basitçe karşılasam ve *tümüyle hissetmeme* izin versem, o sözünü ettiği, duygunun özündeki huzuru bulur muydum acaba?

Böylece denemeye karar verdim. Kaybedecek neyim vardı? Hem her zaman benim yolum böyle olmuştu: Herhangi bir şeyi asla dış görünüşüne göre değerlendiremem, birinin anlattığı bir şeyi kabullenmeden önce mutlaka *denemek* isterim.

Epeydir süregelen ve inceleyip çözümlenem gerektiğini bildiğim duygusal bir meselem vardı. Başkalarına yardım ve hizmet etme ihtiyacı tarafından ele geçirilmiştim; hem de sağlığım pahasına. “Hayır” demeyi bilmiyordum. Bu huyum, spiritüel öğretmenin haklı olup olmadığını anlamak için mükemmel bir fırsat olabilirdi.

Don, beş günlüğüne şehir dışında seminer vermeye gidecekti. Gitmeden önce Don’a yapacağım deneyden bahsettim. Beş gün boyunca sessiz kalacaktım ve eski

teknikleri kullanmaktansa spiritüel öğretmenin önerdiklerini deneyecektim; duygunun kalbine inip *özünde* ne olduğunu keşfedecektim.

Don'a, kadının, dikkati duygudan başka yere kaydırmamakla ilgili bahsettiklerini anlattım; başkalarına dedikodusunu yapmamalı, duygudan kaçmak için sinemaya gitmemeli ya da yemek yememeli veya televizyon izlenmemeliydi, duyguyu tümüyle *hissetmek* için insan kendine izin vermeliydi. Neler olacağını bilmiyordum ama bunu denemek için bir itki hissediyordum.

Beni telefonla aramamasını rica ettim, dikkatimi dağıtmak için bunu bir bahane olarak kullanmak istemiyordum. Her şeyimle odaklanmak istiyordum. O da, ben de daha önce birçok kere spiritüel sessizlik inzivasına çekilmiştik, bu nedenle onun için yeni bir şey değildi ve beni desteklediğine memnundu.

Yola çıkarken Don, "Seni özleyeceğim" dedi. "Geceleri yaptığımız telefon konuşmalarını çok seviyorum, seninle temas halinde olmayı özleyeceğim. Biliyorsun, Brandon, seminerlerimde öğrencilere hep söylediğim bir şey var: 'Hafta sonu için evden uzaklaşıyorum ve döndüğümde kimi bulacağımı asla bilmiyorum!' Kendini hep geliştiriyorsun."

Şakayla karışık, "Bizim buralarda kimse can sıkıntısından dert yanamaz" dedim. "Hayır... Mümkünü yok."

Bana şans diledi, azmimi takdir ettiğini içten içe hissettim. Kapıdan çıkarken onu öperek uğurladım ama her nasılsa her zamanki yumuşak, romantik ayrılıklarımızdaki gibi hissetmiyordum. Sanki bu, acıklı, neredeyse hasret dolu bir vedaydı, sanki uzun bir okyanus seyahatine çıkacaktı ve ben de ıssız bir adaya terk edilmişim, ona ulaşamazdım.

Çok saçma, dedim kendi kendime, üstümdeki bu hissi atmaya çalışarak. Kapıyı kapatırken karın boşluğumda büyüyen bir huzursuzluk hissettim, sanki *büyük* bir olay olmak üzereydi. Güçlü bir uğursuzluk önsezisi içimi kaplarken ürperdim.

Balkona koşup her zamanki gibi arkasından el sallarken bu hisleri bir kere daha üstümden atmaya çalıştım. Arabayla yola koyulunca, ben de oturma odasına döndüm, içten içe kendimi eleştiriyordum: Bu çok aptalca, yalnızca beş günlüğüne gidiyor... Kendini topla.

Zihnime çeki düzen verip ayaklarımı sürükleyerek mutfağa, öğle yemeği için salata yapmaya gittim. Salatayı hazırlarken aklımın bir yanıyla, ilgimi bu önseziden başka tarafa çekmek için kendimi meşgul ettiğim farkındaydım. Sebzeleri doğrarken hafif ama var olduğu kesin bir korkunun arka planda dolandığını hissedebiliyordum. Salata pek tatmin edici değildi; oturup huzursuz, rahatsız bir yemek yedim.

Yerken, "büyük deneye" hazırlanmamın iyi olacağını düşündüm; ev temiz, çamaşırlar yıkanmış, faturalar ödenip postalanmış olmalıydı. Bir yanımla bunların kaçınma taktiği olduğunu biliyordum, duygusal konuyla yüzleşmeden önceki süreyi uzatmaya çalışıyordum; bir tarafımla da dikkatimin hiç dağılmaması için "güvertelyi temizlemenin" iyi olacağını düşünüyordum.

Her şeyi düzene sokarak kendimi meşgul ettim, son dakikada kızımı ve arkadaşlarımı arayıp bir süreliğine yalnız kalacağımı söyledim; son olarak da

telesekreterdeki mesajı değiştirdim: “Merhaba, Don ve Brandon’u aradınız. Don beş günlüğüne şehir dışında olacak, ben de sessizlik inzivasına çekiliyorum, bu nedenle pazartesiye kadar size ulaşamayacağız. Sizinle o zaman konuşmayı çok isteriz. Lütfen bip sesinden sonra mesajınızı bırakın.”

Çok kesin olmuştu, sanki dünyayla tüm iletişimi kesmiştim. Sesi tamamen kısmak için düğmeye uzanırken içimden bir şey beni durdurdu. Onlarla konuşsam bile en azından seslerini duyarım, diye düşündüm.

Bu son düşünceme, durumu bu kadar dramatik bir hale getirişime içten içe güldüm. Geçmişte sessizlik inzivasına çekilmekten ne kadar hoşlandığımı hatırladım; bu seferin de farklı olmadığına kendimi inandırmaya çalıştım. Fakat bedenim bu sözlere inanmıyordu. Sanki zihnim bana “angarya” yüklemeye çalışıyordu ve ben yutmuyordum.

Dikkatimi bozacak hiçbir iş kalmayınca, içimde büyüyen rahatsızlık verici korku hissini tümüyle fark etmeye başladım. Merdivenlerden oturma odasına indim ve zamanın geldiğine karar verdim, bu duygusal meseleyle artık yüzleşecektim. Büyük, yumuşak, şeftali rengi sandalyemize oturdum ve “Şimdi ne peki?” diye düşündüm.

Orada otururken içimde bir şeylerin beni hayatıma giren herhangi birine ve herkese hizmet etmem yönünde *dürttüğünü* fark ettim. Günün ya da gecenin hangi vakti olursa olsun birilerine yardım ederdim; o kadar ki çoğu zaman kendi ihtiyaçlarımı göz ardı etmiş, çok kere günlerce, gecelerce bazen haftalarca çalışıp kendimi gerçekten “kül duman” etmiştim.

Kendimi en iyi hissettiğim zamanlar, başkalarına bir şey verdiğim, onlara bir şekilde yardımcı olduğum anlardı. Tony’yle seminer verirken sadece birkaç saat uyurdum ama yine de bana iyi gelirdi, her şeyimle çalışıyormuş gibi hissederdim. Fakat durumun çoktan, sağlıklı ve coşkulu bir şekilde destek vermekten, hizmet etmeye duyulan sağlıksız bir *ihtiyaç* haline geldiğini de görebiliyordum. Sanki tüm kişiliğim özverili bir hizmete tutulmuştu.

Bunun hayatımı ne kadar derinden yönlendirdiğini anlamamı özellikle sağlayan bir olayı anımsadım. İki yıl önce, zinde ve sağlıklı bedenim bana bir “kendine gel, yoksa!” uyarısı verdi. Bu uyarıyı, Tony’le yürüttüğüm on dört günlük bir programın hemen ardından almıştım; o kadar çok iş üstlenmiştim ki gecede sadece iki üç saat uyuyordum. Bazı geceler yalnızca duş alıp üstümü değiştiriyor ve tekrar işe koyuluyordum.

Programın sonunda kendimi duygusal anlamda derinden tatmin olmuş, çok ödüllendirilmiş hissediyordum, çabalarımın birçok insanın hayatında büyük değişiklikler yarattığını hissediyordum. Fakat bedenim başka türlü hissediyordu. Bana, “Dur... Yeter!” dedi ve kendimi akut zatürree nedeniyle yatakta buldum.

O sıralar gittiğim her sağlıkçı bana aynı şeyi söylemişti: “Brandon, bastırılmış yorgunluk, hücrelerine işlemiş. Bu sefer durup beklemen ve dinlenip iyileşmen gerekiyor. Kendine bakmaya istekli değilsen etrafta dolaşıp başkalarına nasıl yardımcı olacağını düşünüyorsun? Eğer durmazsan, bedenini seni durduracak.”

Dediklerini dinledim ve önerilerini dikkate *almamayı* göze alamayacağıma

karar verdim. Böylece, sonraki iki sene boyunca, ufak ufak kendimi korumayı, daha dengeli olmayı öğrenmeye başladım. Fakat bu çok zordu çünkü ne zaman kendime zaman ayırsam kendimi suçlu ve gizlice utanmış hissediyordum, sanki yardım ve hizmet etmem gerekiyordu.

Hizmet aşkı kesinlikle bir *ihtiyaç*, bir *bağımlılık*, bir *takıntı* haline gelmişti. Kişiliğim, olduğumu düşündüğüm ulu, özverili imajda takılıp kalmıştı. Böylece o şeftali rengi sandalyede otururken, orada sadece eski bir duygusal meseleyle yüzleşip onu çözmek için oturmadığımı anladım. Hayatımın en büyük sorunlarından biriyle yüzleşip çözümlenmek için oradaydım, kendi kişiliğimi incelemek; beni bu davranışa iten dürtüleri bulmak ve hepsinin ötesinde tüm bunların özünü keşfetmek için oradaydım.

Bu küçük bir olay değildi. Devasa bir durumdu. Ve orada saf ve açık bir halde otururken nereden başlayacağımı bilemiyordum. Kendimi çok yalnız hissediyordum. Bana yol gösterecek ve bunları aşmama yardım edecek bir öğretmenim yoktu. Eşim yanımda olmadığından elimi tutamazdı. Tamamen kendi başıyaydım. İçimden, dikkatimi dağıtmayacağıma, kimseyi aramayacağıma ya da arayanlara cevap vermeyeceğime kendi kendime yemin ettim. Bu bağımlılığa teslim olmayacaktım, beş gün boyunca. Sadece öğretmenin anlattıklarını yapacaktım, “duyguyla karşılaştığında, hareket etme, duyguyu buyur et.”

Böylece sandalyede oturdum. Yaklaşık beş dakika sonra terlemeye başladım. Kalkıp telefonda yardım isteyen birine cevap vermek için kendime izin vermeyeceğimi düşündükçe kalbim hızla çarpmaya başladı. Aklımdan hayatımda ulaşmam “gereken” tüm insanlar geçmeye başladı. Bu nedenle, zihnimi durultmak için, büyük deneye meditasyonla başlamaya karar verdim.

Ama bu bile zor geldi çünkü korku çok daha sert bir biçimde yüzüme çarptı. Aklıma şu soru geldi: “Kimseye hizmet etmeyeceksem, verecek hiçbir hizmet yoksa ve hiç hizmet veren de yoksa, o zaman kimim ben?”

Eğer verilecek bir hizmet yoksa ve hizmet veren de yoksa o zaman *orada kimse yoktur* fikri beni içsel bir karışıklığa, baş döndürücü bir korkuya sürükledi. Bu korkuyla yüzleşmeye karar verdim; kaçmayacak, tamamen hissetmeye bakacak ve gerekiyorsa altında ezilecektim ama öğretmenin tavsiyesinden şaşmayacaktım: “Hareket etme. Duyguyu buyur et.”

Böylece orada sandalyenin kollarını tutarak oturdum ve korkunun tüm enerjisine kendimi açtım. Ellerim terliyordu, sanki bedenim bu korkunun içinde boğulmuştu. Korkuyu buyur ettiğimde içsel olarak dibe çökmeye başladım. Yalnızlığa doğru çöktüm, o kadar derin bir yalnızlıktı ki sanki bütün oda yalnız hissediyordu. Sanki sandalyelerden yalnızlık akıyordu, duvarlar yalnızdı; o kadar büyük bir yalnızlık ki, odadaki tüm moleküller onunla titreşiyordu. Sanki yalnızlığın bulunmadığı yer yoktu ama yine de yeminimi tuttum. Duygu ne olursa olsun, hareket *etmeyecektim*, sadece açık olacak, tamamen hissedecek ve merkezine sürüklenmeye direnmeyecektim. Böyle bir yalnızlığı ve ne kadar acı verici olabileceğini hiç bilmiyordum ama yine de kıpırdamadım.

Bir süre sonra yalnızlıktan bir başka duygu “katmanına” inmeye başladım. O

kadar derin bir umutsuzluğa düştüm ki, öylesine çaresiz hissedebileceğimi hiç bilmiyordum. “Hiç hizmet etmeyeceksem ve hizmet edilecek kimse yoksa o zaman yaşamamın ne anlamı var, neden uğraşayım?” duygusuydu bu.

Bir pes etme, her şeyi içime doldurma isteği, ölme hissi vardı. Keskin bir umutsuzluk ve çaresizlikle tamamen karışmış, bu kadar boğucu bir acıyı daha önce yaşamamıştım. Umutsuzluk her yerdedi ve ondan kaçış yoktu.

Umutsuzluk beni boğacakmış gibi geldiği anda bir başka katmana doğru çöktüğümü hissettim ama bu sefer sanki bir uçurumun kenarında gibiydim; bir kara delikti bu, tam bir hiçlik. Dehşete kapıldım, hastaymışım gibi vücudumun her yanından soğuk terler fişkırmaya başladı. “Oraya” girersem öleceğimi sandım.

Donakaldım. Tümüyle sıkıştım ve direndim. Bu yok oluş karanlığına girmek zorundaysam devam etmek istemiyordum, öğretmen ne demiş olursa olsun. Böylece zihnimde gördüğüm bu yerde durdum; ölümüm, ya da en azından Brandon olarak düşündüğüm kişinin ölümü olacağına emin olduğum bu yerin kıyısında donup kaldım.

Dehşet çok kuvvetliydi; gözlerimden yaşlar akıyordu, ellerim sandalyeye yapışmıştı. Bu karanlık hiçlik çukurunda her ne varsa onunla yüzleşemeyecektim.

Bir süre sonra, dehşetten yoruldu ama yine de sözümü tuttum. *Kıpırdamayacaktım.* Sıkışmıştım, bu kara deliğe kendimi bırakamıyor ve bunu yapmayı istemiyordum, yine de sözümü bozmaya niyetim yoktu.

Yine de hareket etmedim. Zaman geçiyordu. Sonunda bir soru belirdi: “Ya burayı *asla* terk edemezsem, hep burada sıkışıp kalırsam?” Ve o anda bir şey oldu. Sanki iradem kırılmıştı ve teslim oldum. Kendimi serbest düşüşte buldum... Hiçliğe doğru düşüyordum ve hiçbir sözcüğün tasvir edemeyeceği bir huzura açılıyordum.

Tüm oda huzurla doldu. Etrafa huzur yayılıyordu. Ben huzurdum ve odadaki her şey de öyleydi. Huzur ve tanımlanamaz sevgi odayı kaplamış gibiydi. Ben hayatın kaynağı olan sevginin kendisiydim. Dans eden moleküller ve aralarındaki tüm boşlukta.

Odadaki her şey parıldayan, ıslık ıslık huzur olmuştu; yine de aynı anda bu huzurun geçici bir hal veya benim dışımdaki bir şey olmadığına dair derin, yadırganamaz bir anlayış içindeydim. Bu *bendim*. Kendi ruhumun içine düşmüştüm. Ve ruhum her şeydi. Kendimi sınırsız, engelsiz, ebedi, zaman dışı hissediyordum; sanki bu varlığım evrenin ulaşabildiği yerlerin ötesine ulaşmıştı, tüm hayat benim *içimde* gerçekleşiyordu.

Bunun, zihnin anlayışının ötesindeki huzur olduğunu kavradım. *Kendimi saf farkındalık, tam özgürlük, sınırsız sevgi gibi görüyordum.*

Usta Sufi Kabir’in dizelerini anımsadım:

Sevginin yolu değildir

Mahir bir tartışma.

O kapı açılır yıkıma.

Kuşlar özgürlüğün göksel döngüsünü çizer.

Bunu nasıl öğrenirler?

Düşerler ve düşerken,
Verilir hepsine kanatlar.

Bu sevgi, bu özgürlük o andan beri hep benimle oldu, *ben oldu*. Ben kendimi böyle biliyorum. Geçici bir hal değil, *özümdeki ben*. Tek gerçek doğru budur. Burası “Yuva”dır. Her şey aynen spiritüel öğretmenin anlattığı gibi olmuştu. *Herhangi* bir duygunun tam özünde huzur bulunur. Büyük “H” ile Huzur. Nihai huzur.

Aynı anda, gerçek benliğimi, ruhumu tanımamı engelleyen kısıtlayıcı katmanların içinden çıktım. Bu katmanlar benden gerçek benliğimi saklayan perdeler haline gelmişti. Tek yaptığım her seferinde bir perdeyi, bir katmanı kaldırmaktı. Soğanın katmanlarını soymak gibiydi ama benim merkezde bulduğum şey kusursuz mükemmellikte, tarif edilmez güzellikte bir elması. Hiçbir sözün anlatamayacağı ışıldayan bir görkemi meydana çıkarmıştım.

Bana bu kitabın başındaki hikâyeyi anımsatıyordu ancak artık yalnızca hoş bir benzetme değil, benim kendi deneyimimdi. Anlattıklarına göre doğduğumuzda saf, katıksız, kusursuz bir elmas olarak dünyaya gelir ve hayatımız boyunca bunun üzerine bir yığın duygusal “pislik” yığıp, doğal parlaklığını ve ışıltısını gizleriz. Sonra, yetişkin olduğumuzda, parlak ve beğenilir olsun diye üzerini yaldızlarız. Tek yaptığımız bir yığın zırvanın üstüne sert cilalı bir kaplama geçirmektir ama bunu dünyaya “Ben buyum” diyerek sunduğumuzda neden kimse “almadı” diye düşünürüz.

Sonra bir gün, eğer çok şanslıysak, bir lütufla veya dönüştürücü bir seminer, kitap, kriz, hastalık ya da hayatın başka türlü bir hediyesi sayesinde, bu kırılğan yüzeyi çatlatıp kıracak kadar büyük bir kismete sahip olabiliriz. Sonra bir süre sanki tek yaptığımızın bu kahverengi maddeyi küremek olduğunu sanırız. Fakat sonunda, hepsinin altında, her zaman orada olan paha biçilmez, parlak, bozulmamış, saf ve nefis güzellikteki elması gün ışığına çıkarırız.

Aslında *başından beri* bu kusursuz elmas olduğumuzu, yalnızca tüm hayatımızı onu gizleyen madde olduğumuzu sanarak geçirdiğimizi sonunda anlarız. Bazılarımızın, kendi iç parlıtısına bir an göz atmış olsa bile, bunu unutmaması veya göz ardı etmesi uzun sürmez ve bir kere daha kendimizi cilalanmış, yapay yüzeylerle özdeşleştiririz.

Bu hikâye sonunda bana gerçek anlamını göstermişti. Kendi çöp katmanlarımdan geçmiş ve kusursuz elması kendiliğinden keşfetmişim, bu deneyimi *hiç kimse* benden alamazdı. Hiçbir duygu bunu yok edemez, hiçbir hayat deneyimi bunu lekeleyemez, hiçbir eleştiri bunu mahvedemezdi çünkü doğal olarak lekesiz, bozulmamış ve hayatın hiçbir dramından etkilenmemişti. Ben buyum, siz busunuz ve biz hep bu olacağız. Tüm dünyanın canlandığını, *benim kadar parlak ve ışıl ışıl* olduğunu fark ettim.

Beş gün boyunca sessiz kalmaya devam ettim ama artık arkadaşlarımı ya da müşterilerimi arayıp onlara hizmet etme ihtiyacı duymuyordum. İlk, yardım talebinde telefonu açmaya da mecbur hissetmiyordum. Artık sevgi ve takdir görmek için hizmet etmeye ihtiyacım yoktu. *Sevgi olduğumu* keşfetmişken neden

başkalarından sevgi bekleyecektim ki?

Ne büyük ironi! Bir ömrü, kendi ihtiyaçlarımı ve kişisel arzu veya hedeflerimi feda etmek pahasına, sağlığımı harap etmiş olsa *bile* başkalarına vererek, hizmet ederek, yardımcı olarak, ilgi göstererek ve en iyisini yapmaya çalışarak, onların sevgi, onay ve beğenisini kazanmakla geçirmiştım. Şimdi de aradığım bu sevgi ve özdeğerin hep orada olduğunu keşfetmişim! Bunu kazanmak için hiçbir şey yapmaya gerek yoktu, sadece o *olmak*, bunu bilmek yeterliydi.

Böylece, kendi sevgimin tadını çıkararak, gündelik ev işlerini huzur içinde yapmaktan memnundum. Bana bir şey kazandıracığı veya iyi bir insan olduğumu kanıtlayacağı için değil, sadece yapılacak doğal işlerdi bunlar. Zahmetsiz varoluş.

Bu deneyimden beri, bu zahmetsiz varoluş içindeyim. Kendimi, tanıdığım her insana yardımcı olmak için bir şeyler yapmak, yapmak, yapmak zorunda veya ihtiyacında hissetmiyorum. Eskisinden farklı olarak artık sevgi kazanma, değerli olma, onay alma ihtiyacıyla *hareket etmiyorum*. Hizmet etmek hayatımın doğal bir parçası çünkü bu, hep orada olan sevginin doğal bir ifadesi. Rahatça akan sevgiden kaynaklanıyor ve bana sanki hayatım hep bu “akış” içinde ilerliyormuş gibi geliyor.

En şaşırtıcısı da, sevgiyi vermek kadar *almamın* da kolaylaştığını fark etmem oldu. Bu benim için gerçek bir keşifti. Geçmişte ben her zaman ilgi gösteren, güçlü taraftım, tüm kişiliğimi destek ve hizmet vermek üzerine kurmuşum. Yardım veya kılavuzluk istemekten, duygusal desteğe ihtiyaç duymaktan utanır, kendimi tam bir başarısızlık örneği gibi hissederdim. Sevdiklerimden maddi hediyeler almakta bile zorlanırdım. Hizmet eder rolünde çok daha rahattım.

Gerçek sevginin huzurunda, veriyor ya da alıyor olmam önemli değil, sanki içimden akıyor ve hangi yönden gelirse gelsin çok güzel. Daha doğrusu, veriyor ya da alıyormuş gibi hissetmiyorum, sadece sevginin engin varlığında hareketler gerçekleşiyor.

Artık yardıma ihtiyacım olduğunu, tüm cevapları bilmediğimi itiraf etmeye istekliyim. Sonunda sevdiklerime karşı “gerçek” olmaya istekliyim; güçlüymüş *gibi davranmak* yerine, kendi başıma yapamayacağımı fark edecek kadar güçlü *olmaya*, samimi olarak yardıma ihtiyacım olduğunu fark edecek kadar ve başkalarının destek ve rehberliğine alçakgönüllülükle minnettirim.

Bu yegâne deneyden birçok ders çıktı, her gün de bu dersler devam ediyor. Ancak önümde hâlâ yapmam gereken bir iş vardı. Artık kendim tecrübe ettiğime göre, tüm bunları başkalarının da kendilerine özel katmanları aşma ve kendini bulma yolculuğuna çıkabilmesi için pratik, adım adım bir plana ya da haritaya dönüştürecektim. Ama nasıl? Ve sonra, sınırsız sevgiyi, ruhun engin sessizliğini bulduklarında, onlara hücrelerinde birikmiş anıları keşfetmede nasıl yardım edecektim?

Hücrel anılar bir kere ortaya çıkınca, bunları *çözmelerine* ve eski çözülmemiş konuları sağaltmalarına nasıl yardım edecektim? Sonra da eski acı verici hikâyelerini *tamama erdirmelerinde* nasıl destek olacaktım? En sonunda bu da bittiğinde, bir şey “yapmalarına” gerek kalmadan, bedenlerinin doğal olarak, kendiliğinden, bildiği yolla iyileşeceğini bildiğine güvenmelerini nasıl

sağlayacaktım?

Bunun bir ruha dâhil olma süreci olduğunu ve bir kere eski desenler, meseleler ve anılar iyileştiğinde, bedeninin de içgüdüsel olarak gerisini halletmeyi bildiğini insanlara nasıl öğretebilirdim? İnsanlara GÜVENMEYİ öğrenmelerinde nasıl yol gösterebilir ve “yapan” kişiden “olan” kişiye geçmelerine nasıl yardımcı olabilirdim?

Bunun ufak bir görev olmadığını anladım. Ama bana bir anahtar verildiğini de biliyordum; “geçide” girmenin, gerçekte temas kurmanın anahtarıydı. *Kaynağı, sonsuz bilinci, yüce akli doğrudan ve aralıksız tecrübe etmenin bir yolunu bulmuştum.* Artık esas soru şuydu: Bende işe yaraması başkalarında da işe yarayacağı anlamına mı geliyordu? Öğrenmeye karar verdim.



KENDİLERİNİ ZORLAYAN DUYGUSAL KONULAR NEDENİYLE “zokayı yutmuş” hisseden insanların bir şekilde benimle çalışmak üzere yönlendirilmeleri için dua ettim. Özellikle hiç umudu kalmamış, otomatik pilota geçmiş gibi hisseden insanlarla, duygusal bir meseleyi iyileştirmek için her yolu denemiş insanlarla; benim gibi, bir sürü seminere katılmış insanlarla; yoğun olarak iç gözlem yapmış veya yıllarca terapi görmüş insanlarla; üzerinde uğraşmış ve uğraşmış olsalar da eski meselelerin hâla yakasını bırakmadığı insanlarla çalışmaya niyetli olduğumu açıkladım.

Ne de olsa ben de başkalarına hizmet etme ihtiyacının “zokasını yutmuş” biriydim. Bu durum hayatımın kontrolünü tümüyle ele geçirmişken duygusal katmanların derinlerine inerek bundan özgürleşmişim. Bu nedenle, benim gibi gerçekten özgür olmak isteyen ve kolları sıvayıp işe koyulmaya hevesli insanları kendime çekmek istiyordum.

Hepimizi “oltaya getiren” konular olduğunu biliyorum. Ortada sadece çok fazla olumsuz duygu var ve bunlar hepimizin karşısına zaman zaman çıkıyor; kızgınlık, hiddet, hüsrân, endişe, kayıp, depresyon, ihanet, kendini düşük veya değersiz görme, kendine güven eksikliği, kıskançlık, üzüntü, acı, eleştiriye duyarlılık, yalnızlık, terk edilmişlik, yas, umutsuzluk, sevdiklerini kaybetme korkusu, başarısızlık, yargılanma korkusu vesaire.

Bunlar hepimizi tuzağa düşüren duygusal konular; hepimiz, benim yaptığım gibi, duygusal katmanları aşmayı başarabilirsek ve acının ötesinde, gerçek benliğimizi keşfetme becerisine *hepimiz* sahip olsak, bu ne müthiş bir hediye olurdu. Peki ya hepimiz soğanın duygusal katmanlarını soyup özümüzdeki sevgi ve huzuru açığa çıkarabilseydik?

Bu süreci kendimden başka kimseyle yapmadığım için öncelikle en yakın arkadaşlarımla ve sevdiklerimle başlamak istiyordum. Ertesi gün arkadaşım Nancy aradı. Konuşmamız sırasında beraber seminer vermenin eğlenceli olabileceğini söyledi. Ona bu fikre açık olduğumu ama geçmişte verdiğim dersleri kullanmak istemediğimi söylemişim. En güncel farkındalık ve dönüşümlerimden doğan bir iş çıkarmak istiyordum ama tam olarak ne öğretebileceğimi bilmiyordum; yalnızca başka insanlara, kendi yolculuklarında rehberlik etmede faydalı olabilecek güçlü bir iyileşme yolculuğu geçirdiğimi biliyordum.

Sohbetin bir noktasında eşi Ronald’la bazı duygusal sorunlar yaşadığını ima etti. Ben de “Yakın zamanda uyguladığım bir yöntemi denemek ister misin?” diye sordum. “Benden farklı olarak yanında sana yol gösterecek biri olacak ve korkutucu bölümler olursa yardımcı olabileceğim. Kendim de tecrübe ettiğim için senin daha

hızlı geçireceğine yardım edebileceğimi sanıyorum. Ruh düzeyinde çalışmayı yürekten istiyorum. İşe yarayacağına garanti veremem çünkü başkasıyla hiç denemedim ama eğer sen de istersen ben denemek isterim.”

Nancy kabul etti, sabırsızlıkla beklediğini söyledi. Böylece ertesi sabah için randevulaştık. Telefonu kapadığımda, NLP alanındaki tüm uzmanlığıma ihtiyacım olacağını düşünüyorum ve yıllar süren dönüşüm çalışmalarından doğan bilgeliğin ona bu süreçte yardım edeceğine güveniyordum. Benim geçirdiğim süreç uzun, acı verici ve güç görünse de artık altta yatan prensibi kavradığıma göre, muhtemelen onun duygusal katmanlarını benden daha hızlı ve kolayca aşmasına yardımcı olacak linguistik araçlar kullanabilecektim.

Ertesi gün Nancy'nin evinde buluştuk. Yatak odasındaki yumuşak halının üzerine oturduğumuzda, bu yöntemi ilk kez başkasıyla deneyeceğimden, rehberlik almak için beraberce dua etmemizin bir mahsuru olup olmadığını sordum. Ona yardım etmek istememden zaten çok etkilendiğini söyledi. Son günlerde kendisini gösterip duran kıskançlık duygusu nedeniyle duygusal olarak kendisini yetersiz hissediyordu. Bu duyguyu yumuşatmak için kendisine ne derse desin, bir yanı bunları “yutmuyordu” ve yaşadığı öfke sanki kendiliğinden, durduk yerde ortaya çıkıyordu. Mantıksız olduğunu biliyordu; eşinin hareketlerinde de bu hisse temel oluşturacak hiçbir şey yoktu ama duygunun köpürüp kabarmasını engelleyemiyordu. Yakın zamanda evlenmişti ve kıskançlığı sona ermezse eşini kaybetmekten korkuyordu.

Bu noktada her şeyi denemeye istekli olduğunu söyledi. Sadece tüm bunların neden olduğunu bulmak ve kurtulmak istiyordu. Sürekli bunun her zamanki hali olmadığını söylüyordu. Geçmişte hiç böyle bir kıskançlık yaşamamıştı ve şu anda da bunun nereden çıktığını bilmiyordu.

Ona bildiğim her yolla yardımcı olmaktan mutlu olacağımı anlattım ama garanti veremeyeceğimi söylemek zorundaydım. Hizmet etme ihtiyacı sorunumdan, bir öğretmenin sözlerini uygulayarak kendiliğinden kurtulmuştum. Onun da aynı katmanları kaldırma sürecinden geçip geçmeyeceğini veya aynı sonuçları alıp almayacağını bilmiyordum ama denemeye hazırdım.

Bir terapist ve seminer lideri olarak kapsamlı bir geçmişim olduğunu biliyordu: “Brandon birçok insanın hayatını derinden etkiledin. Bana yardımcı olacağını hissettiğin her şeyi denemeye gerçekten hazırım. Haydi, başlayalım” dedi. Coşkulu ve açık oluşu yüreklendiriciydi; her şeyimi ortaya koyarak çabalamak için bana bir kere daha esin vermişti. Böylece sessizce oturup dua ettik. Onun gerçekten özgürleşmesi için özel olarak dua ettim. Eşiyle konuşmuştum; elimden ne geliyorsa yapmamı, bu mantık dışı çıkışlarına daha fazla katlanamadığını söylemişti. Adamcağız iyice kendi dünyasına kapanmıştı ve yavaş yavaş “sınıra” geldiğini hissediyordu.

İkisine de yardım edebilmeyi gerçekten istiyordum. Böylece başladık. Sadece oturmasını, orada olmasını ve kıskançlığını dibine kadar *hissetmesini* istedim; duygunun ortaya çıkmasına izin vermeliydi. Hafifçe gülerek, “Hiç sorun olmaz” dedi ve duygu patlak verirken yüzü açık pembe oldu. Bu duyguyu bedeninin hangi

bölgesinde en güçlü şekilde hissettiğini sordum. Göğsünü işaret etti. Duygunun onun için çok yoğun olduğunu fark ettim ve hemen ona bunun arkasında veya ötesinde ne olduğunu sordum.

Umulmadık bir şekilde kendiliğinden bir sonraki duygu katmanına geçti: öfke. Bir kere daha ondan duyguyu *tümüyle* hissetmesini, ona açık olmasını hatırlattım. Yüzü kızardı ve bedeni titremeye başladı. “Bu tam olarak öfke de değil, hiddet” dedi.

“Peki, o zaman devam et ve o hiddeti *tümüyle* hisset.”

Duygunun yüzeye çıkmasına ve tümüyle hissetmeye izin verdikçe bedeni gerildi.

“Şimdi, acaba bunun arkasında, altında ne var? Sadece kendini bırak ve oraya geç.” Bir sonraki duyguya doğru çöktüğünü görebiliyordum.

“İncinme” dedi, gözleri yaşlarla dolarken.

“Bu incinmeyi bedeninin en çok neresinde hissediyorsun?”

“Burada, karın boşluğumda.”

Açık açık ağlamaya başlamıştı; duyguyu tamamen buyur ettiğini görebiliyordum. Ona bir kere daha nazikçe, “Bunun altında ne var?” diye sordum.

Bir kere daha başka bir katmana geçti “Terk edilme.”

Bu duyguyu bedeninin neresinde hissettiğini sormaya fırsat bulamadan kendisi, “Konuşabilir miyim?” diye sordu. “Tabii ki” dedim bunun dikkatini dağıtıp dağıtmayacağını bilmeden. O ana kadar çok iyi gelmişti, mevcudiyetini, duygulara karşı açıklığını korumuşu ve bu ham, saf duyguda dikkatini dağıtmadan veya bundan kaçmadan durmasının önemli olduğunu biliyordum. Tekrar rotaya girmesini ve saf duyguda kalmasını sağlamaya hazırlanırken, “Sekiz yaşından bir anı zihnimde canlandı. Kız kardeşim, en iyi arkadaşım ve ben kumsalda oynuyorduk. Sonra kardeşim en iyi arkadaşım ile oynamak için uzaklaştı, ben kendimi tamamen terk edilmiş, kayıp hissettim; sanki hayatımdaki tüm sevgi ve arkadaşlığı çalmıştı” deyiverdi.

Söylediği her şeyi yazmaya çalışıyordum ve bununla sonra ilgileniriz, diye düşünüyordum. Şu an “soğanın kabuklarını soymaya” devam etmesi gerek, diyordum. “Teşekkür ederim. Hepsini yazdım; buna sonra döneriz. Şimdi hissettiğin saf duyguda kalmalısın, bu saf terk edilme halini hisset... Bunun altında ne var?”

Duruşu görünür biçimde değişti ve “Kendimi kaybolmuş, çok yalnız hissediyorum” dedi.

“O zaman bunu tümüyle hisset. Buna açık ol” dedim.

Yüzüne, onu kaybolmuş ve çocuksu gösteren perişan bir ifade yayıldı. Sonra uzun bir sessizlik oldu ve yüzü solgunlaştı. Sonra hızla nefes alıp vererek, “Of, kahretsin. Daha önce hiç görmediğim bir şeyin içine düştüm. Burada kara bir delik var; sanki bir boşluk gibi” dedi.

Orayı çok iyi biliyorum, işte o da ulaştı! Umarım içine dalacak cesareti bulabilir, diye düşündüm. Benim için çok duraksatıcı bir yer olmuştu ve bir şekilde içine girmesini sağlayacak kadar onu rahatlatılabilmek için dua ettim. Nazikçe, “Tamam, içine girmek için kendini serbest bırak” dedim.

“Yapamam. Korkuyorum” diye cevap verdi.

“Korkman doğal. Sadece hiçliğin içine doğru kendini bırak.” Titremeye başladı, sonra bir an için nefesi kesildi. İçten içe biraz panikledim, sonra tüm bedenine derin bir rahatlamanın yayıldığını gördüm, yüzünde minik bir gülümseme belirmeye başladı.

“Ne hissediyorsun?” diye sordum bu sefer merakla.

“Kahkaha!” yüksek sesle gülmeye başlayarak. “Neden korkmuşum ki?”

“Bunu nerende hissediyorsun?”

“Karnımda ama sanki her yerimde” diye kahkahalarla sarsılarak cevap verdi.

“Çok iyi, peki bunun ardında ne var?”

“Kendimi tamamen çocuksu, oyuncu, mutlu hissediyorum.”

“Çok güzel! Bunu tümüyle hisset” dedim.

Parıldamaya başladı. “Peki, bunun da ötesinde ne var?”

“NEŞE!” Sanki hisleri bulaşıcıydı. Her yere o kadar yayılmıştı ki bana da geçti.

“Sanki neşe saçıyormuş gibi hissediyorum, sanki her yerde” dedi coşkuyla.

İçimden bir şey hâlâ tam olarak hedefe ulaşmadığını söylüyordu, bu nedenle bir kere daha, “Bunun ardında ne var?” diye sordum.

Ve sonra, o tümüyle sessizliğe bürünürken odayı büyük bir huzur kapladı. Yüzünde huzurlu ve huşu içinde bir ifade belirdi.

“Ebedi. Bu ebedi... Ben her şeyim... Her yerdeyim... Tanrı bu... Saadet. Bunu anlatacak söz yok, Brandon.”

Biliyorum, diye düşündüm. Anlatacak söz yok.

Başarmıştı! Sözlerle açıklanamayan aynı sınırsız farkındalığı yaşamıştı. Hem de saatler süreceğine, dakikalar içinde bunu yapmıştı.

“Çok güzel...” dedim. “Çok güzel. O anda kal, *oymuş* gibi kal.”

Şaşırmış ve hayran olmuşum. Sadece on beş dakika geçirmiştik ve o kendi özünü, gerçek benliğini açık bir biçimde derinden tecrübe ediyordu. Onunla birlikte otururken ben de bu yoğun huzuru, sanki katmanları beraber aşmış gibi hissetmişim. Böylece, bir süre, birlikte oturup gerçeğin bu tanımlanamaz güzelliğinden içtik.

Şimdi ne olacak, diye merak ettim. Doğal olarak taşan bilgeliğe erişebilmesi için bu huzuru iyileşme sürecine nasıl taşıyabilirim?

Kaynağa ulaşmış, derinlikli bir tecrübe yaşamıştı; yine de bunun yeterli olmadığını biliyordum. Bir anda kendiliğinden ortaya çıkan anıyı işlemesi gerekiyordu. Biliyordum ki sadece ruhuma ulaşmayı bildiğim için değil, bedenimde birikmiş konuyu bulup en sonunda hikâyeyi çözüme kavuşturduğum için de tümörüm iyileşmişti; ikisinin bir karışımıydı. Engin, sınırsız, ebedi Benlik, muazzam ve muazzamlık içinde olsa da, yine de resmin tümü bu değildi.

Bu engin, sınırsız huzurdan doğan bilgeliğin, geçtiği çeşitli duygusal katmanlara hitap etmesini, daha da önemlisi doğrudan hafızaya yerleşmesini nasıl sağlayacaktık? Böylece, basitçe, ondan bu huzur içinden farklı duygusal katmanlarla konuşmasını istedim. “Eğer bu engin sonsuzluk, bu huzur, bu sevgi önceki duygusal katmana bir şey söyleyecek olsa, sence ne derdi?” diye sordum.

Konuşmaya başladığında, kalemimi elime alıp ondan taşan bilgeliği kaydettim.

“Ben neşeyim! Sevinç hep benim özümdeydi. Sadece dikkatimi ona yöneltmem gerekiyordu, o hep oradaydı” dedi.

Nancy'nin hiç bu kadar basitçe ve güzellikle konuştuğunu duymamıştım. Sanki gerçeğin kendisi konuşuyordu. Böylece ona aynı soruyu bir üst katman için sordum ve bir kere daha söyledikleri o kadar esinlendiriciydi ki gözlerim yaşardı. Bu şekilde devam ettik, içsel bilgeliği tek tek her katmanla konuştu.

Alçakgönüllülük hissiyle oturuyordum, sanki gerçek yalnızca bilgece konuşmuyor, önceki duygusal katmanlarda yaşadığı tüm acıyı da eritiyordu. Sanki Nancy'nin ağzından dökülen sözcükler yaşadığı acının panzehiriydi. Her katmanla konuşması bittiğinde, acısı, odayı dolduran engin enerji ve huzur içinde çözünüyor gibiydi.

Terk edilme katmanına geldiğinde, elimdeki kâğıda baktım ve anısının bu noktada belirmediğini fark ettim. Görünen o ki, ruh tüm bu süreci mükemmel ve kesin bir biçimde nasıl işleteceğini biliyordu. Anının bu katmanda ortaya çıkmasının bir anlamı ve amacı olduğundan emindim. Şu an bu eski hatırayla ilgilenmenin, Nancy'yi de, benim tümörümle yaşadığım aynı iyileşme sürecinden geçirmenin tam zamanıydı.

Böylece, Surja'yla yaşadığım deneyimi anımsayarak, ondan bir kamp ateşi hayal etmesini ve hatırasındaki insanları bu ateşin etrafına yerleştirmesini istedim. Bu ateşin başına, bilgeliğine güvendiği ve yanında güvencede hissettiği bir akıl hocasını da yerleştirmesini önerdim. Böylece kamp ateşi sohbeti başladı.

Onun süreci de benimkine benzer bir şekilde geçti. Nancy'nin küçüklük hali, kız kardeşi ve en iyi arkadaşıyla, hissettiği terk edilmişlik duygusundan bahsettikçe yıllardır konuşulmamış, ifade edilmemiş acı en sonunda dışa vuruluyor ve çözümleniyordu. Sonra kız kardeşiyle en iyi arkadaşının o dönemde buldukları durumu dinledi. Nancy, kız kardeşinin niyetinin en iyi arkadaşını çalmak olmadığını duyduğuna gerçekten şaşırılmıştı, sadece biraz eğlenmek için ondan uzaklaşmışlardı. Nancy'nin kız kardeşi hareketlerinin onda yarattığı acı için samimi bir biçimde özür diledi.

Tüm konuyu çözmüş gibi göründüklerinde, Nancy'ye kendini bütün hissedip hissetmediğini sordum; kız kardeşiyle paylaşmak istediği konuşulmamış bir konu kalmış mıydı? Kardeşine teşekkür etmek istediğini söyledi, onun ne hissettiğini hiç bilmiyordu ve yıllar içinde birçok kere yanlış anlaşılmalara yaşamış olsalar da onu seviyordu. Sonra ona tekrar tümüyle boşalmış hissedip hissetmediğini sordum; söylemek istediği her şeyi söylemiş ve duymak istediği her şeyi duymuş muydu?

Basitçe “Evet” diye cevap verdi.

Kendi sürecimde bağışlamanın ne kadar önemli olduğunu hatırlayarak ona artık kardeşini tamamen, tüm kalbiyle affetmek isteyip istemediğini sordum.

Hemen cevap verdi, “Evet.”

Kız kardeşinin, yıllardır içinde tuttuğu ihanetini sonunda bağışladığında yanaklarından yaşlar süzölmeye başladı; aslında, Nancy'nin çocukluk aklı dışında, *gerçekte hiç yaşanmamış* bir ihanetti bu.

Bunların şu an hayatında yaşadıkları ile olan benzerliği çok ilginçti. Ronald

tarafından ihanete uğramış hissediyor ve *yaşanmamış bir şey* yüzünden açıklanamaz bir kıskançlığa ve öfkeye kapılıyordu.

Bu eski duygusal desenleri içimizde biriktirmemiz ve bunların tekrar tekrar başka insanlarla ortaya çıkması bana çok şaşırtıcı geliyor. Aynı konu ama farklı oyuncular! Yine de acıyı çözümleyemiyor ya da dersimizi almıyoruz; aynı deseni tekrar edip duruyoruz.

Bir keresinde bir arkadaşım, bana gelip bir ilişkiden diğerine geçtiğinden dert yanmıştı. Ona sanki tüm kötü alışkanlıklarını, eski yara desenlerini ve duygusal yükünü bir bavula dolduruyormuş gibi geliyordu. Sonra bir başka ilişkiye başlıyor, bavulunu açıyor ve aynı eski duygusal desenler oyuna başlıyordu. Onları tekrar bavuluna topluyor, ilişkiyi terk ediyor ve bir sonrakine geçiyor, bavulu açıyor, tüm duygusal yükünü dışarı çıkarıyordu... Bu böylece sürüp gidiyor, tekrar edip duruyordu. Dersini hiç almadığından, bunun yerine eski alışkanlıklarını sürdürdüğünden şikâyetçiydi.

Nancy bana bu arkadaşımı anımsatmıştı. Nancy’de karşımda, çocukluktaki terk edilmiş olayını ve bunun sonucunda çıkan kıskançlığı eşi Ronald’la yaşıyordu. Erkenden duruma ayılmazsa en korktuğu şeyi gerçekten yaratacağı, mantıksız kıskançlığı eşini uzaklaştıracak ve gerçekten eşi onu terk edecekti. O zaman cidden, terk edilmiş hissetmek için gerçek, hayal ürünü olmayan bir nedeni olacaktı.

Hepimiz bunu yapıyoruz. Doğduğumuzda bize tüm bunlarla ne yapacağımızı ve bu tip şeyler olduğunda nasıl çözüm bulacağımızı anlatan bir kullanım kılavuzu verilmemesi şaşırtıcı değil mi?

Anı çözümlemesi bittiğinde, Nancy’den içsel bilgeliğinin kalan katmanlarla bir kere daha konuşmasını ve eğer arkada kalmış bir acı varsa, huzurun enerjisinin bunu çözmesine izin vermesini rica ettim. Bitirdiğinde, “gelecek bütünleşmesi” olarak bilinen yöntemi (bilinçli olan zihnin ötesinde, çözümlemenin tümüyle kişiyle bütünleştiğinin kontrol edilmesini içeren standart bir NLP yöntemi) uyguladım. Eski terk edilme/kıskançlık meselesini ileride nasıl ele alacağını görebilmek için ondan bir gün, bir hafta, bir ay, altı ay, bir yıl ve daha da sonrasına bakmasını istedim.

Nancy bir gün sonraki geleceğe baktığında, çok daha rahat, hafiflemiş hissettiğini söyledi, sanki artık bu önemli bir konu değildi ama eşinin arkasından bir iş çevirdiğini hayal *etmemeye* bilinçli olarak çalışması gerekiyordu. Bir hafta sonrasında, eski desenden kurtulmak onun için daha kolaydı ama arada bir bunu kendine hatırlatması gerekiyordu. Bir ay sonra, artık bu onun için bir mesele olmaktan çıkmıştı ve altı ay sonrasında da hiç aklına gelmiyordu. Bir yıl sonrası için kendini özgür ve neşeli hissediyor, beş yıl içinde de geliştirdiği bilgelik ve özgürlükle “övünüyordu.” On yıl geçtiğinde artık kendisinin ışık, parlaklık ve neşe olduğunu hissettiğini söyledi.

“Gelecekteki Nancy’nin epey bilge olduğunu fark ederek, “Neden gelecekteki senin, bugünkü sana tavsiyede bulunmasına izin vermiyorsun? Neden gelecekteki halinden bugünkü haline bir mektup yazmasını ve sana ne yapman, ne söylemen, ne düşünmen, nasıl olman, ne tür eylemlerde bulunman gerektiği ve Ronald’la

ilişkini nasıl iyileştireceğin gibi konularda sana pratik öğütler vermesini istemiyorsun?” diye sordum

Gözlerini açtığı anda ona bir kâğıt verdim, hemen kendine bir mektup yazmaya başladı. İşi bittiğinde kalemini yere koydu ve gülümseyerek, “Gelecekteki halimin söyleyecek çok şeyi vardı, hem sadece Ronald’la da değil, hayatımdaki başka birçok şeyle ilgili” dedi.

Bana mektubu uzattı ve “Ne düşünüyorsun?” diye sordu. Mektubu okudum ve bir kere daha bunun asırların bilgeliği; yeniçağın Batılı Sutraları gibi olduğunu düşündüm. Sadece derin değil, çok da pratikti. Benimle paylaştığı için ona teşekkür ettim ve kendine verdiği sözleri hep hatırlayabilmesi için bu mektubu banyo aynasının kenarına ilişirmesini önerdim.

Üç gün sonra Nancy’yle karşılaştığımda, bana artık kıskançlık meselesinin ortaya çıkmadığını anlattı. Çok sevinmiştim ancak tamamen ikna olduğuma hâlâ pek emin değildim. Bu nedenle, sadece bir kontrol etmek için onu iki ay sonra arayacağımı söyledim.

“Hayır, hiç aklıma bile gelmedi, Brandon. Halletmem gereken başka konular var ama kıskançlık üzerimdeki etkisini artık tamamen yitirdi.”

Ne kadar olağanüstü bir ilk deney! Nancy yalnızca tüm hayatımızı bir arayış içinde, varlığımızın özü, ruhumuz olan sevgi ve huzuru arayarak geçirdiğimizi başarılı bir şekilde ortaya çıkarmakla kalmamış, onu bu kıskançlık oyununa iten şeyin *özüne* inmeyi de başarmıştı. Tamamen istem dışı bir şekilde kıskançlık nöbetlerine tutuluyordu ama meselenin *gerçeğine*, altında yatanlara, terk edilme korkusuna bakınca, konu sonunda çözülmüştü, kıskançlık artık onun için bir mesele olmaktan çıkmıştı!

Demek ki, bir meselenin özüne, onu yaratan olaylara inmek mümkündür. Özdeki konu bir kere çözüldüncel, yüzeydeki sorunlar da nihayet hallolabiliyordu. Peki ya, *herkes* bunu yapma becerisine sahip olsaydı? Hepimiz acılarımızın nedenlerinin özüne inip, bir hastalığa neden olmadan ÖNCE onlardan kurtulabilseydik? Kendi kendimize “uyandırma çağrısı” verseydik de bedenlerimiz bunu yapmak zorunda kalmasaydı?

Nancy’nin aksine bedenim bana, bir tümör şeklinde heybetli bir “kalk borusu” öttürmüştü. Meselemın özüne, hücrelerde birikenlere inmek için çok da zamanım olmamıştı. Şükürler olsun ki bu eski meseleleri keşfedip sonunda onlardan kurtulmuşum, bu sayede bedenim de doğal olarak iyileştirme sürecine girebilmişti.

Keşke bu “uyandırma çağrısını” kendi kendime daha önce verebilmiş olsaydım. Belki o zaman tümör hiç oluşmazdı bile. Belki de bozuk hücre deseni başlamadan kendimi özgürleştirebilirdim.



BÖYLECE, ZİHNİMDE BU PRENSİBİ TAŞIYARAK bireysel danışmanlık çalışmalarına yeniden başladım. Yüzeydeki meselelerin derinine inmelerinde insanlara yardım etmeye kararlıyım; duygusal anlamda, “gösteriyi asıl yöneten” şeyin özüne inmelerini sağlayacaktım ve bu gerçek dönüşümün, ruh düzeyinde yaşanması gerektiğini biliyordum.

Bu yöntemi, mesleki baskılar olmadan rötuşlanabilsin diye öncelikle yakın arkadaşlarımla ve ailemle çalışmaya başladım. Kişisel keşfe açık olan ve otomatik pilottaymış gibi kendilerini “oltaya getirdiğini” düşündükleri duygusal meselelerden kurtulmak isteyen tüm sevdiğim üzerinde çalıştım.

Kıskançlığın ve terk edilmişliğin bizi yönlendiren yegâne duygusal meseleler olmadığını biliyordum. Hepimizin sorunları var ve zaman zaman hepimiz bunların bizi yönettiği hissine kapılıyoruz ama meselenin aslına, acının altında yatan *gerçek sebeplere* nasıl ineceğimizi hiç bilmiyoruz ve yalnızca yüzeysel olarak yaklaşıyoruz; ya görmezden gelip yokmuş gibi davranıyoruz veya zihnimizde bu konuyla ilgili tüm doğru lafları söylersek, kendimizi aslında düzeltebileceğimizi sanıyoruz. Bu sırada, *gizli neden* özümüzde durmaya devam ediyor ve ne kadar çabalarsak çabalayalım bundan neden bir türlü kurtulamadığımızı merak ediyoruz.

Birlikte çalıştığım herkes başarıyla katmanlardan geçti; hepsi de *o anki* acılarının nedeninin *eski* yaralar olmasına hayret etti. Ulaştıkları muhteşem sonuçlara çok seviniyordum. Birlikte her şey üzerinde çalıştık; kıskançlık, gücenme, korku, pişmanlık, utanç, kayıp, öfke, artık ne isterseniz. Aylar geçtikçe açık bir dizgenin oluştuğunu görebiliyordum; duygusal katmanları aşmada yardımcı olacak basit bir metin hazırlamaya karar verdim. Sonra, duygusal meselelerini keşfedip, bunları kamp ateşi çevresinde topladıkları insanlarla çözümlenmeleri için bir başka metin daha hazırladım. Buna kamp ateşi sohbeti, bağışlama süreci ve bir de “gelecek bütünleşmesi” eklendi; böylece gelecekte bazı şeylerin nasıl değiştiğini görebileceklerdi. “Gelecekte” o günkü hallerine yazılmış bir mektup da bunları takip ediyordu.

Metinde grafikler de bulunduğundan, tam bir bilgisayar ustası olan Nancy her şeyi bilgisayara aktardı ve yöntemin tümünü net olarak görmeme yardımcı oldu. Yazıcıdan çıktığında, metni, konusunda uzman olmakla kalmayıp, doğal olarak da biraz eleştirel ve şüpheli olan Don’a teslim ettim. Detaylı bir okumadan sonra Don, “Bu çok etkileyici, Brandon” dedi. “Şu sıralar zihin beden sağaltımı alanındaki muhtemelen en derin ve en önemli çalışmalardan biri. Bazı özel danışmanlık görüşmelerimde bunu kullanmaya başlasam olur mu?”

“Olur” dedim cevabına şaşırılmışım. Onun epey eleştirel olacağını, kusurlar bulacağını sanıyordum. Tam tersine samimi bir biçimde etkilenmiş görünüyordu. “Bu çalışmaya aylarını verdin, belli de oluyor; etkileyicilikten de öte, *kullanışlı*.”

Afallamıştım, son aylarda yaptığım derinlemesine çalışmanın belki de gerçekten sonuç verdiğini hissettim. Oturma odasındaki kanepede birlikte oturup, Duygusal Yolculuk Yöntemi’nin ilk taslağının sayfalarını çevirirken, sanki bulmacanın bir parçasının yerine oturduğunu hissettim. Elimde tuttuğum şey, insanların kendi ruhsal ve duygusal yolculuklarına yardımcı olmak için çok pratik bir şekilde kullanılabilir, “yaşayan” bir araçtı.

Don’la, Duygusal Yolculuk Yöntemi ile ilgili görüşlerimi paylaştım; tümöre ne kadar minnettar olduğumu ve o “kalk borusunun” beni sadece bedensel değil, daha birçok düzeyde nasıl özgürleştirdiğini anlattım. Bir şekilde başkalarına aktarılması gerektiğini düşündüğüm bir hediye idi. Bu sayede herkes içindeki engin bilgeliği fark edip kendi ruhsal ve fiziksel keşif yolculuğuna çıkabilirdi.

Son aylarda ne kadar derinden etkilendiğimi, başkalarına öz benliklerini keşfetmelerinde yardımcı olmama izin verildiği için ne kadar ayrıcalıklı hissettiğimi ve herkesin kendini özgürleştirmedeki başarısına ne derece saygı duyduğumu anlattım. Ruhun, bedenın yıllar içinde birikmiş duygusal konulardan kurtulması için doğal bir arzu ve heves göstermesinden çok etkileniyordum. Herkes çok açık, çok istekli, çok cesurdu ve sonuçlar bu yüceliği yansıtıyordu.

Bir seferinde spiritüel bir öğretmenin şöyle dediğini duymuştum: “Tanrı’ya doğru bir adım atarsanız, o size doğru binlerce adım atacaktır.” Konu şifa olunca bu gerçekten de doğru görünüyordu. Sanki beden bilgeliği bu eski meselelerden kurtulmamız için bize destek olmaya istekliydi: bu yönde ufak bir çaba harcadığımızda, gerisini o hallediyordu.

Don’a, özellikle *bedensel* zorluklarla ve hastalıklarla boğuşan insanlara ulaşma isteğimden, başkalarına sadece duygusal meselelerden kurtulmalarında değil, *bedensel* şifa yolculuğuna çıkmalarında da yardımcı olmak istediğimden bahsettim. Tümörle yaşadıklarımla, hücrelerde birikmiş anıları ortaya çıkartıp keşfetmenin ve her şeyin özüne inmenin ne kadar güçlü bir deneyim olduğunu görmüştüm. Hem içgüdüsel olarak bunun sadece bana özel, şans eseri yaşanmış bir deneyim olmadığını biliyordum. Bu imkânın hepimiz için var olduğunu biliyordum.



ERTESİ GÜN DON, SEMİNER VERMEK İÇİN New York'a gitti. Orada, Ruth adında bir kadın onu arayıp yardım istemiş. Rahminde greyfurt büyüklüğünde bir tümör teşhis edilmiş. Altmış yaşın üstündeydi belki ama "yaşlı köpeğe yeni numara öğretilmez" atasözüne inanmıyordu. İyileşmesine yardımcı olacak her şeyi denemeye açıktı.

Doktorlar ona tek çarenin ameliyat olduğunu ve rahminin alınması gerektiğini söylemişlerdi. "Bilirsiniz, çocuk yapacak yaşı geçmiş olsam da, karnımı kestirmek istemiyorum. Bu konuda çok gerçekçi davranıyorlar, sanki rahminin alınmasının çok normal bir şey olduğunu düşünmem gerekiyor."

Bir arkadaşından benim onunkinden çok daha büyük bir tümörden kurtulduğumu duyunca Don'u aramış. Bir ay içinde ameliyat edilmesi gerekiyormuş. Don da kadına, öğrenmek için asla geç olmadığını, kendi kendini sağaltmanın mümkün olduğunu söylemiş. Doğrudan benimle konuşmasını tavsiye etmiş.

Aradan sadece bir gün geçmişti ve bir dileğim daha kabul oluyordu. Bedensel zorluklar yaşayan insanlar "Yolculuğa" doğru çekiliyordu. Don, kadına telefon numaramı verdiğini bana söylemeyi unutmuştu, bu nedenle araması tam bir sürpriz oldu. Onunla konuşmaktan çok keyif aldım, cesaretini ve açıklığını ne kadar takdir ettiğimi söyledim, hücresel düzeyde iyileşmenin de kesinlikle mümkün olduğundan bahsettim. Tümörün türünü sordum. Fibroit olduğunu düşündüklerini söyledi.

"İyi huylu o zaman, değil mi?"

"Evet" dedi, sert New York aksanıyla.

"O halde ertelemekte bir tehlike yok."

"Hayır. Aslında yok. Sadece... Siz de bilirsiniz, doktorlar..."

Randevusunu en az altı hafta sonraya erteleyip erteleyemeyeceğini sordum.

"Ama ameliyatım bir ay sonra."

"Bunun büyük bir istek olduğunu biliyorum ama iptal edebilir misiniz ya da en azından erteleyebilir misiniz? Benim iyileşmemin tamamlanması altı hafta sürdü, sizi yarıda kesmek istemem."

Sesi şaşkın ve emin olamamış gibi geliyordu. İlk cümlemizden beri çok dolaysız ve açık sözlü konuşmuştum ama o hâlâ iyileşmesinin bu kadar çabuk olabileceği fikriyle boğuşuyordu. Sonra ona kendi hikâyemi anlattım, eşimle teke tek görüşmesini önerdim, böylece kendi şifa deneyimimden yola çıkarak hazırladığım bedensel yöntemi deneme şansı olabilirdi. En azından tümörün içindeki birikimlerden duygusal olarak kurtulmuş ve ondan öğrenmesi gereken dersleri

almış olurdu.

Bu yöntemi daha önce tümörü olan biri üstünde deneyip denemediğimi sordu, ben de kendisinin ilk olacağını itiraf ettim; kaybedeceği tek şeyin hücrelerinde birikmiş kısıtlamalar, eski yaralı duygusal desenler ve sarsıcı anılar olacağına onu temin ettim. En kötü ihtimalle iki saatini boşa harcamış ve acil olmayan bir ameliyatı ertelemiş olacaktı. En iyi ihtimalle de tümörden kurtulmayı başaracaktı.

Yaklaşık kırk beş dakika konuştuk, sonunda sesi minnettar gelse de hâlâ biraz şüpheliydi. Onu suçlayamazdım. Ben de böyleyimdir. Bir şeyin doğru ya da gerçek olduğundan emin olmadıkça, hepsi bana sadece laf salatası gibi gelir.

Yine de dediklerimi yaptı, ameliyatını iki ay erteledi ve Don'dan randevu aldı. Sonuçta doktorlar onu beklediği kadar zorlamadı, belki de durumunu acil olmaktan çok rutin gibi görüyorlardı.

Ertesi akşam Don arayıp “Şimdi, bana tekrar anlat bakalım tümörün içine girip oradaki anıları nasıl açığa çıkardın?” diye sordu. Masaj terapistinin masasında yaşadığım sürecin yepyeni bir versiyonu üzerine çalışmamı kısa süre önce tamamlamıştım. Bilinçli olmayan zihnin anlayacağı dil şablonlarının kullanıldığı Bedensel Yolculuk kişiye birkaç adımda kendi Kaynağına ulaşmasında rehberlik ediyordu. Orada, kendi özünün içindeyken, zihninde, kendisini güvenli ve nazik bir biçimde bedenin herhangi bir noktasına götürecek sihirli bir uzay gemisine bindiğini canlandırıyor; bu gemi içsel beden bilgeliğiyle çalışıyor, bu nedenle üzerinde düşünmek veya çaba sarf etmek gerekmiyordu. Tek yapılması gereken *geminin istediği yere gitmesine izin vermektir*.

Bu yolla, kişinin içsel dehasına, çalışmaya nereden başlanacağını denetleme izni verildiğinden emin olabiliyorduk; bu kararı vererek bilinçli zihin “zokadan kurtulmuş” oluyordu. Hücrelerde depolanan anılara kişinin içsel bilincinin, beden bilgeliğinin seçtiği noktadan erişiliyor ve çözümleme de burada başlıyordu.

Don'a kısaca yeni Bedensel Yolculuğun sözdizimini anlattım ve Ruth'la nasıl çalışması gerektiği konusunda belli başlı bazı önerilerde bulundum. Konuyu iyice kavrayıp, Ruth'la bu çalışmayı yapabileceğine kanaat getirdi.

“Ne tuhaf” dedim. “Bedensel çözümlemeyi ilk *sen* yapacaksın. Bu çalışmayı rahminde tümör olan bir kadınla yapacak olman ilginç değil mi?”

“Evet ama o altmış küsur yaşında, hem senin altyapına ve bakış açına da sahip değil.”

“Önemli olan kişi değil, *yöntem!* İşlediğini de biliyoruz. Her neyse, olacaklar ne sana ne de Ruth'a bağlı zaten; her şey Ruth'un bedenindeki sonsuz aklın, sınırsız idrakin elinde, iyileşmeyi bu bilgelik gerçekleştirecek. Sizler bu süreçte yalnızca hevesli birer katılımcısınız. Bitirdiğinizde beni ara. Nasıl gittiğinden haberdar et.”

Üç gün sonra Don aradı. “Şaşırtıcı bir şekilde iyi geçti. Ruth, yaşına göre son derece etkisel bir kadın, samimi olarak çaba gösterdi. Emin olmak için bir seans daha yapmamızı önerdi.”

“Tabii, yapmalısınız. Bir zararı olmaz; en fazla biraz daha duygusal yükten kurtulur.”

İkinci seansı takip eden üç ay boyunca Ruth'tan haber almadık. Robbins

Araştırma bizi seminer vermek için Avusturalya'ya yollamıştı, bu nedenle telesekretere bıraktığı mesajdan haberimiz yoktu. Döndüğümüzde telesekreterden onun boğuk sesli New York aksanını duyunca çok memnun oldum.

“Doktorlarla görüştüm. Tümörü bulamadılar; sadece geride kalan sıvıyı iğneyle aldılar... Bilmenizi istedim. Sanırım onları alt ettik, ha?” Konuşması hem tuhaf, hem kibarca şakacı, hem de her nasılsa tüm bunlardan pek etkilenmemiş gibi monotondur.



AVUSTRALYA YOLCULUĞUMUZA HAZIRLANIRKEN, Duygusal Yolculuk Yöntemi üzerinde rötuşlar yapmayı sürdürdüm. Biriyle ne zaman çalışma yapsam, metin daha da güçlü, açık ve “kullanıcı dostu” bir hale geldi. Belki ihtiyaç olur diye çalışmamı da yanımda götürmeye karar verdim.

Avustralya’da harikulade zaman geçirdik. Avustralyalılar hep çok samimi ve şamatacıdır. Bana orası hep “yeni doğmuş” bir ülke gibi gelir, doğalarındaki taze coşku ve açıklık özellikle ilgimi çekmiştir.

Nedense bana, Duygusal Yolculuk Yöntemi’ni en çok onlar öğrenmekten hoşlanacaklarmış gibi geliyordu. Tümörün üstünden neredeyse yirmi bir ay geçmişti ve insanlarla yalnızca teke tek seanslarla çalışmışım. Herkes çok başarılı sonuçlar almış olsa da, onları hâlâ *kendim* yönlendiriyormuş gibi hissediyordum, sanki yöntemi gerçek anlamda *öğrenmiyorlardı*. Onlara “balık veriyordum” ama “balığın nasıl tutulacağını öğretmiyordum”. İnsanların bu yöntemi kendi başlarına uygulamayı öğrenmelerinin onları ne kadar güçlendireceğini sıkça düşünüyordum. Bu sayede bir uzman eğitmene ya da terapistte gidip işlerini halletmek zorunda kalmadan, kendi başlarına katmanları soyma sürecine devam edebilirlerdi.

Sonuçta bu bir Yolculuktu! Sıva yapmıyorduk ki bir yeri tamir edip, işimiz bitti diyelim. Hepimizin üzerinde çalışması gereken bir sürü duygusal meselesi var ve benim esas dileğim, karşımıza çıktıkça bu kısıtlamalardan kurtulmamız. Dönüşümü asla durdurmamalıyız; kendimizin o kusursuz elmas olduğunun hep daha da farkında olmalıyız, gerçek özümüzü bizden gizleyen kısıtlayıcı katmanlardan kurtulmayı hep sürdürmeliyiz.

Duygusal Yolculuk Yöntemi’ni uygulamayı herkese tek seferde öğretebilsem ne muhteşem olurdu diye düşündüm; böylece hayatlarında karşılına çıkabilecek her duygusal meselenin üstünde çalışacak bir dizi alete sahip olurlardı. Herkesin şifa yolculuğunun bir parçası olmam gerekmiyordu. İnsanların kendi katmanlarını soyması ve kendi benlikleri olan sınırsız sessizliği keşfetmeleri, duygusal meselelerini çözmeleri, tamamen bağışlamaları ve kendi hikâyelerini tamamlamaları çok daha iyi olurdu. Sonrası da doğanın bildiği şeyi yapmasına kalmıştı, bedeni iyileştirmek.

Herkesin üzerinde çalışabileceği bir metin olsa, bunu eşleriyle, sevdikleriyle paylaşabilseler ne muhteşem olurdu. Her gece oturup televizyon seyretmektense, belki de zaman zaman kendi üstlerinde biraz dönüşüm çalışması yapar ve kendi benliklerinin ifadesi olarak yaşamaya başarlardı.

Böylece, yakın arkadaşlarım Catherine’le Peter’in evinde ufak bir akşam

çalışması düzenlemeye karar verdim. Oturma odalarına yaklaşık on altı kişi kolayca sığabilirdi. Bu sayının, Yolculuk çalışmasını denemek için az ama kolay idare edilebilir olacağını düşündüm.

Don'un seminerinin son günü olan pazar akşamı, insanları bu özel ilk akşama davet ettim. Kendi hikâyemi anlattım ve ne kadar denemiş, ne kadar terapi görmüş, ne kadar seminere katılmış olsalar da karşılıklarına çıkmayı *sürdüren* bir duygusal tekrardan; onları her seferinde "oltaya getiren" bir meseleden veya bedensel zorluktan kurtulmayı *içtenlikle* dileyen insanları özellikle çağırdığımı söyledim.

Sırf yeni bir yöntem daha öğrenmekle ilgilenenleri davet etmek istemiyordum. Sadece on altı kişilik yerim vardı ve bu değerli yerlerin sadece kendilerini yıllardır zorlayan bir şeyden kurtulmayı gerçekten, derinden arzulayan insanlara ayrılmasını istiyordum.

Odadakilerin yarısı elini kaldırdı ve bu yüzden önerimi tekrarlamak durumunda kaldım. "Bunu özgürlük adına yapacağız; bu süreç pısırlıklara ya da tuhaflik arayanlara uygun değildir. Kolları sıvayıp, kaplanın gözünün içine bakmaya, görmesi pek de keyifli olmayan eski duygusal anılarla, yaralarla yüzleşmeyi gerçekten isteyenlere yönelik bir süreçtir. Sadece derin bir çalışma yapmayı isteyenlerin, sonunda hikâyelerini sonlandırmaya hazır olanların, odanın arka tarafına gelip beni görmelerini rica ediyorum."

Boş yerler isimleri yazdığım hızla doluverdi. Hayal kırıklığına uğramış yüzler denizine baktığımda, geride kalanları reddetmek zorunda olduğum için kendimi çok kötü hissettim. Kendi benliklerimizi bulmayı hepimizin ne kadar derinden arzuladığını hiç fark etmemiştim; bizi duygusal olarak bağlayan ve varlığımızın özündeki neşeyi yaşamamızı engelleyen zincirlerden kurtulmayı ne çok istediğimizi.

Yolculuk yöntemini Avustralya'da birkaç yakın arkadaşımınla daha önce denemiştim. Yolculuk çalışmasını ilk kez yapacak insanlar destek aldıklarını hissedebilsinler diye arkadaşlarımı yardımcı olarak eğitmiştim. Don yanımdaydı ve bu ilk Yolculuk çalışmasında etkin uzmanlığını sunuyordu. Sadece sekiz çift vardı, biz yardımcı olarak dört kişiydik; her çifte bir eğitilmiş yardımcı düşüyordu ki epey iyi bir eşleşmeydi. Biri rehberliğe ihtiyaç duyduğunda ya da bir soru sormak istediğinde içimizden biri hazır olacaktı. Herkesin, buranın emin ve doyurucu bir ortam olduğunu; tam destek alacağını bilmesini istiyordum.

On altı kişinin de saatinden önce ya da tam vaktinde gelmesi beni şaşırttı. Sabırsızlığın ve endişenin eşzamanlı olarak arttığını hissediyordum. Birkaç dakikamızı enerjimizin yerli yerine oturmasına ayırmamızı rica ettim. Gözlerimizi kapayıp sessiz meditasyon içinde hep beraber oturduk.

Kendimi, hayatımın bildik bir dip akıntısı haline gelmiş güçlü huzurun içinde buldum. Odadaki herkes dinginliğin derin varlığı içinde sessizliğe büründü. İğne düşse duyardınız. Tek bir kas hareket etmiyordu yine de bir uyanıklık, odadaki enerjide bir kıvılcım vardı.

Sanki kendi farkındalığım tüm odayı kaplamakla kalmamış, bunun da ötesine uzanarak, her şeyi kapsamış ve her şeyin *içindeydi*. Zihnim tamamen durgunlaştı,

düşüncelerden arındı, sevginin varlığı adeta hepimizi yıkıyor, içimize doluyordu. Kaynağa bulanmıştık.

Birkaç dakika sonra gözlerimizi açtık, tam konuşmaya hazırlanırken bu dinginliğin bulaşıcı olduğunu fark ettim. Düşüncenin ötesindeki farkındalık içinde tek kişi bile olsa herkes buna “yakalanıyordu.” O günden sonra bu durumu mükemmel şekilde ifade eden, W.B. Yeats’in çok güzel bir sözünü okudum:

Zihnimizi öyle durgun bir su haline getirebiliriz ki, varlıklar kendi yansımalarını görmek için etrafımıza toplanır ve böylece, bizim sessizliğimiz nedeniyle bir an için daha açık, belki de daha coşkulu bir hayat yaşarlar.

Yıllardır bu hali ifade eden Sanskrit dilinde geçen bir sözcüğü sık sık duyardım. Buna *Satsang* deniyor; *Sat* “gerçek” *sang* ise “beraberinde, eşliğinde” anlamına geliyor. Yani *Satsang*, “gerçekle birlikte” veya “gerçeğin refakatinde” ya da “gerçeğin arkadaşlığında” demek oluyor. Biz de orada, huzur, dinginlik içinde, gerçeğin kendisiyle birlikteydik. *Satsang*.

Meditasyondan sonra, herkese şifa yolculuğumdan bahsettim. Hikâye yavaş yavaş gelişirken bile hâla o huzurla, *Satsang* içinde yıkanıyorduk. Katmanları kaldırışım; tüm duygusal katmanların altında karanlık bir hiçlik deliği buluşumla ilgili deneyimimi de aktardım ve bu “geçitten” girdiğimde, ruhum olduğunu anladığım olağanüstü bir sevginin huzuruna nasıl ulaştığımı anlattım. Kendi içsel bilgeliğimi tecrübe ederken hissettiğim huşuu; iyileşmeden tümüyle içimdeki bu sonsuz bilincin sorumlu olduğunu, benim bu süreçte yalnızca mütevazı bir katılımcı olduğumu paylaştım.

Herkesin, gerçek benliğine ulaşma ve bu farkındalıkla kendi kaynağından doğal olarak taşan içsel bilgelikten faydalanabilme imkânı olduğuna inandığımı söyledim. Yolculuk çalışmasının “zihnin maddeye hükmetmesi” yöntemi değil, daha çok ruha doğru bir keşif yolculuğu olduğunun altını çizdim.

Gerçek iyileşme ruh düzeyinde, temel farkındalık düzeyinde başlıyor ve duygusal seviyeden, bedensel seviyeye yansıyor. Bu nedenle, duygusal bir meselenin *özüne* inebilmek için, öncelikle *gerçek* benliğimizin *özüne* inmemiz gerekiyordu. Kendi özümüzle bir kere temas kurduğumuzda, *bu* bilgelik bedenimizde birikmiş duygusal anıların neler olduğunu keşfetmemizde bize rehberlik edebilirdi. Ancak o zaman her şeyin temeline inebilir ve kendimizi özgür kılabilirdik. Konuşurken beni dinleyen insanların gözlerine derin derin baktım; içlerinde bir yanın bahsettiklerimi tanıyıp anladığını görmek beni cesaretlendirdi.

Arkadaşım Ian’a, benimle Yolculuk çalışmasının canlı tanıtımını yapmak isteyip istemediğini sordum; o da nazıkçe kabul etti. Onu bir süredir rahatsız eden bir asabiyet sorunu vardı, bunun üzerinde çalışmaya karar verdik. Avustralya’daydık ama Ian İngiliz’di ve biraz da çekingendi. Bu nedenle katmanların altına inmek konusundaki samimiyetine minnettardım.

Ian, katmanlardan indikçe sanki odadaki herkes onunla birlikte katmanları

aşıyordu. Bir noktada çaresizlik katmanına ulaştı; ağlamaya başlayınca birkaç kişinin gözlerinin dolduğunu fark ettim. Hiçlik olarak adlandırdığı kara deliğe girerken hafifçe direnç gösterdi ama sonra, içindeki huzura ulaşınca yüzü neşe ile parıldamaya başladı.

Çocukluğunun ilk yıllarında, bebek karyolasındayken yaşadığı bir anıyı hatırlamıştı. Kendini terk edilmiş hissetmiş ve yardım çağrısını kimseye iletemediği için çok asabi ve güçsüz hissetmişti. Sonunda, kamp ateşinin çevresinde, ailesiyle o dönemde nasıl hissettiğini paylaştı ve onları kolayca bağışladı. Tüm süreç sona erdiğinde, sessiz bir pırıltı ve çocukça bir açıklık içinde görünüyordu.

Odaya göz gezdirdim, kimilerinin gözleri yaşlarla dolmuştu. Bu kadar kısa bir sürede böylesine derin bir dönüşüme şahit olmaktan çok etkilenmiş, çok hislenmiş görünüyorlardı. Odada böyle bir deneyime açıklık ve elle tutulur bir şefkat vardı. Metinlerini çıkarmalarını, gruplara ayrılıp kendi süreçlerine başlamalarını önermek için çok uygun bir andı.

İki oda arasında gidip gelirken, insanların süreçlerinin derinliğini ve ne kadar çok şeyden kurtulduklarını görmek beni çok etkilemişti. Yalnızca bir kadın, katmanlardan inerken sorun yaşıyormuş gibi görünüyordu, karanlığa yaklaştığı her seferde kaçıyor ve başladığı yere geri dönüyordu.

Bunu aklımın bir köşesine yazdım. Hepimiz bunu yapmıyor muyuz? Tam bir açılım yapmak üzereyken içimizde bir şeyler bizi durdurur ve sıkışıp kalırız, tam tersine eski alışkanlıklarımızı tekrarlayıp dururuz. Bilinmeyenden korkar ve her ne pahasına olursa olsun, acı ve cefa dolu eski hikâyelerimizden kurtulmak anlamına bile gelse, ondan uzak dururuz.

Bu kadına kronik depresyon teşhisi konmuştu. Depresyon, gücünü öylesine tüketmişti ki altı yıldır işsizlik maaşıyla geçiniyor, çalışmıyordu. Bana, o gece oraya gelirken bunun son umudu olduğunu düşündüğünü söyledi. Terapiden ilaçlara, seminerlere kadar her şeyi denemişti ama hiçbiri işe yaramamıştı. Sabahları yataktan kalkmak bile zor geliyordu. Bu akşamki çalışmaya kendini sürüyerek gelebilmişti.

Sesinde bir hayal kırıklığı vardı; altı yıldır giriştiği her denemede olduğu gibi bu sefer de başarısız olacağına önceden inanmışa benziyordu. Yanına gittiğim de çoktan üç “devir” yapmıştı, kara delikle bir türlü yüzleşemiyordu. Çalışma eşinin duygusal katmanlar olarak not aldıklarına bakınca, bunun, tekrarlanan depresyon deseninin siyah beyaz teşhiri olduğunu gördüm. Tam bir klasikti. Kara deliğe nasıl gireceğini tabii ki bilemez, bu onun en büyük korkusu, diye düşündüm.

Kara boşlukla ilgili ilk deneyimimi hatırladım; yok oluşun ucunda bulunmaktan ne çok korktuğumu, ne kadar dehşete kapıldığımı hatırladım. Kadına derin bir şefkat duydum; ama eski deseninden tamamen “kurtulup özgürleşebilmesi” için karanlıkla yüzleşmek, karanlığın içine düşmek zorunda olduğundan çok emindim.

Nazik ama emin bir sesle, “Bu eski deseni tanıdınız mı? Depresyondan, umutsuzluğa, oradan çaresizliğe, yalnızlığa, hayal kırıklığına, endişeye, korkuya geçiyorsunuz ve sonra bu karanlık hiçlikle karşılaşılıp, sıkışıyor ve öfkelenip asabileşiyorsunuz. Sonra ne yapıyorsunuz? Asabileştığınız için depresyona giriyor

ve en başa dönüp bu dizgeyi bir kere daha yaşıyorsunuz. Bunu hayatta çok sık yapıyor musunuz?” dedim.

“Ah, evet. Eski dostumdur. Çok iyi tanıyorum. Aslında, neredeyse tek yaptığım bu. Endişe ve korkuya kapıldığımda pes ediyorum. Sonra o kadar sinirleniyorum ki tekrar depresyona giriyorum.”

Artık özgür olmak isteyip istemediğini sordum. Coşkuyla, “Tabii ki istiyorum. Bu halden bıktım” dedi.

“O zaman bu karanlıkla yüzleşmeniz ve kendinizi ona bırakmanız gerekiyor, sadece rahatlayın ve içine atlayın.”

“Ama bunu yaparsam başıma ne gelir bilemiyorum.”

“Ben biliyorum” dedim. “Ama özgürleşmek istiyorsanız, sadece GÜVENMEK zorundasınız.”

Böylece ona katmanlardan aşağı doğru rehberlik ettim, hiçbir seviyede uzun süre kalmamasına özen gösterdim, oyalanmaya biraz eğilimliydi; bunun dikkatini dağıtmasını istemiyordum. Yolculuk, her katmanda acıyı ifade edip, bunun içinde debelenmekle ilgili değildir; duyguyu tadacak kadar çok hissedip bir sonraki seviyeye inmek ve sonunda tüm katmanları aşip kendi kaynağınıza ulaşmanızla ilgilidir.

Kara deliğe ulaştığında “Sana söylemiştim” edasıyla “Sıkıştım!” dedi.

“Peki ya rahatlasan, gülümsesen ve karanlığın tam ortasına sadece düşsen? Bu nasıl olurdu?”

“Nasıl olurdu bilmiyorum!”

“Ama ben bunu yaparsan ne olacağını merak ediyorum.”

Yüzünden hafif bir kararsızlık ve sorgulama ifadesi geçti, sonra da titremeye başladı, “Düşüyorum! Düşüyorum!”

“Düşmeye devam et” dedim. Ve bir anda gözyaşlarına boğuldu, hüngür hüngür ağlıyordu, yaşlar boşanıyordu. “Ben sevgiyim... Ben Tanrıyım... Bu Tanrı... Bu... Ne olduğunu bilmiyorum... Özgürüm... Ben özgürlüğüm... Ben güzelim... Bu çok güzel...” Rahatlayarak ağladı, yüzü huşu içinde parlıyordu.

O anda sürecin geri kalanının onun için çocuk oyuncağı olacağını anladım. Bunca endişe ve korkunun altında yatanın ne olduğunu en sonunda öğrenmiş, gerçekte korkulacak hiçbir şey olmadığını anlamıştı. Çalışma arkadaşına metni geri verdim, birlikte süreci başarıyla tamamladılar.

Akşama doğru başka birkaç kişi daha sessizdi; soru sormak için el kaldırıyorlardı ama aslında ihtiyaç duydukları tek şey, bu süreçten geçmiş birinin onlara birazcık güven vermesiydi.

Kaynak gerçekten de bulaşıcıdır. Dinginliğin, sessizliğin derinliklerine daldığımda, her kimle çalışıyorsam, içindeki bilgeliğe kolayca ve neşeyle ulaştığını görüyordum. Biriyle çalışırken, sadece yöntemi uygulayamazsınız, yöntemin kendisi OLMAK, onu yaşamak gerekir. Böylece insanların bunu sizden “kapması” kolaylaşır.

Bu prensibi doğrudan teke tek çalışmalarına ve seminerlerime taşımıştım. Yardımcılara durmadan daha ileri eğitimler vermiştim. Süreç boyunca gerçek

anlamda rehberlik edebiliyorduk. Bu süreçten biz de çok defa geçmiştik; çıkabilecek her tür zorluktan haberdardık, bu zorlukları göğüslemek üzere beceriler geliştirmiş ve insanlara çok daha faydalı hale gelmiştik.

Çalışma sona erdiğinde, gece yarısını çoktan geçmişti yine de insanlar orada takılmayı sürdürdüler. Kimse gitmek istemiyordu. Sevginin saf varlığında bulunmanın bıraktığı iyileştirici ışığın hep birlikte tadını çıkarıyorduk.

Üç ay sonra Avustralya damgalı bir mektup aldım. Hayret ettim, o gece kimseye adresimi vermemiştim. Bu kişi ev adresimi edinebilmek için epey uğraşmış olmalı, diye düşündüm. Mektubu açınca aşağıda yazan ismi tanıdım; tedavi edilemez kronik depresyon teşhisi konan kadındı. Acaba kötü bir şey mi oldu, diye düşünürken kalbim hızla atmaya başladı, ta ki onun basit ama etkileyici sözlerini okuyana kadar.

Yolculuk çalışması akşamında, depresyon örtüsünün *altında yatan* boğucu endişeyi keşfettiğini söylüyordu. Bu endişe meselesiyle bir kere yüzleşip, çözünce, depresyonu da tamamen iyileşmişti, o günden beri bir kere bile depresif hissetmemişti. Geçmişte sabahları yataktan kalkarken bile müthiş bir çaba sarf etmesi gerekirken artık sadece doğal bir şekilde erken uyanmakla kalmıyor, “basit ve verimli bir biçimde gününü geçirebiliyordu.” Altı yıllık kronik hastalığın sonrasında tekrar çalışıyor olmaktan çok heyecan duyuyordu.

Bu mektup, insan ruhuna özgü devasa cesaret ve engin bilgeliğin ahdi olarak sakladığım yüzlerce benzeri gibi, büyük dosyada duruyor. Ne zaman bir mektup alsam, yeniden esinleniyor, derinden etkileniyorum, hepimizin içinde bulunan korkusuzluk, güç ve bilgelik karşısında huşu duyuyorum; kendi kalbimizde Tanrının lütfunun var olduğunu her seferinde ilk kez duymuş gibi hissediyorum. Bu mektuplar hâlâ gözümü yaşartıyor, içsel yüceliğin beni huşuyla doldurması hiç bitmiyor.

Bu basit, yoğun ilk geceden sonra Yolculuk çalışması daha da genişleyip ayrıntılandı. Dopdolu, zengin ve derinlemesine yoğun iki günlük bir programa dönüştü; insanların gerçekten kim olduklarını anlayarak, varlıklarının özündeki o huzur çeşmesinden kana kana içmiş bir halde tamamladığı bir program haline geldi.

İlk gün Duygusal Yolculuğa çıkıyoruz. Katmanları soyma sürecini öğrenip yaşıyor ve ruhumuzun özüne ulaşıyoruz. Sonra içsel bilgeliğimiz bize, eski duygusal meselelerimizi keşfedip çözümlenmemizde rehberlik ediyor. Kamp ateşi yöntemini ve gelecek bütünleştirmesini öğreniyoruz.

İkinci gün hep birlikte Bedensel Yolculuğa çıkıyoruz. Bedenimizde harikulade bir keşif yolculuğu yapıp var olan tıkanıklıkları veya sertleşmiş noktaları veya hastalıklı bölgeleri buluyoruz. Hücrelerde birikmiş anıları keşfedip, çözümlenme sürecinden geçiriyor ve hikâyeyi sona erdirip kendimizi özgürleştirmemizde gerekli olan bağışlama çalışmasını yapıyoruz.

Peki ya siz, Duygusal Yolculuk sürecini doğrudan tecrübe etmek ister misiniz? İsterseniz şu an okumayı bırakabilir, ya da devam edip yöntemi daha sonra deneyebilirsiniz. Seminerlerde kullandığım metni, bu kitabın sonundaki “Araçlar”

bölümünde bulabilirsiniz. Güvendiğiniz bir arkadaşınızla, mümkünse bu kitabı okumuş; sizinle çalışmaya açık ve istekli biriyle birkaç saatinizi ayırmanız gerekiyor.



ARTIK DUYGUSAL YOLCULUK YÖNTEMİNİ ÖĞRENMiŞ veya tecrübe etmiş oldunuz, sıra Bedensel Yolculuğu öğrenmeye geldi.

Bedensel Yolculuğu özellikle çok etkileyici olan biri var. Jim, altmış yedi yaşında, İngiltere'nin kuzeyindeki Tyne and Wear'da minik bir fırının sahibi mütevazı bir fırıncıydı. Yeğeni tanıtım seminerlerimden birine katılmış ve Jim'in sağlık durumuyla ilgili olarak benimle görüşmesini istiyordu. Jim'i görüp göremeyeceğimi öğrenmek için beni arayıp uyardı: "Jim bu tip zihin beden sağaltımı olaylarını pek bilmez" dedi. "Çok şüpheli ve başına buyruk davranabilir. Yorkshirelıdır ve çok çabuk öfkelenir. Gözünüzü korkutmasını istemem."

Güldüm ve onu tanımaktan mutlu olacağımı söyledim. Bu çalışmayı bilmeyen insanlarla çalışmanın, çoğu zaman çok daha kolay olduğunu söyledim.

Çekinerek "Bilmiyorum" dedi. "Epey inatçı olabiliyor."

"İnatçılık sağlıklıdır. Ondan hoşlanacakmışım gibi geliyor!"

Jim, hakkımda hiçbir şey bilmeden, hikâyemi bile duymadan, sadece en sevdiği yeğenin tavsiyesine uyarak, trenle Londra'ya kadar geldi. Jim'i karşılamak üzere kapıyı açınca, sert, ateş fişkırان bakışları ve kıpkırmızı yanaklarıyla karşılaştım. Jim aynı Suzy'nin tarif ettiği gibiydi. Zırvalıktan hoşlanmayan, kesinlikle kendi kafasına göre davranan biri olduğu açıktı.

Kararlı ve uzun adımlarla doğrudan oturma odama yürüdü. Onu bir koltuğa buyur etme şansı bile bulamadan oturdu. Ondan anında hoşlandım. Gözünde bir ışıltı vardı, öfkeli halinin ardında içsel bir parıltı, bir ışımaya olduğunu sezdim.

Çay içmek için oturduğumuzda, konuya girmekte hiç zaman kaybetmedi. Açık sözlü Yorkshire tavrıyla, "Yaptığınızın ne olduğunu bilmiyorum ama yeğenime bakılırsa bana yardım edebilirmişsiniz" dedi. Hikâyemin özetini anlatmaya hazırlandım ve "Evet, aslında..." diyerek söze başladım. Ama lafı ağzıma tıkayıp "Hayır, hayır! Size *kendi* hikâyemi anlatmak istiyorum" dedi. Sonra, gözleri ışılarak, "Onlara günlerini gösterdim... Hepsine gününü gösterdim" dedi.

İlgim doruğa ulaşmıştı. Ne demek istediğini sordum, bu da ona tam aradığı açılışı sağladı ve büyük bir zevkle hikâyesini anlatmaya koyuldu.

"İki sene evvel aile doktorumuzu görmeye gittim. Sanki benimle baş başa sohbet etmek istermiş gibi beni oturttu ve gözlerimin ta içine bakarak, ciddi bir sesle akciğerimde yumurta büyüklüğünde kanserli bir tümör bulduklarını söyledi. O kadar ilerlemişti ki en fazla üç aylık ömrüm kalmıştı. Benim için yapabilecekleri hiçbir şey olmadığını ve işlerimi yoluna koymam gerektiğini söyledi.

"İnanabiliyor musunuz?" diye bağırdı Jim, öfkeleniği açıktı. "Bir doktor gelip

bana üç aylık ömrün kaldı diyor! Saçmalığın daniskası! Henüz nalları dikmeye niyetim yok, ölüm vaktim gelmedi! Akciğer kanseri olabilirim ama bu her şeyimi toplayıp pes edeceğim demek değil. Ne büyük saçmalık, lanet olsun!”

“Sonra, ne oldu” diye sordum, iyice meraklanmışım. Konuşkan tavrıyla hepten büyülenmişim.

“E...başka bir doktor buldum.”

“O ne dedi?” diye sordum.

“Yalnızca *iki* aylık ömrümün kaldığını söyledi!”

“Peki sonra ne yaptınız?”

“Ne yapacaktım? Onu sepetledim. Sonra üçüncü bir doktor buldum, onu da sepetledim.”

“Sonra ne oldu?”

“Evet... Sonunda biraz mantıklı konuşan bir doktor bulabildim. Geçmişinde başarılı vakalar vardı ve benim türdeki kanserin aynısı olan yedi kişinin hastalığını duraklatmayı başarmıştı. Dinlemeye değer diye düşündüm çünkü en azından sağ kalıp iyileşmenin mümkün olduğunu biliyordu. Öleceğime kesin gözüyle bakmayan ilk doktordu.”

Altmış yedi yaşındaki bu fırıncıyı büyük bir hayranlıkla dinliyordum. Çok güçlü ve savaştı bir ruhu, huysuz, alaycı bir mizah anlayışı vardı. Sağlık alanıyla ilgili hiç geçmişi olmamasına rağmen ilk teşhise inanmak zorunda olmadığını biliyordu. Hepimizin yaşamak için bu kadar güçlü bir arzusu olsa ne muhteşem olurdu diye düşündüm. Hepimiz için ne kadar da örnek bir insandı.

Birkaç kitapta, kanseri yenmiş hastaların psikolojisiyle ilgili bazı şeyler okumuştum. Araştırmacıların, sağ kalabilmelerinin nedeni olarak belirledikleri önemli özelliklerden biri de bu yaşama arzusuydu. Çoğunlukla en geçimsiz, doktorları zorlayan ve hemşirelere iş çıkartan hastalar ölümden dönüyordu. Karşımdaki adam da böyle biriydi.

“Peki, sonra ne oldu Jim? Belli ki nalları dikmemişsiniz!” Sağlık dolu görünüyordu, ben de bunu ona söyledim. Gördüğü çeşitli tedavileri saymaya başladı: kemoterapi, radyasyon, vs. Hikâyesini bitirirken sesinde samimi bir gurur vardı, “Hepsine gösterdim. Üç ay önce MRİI (yumuşak doku röntgeni) çektirdim ve sonuç olumlu çıktı. Tümörün gelişimi durmuştu, bekledikleri gibi metastaz yapmamıştı, başka yere sıçramamıştı.”

Yüzü ışıltılı parlıyordu ve gülerek ekledi, “Birkaç ay önce o ilk doktorla karşılaştım. Beni görünce öyle şaşırdı ki! Hayalet görmüş gibi yüzü bembeyaz oldu. Yirmi ay önce öldüğümünden o kadar emindi ki! Şimdi durmaya da niyetim yok, yoluma *devam* edeceğim.” Karşımdaki adamın şevkine bakılırsa öyle yapacağı da kesindi. İnatçı ve muzaffer bir edayla hikâyesini noktaladı, “Zamanım daha dolmadı!”

“İnanılmaz bir hikâye, Jim. Çıkıp bunu herkesle paylaşmalısınız. İnsanlara kendi şifa yolculuklarına katılmalarının mümkün olduğunu; ilk teşhisi kanun gibi kabul etmek gerekmediğini, hepimizin istediğimiz şifa yolunu seçmekte özgür olduğumuzu anlatmalısınız. Sizinle aynı tip kansere yakalanmış insanlarla

konuşmalısınız. Bu olanağı kendi gözleriyle görmeliler. Hepimiz için müthiş bir örneksiniz” dedim.

“Oh, biliyorum. Ben zaten bunu kendime göre yapıyorum” dedi omuz silerek, biraz utanmıştı.

“Peki, neden buraya geldiniz?” diye sordum. “Ben sizi öğretmen olarak görüyorum. Neler yapılabileceğinin parlak bir örneğisiniz.”

Bir anda girişken neredeyse taşkın tavrı sessiz ve savunmasız bir hassasiyete dönüştü. Sesi neredeyse duyulmaz hale geldi; yüzü çocuksu ve açık bir ifadeye büründü. Ziyaretini anlatan sözlerini duyabilmek için öne doğru eğilmek zorunda kaldım.

“Nedenini bilmek istiyorum... *Bunun* neden burada olduğunu bilmek istiyorum” diye fısıldadı, göğsüne hafifçe vurarak. “Tüm bunlardan bir ders çıkarmam gerektiğini biliyorum. Sadece bazı doktorların yanıldığını ispatlayayım diye başıma gelmedi bu. Belli bir nedeni olduğunu biliyorum. Sadece neden olduğunu bilmek istiyorum” dedi yumuşak, neredeyse yakınan bir tavırla. “Almam gereken dersi öğrenmediğim için vücudumun başka yerinde de çıkmasını istemiyorum.”

Sözleri karşısında donakaldım. Böyle bir güç ve cesaretin, aynı zamanda da alçak gönüllüğün karşısında gözlerim yaşardı. Bu adam bana tüm cevaplara sahip olmadığını itiraf etmeye hazır olduğunu gösteriyordu ve tümörün ona öğreteceklerini keşfetmede ona rehberlik edebileceğimi umuyordu. Bu hassas açıklaması bana o kadar dokunmuştu ki bir iki dakika konuşamadım.

Sonra, basit bir biçimde, cevapladım, “Evet, bu benim uzmanlık alanım. İnsanlara bu tip hastalıkların bize anlatmak istediği dersi bulmalarında yardımcı oluyorum. Bu dersleri gerçekten *öğrenirsek*, her şeyi tekrarlamak zorunda kalmayız diye dua ediyorum. Birçok insan kanserli tümörünü ameliyatla aldırıyor ve sonra, aradan üç yıl geçince, başka bir yerlerinde bir başka tümör beliriyor, ben bunun nedeninin dersleri öğrenmemeleri, ilk başta ruhun onlara vermeye çalıştığı anlayışı edinmemeleri olduğuna inanıyorum. Sonra da ruh diyor ki, ‘Hey, ilk uyandırma çağrımı dinlemedin, ben de bir daha deneyeyim. Belki bu sefer dinlersin.’ Böylece bir tümör daha beliriyor.”

Jim onayladı. “Oh, bir şey öğrenmem gerektiğine eminim. Sadece ne olduğunu bilmiyorum.”

Ben de ona kısaca hikâyemi anlattım ve konuşmamı, bu tümörün içinde birikmiş eski anıları ortaya çıkarmasına yardımcı olmaktan memnun olacağımı, bu sayede tümörün ona vereceği dersi öğrenebileceğini söyleyerek tamamladım. Gözlerimin derinliklerine baktı, sanki ruhumu yokluyordu, sonra sessizce, “Hâlâ yaptığınızın ne olduğunu bilmiyorum ama size güveniyorum, her şeyi denemeye hazırım” dedi.

Böylece Bedensel Yolculuk yöntemine başladık. Zihin beden alanıyla ilgili hiçbir şey bilmeyen bu adam, bir şekilde anlaması gereken daha derin bir şey olduğunu “biliyordu.” Derslerimizi öğrenmek ve özgür kalmak için ne kadar susamış olduğumuzu bir kez daha düşündüm. Ne kadar ilahi bir susuzluktu bu.

Bu kadar güçlü, yürekli bir adama göre, sürecinde çok açık ve gerçekçi olduğu

ortaya çıktı. Açıklığı neredeyse çocuksuydu. Akciğerine ulaştığında, ona tümörün içinde ne gördüğünü sormaya fırsat bulamadan, *çok canlı* bir anı gözünün önünde belirdi.

On altı yaşındaydı, savaş döneminde İngiltere'deydi. Babası aileyi çoktan terk etmiş, annesine bakması için onu geride bırakmıştı. Ülkenin her yerine Alman bombaları yağıyordu. Kasabanın onun bulunduğu bölgesine bir bomba düştüğü sırada okuldaydı. Bir anda paniğe kapılmıştı. Öğretmenlerine karşı gelip, ellerinden kurtuldu, okuldan kaçtı ve annesini bulmak için eve koştu. Arıyor, arıyordu... Annesi evde yoktu.

Sonunda ara sokaklardan caddeye koştu. Orada onu buldu. Boylu boyunca uzanmış yatıyordu, genç ve güzeldi, sanki uykuya dalmıştı. Ona doğru koştu ve uyandırmak için sarstı. Annesini silkeliyor, silkeliyordu ta ki polis gelip onları ayırana kadar.

“Ölmüş, evlat.”

Sonra gözyaşları ve öfke başladı. Asla ifade edemediği bir öfke, Tanrıya karşı bir öfke. Zamanından önce annesini aldığı için Tanrıyı nasıl affedebilirdi? Çok genç, çok güzeldi, çok hayat doluydu. Tanrı bunu nasıl yapardı? Ne tür bir Tanrı bunu yapardı?

Öfkesi çoğaldı, düşmana karşı öfke. O uğursuz Nazileri nasıl affedebilirdi? Annesinin silahı yoktu. Savaşmıyordu bile. Masum bir kadını nasıl öldürebilirlerdi? Bu kadar kötü insanlara karşı nasıl şefkat duyabilirdi? İfade edemediği, çözüm bulamadığı tüm *öfke* içinden taşıyordu. Bu nedenle, genç Jim, tüm bu acıyla ne yapacağını bilemediğinden, onu kalbinin yanına gömmüştü, sol akciğerine.

Daha önce denemediğim bir şey yapmayı önerdim. Jim'den tam orada, akciğerinin içinde bir kamp ateşi kurmasını ve anısındaki herkesi, Tanrı da dâhil olmak üzere, ateş etrafında bir sohbete çağırmasını istedim. Jim elli yıldır kimseye anlatmadığı öfkeyi Tanrının karşısında ifade ederken ben sessizce oturdum, sonunda içindekileri döküyor, göğsündeki ve hücrelerindeki yükü atıyordu.

Ona Tanrının ne cevap verebileceğini sordum, sanki içinin derinliklerinden bir içsel bilgelik yükseldi. Kimsenin vaktinden önce ölmediğini ona anlatıyordu. Annesi için başka planlar yapılmıştı, onun huzur içinde, tam da olması gereken yerde bulunduğunu söylüyordu. Sonra, sıra Tanrıyı affetmesine geldiğinde, sanki yüreği ortadan ayrıldı ve derin bir bağışlama duygusu içinden boşaldı, o kadar büyük bir affedişti ki nefesim kesildi. Mütevazılığına ve sevgisine müthiş bir saygı duydum.

Sonra Nazilerle konuştu. O kadar yürek parçalayıcı bir öfkeyi ifade ediyordu ki kendi kalbim bile buna dayanır mı bilemedim. Bir kere daha, içsel bilgeliğine neden diye sorduğunda, düşman ona sadece emirleri uyguladıklarını ve onun kadar korku içinde olduklarını anlattı. Kafalarına silah doğrultulmuştu ve kendi anneleri de ölüyordu.

Onların durumunu tümüyle kavrayarak ağlayan Jim'in içinden şefkat taşıyordu. Düşmanı tüm kalbiyle bağışlarken sesi titriyordu. Sonra da, bunca senedir onları yanlış bir şekilde yargıladığı için kendisini affetmelerini istedi.

En sonunda işinin bittiğini görebiliyordum. Her şey sona ermişti. Elli yıldır

çözülmemiş öfkesi bitmişti. Sanki betondan bir maske kırılmış, altından da gerçek benliği çıkmıştı, sessizlik içinde parlıyordu.

Sürecini tamamladığında, bu olağanüstü adamla sessizce oturdum. Sanki içinden çocuksu bir masumiyet ve huzur yayılıyordu. Usulca, “Haklıymışım. Benim öğretmenim olarak buraya gelmişsiniz” dedim. Yüzü kızarmıştı, gözleri elmas gibi ışıldıyordu ve içinden sessiz bir tatlılık akıyordu. Daha fazla söylenecek bir şey yoktu.

Gitmek için yerinden doğrulurken geldiği için teşekkür ettim ve “İki hafta sonra MRII çektireceğinizi biliyorum. Orada bir şey bulamamaları olasılığına açık olmanızı rica ediyorum” dedim.

“Oh, hayır, hayır” dedi, böyle bir şeyi önerdiğim için şaşırılmış görünüyordu. “Böyle bir şey olamaz. Çünkü tümörüm sizinki gibi değil, farklı bir tip. Bu tip bir tümörün yok olduğu ile ilgili kayıtlı bir vaka yok. Akciğer kanserinde umabileceğiniz tek şey duraksamaya girmesi, yayılmaması, benim durumum zaten bu şekilde. Size tümörü iyileştirmek için gelmedim. Sadece onun neden orada olduğunu bulmak ve bana vereceği dersi öğrenmek için geldim.”

Yumuşak bir sesle, “Peki, siz sadece bu olasılığa açık olun” dedim. “Belki de ilk olursunuz. Hiç bilinmez. Sadece şu andaki gibi parlak bir örnek olmaya devam edin. Gidin ve hücresele düzeyde iyileşmenin mümkün olduğunu anlatın. Sizinle çalışmak benim için bir onurdu.” O ayrılırken, bu çalışmayı yapmama izin verilmesinin ne yüce bir kutsama olduğunu düşündüm. Yaşayan en şanslı insan bendim herhalde. Gerçekten de benim için bu bir işten çok, ayrıcalıktı.

Aradan üç hafta geçti ve Jim’den ses çıkmadı. Ondan haber alamadığım için biraz hayal kırıklığına uğramıştım. Sonra yeğeni aradı. İçi içine sığmayan, coşkulu bir sesle “Yengem, amcama ne yaptığınızı merak ediyor” dedi. “Jim Amca tam bir kediye dönüştü! Artık işyerinde etrafa öfkelenmiyor, unu döktüklerinde yardımcılarını azarlamıyor veya ekmekler güzel olmadığında tepesi atmıyor. Artık trafikte bağırıyor veya haberlere sinirlenmiyor. Çok daha tatlı ve nazik oldu. Yengem size teşekkür etmemi istedi. Kırk beş yıl önce evlendiği adama sonunda yeniden kavuşmuş gibi hissediyor.”

Kahkahayla gülerek bu haberi duyduğuma sevindiğimi söyledim, amcasıyla çalışmanın ne kadar ayrıcalıklı olduğundan kısaca bahsettim. MRI sonuçlarından bahsetmesini bekledim. Konuşmamızın sona ereceği belliydi ve hâlâ bundan söz açmamıştı. En sonunda, vedalaşmak üzereyken, sorma cesaretini buldum, “Peki, Jim’in MRI sonuçları nasıl çıktı?”

“Ah, evet. Hiçbir şey bulamadılar. Geride yalnızca çatlak gibi bir yara izi kalmış” diye cevapladı.

“İnanılmaz! Doktorlar buna ne diyor?”

“Hastane sirk gibi oldu. Bunun nasıl olduğunu bulabilmek için çılgına döndüler. Doktorların yarısı ilk başta yanlış teşhis koyduklarından emin, diğer yarısı da bunu iki yıl önce verdikleri bir ilaca bağlamaya çalışıyor. Jim’e “laboratuar faresi” gibi davranıyorlar ve dünya üstündeki tüm tahlilleri yapıyorlar. Akciğer tümörünün yok olduğu ilk kayıtlı vaka o oldu.”

“Jim bu duruma ne diyor?” diye sordum.

“Jim’i tanırırsınız... Olanları ihtiyatla ve mizahla karşılıyor...”

Bir hafta sonra, Suzy’den Jim’in olağanüstü gelişimini anlatan neşeli ve etkileyici bir mektup aldım. Hepimiz kendi ruhsal ve şifa yolculuğumuza çıkarız, herkesin yolu farklıdır. Bu adam radyasyon ve kemoterapiyi seçti ama iyi ki ruhunun ona öğretmek istediği dersleri de aldı. Elli yıllık öfkesinden kurtulması gerekiyordu. Ne büyük bir ders.

Hepimiz “Trafik beni sinirlendiriyor” veya “Haberler tepemi attırıyor” veya “Şu kişi işini doğru yapsaydı onu azarlamama gerek kalmazdı” diye düşünürüz. Öfkemizin nedenini dışımızda ararız ama aslında bu kızgınlık hâlihazırda içimizde birikmiştir. Diğer olaylar sadece bizim düğmemize basar ve başından beri orada olan duyguyu ateşler. Sahip olduğumuz tek düğme öfke düğmesi değildir. İçimizde bir yığın birikmiş duygu vardır ve dışımızdaki olaylar yalnızca zaten içimizde bulunanları ateşleyen birer tetiktir.

Bazen hastalıkların bize sunulmuş en güzel hediye dönüşebileceğini düşünüyorum. Jim için bu hediye, sonunda ona gerçek benliğini geri kazandıran, elli yılın öfkesini içinden atmaktı.

Bu kitabı yazdığım sırada Jim’in terapisinin üzerinden iki yıl geçmişti. Doktorlar hâlâ tümörünün mucizevî yok oluşunu açıklayamıyor. Suzy yakın zamanda arayıp onun üstünde test yapmaya devam ettiklerini söyledi. Bağımsız bir kaynaktan Jim’in vakasının bir İngiliz tıp dergisinde yayımlandığını öğrendim. Tümörün yok oluşunu Bedensel Yolculuk yöntemini uygulamadan iki yıl önce kullandığı bir ilaca bağlamışlar.



YOLCULUK ÇALIŞMASININ EN SEVDİĞİM YANLARINDAN BİRİ DE, Yolculuk süreçlerini tamamladıklarında aileler *içinde* gelişen derin iyileşme ve bağışlamadır.

Yolculuk çalışması, o anki davranışlarımızı haklı gösterebilelim ya da sevdiklerimize karşı silah olarak kullanalım diye eski anılarımızı ortaya çıkarmakla ilgili *değildir*. Yolculuk, meselelerimizi *çözümlemek*, acıyı *iyileştirmek*, hikâyelerimizi *tamama erdirmek* ve sevdiklerimizi *bağışlamakla* ilgilidir, bu sayede hayatımızı sağlıklı bir biçimde, geçmişin duygusal yüklerinden kurtulmuş halde sürdürebiliriz.

Özellikle bir kadın var ki, onun cesur hikâyesi, mümkün olan bağışlamanın derinliğinin ve bunun tüm aileyi iyileştirmedeki güçlü etkisinin somut bir örneği. Ronnie sıcakkanlı, otuz iki yaşında bir anneydi ve hikâyesi kronik depresyon tanısı konmuş diğer insanlardan farklı değildi.

İki buçuk yaşında evlat edinilmiş, çocukluğunun başlarında üvey ailesi ve arkadaşları tarafından tekrar tekrar cinsel tacize uğramış ve fiziksel şiddete maruz kalmıştı. Onun durumundaki birçok çocuk gibi, bu dayanılmaz travma ve üzüntüyle baş edebilecek duygusal beceriye sahip değildi. Depresyon onu acıya duyarsızlaştıran bir örtü haline gelmişti.

On bir yaşında ilk kez terapi koltuğuna oturmuştu. On altısında içsel ıstırapı hâlâ çözümlenmemişti ve o kadar dayanılmaz hale gelmişti ki, intihar girişimleri başlamıştı. O günden bu yana, stres, duygusal çöküş ve depresyon nöbetleriyle doktorlara, psikiyatristlere, muayenehanelere ve hastanelerin psikiyatri bölümlerine gidip gelir olmuştu. Akla gelen her yatıştırıcıyı, her antidepresanı kullanmıştı ama ne kadar terapi ya da ilaç olsa da umutsuzluğundan kurtulamamıştı.

Annelik için duygusal açıdan uygun olmadığı gerekçesiyle üç güzel çocuğu ondan alınmış ve bakıcı ailelere verilmişti. Yüksek dozda uyku ilaçlarıyla bile gecede yalnızca iki saat uyuyabiliyordu. Umutsuzluğa doğru döne döne indiğini ve bundan dönüşü olmadığını hissediyordu.

Bana ilk Yolculuk sürecinin ardından sağlığına müthiş bir biçimde tekrar kavuştuğuna dair yürek burkan bir mektup yolladı. İlk birkaç gün çok büyük bir değişiklik fark etmediğini söylüyordu. Sonra bir gece uyumak için Temazapam'a ihtiyacı olmadığına karar vermişti. Aralıksız sekiz saat uyumuştur. "Tümüyle muhteşemdi. Hiç kâbus görmedim, hiçbir şey olmadı. Etrafta neşe içinde koşup bağırabilirdim" diye yazmıştı.

Kendini daha farklı görmeye başlamıştı. İki yıldır hiç yapmadığı bir şeyi yapıyor,

gölümsüyordu. Annesini görmeye gitmiş, onunla uzunca sohbet etmişti. “Onca yıldan sonra ona tekrar sarılabilmek, onu sevdiğimi ve bana yaptıkları için onu gerçekten affettiğimi söyleyebilmek muhteşemdi” diyordu.

Prozak kullanmaktan vazgeçmiş, o günden beri elini bile sürmemişti, hayatının yeniden bir bütün olduğunu hissettiğini anlatıyordu. Mektubunu, çocuklarını geri aldığı haber vererek bitiriyordu. Hep birlikte çocuklara özel Yolculuk inzivasına katılmışlardı; onları bir arada sevgi dolu bir ortamda doğal bir şekilde oynarken görmek çok etkileyiciydi.

Oğlu Sean çocuk programının “yıldızlarından” biri haline gelmiş, hem çocuklar hem de yetişkinler tarafından çok sevilmişti. Sean ve kardeşi, Ronnie’nin geçirdiği gibi güçlü, derin bir iyileşme süreci yaşamış, yıllarca birikmiş duygusal yüklerinden kurtulmuşlardı.

Birlikte, en umutsuz gibi görünen aile durumunun bile iyileşeceğinin sevinçli bir örneği olmuşlardı.



BENİM İÇİN YOLCULUK ÇALIŞMASININ en ödüllendirici yanlarından biri de, bir ailenin tümünün şifa sürecinden geçmesidir. Bu sayede, aile bir arada olgunlaştıkça iyileşme her seviyede gerçekleşebilir. Kişinin ne kadar yaşlı ya da genç olduğu önemli değildir, ruhumuz bizi özgür kılmayı hep arzular.

Çocuklar, iyileşmeye açık ve istekli olmanın çok iyi örnekleridir. Kendilerine çok az ket koyar ya da direnç gösterirler; bu sebeple dönüşüm onlar için çok kolay gerçekleşir. Onlarla çalışmayı çok severim. Çok iyi öğretmenlerdir. Çocukların inziva merkezi, Genç Yolculuk'ta her iki ya da üç çocuktan birine bir eğitmen, gözetmen düşüyor. Ancak bence, esas çocuklar yetişkinlere, geçmişin acısından kurtulmanın ve bağışlamanın ne kadar *kolay* olduğunu öğretiyorlar. Direnç gösteren birçok yetişkinin tersine onlar olayı pek "büyük bir meseleymiş" gibi abartmıyorlar.

Yolculuk çalışmasını tamamladıktan sonra, koridorda hoplayarak, şarkı söyleyerek bahçeye koşan ve neşeyle oyunlar oynayıp, bir an için bile geçmişin acılarında gezinip, oyalanmadan hayatı kucaklayan çocuklarla çalıştım.

Öyle ki çocuklar çoğunlukla kendiliklerinden Kaynakta bulunuyorlar ve onlar için Yolculuk çalışması çok doğal bir süreç oluyor, hatta onlara çalışma gibi bile gelmiyor. Bu işi eğlenceli bir oyun haline getirmeyi biliyorlar. Kolayca affediyorlar; kişilikleri ve egoları eski sınırlayıcı desenlere ve alışkanlıklara bağlı kalmakta ısrar etmiyor. Özgür olmaktan büyük zevk alıyorlar ve kolayca iyileşeceklerine güveniyorlar.

Genellikle en sevdikleri süreç Bedensel Yolculuk oluyor. Hayali sihirli uzay gemisine binip, beden iyileştirilmesi gereken bölgesine güvenli bir yolculuk yapıyorlar. Gemi, beden içinde her yere, organların içine, damarlara, arterlere, kana, dokulara, kemiklere gidebiliyor. Gidecekleri yere ulaştıklarında büyük fenerlerini çıkarıp etrafa bakıyorlar. Çocuklar bu bölüme bayılıyorlar ve iç organları tarif ederken epey ayrıntıya girebiliyorlar. Küçük çocukların sıklıkla belli bir organı ne kadar doğru tarif ettiklerine şaşıyorum, neredeyse tıpatıp anlatıyorlar. Özellikle hiç anatomi bilmeyenler için bu çok olağanüstü bir durum.

Yanlarında, onlara hücrelerde biriken anıları ortaya çıkarmalarına yardım eden bir kahraman veya koruyucu melek oluyor. Bir anıyı keşfettiklerinde, bütün olayı bir ekrana yansıtıp baştan sonra oynatıyorlar. Sonra anıdaki insanları ekrandan çıkmaya ve onlarla kamp ateşinin etrafında oturmaya davet ediyorlar ve anıyı yaşadıkları dönemde onlara yardımcı olabilecek güç ve becerilerle dolu balonlar alıyorlar.

Yani, sarsıcı anıları yaşamış olan daha minik hallerine, cesaret, güç, gerçek duygularını iletme ve ifade etme becerisi veriliyor; dürüstlük, yaratıcılık, kaygısızlık, espri yeteneği, güven, öz değer, anlayış, şefkat, neşe, sevgi, doğru insanlardan yardım isteyebilme ve başka insanların acı veren davranışlarının kayıp gitmesini sağlayan “kristal bir kubbe” ile bunun gibi başka becerilerle dolu bir balon demeti alıyorlar.

Sonra, bu içsel kaynaklarla dolu koca balon demetiyle, çocuk tekrar ekrana giriyor ve o dönemde bu yardımcı ruh hallerine erişimi olsa *olayların ne şekilde gelişeceğine* göre sahneyi tekrar canlandırıyor. Çocuk böylece en iyi özelliklerini bir arada toplayınca sahnenin çok daha kolaylıkla aktığını görüyor. Bu minik yöntem aslında epey güçlü çünkü çocuk gelecekte karşılaşabileceği benzer durumlarda ortaya çıkarabileceği kaynaklara hâlihazırda sahip olduğunu öğreniyor.

Sahnenin *yeni* hali oynanıp bitince; ardından yeni ve daha becerikli hallerini tecrübe edince hatıradaki herkes ekrandan çıkıp kamp ateşinin çevresinde sohbet davet ediliyor. Çocuk sonunda o dönemde hissettiklerini ifade etme şansı buluyor. Yüreğinden ve hücrelerinden bu yükü atıyor. Yetişkinler gibi, bağışlama çalışmasına geçiyor; fakat “bağışlama” sözcüğü yerine biz buna “Özür dilerim, önemli değil” yöntemi diyoruz. En ufak çocuklar bile bunun anlamını idrak ediyor ve samimi olarak affetmeye karşı çok az direnç gösteriyorlar.

Tüm süreç tamamlandığında hayali fenerini çıkarıp organın içine bakıyor. Hücrelerinin değişmeye başladığını böylesine çabuk görüp bunu çok canlı bir biçimde betimlemesi de gerçekten olağanüstü oluyor.

Bedensel Yolculuğuna başlamadan önce boğazı ağrıyan bir çocuk hatırlıyorum. Uzay gemisiyle boğazına gidip fenerini çıkarınca etrafın pütür pütür ve kumla kaplı olduğunu görmüştü. Yolculuk sürecinde, İspanya’da ailesiyle tatile gittiği bir anıyı ortaya çıkardı. Kaybolmuştu ve kendisini unuttuklarını düşünmüştü. Nasıl yardım isteyeceğini bilememiş, epey korkmuştu. Sonunda ailesi çıkagelmişti ama onlara ne kadar korktuğunu hiç anlatmamıştı. Kamp ateşi sohbeti sırasında ailesine tüm bunların ne kadar üzücü olduğundan bahsetti. İçini döktü.

Kamp ateşinin çevresindeyken, ailesi ondan özür diledi. Aslında onu *gerçekten* terk etmediklerini; sadece kısa süreliğine yanından ayrıldıklarını anladı. “Özür dilerim, önemli değil” süreci çok hoştu ve artık tamamlanmıştı. Bağışlama kısmının ardından etrafa kocaman feneriyle bakınca boğazının artık pütür pütür, kumlu olmadığını, onun yerine pembe ve pürüzsüz olduğunu gördü. Bedensel Yolculuğunu tamamladığında, boğaz ağrısı tamamen geçmişti.

Gerçek hislerini sesli olarak *dile getirerek* anlattıktan sonra, boğazının artık ağrımaması ilginç değil mi? Çocuk merkezindeki bir başka küçük çocuk da birkaç ay önce babasını kaybettiğinden beri tek kelime konuşmamıştı. Bedensel Yolculuk sırasında konuşmadığı için, çocuk programını yürüten ileri seviyedeki eğitimci Freya, ondan, yaşadıklarını işaretlerle anlatmasını sağlamıştı. Bedeninin neresine gittiğini eliyle gösteriyor ve Freya’nın sorularına “evet” ya da “hayır” işaretleri yapıyordu. Freya’nın uzmanlığı ve yaratıcılığı, neredeyse yol gösterici bir peri masalına benzeyen Bedensel Yolculuk metniyle birleşince, başarıyla süreci

tamamladılar.

Şaşırtıcı bir biçimde, seans bittiğinde aylardan sonra ilk sözcüklerini söyledi. Freya'ya açıkladığına göre babasının ani ölümünden dolayı ona veda etme şansı bulamamıştı. Kamp ateşinin başında, o ve babası, ölümü sırasında söyleyemediklerini paylaşmışlar ve küçük oğlanın babasıyla olan hikâyesi sonunda “tamamlanmıştı.” Babası, hep yanında olacağına, onu her zaman koruyacağına ve sevgisinin her zaman oğlunun kalbinde olacağına söz vermişti. Süreci tamamladığından beri akıcı bir şekilde konuşmaya ve hayatını daha sağlıklı yaşamaya başladı.

Bir başka oğlan çocuğu, çocuk merkezine çok daha isteksizce gelmişti. Annesi yardımcılarımızdan biriydi ve onun kendisini yanında “sürüklediğini” düşünüyordu. Öğrenme bozukluğu vardı ve dersleri de çok iyi değildi. Annesi Jenny, öğretmenlerin kendisini çağırıp Nathan'ın muhtemelen sınavlarını veremeyeceğini söylediklerini bize anlatmıştı. Kendini çaresiz hissediyordu, belki bir şekilde yardımı dokunur diye hafta sonu onu da yanında getirmişti.

Başlangıçta Nathan direnmişti ama daha sonra kendinden küçüklere olumlu örnek olmuştu. Beş yaşındaki bir kızın akıl hocası, ağabeyi olmuş, aralarında özel bir arkadaşlık gelişmişti, bu sayede kendine güveni de gelmişti.

Ertesi hafta okulda öğretmenlerini şaşırtarak çok iyi notlarla sınavlardan geçti. Annesi sonraki hafta sonu tenis derslerindeki güven ve beceri düzeyinin büyük ölçüde arttığını öğrendiğinde daha da hayret etmişti. Hepsinden şaşırtıcısı yaşına göre epey kısa olan boyunun bir anda uzaması olmuştu. Jenny, Nathan'daki değişimin çok etkileyici olduğunu, öyle ki bu kadar kendinden emin görünmesine inanmadığını söyledi.

Genç Yolculuğun mezunlarından birinin babası olan Brett, oğluyla ilgili şu güzel mektubu yazdı:

...Size oğlum Richard'la ilgili haberleri anlatmak istiyorum. Onu kasımda çocukların hafta sonu çalışmasına getirmiştim. Özgüven eksikliği meselesinin ortaya çıkmasını umuyordum.

Geçtiğimiz çarşamba günü, Mary ve ben yeni okulundaki ilk veli toplantısına katıldık. Eksiksiz tüm öğretmenleri daha biz sormadan, özgüveninde büyük bir gelişme gördüklerinden bahsettiler. Bu da sonuçta çalışmasını iyi yönde etkiliyordu.

Eve gelip bu durumdan Richard'a bahsettiğimizde, ilk tepkisi “Her şey Brandon'ın yanında geçirdiğim hafta sonu sayesinde” demek oldu.

Çocuk merkezinde yaşanan hikâyeler çocukların kendileri kadar çok sayıda ve mucizelerle dolu. Çocukları her seferinde, aynı zamanda gerçekleştirilen Bolluk Gösterisi İnzivası'na götürüyorum ki yetişkinler onlardan dönüşümün ne kadar kolay ve eğlenceli olabileceğini öğrensinler. Çocuklar, yetişkinlere sözlerini kendilerinin yazdığı, özgürlük, sevgi ve bağışlama ile ilgili ilham verici bir şarkı söyleyip çalışmalarındaki başarı öykülerini bizlerle paylaşıyorlar.

Sanatsal çalışmaları da beni hep çok etkiliyor. Süreç çalışmasından önce ve sonra birer resim çiziyorlar. Aradaki fark çok şaşırtıcı oluyor. Genelde “önce”

resimleri epey acıklı ve kasvetli oluyor; genelde siyah, kırmızı ve koyu mavi kullanıyorlar. Minik karikatür suratların yanaklarında çoğu zaman gözyaşı oluyor. “Sonra” resimleri ise çoğu zaman parlak, canlı renklerde, sarı, pembe ve turuncu oluyor. Çoğunlukla gülen suratlar, büyük güneşler ve renkli çiçekler çiziyorlar. Resimdeki herkesin yüzünde kocaman neşeli bir gülücük oluyor. Aralarındaki fark çok büyük oluyor!

Hafta sonu boyunca çocuklar, bir kahramanın sahip olduğu vasıflar gibi *kendi* içsel vasıflarını ortaya çıkarıyor ve bunları diğer çocuklarla deneme imkânı buluyorlar. Üzerinde bu beceri kazandıran vasıfların, cesaret, sevgi, şefkat, dürüstlük, eğlence, bağışlama vs gibi adları yazılı olan gerçek balonlar kazanıyorlar.

Bu “genç cesur kahramanların” nazik olmanın aslında “havalı” ya da şefkatliliğin “moda” veya cömertliğin “trend” olduğunu düşünerek dünyaya katılmalarını görmek çok hoşuma gidiyor. Çocukların kendi özlerinin gerçek ifadesi olarak yaşamaları, bu sayede de yetişkinlerde sıklıkla görülen bedensel tıkanmalara veya hastalık desenlerine yol açan kısıtlayıcı duygusal yükler yaratmak zorunda kalmamaları için dua ediyorum.

Benliğinizin, ruhunuzun ifadesi olarak yaşadığınızda, hastalıkları yaratmada etken olmayacağınıza inanıyorum. Bu çocukların çok sağlıklı bir başlangıç yaptıklarını gerçekten hissediyorum ve bu çalışmalarını kazanıp, kullanmaya devam etmeleri için dua ediyorum. Gerçek şu ki, hepimiz özümüzde birer çocuğuz. Onların örneğini takip edip, meselelerimizden kurtulmanın kolay ve eğlenceli olabileceğine güvenebilsek müthiş olmaz mıydı?

Eğer kalbinizden bu çalışmayı çocuğunuzla yapmak geçerse, çocuklarla çalışmak için özel bilgileri bu kitabın sonunda bulabilirsiniz.



FARKLI ŞEHİRLERDEKİ MEZUNLARI, her ay buluşan destek grupları oluşturmaları yönünde cesaretlendiriyorum. Bu toplantılar çok popüler oldu ve “elmaslarımızı” gizleyen duygusal perdeden kurtulmayı sürdürebilmek için epey destekleyici bir yol haline geldi. Bizimle aynı becerilere sahip olan ve bizi *olduğumuz gibi* görmeye istekli kişilerle çalışmak çok güzel.

Kişisel olarak geliştiğinizi hissettiğiniz bir dönemde, akrabalarınızı görmeye gittiğinizde onların size *eskiden* olduğunuz kişi gibi davrandığı durumlar hiç başınıza geldi mi? Siz ilerlediğinizi hissetseniz bile, onlar sizin artık modası geçmiş imajınıza takılıp kalmış gibi görünürler. Yeni bakış açınızla onlarla iletişim kurmaya ne kadar çalışırsanız çalışın, sizi eski halinizle görmeyi sürdürürler.

Mezun toplantılarında hepimizin birbirimizi taze, yeni gözlerle karşılamaya istekli olmamızın çok özgürleştirici olduğunu düşünüyorum. Herkesin evrim geçirdiğini biliyoruz ve geçmiş izlenimlere takılı kalmayı reddediyoruz. Durmaksızın “Şimdi karşımıza kim gelecek?” sorusunu soruyoruz. Ve mezunlara çoğu kez, “Hangisini tercih edersiniz, evde oturup televizyon seyretmeyi mi, yoksa birlikte oturup birkaç saati kendinizi duygusal olarak özgürleştirerek geçirmeyi mi?” diye sorarım. Her şey gerçekten de bu kadar kolay olabilir.

Yakın zamanda, Manchester’da bir mezun destek toplantısına katıldım ve elli yaşlarındaki Anita, birden kendi hikâyesini anlatmaya başladı. Üç hafta önce Newcastle’da Yolculuk çalışmasına katıldığını ve bedensel bir sonucu dürüstçe beklemediğini söyledi. Yıllardır kronik akut diz ağrısından şikâyetçiydi; durumu o kadar kötüleşmişti ki debriyaja basmakta hatta arabasına kadar yürümekte bile zorlanıyordu. “Brandon’ın kendini iyileştirebileceğini ama benim bunu yapamayacağımı düşünüyordum. Ben sadece duygusal özgürlük arıyordum” dedi. Ancak yine de sabır göstermiş ve iki kere Bedensel Yolculuk çalışması yapmıştı.

Yüzünde koca bir gülümsemeye, “Dürüst olmak gerekirse, bir sonuç almayı beklemiyordum ve süreci tamamladıktan sonra bir fark göremedim. Ama dün bir anda fark ettim ki, bahçedeki otları yolarken *çömeliyorum*. Daha önce çömelmek şöyle dursun, dizlerimi bükemiyordum bile. Dizimin gerçekten iyileştiğini fark etmemiştim, tekrar çömeliyor olmak o kadar doğal gelmişti ki bunun üzerinde düşünmemiştim bile” dedi.

Süreci tamamlamasının üzerinden sadece üç hafta geçmişti. Daha sonra bana şu mektubu yolladı:

Sevgili Brandon,

1991 senesinde, sol dizimi incittiğim için yürürken zorlanıyordum ve canım yanıyordu. Fizyoterapiden sonra bile tam olarak iyileşmedi. Her yıl sevdiğim bir faaliyetten daha vazgeçmek zorunda kalıyorum, ilk olarak çember dansı, sonra da dağ yürüyüşü.

Bu sene durumum o kadar kötüleşti ki umutsuzluk içinde doktora gittim. Bana sadece dizimde mafsalsal iltihabı olduğunu, bununla ilgili bir şey yapamayacağımı söyledi. Beni yine fizyoterapiye yolladı ama verdikleri her egzersiz dizimin daha çok şişmesine neden oldu. Acı çekmeden dizimi bükemez hale geldim. Yatak örtüsünün ağırlığına bile dayanamıyordum.

Yolculuk çalışması sırasında süreci doğru gerçekleştirmediğimden o kadar emindim ki sonrasında herhangi bir değişiklik olup olmadığını bile takip etmedim. Sonra bir gün bir iş için otuz dakikadır çömelmekte olduğumu fark ettim, dizime yükleniyordum, ama **hiç acımıyordu**.

Birkaç gün sonra, yokuş aşağı yarım kilometre hızlı bir şekilde yürüdüm ve ancak yokuşun sonuna geldiğimde yavaş ve dikkatlice yürümeye dikkat bile etmediğimi fark ettim.

Tekrar dans edebilmek ve kasabaya yürüyebilmek çok güzel. İki hafta önce dağ yürüyüşüne çıktım, seksen adım yokuş aşağı yürüdüm ve hiçbir şey olmadı. Ne Mutluluk!

Bedensel şifa tabii ki çok müthiş bir şey ama daha da önemlisi artık bedenimdeki her hücreye etki edebileceğimi biliyor olmam.

Toplantıda Anita'nın hikâyesini dinleyen başka biri ayağa kalktı. Bill, bir yıl önce Yolculuğa çıktığını ve kronik depresyondan şikâyetçi olduğunu anlattı. Hafta sonundan sonra kendisi dışında herkesin büyük bir atılım yaptığına emindi.

Bill geçirdiği süreci unutmuş, hayatına devam etmişti ve ancak *aylar sonra* artık depresyonda olmadığını fark etmişti. Sadece bana kişisel olarak, olağan olduğunu sandığı bir şey için teşekkür etmek istediğinden mezun destek toplantısına geldiğini söyledi.

Bu konuda gerçekten haklı, kendi doğal halimize dönünce, bu bize o kadar doğal geliyor ki önceki halimizi unutuyoruz.



BEN DE YAKIN ZAMANDA BÖYLE BİR DENEYİM YAŞADIM. Mezunlarım gibi ben de bedensel veya duygusal bir sorunum olduğunda Yolculuk çalışmasını kendi üzerimde uygulamayı sürdürüyorum. Üç ay kadar önce, görüşümün bulanıklaşmaya başladığını fark ettim. Gözümde hiçbir zaman bir görme kusuru olmamıştı ama araba kullandığım sırada biraz midemin bulandığını fark ettim. Bir trafik levhası gördüm, normalde rahatça okuyabileceğim mesafedeydi ama bu sefer görüntü belirsiz ve bulanıktı. Yorgunluğa verdim ve ertesi gün aynı şey başıma gelene kadar da pek üstünde durmadım. Böyle bir hafta geçirdikten sonra Bedensel Yolculuk çalışması yapmaya ve sorunumun ne olduğunu bulmaya karar verdim. O dönemde kırk üç yaşındaydım ve çoğu insanın, gözlerin bu yaşta bozulmasını “normal” karşılayacağını biliyordum ama şöyle düşündüm, “Benim inanç sistemim *bu şekilde* işlemiyor. Yaşla ilgili olduğuna inanmıyorum. Kesin, bir nedenle görmeyi reddettiğim bir şeyler var”.

Bedenimde Yolculuğa çıktığımda, umduğum yere gitmediğime şaşırımdım. Gözlerime gidip, sorunu orada bulacağımı sanıyordum. Aksine, uzay gemisine bindiğimde içsel bilincim beni rahmime götürdü. Bunu pek mantıklı bulmasam da, önceki deneyimlerimden öğrendiğime göre beden bilgeliği *kendi kendine* nereye gitmek istediğini *biliyordu* ve bu konuda yanıldığını daha hiç görmemiştim. Bu nedenle ona güvenmeye karar verdim.

Rahmimin içinde, beni yıllardır rahatsız eden eski bir anıyla karşılaştım. Bu anıyı ne zaman hatırlamaya çalışsam başarısız oluyordum, tam bir boşluktu. Ben on dokuz yaşındayken babam intihar etmişti; onun ölümüyle duygusal olarak yıkılmışım. O sıralar dışarıya odaklanmış, güçlü ve cesur görüldüğüme eminim. Kendimi aileme cenaze işlerinde yardımcı olmaya adamıştım. Ama içten içe, duyarsızlaştığımı ve olayları kavrayamadığımı hissediyordum; kendime yaşadığım acıyı ne hissetme ne de ifade etmek izni verebiliyordum. Sonraları, ailede biri intihar ettiğinde en yakın aile bireylerinin kendilerini suçlu hissettiklerini birçok yerde duydum. Umutsuzluğu ve kederi örtmeye uğraşan bu duyarsızlığım da derin bir pişmanlık da vardı, sanki onu bir şekilde kurtarabilirdim.

Cenazeden sonra üniversiteye geri döndüm ve kendimi gerçek dışı bir dünyada hissettim. Okuldaki ilk yılımdı; bu yeni, tuhaf, yalnızlık dolu yere babam intihar etmeden yalnızca iki hafta önce gelmişim. Kendimi yalnız, yoksun, terk edilmiş ve soğukta kalmış hissediyordum, destek alabileceğim tek bir arkadaşım bile yoktu.

Ortaya çıkardığım anı, ayazı içe işleyen bir güz akşamı New York’un kuzeyinde yaşanmıştı. Yeni tanıştığım bir çocukla randevum vardı. Asıl derdim, dikkatimi

acidan uzaklaştırmaktı. Ona, babama olanlardan bahsetmedim; aksine, sahte, canlı bir havaya bürünüp, olgun ve “moda” görünmeye çalıştım. Birlikte bir bara gidip bir şeyler içtik. Alkole hiç alışık olmadığım için çabucak sarhoş oldum. Her zamanki dikkatli halimin aksine o gece utanmaz, sorumsuz, pervasız bir tavır takınmıştım. Zaten ne fark eder ki? Artık hiçbir şeyin anlamı yok. Her şey saçma, diye düşünüyordum. Tedbirsizce, çok fazla içki içtim.

Yurda dönerken içki satan bir dükkânda durup litrelik bir cin aldık. Çocuğun odasına geldiğimizde şişenin dörtte üçünü tek başıma içmişim. Herhalde bayılmış olmalıyım ki sonrasında neler olduğunu asla hatırlayamadım.

İki gün sonra kendimi kampusun yakınında, ormanda yürürken buldum. Üşümüş, ıslanmışım, üzerimde hâlâ o geceki kıyafetler vardı ve duygusal olarak harap, tükenmiş ve yönünü şaşırılmış hissediyordum. Kendime, “umurumda değil nasılsa” hissiyle karışık derin bir tiksinti duyuyordum. Ormana nasıl geldiğimi bilmiyordum. Çapaklı gözlerle üniversitedeki bölümüme ulaştım ve bütün haber panolarına asılmış notlar gördüm. Belli ki iki buçuk gündür beni arıyorlardı. Hayatımın iki gününü kaybetmişim; o iki günü asla hatırlayamadım, ta ki bu Bedensel Yolculuk çalışmasına kadar.

Sanırım o iki güne ait anıları görmek çok acı vericiydi ve “bilinç-ötesi” zihnime buna ket vurmak daha kolay gelmişti. Ancak sanırım kırk üç yaşına gelince, ruhum artık olanlarla yüzleşip, o iki gün boyunca neler olduğunu görme zamanının geldiğini hissediyordu. Bedensel Yolculuk sürecimde bu süre içinde yaşananları anlık görüntü ve kısa parçalar halinde görmeye başladım.

Hiç hoş şeyler değildi.

Bunca yıldır neden bilinçsiz olarak kendimi bunlardan koruduğumu anlayabiliyordum. Ancak sonunda bunlarla *yüzleşmiş*, derin çözümleme ve yoğun bağışlama çalışması yapmıştım. Bu olayda, her şeyden önce, hayatıma karşı bu kadar sorumsuz, tehlikeli ve duyarsızca davrandığım için *kendimi* bağışlamam gerekiyordu. Ve gideremeyeceğim bir pişmanlık yüzünden kendimi cezalandırdığım için. O kadar alkole rağmen yaşadığım için şanslıydım. Ama belki de aslında amacım buydu.

Bedensel Yolculuk bittiğinde görüşümde hızlı bir düzelme olmasını bekliyordum. Sonuçta onca yıldır görünmez olan bir şeye en sonunda “bakmışım.” Üç gün geçmesine rağmen bir değişiklik olmadı. Görüşüm hâlâ bulanıktı ve arabada midem bulanıyordu.

Tuhaftı. Göz hücrelerinin yenilenmesi yalnızca kırk sekiz saat sürüyordu. Belki de sonsuz bilgelik bu sefer yanılmıştı, belki de rahmim yerine gözlerime gitmeliydim. Süreci unuttum ve hayatıma devam ettim. Bir daha Bedensel Yolculuk yaptığımda özellikle gözlerime gitmeyi seçmek üzere kendime söz verdim.

Üç hafta sonra bir gece eve geç vakitte döndüm. Bahçedeki ışıklar yanmıyordu ve bir anda görüşümün çok net, bir hayvanınki gibi olduğunu fark ettim. Şiddetli, net bir farkındalık yaşıyordum, karanlıkta her şeyi açık seçik görebiliyordum. Tek tek çimleri ve yaprakları ayırt edebiliyordum, gece görüşüm hatırladığımdan bile netti.

Ertesi gün arabada artık midemin bulanmadığını fark ettim. Görüşüm yeniden netleşmişti, beni gafil avlamıştı, fark etmemiştim bile. O kadar doğal bir şeydi ki üzerinde hiç düşünmemiştim. Kendi gelişimlerini durumdan çok sonra fark eden Anita ve Bill gibiydim.

Yolculuk çalışmasının sık sık böyle olduğunu fark ettim. İyileştığımız anda, sağlıklı, normal ve doğal halimiz dışındaki durumları hayal etmemiz güçleşiyor. Yolculuk çalışmasını yapan kişilere kayıt tutmalarını ve durumu değerlendirmelerini hatırlatmam gerektiğini fark ediyorum. Nörolojimizde, başarı başarıyı doğurur. Bu nedenle, geri dönüp nereden geldiğimize bakmak ve kayıt tutmak iyileşmeyi güçlendirmenin önemli bir parçasıdır.

Yolculuk çalışmasında bazen iyileşmenin tamamlanması için bir süre geçmesi gerektiğini fark ettim. Bizi her sürece özel olarak doğal bir hızda yönlendirmek içsel bilgeliğimize kalmış bir durumdur. Çoğu zaman bu, bir düğmeyi kapatmaya benzeyebilir ve eski desen o anda tamamen kaybolur. Ama bazen de bir vantilatörün yavaşlamasına benzer. Vantilatörü kapattığınızda, yavaşlayıp tam olarak durana kadar bir süre döner ya, işte öyle. Her süreç meseleye özeldir. İyileşme için “doğru” bir zaman yoktur.

Peki ya siz, seminerlerimde kullandığım Bedensel Yolculuk sürecinden geçmek ister misiniz? Yine güvendiğiniz, bu kitabı okumuş bir arkadaşınızdan sizinle çalışmaya iki saat ayırmasını rica edebilirsiniz. Ayırdığınız vaktin, sessiz bir zaman dilimi olmasına özen gösterin; gürültü ya da dikkat dağıtıcı herhangi bir şeyle bölünmeyeceğinden emin olun.

Metne aşına olabilmek için birkaç kere okumanız iyi olabilir. Sonra, hazır olduğunuzda, başlayabilirsiniz. Metni, bir çocuğun açıklığıyla, içsel bir macera olarak değerlendirmeniz yararlı olacaktır. Bedensel Yolculuk yönteminin tamamını bu kitabın sonundaki “Araçlar” bölümünde bulabilirsiniz. Lütfen ilk olarak açıklamaların tamamını okuyun.



ARTIK HEM DUYGUSAL YOLCULUK hem de Bedensel Yolculuğu yaşama imkânı bulduğunuza göre, Yolculuk çalışmalarının bazı beklenmedik olumlu “yan etkilerini” öğrenmek hoşunuza gidebilir.

Çok sıklıkla insanlar Kaynağı o kadar derinlemesine tecrübe ediyor ki üstünde çalışmamış olsalar bile, birçok eski alışkanlık ve kısıtlayıcı inançtan anında kurtulduklarını görüyorlar. Gerçek benlikleriyle ne kadar temas kurarlarsa, eski, yıkıcı dizgeler de o kadar kullanılmaz ve yapay hale geliyor.

Noreen, girişken, sıcakkanlı, elli yaşında İrlandalı bir kadındı. İki Yolculuk mezununun çocuklarına dadılık ettiği için kendini kutsanmış sayar. Rastlantı bu ya (belki de kader demeli) Jerry ile Cathy, Bolluk İnzivası seminerine katılınca - katılımcıları, gizli kapaklı sayısız yolla kendilerini sınırlamaktan ve bilinçsiz olarak hayatlarındaki bolluğa ulaşmalarını engellemekten kurtarmayı hedefleyen bir inziva çalışması- Noreen’den, kendileri seminer salonundayken bebeklerine göz kulak olmasını rica etmişlerdi.

Noreen de seminer salonunun kapısında sabırla oturup Cathy’nin aralarda gelip oğlunu emzirmesini bekliyordu. Kısa zamanda odadan çıkan herkes Noreen’in ateşli nüktedanlığına ve İrlandalı cazibesine kapılmış halde kendini onunla oturmuş sohbet ederken buluyordu. O da, onlarla konuştuğça, seminere katılan insanlarda “özel” bir hal olduğunu, içlerinden bir sevginin yayıldığını fark etmeye başlamıştı. Gözlerinde belirgin bir ışıltı, bir “parıltı” görüyordu. Herkesin yanındayken hissettiği her neyse bundan biraz edinmek istediğini hissediyordu ve o gün, orada Yolculuk seminerine katılması *gerektiğine* karar verdi.

Noreen yıllardır akut sırt ağrısından şikâyetçiydi, kendini iyileştirme olasılığı ilgisini çekiyordu ama daha önemlisi, *gerçek* arzusu, gerçek benliğine “uyanmış” bir seminer katılımcısıyla ne zaman tanışsa hissettiği o “enerjinin” ne olduğunu bulmaktı.

Noreen bir sonraki hafta sonu Yolculuk çalışmasına katılmanın bir yolunu buldu. Yoğun bir Duygusal Yolculuk sürecinden geçti. Katmanlarını aşıp da kendi ruhunun Kaynağının huzuruna çıkma deneyimi o kadar etkili olmuştu ki bunu ne pahasına onursa olsun yüceltmeye karar vermişti.

Noreen ömrünü bu içsel yüceliği, hepimizin özünde bulunan bu sevgiyi arayarak geçirmişti. Kendi kalbinin güzelliğini bir kere tecrübe edince buna, ortaya çıkardığı elmasına sadık kalacağına yemin etti. Bu engin parıltıyı örtecek, lekeleyecek veya gölge düşürecek hiçbir şey yapmak istemiyordu, sadece bu duygunun huzurunda, bu basitlik ve saflık içinde kalmak ve ondan ayrılmamak

istiyordu.

Noreen her zaman sadık bir içkisever olmuştu. Bu özelliği İrlandalı atalarından miras kalmış gibiydi. Çoğu akşam bara gidip kızlarla içki, sigara içer, çok iyi vakit geçirirdi ve bu çoğunlukla sabahın erken saatlerine kadar sürerdi. Bana başka türlü bir hayat bilmediğini anlatmıştı: “İnsanlar hep böyle yapmaz mı? İşten eve gelirsin, bir şeyler yersin, sonra da bara gidip gece boyunca arkadaşlarla eğlenirsin.”

Yolculuğa katıldıktan sonra, içsel olarak o kadar huzurlu, o kadar memnun hissetmişti ki, tatmin olmak için sürekli bir faaliyet veya arkadaşlık içinde olmaya ihtiyaç duymadığını fark etmişti. Çalışırken veya eğlenirken, içinde hep bir memnuniyet vardı. Kendiyle o kadar barışık hissediyordu ki artık geç vakitlere kadar eğlenme gereksinimi duymuyor, kendi başına olmaktan zevk alıyordu.

Bir süre sonra barların ona çok duman altı ve karanlık gelmeye başladığını, oralara karşı tüm ilgisinin giderek azaldığını söyledi. Beklenmedik bir şekilde sigaradan tiksinemeye başlamıştı; içince kendini kirlenmiş hissediyordu, hem artık tadı da talaşa benziyordu. Şaşırtıcı bir biçimde artık içkiyi de bırakmıştı, idrar tadı alıyordu. Her zaman sigarayla içkinin rahatlatıcı olduğunu düşünmüştü ama artık kendini *doğal halinde* rahatlamış hissediyordu, bunlara ihtiyacı kalmamıştı. Canının daha canlı yiyecekler çekmesine, daha sağlıklı beslenme ihtiyacı duymasına kendisi de şaşıırıyordu. Et yemeye çalıştığında yutamadığını fark etmişti. Zamanla vejetaryen oldu.

Bütün bunlar olurken hiç çaba göstermesi gerekmemişti. Bir kere aradığının aslında *kendisi* olduğunu anlayınca tüm eski alışkanlıklarından kendiliğinden uzaklaşmıştı. Gerçek tatmini ve huzuru bir kere hissedince, içindeki derin boşluğu doldurmakta her zaman birer araç olmuş eski zararlı alışkanlıkları artık istemiyor ve bunlara gereksinim duymuyordu.

İçinde bir ışık bulduğunu, bunu yüceltmek ve korumak istediğini, insanların *beden ruhun mabedidir* diyerek ne kastettiklerini artık anladığını söylüyordu. Göğsündeki kütle ve kronik sırt ağrısının yok olması da bu yüce farkındalığın yanında ikinci dereceden bir olaymış gibi geliyordu. Değerli bir elmas keşfetmişti ve artık bunun üstünü örtmeye niyetli değildi. Noreen artık zamanının çoğunu hafta sonlarındaki Yolculuk çalışmalarına yardımcı olarak geçiriyor, hayattaki en büyük zevklerinden birinin, başkalarına içsel huzurlarına uyanmada yardım etmek olduğunu düşünüyor.

Suzy’de Yolculuk mezunlarından biriydi ve şu düşüncelerini benimle gülerek paylaşmıştı: “Brandon, bu sağlıklı insanların hep çok sıkıcı olduklarını sanırdım; bu tipleri bilirsin, ithal maden suyu içer, tavşan maması yer, egzersiz yapar, sigara ve içki kullanmazlar. Hep, ‘Amma da iyilik timsali insanlar. Onlar gibi olmak istemezdim’ diye düşünürdüm. Bir de şu halime bak, onlardan biri haline geldim! Bana ne oldu bilmiyorum ama Egoya Son İnzivası’ndan beri (ileri seviye yatılı inziva semineri) hayatımda gerçek anlamda ilk kez bedenime iyi bakmayı istiyorum. Sevdiğim biriyle ne kadar ilgileniyorsam, kendime de o kadar önem veriyorum.”

Gülümseyerek sağlık dolu, ışıltılı gözlerine baktım, ruhun kendi özgürlüğümüzü

tecrübe etmemizde bizimle bu kadar işbirliği yapmak istemesi beni bir kez daha şaşırttı, hep bizim en iyisine, en güzeline sahip olmamızı istiyor.

Kendi içsel ışığımızı bir kere tadınca bunun zevkini çıkarmaya başlıyorsunuz ve bunu örtecek ya da gizleyecek şeylerden uzak durmak için elinizden geleni yapmak istiyorsunuz. Işığımızın üstüne bir “abajur şapkası” koymaktan çekiniyoruz. Marianne Williamson, *A Return to Love (Sevgiye Dönüş)* adlı kitabında bu durumu çok ustaca ele almıştır:

En derin korkumuz yetersiz olmak değildir. En derin korkumuz, ölçüsüzce güçlü olmamızdır. Aslında bizi bu denli korkutan karanlığımız değil, ışığımızdır. Kendimize “Ben kimim de akıllı, güzel, yetenekli, muhteşem olacağım?” diye sorarız. Hâlbuki neden olmayacaktınız?

Siz Tanrının çocuklarıdır. Kendinizi küçük görmeniz dünyaya bir fayda sağlamaz. İnsanlar etrafınızda kendilerini güvensiz hissetmesin diye küçülmenin hiçbir aydınlanmış yanı yoktur. Çocuklar gibi parıldamamız gerekir. Bizler Tanrının içimizdeki görkemini yansıtmak üzere doğduk. Bu bazılarıımıza has bir durum değildir; herkesin içindedir. Ve ışığımızın parlamasına izin verdiğimiz sürece, başka insanlara da aynını yapmaları için bilmeden müsaade etmiş oluruz. Kendi korkumuzdan kurtulduğumuzda, varlığımız kendiliğinden başkalarını da kurtaracaktır.



YALNIZCA IŞIĞIMIZIN ÜZERİNİ ÖRTMEYİZ; duygularımızı da çoğu zaman örtüp saklamaya çalışırız. Bu durumun özellikle bağımlılıklar için geçerli olduğunu keşfettim. Çoğu zaman bağımlılıklarımızı, ilgimizi dağıtmakta veya başa çıkamayacağımızı hatta yüzleşemeyeceğimizi sandığımız köklü bir duygusal sorunun üzerini “abajur şapkasıyla” örtmekte kullanırız.

Kültürümüz bize, bir bağımlılığın göstergesi olan YÜZEYSEL DAVRANIŞI (aşırı yemek, alkol ya da madde bağımlılığı, alışveriş takıntısı, hırsızlık, kumar, vs.) çözmemiz gerektiğini öğretmiştir ve bu davranışa en başta *neden* olan ESAS MESELE ile ilgilenmek aklımıza gelmez.

Diyelim ki, kilomuzla ilgili sorunumuz olduğunu fark ettik, bu durumda beslenme şeklimizi değiştiririz veya diyet yaparız ya da egzersiz programımızı gözden geçiririz. Doğruca *davranışımızı* hedef alırız ama şunu sormak aklımıza gelmez: “Peki ama *neden* aşırı yemek yiyorum?”

Bu yüzden çoğu zaman diyet yalnızca kısa süreliğine işe yarar, sonra eski alışkanlıklarımız yavaşça tekrar belirir ve yine kilo alırız. Neden? Çünkü aşırı yememize en başta *neden* olan şeyleri hiç keşfetmemişizdir. Duygusal nedenimizin kökleri bedenimizde hâlâ gizliden gizliye, fark edilmeden büyümektedir.

Yolculuk seminerlerinde, çoğu zaman katılımcılardan biri elini kaldırır ve “Benim duygusal bir sorunum yok, sadece kendimi aşırı yemekten ya da atıştırmaktan alıkoyamıyorum” der. Biri ne zaman bu lafı etse, acaba hangi duyguyu “bastırmaya” çalışıyor, yüzleşemediği nedir diye merak ederim. Duygusal sorunları olduğunu tabii ki fark etmezler, içlerinde neler olup bittiğini hissetmek için kendilerine şans bile tanımadan sorunlarını bastırılmış ve uykuya yatırmışlardır.

Abur cubura boşuna “avuntu yiyeceği” denmiyor. Peki, hangi duygumuzun ya da sorunumuzun teselli edilmesi gerekiyor? Yiyecekler, hissetme becerimizi köreltir. Aramızdan kaçımız dürüstçe şunu söyleyebilir: “Salt bedensel açlığımı gidermek, bedenime besin sağlamak maksadıyla yiyorum.”

Bu nedenle, seminer odasında, herkesi şu çalışmaya yapmaya davet ederim. Gözlerinizi kapayın... Atıştırmalık bir şeye uzandığınız son anı hatırlayın... Belirli bir zamana... Bu an aklınızda canlandığında, sahneyi biraz geriye sarın ve yiyeceği almanıza neden olan “dürtüyü” anımsayın... (Hatırlamaları için onlara zaman tanırım) ... Şimdi de bu *dürtünün belirdiği anın hemen öncesine* dönün... Gidip yemeği almaya veya yemeye karar vermeden hemen önce *gerçekte* ne hissediyordunuz... Bu hissi hatırlamaya çalışın.

Bu dürtü ortaya çıkmadan, bundan kaçınmak için bir şeylerle bastırmadan *önce*

gerçekte neler hissettiklerini keşfettiklerinde herkesin yüzünde beklenmedik bir şaşkınlık belirir. Bu his çoğunlukla derin bir boşluk duygusu, yalnızlık, umutsuzluk veya boğucu bir endişedir. Genelde *çok güçlü ve derin* bir duygudur. Bu duygunun “kokusunu” alır almaz ondan uzaklaşmak için hemen yemeğe uzanırız, ondan kaçırız ve yeniden uykuya yatırırız.

Yolculuk çalışmasında her zaman şunu derim: “Uyanın.” Kaçındığınız duygusal sorunun ne olduğunu bir kere keşfedebilirsiniz, zaten Duygusal Yolculuk yöntemi sayesinde artık onunla başa çıkacak araçlara sahipsiniz. Ama bunu bastırmaya uğraşırsanız, esas nedenine nasıl ulaşırız da çözümleyeceksiniz?

Londra’da, yakın zamanda yaptığımız bir Yolculuk çalışmasında, tam da bu dertten muzdarip otuz yaşlarında genç bir kadın söz istedi. Obez olduğu açıkça görölüyordu. Söylediğine göre hayatı diyet yaparak geçmişti. Artık bunların sona ermesini çok arzuluyordu. Ona yöntemi uygulamasını söyledim; uygulayınca içinde korkuyla karışık bir utanma duygusuyla karşılaştı. Gözlerini büyük bir şaşkınlıkla açtı ve bu duygunun nereden kaynaklandığı hakkında *hiçbir fikri* olmadığını söyledi. Utandığı ya da korktuğu bir şeyler olduğunun bilinçli olarak hiç farkına varmamıştı. Hayretler içindeydi. Ona bu duygunun varlığının bir nedeni olduğuna güvenmesini ve günün ilerleyen saatlerinde Duygusal Yolculuk sürecinden geçerken bunu başlangıç noktası olarak kullanmasını önerdim.

Süreci yaşadığı sırada, çok üzücü bir hissi ortaya çıkardığını fark ettim. Çalışmasının sonlarına doğru tüm bedenindeki büyük rahatlamayı açıkça görmek mümkündü. Herkesin süreci özel olduğu için ona neler yaşadığını sormadım ama büyük bir şeyler olduğuna emindim.

Bir ay sonra, aylık mezun toplantılarımızdan birine katıldığında zayıflamış gibi görünüyordu. Tam on iki kilo vermişti! Başarı öyküsünü paylaşmak üzere büyük bir coşkuyla ilk elini kaldıran o oldu. Eskiden on yaşından öncesine ilgili hiçbir anıyı hatırlamadığını anlattı, bu dönem her nasılsa onun için her zaman koca bir boşluktu. Duygusal Yolculuk sürecinde önceden hatırlayamadığı bir çocukluk anısını keşfetmişti. Bu anı cinsel tacizle ilgiliydi ve çok sarsıcıydı, bu nedenle bilinçsiz olarak bu anıyı bloke ettiğini düşünüyordu.

Kamp ateşi süresince, bu anıya ulaşmakla kalmamış, daha da önemlisi bunu tamamen *çözümlemişti*. Anısındaki adamın *davranışını* hiçbir şekilde görmezden gelemez ya da affedemezdi ama tüm kalbiyle onun *ruhunu* bağışlayabildiğini söyledi. O günden beri kendini özgür ve rahatlamış hissettiğini anlattı. Ondaki en son haber aldığımda hâlâ kilo veriyordu.

Başka bir katılımcının da alkol sorunu vardı. Kendini alkolik olarak nitelendirmediğini ama her akşam üç dört şişe bira içtiğini söylüyordu. Keşfetme sürecinden geçerken gözlerini açtı ve uysal bir tavırla, “Başarısız olmaktan korkuyorum. Desenimin tümünü görebiliyorum. Ne zaman evde oturup rahatlamaya başlasam bu korku beliriyor ve zihnim yapmamamı söylese de ben ‘Sadece bir şişe içeyim’ diyorum. Sonra bu üçe, dörde çıkıyor. Tabii ki ertesi sabah akşamdan kalma ve perişan halde uyanıyorum, işe gittiğimde de performansım epey düşük oluyor. Peki, ben ne yapıyorum? Başarısız olduğum için kendimi kötü

hissediyorum ve akşam eve döndüğümde kendimi bu korkuya duyarsızlaştırmak için daha çok içki içiyorum. Bu döngü böylece sürüp gidiyor” diye anlattı.

Çalışması sırasında babasının ona, adam olamayacağını, hep başarısız olacağını söylediği çocukluk anılarıyla karşılaştı. O günden beri de hep bununla savaşıyordu. Onu tekrar gördüğümde, bira göbeği tamamen kaybolmuştu ve yüzü ışıldıyordu. İçkiyi de sigarayı da bırakmış, kendine daha iyi bir iş bulmayı başarmıştı.

Bu kişiler, sadece semptomları gidermeye çalışmak yerine duygunun kökenine inerek kendilerini bağımlılıklarından kurtaran binlerce kişiden yalnızca ikisi. Özgürleşmelerinin sırrı Duygusal Yolculuk. Hepimizin içinde hâlihazırda var olan özgürlüğü ve bütünlüğü başarıyla keşfettiler.



ÖYLE GÖRÜNÜYOR Kİ NE KADAR YAŞLI ya da genç olduğumuz önemli değil. İçimizde bir yerde uçsuz bucaksız bir özgürlük olduğunu bir şekilde hepimiz duyumsuyoruz. Daha büyük şeyler başarabileceğimizi aslında biliyoruz ve gizliden gizliye gerçek potansiyelimize ulaşmayı arzuluyor, bunu tümüyle ifade edebilmek istiyoruz.

Noreen, masada oturmuş, seksen yedi yaşında İrlandalı eski bir rahiple çay içip sohbet ediyordu. Rahip ona yaşı ilerledikçe, yerel kilisenin arka sıralarında sessizce oturmanın kendisini rahatlatmaya başladığını anlatıyordu; orada kendini çok huzurlu ve memnun hissediyordu. Ancak son zamanlarda içine bir kurt düşmüştü. Son haftalarda bu memnuniyetin yanı sıra bir de korku hissetmeye başlamıştı. Bu yüzden günlük tefekkürü için kiliseye gitmeyi pek istemediğini Noreen'e itiraf etmişti.

Noreen ona, “Neden korkuyorsun, Arthur?” diye sordu.

Yaşlı adamın yüzü kızardı ve fısıltıyla şöyle cevap verdi: “Ölmekten... galiba...” Sesi çıkmaz olmuştu.

Noreen, “Hadi gel oturma odasına gidip seninle kısa bir çalışma yapalım” dedi.

Yaşlı rahip sessizce Noreen'in peşi sıra gidip rahat bir sandalyeye oturdu.

Yumuşak bir sesle Noreen ona duygusal katmanlarını aşmasında rehberlik etti. Karanlıktan geçip “huzura” ulaştığında, adamın gözleri doldu ve gözyaşları yanaklarından süzölmeye başladı. Gözlerini açtı ve hafifçe fısıldadı, “Bize bunu neden kilisede öğretmiyorlar? Onca yıl yaşadım, hiç *bilmiyordum*.”

Yaşımız kaç olursa olsun, hepimiz gerçekte kim olduğumuzu hatırlamayı arzuluyoruz. Hepimiz en sonunda “yuvaya” dönmeyi isteriz. Kaynağımız olan huzur ve özgürlüğe ulaşmamızın, bunu doğrudan tecrübe etmemizin tek yolu katmanları aşmak değildir. Günlük hayatımızın her dakikasında bunu pek çok değişik yolla yaşayabiliriz.

Deneyimlerime göre, öz varlığınıza bir kere uyandığınızda Kaynak sizi dürtmeyi sürdürüyor. Peşinizi hiç bırakmıyor! Yuvaya bir kere yolculuk ettiyseniz, sizi tekrar tekrar çağırmaya devam ediyor. Gerçek sizi kendine çekiyor ve en sonunda bu duruma öyle âşık oluyorsunuz ki onu sizden uzaklaştıracak hiçbir şey yapmak istemiyorsunuz.

Yolculuk çalışmasının ikinci gününde, herkes katmanlarını aşip Kaynağına ulaştıktan sonra içsel farkındalığımızdan faydalanmanın daha çabuk ve ani yollarını denemeye başlarız.

İlk ve en etkili seçenek olarak hep katmanları aşmayı öneririm. Kaynağı tecrübe ettikten sonra ki, bu sadece “parmağınızı azıcık değdirmek” de olabilir, önünüzde

sayısız yol açılır.

Özellikle çok etkili bir yöntem var; hem o kadar da basit bir yöntem ki insanlar Kaynağı bu kadar kolaylıkla böylesine derinlemesine tecrübe etmelerine hep şaşırıyor. Bu eskiçağlardan kalma öz soruşturma yöntemi birçok Veda ve Tibet Budizm'i manastırlarında yüzyıllardır uygulanıyor. İsterseniz bu yöntemi siz de şu an evinizde deneyebilirsiniz. Bu yöntemi bir arkadaşınızla uygulamanız en iyisi olacaktır.



KENDİNİZE ÖZEL, SESSİZ, BÖLÜNMEMİŞ BİR SAAT AYIRIN. Bir arkadaşınızdan, bu kitabı okumuş biri daha iyi olur, sizinle oturmasını rica edin. İkiniz de rahat ve hazır hissettiğinizde gözlerinizi kapayın. Arkadaşınız size çok basit bir soru soracak. Siz sadece rahat ve bir çocuk gibi açık olun, cevabı öğrenmeyi *arzulayın*, cevabın size sözcükler halinde ya da sözcüksüz bir karşılık şeklinde gelebileceğine güvenin.

Arkadaşınızın tüm dikkatini size vermesi; sizi, adeta Tanrı kelimini dinler gibi dinlemesi çok iyi olacaktır. Bu sayede arkadaşınız da sizin tecrübenizde tamamen “yer alabilir” ve sürecin başlaması için size “kutsal bir alan” yaratabilir.

Arkadaşınızın gözleri açık olsun, siz gözünüzü kapatın. Size usulca, “Sen kimsin?” diye sorsun. Gözleriniz kapalı kalsın, kendinizin farkına vararak bekleyin, sadece “istasyon ayarını” yapın ve cevabın içinizden “kabarmasına” izin verin, yüzeye çıkan hiçbir şeyi sansürlemeyin. Sonra cevabınızı yüksek sesle söyleyin.

Çalışma arkadaşınız size “Teşekkür ederim” deyip tekrar sorsun: “Sen kimsin?” Bir kere daha sadece gevşeyin ve dikkatle içinizde neyin belirmediğini gözleyin, sonra yüksek sesle cevaplayın. Arkadaşınız “Teşekkür ederim” diyecek ve bir kere daha “Sen kimsin?” diye soracak.

Ve çalışma bu şekilde sürecek.

Çoğu zaman, çalışmanın başlarında yüzeysel rollerimizi sıralarız: “Öğretmenim, anneyim, işadamıyım, vb.” ama gerçekten açık olursanız ve *gerçekte* kim olduğunuzu bulmayı arzularsanız, çoğunlukla daha derinlerdeki benliğiniz kendini göstermeye başlayacaktır.

Bir noktada kendinizi çok engin, yaygın ve sessiz hissedebilirsiniz ve size “Sen kimsin?” diye sorulduğunda içinizden hiçbir sözcük geçmeyebilir. Böyle bir durumla karşılaştığınızda sadece deneyiminize sadık kalın ve dinginlik içinde durun.

Arkadaşınız, bu, *sözcüklere dökülmeyen* cevabınıza *yine de* “Teşekkür ederim” diyecek ve bir kere daha “Sen kimsin?” diye soracak.

Süreç tamamlanana kadar, yaklaşık on beş yirmi dakika, çalışma eşiniz soruyu sormaya devam etsin ve sesli ya da sessiz cevabınızı bekleyip

“Teşekkür ederim” desin. Sonra çalışmayı bırakıp, eşinize teşekkür edip, rolleri değişebilirsiniz.



Bu egzersizin kilit noktası, çocuksu bir açıklık içinde bulunmak, beliren ilk sözcüklere güvenmek ve aklınıza gelen ne olursa olsun, size ne kadar saçma görünse de, bunları dürüstçe dile getirmeye istekli olmaktır.

Bazı cevaplarınızın gerçek anlamı çok sonra ortaya çıkabilir, ya da aptalca bile gelebilir. Yolculuk seminerlerinden birinde, bir çiftin yanına gittiğimde, birinin “Sen kimsin?” diye sorduğunu ve diğerinin de “Ben bir benzin pompasıyım” diye cevap verdiğini duydum. Soruyu soran hafifçe gülümsedi ve devam etti “Teşekkür ederim... Sen kimsin?”

Çalışmalarının geri kalanını dinlemedim ancak sonra kendini benzin pompası olarak tecrübe eden katılımcı bize, daha sonra sadece benzin pompası değil, benzinin kendisi, benzin istasyonu, hava ve en sonunda da *her şey* olduğunu fark ettiğini anlattı. Kendini *yaşamın tümü gibi* hissetmiş ve sonra da tüm yaşamın da kendi *içinde* gerçekleştiğini fark etmişti; buna benzin pompası da dâhildi!

Bu nedenle, size ne kadar aptalca gelse de, lütfen kendinizi sansürlemeyin. Kaynağın kendi sihirli ve gizemli yöntemleriyle doğasını açığa çıkarmasına izin verin. Bu çok basit bir çalışma olmasına rağmen aşırı derindir. Benim de en sevdiğim çalışmadır.

Yoğun günümün birkaç dakikasını ayırıp, sessizce otururken içime dönüp “Sen kimsin?” diye sormaktan çok hoşlanıyorum. Genelde, ben soruyu daha tam soramadan, varlığımın her yerde ve her şeyde bulunduğunun engin ve güçlü farkındalığı kendini gösteriyor. Düşüncelerden arınmış öyle huşu verici bir dinginlik içinde kalıyorum ki gözlerim doluyor ve bunun gerçek benliğim olduğunu kavriyorum.

“Sen kimsin?” yönteminde sorunun sorulduğu taraf olmak kadar dinleyen taraf olmak ve tüm dikkati çalışma arkadaşında yoğunlaştırmak da çoğu zaman bir o kadar güçlü bir deneyim oluyor. Bu basit, güçlü prensibi günlük hayatınızda da kolayca uygulayabilirsiniz. Kendinizi tümüyle uğraştığınız işe vermeniz yeterli olacaktır. Dikkatinizi gerçekten toplar, tümüyle orada bulunursanız, hiçbir düşüncenin ortaya çıkmadığı zaman-dışı farkındalığın hep var olduğunu görebilirsiniz. Kendinizi, anda bulunmanın hiç bitmeyen akıntısı, şimdinin farkındalığı içinde anbean ilerlerken bulursunuz. Bu saf basitlik, düşüncelerden arınmış bir dinginlik ve tam korkusuzluk (korkunun yokluğu) halidir. Bu farkındalık içindeyken, dikkatinizi dağıtan veya sizi raydan çıkararak düşünceler olmadığından eylemlerinizi çok daha zarif, özgür ve verimli olur. Bu farkındalık eylemlerle bozulmadığı gibi tüm dehanın ve ilhamın fişkırdığı bir kaynak haline gelir.

Benliği doğrudan tecrübe etmenin bir diğer yolu da meditasyondur. Bu kitabı okuyanların çoğu muhtemelen bazı meditasyon “tekniklerini” biliyordur. Burada

bahsetmek istediğim, zihninizi bir sözcüğe ya da mantraya yoğunlaştırdığınız bir meditasyon tipi değil. Zihnin, bedendeki muhtelif duyulara istikamet verdiği meditasyon türünden de söz etmiyorum. Birçok kere, meditasyon yapan insanların, anlatmaya çalıştığım özgürlüğü, trans benzeri ruh hali ile karıştırdıklarını gördüm. Benim bahsetmeye çalıştığım hal kesinlikle bir uyku hali değil. “Kopmuş”, “başka boyuta geçmiş”, “gerçeklik dışına çıkmış”, “sıyırılmış” veya “zombileşmiş” bir hal değil. Benim anlattığım tam olarak bir ayık olma hali. Dikkatli, keskin, mevcut ve canlılıkla parlayan bir haldir. Kristal berraklığında, saf bir varoluştur ve bu halin içindeyken her şeyle bağlantıdaymış gibi hissedersiniz. Hatta her şey *olduğunuzu* bilirsiniz.

Meditasyonun bir tefekkür ve düşünceleri gözden geçirme zamanı olduğundan bahsedildiğini çok kere duydum. Birçokları için bu süre, zihnin ayaklandığı, geveze maymunlar gibi etrafta zıpladığı bir zaman dilimidir. Bu nedenle eğer belli bir yöntemle meditasyon yapıyorsanız, burada anlattıklarımı onunla karıştırmayın.

Yirmi yılı aşkın süredir meditasyon yapıyorum; herkes gibi ben de meditasyonu rahatlatıcı ve dinginleştirici bulurum, buna rağmen, benim “uyanmamı” sağlamadı veya benliğimi tam olarak kavramama yardımcı olmadı. Anlattığım bu huzur, zihnin de *ötesindeki* bir dinginliktir. İçinde bir enerji, bir sevgi gücü vardır ve çoğu zaman nedensiz bir neşeye sebep olur. Ben, anlatmaya çalıştığım bu meditasyon türünü “oturmak” olarak adlandırmayı tercih ediyorum. Bu, farkındalığın tam anlamıyla içinde bulunma, ona bulanma, onda yıkanma, dinginlik içinde saf bir varoluş halidir. Düşünce olmadan, mantra olmadan, yöntem olmadan. Ve yalnızca “Ben kimim?” sorusunu sorarak bu halin güçlü bir şekilde belirdiğini keşfettim.

“Yöntem-siz” bir meditasyonu denemek ister miydiniz? “Oturmayı” tecrübe etmek ister miydiniz?



KENDİNİZE YİRMİ VEYA OTUZ DAKİKA AYIRIN. Kendi başınıza sessizce oturabileceğiniz rahat bir pozisyon bulun. “Ben kimim?” diye sormaya başlayın. Sözcüklerden azade varlığın kendini belli etmesine izin verin... Bu varoluş halinde sadece durun.

İsterseniz, bu varlığın, bu farkındalığın önünüzde sınırsızca genişlemesine izin verebilirsiniz... Sonra da arkanıza doğru uzandığını hissedin... Sonra her yerinizi sarmasına izin verin... Aşağıya doğru sonsuz... Yukarıya doğru sonsuz... Bu sınırsız ve saf varoluş denizi, bu dinginlik okyanusu halinde kalın.

Aklınızda düşünceler belirirse, siz farkındalık içinde derinliklere dalmışken, bunların yüzeyden akıp gitmesine veya süzülmesine izin verin.

Eğer düşünceler size doğru sızarsa onlarla hiç ilgilenmeyin; siz bu dinginlik denizi, bu saf farkındalık halinin sonsuz derinliklerindeyken

onları yalnızca gökyüzünde süzölen bulutlar olarak değerdendirin.

İçsel bir bilinç veya dürtü sizi çalışmayı tamamlamaya itene kadar, bu enginlik, sınırsızlık halinde kalın.

Ben genelde bu “oturma” çalışmasını ne kadar sürüyorsa o kadar devam etmeyi tercih ediyorum ama en azından yirmi dakikamı buna ayırıyorum. Gözlerinizi açtığınızda farkındalığınızın çok hafif, açık ve geniş olduğunu hissedin. Varlığınızın odayı doldurduğunu düşünün, bu sayede o günkü eylemleriniz bu engin çerçeve içinde doğal olarak gerçekleşecektir.

Bu varoluş halinin, aslında tüm günümün çok akıcı bir biçimde geçmesini sağlayan derin bir bilince sahip olduğunu düşünüyorum. Bu hal içinde kaldığımda, benim engelime takılmayan eylemlerim zahmetsizce ve zarafetle gerçekleşiyor. Bu farkındalık içinde olunca, normal zamanlardaki çekişme veya çabalama olmaksızın çok daha fazla iş halledilebiliyor.





YOLCULUK SEMİNERİNDE, “Sen kimsin?” çalışması bittikten sonra herkese, Kaynaktan doğal olarak çıkan özelliklerin neler olduğunu sorarım. Katılımcılar birkaç özellik sayar ve tüm bu sözcükleri büyük bir yazı tahtasına aktarız. Tahta bu güzel özelliklerle dolar.

“Sen kimsin?” çalışması boyunca sizin aklınıza hangi özellikler geldi? Aşağıda tipik bir çalışma sonrası karatahta örneği göreceksiniz.

Özgürlük, sınırsızlık, neşe, berraklık, bolluk, bağışlama, eşzamanlılık, farkındalık, huzur, mizah, akıcılık, zarafet, dinginlik, korkusuzluk, açıklık, sessizlik, tanrısallık, teslimiyet, oluş, şevk, heves, doğallık, hafiflik, bilgelik, ilgi, şefkat, zahmetsizlik, güzellik, güven, esin, şifa, canlılık, eğlence, kahkaha, saflık, oyunculuk, heyecan, tatmin, beklenmedik şans, birlik, tevazu, anlayış, kabulleniş, sevinç, yüceltme, güç, cesaret, enginlik, hayat dolu olma, coşkunluk, tutku, denge, zamandışılık, yumuşaklık, merak, basitlik, saf enerji, sevecenlik, bütünlük, tamlık, sükûnet, gerçek.

Yazı tahtası dolunca, herkesten bu özelliklere bakmasını ve bunları tümüyle özümsemesini isterim. Bu özelliklerden hangilerini hafta sonu boyunca, seminer sırasında hissettiklerini sorarım. Genelde, insanlar sorunun üstünde düşünürken uzun bir sessizlik olur ve sonunda birisi kendini tutamayıp “Hepsini!” der.

Ben de her zaman bunun kesinlikle doğru olduğunu söylerim. Hepsini yaşarız. Kaynak ne zaman kendisiyle bağlantıda olduğunuzu size anlatmak istese, bu özelliklerden birini size hediye eder. Kendi özünüz, kendi Kaynağınız, size en derin Benliğinizle iletişimde olduğunuzu bu açık ifadelerle belli eder. Bu, Kaynağın, “İşte oldu! Bağlantıdasın. Madem bağlandın, işte ödülün, işte hediyen!” deme yöntemidir. Bağlantıda olduğunuz için coşku, neşe, huzur hissedersiniz. Bu, farkındalığın bedene, doğru yolda olduğunuzu işaret eden şeklidir.

Ne zaman bağlantıya geçerseniz, size bir ipucu verilir ve hayatınızda bu özelliklerden herhangi birini (şefkat, yumuşaklık, netlik, vb.) duyumsadığınız anları fark etmeye başladığınızda, Kaynak size akış içinde olduğunuzu işaret ediyor demektir.

Birçok insan “Keşke hayatta ne yapmam gerektiğini bilebilseydim” der. O zaman siz de ipuçlarını arayın, Kaynak yolunuzun üzerine eklemek kırıntıları bırakmıştır. Yalnızca bu eklemek kırıntılarını takip ederek, Kaynakla ilgili bir deneyimden diğerine geçerseniz, hayatınızı bitmeyen bir Kaynak akışı olarak

yaşayabilir, çatışan fikirleriniz ve akıl karıştıran zihinsel konuşmalarınızın ağına düşmeksizin, ruhunuzun sizin için tasarladığı hayatı sürdürebilirsiniz.

Bedeniniz ruhunuzun barometresidir. Doğru yolda olduğunuzdan emin olmak istediğinizde bedeninizi yoklayın. Eğer Kaynağın bu özelliklerinden herhangi birini hissediyorsanız, sırtınızı güzelce sıvazlayabilirsiniz, bağlantıdasınız, akışın içindedesiniz.

Bu sayede ruhunuz size bir Kaynak deneyiminden diğerine rehberlik edebilecektir.



YOLCULUK ÇALIŞMASININ TÜM KATILIMCILARI, zorlayıcı bir duygusal mesele veya sağlık sorunu ile gelmiyor. Hatta çoğu zaten epey düzgün hayatlar sürdürüyor. Kendilerini sağlıklı hissediyorlar, başarılı, tatmin edici bir yaşantıları var.

Bana göre, başarının gerçek bir belirtisi de, gelişmeye, daha çok büyümeye ve öğrenmeye *her zaman* yer olduğunun dürüstçe kavranmasıdır. Başarı başarıyı doğurur ve başarıyı sürdürmek için büyümeniz gerekir. Bu nedenle, çok başarılı insanlar da, genel bir “ev temizliği” yapmak üzere, ilişkilerinde, işlerinde veya kendi içlerinde *daha* özgür, *daha* canlı ve *daha* sağlıklı olmak için Yolculuk çalışmasına katılırlar. Daha başarılı olmak için gelirler.

İnsanlar her şeyi başardıklarında, mükemmel aileye, şehir dışında bir eve veya müthiş bir kariyere sahip olduklarında, çoğunlukla içlerinden bir ses şöyle der: “İstediğimi *sandığım* her şeyi elde ettim ama yine de bundan *öte*, daha büyük bir şey olduğundan eminim.”

Kendi benliklerine, kaynağa uyanmayı en çok arzulayanlar da bu kişilerdir. Dıştaki tüm süslerin zevk verici olabileceğini ama bunların kendilerine “yetmediğinin” farkına varmışlardır. Aradıkları “BU” değildir. Bu insanlar çoğu zaman gerçek ruhani arayışçılara dönüşürler. Dış dünyanın harikalarının peşinden gidip bir şeylerin eksik kaldığını fark edince, onları özgür kılacak gerçeği bulmayı umarak dikkatlerini içlerine yöneltirler.

İnsanın gerçekten kim olduğunu bilmek için duyduğu bu arzu bence var olan en derin arzudur. En yüce düzene duyulan susuzluktur. Arayış içindeki bu kişiler çoğu zaman aradıklarının bu olduğunu bile fark etmezler. Sadece daha büyük bir şey *olduğunu* düşünür, bunu yaşamak, bilmek, tecrübe etmek ve bir ifadesi haline gelmek isterler.

Tam işlerinizi yoluna koymuşken, her şey tıkırında görünürken, ruhunuz size şöyle fısıldar: “*Evet*, bundan daha fazlası var.” İşte bu noktada insanlar teke tek seanslara veya hafta sonu Yolculuk seminerine gelirler.

Ben her zaman, bir insan Yolculuk çalışmasına gelmiş veya bu kitabı edinmişse, ruhu hazır demektir diye düşünürüm. İçten içe, gerçeğe uyanmak, içlerindeki yüceliği bulmak için güçlü bir dua etmişlerdir. Bireysel seanslara gelen veya Yolculuk çalışmalarına çekilen insanlarla tanışmaktan her zaman onur duyarım; çünkü bu ilahi duayı ettiklerini ve bilinçli zihinleri bunun farkında olmasa da ruhlarının onları yuvaya çağırıldığını bilirim.

Gerçek benliklerini keşfetmeye gelirler ve şansları yerindeyse, Kaynağa, gerçeğe o kadar âşık olurlar ki ondan ayrılmak istemezler.

Geoffrey de bu tip bir adamdır. Manchester yakınlarında çok başarılı bir şirketin genel müdürüdür. Bireysel seansa geldiğinde kendine güvenen, dinamik, tam bir “kazanan” gibi görünüyordu. Birçok insanın onun yaşantısına gıpta edeceğine inanıyorum; çok tatlı bir kızı, hoş bir eşi, müthiş bir evi ve başarılarla dolu bir kariyeri vardı. Hayatındaki her şey yolunda görünüyordu.

Bana her şeyin epey iyi gittiğinden bahsetti ve yalnızca bazı ufak şeyleri çözmek, bir nevi “ince ayar” için geldiğini söyledi. Başarılı bir bilgisayar şirketinin genel müdürü olmasına rağmen, topluluk önünde konuşmaktan korkuyordu ve yönetim kurulunun karşısında sunum yaparken utanıyor, kendini tuhaf hissediyordu. Şirketin işleri iyi olduğundan bu durumun çok gülünç olduğunu ve bir genel müdür olarak kendi kurulunun önünde bu kadar açıkça tuhaf duruma düştüğü için kendini aptal gibi hissettiğini söyledi. “İyi bir lider olduğumu biliyorum, sonuçlar da bunu gösteriyor ama iş, topluluk önünde konuşmaya geldi mi donup kalıyorum.”

İkimiz de gülüştük ve ona Amerika’da yapılan bir araştırmaya göre topluluk önünde konuşma korkusunun listenin en tepesindeki fobi olduğunu, ölüm korkusunu bile geçtiğini anlattım. Çok yaygın bir korku olduğunu söyledim. “İnsanlar topluluk önünde konuşmaktan ölmekten bile çok korktuğuna göre bence siz herkesin önündesiniz çünkü en azından oraya çıkıp konuşuyorsunuz. Çoğu insan bunu yapabileceğine bile inanmaz” dedim.

Gülümsedi ama yine de kendisini engelleyen her neyse bundan kurtulmak istediğini tekrarladı. Ona hak verdim ve hayatta bana bir şekilde ket vuran her zorluğun üstüne aynı şekilde gittiğimi söyledim. Korkusunun altında yatanları keşfetmesi ve bundan kurtulması için elimden geleni yapacağımı söyledim.

Çalışmaya başlamadan önce saatine baktı ve bir toplantıya gitmek zorunda olduğunu, uçağı kaçırmaması gerektiğini söyledi; bu nedenle her şeyin en fazla iki saat içinde çözülüp bitmiş olması gerekiyordu. En büyük korkusunu yenmek için gelmişti ve bunun bir buçuk saatte hallolmasını bekliyordu! Konu bireysel gelişim bile olsa rekor sürede en mükemmel sonuca ulaşmak istiyordu. Gülümseyip ona elimden geleni yapacağımı söyledim.

Yazı tahtamın yanına giderken, başlamadan önce her danışana yaptığım gibi, en üst seviyede ve en derin iyileşmenin, varlığının her seviyesinde, duygusal, bedensel ve ruhsal olarak gerçekleşmesi için dua ettim. Kalbimde, onun burada topluluk önünde konuşma korkusundan kurtulmak için bulunduğunu düşünse bile aslında çok daha fazlasıyla karşılaşacağını; gerçek benliğini, sonsuz bilgeliği, içsel dehayı tanıyacağını sezdim.

Bundan bahsetmemiş olsa bile, ben, içinde bir yerden gerçekte *olduğu* kişiye “uyanmak” için çağrıda bulunulduğunu, “kalk borusu” sesini duyduğunu ve yüzeysel olarak duygusal sorunu topluluk karşısında konuşma korkusu gibi görünse bile esas arzusunun özgürlük, huzur ve gerçeğin ta kendisi olduğunu anlamıştım.

Duygusal katmanlarını aşarken, yaşadıklarını sürekli olarak yorumluyordu, ne kadar iyi iş yaptığının skorunu tutar gibiydi. Süreci sırasında bile, başarıcı kimliğini güçlü bir şekilde yansıtıyordu. Çalışmanın bazı noktalarında, bu yorumlarının onu

neredeyse engeller hale geldiğini hissederek, kafasının dışında durmasını, sadece duyguları hissetmesini ve geleni buyur etmesini hatırlatmak zorunda kaldım. Sonunda atılımını gerçekleştirdi. İkimizi de naçizleştiren bir deneyimdi. Karşımda, kusursuz ütülenmiş gömleği ve ipek kravatıyla oturan bu adamın yanaklarından şaşkınlık gözyaşları süzülüyordu; keşfettiği huşu uyandıran güzellik karşısında, herkesle, her şeyle engin ve sınırsız birlik karşısında hayranlıkla kalakalmıştı. Kendi kalbindeki bu güçlü sevginin varlığından derinden etkilenmiş bir şekilde, sessizce oturuyordu.

Kendi sonsuz bilgeliğiyle iletişim kurduğunda, olağanüstü bir şekilde, çocukluk desenleri müthiş bir netlikte açığa çıktı. Babasını asla tatmin edemeyeceğini hissettiği sahneleri peş peşe görüyordu. Eve yüz üstünden doksan beş aldığı bir sınav kâğıdını getirirse, babası ona “Kalan beş puan nereye gitti?” diye soruyordu. Ne kadar çok çalışsa da, ne kadar çok şey başarsa da, babasının saygısını ve onayını asla kazanamayacaktı.

Topluluk önünde konuşma korkusunun özünde yatanın ne olduğunu tam bir açıklıkla görüyordu. Ne kadar çok şey başarmış olursa olsun, yönetim kurulunun önünde bile, onların saygısını asla kazanamayacağını hissediyordu. Ne zaman kurulun önünde konuşmak için ayağa kalksa, sanki babasının karşısındaki o çocuğa dönüşüyordu. “Bunu asla beceremeyeceğim. Asla yeteri kadar iyi olamayacağım” gibi eskiden kalma korkuları içsel olarak çökmesine neden oluyordu.

Çalışmayı tamamladıktan; anlaşılmadığını, sevilmediğini ve onaylanmadığını hissettiği tüm zamanlar için babasını bağışlayıp, onunla ilgili meselesini çözümledikten sonra, geriye kalan duygusal katmanlara da inmeye devam ettik.

İşimiz bittiğinde, huzuru en sonunda bulmuş bir adamın gözlerine bakıyordum. Genç, masum bir çocuk gibiydi. Saatine bir göz attı ve uçağa yetişmek için vakti olduğunu anladı; yine de öğleden sonraki kurul toplantısını iptal etmeye karar verdi. Bunun onun için çok büyük bir keşif olduğunu itiraf etti; bu nedenle bir süre kendine zaman ayırıp, yaşadıklarının tadına varmak ve özümsemek istediğini söyledi.

İki hafta sonra, Newcastle’da Yolculuk semineri verirken Geoffrey sürpriz bir şekilde seminer salonuna girdi. İşlerinin yoğunluğundan ötürü gelmesini hiç beklemiyordum, onu gördüğüme çok memnun olmuştum.

Soru cevap bölümünün bir yerinde söz isteyip gururla ve korkusuzca yüzden fazla kişinin karşısında konuşmak üzere ayağa kalktı. Çok güzel ve canlı bir konuşma yaptı; herkesi esinlendirdi, sanki topluluk önünde konuşmak ayakkabısını bağlamak kadar doğal bir işti.

Ne büyük bir dönüşüm, diye düşündüm. Eskiden topluluk önünde konuşmaktan korktuğunu ve benimle teke tek bir seansta görüştüğünü anlattı. Sadece korkusunu yenmekle kalmamıştı, o zamandan beri kendini akışa kapılmış, “alana” girmiş gibi hissediyordu; golf becerisi bile belirgin olarak gelişmişti. Hatta seanstan iki gün sonra bir golf turnuvası *kazanmıştı*.

Onun bu gözle görünür başarısını herkes alkışladı. O da şu sözleri ekledi: “Kupayı kabul etmek için ayağa kalkıp, akıcı bir biçimde rahatça konuştum. O

zaman, topluluk önünde konuşma korkusundan kurtulduğumu anladım.”

Yerine oturduğunda gözlerinin içine baktım ve aynı parıltıyı gördüm; uyanmış, yuvaya, gerçek benliklerine dönmüş insanların gözlerinde bu pırıltıyı hep görürüm. Gerçekten de ışık saçıyordu.

Tüm dikkatini başarıya odaklamış bir işadamının bile bu içsel sevgiyi, bu huzuru böylesine özlemesi çok müthiş bir şey, değil mi?

Bence hayatında ilk kez *gerçek anlamda* başarılı görünüyordu. Kimsenin ondan çalamayacağı bu paha biçilemez hazineyi keşfetmişti. Öz benliğini bulmuştu.

Bir seferinde de Birmingham'daki çalışmaya bir adam geldi. Onun durumunda tüm bunların tersi geçerliydi. Alan, kırklı yaşlarındayken çok başarılı olmuş, milyonlar kazanmış bir işadamıydı. Artık altmışlarına gelmişti, tüm servetini yitirmişti ve hafta sonu ders ücretini bile bir arkadaşından almıştı.

Bedensel Yolculuk çalışması sırasında, hiç beklenmedik bir olay oldu. Uzay gemisi onu gözünün içine götürmüştü ve içeriden dışarı baktığında görüntü bulanıktı. Ancak ışın ilginç tarafı, keşfettiği anı, geçmişinden gelen olumsuz bir anı değildi, tersine *olumluydu*. Alan, hayatında çok başarılı, gerçek bir iş bitirici ve girişimci olduğu zamanlara geri döndü. Dokunduğu her şeyin sanki altına döndüğü, onu hiçbir şeyin durduramayacağını hissettiği zamana geri gitmişti.

Kamp ateşinin çevresinde kendinden, kırk yaşındaki genç Alan'dan ve akıl hocasından başkası yoktu. Fakat genç halinin ona diyecek öyle çok sözü vardı ki! Genç Alan, şimdiki Alan'a tam bir "firça çekti" ve ona gayet açık bir dille, kırklarında milyoner olmasını sağlayan aynı olumlu özellikleri, aynı dehayı hâlâ içinde taşıdığını anlattı. Bunlar öylece boş kalmış ve el değmemiş şekilde duruyordu çünkü şimdiki Alan kim olduğunu unutmuştu. Onun böylesine bir başarıyı elde etmesini sağlayan yüceliği unutmuştu. Genç hali onu azarlıyor, "Ben hâlâ buradayım!" diyerek ona yalvarıyordu.

Başarısının dış etkilerin bir ürünü olmadığı o günkü Alan'ın aklına hiç gelmemişti. Başarısının, kendi içsel yüceliğinden doğduğunu düşünmemişti. Alan tekrar başarılı olabileceğini bile on yıldan uzun bir süredir ilk kez düşünüyordu.

Süreç tamamlandığında Alan, yürüyüşünün bile değiştiğini, bunca yıldır hapsoldüğü çaresiz kurban halinden gerçekten kurtulduğunu hissediyordu. Yeniden Kaynakla bağlantıda olmanın ve kendi içsel dehasından faydalanmanın nasıl bir şey olduğunu hatırlaması için bu süreçten geçmesi gerekmişti. Yıllardır ilk kez kendini akışın içinde, bağlantıda hissediyordu. Bunun mümkün olduğunu hiç düşünmemişti.

Seminerden ayrılmak üzere hazırlanırken gözlerinde gençlik dolu bir ışıltı gördüm; genç ve başarılı günlerinde de aynen böyle göründüğünü düşündüm. Kendi gerçek, özgür Benliğiyle bağlantıda olmanın verdiği kıvılcımı hatırlamıştı.



DUYGUSAL VEYA BEDENSEL YOLCULUK sürecini yalnızca bir kere uygulamakla Yolculuğun sona ermediğini kendi deneyimlerimden biliyorum. Hatta çoğu zaman, bir ömürlük duygusal katmandan geçişin sadece *başlangıcı* oluyor bu süreç; kendini *özgürlük* içinde gittikçe daha da derinleşen bir şekilde tecrübe etmenin *başlangıcı*. Özgürlük sınırsızdır. Kaynağa ulaşıp burada kök salmak gibi bir durum yoktur. Daha çok, Kaynakta yaşamaya başlarsınız, onun bir ifadesi haline gelirsiniz ve Kaynak size üzeri örtülü kalan bütün meseleleri, kendini tekrar eden incinmişlikleri ve artık kurtulmaya hazır olduğunuz eski engelleri gösterir. Ama yine de, bizatihi siz olan özünüz, Kaynağınız, hayatın olanca dansında, dingin, saf ve dokunulmamış kalır.

Kaynak, sizi özgür kılma arzusunda dur durak bilmez. Doğası gereği özgürlük, henüz özgürleşmemiş şeyleri yüzeye çeker ve şunu söyler: “Buyursun gelsin; ama gelen gerçek sen değilsin.” Kaynak, tam olarak dengenizi *bulmadığınızı* gösterirken ve sizi gerçek *benliğinizin* derinliklerine indirirken kendine has yöntemler kullanır. Bu nedenle, tümör oluşup yok olduğunda, bunun, ömürlük bir kurtuluşlar dizisinin sadece başlangıcı olduğunu fark edememiştim.

Tümörün üstünden bir buçuk yıl geçtikten sonra 1993 yılının sonbaharında, Malibu dağlarında büyük bir yangın çıktı. Belki gazetelerden okumuşsunuzdur veya televizyonda izlemiştinizdir. Yangın öyle yıkıcıydı ki iki yüz seksen ev yandı ve yüzlerce kişi evsiz kaldı.

Ben o sırada New York'ta bir televizyon stüdyosundaydım. Yönetmen yanıma gelip şöyle dedi: “Sanırım setten çıkıp, dinlenme odasında haberleri izleseniz iyi olacak. Malibu'da bir eviniz vardı, değil mi? Her şeyin yolunda olup olmadığını bir kontrol etseniz iyi edersiniz. Haberlere göre yangın kontrolden çıkmış, alevler iki metreyi aşmış.”

Haberleri izlerken, olup bitenler bana hiçbir anlam ifade etmiyordu, sanki gerçektışı bir olaydı. Yaşadığım kent, güzel Malibu kapkara dumanlarla kaplanmış, cehennem alevleriyle yanıyordu. Sessizce odada oturup, arkadaşlarımın evlerinin kibritten yapılmış gibi tek tek yıkılışını izledim. Beceriksizce çekilmiş bir felaket filmine benziyordu, sanki birazdan jenerik başlayacaktı.

Kendi evimi göremiyordum ancak alevler açıkça yamaçtan aşağı doğru ilerliyordu, benim evim de sahil kenarındaydı ama alevler otoyolu aşmış, kumsaldaki evleri yakabilirmiş gibi görünmüyordu.

Orada dehşet içinde oturup, hipnotize olmuş gibi televizyon ekranına bakmamın bir faydası olmayacağını anladım, televizyonu kapadım ve sessizce oturup, hayatları bir anda altüst olan insanlar için dua etmeye başladım. Çok

insanın acı çektiğini tahmin edebiliyordum, arkadaşlarımı düşünüp onlara sevgimi yolladım. Onlara ulaşamadığım için kendimi çok yalnız ve çaresiz hissediyordum. Herhangi bir şey bile yapabilmeyi çok isterdim. Bu nedenle dua etmek bana en iyi fikir gibi geldi.

Duamı bitirdikten sonra orada öylece oturdum, sessizce, şaşkınlık içinde, yapacak ya da söyleyecek hiçbir şey bulamadan zamanın dışındaki bir dinginliğe mihlanmış vaziyetteydim. Yavaş yavaş, bu dinginlik içinde, içsel bir öngörü belirmeye başladı. Sevdiklerimin evde olmadığından emin olabilmek için kafamdan hızlı bir kontrol yaptım, ne olur ne olmaz. Kızım Kelley’yi düşündüm, yakın zamanda nişanlısıyla birlikte on iki kilometre mesafede Santa Monika’ya yerleşmişti. Don’un da Santa Fe’de bir seminere katıldığını biliyordum. Artık ev hayvanımız da yoktu, böylece evde kimse olmadığını anlayarak rahatça iç geçirdim; yine de, sessizce, aynı içsel öngörü karnıma doğru yayılmaya başladı.

Bu hissi üstümden silkeleyip, iyi olduklarından emin olmak için kızımın nişanlısını aradım, bu işi aradan çıkardıktan sonra da yönetmenden erken çıkmak için izin istedim.

O gece doğru düzgün uyuyamadım, ertesi sabah da başımı çatlatan bir migren ağrısıyla uyandım. Doğruca stüdyoya gittim. Oraya vardığımda, herkes durmuş bana bakıyordu. Geç kaldığımı sandım. Başka zamanlarda meşgul, cıvıldaayan ekip korkunç bir sessizliğe bürünmüştü.

İki kişi, sanki kötü haberi bana hangisinin vereceğine karar veriyormuş gibi göz göze geldi. Sonunda, şükür ki biri cesaretini toplayıp bana, “Brandon, galiba eve dönmek üzere yer ayırtmanız gerekecek... Eviniz yanmış... Üzgünüm... Ne diyeceğimi bilemiyorum” dedi. Tuhaf bir sessizlik oldu... “Sigortanız var mıydı?”

“Hayır... Malibu’da kimse sigorta yaptırmaz, deniz kenarında yaşayınca çok pahalı oluyor...” Yine uzun bir sessizlik... “Sanırım havayolu şirketini arayıp bana yardımcı olabilirler mi bir öğrensem iyi olacak.” Kimse başka bir söz etmedi. Söylenecek bir şey kalmamıştı.

Stüdyonun kapısından keskin New York ayazına çıktım. Gri bir sonbahar günüydü ama sanki diğer renkler çok parlaktı, kokular yoğundu, trafik gürültüsü yüksekti ve ben tüm bunların içindeyken bile derin bir sessizlik duyuyordum.

Tuhaf bir şekilde sanki sırtımdan büyük bir yük kalkmış gibi hissediyordum, sanki yıllar dolusu karmadan kurtulmuşum. Garip bir biçimde hafiflemiş ve özgür hissediyordum. Kafamda, spiritüel çalışma merkezlerinden birinde duyduğum bir şarkı çalmaya başladı: “İnancını koru, her şey yolunda.” Bir yandan saçma ve bayat gelen bu sözler aynı zamanda garip biçimde duruma uyuyordu. Eşyalarımı toplamak üzere kaldığım yere yürürken bu melodiyi söylemeye devam ettim.

Havayolu şirketini aradım. İadesi olmayan bir biletim olmasına rağmen bu şartlar altında beni yedek listesine almayı kabul ettiler ancak bir sonraki uçuşun epey dolu olduğunu söylediler. Havalimanına gittiğimde uçak tamamen dolmuştu; ekonomi sınıfında hiç yer yoktu, oradaki nazik hanım bana birinci sınıfta bir yer verdi. En ihtiyaç duyduğum anda böylesine açıkça yardım elini uzatan bir yabancıya cömert yüreği karşısında gözlerim yaşlarla doldu. “İnancını koru, her

şey yolunda” şarkısı kafamda çalmaya devam ediyordu.

Eve dönüş yolunda, sahip olduğum tek şeyin valizimdeki giysiler olduğunu fark ettim. Halimin özeti buydu, kırk yaşındaydım ve tek varlığım üstünde adımın yazılı olduğu bir valizdi. Her nasılsa, bu bana çok da kötü bir şeymiş gibi gelmiyordu.

Los Angeles havalimanına vardığımda, eşim beni karşıladı. “En iyisi doğruca oraya gitmek” dedi. “Ehliyetin yanında mı? Evi yanan kişilerden olduğunu ispat edemeyen kimsenin barikatlardan geçmesine izin vermiyorlar. Herkes kanıt göstermek zorunda. Daha şimdiden her yeri yağmaladılar.”

Pasifik Sahil Otoyolu’nda ilerlerken artık gerçeküstü bir felaket filmi izliyormuşum gibi gelmiyordu. Her şey çok ama çok gerçektir. Gördüğüm yıkım nefesimi kesmişti. Eskiden evimiz olan yere yaklaştığımızda kendimi göreceklere hazırlamak için derin bir nefes aldım. Yine de hiçbir şey beni buna hazırlayamazmış. Park yerine girdiğimizde, geriye yalnızca bazı noktalardan tütmeye devam eden, kapkara, yanmış tahtalar, bir yığın moloz ve mor renkli şahane begonvilimiz kalmıştı; zarar görmemişti, canlıydı, çiçekleri üstündeydi; on sekiz yıllık aile yaşantımdan geriye kalan koyu siyah yığının aksine öyle parlak ve canlı görünüyordu ki.

Gözyaşlarına boğulacağımı sanmıştım ama bunun yerine derin bir sessizlik ve tevazu hissediyordum; bunun hayatımın kutsal bir anı olduğunun farkındaydım, değerli bir andı. Hissedebileceğim hiçbir şeyi bastırmak ya da gizlemek istemiyordum. Olabilecek her şeyi karşılamak istiyordum. Derin, açıklanamaz bir şükran hissine kapıldım. Eşimle ve kızımın bu kadar sevgi dolu bir ilişkim olduğu için ne kadar şanslı olduğumu fark ettim; sonuçta esas değerli olan da yalnızca buydu. Bunun dışındakilerin tümü yalnızca maddi “şeylerdi.”

Mutfağımız olması gereken yere girdiğimizde Don beni dikkatli olmam için uyardı, zemin yanıp açılmıştı. Ortalıkta yalnızca birkaç tane dik duran yanmış ahşap vardı, buzdolabı ve bulaşık makinesi tamamen erimiş, plastik metale yapışmıştı. Düşüp kırılmamış bütün kap kacağın yağmalandığını görebiliyordum. Başkalarının kaybını yağmalamak, elinde avucunda hiçbir şey kalmamış insanların eşyasını çalmak bana çok tuhaf ve saçma geliyor.

Yağmacıların gözden kaçırdığı ufak bir parçayı bulana kadar yıkıntının hiçbir yanını evimize benzetememiştik. Bu kahve fincanını yine o spiritüel merkezden almıştım. Üzerinde şu basit söz yazıyordu: “İnancını koru, her şey yolunda.” Kendi kendime güldüm ve Tanrının kesinlikle yakınlarda olduğuna dair işaretler bırakıldığını anladım.

Don’la, kurtarmaya degecek bir hatıra buluruz diye moloz yığınını karıştırmaya devam ettik. Şaşırtıcı bir şekilde, metal bir dosya dolabı, deri kaplı evlilik albümümüzün üstüne düşmüştü. Onu bulduğumuza çok sevindik, fotoğrafların bazıları sudan ıslanmış olsa da hâlâ tek parçaydı. Bir de, zamanında bir öğretmenin bana verdiği fena halde yanmış bir yaka iğnesi buldum. Üzerinde “Hayat sana limon verirse, limonata yap” yazıyordu. Sanki her yere benim için işaretler bırakılmıştı, ne kadar çok limonata yapabileceğimi düşününce kendi kendime gülümsedim.

Geçirdiğimiz her dakika sanki çok değerli ve dokunaklıydı, hiç benim düşündüğüm gibi değildi. Duvarlar ortadan kalkınca okyanus manzarasının çok da iyi görüldüğünü konuşup güldük ve kalıntıları karıştırmayı sürdürdük. Hiç beklemediğim bir anda, arkamda bir ses duydum. Arkamı döndüm ve kocaman bir televizyon kamerasıyla burun buruna geldim. Bir muhabir ağzıma mikrofonu dayayıp “Birkaç soru sorabilir miyim?” diye sordu. İrkilmiş ve şaşırılmış bir halde “E, hayır... İzin verirseniz işime devam edeyim... Buraya daha yeni geldik” diye geveledim.

“Peki, bu felaketin bir kurbanı olarak neler hissediyorsunuz?”

Böyle bir zamanda bu kadar düşüncesiz bir soru sormasına inanamayarak başımı salladım ama yine de yumuşakça cevapladım: “Esasında, kendimi kurban olarak görmüyorum.”

“Tamam, bu felaketi *atlatmış* biri olarak neler hissediyorsunuz?”

Yüzüne baktım ve usulca “Aslında kendimi felaket *atlatmış* biri gibi de görmüyorum” dedim.

“Tamam, o zaman *neler* hissediyorsunuz?” Sonunda ilk *gerçek* sorusunu sormuştu.

“Dürüst olmak gerekirse, şu an en çok şükran duyuyorum.”

“Şükran mı? Böyle bir zamanda nasıl şükran duyabilirsiniz ki?”

Sonunda etrafı karıştırmayı bıraktım. Ona dönüp doğrudan gözlerinin içine baktım. Yüzünü görünce muhabir olmanın ne zor bir şey olduğu bir an aklımdan geçti. Sakince, “Şükran duyuyorum çünkü hayatımdaki sevgiyi, eşimle yaşadığım tümüyle tatmin edici ilişkiyi veya kızımın bu kadar yakın olmaktan duyduğum kutsanmışlığı yaşamak için birçok insanın seve seve on ev yakabileceğini çok iyi biliyorum” dedim.

Moloz yığını göstererek şöyle devam ettim: “Bu bir felaket değil. Felaket arıyorsanız gidip şu tepede yaşayan seksen yaşındaki hanımla konuşun. Artık çocuklarını hiç görmüyor, tek sahip olduğu şey eviydi. İşte bu gerçek bir felakettir. Bana gelince, ben kırk yaşındayım. Sevdiğim insanlar, kendimi ayrıcalıklı hissettiren bir kariyerim var. On sekiz yaşındaki birine ‘Oh, ne büyük felaket, hayatına yeniden başlamak için yalnızca iki valiz eşyan var’ demezsiniz. Ona, ‘Önünde koca bir hayat var’ dersiniz. Kırk yaşında olabilirim ve hayır, sigortam da yok ama önümde uzun bir hayat var. Bu nedenle yanlışınız var, bu bir felaket değil.”

Kameramana kaydı durdurmasını söyledi ve bana *özel olarak* gerçekten böyle hissedip hissetmediğimi sordu. Gözleri dolmuştu. Ona sessizce cevap verdim: “Siz de bilirsiniz ki böyle bir zamanda bu tarz şeyler uydurmak insanın aklına pek gelmez. Böyle zamanlarda insan çok savunmasız ve alçakgönüllü hisseder; gerçek kendini basit bir dille ifade eder.”

“Ama sahilde yanan *tek* evin sizinki olduğunu bile bile nasıl böyle şükran duyabiliyorsunuz? İçinizden hiç ‘Neden ben? Neden benim evim?’ gibi düşünceler geçmiyor mu?” Kameramana kayda girmesi için işaret ettiğini gördüm.

“Peki, o zaman size bu evin esas hikâyesini anlatayım. Siz gelmeden on dakika

önce, yangın sırasında burada olduğunu söyleyen bir itfaiyeciyle konuştum. Bir köz parçası otoyolu aşmış buraya düşmüş ve tüm itfaiye ekibi alevleri söndürmek üzere evimin önünde hazır beklemesine rağmen, yangını engelleyememişler çünkü saatte doksan beş kilometre hızla esen rüzgâr fazlasıyla güçlüymüş. Sonuç olarak ev beş dakika içerisinde yanıp yerle bir olmuş. Ancak itfaiyeci bana çok daha ilginç bir şey söyledi. Evin tümü yanmasına rağmen şu odanın, meditasyon odam, yanmadığını söyledi. “O odanın farkı nedir bilmiyorum ama yangın orada durdu” dedi. Bu sayede diğer alevleri söndürebilmişler.

“Bu gizemli tek oda sayesinde yanımızdaki diğer kutsal evleri yanmaktan kurtulmuş. Bu nedenle, diğer tüm evlerin kurtulması için benimkinin yanması gerekirse, eh o zaman, resmin tamamını göz önünde bulundurduğunuzda, bu çok küçük bir bedel.”

Son cevabım üzerine muhabir sanki söyleyecek söz bulamıyordu, soruları tükenmişti, kameramanıyla birlikte sessizce toplanıp gittiler.

İtfaiyeci daha sonra tekrar uğradı ve o odanın özelliğini sordu. Samimi olarak akli karışmıştı. Yangın ekibindeki hiçbir meslektaşı olayı çözememişti.

“Şöyle” dedim. “Bu odayı yakın zamanda verandanın üzerine yaptırmıştım. Meditasyon odam olacağı için de inşa edilirken duvarların içine farklı dinlerden gelen azizlerin resimlerini yerleştirmiştim. Şu an neden yanmadığının gizemini açıklayamam ama eğer yangın orada durduysa belki de koruyucu bir Tanrı işe el atmıştır. Size tam olarak cevap veremem ancak komşumuzun hemen dibimizdeki evinin alevlerden hiç zarar görmemiş olması daha önemli. Bunun için de minnettarım.”

“Evet, yangın eğer komşunuza ulaşıyorsa Malibu sahilindeki tüm evler yanardı çünkü durdurmamıza olanak yoktu.”

Kafasını sallayarak ekledi, “Ben bu tip şeylere inanmam ama itfaiyeci olarak işimi iyi bilirim, gerçekten de şaşılacak bir durum.”

Ben buna şaşmıyordum. Sanki Tanrının tüm işaretleri etrafa saçılmıştı. Gerçekten de, en çok değer verdiklerime bir şey olmamıştı, eşim, kızım, karnımıza yemek sokacak kadar para kazanma yeteneğim ve başımızın üstünde bir dam. Her şeyden çok, kendimi bolluk içinde hissediyordum, sanki hayattaki tek önemli şeyle, sevgiyle kutsanmıştım. Ya da en azından o zaman bana öyle gelmişti.



SEVGİNİN GERÇEK DOĞASIYLA İLGİLİ HAYATIN bana öğreteceği daha derin bir şeyler vardı.

Yangının üstünden bir yıl geçmişti. Yıkım alanının güneyinde, bu sefer yamaçlarda okyanus manzaralı bir daireye yerleşmiştik. Hayatımıza sıfırdan başlayabilmemiz için sanki Tanrı bize destek oluyordu. Birçok insan, hatta hiç tanımadığımız kişiler o yıl boyunca bize nazik ve cömert davrandı. Yeni evimizi dayayıp döşerken elimizdeki son kuruşa kadar harcamıştık; bu nedenle Don, maliyeye, bu şartlar altında, gecikmiş vergilerimizi ödeyebilmemiz için bize bir ödeme planı çıkarmalarını talep eden birkaç mektup yazmıştı. Yangın, bizi maddi açıdan yıkmıştı ve hayatımızı toparlayabilmek için elimizden geleni yapıyorduk.

Yaklaşık iki aydır yurt dışında çalışıyorduk. Uçak biletlerimiz Hindistan'a uğramamıza imkân veriyordu; bu sayede, cebimizdeki azıcık parayla orada bir gurunun yanına gittik. Sanki birçok dersin zamanı gelmişti; önce tümör, sonra yangın. Guruyu ziyarete gittiğimizde derin bir teslimiyet ve Kaynağın doğasıyla ilgili öğreteceklerine karşı doymayan bir susuzluk hissediyordum.

Orada kalırken, yoğun bir ruhani deneyim yaşadım; sanki içimdeki kutu kırılmıştı, sanki kişiliğim, "ben" olduğumu düşündüğüm her şey, egom hepsi toza dönmüştü. Geriye sadece her şeyde, her yerde parlayan saf farkındalık kalmıştı. Eve dönerken uçakta her şeye yeni gözlerle, sanki ilk kez bakıyormuşum gibi bakıyordum. Her şey sanki *benmişim* gibi parlıyordu. Malibu'da beni bekleyen şeylerin Hindistan'daki deneyimi yansıtacağından habersizdim. Hayatım asla eskisi gibi olmayacaktı.

Uzun yolculuktan yorgun argın dönmüş, ağır valizleri yeni dairemize çıkarırken, hâlâ her şeyi yeni bir bakış açısıyla görüyordum. Yeşim ağacı çok gür görünüyordu. Çiçek açmış buz çiçeği çok canlı görünüyordu. Daireye girince kayar cam kapıları açtım, taze deniz havasını içime çekerek ciğerlerimi okyanusun tuzlu yosun kokusuyla doldurdum, her zaman böylesine muhteşem kokuyor muydu diye merak ettim.

Arkama dönüp mutfak masasına baktım. Bana her zaman "hoş geldin, evet, artık yuvadasın" duygusu veren büyük bir mektup yığını vardı. Böylece, çantalarımızı boşaltmaya başlamadan önce, belki birileri iyi haberlerini göndermiştir diyerek bu yığını hızlıca gözden geçirdim. Mektupların arasında maliyeden gelen, farklı tarihlerde damgalanmış beş ağır zarf vardı. "Çok iyi" diye düşündüm. "Sonunda Don'a cevap yazmış ve bize bir ödeme planı çıkarmış olmalılar." Genelde faturaları Don'a bıraktım ama bu sefer garip bir şekilde önce onları açmak istedim.

Güzel haberler bekliyordum, okuduklarım karşısında hazırlıksız yakalandım. Şaşkın bir halde “Bir hata olmalı. Bunu gerçekten yapabilirler mi? Daha yeni afet yaşadık.” Hata yaptıklarını düşünerek daha yakın bir zamanda damgalanmış başka bir zarfı açtım. Aynı şeyler yazıyordu ama bu seferki daha talepçiydi. Maaşlarımızın yüzde yüzünü alacaklardı ve banka hesaplarımızı dondurmuşlardı.

“Bu nasıl olur, her şeyini yangında kaybetmişken, devlet nasıl olur da sofraya yemek getirme becerini de senden alır? *Sahip olduğumuz her şeyi aldıklarının farkında değiller mi?*” Nefesimin kesildiğini hissettim.

“Don, şuna bir bakman lazım.”

Mutfak masasının yanında şaşkınlık içinde, düşünemez halde duruyordum. Daha arkadaş canlısı bir şeyler bulmak için yığını karıştırdım ve kızım Kelley’nin mektubunu buldum. Kel hep benim ruh ikizim olmuştur. Birbirimize gösterdiğimiz derin saygıdan hep gurur duymuşumdur, birbirimize her şeyi anlatır, en gizli sırlarımızı paylaşırız. Aramızdakinin sadece özel bir ana kız ilişkisi olmadığını, olağanüstü olduğunu hissederim. El yazısı anında kalbimi ısıttı ve zarfı hızlıca açmaya çalışırken epey yırttım.

Kalbim durdu. Gözlerim yaşlarla doldu. Sözleri beni delik deşik etti. Biz uzaktayken, bazı sarsıcı deneyimler yaşadığını ve hayatına dönüp baktığında Don’la benim etkim altında fazlaca kaldığını gördüğünü yazmıştı. Bizimle iletişim kurmak istemediğini ve ne zaman isteyeceğini de bilmediğini söylüyordu. Hiçbir numara veya adres yazmamıştı.

Mektubu “damdan düşer” gibiydi, hatta nereden düştüğü belli değildi. Ne yapmış, ne söylemiş olabileceğimizi hiç bilmiyordum, çok anlamsızdı. Eve daha yeni gelmiştik ve beş dakika içinde sanki tüm dünyamız başımıza yıkılıyordu.

İki gün sonra, nereye başvuracağımızı bilmez bir vaziyette, bize yardımcı olabilecek bir avukata verecek hiç paramız yokken ve maliye ile ilgili başka kime danışabileceğimizi bilmeksizin Don’la yatak odamızda ayakta duruyorduk. Havada bir gerginlik, bir tekinsizlik vardı. Tüm bu stres altında Don bir anda öfkeleni ve beklenmedik bir şekilde bana “gerçekçi” olmam, etrafımda olup bitenlere “uyanmam” gerektiğini, bunun yalnızca maddi durumumuzla ilgili olmadığını ağzından kaçırdı. Başka bir kadına âşık olduğundan haberim yok muydu? Bunu hâlâ fark edememiş miydim?

Çenem aşağıya sarkmış halde, tam bir şaşkınlık içinde kalakaldım. En sonunda ikimizin de tanıdığı birine âşık olabileceğini düşünerek, “Kim? ‘Başka bir kadına âşığım’ da ne demek? Kim o kadın?” diye geveledim.

“Geçen ağustosta, ellinci yaş günümde tanıştığım biri. O günden beri birbirimizi delice seviyoruz.”

Hâlâ şaşkındım, olanları anlayamıyordum, “Bedensel bir ilişkiniz var mı?” gibi aptalca bir soru sordum.

“Tek tek anlatmam mı lazım?” der gibi bir bakış attı ve “‘Delice’ derken sence neyi kastediyorum? Bu tek gecelik bir şey değil Brandon. Ciddi bir ilişki. Onunla çoktan evlilik konusunu konuştum” dedi.

Hayretler içinde kalmış, sudan çıkmış balığa dönmüştüm. Hiçbir işaret veya

ipucu fark etmemiştim. Hiç şüphe etmezdim, çok güvenirdim. Birbirimize çok âşıktık. Evliliğimiz çok canlıydı. Başkalarında gördüğüm gibi ölmüş, koflaşmış bir evlilik değildi. Birbirimize hâlâ “hayatımın aşkı” diye hitap ediyorduk, arabasının sesini duyduğumda hâlâ kalbim çarpıyordu. Bizimki müthiş bir romans “efsanevi bir aşkı.” Hindistan’daki guru bile birbirimize duyduğumuz bağlılığın ne kadar nadir olduğunu, bütün çiftler için ne kadar olağanüstü bir örnek olduğumuzu söylemişti. Bizi hep sallanan sandalyelerimizde el ele tutuşmuş olarak hayal ederdim, ölene kadar birbirimizi yoğun bir aşkla seveceğimizi sanırdım.

Hayatta tümüyle emin olduğum tek şey buydu. Don ve Brandon taşta birlikte kazanmış isimlerdi. Bu işte bir yanlışlık olmalıydı. Sözleri benim kalbimde doğru bildiklerimle örtüşmüyordu. Bu sözler benim bildiğim gerçekliği yansıtmıyordu, o beni hayatın kendisinden bile çok severdi, ben de onu aynı şekilde severdim.

Konuşmamız gündelik hayatın ayrıntılarıyla sürdü; ona güvendiğim için aptal gibi gözden kaçırdığım tüm işaretleri bana bir, bir saydı. Oturma odasına giderken, sanki tanıdığım dünya başıma yıkılıyordu. Hiçbir şey görüldüğü gibi değildi. Artık hiçbir şey kesin ya da gerçek değildi. Hayatım olarak düşündüğüm her şey benden alınmıştı; tutunacak, başvuracak hiçbir şey kalmamıştı. Serbest düşüş gibiydi, hiçliğe doğru serbest düşüşe geçmiştim. Tutunacak duvarlar yoktu, düşülecek bir zemin de yoktu.

Tümör, yangın, maliye, para yok, koca terk ediyor, Kelley gitmiş, yaşadığımı sandığım hayatta kaybedecek başka neyim kalmıştı ki? Aynı Hindistan’da egomun paramparça olduğunu hissettiğim zamanki gibiydi. Dünyada ben olduğunu sandığım kişiliğim; anne, sevgili, eş, canlılık, hatta ayakta kalma becerim benden alınmıştı. Dünyada kesin veya kalıcı olan hiçbir şey yok muydu?

Merdivenleri çıkıp bir bardak su almak için mutfığa giderken kendimi aşırı derecede orada ve keskin bir farkındalık içinde hissediyordum. Buzdolabının kapısının önünden geçerken sevgili dostumuz Robbie’nin verdiği özlü bir söz aniden gözüme ilişti. Sözcüklere takılıp kaldım. Sanki sayfadan dışarı fırlıyorlardı: “Başına beklenmedik şekilde geleni Tanrının hediyesi olarak bil. Sonuna kadar değerlendirirsen sana kesinlikle faydası dokunacaktır. Havsalanın dışında kalan şeyler için didinirsen, işte başın o zaman derde girer.” Üç kere üst üste okudum. Sözcükler içime işledi.

BAŞINA BEKLENMEDİK ŞEKİLDE GELENLERİ TANRININ HEDİYESİ OLARAK BİL. SONUNA KADAR DEĞERLENDİRİRSEN SANA KESİNLİKLE FAYDASI DOKUNACAKTIR. HAVSALANIN DIŞINDA KALAN ŞEYLER İÇİN DİDİNİRSEN İŞTE BAŞIN O ZAMAN DERDE GİRER.

Gözümü dikmiş cümleye bakıyor ve doğru olduğunu biliyordum. Bedenimdeki her hücreye kadar doğru olduğunu biliyordum. Gerçeğin kendisi bile bunun Gerçeğin sözleri olduğunu biliyordu. Başıma gelenlerin gizemini çözemem de, tek yapabileceğim bunun içinde her nasılsa bir hediye olduğuna ve sonuna kadar değerlendirebilirim bana gerçekten fayda sağlayacağına güvenmekti.

Bir kere daha, felaketin göbeğinde, Tanrının işaretleri yüksek ve açık bir sesle duyuluyordu. Zaman durdu. Her şey sessizliğe gömüldü ve içimde derin bir karar

belirdi; başıma *ne gelirse gelsin* buna *güvenecektim*. Bunun kesinlikle Tanrının bir hediyesi olduğuna karar vermiştim, içindeki gizemi tam olarak anlayamasam da zaman içinde hediyesinin kendini belli edeceğini biliyordum.

Bu güvenme kararının ardından tam bir teslimiyet geldi. Kendimi bırakınca sevginin varlığı odayı doldurdu ve her yere işledi. Bu duygunun içinde yüzüyordum, onunla sarmalanmışım. Bunun aslında gerçek *ben* olduğumu da biliyordum. Canlı, ıslıl ıslıl parlayan sevgi *her yerdeydi* ve onun olmadığı bir yere gitmem mümkün değildi.

Kaynak bana derin dersler vermiş, hayatımı sınıf gibi kullanmıştı. Tümörle ilgili; sen bedenın değilsin. Yangınla ilgili; sen maddi varlığın değilsin. Vergiyle ilgili; sen paran veya hayatta kalma yeteneğin değilsin. Kelley’le ilgili; sen ilişkilerin değilsin. Don’la ilgili; sen aşkın veya evliliğin değilsin. Sen, her şey gelip geçerken mevcut olan bu sevgisin.

Bedenler yaşlanır ve ölür. Varlık geçer, ilişkiler geçer, yaşam tarzı geçer; fakat sen, her şey gelmiş, her şey gitmişken mevcut olan bu sevgisin. Sonsuz sevgi. Tek *gerçek* sevgi. Gelip geçmeyen tek şey. Sadık kalmaya değecek *tek* sevgili buydu. Evlenmeye değecek tek sevgi buydu. Hayatım boyunca bu sevgiliye sadık kalacağıma yemin ettim. Hayatımı, her şey beni yüzüstü bırakmışken yanımda olan bu sevgiye teslimiyetimin sonsuz bir şükran duası gibi yaşayacaktım.

Aklıma “Ayak İzleri” hikâyesi gelmişti:

Bir gece adamın biri bir rüya görmüş.

Tanrıyla birlikte kumsalda yürüyormuş. Gökyüzüne hayatından sahneler yansıyormuş. Her sahnede, adam kumlarda iki çift ayak izi olduğunu görmüş; bir çift kendine, diğer çift Tanrıya aitmiş.

Hayatının son sahnesi de görününce adam arkasını dönüp kumdaki ayak izlerine bakmış.

O zaman fark etmiş ki, ömür yolunun büyük bir kısmında yalnızca bir çift ayak izi varmış. Bunun da hayatının en zor, en mutsuz günlerine denk geldiğini fark etmiş. Bu durumdan gerçekten rahatsız olmuş ve konuyu Tanrıya açmış.

“Tanrım, seni takip edersem benimle yan yana yürüyeceğini söyledin. Ancak fark ettim ki hayatımın en zor dönemlerinde yalnızca bir çift ayak izi var. Sana en çok ihtiyacım olduğu zamanda neden beni terk ettin?”

Tanrı cevap vermiş: “Benim değerli, kıymetli çocuğum, seni seviyorum ve asla terk etmem. Dara düştüğün, acı çektiğin sıralarda, bir çift ayak izi gördüğün yerlerde, seni sırtımda taşıdım.”

Bu öykü benim için ilk kez gerçek bir anlam ifade ediyordu. İşte, hayatımın en perişan anlarında, Kaynak yanımdaydı, beni taşıyor, sarmalıyordu. *İki değil, yalnızca bir*.

Don daha sonra yanıma gelip zaten doğru olduğunu düşündüğüm şeyleri söyledi; beni hâlâ çok seviyordu ve akli karışıklı. Uzun süredir çözülmemiş duygusal bir sorunumuz vardı ve bu onu çok rahatsız ediyordu. Ayrıca sevgilisi Karen’la ilgili olarak da kafasının karışık olduğunu itiraf etti, toparlanmak için ona biraz süre tanımamı, paylaştığımız yirmi yıllık sevgiye hürmet etmemi rica etti.

Teklifini kabul ettim ve içimden, her ne olursa olsun, ne kadar acı verici şeyler

de olsa, *paylaştığımız* sevginin kutsallığını lekeleyecek veya çöpe atacak hiçbir şey yapmayacağıma söz verdim. Gitme ihtimalinin olduğunu biliyordum; bunun mutlaka yaratacağı keder ve acının yirmi yıllık “efsanevi aşkı” mahvetmesine izin vermemeye karar verdim. Kederin keder olarak, yirmi yıllık güzelliğın de yirmi yıllık güzellik olarak kalmasına izin verecektim.

Bunun yanında kendime bir söz daha verdim, arkadaşlarımı ve ailemi arayıp, onlara durumumdan bahsederek, “sırlarımı anlatma” kisvesi altında onları da bu dramın içine çekmeyecektim. Bu zaman bana çok kutsal, çok değerli geliyordu; herkesin yargı ve yansıtılmış acılarını, benim için müthiş bir öğrenme ve *gerçek* aşkın ne olduğunu tam olarak kavrama dönemine boşaltmasına davetiye çıkarmak istemiyordum.

Bu nedenle, günbegün beliren, sonra da her yerde ve her zaman var olan bu engin sevgi okyanusuna dalıp giden duygulara açık oldum, kimseye de bir şey anlatmadım. Uyanırken, uyurken, yemek yerken sevgi hep oradaydı, ne o beni terk ediyordu, ne ben onu terk ediyordum. Hayatın tüm dramı çalkantılarla sürüp giderken bile ben bu saf sevginin varlığıyla yıkanıyordum.

Sanki gelip geçen hiçbir duygu ya da gerçekleşen hiçbir olay bu sevgiye dokunamıyordu. Balıkların dramıyla dolu bir sevgi okyanusunda bulunmak gibiydi, okyanus bu durumdan hiç etkilenmiyordu.

Don bana karşı açık olacağına ve kalbinde neler olup bittiğini benimle paylaşacağına söz verdi. Yirmi yıllık kocamın benim yanımda şehirlerarası bir ilişkiyi sürdürmesini izlerken “açık” kalabilmek çok acı verici olmasına rağmen, en azından birbirimize karşı tümüyle dürüst olmamızdan doğan bir güç vardı. Don en iyi arkadaşımdaydı ve en çok acı çektiğim şu dönemde bana yardımcı olacağına güvenebileceğimi biliyordum.

İş için yolculuğa çıktı ve Karen da orada ona katıldı. İlk telefon konuşmamızda duygularını, yaşadıklarını açıkça ifade ediyordu. Tüm bunların anlamından ve onu nereye götüreceğinden hâlâ emin değildi. Tuhaf bir biçimde bu belirgin dürüstlüğü beni rahatlatıyordu, net ve açık bir iletişim kurabildiğimiz sürece başımıza gelen olayların gerçek olacağını hissediyordum.

Ne var ki, haftanın sonuna doğru beni yine aradığında, sesini maskeleydiği çok açıktı. Araya bir perde inmişti; saf, açık gerçeklik artık yoktu. İçinde bulunduğum dinginlik okyanusunda dev bir öfke dalgası yükselmeye başladı. Daha önce tecrübe ettiğim hiçbir şeye benzemiyordu. Neredeyse ezici bir gücü vardı; onun bu maskeli konuşmalarını dinlerken içimdeki her şey öfke içinde “BU DOĞRU DEĞİL!” diye bağıırıyordu.

Öfke çok kuvvetliydi ancak garip bir şekilde kişisel değildi. Öfkelenen “benmişim” gibi gelmiyordu; sanki Gerçeğin kendisi hayat bulmuştu ve sinirlenen de oydu. Gerçek dile gelmişti ve bir volkan gibi hiç rol yapmadan ya da nazik olmaya çalışmadan patlıyordu. Bob’un evliliğimiz süresince hiç böyle bir şeye şahit olmadığına eminim. Ben de ilk kez şahit oluyordum. Telefonu kapadım ve sanki patlamak üzere olan bir volkan gibi öfkenin şiddetini artırdığını hissediyordum.

Kaynakta kalmayı sürdürerek, meditasyon yastığıma oturdum. *Bu doğru değil,*

sözleri ağzımdan çıkıverdi. Kendime, olup bitenleri hissetme izni vermediğim, kaçtığım için o tümör oluşmuştu diye düşündüm. Artık bu sefer içimdekileri *tutmayacaktım*. Bir tümör daha yaratmayacaktım. Sadece orada oturup öfkeyi *tamamen* hissedecektim. Onu buyur edecek, karşısında tümüyle mevcut olacaktım.

Bir anda, kuyruksokumumda ve kasıklarımında bir acı hissettim. Öylece otururken, öfkenin bedenimin içinden geçip beni yakan beyaz kıvılcımlı bir aleve dönüştüğünü hissettim. Belimden karnıma doğru çıkıyordu ve ateşinin geçtiği yerler kızarıyor, ter içinde kalıyordu. Göğsüme doğru yükseldi, boğazımdan geçti ve en sonunda başımın tepesinden çıktı.

Bu beyaz alev bedenimi temizlemişti. Özgürlük ve derin bir dinginlikte, kan ter içinde oturuyordum. Daha sonra bir sonraki duygu dalgası geldi; yaşadığım hiçbir deneyime benzemeyen bir keder ve kayıp hissiydi bu. Bir kere daha bu duyguları karşıladım ve tümüyle hissetmeye çalıştım. Acıdan ikiye katlanmışım. Bunun ardından da bir sessizlik oldu, sonra bir başka acı dalgası yükseldi; ıstırap. Bu duygu üzerime yağarken kendimi fetüs pozisyonunda buldum. Sonra bir kere daha ve sessizlik. Sonraki dalga yükseldi. Akla gelebilecek her tür duygu bedenimi yakıp geçti.

Bu süreç altı gün sürdü. Beş kilo verdim. En sonunda tümüyle temizlenmişim. Keder ve kayıp hissi, yalnızca altı gün içinde tamamen tükenmişti. Saf ve ham duygunun bedenden geçmesine izin vermenin bu kadar acı verici olabileceğini bilmiyordum ama bir şey öğrenmişim ki, eğer bu duygulara tamamen açık olursanız, bunları karşılırsanız, *altı günde kendini tüketmeyen bir acı, ne kadar derin de olsa, yoktur*. Geriye yalnızca bugün de içimde taşıdığım huzur kalmıştı.

Birçok kere, spiritüel çevrelerde, kedere tamamen açık olursanız, beş ilâ yedi gün içinde kendini tamamen tüketeceğinden bahsedildiğini duymuştum. Bundan daha uzun sürecek büyüklükte *hiçbir* keder yoktur. Keder, yalnızca biz onu tümüyle yaşamadığımız için sürer ya da daha kötüsü, toplumumuzun, bunun daha uzun sürmesi gerektiğine dair söylediklerine inandığımız için kederi ipe dizip saklarız.

Tüm bunlar başıma gelmişti ama yine de içinde bulunduğum sevginin varlığının getirdiği dinginlik bundan hiç etkilenmemişti. İstırapın derinliklerinde bile sevgi vardı. Sanki “benim” sevgiyle özdeşleşmeme rağmen, bedenimin bu derin ve güçlü kurtuluş sürecinden geçmesi gerekiyordu.

Bu böylece birkaç ay devam etti; hayatın dramı sürerken sevgi oradaydı. En sonunda öyle bir noktaya geldim ki Don’a “Artık kararını vermelisin. Ne karar verirsen ben ona uyacağım. Sadece hayatımı bir yere adamak istiyorum. Eğer evli kalacaksak izin ver hayatımı buna adayayım, eğer bekâr olacaksam, izin ver hayatımı buna adayayım; ama bana kendimi teslim edeceğim bir yer göster” dedim.

Sessizce düşünüp, kafasını toplamaya çalıştığını, o gerçekten hazır hissetmiyorken benim onu karar almaya zorladığımı söyledi. Bir seminer için Havai’ye gidecekti, oradayken sessizce oturup karar vereceğine söz verdi.

Kapıdan çıktığı sırada, onun acı dolu gözlerine baktım. Bu durumun, onun için

de hayatındaki en zor şey olduğu ağıktı; usulca dedi ki “Bunun saçmalık gibi geleceğini biliyorum ama tüm bunların altında, her şeyi senin için yaptığıma dair ısrarcı bir hisse kapılıyorum. Ne demek istediğimi ben de bilmiyorum ama içimden bunlar geçiyor.”

Belki de haklı olduğunu söyledim, kapıyı kapatırken içimden doğru olduğunu biliyordum. Nasıl olduğunu bilmiyorum; ama doğru olduğunu *biliyordum*.

Don Havai'deyken ben farkındalık içinde olmayı sürdürdüm, hayat hâlâ bir sevgi banyosu gibiydi. “Bu doğru değil” dediğim günden beri içimi kemiren bir hissin varlığını fark etmişim. Her sabah, tam uyandığım sırada, karnımın ezildiğini hissedebiliyordum. En sonunda kendi kendime “Gerçekten ne hissediyorum?” diye sordum ve basit bir cevap aldım: ihanet. Keder, kayıp ve acı tamamen yok olmuştu ama ihanete uğramışlık hissi yakamı bırakmıyordu.

Böylece yakın arkadaşım Vicki'yi arayıp ona olan biteni anlatmanın vaktinin geldiğine karar verdim. “Esaslı” bir Duygusal Yolculuk sürecine ihtiyacım olduğunu biliyordum çünkü kendimi ihanet konusuna “tutulmuş” hissediyordum. Vicki'nin bana yardımcı olmak isteyeceğini umut ediyordum.

Haberi duyunca “Tabii ki, Brandon” dedi. “Bugün gel. Duygusal Yolculuk metnini de yanında getir çünkü ben biraz paslandım. Epeydir üzerinde çalışmıyordum, bu da epey önemli bir mesele.”

Çalışma için yerimizi aldığımızda, karnımda kelebekler uçuşmaya başladı, ne zaman Yolculuk sürecine başlayacak olsam böyle hissederim. Ne ile karşılaşacağımı gerçekten bilmiyordum. Tüm duygularıma açık olmuştum ve neden özel olarak bu hissin peşimi bırakmadığına anlam veremiyordum.

Katmanlardan inmek çok kısa sürdü; kamp ateşinin başına geldiğimizde Vicki, “Bu şimdiki zamana ait bir mesele, yedi yaşındaki halinin gerçekten Don'la konuşması gerekli mi sence? O yaşlarda Don'u tanımıyordun bile” dedi.

“Bilmiyorum. Burada olmasının bir nedeni vardır elbet. Zararı dokunacağını sanmam.” Ama beni bir sürpriz bekliyordu. İhanete uğradığını düşünen şimdiki halim değildi! Yedi yaşındayken “yakışıklı prensimle” evleneceğime ve birbirimize delice âşık olacağımıza, ölene kadar da mutlu kalacağımıza içimden söz vermişim. Masal aşkının mahvolduğunu gören küçüklük halim yıkılmıştı.

Aşk hikâyesinin artık sona erdiği gerçeğini kabullendiğinde derin bir hayal kırıklığı ve kayıp hissi açığa çıktı. Küçüklük halim teslimiyet gözyaşları döktü ve bana beklenmedik bir şey söyledi: “Ben kendime ihanet ettim. Peri masallarının gerçek olabileceğine inandım ve beni yanılttığın için senden nefret ettim ama esasında bu hikâyeyi kafasından uyduran bendim. Peri masalına yerleşip, orada yaşamaya başlayan bendim.”

Sonunda beni bağışladı ve masal aşkının artık sona erdiğini anladım. Geriye gerçekliğin tatlı ve yumuşak hissi kalmıştı. Ne kadar da şaşırtıcı, değil mi? Sevgi okyanusunun içinde duruyordum ve yine de bu eski meselenin çözülmesi gerekti. Tanrım, Yolculuk yöntemi için sana şükürler olsun, diye düşündüm. İşim bittiğinde kendimi tümüyle ve tek kelimeyle özgür hissediyordum, o günden beri de bu hissim sürüyor.

Don ile hâlâ çok yakın arkadaşız. Sonunda o Karen'la evlenmeye karar verdi. Ben de hayatıma yeniden başlamakta özgürdüm; ancak bu sefer Kaynağın bana vermeye çalıştığı dersi öğrenmişim, yapacağın hiçbir şey sana bu sevgiyi kazandırmaz. Hiçbir kariyer bunu sana veremez; hiçbir hizmetin bunu bilmeni sağlamaz; hiçbir sevgili, eş veya aile bunu gerçekleştiremez; hiçbir ev, araba, servet bunu sana satın alamaz. Bunu sana hiçbir şey ve hiç kimse veremez çünkü bu zaten sensin. Aradığın sevgi sensin.

Don'un haklı olduğu ortaya çıktı; en derin ve en gönülden duamı gerçekleştirecek kişinin o olduğunu hiç düşünmemişim. Tüm bu hikâyeye başlamadan on yıl önce, Tony Robbins'le bir seminere katılmışım ve hayatımın amacını keşfetmişim. Bu amacı ezberledim, kalbime yazdım ve her gün bu şekilde yaşamaya özen gösterdim. Keşfettiğim şeydu: "Hayatımın amacı saf mutluluk olmak, kendime ve başkalarına yüceliğimizi, tanrısal benliğimizi keşfetmede yardımcı olmaktır."

Her gün bu niyetimi tekrarlıyordum ve işte sonunda duam kabul edilmiş, tamamen gerçekleşmişti. *Gerçek* mutluluğun ne demek olduğunu keşfetmişim; sonunda gerçek yüceliğin, tanrısalığın anlamını çözmüştüm. Don sadece duamın gerçekleştirilmesine araç olmuştu.

Gerçek yüceliği bulabilmek için sevginin ne demek *olduğunu* ve ne demek *olmadığını* kendi kendime keşfetmem gerekmişti. Benim fark edemediğim, yapmak için dünyaya geldiğim şeyleri yapmam için beni özgür bıraktığıydı; çünkü o gittiğinden beri hayatımı Gerçeğe hizmet ederek geçirebiliyorum.

Tüm enerjimi ve özverimi Bob'a ve onun kariyerine odaklamışım. Artık, insanlığa hizmet etmek için, gerçekte olduğumuz özgürlük ve sevgiye uyanmalarını sağlamaya tüm sevgimi adamakta serbesttim. Bugün burada oturup bu kitabı yazıyorum çünkü kalbimin en derin arzusunu gerçekleştirecek özgürlüğe sonunda kavuştum. Ruhumun amacını hayata aktarıyorum.

Kelley bir yıl sonra benimle iletişim kurdu ve Londra'da ilk Yolculuk seminerine katıldı. Sevinçten ve derin sevgimiz yenilendiğinden epey gözyaşı döktük. Bir yıl sonra da güzel torunumuz Claire Grace'e hayat verdiğiinde yanında olma ayrıcalığına eriştim.

O günden beri dünya turlarına çıkıp Yolculuk seminerleri vermeyi sürdürüyorum. Yolculuk çalışmaları büyüdükçe, bir iş ortağına ihtiyaç duymaya başladım. Zamanla, çok yavaş ve tatlı bir şekilde, yumuşak bir aşk, kedi gibi usulcacık adımlarla hayatıma giriverdi. Kevin'le Ocak 1998'de Maui'de evlendik.

O da benim kadar Gerçeğe hizmet etmeye bağlı. Sevginin alınabilen ya da verilebilen bir şey olmadığını ikimiz de çok iyi biliyoruz. Sevgi sizsiniz. Bu sevgi okyanusunda yaşamı birlikte kutlamak büyük bir mutluluk.

Sonuç olarak, *gerçek* yolculuk hayattır.



29

Araçlar

Önemli Uyarı

UYGULAMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE bu kitabı okumuş olmalısınız. Kendi uygulamanıza başlamadan önce, çalışmayı tümüyle anlamış, farklı deneyimleri görmüş ve uygulamanın değişik yönlerini öğrenmiş olmanız gereklidir.

Yolculuk Yöntemi Hakkında Genel Bilgi

Bildiğiniz gibi, bu uygulama gönlünüzü açmanızı ve tevazu göstermenizi gerektiren güçlü bir süreçtir; bu nedenle, çalışmanıza saygılı olabilmeniz için sessiz, rahat bir ortamda aralıksız iki saat geçirmeniz çok önemlidir. Telefonlarınızı kapatın ve hem kendiniz hem de çalışma arkadaşınız için “kutsal bir alan” yaratın.

Bu kitabı okumuş, bu deneyimi destekleyen ve size uygulamanızda yardımcı olmayı gönülden isteyen biriyle çalışmanız en iyisi olacaktır. İkinizin de uygulamayı birkaç kez okuyarak metne aşina olmanız, sözcüklerle veya içerikle ilgili bir sürprizle karşılaşmanızı önleyecektir.

Sonrasında, çalışmaya sessiz bir dua veya niyet ile başlamanızı öneririm; çalışma eşinizle hâlihazırda bir bütün olduğunuzu göreceğinize; kendinize ve uygulamaya karşı bir çocuk gibi açık, dürüst olacağınıza ve güveneceğinize söz verin. Ayrıca, çalışma eşinizi aynı sevgi ve saygıyla destekleyeceğinize de söz verin. Sonra da birkaç dakika boyunca sessizce, dinginlik içinde oturun.

Duygusal Yolculuk Kılavuzu

Çalışmaya başlarken ilk olarak bu Genel Bilgi bölümünü okuyun. Uygulama metnini başka bir kâğıda aktarın ve kaleminizi hazır edin.

Duygusal Yolculuk sırasında katmanlarınızı aşarken, **hikâyenin dışında kalmanız**, analitik düşüncelerden uzak durmanız, tüm dikkatinizi ve farkındalığınızı **saf ve işlenmemiş duyguyu bedeninizde hissetmeye** vermeniz gerekir.

Sadece duyguyu tümüyle hissedin, adlandırın ve bir sonraki duyguya geçin. Bunu da, tümüyle, saf ve yoğun bir halde hissedin ve sonraki duyguya geçin. Duyumsadığınız bir histen diğerine doğru, ta ki en sonunda Kaynağı tecrübe edene kadar ilerleyin.

Bu uygulama, neyi neden hissettiğinizle ilgili zihin konuşmalarını ve analizlerini dinlemekle ilgili *değildir*. Yalnızca, benliğinizin özüne, Kaynağa ulaşmak için, tıpkı bir soğanın kabuklarını soyar gibi duygusal katmanlarınızı aştığınız bir süreçtir.

Uygulama metinlerinin başında da tavsiye edildiği gibi “...” işaretini gördüğünüz yerlerde durup çalışma eşinize sorunuzun cevabını hissetmesi için “yeteri kadar” süre tanıyın. Yeterli süre kimileri için on ilâ on beş saniyeyken, kimileri için kırk beş saniyeden bir dakikaya kadar uzayabilir.

Esas olarak anlaşılması gereken, bu süreci uygulamadaki amacın, duyguları güçlü bir şekilde hissetmek ve her birini tümüyle tattıktan sonra hemen bir sonraki katmana inmek olduğudur. Her seviyedeki duyguda oyalanmanız hem gereksizdir, hem de iyi fikir değildir. Bir duyguyu detaylı olarak tanımlamanız veya hikâyeleştirmeniz de doğru olmayacaktır.

Duygulara erişebilmek için, düşüncelerinize danışmak yerine sadece bilinçli olarak bedeninizi tarayın ve duyguyu en yoğun hissettiğiniz bölgeyi belirleyin. Bu ilk başta çok hafif bir his olabilir. Dikkatinizi bu hisse odaklayın ve yoğunlaşmasını sağlayın. Gücünü tecrübe etmeye istekli olun. Bedeninizdeki histen dikkatinizi ayırmayın.

Sonra, çok basitçe bunu hissedin ve aşın; hissedin ve aşın.

Bir noktada hiçbir şey duyumsamıyormuş gibi hissedebilirsiniz. Bunu bir uyuşma, kafa karışıklığı veya bir “Bilmiyorum” hali ya da kara bir delik veya boşluk, hiçlik, hatta “sıkışmışlık” hissi olarak tanımlayabilirsiniz.

Bu durum sürecin bir parçasıdır. Herkes bu “bilinmez” katmandan geçer. Ben “bilinmeyen bölge” olarak adlandırıyorum. Orası, Kaynağa açılan geçittir.

Çalışma arkadaşınız bu sözcüklerden herhangi birini dile getirdiğinde bunun yalnızca başka bir duygu katmanı olduğunu bilin. Tam anlamıyla tecrübe etmesi, gevşemesi ve aşması için onu yüreklendirin.

Arkadaşınızın kara delikle, boşlukla, hiçlikle herhangi bir sıkıntı yaşadığını fark ederseniz “Sorun Giderme” bölümüne başvurun. Burada, “bilinmeyen bölge” ile ilgili korku veya direnme hisseden birine nasıl yardım edileceğine dair faydalı bilgiler bulacaksınız; o bölgeyi zarafetle aşmanıza yardımcı olacak bilgiler. Çalışma arkadaşınız da kitabı okumuş olacağından, ona hatırlattıklarınız sayesinde sürecin neresinde bulunduğunu fark edecektir.

Bilinmeyenden korkmak doğaldır, o yüzden arkadaşınıza iyi gittiğini, rahatlamasını, kendisini bırakıp boşluğa girmesini söyleyerek endişelerini gidermeye çalışın.

“Bilinmeyen bölgeyi” aştıktan sonra, arkadaşınız muhtemelen hafiflemiş, rahatlamış hissetmeye başlayacaktır ve gittikçe yoğun bir ferahlama hissi belirecektir.

Kaynağa ulaşana kadar, kalan seviyeleri aşması için onu yönlendirmeye devam etmeniz önemlidir. Kendisini *çok engin*, bedeninin hem içinde hem de dışındaymış, *her yerdeymiş* gibi hissettiği zaman Kaynağa ulaştığını anlayacaksınız.

Bu noktanın anlaşılması çok önemlidir çünkü çalışma arkadaşınız “bilinmeyen bölgeden” geçtikten sonra muhtemelen sevgi, huzur, kahkaha, neşe, ışık,

memnuniyet, özgürlük gibi Kaynağa özgü sözcükler kullanmaya başlayacaktır *fakat* bu duyguların hâlâ bedeninin *içinde* bir yerde belirmediğini hissediyor olabilir.

Ne zaman ki bu duygu çok yayılmış, genişlemiş bir hale gelir, kendisini her şeyle birmiş veya her şeyin bir parçasıymış gibi hissetmeye başlar, işte o zaman Kaynağın gerçekten farkına varmış olur. Bu duygu enginleştğinde, tek bir his olmaktan çıkıp, saf bir farkındalık haline dönüşür.

Arkadaşınız bu geniş ferahlığa ulaştığında, otuz saniye kadar burada kalıp dinlenmesine izin verin. Sonra metni takip edin ve Kaynağı tek tek her katmandan yukarı doğru çıkarın.

Kişilerin ilk kez ortaya çıkmaya başladığı yerde, koymuş olduğunuz yıldız (*) işaretini bulacaksınız. Burası, kamp ateşi bölgeniz olacak. Katmanlardan inerken hiçbir kişi belirmiyorsa, (başlangıç seviyesi dışında) “bilinmeyen bölge” öncesinde ortaya çıkan en güçlü duyguyu seçin. Kamp ateşi sürecine orada başlayabilirsiniz.

Kamp ateşinin başındayken, çalışma arkadaşınızın ifade etmeye *ihtiyaç duyduğu* her şeyi söylemesine özen gösterin. Kamp ateşinin amacı, kişinin geçmişteki halinin o zamanlar hissettiği ancak muhtemelen ifade edemediği tüm duyguları içinden dökmesidir. Bu nedenle konuşulması *gereken* her şeyin sesli bir şekilde ifade edildiğinden emin olun. Geçmişteki halinin tümüyle içini dökmesi gerekir.

Çalışma eşiniz kendini boşalmış ve tamamlanmış hissedince ona bağışlamaya hazır olup olmadığını sorabilirsiniz. *Samimi* bir bağışlama için kişinin içini dökmüş olması gerekir.

Eğer, herhangi bir sebeple bağışlamaya hazır hissetmiyorsa, akıl hocasına **“Bağışlaması için ne olması gerekiyor?”** diye sorun. Çoğu zaman akıl hocası daha yüce bir bilgelik olduğundan o kişiye uygun olarak size gereken cevabı verecektir. Büyük bir ihtimalle, geçmişteki hali içini tümüyle dökmemiştir ve hâlâ söyleyecek birkaç şeyi vardır.

Akıl hocası, ortaya çıkabilecek *herhangi bir* soruda yardımcı olmak için oradadır. Çalışma eşinizin kendi bilgeliği tam olarak ne olması gerektiğini *bilir*. **Bu nedenle, şüpheye düştüğünüz noktalarda akıl hocasına danışın.**

Kamp ateşi sona erdiğinde çalışma arkadaşınızla Gelecek Bütünleşmesi bölümüne geçin. Her şeyi kâğıda dökmeniz gerekmez. Sadece okumanız yeterli olacaktır. Bu sayede iyileşmenin zaman içerisindeki gelişimini arkadaşınızla kontrol etmiş olacaksınız. Altı ay, en fazla bir yıl sonrasına kadar, üzerinde çalıştığı duygusal meseleleriyle ilgili daha hafiflemiş veya rahatlamış hissedecektir. Geleceği tam anlamıyla “görmesi” gerekmez, sadece duyumsaması veya hissetmesi yeterli olacaktır.

Herhangi bir nedenle kendisinde bir değişiklik görmüyorsa, bunun nedeni genellikle kamp ateşinde tamamlanmayan bir şeyler kalmış olmasıdır. Sorun olmaz. Arkadaşınızı kamp ateşine geri götürün ve çalışmanın tamamlanması için ne yapılması gerektiğini akıl hocasına danışın. Genel konuşmak gerekirse, bağışlama “tümüyle tamamlanmışsa” mesele çözülecektir. Kamp ateşini tamamlayınca Gelecek Bütünleşmesini yeniden gözden geçirin.

Her şey bittiğinde, çalışma arkadaşınıza kâğıt kalem verin ve gelecekte istediği

bir zaman diliminden kendisine mektup yazmasına izin verin. Ona bir bardak su veya bir fincan çay ikram edebilir, mektuplarını her gün görüp, okuyabileceği bir yere koymasını önerebilirsiniz.

Sonra, isterseniz yer değiştirebilirsiniz.

İkinizin de uygulaması bittikten sonra, çalışmayı özümsemek için kendinize biraz vakit ayırmanız iyi olacaktır. Sıcak bir banyo yapın, sıcak bir çorba için ve biraz uyuyup dinlenin.

Kimi zaman, çalışma bittikten sonra, bedeniniz iyileşmeye başladığı için kendinizi hassas veya savunmasız hissedebilirsiniz, hatta kafanız biraz karışabilir. Bunu, iyileşmenin gerçekleştiğini gösteren *olumlu bir işaret* olarak görmelisiniz.

Aklınız karışmış veya biraz sersemlemiş hissederseniz, araba kullanmaktan veya yorucu ya da dikkat gerektiren işlerden kaçınmanız iyi olur. İyice toparlanana kadar kendinize biraz zaman tanıyın.

Sonraki birkaç gün, konuyla alakalı anıların zihninize doluşması, hatta nedensiz yere güçlü duygular hissetmeniz çok muhtemeldir. Bu çok iyi bir şeydir! Bunun sadece içinizden atmayı sürdürdüğünüz, artakalan duygusal zehirlenmeler olduğunu bilin ve sizi yıkayıp geçmesine izin verin. İyileşmenin devam ettiğine bir işarettir. Güçlü duygular belirdiğinde ortaya çıkmasına izin verin, böylece silinir ve içinizden temizlenirler. Bedensel bir zehirlenme yaşadığınızda ne yapıyorsanız duygulara da öyle davranın. Yediğiniz bir şeyden zehirlenip istifrağ ettiğinizde, çıkanları parçalara ayırıp, inceleyip, gerisin geri içinize sokmaya çalışmazsınız, öyle değil mi?

Aynı şekilde eski duygular içinize dolduğunda, ellemeyin. Gelmelerine ve geçmelerine izin verin. Seminerde hep, herhangi bir duygu karşısında “**Dur, nefes al ve buyur et**” diye tavsiye ederim, böylece silinip içinizden temizlenirler.

Kendinize ve çalışmanıza saygı gösterin, bedeninizin dilediği sürede iyileşmesine izin verin. Kendinize ve çalışmanıza güvenin. Bu çalışma daha şimdiden binlerce kişinin bitmek bilmeyen duygusal zorluklardan kurtulmasını sağladı.

Önemli Hatırlatma

Duygusal katmanları aşmanın size ya da çalışma arkadaşınıza zarar vermesi mümkün değildir. Başa gelecek en kötü (veya en iyi) şey, arkadaşınızın, bedeninde önceden depolanmış olan çok güçlü duyguları tam anlamıyla hissetmesi olabilir. Çalışmanın orta yerinde onu durdursanız bile olacak olan, arkadaşınızın yalnızca güçlü duygular yaşamış biri olarak gözlerini açmasıdır, hepsi bu!

Tüm *saf* duygular basitçe gelir ve basitçe gider. Bir duygunun *kalmasına* neden olan şey, sadece kendi kendinize onunla ilgili bir hikâye anlatmanızdır veya duyguyu analiz ederek zaman harcamanız ya da zihninizin o duyguyla ilgili konuşmalarına kulak vermenizdir.

Çalışmanızda gerçekten samimi olursanız, hiçbir duygu birkaç dakikadan uzun süremez. Bebeklerin halleri hiç dikkatinizi çekti mi? Bir an ağlıyorlardır,

sonra biri çingırağı sallar ve bir bakarsınız ki gülmeye, neşeli sesler çıkarmaya başlamışlar. Tutarlı olabilmek için bir önceki duygularına tutunma ihtiyacı duymazlar. Kendi kendilerine, duygunun ne kadar önemli veya kayda değer olduğunu ispatlamaları gerekmez. Onu sadece hisseder ve bir sonrakine geçerler.

Bu nedenle, katmanları aşarken tümüyle güvende olduğunuzu bilin, duygunuz ne olursa olsun veya ne denli güçlü olursa olsun. Gerçekten içten olursanız duygu yalnızca gelir ve geçer.

Kimileri, “Başıma dert açmaktan korkuyorum” der. Başınıza ancak zihninizin size duygularınızla ilgili bir hikâye yutturmasına kulak vererek dert açarsınız. Duygular kendi içlerinde sağlıklıdır. Hissedebilmek, insan olmanın sağlıklı ve doğal bir yönüdür. Doğal olmayan, zihninizin duyguları analiz edişini, suçlayışını ve bunlarla ilgili hikâyeler türetişini dinlemektir.

Bundan ötürü bilin ki duyguları hissetmek sağlıklıdır. Hangi duygu olursa olsun, sadece durun, nefes alın ve duyguyu buyur edin. Duygunuz yalnızca gelecek ve geçecek.

Bedensel Yolculuk Kılavuzu

Öncelikle Genel Bilgileri ve Duygusal Yolculuk Kılavuzunu okuyun. Sonra da, çalışmaya aşına olabilmemiz için Bedensel Yolculuk metnini birkaç kere gözden geçirin.

Bedensel Yolculuk yönteminin, daha önce Duygusal Yolculuk sürecinden *geçmiş* kişilere uygulanması tercih edilmelidir çünkü çalışma eşinizin, Kaynağı kişisel olarak doğrudan tecrübe ettiği varsayılarak hazırlanmıştır.

Bedensel Yolculuk çok akıcıdır; neredeyse bir peri masalı veya rehberli meditasyon gibi okunabilir. Bu yöntemi okurken acele etmeyin ve olabildiğince nazik olun. “...” işaretini gördüğünüz yerde duraklayın.

Büyük harflerle yazılmış sözcükleri hafifçe vurgulayabilirsiniz, çalışma arkadaşınızla aynı ritimde nefes almanız da çok faydalı olacaktır. Süreç boyunca ona yumuşak bir ses tonuyla rehberlik etmeniz en iyisi olacaktır.

Kimi insanlar olayları zihinlerinde çok iyi canlandıramazlar. Bunun hiçbir sakıncası yoktur. İçinizde neler olup bittiğini sezmeniz veya duyumsamanız yeterlidir. Bazı insanlar gerçeğe uygun anatomik resimler görürken, kimileri de daha sembolik görüntüler algırlar. Kimileri de hiçbir şey görmez ve sadece dokuyu hisseder ya da içeriğinin nasıl olduğunu sezer veya duyumsarlar. Bazıları içlerinin neye benzediğini tarif eden sözler duyabilirler. Herkes eşsizdir, bu nedenle çalışma arkadaşınızın kendine has, eşsiz keşfini yapmasına müdahale etmeyin.

Hafıza Değişimi sürecine geldiğinizde sizin de fark edeceğiniz gibi, arkadaşınızdan bazı “beceri balonları” bulmasını isteyeceksiniz. Çoğu zaman, arkadaşınız sürece odaklandığından öyle “derinde” hisseder ki, aklına hemen o anda herhangi bir duygusal beceri gelmeyebilir. Bu noktada ona önerilerde bulunmanız iyi olacaktır. Sağduyunuzu kullanın ve faydalı öneriler getirebileceğinize inanın. Benim neredeyse her seferinde kullandığım bazı duygusal

beceriler şunlardır: özdeğer, iletişimde yaratıcılık, bilgelik, Kaynak, kaygısızlık, mizah gücü, zorlukları aşabilme, uygun tepkiler verebilme, yardım isteyebilme, özsevgi, özgüven ve başkalarının olumsuz duygularının üstünden kayıp gittiği kristal bir kubbe. Bu beceriler sizin sürecinizde de faydalı olabilir.

Kamp ateşi süreci Duygusal Yolculuktaki kamp ateşinin benzeridir, bu nedenle lütfen uygulamaya başlamadan önce oradaki talimatları dikkatlice okuyun.

Çalışmanız bittiğinde, bedenindeki dönüşümü izleyebilmesi için arkadaşınıza bol bol zaman tanıyın. Bu epey olağanüstü ve hayret verici bir deneyimdir.

Son olarak, kendinize güvenin ve yönetime de güvenin. Bu, müthiş bir maceradır.

Çocuk Çalışmalarıyla ilgili Bilgiler

Öncelikle yukarıdaki *tüm* talimatları okuyun.

On dört yaşını geçmemiş çocuklarla çalışırken, *yalnızca* Bedensel Yolculuğun kullanılmasını şiddetle tavsiye ederim. Çoğu çocuğa bu metin peri masalı gibi gelecektir; oyun gibi, eğlenceli bir şey olduğunu düşüneceklerdir.

Başlamadan önce çocuğunuzla, kahramanlara özgü içsel nitelikler -sevgi, şefkat, içsel güç, mizah anlayışı, kendini ifade edebilme yeteneği, dürüstlük gibi- hakkında konuşabilirsiniz. Bu sayede çocuğunuz sürece başlamadan olası içsel becerilerden haberdar olacaktır.

Çocuklarla çalışırken, hayal güçlerine ve yaratıcı yeteneklerine çok çabuk erişebildiklerini bilmelisiniz; uygulama boyunca sizden önde gidebilirler. Siz daha cümlelerinizi tamamlamadan onlar merdivenlerden aşağı koşup, uzay gemisine atlayıp, bedenlerinin bir noktasına varmış bile olabilirler. Bu yüzden lütfen onların hızına yetişmeye gayret edin!

Çocuk çalışmalarında, onlardan hep içlerinde akıl hocası yerine bir kahraman bulmalarını isteriz çünkü tüm çocuklar kahramanın ne demek olduğunu bilir, onun gücüne ve bilgeliğine güvenir.

Çocuklar bedenlerinin içiyle ilgili genellikle çok canlı görüntüler görürler. Onlara gördüklerini detaylı bir şekilde anlatmaları için zaman tanımak çok zevkli olacaktır.

Hafıza Değişimi uygulamasında, balonlara koymak üzere onlara bazı içsel beceriler önermekten çekinmeyin. Çocuğunuz, çalışmadan önceki konuşmalarınızdan kahramanların özelliklerini de anımsayacaktır ve muhtemelen bunlardan bazılarını seçecektir.

Bağışlama safhasında küçük çocukların çoğu henüz bu sözcüğün anlamını tam olarak bilmez, bu yüzden onlardan, “Özür dilerim/önemli değil” demelerini ve eğer anlamını biliyorlarsa “Seni affediyorum” diye eklemelerini isteyebilirsiniz.

Kamp ateşi sona erdiğinde, çocuğunuza bedenindeki değişiklikleri ve dönüşümleri görebilmesi için fazladan zaman tanıyın. Bu bölüme bayılırlar ve çok betimsel olabilirler.

Bu da bittiğinde genelde uzay gemisine binip, kapıya gitmek için sabırsızlanırlar

ve çoğunlukla merdivenleri *koşarak* çıkarlar. Bir kere daha, kendi hızlarında ilerlemelerine izin verin.

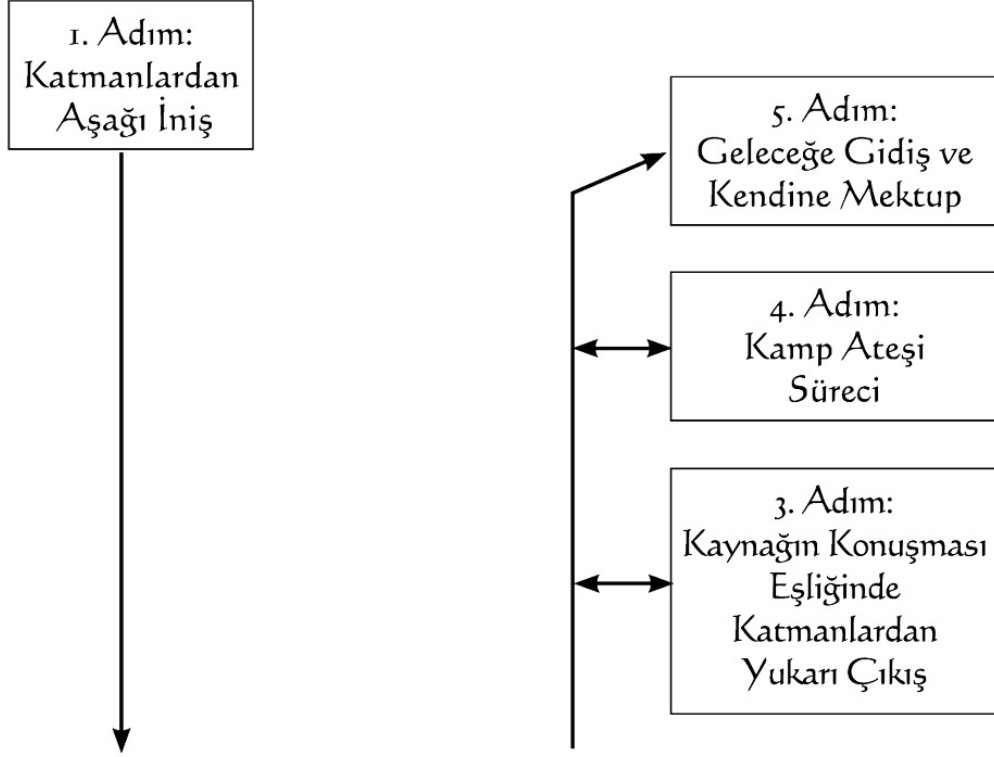
Çoğu çocuk yöntemi hızlıca kavradığı, rahatça bağışladığı, eski meselelerinden kolayca kurtulduğu ve bitirmeye hevesli olduğundan, Bedensel Yolculukları sadece on bir ilâ on sekiz dakika sürer. Lütfen çocuğunuzun ilerlemek istediği hız konusunda duyarlı olun.

Çocuğunuza güvenin ve yönleme de güvenin. Çocuklar genellikle yolculuğa bayılırlar ve o sırada ne hissettiklerine dair “öncesi-sonrası” resimleri çizmek çok hoşlarına gider.



30

Uygulama Metinleri



Duygusal Yolculuk – Genel Bakış

- Unutmayın: ACELE ETMEK YOK; bir sonraki adıma geçmeden önce çalışma arkadaşınızın, duygularını tümüyle tanımlamasına ve tecrübe etmesine imkân tanıyın.
- Çalışma arkadaşınızın her söylediğinin MÜKEMMEL olduğuna GÜVENİN.
- Her şeyden önemlisi KENDİNİZE VE YÖNTEME GÜVENİN.

Burada amaç, katmanlarımızdan aşağı inerek Varlığımızın Kaynağına ulaşmak ve Kaynağı tekrar yukarıya doğru taşıyarak her katmanı aydınlatmaktır.

Katmanlar:

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____ vs.

2. Adım: Bir Süre Kaynakta Kalış! (15-30 saniye)

Huzur, Hudutsuzluk, Şuurluluk, Tanrı, Ebedi, Sessizlik, Varlık, Boşluk, Sınırsız Sevgi, Enginlik... vb.

Duygusal Yolculuk Süreci

Yavaşça ve dikkatlice okuyun. Üç nokta (...) işaretini gördüğünüz yerlerde duraklayın ve çalışma eşinizin saf, işlenmemiş duyguyu tümüyle hissetmesine imkân tanıyın.

Önce çalışma arkadaşınıza duygusal meselesinin ne olduğunu sorun. Verdiği cevapları, kitaptaki çalışma sayfasına uygun olarak önceden hazırladığınız kâğıda yazın. (s. 178)

1. Söyleyin:

“Duyguyu tümüyle hisset...”

“Bu duyguyu bedeninin en çok neresinde hissediyorsun...?”

“Duyguyu nefesinle içine çek... Tam olarak tecrübe et, yaşa... Bırak iyice yoğunlaşsın...”

Duyguyu TAM OLARAK hissetmesi için ona zaman tanıyın ama oyalanmasına izin vermeyin, tamamen hissettiğinde DEVAM EDİN.

“İçtenlikle kendine sor... Bu duygunun altında ne var...?”

“Sonraki duyguya geçmeyi dene...”

“Peki, şimdi ne hissediyorsun...? (cevap beklediğiniz gibi olmayabilir)”

Yeni duygusunu ADLANDIRSIN, bunu yaptığından emin olun.

HER KATMANDA şunu sorun: “Bu duyguyla ilişkilendirdiğin belirli biri ya da birileri var mı?” Kişi veya kişilerin ortaya çıktığı katmana bir yıldız işareti (*) koyup kim olduklarını not edin. Kişiler belirdikten sonra, *bu soruyu bir daha sormayın*, KAMP ATEŞİ katmanına varmış oldunuz.

2. Kaynağa ulaşana kadar katmanlardan aşağı inmeye devam edin. Çalışma arkadaşınızın bu katmanda yaklaşık on beş ilâ otuz saniye kalmasına izin verin.

Kaynağın birçok farklı isminin olması muhtemeldir ama hudutsuzdur ve şunlara benzer nitelikler taşır: Özgürlük; Sükûnet; Tükenmeyen Huzur; Baki; Ebedi; Tanrı; Tükenmeyen Sevgi; Şuur; Farkındalık; Boşluk; Enginlik vb.

- Sonra söyleyin:** “Biliyorsun ki sen bu engin hudutsuzluksun, bu dinginliksin, bu saf sevgisin, bu (*Kaynaksın-hangi ismi veriyorsa, boşluğu o isimle doldurun*) _____. Bunu bilerek, eğer (*Kaynak*) _____ sana (*son geçtiğin katman*) _____ hakkında bir şey söyleyecek olsa, ne derdi?”
Cevap verene kadar bekle...
Sonra şöyle söyleyin: “Bırak (*Kaynak*) _____ (*son geçilen katmanın adı*) _____’dan akıp geçsin.”
- Üç numaralı soruyu tekrar edin. Kamp Ateşi katmanına (*yıldız işaretini koyduğunuz katman*) ulaşana kadar geçtiğiniz her katmanda arkadaşınıza üç numaralı soruyu sorun.
- Kamp Ateşi sürecine başlayın. (*bkz. aşağıdaki Kamp Ateşi tablosu*) süreç tamamlanınca altıncı maddeden devam edin.
- Kamp Ateşi sürecini tamamladıktan *sonra*, arkadaşınızın Kaynağını, üç numaralı soruyu tekrar ederek kalan katmanlardan yukarı doğru taşımaya ve katmanları temizlemeye devam edin; ta ki başladığınız yere gelene kadar
- Gelecek Bütünleşmesini okuyun. Herhangi bir şeyi kâğıda geçirmenize gerek yoktur. (*bkz. Bütünleşme metni, s. 175*).
- Çalışma arkadaşınıza kendisine mektup yazması için kâğıt kalem verin. Mektubu dilediği sürede yazmasına imkân tanıyın. O yazarken siz de ona SESSİZ kutsamalar göndermeyi sürdürün.
- Büyük bir saygı ve sevgiyle birbirinize bu süreci yaşadığınız için teşekkür edin. Bir bardak su içmek isteyebilirsiniz. Enerjinizi koruyun ve yer değiştirin.

Duygusal Yolculuk – Kamp Ateşi

Yavaşça ve dikkatlice okuyun. “...” işaretini gördüğünüz yerlerde duraklayın ve çalışma eşinizin sorunuzun cevabını tümüyle tecrübe etmesine izin verin.

Bir kamp ateşi hayal et... Bu ateşin doğası ebedi sessizlik, koşulsuz sevgi olsun. **Geçmişteki seni**, kamp ateşinin başında otururken hayal et... Şimdi de **şimdiki seni** ateşin başında hayal et... Bu ateşin başında bir de, tanrısal bilgeliğine güvendiğin bir **akıl hocası** var. Bu kişi, tanıdığın veya tanımak istediğin biri olabilir; bir aziz, bir bilge veya hayali biri olabilir; yanında kendini güvende hissedeceğin biri olsun... Şimdi meselenle ilişkili olan kişileri ateşin başına getir... bu kamp ateşinin başında başka kimler olmalı?... (*cevaplamasına izin verin*).

Kamp ateşini görebiliyor musun?... **Geçmişteki seni** görebiliyor musun? ... Peki, **şimdiki seni**?... Peki, **akıl hocanı**?... Başka kimler var?... (*cevaplamasına izin verin*,

özel olarak hitap edebilmeniz için isimleri yazın, örneğin Anne, Baba, sevdiği biri vb.)
Geçmişteki kendine meselenle ilgili kişilerden hangi BİRİ veya İKİSİYLE konuşmak istediğini sor?... (Eğer iki kişi diye yanıtlarsa şöyle sorun: İlk önce kiminle konuşmak istiyorsun?..)

Tüm soruları (1'den 11'e) konuşulan her kişi için tekrarlayın.

1. Herkes şimdi bu koşulsuz sevgi ve benimseme ateşinin karşısında oturuyor. **Geçmişteki sen** önceden çok acı yaşamış olabilir. Şimdi, **geçmişteki senin** bu eski acılarla ilgili konuşmasına izin ver, söylenmesi gerekenleri söylesin ve (Annen, baban, sevdiğin kişi, vs.) _____ duyması gerekenleri duysun... (uzun duraksama).
2. (Annen, baban, sevdiğin kişi, vs.) _____ o dönemde sahip oldukları becerilerle muhtemelen ellerinden gelenin en iyisini yapıyorlardı, bunun bilinciyle sana cevap vermelerine izin ver... (cevabı bekleyin).
3. **Geçmişteki sen** buna nasıl cevap verirdi? ... (cevaplamasına izin verin).
4. Eğer (Annen, baban, sevdiğin kişi, vs.) _____ kişilikleriyle değil de ruhlarıyla yanıtlasalar, ne derlerdi? ... (cevabı bekleyin).
5. **Geçmişteki senin** buna cevabı ne olurdu? ... (içini dökene kadar devam edin).
6. **Akıl hocan** bunlara bir şey ekler miydi?... (cevabı bekleyin).
7. **Şimdiki sen** olarak (Annene, babana, sevdiğin kişiye, vs.) _____'ye ne söylemek istersin? ... (içini dökene kadar devam edin).
8. (Annen, baban, sevdiğin kişi, vs.) _____ ruhlarıyla bunu nasıl yanıtlardı? ... (cevabı bekleyin).
9. Kimsenin bunlara ekleyecek bir sözü var mı?... (içini dökene dek bu diyalog sürsün).
10. **Geçmişteki sen** hazır olduğunda ona şu soruyu sor: "(Annenin, babanın, sevdiğin kişinin vs.) _____ önceki davranışı **hiçbir şartta** kabul edilemez de olsa ve sen de bu davranışı hiçbir şekilde görmezden gelemesen bile, yine de onu/onları tüm kalbinle **tamamıyla ve kesinlikle** affetmeye razı mısın?" ... (cevabı bekleyin). O zaman haydi, onu/onları affet...(affetmesine izin verin).
11. **Şimdiki sen** hazır olduğunda ona şu soruyu sor: "(Annenin, babanın, sevdiğin kişinin vs.) _____ önceki davranışı **hiçbir şartta** kabul edilemez de olsa ve sen de bu davranışı hiçbir şekilde görmezden gelemesen bile, yine de onu/onları tüm kalbinle **tamamıyla ve kesinlikle** affetmeye razı mısın?" ... (cevabı bekleyin). O zaman haydi, onu/onları affet...(affetmesine izin verin).

Şimdi ikinci kişi için 1'den 11'e kadar soruları tekrarlayın ki her şey konuşulsun ve duyulsun. Bunu bitirince, aşağıdakileri söyleyerek devam edin.

Şöyle söyleyin: Haydi onları affet, hepsine hayırduanı yolla, hakkını helal et. İzin ver, tüm yaşamın kaynağı olan ateşe karışıp kaybolsunlar... Sonra **geçmişteki sana** dön ve şöyle söyle: “Sana söz veriyorum, bu eski acıları bir daha **asla** yaşamak zorunda kalmayacaksın. Yaşanan acılar nedeniyle seni bağışlıyorum çünkü şu an sahip olduğum becerilere o zaman sahip değildin ve artık bunlara istediğin zaman erişebileceğine söz veriyorum. Seni seviyorum ve her zaman seni koruyacağım”... Sonra **geçmişteki sana** sarıl ve onunla bütünleş, **geçmişteki senin**, içinde, bu bağışlamayla büyümesine izin ver... **Akıl hocana** dön ve ona teşekkür et... Şimdi zamanımıza dön ve kalan katmanları aşmaya devam edelim.

Geriye kalan **her** katmanda **şunu sorun:** “Kendinin bu engin sınırsızlık, bu dinginlik, bu saf sevgi, bu (*Kaynak*) _____ olduğunu bilerek, eğer (*Kaynak*), _____ (*son geçtiğin katman*) _____ hakkında bir şey söyleyecek olsa, ne derdi?”

Cevaplamasını bekleyin...

Sonra şöyle söyleyin: “ (*Kaynak*)’ın _____ (*son katmanı*) _____ temizlemesine izin ver.”

Tüm katmanlar bittiğinde Gelecek Bütünleşmesine geçin (aşağıda verilmiştir).

Duygusal Yolculuk – Gelecek Bütünleşmesi

Ortalama bir hızda okuyun. “...” işaretini gördüğünüz yerde duraklayın ve çalışma arkadaşınızın süreci yaşamasına izin verin. Yanıtları kâğıda geçirmenize gerek yoktur.

“Öğrendiklerinin ışığında, tecrübe ettiklerinin ışığında, şimdi kendini yarında gör; aradan bir gün geçti ... Kendini nasıl hissediyorsun?... Ne tür işlerle uğraşıyorsun?... Ne söylüyorsun?... Ne düşünüyorsun?... Kendinle ilgili neler hissediyorsun?...

“Şimdi aradan bir hafta geçti. Nasıl görünüyorsun? ... Kendine ne tür şeyler söylüyorsun? ... Ne gibi davranışlarda bulunuyorsun? ... Ne hissediyorsun? ...

“Şimdi aradan bir ay geçtiğini hayal et. Bedeninde neler hissediyorsun? ... Kendini özgür, özgüvenli ve hafif hissediyor musun? ... Kendinle nasıl konuşuyorsun? ... Neler yapıyorsun? ... Bedenin nasıl hissediyor? ... Peki, o eski mesele tekrar canlansa? ... (*Kaynak*) _____ bununla ilgili ne diyor? ... Meseleyi nasıl idare ediyorsun? ...

“Şimdi aradan altı ay geçtiğini hayal et, nasıl hissediyorsun? ... kendinle ilgili ...

hayatla ilgili ... Artık hücrelerinin yüzde yetmişinin yenilendiğini biliyor musun? ... Gerçek anlamda yenileniyorsun ... Peki, o eski mesele tekrar canlansa... Durumu nasıl ele alırsın?...

“Şimdi kendini bugünden bir yıl sonrasında hayal et, nasıl görünüyorsun?... Kendinle ilgili nasıl hissediyorsun? ... Bir yıl önceki moleküllerin hiçbirinin şu an olmadığını farkında mısın, artık tümüyle yenilendin? ... O eski meselenin canlanmaya çalıştığını hayal edebiliyor musun? Bunu yapabilmesi sence mümkün mü? ... (Kaynak) _____ ne diyor? ... Bu eski meseleyi ele almak sana kolay geliyor mu? ...

“Şimdi aradan beş yıl geçtiğini hayal et, nasıl hissediyorsun? ... Bu eski davranış artık beliriyor mu? ... Bedenin nasıl hissediyor? ... Hayatla ilgili neler hissediyorsun? ...

“Şimdi aradan on yıl geçtiğini hayal et, artık bu eski desenden öylesine kurtulmuşsun ki sana olası veya gerçek gibi geliyor mu? Olayları nasıl ele alıyorsun? ... Kendinle ve hayatınla ilgili neler hissediyorsun? ...

“Şimdi, gelecekteki sen ile, bugünden itibaren on yıl sonraki Kaynağınla bağlantıda kalarak, şimdiki haline neleri tavsiye ederdin? ... Şimdi sana hangi inanışlar en çok fayda eder? ... Şimdi sana hangi eylemler en çok hizmet eder? ... Günlük hayatta kendinle ilgili yapabileceğin veya söyleyebileceğin neler olabilir? ...

“Yumuşak bakışlarla, gözlerini yavaş yavaş aç, gelecekteki halinle bağlantını koru. Gelecekteki sen, şimdiki haline, nasıl olman gerektiği ile ilgili pratik öğütler veren bir mektup yazsın... Nelere inanmalısın... Ne tür eylemlerde bulunmalısın ... Nasıl bir fizyoloji faydalı olur ... Kendine neler söylemelisin... Başkalarına neler söylemelisin... Gündelik olarak neler yapabilirsin?... Şimdi, gelecekteki özgür, bilge halinin sana rehberlik etmesine izin ver! Hazır olduğunda artık gözlerini açabilirsin.”

Duygusal Yolculuk – Kendine Mektup

Yumuşak bakışlarla, gözlerini yavaş yavaş aç, gelecekteki halinle bağlantını koru. Gelecekteki sen, şimdiki haline, nasıl olman gerektiği ile ilgili pratik öğütler veren bir mektup yazsın... Nelere inanmalısın... Ne tür eylemlerde bulunmalısın... Nasıl bir fizyoloji faydalı olur... Kendine neler söylemelisin... Başkalarına neler söylemelisin... Gündelik olarak neler yapabilirsin?

**Şimdi, gelecekteki özgür,
bilge halinin sana rehberlik etmesine izin ver!**

Sevgili Ben,

Çalışma: (İsim)		
-----------------	--	--

Her katmanda şu soruyu sorun: "Bu duyguyla ilişkilendirdiğin belli bir kişi var mı?" Biri belirdiğinde, o katmana yıldız işareti (*) koyun ve BU SORUYU ARTIK SORMAYIN. Kamp Ateşi katmanını belirlemiş oldunuz.

Duygu	Bedendeki Yeri	Katmanlardan yukarı çıkarken Kaynağın söyledikleri
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑
↓		↑

KAYNAK: _____

Duygusal Yolculuk – Sorun Giderme Kılavuzu

1. TIKANMA

Eğer çalışma arkadaşınız tıkanıp söylediğini (veya "bilemediğini") bu tıkanmanın (veya "bilememe" halinin) yalnızca bir başka katman olduğunu bilin.

Şöyle söyleyin:

ÇOK İYİ! Bu daha önce de karşına çıkan bir desen. Bu noktaya hayatında daha önce de geldin...

Tıkanma (veya bilememe) duygusunu tümüyle hisset...

Bu tıkanma duygusunu (veya bilememeyi) nefesinle içine çek...

Bu tıkanmayı (veya bilememeyi) bedeninin neresinde hissediyorsun?

Birden ona kadar bir ölçüde bu duyguya yüz ver!

Tıkanma duygusuna (veya bilememeye) gülümseyip rahatlasan neler olurdu, merak ediyorum... Bu gerçekte olduğun kişiye açılan bir geçit...

Bunun altında ne var?...

Bir çocuk gibi açık ve meraklı olmaya devam et, sandığın gibi olmayabilir.

Burayı aşmak için sen sadece kendine izin ver/Sana rehberlik edilmesine izin ver...

2. KARA DELİK/BOŞLUK

Tebrik ve Kutlama! Hep güven tazelemek var, hiç hata yok!

Şöyle söyleyin:

ÇOK İYİ! Tüm ömrünü buradan kaçınarak geçirdin!

Kara deliğe/boşluğa gülüp rahatlasan ne olurdu merak ediyorum?...

Tüm hayatın boyunca kaçındığın yer işte burası, onunla yüzleşmeye artık cesaretin var.

Karanlığın arkasında parlayan nedir acaba, çatlaklardan veya küçük deliklerinden süzülen nedir? ... Karanlığa sızan nedir? ...

Tüm dikkatini orada parlayan şeye ver...

Bir çocuk gibi açık ve meraklı olmaya devam et, sandığın gibi olmayabilir.

(Birkaç saniye geçtikten sonra şöyle söyleyin:)

Şu anda bedeninde neler oluyor? ...

Bu duygu bir fısıltı kadar sessiz olabilir? ...

O duygu nedir? ...

3. DUYGULARI HİSSETMEDE ZORLANMA

Çalışma arkadaşınız DUYGULARINI HİSSETMEKTE ZORLANIYORSA ve ÇOK FAZLA KONUŞUYORSA, hikâye anlatmayı DURDURMASINI sağlayın, o an bulunduğu yer kafasının içi, bedeni değil. Bedeninde hissettiklerine uymasını ve odaklanmasını sağlayın.

Şöyle söyleyin:

Bedenindeki duyguyu yoğunlaştır...

Bunu tümüyle hisset, bedeninin neresinde bunu hissediyorsun?...

Bu duygu bir fısıltı kadar sessiz olabilir...

Şu an bedeninde neler oluyor? ... Tüm dikkatini ver, çok hafif bir his olabilir...

Bu duygu nedir?...

EN ÖNEMLİSİ, KENDİNİZE GÜVENMENİZ VE YÖNTEME GÜVENMENİZDİR. RAHATLAYIN, GÜLÜMSEYİN VE TADINI ÇIKARIN.

On Adımda Bedensel Yolculuk

Yavaşça ve dikkatlice okuyun. “...” işaretini gördüğünüz yerlerde duraklayın ve çalışma arkadaşınızın sorularınızı tümüyle tecrübe edip cevaplaması için ona *yeteri kadar süre* tanıyın.

1. Çalışma eşinize **Kaynağa** doğru **rehberlik edin.**

2. **Akıl hocası ile Mekiğe** binin ve **Keşif Yolculuğu** yapın.
3. Etrafta dolaşıp bölgeyi **inceleyin**.
4. **Duyguyu ortaya çıkarın** veya ilişkili **hatıra** ya da kişileri.
5. **Hafıza Süreci** boyunca çalışma arkadaşınıza rehberlik edin.
5. **Kamp Ateşi Süreci** boyunca çalışma arkadaşınıza rehberlik edin.
7. Bölgenin nasıl **değiştiğini izleyin**.
3. **Mekiğe** tekrar binin:
 - a) Başladığınız kapıya
 - b) Bedenin başka bir bölgesine dönün.
9. Eğer bedenin başka bir bölgesine Yolculuk yapacaksanız 2-8 arasındaki adımları tekrarlayın.
0. **Uyanık şuura** doğru çalışma arkadaşınıza **rehberlik edin**.

Çalışma eşinize teşekkür edin ve süreçle ilgili deneyimlerinizi onunla paylaşın. Ayağa kalkıp biraz yürüyün, bir bardak su için, sonra rolleri değiştirin.

Bedensel Yolculuk – Kaynağa Gidiş

Yavaşça ve dikkatlice okuyun. “...” işaretini gördüğünüz yerlerde duraklayın ve çalışma arkadaşınızın sorularınızı tümüyle tecrübe edip cevaplaması için ona *yeteri kadar süre* tanıyın.

Kendine rahat bir pozisyon bul, hazır olduğunda gözlerini kapatabilirsin ... koltukta oturuyorsun... odadaki sesleri duyuyorsun... nefesinin usulca ciğerlerine girip çıkışını hissediyorsun... giderek rahatlıyorsun, GEVŞEDİĞİNİ hissediyorsun... Sesimi duydukça ve sırtının koltuğa yaslandığını hissettikçe... aldığın her nefesle, bunların RAHATLAMANA SEBEP OLDUĞUNU fark ediyorsun... gittikçe daha derin... çok daha rahat... kendi öz Kaynağına doğru.

Karşında aşağıya inen bir merdiven olduğunu hayal et... Merdivenin on basamağı var... Görebiliyor musun?... veya hissedebiliyor musun?... (*yanıtlaması için zaman tanıyın*) ... Güzel... Şimdi zihin gözünde, ilerle ve on numaralı basamağın üstüne gel, bu en üst basamak... Şimdi sonraki basamağa in, dokuzuncu basamak... şimdi sekiz... İndiğin her basamak seni gitgide daha derine, Kaynağına götürecektir... Şimdi yedinci basamağa in... altı... beş... İndiğin her basamakta daha da derin bir rahatlama ile kendine doğru inmene izin ver... dört... üç... genişle ve derine, daha derine ilerle... iki... şimdi, son basamağa, bir numaralı basamağa inmeye

hazırlanırken, farkındalığının ileriye doğru genişlemesine izin ver... Şimdi sınırsızlığın arkana doğru genişlesin... Şimdi farkındalığın iki tarafında da, sonsuzluğa doğru yayılsın... Uzayın altına doğru genişlemesine izin ver... farkındalığının yukarı doğru yayılmasına izin ver... Gittikçe derinleşen bu sınırsızlıkta bir süre dur... Gittikçe derinleşen enginlikte dinginleşiyor ve sessizleşiyorsun... şimdi birinci basamaktasın... Benliğinin Kaynak olduğunun farkındalığı içinde bir süre kal... (*çalışma arkadaşınızın bu noktada on beş ilâ otuz saniye kalmasına izin verin*).

Bedensel Yolculuk – Mekik Gezintisi

Şimdi yerde duran bir termometre hayal et... Üzerinde birden ona kadar sayılar yazılı... Bir gidebileceğin en son derinlik, on ise tazelenmiş, canlı, uyanık bilinç hali olsun. Termometreyi tam olarak göremiyorsan, bunun hiç bir önemi yok... Orada olduğunu sezebiliyor musun?... (*yanıtlaması için zaman tanıyın*) ... Sadece orada olduğunu bilmen yeter... Şimdi, eğer bir Kaynak içinde gidebileceğin son derinlikle ve on da tam, parlak, uyanık bilinçse, termometrenin hangi noktasına olduğunu sezebiliyor musun?... Bir sayı duyabilir veya onun bir dereceye doğru yükseldiğini görebilirsin, veya sadece nerede olduğunu sezebilir ya da hissedebilirsin... Peki, termometrenin neresindesin?... (*yanıtlaması için zaman tanıyın*)... Termometrenin yarım derece artmasını sağlayabilir misin?... (*yanıtlaması için zaman tanıyın*)... Bir derece düşmesini sağlayabilir misin?... *yanıtlaması için zaman tanıyın*)... Güzel... Artık tam olarak kimin kontrolde olduğunu bildiğine göre, termometrenin hangi dereceyi göstermesini istersin?... Sınırsızlığın her yönde yayılmasına izin vermeye sürdürürken, bunu doğal bir şekilde, kendiliğinden yapmasına izin verebilirsin, kendi isteğiyle bunu mükemmel bir biçimde yapacağını biliyorsun...

Şimdi karşında duran bir kapı hayal et... kapının ardında saf ışık var... kendi Varlığının ışığı, kendi Kaynağının ışığı... bu ışığın özü sınırsız sevgi... Bu kapının ardında ayrıca ermişin veya akıl hocan var, bilgeliğine güvendiğin ve yanında kendini güvende ve korunaklı hissettiğin biri... Hazır olduğunda, kapıdan geçip kendi ışığına ulaşabilirsin ve akıl hocanla selamlaşabilirsin... (*zaman tanıyın*) ... Kapıdan geçtin mi?... Güzel... Akıl hocanla selamlaştın mı?... Güzel.

Şimdi karşında duran bir uzay mekiği hayal et... Bu uzay mekiği çok özel bir araç... Seni bedeninin istediğin yerine götürebilir, ne kadar büyük veya küçük olduğu fark etmez ve nereye gideceğini de tam olarak bilir... Organlarının içine, damarlarına, kaslarına veya dokuya büyük bir özenle, emin ve korunaklı bir şekilde gidebilir... Şimdi ilerle ve akıl hocanla birlikte mekiğe gir... İçeride misin?... Güzel... Şimdi, hazır hissettiğinde yeşil düğmeye bas ve mekiğin seni ilk durağına götürmesine izin ver, burası gideceğini sandığın yer olmayabilir, bu yüzden mekiğin sana rehberlik etmesine izin ver. O bedeninin bilgeliğinden güç alıyor... bilgeliğinin nereye istiyorsa gitmesine izin ver ve oraya geldiğinde, el frenini çekmeyi unutma ve beni

vardığından haberdar et... (bekleyin)...

KEŞİF SÜRECİ'NE GİDİN.

Bedensel Yolculuk – Keşif Süreci

Nereye geldiğini artık sezebiliyor musun? (yanıtlamasına izin verin, hâla bilmiyor olabilirler, bu önemli değil)... Çok güzel... Haydi, akıl hocanla birlikte elinizdeki büyük fenerlerle mekikten inin... Etraf nasıl görünüyor?... Ayaklarının altındaki yer nasıl?... Bulduğun yerin nasıl olduğunu tarif edebilir misin? ... Bu organın içinde mi yoksa dışında mı bulunduğunu hissediyorsun?... [eğer yanıtı dışında olursa şunu okuyun “bir yerlerde ufak bir giriş hayal et ve akıl hocanla birlikte doğrudan organın içine gir (veya kas ya da doku)”] ... Şimdi fenerlerinizi en parlak hale getirin... Etraf nasıl görünüyor?... Gözüne çarpan veya etraftan farklı görünen bir düzensizlik var mı? ... Acele etme... etrafta dolaşmaya devam et ve nasıl göründüğünü yakından incele... tam anlamıyla *görmek* gerekmiyor... Yalnızca hissetmeye veya içsel olarak sezmeye çalış... (uzun duraksama) ... Dikkatini çeken bir yer veya bölge var mı? ... Nasıl görünüyor?... Oraya git ve yanında dur... Nasıl hissediyorsun?... Eğer bunun içinden yayılan bir duygusal his olsa, buna ne ad verirdin?... (yanıtlamasına izin verin) ... Eğer bu içinde bir sezgi oluşturuyorsa, sana nasıl hisler veriyor, adlandırman gerekse, bu hisse ne derdin?... Bu duyguyu tümüyle hissetmeye çalış... (duyguyu adlandırmalarına izin verin) ... Bu hissi nefesinle içine çek...

Kendine “Daha önce ne zaman bu şekilde hissetmiştim?” diye sor ve bu soruyu yanıtlamak için, zihninde ayaklarına bak ve eğer varsa, hangi ayakkabılarını giydiğini gör... Bacaklarına ve kıyafetlerine bak... Kendini hangi yaşta hissettiğini ve nerede olabileceğini duyumsa ... Orada başka kim var?... Bu kişi veya kişiler aklına belli bir anıyı veya anı silsilesini getiriyor mu?... (yanıtlamasına izin verin)... Çok güzel...

Zihninde belli anılar veya anı silsilesi canlandığında Hafıza Çalışması'na başlayın.

Eğer aklına her hangi bir anı gelmediyse son paragrafı tekrarlayın. Yine de bir anısını hatırlamadıysa doğrudan Kamp Ateşi Sayfasına geçin (s. 186) ve bu duyguyla doğrudan ilişkili olan kişileri kamp ateşine davet edin. Daha sonra normal bir şekilde devam edin.

Bedensel Yolculuk – Hafıza Çalışması

Artık bir anıyı veya anılar silsilesini ortaya çıkardığına göre ... devam et ve tüm sahneyi dev bir sinema perdesine yansıt ama şimdilik perde boş kalsın, bir dakika sonra bu anıya döneceğiz... Perdeye yansıtın mı?.. Güzel... Perdeyi kararttın mı?..

Çok iyi...

Şimdi akıl hocanla birlikte, orada, organının içinde, bir kamp ateşinin başında olduğunuzu hayal et. Bu kamp ateşinin özü koşulsuz sevgi ve huzur, Kaynağın kendisi olsun... Sen ve akıl hocan, bu kamp ateşinin başında, anı veya anılar silsilesini sinema perdesinde izlemeye hazırlanırken kendi Kaynağınızın sevgi ve huzuruyla dolusunuz... Hazır olduğunda, sahneyi oynat ve bittiğinde de perdeyi karart ve bana haber ver... *(epey uzun bir süre tanıyın)* ... Sahnede neler olduğunu bana tarif etmek ister misin? ...*(yanıtlamasına izin verin)*... Şimdi bu sahneyi yaşamış olan geçmişteki sen, perdeden insin ve kamp ateşinin başına gelerek şimdiki senle ve akıl hocanla birlikte otursun...

Şimdi, bu ateşin başında huzur içinde otururken, şimdiki sana veya akıl hocana bu sahnede hangi becerilere sahip olsan sana faydası OLABİLECEĞİNİ düşündüğünü sor... *(düşünmesi ve beceriler bulması için zaman tanıyın, onu cesaretlendirin)* ... *(bunları adlandırmasını isteyin ve yanıtları kâğıda yazın)* ...

Haydi, şimdi bu sahneyi yaşamış olan geçmişteki haline, tüm bu becerileri veya duyguları içeren bir balon buketi ver ve sahneyi tekrar perdede oynat ve bu becerilere o zaman sahip olsaydın OLAYLARIN NASIL GELİŞMİŞ OLACAĞINI izle... Sahne sona erdiğinde perdeyi karart ve bana haber ver... *(yeteri kadar zaman tanıyın)* ... Sahne nasıl gelişti?... Kısaca tarif edebilir misin?... Güzel...

Şimdi sahneyi yaşamış olan geçmişteki halinin ve diğer kişi(lerin) perdeden inmesini istiyorum. Geçmişteki senin o zaman dile getirmediği ve söylenmesi gereken bazı şeyler vardır mutlaka ve anındaki diğer insanların da duyması gerekenler vardır.

Bedensel Yolculuk – Kamp Ateşi Süreci

Yavaşça ve dikkatlice okuyun. “...” işaretini gördüğünüz yerlerde duraklayın ve çalışma arkadaşınızın sorularınızı tümüyle deneyimlemesi ve yanıtlaması için ona *yeteri kadar süre* tanıyın.

Bir kamp ateşi hayal et... Bunu hemen orada, organın veya dokunun içine yerleştirebilirsin... Bu kamp ateşinin özünde ebedi sessizlik, koşulsuz sevgi var. Akıl hocanla birlikte ateşin başındasınız... Şimdi ateşin başına meselenle ilişkili kişileri getir... Başka herhangi birinin bu kamp ateşinin başında olması gerekiyor mu?... *(yanıtlamasına izin verin)*

Kamp ateşini görebiliyor musun?... Geçmişteki halini görebiliyor musun?... Şimdiki halini?... Akıl hocanı?... Başka kimler var?... *(Yanıtlamasına izin verin ve daha sonra özel olarak hitap edebilmek için tüm isimleri kâğıda yazın.)*

Meselenle ilişkili kişiler arasında hangi BİRİ veya İKİSİYLE konuşmak isterdin?...

Orada bulunan herkesin söylenmesi gerekenleri duyacağını bilerek... Önce kiminle konuşmak isterdin?... (yanıtlamasına izin verin)

TÜM soruları HER kişi için yineleyin.

1. Herkes şimdi bu koşulsuz sevgi ve benimseme ateşinin karşısında oturuyor. **Geçmişteki sen** önceden çok acı yaşamış olabilir. Şimdi, **geçmişteki senin** bu eski acılarla ilgili konuşmasına izin ver, söylenmesi gerekenleri söylesin ve _____ (Anne, Baba, Sevdiği kişi, vs.) duymaları gerekenleri duysun... (uzun duraksama).
2. _____ (Anne, Baba, Sevdiği kişi, vs.) o dönemde sahip oldukları becerilerle muhtemelen ellerinden gelenin en iyisini yapıyorlardı, bunun bilinciyle seni yanıtlamalarına izin ver... (cevabı bekleyin).
3. **Geçmişteki sen** bunu nasıl yanıtlardı? ... (yanıtlamasına izin verin).
4. Eğer _____ (Anne, Baba, Sevdiği kişi, vs.) kişilikleriyle değil de ruhlarıyla yanıtlasalar, ne derlerdi? ... (yanıtlamasına izin verin).
5. **Geçmişteki senin** bunlara verecek bir yanıtı var mı? ... (içini dökene kadar devam edin).
6. **Akıl hocan** bunlara bir şey ekler miydi?... (yanıtlamasına izin verin).
7. **Şimdiki sen** olarak _____ (Anne, Baba, Sevdiği kişi, vs.)'a ne söylemek istersin? ... (içini dökene kadar devam edin).
8. _____ (Anne, Baba, Sevdiği kişi, vs.) ruhlarıyla bunu nasıl yanıtlardı? ... (yanıtlamasına izin verin).
9. Kimsenin bunlara ekleyecek bir sözü var mı?... (içini dökene dek konuşmayı sürdürün).
10. **Geçmişteki sen** hazır olduğunda ona şu soruyu sor: “Onların eski davranışı **hiçbir şartta** kabul edilemez de olsa ve sen de bu davranışı hiçbir şekilde görmezden gelemesen bile, yine de onları tüm kalbinle **tamamıyla ve kesinlikle** bağışlamak istiyor musun?” ... (yanıtlamasına izin verin). O zaman haydi, onları bağışla...(bağışlamasına izin verin).
11. **Şimdiki sen** hazır olduğunda şu soruyu sor: “Onların eski davranışı **hiçbir şartta** kabul edilemez de olsa ve sen de bu davranışı hiçbir şekilde görmezden gelemesen bile, yine de onları tüm kalbinle **tamamıyla ve kesinlikle** bağışlamak istiyor musun?” ... (yanıtlamasına izin verin). O zaman haydi, onları bağışla...(bağışlamasına izin verin).

Şimdi ikinci kişi için 1'den 11'e kadar soruları tekrarlayın ki her şey konuşulsun ve duyulsun. Bunu bitirince, aşağıdakileri söyleyerek devam edin.

Şöyle söyleyin: Haydi hepsini bağışla, onları kutsa. Tüm yaşamın kaynağı olan

ateş karışıp kaybolsunlar... Sonra **geçmişteki sana** dön ve şöyle söyle: “Sana söz veriyorum, bu eski acıları bir daha **asla** yaşamak zorunda kalmayacaksın. Yaşanan acılar nedeniyle seni bağışlıyorum çünkü şu an sahip olduğum becerilere o zaman sahip değildin ve artık bunlara istediğin zaman erişebileceğine söz veriyorum. Seni seviyorum ve her zaman seni koruyacağım”... Sonra **geçmişteki sana** sarıl ve onunla birleş, **geçmişteki senin** içinde bu bağışlama ve becerilerle büyümesine izin ver.

Şimdi kamp ateşi yok olsun... Yalnızca sen ve akıl hocan kalsın... parlak ışıklı fenerlerinizi çıkarın ver her yeri aydınlatın... Neler görüyorsun?... Etraf nasıl değişiyor?... *(yanıtlamasına izin verin)* ... Güzel... Organın veya dokunun söylemek istediği son bir şey var mı?... *(zaman tanıyın)*

Kendiliğinden, otomatik olarak iyileşmeye devam edeceğinin ve kalbinin çarpmasından ve gözlerinin parlamasından ve hücrelerinin yenilenmesinden sorumlu olan tarafının, senin düşünmene gerek bile olmadan, mükemmel bir şekilde, her zaman olduğu gibi sen uyurken doğal bir şekilde iyileşme sürecine devam edeceğinin bilincinde olarak... akıl hocanla birlikte, yüreğiniz şükranla dolu olarak oradan ayrılabilirsiniz.

EVE DÖNÜŞ YOLCULUĞUNA BAŞLAYIN.

Bedensel Yolculuk – Eve, Uyanık Bilince Dönüş

Bugünkü şifa yolculuğunu tamamladın, uzay mekiğine geri dön ve akıl hocanla birlikte, sizi en başta girdiğin kapıya geri götürmesine izin ver. Şimdi mekikten in ve tüm kalbinle akıl hocana teşekkür et, artık bu içsel yolculuğa istediğin zaman çıkabilirsin... Şimdi kapıdan geç... burada yerde duran termometreyi göreceksin... Hangi derecede bulunduğunu sezinleyebiliyor musun?... çok iyi...

Şimdi birinci basamağa çık... ve ben birden ona kadar sayarken sen kendini gittikçe daha tazelenmiş, canlı ve neşeli hissedeceksin... iki... üç... dört... Gerinebilirsin ve bedeninin daha enerjik olduğunu hissedebilirsin... beş... altı... yedi... rahatlıyorsun, tazelenmiş hissediyorsun, tam olarak uyanık bilince uyanmaya hazırsın, içsel bir bedensel yolculuğa çıktığın için kendine minnettarsın... sekiz... canlı hissediyorsun... dokuz... ve gözlerini ANCAK her parçan bütünleştiğinde ve kendi kendine şifa sürecine doğal olarak devam etmeye hazır olduğunda açacaksın... on... gözlerini açabilirsin.

Bir, iki dakika boyunca derin nefes alın. Etrafta gezinmek, biraz su içmek, gerinmek size iyi gelebilir ve sonra ortak deneyimlerinizi çalışma arkadaşınızla



Sonsöz

BİRÇOK İNSAN, kronik yorgunluk, miyelensefalit, tümör, kanser, romatizma, kronik sırt ağrıları ve akut diz ağrısı gibi şikâyetlerle Yolculuğa katılır ya da uyumakta güçlük çekerler veya kronik depresyon teşhisi konmuştur veya halsiz ya da uyuşuk (letarjik) hissediyorlardır. Bazıları da kendilerini güçsüz düşüren öfke gibi duygusal sorunlarla gelirler veya eleştiriye karşı hassas olduklarını biliyorlardır ya da özgüven eksikliği çekerler. Kimileri topluluk önünde konuşmaktan korktuklarından, kimileri her şeyi son ana erteleme sorunu yaşadıklarından, kimileri de endişe ya da stres yüzünden gelir. Bazıları sigara, içki veya uyuşturucuyla mücadele ediyordur. Pek çokları yaşadıkları kaybı telafi edememiş, kederden kurtulamamışlardır; bir o kadarı da yakınlaşmaktan kaçınmalarına neden olan cinsel bir tıkanma yüzünden gelir.

Gelenlerin büyük bölümü harika bir hayata sahip olabileceklerini, çok daha güzel işler başarabileceklerini biliyorlardır ama bir şey buna engeldir; sanki bir “bilinmeyen rahatlık alanı” vardır ve aslında erişebileceklerini gayet iyi bildikleri bolluğa da başarıya da ulaşmalarına engel oluyordur.

Gelenlerin istisnasız hepsi, ister duygusal ister bedensel olsun, sorunun özünde yatan sebebi bulmayı ve kurtulmayı başarır. Hepsi de kendi şifa yolculuğunun katılımcısı olur.

Ancak yine de evlerine şifadan çok daha derin ve paha biçilmez bir şeyle dönerler. *Gerçekte* kim olduklarının bilinciyle evlerine giderler. Tüm bu duygusal ve bedensel zorlukların aslında hayatlarının en müthiş hediyesi haline geldiğini; çünkü bunların “uyandırma çağrısı” olduğunu fark ederler. Sonra da kendi ruhlarının yoğun güzelliğine uyanırlar. Yüreklerinin içinde gizli kalmış sevginin varlığına uyanırlar. Şifa için gelirler ve Tanrının krallığının kesinlikle içlerinde olduğunu anlayarak, bilerek ayrılırlar.

Bu kitabın *sizin* için de bir uyanma çağrısı olmasını yürekten diliyorum. Kendini keşfetmekle ilgili tüm bu esinlendirici hikâyelerin, sizin yüreğinizde de bir arzu alevini ateşlendirmesini ve kendi ruhani yolculuğunuza çıkmanıza neden olmasını dilerim.

Belki bir gün sizinle tanışma mutluluğuna erişirim ya da bu kitabı bir arkadaşınıza vermek istersiniz, bu sayede de her insan kalbi kendi yüceliğinin farkına varmış olur.

Gerçek benliğiniz olan sevginin varlığını keşfetmeniz ve özgürlüğün doğru bir ifadesi olarak yaşamanız dileğiyle...

Tüm sevgimle, Brandon.



Yazar Notu

BU KİTAP, herkesin içindeki yüceliği anlamanız ve fark etmeniz için sizi esinlendirmek üzere, kendi şifa yolculuğuna çıkmanın insanın kendisine vereceği harika bir hediye olduğunu belirtmek için yazılmıştır. Bu, zaten içinizde olan özgürlüğe ve bütünlüğe “uyanma çağrısıdır.”

Sürdürdüğünüz, geleneksel veya alternatif şifa ya da sağlık programından sizi koparmak için TASARLANMAMIŞTIR. Tam tersine, amacı kendi seçtiğiniz yöntemin etkisini *artırmak* ve desteklemektir.

Şifa alanının garantisi yoktur; insanlar ne kadar çoksa şifa yolları da o kadar çeşitlidir. Bu kitaptaki sözlerin, seçtiğiniz yolda sizi esinlendirmesini ve desteklemesini ümit ederim.

Eğer içinizden bu çalışma ya da Yolculuk workshopları ile ilgili daha fazla bilgi edinmek geçerse lütfen Yolculuğun İngiltere numarasını aramaktan çekinmeyin: 07000 783646. Buradakiler sorularınızı yanıtlamaktan memnuniyet duyacaktır.

Seçtiğiniz yolculuğun kendini keşfetme coşkusu ve bütünlüğü ile dolmasını dilerim.



Teşekkür

YOLCULUĞA katkıda bulunan herkesin ismini saymama imkân yok ama şifa yolculuğumda önemli rolü olan bazı kişilere şükranlarımı özellikle belirtmek isterim, bana inanan ve yolculuk boyunca beni destekleyen yakın arkadaşlarım, Debra Angeletti, Skip Lackey, Catherine Curry, “Kabir” Jeremy Geffen ve Mark ile Elaine Thomas. Ruhsal açılışımda ilerlemeye beni durmaksızın sevk eden eski eşim Bob’a; bilgeliği ve güveni için kızım Kelley’e ve iyileşeceğime kesin gözüyle bakan sevgili dostlarım Tony ile Becky Robbins’e yürekten teşekkür ederim. Hem bir arkadaş olarak, hem de Yolculuk seminerlerini geliştirirken verdiği uzman tavsiyeleri nedeniyle cömert ve kesintisiz desteği için David Marshall’a özellikle teşekkür ediyorum.

Yalnızca dost olarak yanımda olduğu için değil, bu kitabın ön hazırlığında benden cömert yardımını esirgemeyen Vicki St. George’a özellikle minnettarım. Gerçeğe duyduğu sevginin, mükemmel bir editör kıldığı Carole Tonkinson’a da minnettarım. Yolculuğun ilk seminerlerini gerçekleştirmemde bana iyilikseverlikleriyle yardımcı olan Nada, Catherin, Peter Withfield ve Marlise Karlin’e de özel olarak teşekkür ederim.

Bana inandığı, güzellik ve doğa tutkusunu bana da aşıladığı için anneme şükran borçluyum.

Bana ilham veren tüm öğretmen ve terapistlere, özellikle Surja Jessup’a tüm kalbimle teşekkür etmek isterim. Ancak, hem hayatım hem de bu kitap üzerinde derin etkisi olan herkesi saysam kitap bir ansiklopediye dönüşürdü. NLP, NAC, iridoloji, akupunktur, şifalı bitkiler, beslenme, kinesiyojoloji, tıbbi hipnoz, psiko-nöro immünoloji, psikoloji ve bireysel gelişim alanındaki tüm eğitimciler bana birer mücevher kazandırdı. Ancak, isminin burada geçmesi gerektiğini hissettiğim bir kişi var: Doktor Deepak Chopra. Yoğun araştırmaları sayesinde hücrel iyileşmenin mümkün olduğunu kanıtlayarak milyonlarca kişiye ilham kaynağı olmuştur.

Adlarını sayamayacağım kadar çok kişi, Yolculuğun mesajının iletilmesinde katkıda bulunmuştur. Başkalarına gelişim yolunda yardım etmeye kendilerini adanmış, Lipi ve Darren Bagshaw’a, Ross Marlow ve Shirley Roche’a; Teresa Curren, Jonathan Austin, Nick Williams, Carol Maples, Kemble, Suzy Greaves ve Mark ile Elizabeth Riminton’a özel olarak teşekkür ederim. Gerçekte olduğum kişiye uyanmamı sağlayan, hepimize içimizdeki yüceliği gösteren, tüm bu aydınlanmış öğretmenlere karşı yüreğim derin bir şükranla dolu, Krişnamurti, Gangaji, Catherine Ingram ve Ramana Maharişi. İlk aydınlanmam için Gurumayi’ye gönülden minnettarım. “Zihin kabımı kırarak” ayrı bir varlık olduğum kavramını

yok edip, Benliğimi doğrudan tecrübe etmemi sağlayarak bu kitabın da özünü oluşturan, HWL Poonja'ya ömür boyu borçlu kalacağım. Dilerim ki ömrüm onların varlığıyla ortaya çıkanların hizmetinde, son bulmayan bir şükran duası olarak geçer.

Gerçeğe adanmışlığı sayesinde bu kitabın yaratılması ve redaksiyonunda bana yardımcı olan eşim Kevin'e en derin şükranlarımı sunarım. Bu kitabın verdiği mesaja tutkuyla inandı ve insanlığa hizmet etme arzusu sayesinde kitabı Gerçeğin büyütecinde inceledi. En yüksek saflık ve dürüstlük derecesine sahip olduğundan emin oldu.

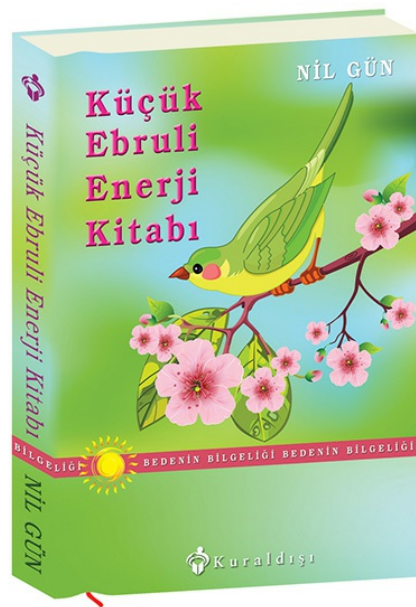
Hayatlarını dönüştürmek için Yolculuğu kullanan siz binlerce kişiye ve ilham veren hikâyeleriyle bu kitabı dolduran cesur ve cömert ruhlara teşekkür ederim. (Özel hayatlarını korumak için bazı kişilerin adları değiştirilmiştir.)

En önemlisi de, beni içimdeki sevgi ve yüceliğe uyandıran Gerçeğe şükran borçluyum.

Bu çalışmayla ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz lütfen aşağıdaki numaralardan Yolculuğu aramaktan çekinmeyin.

İngiltere ve Avrupa: + 44 1656 890400 İngiltere 07000 783646 İngiltere içinden
Avusturalya: + 61 (0)2 6685 9989 Avustralya 1300 30 4414 Avustralya içinden
infooz@thejourney.com

İnternet sayfamızı ziyaret edin: www.thejourney.com



NİL GÜN

Küçük Kitaplar



Ş Ö M İ Z L İ

S E R T

K A P A K



K u r a l d ı Ő 1

workshop

deneyimsel farkındalık çalışması

yaşam okulu

özsaygı
(self-esteem)

kendinizle ve
başkalarıyla
iletişim

kadın-erkek
ilişkileri

NLP neuro
linguistic program-

amaç
belirlemek ve
inisiyatif
alabilmek

zihinsel
denge

kendinizle
yüzleşin

gölgelerden
aydınlığa

bütünsel kinesiyojoloji (PiKi)

PiKi

TEMEL

PiKi

ORTA

PiKi

İLERİ

PiKi

MASTER

PiKi

TRAINER

yöneten nil gün ve saim ko

KURALDIŞI EğİTİM & DANIŞMANLIK
Ayrıntılı bilgi için: 216 449 98 05 pbx www.kuraldisi.com

WORKSHOP

Özsaygı

Yüksek özsaygı, kişinin hem değerli hem yeterli olduğunu hissetmesidir. Sevmeye ve sevilmeye

layık olduğunu derinden bilmektir. Hayatın her alanında kendi sorumluluğunu yüzde yüz alabilme gücüdür. Kendinin ve başkalarının içindeki iyiyi ortaya çıkarabilme yetisidir. Özdeğer, özgüven, öz farkındalık, özsaygı, özsevgi ve öz sorumluluğun bir arada olmasıdır. Sevebilme ve empatik olabilme yetisidir. Hem alçakgönüllü hem cesur olabilmektir. Hayat boyu gelişime ve yeniliklere açık olmaktır.

Yüksek özsaygı, kendini beğenmişlik değildir. “Başkaları ne düşünür”e göre davranmak değildir. Kendini başkalarından üstün ya da aşağıda görmek değildir. İş hayatındaki başarılarla, ünle, parayla, konumla, unvanla geliştirilemez çünkü dışsal kaynaklı değildir.

0-6 yaş arasında temeli oluşan özsaygımızı bilinçlenerek geliştirebiliriz.

- ÖZSAYGI, “evet” demek istediğinde “evet”, “hayır” demek istediğinde “hayır” diyebilmektir.
- ÖZSAYGI, evde tek başına iken aynada gördüğün kişiyi güvenilir bulmak, ona saygı ve sevgi duyarak gülümseyebilmek, bu insan benim dostum diyebilmek, karşı cins olsaydı onu eş olarak seçmeyi arzu edebilmektir.
- ÖZSAYGI, kendini beğenmişlikten kendini beğenmeye doğru yapılan bir yolculuktur.

Grup dinamiği oyunları ile değerlilik ve yeterlilik duygularınızı geliştireceğiniz bu bireysel gelişim workshopu, derin bir kendi gücünü keşif çalışmasıdır.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

W O R K S H O P

Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek

Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek workshopu, negatif bakış açısından yararlanmanızı ve pozitif bakış açısının bir adım ilerisine geçmenizi sağlayan devrim niteliğinde zihinsel bir tekniktir.
İş Yaşamında Başarı İçin:

- Gerektiği anlarda inisiyatif alabiliyor musunuz?
- Yaptığınız işten zevk alıyor musunuz?
- İşinizi nasıl zevkli hale getireceğinizi biliyor musunuz?
- Doğru zamanda, doğru kişilere, doğru soruları sorabiliyor musunuz?
- İş arkadaşlarınızın ilham kaynağı mısınız?
- Liderlik ve yöneticilik potansiyelinizi maksimum düzeyde kullanıyor musunuz?
- Takım arkadaşlarınızı nasıl motive edeceğinizi biliyor musunuz?
- Verileri, eğilimleri ve riskleri değerlendirerek optimal kararlar alabiliyor musunuz?
- İşyerindeki iletişiminizi, verimliliğinizi ve üretiminizi optimal kılacak eylem planları geliştiriyor musunuz?

Özel Yaşamda Başarı İçin:

- Öncelikli yaşam amacınızı tanımlayabildiniz mi?
- İnisiyatif alabiliyor ve cesaretle adım atabiliyor musunuz?
- Sıklıkla endişe, öfke, kızgınlık ve hayal kırıklığı gibi duyguların esiri oluyor musunuz?
- Kontrol edemeyeceğiniz şeyleri nasıl kabulleneceğinizi biliyor musunuz?
- Kontrol edebileceklerinizi zirveye taşımanın yollarını biliyor musunuz?
- Duygularınızı bastırmayıp sadece ve her koşulda kontrol etmeyi biliyor musunuz?
- Başkalarının içindeki en iyiyi ortaya çıkarabiliyor musunuz?

En iyi şeyleri hak ettiğinizin farkına varmanız; yaşamın her alanında en iyiyi elde etmeniz ve kendinizin en iyi versiyonunu yaşamanız için geliştirilen bu eğitimde yeteneklerinizi, kaynaklarınızı, zamanınızı, inisiyatif kullanma yeteneğinizi, cesaretinizi ve enerjinizi maksimum düzeye çıkarmayı öğreneceksiniz.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

W O R K S H O P

İlişkiler

Sürekli aynı ölümcül tuzağa düşüp ışığına çekildiği ateşte kavruluveren pervanelere dudak bükeriz. Peki ya biz? Bizi düş kırıklığından başka bir yere götürmeyen aynı kalıpları tekrarlayıp durmaktan ne kadar özgürüz?

Ya şu sorulara yanıtlarınız?

BEKÂRSANIZ;

- Bu kez farklı olacak diye başladığınız ilişkilerinizin sonu hep hüsrana mı oluyor?
- Karşı cinsle iletişim kurmakta güçlük çekiyor musunuz?
- Kadınları/erkekleri anlamak mümkün değil diye mi düşünüyorsunuz?
- Aşk, tutku, alışkanlık ve sevgi arasındaki farkı biliyor musunuz?
- Kadınlar/erkekler konusunda şanssız olduğunuzu mu düşünüyorsunuz?
- Geçmiş ilişkilerinizdeki partnerlerinizin ortak özellikleri var mı?

EVLİ YA DA BİRLİKTEYSENİZ;

- Eşinizle/sevgilinizle birlikteliğiniz tekdüze bir hale mi geldi?
- Eşiniz/sevgiliniz tarafından anlaşılmadığınızı mı düşünüyorsunuz?
- Eşiniz/sevgiliniz yaşamınızda bir boşluk mu dolduruyor?
- “Mutlu aşk yoktur” sözüne inanıyor musunuz?
- Birlikteliğin temeli olarak gördüklerinizin her insan için farklı olabileceğini hiç düşündünüz mü?
- Evlilik/birliktelik içinde yalnızlık duyuyor musunuz?

İlişkinizi farklı bir açıdan değerlendirip sorunlarınızın gerçek nedenlerinin farkına varabilir, kendinizi ve ihtiyaçlarınızı daha iyi tanıyarak daha sağlıklı ilişki kurabilirsiniz.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

İletişim

İlk öğrendiğimiz şeylerden birisi konuşmak olduğu için iletişimi “bildiğimizi” varsayabiliriz. Konuşmaktan çok daha öte olan iletişimi gerçekte ne kadar biliyoruz?

- NEDEN bazı insanlara anında kanımız kaynıyor ama en sevdiğimiz arkadaşımızın arkadaşı tanıştığımız an bizi rahatsız ediyor?
- NEDEN çocuklarımızdan birine kendimizi yakın hissederken diğerine aynı duyguyu hissedemiyoruz?
- NEDEN ilk bakışta sevimli bulduğumuz insan bir süre sonra bizi ilk anda çeken özellikleri yüzünden itici hale geliyor; gözümüze, bonkörlüğü müsrifliğe, rahatlığı sorumsuzluğa, kendine güveni ukalalığa dönüşüyor?
- NEDEN başka şirkette çalışırken bin bir zahmetle kadromuza aldığımız eleman, şimdi bize hiçbir işe yaramadığı duygusu veriyor?
- NEDEN yıllardır en derin sırlarımızı paylaştığımız dostumuzla artık iletişimin koptuğunu hissediyoruz?
- NEDEN iyi niyetli davranışlarımıza bile olumsuz tepkiler alıyoruz?
- NEDEN zor insanlar karşısında zorlanıyoruz?
- NEDEN insanlar bizi yanlış anlıyor?
- NEDEN zaman zaman da olsa kırıcı olabiliyoruz?
- NEDEN sonradan pişmanlık duyacağımız tepkileri veriyoruz?
- NEDEN sık sık istemediğimiz sonuçlarla karşılaşılıyor?
- NEDEN her zaman yeterince inisiyatif alamıyoruz?
- NEDEN insanlarla eşit ilişki kurmakta zorlanıyoruz?

Sözlü iletişim, iletişim buzdağının tepesidir. İletişimin yazılı olmayan “yasalarının” bilincine varmak, kişiyi şişe içindeki mesajını denize emanet etmekten kurtarır. Birey, iletmek istediği mesajın etkin taşıyıcısı haline gelir.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

Bütünsel Kinesiyoloji

Bütünsel Kinesiyoloji ya da kısaca PiKi dediğimiz, uygulayan insanların hayatında derin dönüşümler yaratan bu harika yöntem nedir?

PiKi, Batı'nın keşfi olan Kas Testi ile Doğu'nun binlerce yıllık bilgeliğinin harika bir sentezidir.

Değişik kültürlerde Prana, Chi, Ki gibi değişik isimlerle bilinen yaşam enerjisi, bedenin meridyen denilen akupunktur çizgileri boyunca akar. Pi sonsuzluğu, Ki enerjiyi temsil eder. PiKi, dengesi bozulmuş yaşam enerjisini dengelemeyi amaçlar.

Bütünsel Kinesiyoloji bir enerji çalışmasıdır. Enerji fiziyojijiyi yansıtır ve etkiler.

1. Beden/zihin/ruh daima dengeyi arar. PiKi bedene bu desteği vererek sağlığı koruma sürecini hızlandırır.
2. Bedenin dilini öğrendiğimizde, beden bize dengemizi sağlamak için yol gösterir. PiKi teknikleri size bedenin dilini öğretir.
3. Kas Testi ile beden/zihin/ruh boyutunda olanı biteni takip edebilir, bedeninizle doğrudan iletişime geçebilirsiniz.

PiKi eğitimi, Temel, Orta, İleri, Master ve Trainer aşamalarından oluşan bir paket programdır.

PiKi eğitimleri hem kendilerini geliştirmek ve sağlıklı bir yaşam sürme becerilerini kazanmak isteyenler için hem de bu alanda uzmanlaşmak isteyenler için hazırlanmış eğitimlerdir.

Herkes için: Temel, Orta ve İleri seviyede yer alan modüller, özellikle herkesin yararlanmasına yönelik uygulamaları içerir.

Uzmanlaşmak isteyenler için: Master ve Trainer eğitimleri ise bu alanda uzmanlaşarak eğitmen veya danışman olmak isteyenlere yönelik eğitimlerdir.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

W O R K S H O P

NLP

NLP her şeyin kendiliğinden, beklenenin de ötesinde bir kolaylıkla yoluna girdiği tesadüfi anların ardında yatan dinamiği inceleme ve uygulama bilmidir. NLP bu anların sizin seçiminiz doğrultusunda bilinçli olarak yaratılmasının bilmidir.

NLP ÖĞRENMEK SİZE NE KAZANDIRIR?

- Bütün ilişkilerinizde istediğiniz sonucu yaratacaksınız.
- Zihinsel stratejileri kolaylıkla çözümleyebileceksiniz.
- Fikirlerinizi net bir şekilde aktarabileceksiniz.
- Başkalarının sizi nasıl algıladığını fark edeceksiniz.
- NLP tekniklerini kullanarak yaşamınızı daha kaliteli hale getireceksiniz.

NLP tekniklerinin öğrenilmesi ve uygulanması kolay, yarattığı sonuçlar güçlü olduğu için sonuçları anında göreceksiniz.

NLP, iletişim kurmayı arzuladığınız her insanın kendine özgü dilini anlama ve o kişiyle kendi anladığı bireysel dilde iletişim kurabilme sanatıdır.

Edilgen insanın yaşamı tesadüflere bağlıdır.

Etkin insan yaşamını kendisi belirler.

Edilgen insan için anlaşılma önemlidir.

Etkin insan için anlamak önemlidir.

Edilgen insan “Kimse beni anlamıyor” der.

Etkin insan “Seni anlıyorum” der.

NLP, “etkin insan olmak” sanatıdır.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

W O R K S H O P

Zihinsel Denge

(Temel/Seviye 1)

Zihinsel Denge, üç aşamalı PiKi Temel eğitiminin birinci seviye eğitimidir.

Zihinsel Denge eğitiminde, Beden/Zihin/Duygu/Ruh bütünlüğünün ağırlıklı olarak zihinsel boyutu üzerinde çalışma yapılır.

Bu eğitimde:

- Sizi sabote eden inançlarınızı sizi destekleyen inançlara dönüştürme becerisi kazanacaksınız.
- Beynin hem sağ hem sol yarıküresini birlikte kullanarak, “Zihin Balansı” yapabileceksiniz.
- Zihin gücünüzü ve belleğinizi geliştirmeyi öğreneceksiniz.
- Günlük yaşamda sıkça kullanacağınız uygulamaları hayatınızın doğal bir parçası haline getireceksiniz.

Sizi sabote eden inanç kalıplarına ulaşabilme ve dilediğiniz doğrultuda değiştirebilme yetisi, PiKi'nin en güçlü boyutlarından biridir.

Yaşadığınız ve anlam veremediğiniz düşünce ve duygularınızın kökeni inançlarımızda yatıyor olabilir. Bu duyguların kökeninin yanıtını kaslarınızdan alabilirsiniz.

PiKi inançlarınızla teması sağlayan, harika bir “varlığımızın bütünüyle” iletişime geçme aracıdır; bedenimizle, bilincimizle, ruhumuzla!

[Ayrıntılı bilgi için](#)

Kendinizle Yüzleşin

Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla insan bir bütündür. Bu boyutlardan sadece birinde bile dengeyi sağlayamazsa mutsuz olur. Mutsuzluğunun nedeninin de kendisini tanımamaktan kaynaklandığının farkına varmaz.

İnsan, yaşamı boyunca karşısına çıkan olaylar, insanlar, koşullar sayesinde deneyimler kazanarak kendini tanıma (olgunlaşma) yolunda ilerler. Yaşlıların, “şimdi bildiklerimi keşke gençlik yıllarında bilseydim” diye yakındıklarını duyarız. Bu, onların eğer yaşamlarını yeni baştan yaşama imkânı olsaydı tercihlerini farklı şekillerde yapacaklarının göstergesidir.

Yani kendini tanımanın (olgunlaşmanın) bedeli uzun yıllar, hatta tüm bir ömürdür. Uzun ömrün bile olgunlaşmayı garantilemediği sıkça görülen bir gerçek. İnsanlar bedensel yetişkinliğe zamanla ulaşıyorlar ama ya ruhsal yetişkinliğe?

Kendinizle Yüzleşin workshopu “Hayatın Özet Panoraması”dır.

İnsanın yaşam alanını dört maddeye ayırabiliriz.

1. Bireyin hem kendisinin hem başkalarının bildiği şeyler.
2. Kendisinin bildiği ama başkalarının bilmediği şeyler.
3. Kendisinin farkında olmadığı ama başkalarının farkında olduğu şeyler.
4. Ne kendisinin ne de başkalarının farkında olduğu şeyler (olumlu ya da olumsuz)

İşte, uygulamalı egzersizler dizisinden oluşan workshop, özellikle üçüncü maddenin çoğu ile dördüncü maddenin bir kısmını bireyin bilincine çıkarmayı amaçlıyor.

İnsanlara “Kendinizi tanıyor musunuz?” diye sordüğümüzde çoğunun vereceği yanıt genellikle, “Tabii ki tanıyorum” olur. Oysa “tanımak” kavramı ile kastedilen, sadece birinci ve ikinci maddelerdir. Yıllar sonra birikmiş “Keşke”leriniz olmaması için,

- Amaçlı bir yaşam için,
- Daha objektif, tutarlı ve isabetli yaşam seçenekleri için,
- Tepkisel değil etkisel, duygusal değil duyarlı bir insan olmak için,
- Kendinizle barışık olmak, kendinizi olduğunuz gibi sevmeyi öğrenmek için bu çalışmaya katılın.

Çünkü değerlisiniz.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

W O R K S H O P

Gölgelerden Aydınliğa

- Kendinizden sevgiyi nasıl esirgiyorsunuz?
- İlişkilerinizi nasıl sabote ediyorsunuz?
- Hayallerinizi neden gerçekleştiremiyorsunuz?
- Kendinizi, kendinizden (ve başkalarından) gizlemenin bedelini zihinsel, duygusal, fiziksel sağlığınıza ödediğinizin farkında mısınız?
- Enerjinizi tüketen ve sizi güçsüz kılan davranışlarınızı nasıl değiştirebilirsiniz?
- Geçmişinizle nasıl barışabilirsiniz?
- Kendinizi (ve başkalarını) nasıl affedebilirsiniz?

Geçmişin esaretinden özgürleşerek şimdiyle sağlıklı kucaklaşmak için iç dünyamızı iyileştirmek, kendimizi sevmenin, kendimizle barışık olmanın önkoşuludur.

İç dünyamızın dengeye gelmesi, dış dünyamızı da dengeye oturtur.

Olabileceğinizin en iyi versiyonu olmak en doğal hakkınız. Işığınız, gölgelerinizin ardında sevgiyle sizinle yeniden kucaklaşmayı bekliyor. Kendi ışığınızın yaşam yolunuzu aydınlatmasına izin verin. Gölgelerden aydınlığa çıkın. Yaşamınızı dönüştürün.

Kendi gücünüze, yaratıcılığınıza, “biricik”liğinize ve hayallerinize sahip çıkmak için yaşamınızı olumlu şekilde değiştirecek “Gölgelerden Aydınliğa Workshopu”na katılın ve en harika versiyonunuzla kucaklaşın.

[Ayrıntılı bilgi için](#)

İSTEYİN GÖNDERELİM!

Kuraldışı Yayıncılık'tan çıkan kitaplarla
CD/DVD
formatında hazırlanmış
motivasyon, hipnomeditasyon,
zihin programlama, çocuk eğitimi, PiKi
konulu ürünleri
www.kuraldisi.net
sitesinden indirimli olarak alabilirsiniz.
Tel: 0212 513 81 57

Kitapla ilgili düşünce ve yorumlarınızı, başka insanların da yararlanması için
www.kuraldisi.net'e girerek paylaşın lütfen.
Teşekkürler.