

“Dört Arılaşma ”nın yazarı

- [SAVAŞÇI TAN RIÇ A' NIN YOLU](#)
 - [Yeni Bir Güce Erişmek](#)
 - [Kutsal Benlik Temizliği](#)
 - [Atalarınızı Onurlandırarak Onların Lütuflarını Geleceğe Taşıyın](#)
 - [Stratejilerin Ötesinde Deney Yapmak](#)
 - [Sözlerinizi Sahiplenin](#)
 - [Roller](#)

SAVAŞÇI TANRIÇA'NIN YOLU

Olmanız Gereken Kadın Olun

“Dünyanın En Çok Satan Şaman Kitabı”



HEATHERASH AMARA

İÇSEL SAVAŞÇI TANRIÇANIZA GİDEN YOLU AÇAN

10 ÖNEMLİ DERS

“Bu kitap bu güzel gezegendeki tüm kadınlara ithaf edilmiştir. Dünyaya denge ve uyum getirmek için savaşçının ateşli sevgisine ulaşmamız ve tanrıçanın bilgeliğine erişmemiz dileğiyle.

Öyle bir zaman geldi ki tomurcukta sabırla beklemenin riski, çiçek açması riskinden daha ıstıraplı oldu.”

Günümüzde kadınların sürekli zor durumlarda kaldığı bilinen bir gerçektir. Artık kadınlar önemli bir işgücünü oluşturuyor ve ortaklar, çocuklar, aile ve dostlarımızla her zamankinden daha yoğunuz ve başkalarının ihtiyaçlarını hep kendi ihtiyaçlarımızdan önde tutuyoruz. Ve tükendiğimizi hissettiğimizde veya iyi hissetmediğimiz zamanlarda, çoğumuz kendimize karşı en yakın arkadaşımızdan daha acımasız bir eleştirmen olabiliyoruz.

İçsel Savaşçı Tanrıçamızın devreye girdiği yer burasıdır.

Savaşçı Tanrıça nm Yolu isimli bu kitapta, yazar HeatherAsh Amara, yetersiz olduğunuz fikrine bir panzehir sunuyor. Direkt, dürüst ve lafi dolandırmadan, Amara size, sonunda gerçekte olduğunuz özgün, zeki, kusursuz kadın olarak görmemiz için beklenti katmanlarından nasıl kurtulacağınızı gösteriyor.

“Kendinizi benliğinizin her bir dokusuyla sevmiyor ve yüceltmiyorsanız, kendi güç ve tutkularınıza sahip çıkma konusunda bocalıyorsanız, hayatınızda daha keyifli ve basit bir mevcudiyete ihtiyaç duyuyorsanız o zaman içsel bir devrimin zamanıdır.”

Kadim Toltek geleneğinden ve Tanrıça spiritüelliğinden bilgeliklerle Savaşçı Tanrıça'nın Yolu, olmanız gereken gerçek Savaşçı Tanrıça olmanız için size ilham verecek ve cesaretlendirecek dersler, kişisel hikâyeler, ritüeller ve egzersizler içermektedir.

HeatherAsh Amara, Toltek Yaratıcı Niyet Merkezi nin kurucusudur.

Ona www.heatherashamara.com adresinden ulaşabilirsiniz.



HEATHERASH AMARA

Telif Hakkı © 2014 HeatherAsh Amara ©2016 BUTİK YAYINCILIK ve KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.

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

Eserin Orijinal İsmi “Warrior Goddess Training” olup, eser bire bir olarak çevrilmiştir.

Yayıncı Sertifika No: 12162 Editör: Birol Gündoğdu

İngilizce Aslından Türkçe’ye Çeviren: Merve Duygun Düzelti: Fulya Tükel

Kapak Tasarımı: Adrian Morgan Kapakta Kullanılan Çizim: Elena Ray Yazar Fotoğrafi: Nicholas Rozsa

Dizgi, Mizanpaj, Türkçe Grafik Adaptasyon:

Mineral Görsel İletişim Hizmetleri Tel: 0212 289 30 10 www.mineraltasarim.com

Baskı, Cilt

İstanbul Matbaacılık Basılı Yayıncılık, Reklamcılık San. Tic. Ltd. Şti. Tel: 0216 466 74 96 Matbaa Sertifika No: 16436

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

içindekiler

İndiriler

1. İndirilerin Tarihi

İndiriler, Anadolu'nun en eski medeniyetlerinden biri olan Hititlerin en önemli eseridir.

Bu eserler, Anadolu'nun en eski medeniyetlerinden biri olan Hititlerin en önemli eseridir.

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

İndirilerin Tarihi

“HeatherAsh Amara, sevdiğim ve değer verdiğim bir kadındır. Dürüstlüğü ve bütünlüğü Savaşçı Tanrıça Eğitimi’nin her bir sayfasına yansımış. HeatherAsh, bu kitapta takdim edilen yaşam seremonisinde koçunuz ve eşsiz öğretmeniniz olacak. Savaşçı Tanrıça Eğitimi’ndeki etkin adımları kullanarak ‘hasta ve yorgun’ katmanlarını, sıkıntıyı ve boğucu koşullanmayı aşabilirsiniz. Sonuç mu? En nihayetinde kendinizle ve başkalarıyla bağ kurabilecek ve değerli, bağımsız benliğinizi yaşayabileceksiniz.”

- Ana Tiger Forrest, şifacı, Forrest Yoga’nın yaratıcısı ve Fierce Medicine isimli kitabın yazarı

“Kızlar, ‘koşullanmalardan’ kurtulmanın, kendimizi başkalarının değil, ‘kendi’ gözlerimizden görmenin ve olmamız gereken kişi olmayı dilemek ile gerçekleştirmek arasındaki uçurumu kapatmanın zamanı geldi. Size bu yolculukta cesaretle, kendinizi merhametle kabul ederek nasıl ilerleyeceğinizi, kimse HeatherAsh Amara’dan daha iyi gösteremez. Eğer gerçekten kim olduğunuzu keşfetmeye ve en iyi benliğiniz olmaya hazırsanız bu kitabı alın ve bugün işe koyulun. Dünyanın sizin ışığınıza ihtiyacı var!”

- Stephanie Bennett Vogt, Your Spacious Self isimli kitabın yazarı

“Bu kitap, hangi yaşta veya yaşamlarının hangi evresinde olurlarsa olsunlar, tüm kadınlar içindir. HeatherAsh Amara, savaşçı ve tanrıça kavramlarını kendi yaşamında ve yazılarında içselleştirmiş usta bir öğretmendir. Benim için bu kitapta bir kadının ondan öğrenebileceği dersleri en çok yansıtan cümle şudur: ‘Bir Savaşçı Tanrıça olmak, kendinizin tamamına âşık olmaktan ibarettir.’ Sunduğu her ders spiritüel, fiziksel, entelektüel ve psikolojik büyüme ve arınma için görüş ve uygulamalar sunar. HeatherAsh’in bir Savaşçı Tanrıça olma yolundaki kendi yolculuğuna dair açıklığı, kitaba farklı bir özgünlük ve hafiflik katıyor.”

- Judith Yost,

Öğrenci Dekanı ve Nature and Intimacy isimli kitabın

yazarı

Bu kitap bu güzel gezegendeki tüm kadınlara ithaf edilmiştir. Dünyaya denge ve uyum getirmek için savaşçının ateşli sevgisine ulaşmamız ve tanrıçanın bilgeliğine erişmemiz dileğiyle.

Öyle bir zaman geldi ki tomurcukta sabırla beklemenin riski, çiçek açması riskinden daha ıstıraplı oldu.

- Ana'1's Nin

»unu;

Savaşçı Tanrıça Eğitimi’nde, HeatherAsh Amara, bir öğretmen, bir arkadaş ve bir kılavuz olarak kendi deneyimlerini paylaşıyor, yepyeni bir kadın kuşağının kendi içsel dönüşüm yolculuklarına adım atmasına yardımcı oluyor.

Bu kitap pek çok geleneğin bilgeliğini tek bir güzel yolda buluşturdu. Bu öğretilerde değişmeyen bir

şey varsa o da bir düşüncenin ona yönelik bir adım olmadan hiçbir anlam ifade etmediği anlayışıdır; bu yüzden bu kitap sizi kutsal benliğinizle buluşturmak üzere tasarlanmış bir sürü egzersiz içerir.

Kısa süre içinde göreceğiniz gibi, Savaşçı Tanrıça'nın yolu sevgiyle örülmüştür.

HeatherAsh Amara benim hayatıma yirmi sene önce, her konu hakkında sayısız sorusu olan bir üniversite öğrencisi olarak girdi; öyle ki ben dahil pek çok öğretmenle çalıştı ve anlayış yolunda ilerledi. Başta, kendisi dışında var olan her şeyi anlamak istedi ama öğretmenleri onu hep içe yönlendirdi. Ve bu yöndeki direnci kırıldığında, dış dünyayı anlama yolculuğu, bir kendi kendini anlama yolculuğuna dönüştü. İşte bu kitapta okuyacağınız sayfalar bu yolculuğun bir sonucudur.

Savaşçı Tanrıça'nın yolu on derste anlatılmıştır. İlk üç ders kendinizi merkezlemenize ve nerede olduğunuzu anlamana

yardımcı olurken sonraki altı ders kişisel dönüşüm yolunda size yol gösterir. Son ders ise sizi günlük yaşamında bir Savaşçı Tanrıça olarak hakikatınızı yaşamaya davet eder.

Yirmi yılı aşkın bir süre önce sınıfıma giren genç kızın, ı ışık saçan bir kadına, bir öğretmene, bir yazara ve bir Savaşçı Tanrıça'ya, daha önemlisi, kusursuz sevginin bir ifadesine dönüştüğünü görmek beni inanılmaz mutlu ediyor.

Toltek geleneğinde, bir çırağın usta olmadan önceki son adımı, bir kol değneği gibi destek aldığı öğretmeninden ayrılması ve kendi iradesinin gücüyle yürümeyi öğrenmesidir. Öğretmeninin verdiği derslerin izleri onun atacağı tüm adımlarda olacaktır ama ortaya çıkan şey kendi deneyimlerinin bilgeliğidir. HeatherAsh Amara benim çırağımdı, şimdiyse akranım.

Bu muazzam kitaba hayat verdiği için teşekkür ederim, HeatherAsh Amara.

- Don Miguel Ruiz, Dört Anlaşma ve Ustaca Sevmek isimli kitapların yazarı

10

Önsöz

Kadınlarla çalışmak için uzun seneler önce, üniversitede Kadınlar ve Toplum isimli ilk dersimi aldığım da ve yeryüzü-odaklı spiritüelliği keşfetmeye başladığım da çağrıldım.

Dünya-odaklı spiritüellik, merkezinde dünyayı, tabiatı ve yaşamın tüm oluşumlarını onurlandıran tüm din veya geleneklerdir. Yerli Amerikan kabilelerinden Afrikalı şamanlara ve modern bilim insanlarına kadar dünyanın dört bir yanında insanlar tarafından benimsenen dünya-odaklı spiritüellik dünyayı, bize hayat ve besin veren ve bize anlayış ve bilgelik katan anne olarak görür.

Dünya ve güneşin döngüleriyle ilişkili olan bu geleneksel öğretiler ışık ve karanlığı, başlangıçları ve sonları, erkeği ve dişi, doğumu ve ölümü kutsallaştırır. Her şey dahildir; her şey kutsaldır. Kendimi farklı gelenekleri incelemeye adadığımda, Avrupa şamanizminde ve onun Tabiat Ana'yı yücelten öğretilerinde derin bir aidiyet hissi yakaladım. Genç kız, anne ve yaşlı kadın arketipleriyle Tanrıça'nın farklı nitelikleri bana, daha çok erkek bir Tanrı ve rol modeller ile rehberler

olarak gösterilen insanlar (ağırlıklı erkekler) gibi olmaya çalışmak yerine kendimi bir kadın olarak sevmeye başlamam için ilham verdi.

11

Zaman içinde yol gösterecek öğretmenler buldum ve bana gelip öğrenmek isteyen sayısız kadın sayesinde öğretmeye “sürüklendim”. Kadınlar olarak bizler Kutsal Güce dair dişi bir yansıma ve bize doğal sezgi, şifa ve birliktelik güçlerimizle bağ kurmamıza olanak verecek bir spiritüellik ararız. Bunun erkeklerden daha iyi olmakla ya da erkek kardeşlerimizden ayrı yaşamlar sürmeyi istemekle ya da biyolojimiz sebebiyle özel olmakla hiçbir ilgisi yoktur. Bu, tamamen yaşamı onurlandırmakla ilgilidir: dişi ve erkek, hayvan ve insan, bitki ve mineral. Ve kadınlar olarak kendimize güç vermek ve birbiri-mizdeki tanrı ifşalarından ilham almak, her birini taçlandırmak için bir araya geldiğimizde meydana gelen sihirle ilgilidir.

Bu kitap, 1997 yılında, bir sene içindeki on üç yeni ay döngüsünden esinlenerek On Üç Ay ismiyle yarattığım bir senelik bir programın eseridir. On Üç Ay ilk olarak, yanlarında çıraklık dönemimi geçirdiğim iki kadın öğretmenden, Vicki Noble ve Cerridvven Fallingstar’dan ilham aldı. Bu süre boyunca birbirlerini koşulsuz bir şekilde desteklemek için bir araya gelen kadınların beslenmelerinden güç aldım.

Vicki’yle kadınların sezgi, şifa ve müthiş güçlerinin bilgeliğini öğrendim; Cerridvven’le kendimi yakınlığa ve savunmasızlığa açtım, mevsimlerin döngüleriyle bir oldum, ritüelin şifalı gücünü tanıdım. On Üç Ay, aynı zamanda üniversiteden her hafta bulduğum kız arkadaşlarımdan, kardeşlerimden oluşan küçük bir grupta, Evet Kadınları ile güçlendi.

On Üç Ay’ın dönüştürücü kalbi, Dört Anlaşma adlı kitabın yazarı Don Miguel Ruiz ile uzun Toltek çıraklığım ve öğretmenlik ortaklığımın sonuca ulaştı. Toltek bin seneyi aşkın bir zaman önce Güney ve Orta Meksika’da bir araya gelmeyi seçmiş bir grup insandı. Kendilerini “ruhun sanatkârları” olarak görürlerdi. Don Miguel şöyle der: “Kendini, sana özgü şekilde bul ve ifade et. Sevgini açıkça ifade et. Hayat bir hayalden ibarettir ve eğer hayatını sevgiyle yaratırsan, hayalin bir sanat eserine dönüşür.”

Üç yıl süren zahmetli bir çalışma sürecinden sonra Avrupa şamanizminin öğretileriyle Toltek bilgeliğini günlük yaşantıma entegre etmeyi başardım. On Üç Ay programıyla birlikte ikisinin güçlü bir dengesini yakaladım ve kadınları kendi yaşamlarında pozitif bir değişim yaratmaları için güçlendirmek amacıyla onlara bu Toltek savaşı felsefesiyle Avrupalı tanrıça spiritüelliğinin bir karışımını öğretmeye başladım.

Ve vay canına, işe yaradı. Programın ilk senesinde, on altı kadının bahar yağmurlarından sonra açan kır çiçeklerine dönüştüğüne tanık oldum. Kişisel hakikat ve özgünlüğe EVET diyen bir grup içinde, her kadın kendilerine dair kuşku aştı ve onlara ayrılan yolda yürümeye başladı. Eski projeleri tamamlamaktan yeni kariyerlere başlamaya, sıkışıp kaldıkları ebeveyn kalıplarından arınmaktan bir aile kurmaya, cinsel travmaları atlatıp hayata tutkuyla sarılmaya kadar, tüm kadınlar yükseldi.

Bu ilk On Üç Ay grubundan, dünyanın dört bir yanındaki kadınlar için bir çıraklık grubu doğdu. İnternet üzerindeki küresel ağımız kalabalık şehirlerdeki ve ıssız kasabalardaki kadınları, olasılık ve

özsevgi kapılarım sonuna kadar açan bir gruba bağlamak için dünyanın en ücra köşelerine ulaştı.

Savaşçı Tanrıça Eğitimi, On Üç Ay öğretilerinin senelerin tecrübesiyle yoğunlaşmış ve on etkin ve basit derse indirgenmiş en yeni ifadesidir. Olduğunuz Savaşçı Tanrıça'yı ortaya çıkarmanız için bu derslerin yüreğinizi ve ruhunuzu beslemesini diliyorum.

Her ne kadar ben On Üç Ay'ın aslına ve şimdi Savaşçı Tanrıça Eğitimi'ne hayat veren anne olsam da bu öğretiler büyükannelerimizden, büyükannelerimizin büyükannelerinden sözlü olarak aktarılan, tüm kadınlar için modern büyükanneler ve anneler tarafından yeniden yaratılan ve yeniden icat edilen öğretilerdir. Özellikle ölümünden sonra bile Toltek soyu öğretilerini geleceğe taşımam için bana pek çok açıdan kılavuzluk yapan Madre Sarita'ya, Don Miguel'in annesine şükranlarımı sunarım.

Giriş

Hayatımın sonuna gelmek ve sadece yaşam süremi doldurduğumu görmek istemiyorum. Hayatı enine boyuna yaşamak istiyorum.

- Diane Ackerman

Siz bütünsünüz. Siz güçlüsünüz. Siz kutsalsınız.

Bu sözleri okuduğunuzda, hakikati kemiklerinize kadar hissediyor musunuz?

Yoksa kendinize dair içinizde taşıdığınız tüm önyargı ve kuşkuların ağırlığını mı hissediyorsunuz? Belki de derinlerde yeterince iyi olmadığınıza dair bir inanç vardır ve neticede yaşamınız boyunca değeri kendinizin dışında arama sürecinden geçmiş olabilirsiniz.

Kendinizi benliğinizin her bir dokusuyla sevmiyor ve yüceltmiyorsanız, kendi güç ve tutkularınıza sahip çıkma konusunda bocalıyorsanız, hayatınızda daha keyifli ve basit bir mevcudiyete ihtiyaç duyuyorsanız o zaman içsel bir devrimin zamanıdır. Savaşçı Tanrıça enerjinizi ortaya koymanın zamanıdır.

Kadınlar olarak biz kendi bütünlüğümüzü, değerimizi ve

sevgiyi hep başkaları aracılığıyla aramak üzere koşullandırıldık. Elli yıl önce, bir koca ve çocukların bizi tamamlayacağını öğrendik - bu, neredeyse tek seçeneğimizdi. Bugün, bizi değerli kılan şey, bir sevgili, kariyerimiz, hatta seçtiğimiz spiritüel bir yolda ilerlemek olabilir. Ne kadar kusursuz olduğumuzu ender görürüz. Sık sık kendi değerimizi bizi seven veya sevmeyenlerle ölçer, o beş veya on beş kilo fazlayı verip vermemeye bağlar, üç işi aynı anda yaparken gülümsemeyi becerdiğimiz takdirde kendimizi değerli hissederiz.

Yeni kadınların devrimi, başka insanlara odaklı değil, içsel dünyaya odaklı olma evrimidir. Dikkatimiz korku dolu koşullar, eğerler ve hayırlarla kuşatıldığında, enerjimizi dağıtır ve bizim için neyin özgün olduğunu ayırt etme konusunda sıkıntı yaşarız. Dikkatimizi yeniden içsel anlamda kim olduğumuzu keşfetmeye yönlendirdiğimizde -olduğumuzu hayal ettiğimiz ya da olmamız gerektiğini

düşündüğümüz kişi yerine- içsel, özgün, gömülü gücümüze doğru kutsal bir dönüşüm yoluna başlarız.

Bu, Savaşçı Tanrıça'nın yoludur.

Savaşçı, enerji, odak, adanmışlık, amaç ve kararlılığın bir birleşimidir. Bu unsurları bilinçli olarak bir araya getirmek bize gücümüzü verir. Savaşçı enerjimizi beslediğimizde, kendinden emin, net bireyler olur ve her bir eyleme benliğimizin yüzde 100'ünü katarız.

Tanrıça enerjisi bizim yaratıcı akışımızdır: koşulsuz sevgi, haz, tutku ve bilgelik. Tanrıça enerjimizi geri kazandığımızda, keyifli bir özkabullenme ve özsaygı içinde yaşar, kutsal iç sesimizi dinleriz.

Şimdi gelin, en baştan başlayalım.

İşin aslı şu ki bu yoldaki ilk adım yeni bir anlayış kazan-

makla ya da yeni bir benlik evresine erişmekle ilgili değildir. Aksine, çok uzun zamandır tutduğunuz bazı şeylerden feragat etmenizi gerektirir. Bir dönüşüm yolunda, sahte inançlarınızdan ve kendinizi kısıtlayan hikâyelerden vazgeçmeye istekli olmalısınız.

Hikâye, neden olduğumuz gibi olduğumuzu açıklamak için başkalarına ve kendimize anlattığımız bir şeydir. Hikâyelerimiz esin kaynağı da olabilir, keder ve suçlama da. Hikâyelerimiz bizi enerji ve coşkuyla da doldurabilir, kendimizi çaresiz ve mağdur ya da öfkeli ve savunmacı hissetmemizi de sağlayabilir. Anlattığımız, ifade ve sevincimizi kısıtlayan hikâyeler, özünde bize hizmet etmeyen sahte inançlar ve bağlılıklarla doludurlar. Sorulması gereken soru şudur: Hikâyem içsel ve harici bir dram mı yaratıyor, yoksa bana huzur ve mutluluk mu katıyor?

“Yeterince zeki değilim”, “yeterince güzel değilim” ya da “yeterince dışadönük değilim” diyen o içsel sesler, tutduğumuz kısıtlayıcı inanç yapısı için temel oluşturan sahte düşüncelerdir. Çoğumuz kendimize bu hikâyeleri öyle uzun zamandır anlatıyoruz ki artık onları hikâye olarak bile görmüyor, gerçek olarak kabul ediyoruz! Ama bunun hakikatle uzaktan yakından ilgisi yoktur!

Kısıtlamalarınıza tutunmaktan vazgeçmeye hazırsanız, ilk adım sizin bir mağdur ya da kurban olduğunuz inancından kurtulmaktır. Eğer kendinizi güçsüz ve çaresiz olarak görür ya da kabul görmek için olmadığınız bir şey olmanız gerektiğine inanırsanız bu hikâyeler hayatınızı yönetir ve gerçekliğini tanımlarlar.

Dünyayı doyasıya yaşamak için arkasına saklandığımız her türlü maskeden veya koruyucu kabuktan kurtulmanın zamanı geldi. Geçmiş geçmiştten bırakıp geleceğe teslim olmaya cam gönülden istekli olmalısınız. En önemlisi, kim olduğunuzu ortaya çıkarmak için kim olmanız gerektiğine dair düşüncelerinizden kurtulmaya hevesli olmalısınız.

Gelin sizi, güzel, güçlü benliğiniz olmanız için hazırlayalım.

Kahramanın efsanevi hikâyesinde, tek başına bir adam, talihini bulmak, kötülüklerle savaşmak, bir veya iki kadını kurtarmak ve tüm engellere rağmen gücünü ortaya koymak için yollara koyulur.

Kahraman Savaşçı Tanrıça'nın modern hikâyesinde, tek başına bir kadın kendini bulmak, korku ve

kuşkuyla savaşmak, gücünü ve canlılığını geri kazanmak ve merhametinin ve şiddetli sevgisinin gücünü göstermek için yollara koyulur.

Yirmi birinci yüzyıl kahramanları olarak gerçek benliğimizi özgür bırakmamız için aşılacak yığınla engelimiz ve yok edilecek bolca iblisimiz var. Stresin, kendinden nefret etmenin, kendine acımasız davranmanın ve bağımlılığın normal, cinsel, duygusal ve fiziksel istismarın son derece yaygın olduğu bir zamanda yaşıyoruz. Ve her ne kadar anne ve büyükannelerimizin oy hakkı, işyerinde eşit muamele, vesaire gibi şeyler için savaşarak dış dünyada kadınların özgürleşmesi için bir yol açmış olmaları sebebiyle şanslı olsak da çoğumuz hâlâ bize ait olmayan standartlara, inançlara ve ideallere yetişmeye çalışarak yaşıyoruz.

Savaşçı Tanrıça Eğitimi gerçekten kim olduğunuzu ve gerçekten ne istediğinizi bulmak ve bu bilgiyle birlikte, içerideki gerçek kimliğinizle özgün bir biçimde örtüşen harici bir gerçeklik yaratmaktır.

Yazarlar Carrie McCarthy ve Danielle LaPorte'nin Style Statements isimli kitaplarında yazdıkları gibi biz içeri bakmayı başaramadığımızda, neyin doğru neyin yanlış olduğu konusunda kendi içselliğimizle irtibatımızı kaybettiğimizde hayat problematik bir şekilde boğucu olur. Kendimizi, başka insanların pişirdikleri başarı ve mutluluk fikirleriyle beslediğimizde, özgün karakterimiz aç kalır ve biz yaşamlarımıza neler katıp dünyaya neler bırakacağımız konularında zayıf, aciz tercihler yaparız.

Dışarı-sı-odaklı bir bireyken içerisi-odaklı bir bireye dönüşmek cesaret gerektirir. Bildiklerimizi takip etmek, aşına olduğumuz alanda kalmak kolaydır. Ama Savaşçı Tanrıça'nın yolunda, herkese uyan tek bir şablon, izlenecek bir kalıp, hapisten kurtaracak bir kart, sizi kurtaracak bir beyaz atlı şövalye ya da sizi ânında gerçek benliğinize uyandıracak gerçek bir usta, sevgi dolu bir guru ya da güçlü bir şaman yoktur. Bu, tek başına kat etmeniz gereken bir yoldur ama etrafınızda sizi destekleyen kardeşlerinizle birlikte içeri dönecek ve içinizdeki parıltılı mücevheri ortaya çıkarmak için önünüze çıkan her türlü engeli, enkazı, gürültüyü, tıkanıklığı veya boğuculuğu temizleyeceksiniz.

İyi haber şu: Gerçek benliğinize dönüşmeniz için asla çok geç değildir. Şu anda gezegenin ihtiyaç duyduğu şey budur: siz, yüzde 100.

Dünyanın dört bir yanında, kadınlar kendi özgün, yaratıcı, son derece eşsiz benliklerini geri çağırmak için adım atıyorlar. Eski ve yıpranmış savaş, egemenlik, rekabet, kıskançlık ve baskı giysilerimizden kurtuluyoruz. Bir güneş gibi doğuyor, bir dolunay gibi parlıyoruz. Ateşli sevginin, merhametin, daimi özgünlüğün ve savunmasızlığın gücüne evet diyoruz. Bunlar savaşçı odağımızın ve Tanrıça sevincimizin nitelikleridir.

Bu dişi özgünlüğü geri kazanmak bizi erkeklerden daha

evrimleşmiş ya da özleri yerine evcil dünyalarında yaşayan kadınlarımızdan daha iyi yapmaz. İnsanlar olarak hepimiz eşitiz, hepimiz değerliyiz.

Hepimiz bütünüz. Sadece bazen kendimizi kısıtlayan inançlarımızın oluşturduğu o sisin içinde öyle kayboluyoruz ki bizi tekrar koşulsuz özsevgi ve özkabullenmenin ışığına götürecek bir kılavuza ihtiyaç duyuyoruz. İşte bu kitap öyle bir kılavuzdur.

Çembere Dönüş

Binlerce yıldır, dünyanın dört bir yanındaki kabile ve köylerde kadınlar paylaşmak, öğretmek, dinlemek, öğrenmek için çemberler oluşturur, bir araya gelirler. Bu kadınların nabzı hâlâ içimizde atar. Onların bilgeliği zamanı aşar, bize dişi bağ ve güzelliğin şarkısını fısıldar. Bu çağrıyı duymak için sadece durmamız ve kulağımızı kalbimize vermemiz gerekir.

Şifa ve öğrenme için kadınların bir araya gelişlerine güzel bir örnek ay locasıdır. Amerikan yerlisi kabile anası Spider'ın Songs of Bleeding isimli kitabında yazdığı gibi: Kadınlar kanamaya başladıklarında, Kanlı Loca'nın kutsal, iç gözlemsel alanına gitmek için evlerini ve ailelerini terk ettiler. Loca tüm insanlar tarafından saygıyla karşılanırdı, çünkü kanayan kadınların hayalleri ve vizyonları, tarım ve şifa bilgileri, topluluk ilişkileri üzerine kılavuzluk gibi hayati bilgiler sağlıyordu. Ne zaman yanıtlanması gereken sorular olsa, kadınlar Loca'ya gider ve atalarına sorarlardı.

Kadınların bilgeliği burada, günlük yaşamdan uzaklaşıp çekildikleri inzivada diğer nesillere aktarıldı ve yeni anlayışlar ve vizyonlar tüm topluluğun yararına sunuldu. Bu eski çağ öğretilerinin birçoğu kaybolmuş olsa da hâlâ içimizde yaşamaktadırlar.

Ben büyükannelerimizin bilgeliğini, her birimizin doğuştan sahip olduğu ve sabırla ortaya çıkmayı bekleyen bir tohum olarak görürüm. Bu bizim mirasımız, kendimize ve çemberimize dönüşümüzdür.

The Spiral Dance isimli kitabın yazarı ve Tanrıça hareketinin arkasındaki en önemli ilham kaynaklarından biri olan Starhawk'ın yazdığı gibi:

Hepimiz daha önce hiç gitmediğimiz bir yere dönme özlemi içindeyiz - zaman zaman gözümüze ilişen, yarı hatırladığımız, yarı hayal ettiğimiz bir yere. Topluluk. Bir yerde, sözcükler boğazımızda düğümlenmeden, tutkuyla konuşabileceğimiz insanlar var. Bir yerde bir grup el bizi karşılamak için uzanacak, içeri girdiğimizde gözler parlayacak, kendi gücümüze eriştiğimizde sesler bizimle birlikte kutlayacak. Topluluk demek, yapılması gereken işi yapmamız için gücümüze güç katan insanlar demektir. Düşecek gibi olduğumuzda bizi tutacak kollar demektir. Bir şifa çemberidir. Bir dostluk çemberidir. Özgür olabileceğimiz bir yerdir.

Bu kitap iyileştiren, gülen ve büyüyen kadınların kutsal birlikteliğini temsil eder. Bu sayfalarda Savaşçı Tanrıça'nın derslerini keşfedeceksiniz. Her bölüm bir keşif, uyanış yolu, dişi köklerin ve topluluğunuzla yeniden kurduğunuz bağıdır. Her sözcük sizi olmanız gereken kadın olmaya davet eder.

İlk üç Savaşçı Tanrıça dersi temel bilgidir; kendinizi ben-

liğinize adamanıza, benliğinizle buluşmanıza ve benliğinizi arındırmanıza yardımcı olacak şekilde tasarlanmıştır. Sonraki altı ders dönüşümseldir, benliğinizin temel niteliklerini temizlemek ve canlandırmak için kılavuz eşliğinde yapacağınız bir yolculuktur. Son ders ise ilham vericidir, sizi ışığınızı dünyaya daha güçlü bir şekilde yansıtmaya için teşvik eder.

Her ders sizin eski kalıp ve alışkanlıklardan kurtulmanıza ve içinizde bekleyen Savaşçı Tanrıça olarak yücelmenize yardımcı olacak şekilde tasarlanmıştır. Her ders iç ve dış dünyalarınızdaki dönüşümü sürdürmeniz için uygulamalar sunar. Çoğu bölüm bocaladığım yerler ve edindiğim

anlayışlar, tökezlemelerim ve kalkıp yola devam ettiğim zamanlar hakkında kişisel bir hikâyeye başlar. Aydınlandığımı, spiritüel anlamda yol kat ettiğimi ya da öğretilerimi tamamladığımı iddia etmiyorum. Ben kendimi kararlı bir Savaşçı ve küstah bir Tanrıça olarak görüyorum. Hâlâ öğrenme aşamasında-yım. Tıpkı sizin gibi öğrenen, büyüyen, gülen ve ağlayan bir kadını. Hatalar yapıyorum. İnsanların ayaklarına basıyorum. Korku ve kuşkulara kapılıyorum. Hâlâ bazı şeyleri kişisel alıyorum. Bazen yenilmez, bazen narin ve savunmasız hissediyorum. Benliğimin tüm bu parçalarını sayıyor ve önemsiyorum - çok sevmediklerimi bile. Bu kitabın sonuna vardığınızda, sizin de hatalarınızı seveceğinizi, korkularınıza güleceğinizi, kendinize inanacağınızı ve kadın kardeşlerinizin zengin desteğini hissedeceğinizi umuyorum.

Güçlü bir destek için kitabın sonunda, yolculuk boyunca danışabileceğiniz ilave kitapların bulunduğu bir liste göreceksiniz. Ayrıca size yolculuğunuz boyunca diğer Savaşçı Tanrıçalarla bağ kurmanızı öneriyorum. Bu sebeple Kaynaklar bölümünde, dünyanın dört bir yanında diğer Savaşçı Tanrıça

Eğitimi okurlarını bulmak için internette uğrayabileceğiniz adresler ve her bir Savaşçı Tanrıça dersi için ilave kaynaklar sunuyorum.

Ateşli Savaşçı benliğimizi geri kazanacağımız ve kutsal Tanrıça yüceliğimizi kucaklayabileceğimiz bu yolculukla sizin yanınızda olmaktan heyecan ve onur duyuyorum. Bu kapıyı, en çok istediği hediye açan bir çocuğun coşkusuyla açmanızı umuyorum. Aradığınız sevgi, inanç ve bütünlük sizi bekliyor. Gelin, bir an durup dünyadaki tüm kadınlarla bağ kuralım. Dişi atalarımızın sevgisine uzanalım. Nefes alın, çağlar boyunca yaşamış gözüpek Savaşçı Tanrıça kadınların gücüne ve bilgeliğine erişin. Nefes verin, sezgilerinizin, anlayışınızın, sevgi dolu ateşliliğinizin ortaya çıkması için eski var olma yollarını salıverin.

Ve şimdi yüzde 100 kendiniz olacağınıza söz verin.

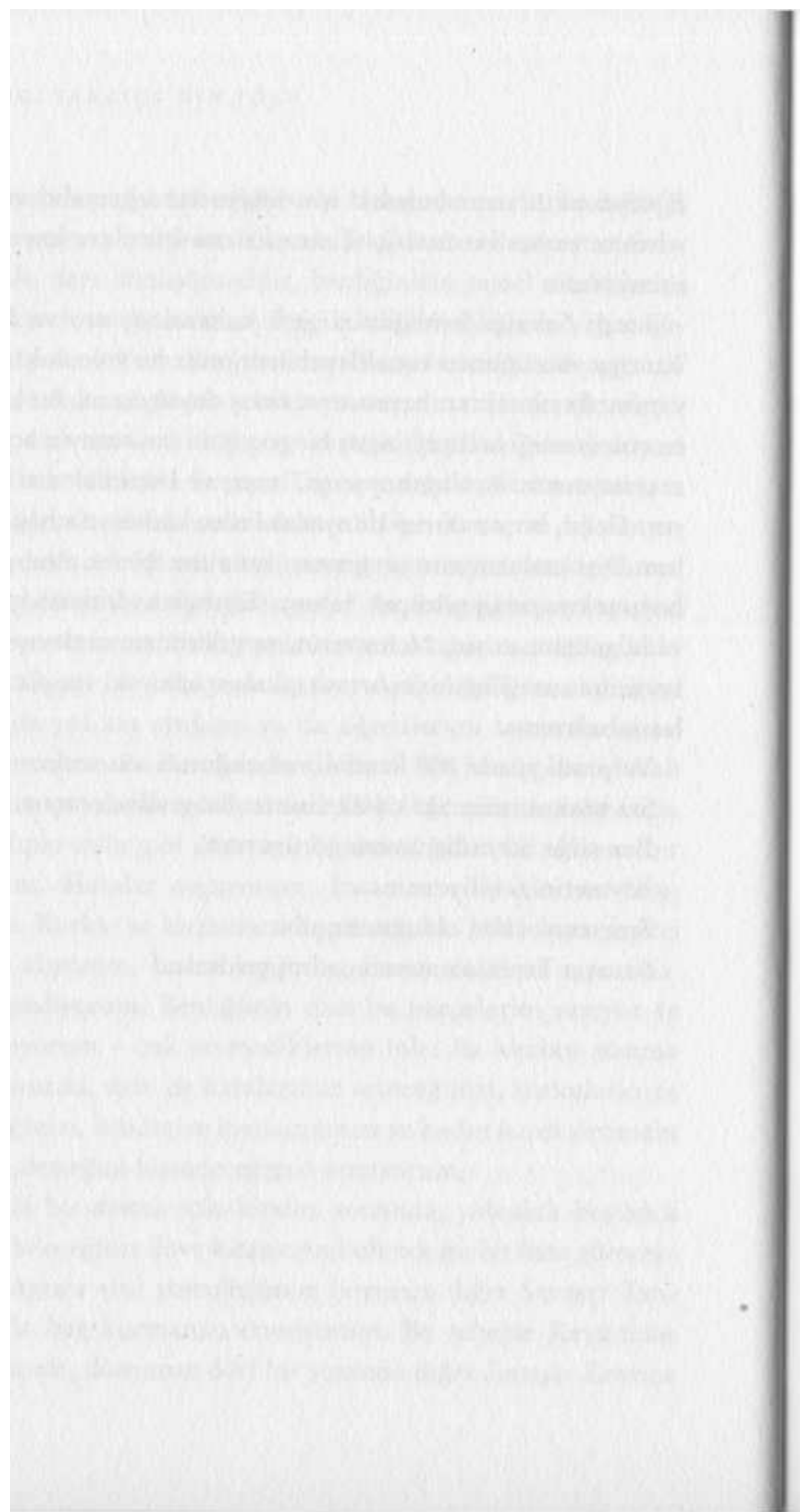
Siz bütünsünüz. Siz kıymetlisiniz. Siz seviliyorsunuz.

Ben sizin bütünlüğünüzü görüyorum.

Kıymetinizi biliyorum.

Sizi seviyorum, olduğunuz gibi.

Savaşçı Tanrıça'nın yoluna hoş geldiniz.



Kilit T«

Açıkl

erimlerin

amaları

Birlikte bu yolculuğa başlamadan önce hemfikir olduğumuzdan emin olmak için bu kitapta kullanacağım bazı kilit terimleri açıklayacağım.

Anlaşmalar - Ne zaman bir inanç veya olma haline evet desek, bunu farkındalıksız bir şekilde bile yapsak bir anlaşma yaparız. Anlaşmalar bize fayda sağlar; örneğin bedenimizin sevmediği gıdaları yemeyi bırakmaya karar verdiğimizde. Ya da bize zarar verirler; örneğin başka insanların hatalı görüşlerini gerçek olarak kabul ettiğinizde (ırkçılık ve cinsiyet ayrımcılığı bunun en basit örnekleridir). Anlaşmalar bilinçli veya bilinçaltında meydana gelirler. Bilinçli anlaşma imzaladığınız bir sözleşme, verdiğiniz bir söz ya da belirlediğiniz bir hedef olabilir. Bilinçaltı anlaşma ise anneniz veya babanız asla şarkı söylemediği veya dans etmediği için şarkı söylememek veya dans etmemek olabilir. Anlaşmalarımızın farkında olduğumuzda, hangilerinin bize fayda sağlayacağı ve hangilerinden kurtulacağımız konusunda daha iyi tercihler yapabiliriz.

Bağlılık - İnsanların, bir şeylerin veya olayların nasıl olması gerektiğine dair bir beklentiye veya arzuya sahip olduğumuzda, bir bağlılık olur. Aşırı bağlı olduğumuzda, kendimizi güvende hissetmek için kendimiz dışında bir şeye tutunuruz. Beklenti ne kadar güçlü olursa bağlılık o kadar derin olur ve o beklenti karşılanmadığında ya da elimizden kaçtığımızda o kadar çok acı çekeriz. İnsanlar olarak sevdiğimiz şeylere bağlanırsınız: diğer insanlara, evlerimize, evcil hayvanlarımıza. Ayrıca kendi özdeğerimizi tanımlayan şeylere de bağlanırsınız: gençliğimize, işimize, zekâmıza. Ve kendi içimizde daha fazla istikrar ve huzur buldukça, dış dünyadaki bağlılıklarımız kaybolmaya başlar ve biz korku yerine daha fazla koşulsuz sevgi ve kabullenmeyle dolarız, değişim yaşadığı zaman bile.

Evcilleşme - Bu kitap bağlamında evcilleşme, içinde yaşadığımız toplumla koşullandığımızı söyleyen Toltek fikrini ifade eder. Evcilleşme, genelde kabullenme ödülü ya da sakınılan sevgi cezasıyla nasıl davranmamız veya uyum sağlamamız gerektiğinin öğretilmesidir. Evcilleşme, içine doğduğumuz toplumun yapısının ve kurallarının aktarılması açısından önemli olsa da genellikle gerçekte olduğumuz kişi ile bize olmamız söylenen kişi arasında içsel bir bölünmeye yol açar. Biz başkalarının olmamızı istediği kişi olmayı seçtiğimizde, tatminsiz ve mutsuz bireyler oluruz, çünkü evcilleşmişizdir, özgünlüğümüzü yaşamayız.

Dünya Tanrıça Spiritüelliği - Din kutsal bir kitap ve bir yapı, bir peygamber veya kültürün öğretilerini anmak için bir araya geldiğimiz bir bina ve bir topluluk formunda bir sığınak sunar. Spiritüellik ise Kutsal Güç'le aramızdaki bilinçli kişisel bir bağlantıdır ve her birey kadar çeşitlidir. Dünya spiritüel-liğinde Dünya, elementler (hava, ateş, su, toprak) ve yaşam döngüleri kutsaldır ve Tanrı dışarıdaki bir varlık değil, her şeyin içinde var olan yaratıcı bir kuvvet olarak görülür. Tanrıça spiritüelliği, bazen Çin'den Kuan Yin, Avrupa'dan Meryem Ana ve Meksika'dan Guadalupe Bakiresi gibi merhametli bir varlıkla cisimleşen, bazen de Hindistan'dan Kali ya da Avrupa'dan Hekate gibi

acımasız bir yok edici olarak betimlenen dişi kutsallığın yansımasını yüceltir ve ondan ilham alır.

Dünyadaki çoğu Tanrıça geleneği erkeği dışlamaz, bunun yerine kutsal gücü, dişi veya erkek, tüm çocuklarını koşulsuz seven bir anne olarak görür The Chalice and the Blade isimli kitabın yazarı Riane Eisler bunu şöyle özetler:

Çatalhöyük ve diğer Neolitik sahâllârdan alınan buluntular da kadınların rahibe ve zanaatkâr oldukları bu toplumlarda, kadının erkekten aşağı olmadığını gösteriyor. Her ne kadar kadın ve erkeğin kutsal birlikteliği önemli bir dini gizem olsa da evreni yaratan ve yöneten güçler genelde bir tanrıdan ziyade bir tanrıça olarak betimlenirdi.

Avrupa Şamanizmi - Hıristiyanlık öncesi Dünya-odaklı spiritüellik, bugün Britanya Adaları ve Avrupa kıtası olan yerde yayıldı. Şamanizm dünyadaki tüm büyük dinlerden önce gelen küresel bir fenomendir ve doğada yolculuk ve doğayla bir olma yoluyla doğrudan bir ifşa ve şifa uygulamasıdır. Soul Retrieval: Mending the Fragmented Self ve Yearning for the

Wind: Celtic Reflections on Nature and the Soul dahil, daha pek çok kitabın yazarı Sandra Ingerman şöyle yazar:

Şamanizm bize var olan her şeyin canlı olduğunu ve bir ruhu olduğunu öğretir. Şamanlar tüm yaşamı birbirine bağlayan bir hayat ve her şeyin içinde yaşayan bir ruh ağından söz ederler. Dünya üzerindeki her şey birbirine bağlıdır ve bizim Dünya, yıldızlar, rüzgâr, vs. dahil diğer yaşam formlarından ayrı olduğumuzu söyleyen her türlü inanç bir illüzyondur. Ve insanlık ile doğanın güçleri arasındaki uyum ve dengeyi sağlamak şamanın görevidir.

Avrupa şamanizmi dört elementi yüceltir: hava, ateş, su ve toprak; mevsim ve yaşam döngüleri ve bazı geleneklerde de üçlü Tanrıça: kız, anne ve yaşlı kadın.

Toltek halkı ve Toltek felsefesi - Toltekler bin yılı aşkın bir zaman önce algıyı incelemek ve irdellemek için Güney ve Orta Meksika'da bir araya gelmiş bir yerliler grubuydu. Meksika, Teotihuacan'daki piramitleri inşa edenler onlardı. İspanyolların Meksika'yı fethetmesinden sonra Toltek öğretileri gizlice paylaşıldı, aileler içinde kuşaktan kuşağa aktarıldı. Uzun bir zaman sonra büyük bir kitlenin karşısında ilk kez çıkan ilk Toltek öğretileri, antropolog Carlos Castaneda aracılığıyla çıkan Don Juan öğretileriydi. Ixtlan'a Yolculuk ve Güç Öyküleri dahil, Castaneda'nın pek çok kitabı, binlerce insana ilham verdi ve onları Toltek bilgeliğini yaşamlarına dahil etmeye başlamaya teşvik etti. Yazar ve öğretmen Don Miguel Ruiz, New York Times'm çok satanlar listesine giren kitapları Dört Anlaşma ve Ustaca Sevmek ile Toltek bilgeliğini daha geniş bir kitleyle paylaştı. İkinci kitapta Ruiz, Toltek bilgeliğinin dünyanın dört bir yanında bulunan diğer tüm kutsal ezoterik geleneklerle aynı hakikatten doğduğunu yazar. Toltek bir din olmasa da Dünya üzerinde var olmuş tüm spiritüel ustaları yüceltir. Ruhunu kucaklaşa da en doğrusu bir yaşam biçimi olarak tanımlanır ve sevgi ile mutluluğun her an erişilebilir olmalarıyla farklılık gösterir. Toltek sözcüğü "ruhun sanatçısı" anlamına gelir.

Ekonomik büyüme hızının düşmesiyle birlikte, dış ticaret açığı da artmıştır. 1980 yılında dış ticaret açığı 1979 yılına göre %100 artmıştır. Bu durumun başlıca nedeni, dış ticaret açığının artmasıdır. 1980 yılında dış ticaret açığı 1979 yılına göre %100 artmıştır. Bu durumun başlıca nedeni, dış ticaret açığının artmasıdır. 1980 yılında dış ticaret açığı 1979 yılına göre %100 artmıştır. Bu durumun başlıca nedeni, dış ticaret açığının artmasıdır.

Ekonomik büyüme hızının düşmesiyle birlikte, dış ticaret açığı da artmıştır. 1980 yılında dış ticaret açığı 1979 yılına göre %100 artmıştır. Bu durumun başlıca nedeni, dış ticaret açığının artmasıdır.

Ekonomik büyüme hızının düşmesiyle birlikte, dış ticaret açığı da artmıştır. 1980 yılında dış ticaret açığı 1979 yılına göre %100 artmıştır. Bu durumun başlıca nedeni, dış ticaret açığının artmasıdır. 1980 yılında dış ticaret açığı 1979 yılına göre %100 artmıştır. Bu durumun başlıca nedeni, dış ticaret açığının artmasıdır.

Kendinizi Benliğinize

ayın

Ad

Asla pes etme.

Asla teslim olma.

Asla vazgeçme.

Asla ruhunu satma.

Ve eğer bir an için bile yukarıdakiler-den birine

Sürüklendiğini fark edersen,

Kendini topla, silkelen, bir dua oku ve Bıraktığın yerden tekrar başla.

Ama asla, asla pes etme.

- Richelle E. Goodrich

/^oğu kadın adanmışlığı iyi bilir. Kendimizi kusurlarımızı-Vç>zı saklamaya ya da abartmaya, kendi mutluluğumuz ve rahatımız pahasına başkalarını mutlu etmeye ve rahat ettirmeye, kendi hayallerimiz pahasına başkalarının hayallerini

desteklemeye ya da her dönemeçte kendimizi (ve başkalarını) eleştirmeye adarız. Kendimizle olduğumuz yerde buluşmak yerine kendimizi olmamız gerektiğini düşündüğümüz kişiye adarız. Kendi eşsiz, içsel güzelliğimize ve gücümüze tanıklık etmek yerine kendimizi başkalarının gözünden görür, özde-ğerimizi onların gözünden değerlendiririz. Kendimizi gerçek olmak yerine iyi insan olmaya, savunmasız olmak yerine doğru olmaya adarız. Ve yaşamlarımızdaki insanlar bizim düşündüğümüz gibi davranmadıkları zaman surat asar, mutsuz olur ya da aynı şekilde karşılık veririz. Duygusal patlamalarımızı ya da kötü davranışlarımızı başkalarının eylemlerine dayanarak haklı çıkarmaya çalışır ve bunu yaparken genelde bizi üzen o insan gibi davranırız. Başkalarına damarımıza basma gücü verir, genelde farkında olmadan onların kölesi oluruz. Sorun şu ki acı çeken taraf bizizdir.

Birinci Savaşçı Tanrıça dersimiz, Kendinizi Benliğinize Adayın, kendi kendini ret ile gerçek kabullenme, düşünme ve olma, dileme ve olma arasındaki uçurumu kapatmak için tasarlanmıştır.

Bu benliğe adanmışlık bize, kendimiz dışında saklı bir hazine veya kurtarıcı olmadığını, aradığımız hâzinenin biz olduğumuzu gösterir. Ya da bir diğer deyişle, beklediğimiz bizizdir.

Kendinizi bu fikre adamanız, Savaşçı Tanrıça gücünüzün devreye girmesini sağlar. Sözleriniz, düşünceleriniz ve eylemleriniz kendi kendinize şiddeti ve eleştiriyi tetiklediğin-de, muazzam

gücünüzü kendinize karşı kullanırsınız. Bu tip duygusal, zihinsel ya da fiziksel inkâr pek çok şekil alabilir; içinizden hayır demek geçerken evet demeniz, sizi beslemeyen ilişkileri sürdürmeniz, enerji ve coşkunuzu tüketen düşünceler düşünmeniz ve onlara inanmanız, bedeninizin sevmediği yemekler tüketmeniz gibi.

Kendinizi gerçek, özgün, Savaşçı Tanrıça benliğinize adamanız, özgünlük içinde yaşanan bir ömürlük bir yolculuğun başlangıcıdır.

Eski “herkesin-beni-sevmesini-sağlamam-gerek ya da kurtarılmaya-ihtiyacım-var” alışkanlıklarımın kurtulmak için çalışırken kalıpların benliğimin derinliklerine nasıl işlenmiş olduğuna tanık oldum. Yirmi yılı aşkın bir süredir bu yolda yürüyorum, buna rağmen hayat hâlâ kaçınılmaz bir şekilde yeni ve beklenmedik değişimler sunuyor ve her koşul, benim içe dönmem ve beni hâlâ geride tutan her ne varsa ondan kurtulmam için bir davettir. Soğan katmanları gibi soyulacak daha çok katman var ve her soyma eylemi bazen gözyaşlarıyla birlikte geliyor. Ama ne zaman içe dönmeye istekli olsam her deneyim, her engel, her ders için minnet duyuyorum, çünkü farkındalık alanımda ortaya çıkan her şeyi, gerçekte kim olduğumu keşfetmek için bir araç olarak kullanmayı öğrendim.

Kendinizi benliğinize adamanın anahtarı çok basittir: Kendinizi bütünüyle, kusurlarınızla ve her özelliğinizle sevmeyi öğrenin. Ancak bunu yapmak zordur. Kendinizi benliğinize, geçmişten ve şu an olduğunuzdan farklı olmanız “gerektiğini” söyleyen her türlü düşünceden kurtarmaya istekli olacak kadar adarsınız. En derin şifa, kendimizin en iyi dostu, sırdaşı ve destekçisi olmayı öğrendiğimiz zaman gerçekleşir.

Örneğin, The Toltec Path of Transformation isimli kitabımın yayımlandığı sene, hayatımda bana adanmışlığın gerçekten ne anlam ifade ettiğini gösteren bir dönüm noktasıydı. Kitabımın yayımlandığı sene kocam, öğretmenim ve iş ortağım evden ayrıldı ve Colorado’ya taşındı. Aylarca süren yoğun bir çalışma sürecinden sonra biri bana 160 sayfalık güzel bir eser vermiş ve sonra bacaklarımdan birini kesmiş gibi hissetmişim. Bu kadar derin bir üzüntü yaşarken kanamayı nasıl durduracağımı ya da kitabımdaki öğretileri nasıl paylaşacağımı bilmiyordum.

Şansıma, o kitap bana özgürlük adımlarını hatırlatan bir kılavuza dönüştü. Kusursuz kitabı kusursuz bir zamanda yazmıştım; sadece o kitabı kendim için yazdığımın farkında değildim. The Toltec Path of Transformation isimli o kitabın ilk paragraflarını tekrar okuduğumda, aynı anda lanet ettim, ağladım ve kahkahâlarla güldüm.

Giriş bölümünde şöyle yazmıştım:

Hiç bir anda dünyanızın tepetaklak olduğunu hissettiniz mi? Ya da hayatınızdaki büyük bir değişime ayak uydurabilmek için bocaladınız mı? Ya da hayatınızın bazı bölümlerinin değişmesini dilediniz mi? Fiziksel bir formda olmak demek, sevinçli veya ürkütücü olsun, her daim her türlü değişime ayak uydurmaya mecbur bırakıldığınız anlamına gelir. Kaybettiğiniz ilk dişten ilk kalp kırıklığınıza, bir çocuğun mezuniyetinden bir arkadaşın ölümüne, yeni bir işe başlamaktan kronik bir hastalıkla yaşamayı öğrenmeye, hayat ilerlemeye ve bazen usulca, bazen aniden benliğinizin dokusunu değiştirmeye devam eder. Hayatınızdaki değişimlere nasıl ayak uydurduğunuz, mücadele ve korku içinde olmakla huzurlu ve inançlı olmak arasındaki farkı yaratabilir. Hakikat şu ki değişime karşı savaştığınız zaman acı çekersiniz. Değişime kucak açtığınızda, kendinizi yaratıcılığa, olasılığa ve

şifaya açmış olursunuz. Değişim kaçınılmazdır ama dönüşüm bilinçli bir tercihtir. Her zaman hayatınızdaki bu değişimlerin nasıl veya ne zaman olacağını kontrol edemezseniz de bu değişimlere nasıl tepki vereceğinizi seçebilirsiniz. Değişimi görmezden gelmek, değişimle savaşmak ya da değişime direnmek yerine değişime doğru yürüdüğünüz zaman kişisel özgürlüğünüzü ele alırsınız. Bir dönüşüm yolunda ilerler ve bir değişim mağduru olmak yerine değişimin yaratıcısı olursunuz.

Lanet olsun, diye düşündüm. Evren bana bir kez daha derin bir “konuştuğun gibi ol” fırsatı veriyordu.

Orada, mutfağın ortasında gözyaşı döküyor, arkadaşımı ve sevgilimi özliyordum. Evim bomboş kalmış, sanki tüm sevinç ve konfor onunla birlikte gitmiş gibiydi. Uyuşuk bir ıssıza-da şoku ile bir hüznün okyanusunda boğulmak arasında gidip geliyordum.

Ve sonra aniden zihnimdeki bulutlar dağıldı ve bir berraklık noktası yaşadığım duygu fırtınasının ortasında bir yıldız gibi yükseldi. Kendime şu soruyu sorduğumu fark ettim: “Onunla ilgili özlediğin ne?”

Nasıl olduysa bir anda kendimi tüm hikâyelerden ve üzüntüden arındırdım ve tüm dikkatimi bu basit soruya yöneltmeyi başardım. Onunla ilgili özlediğim neydi?

Birlikte yaşadığımız, öğrendiğimiz ve çalıştığımız on yılın barındırdığı sayısız görüntü ve duyguyu taramaya başladım. O anda yasını tuttuğum şey onun sessiz, sakin sevgisi ve varlığıydı.

Bir anda iki seçeneğim olduğunu fark ettim: Yıllarımı artık var olmayan bir şeyin özlemine çekerek geçirebilirdim ya da kendimi yeni bir Savaşçı Tanrıça benliğine adayabilirdim.

“Tamam, tatlım,” dedim kendime yüksek sesle, “özlediğin şeyi -sessiz, sakin sevgiyi- bu eve geri getirmek için ne yapacaksın? Kendin için bunu nasıl yaratabilirsin?”

Eve şöyle bir baktım ve gülümsedim. Artık sessiz, sakin sevgiyi kendim dışında bir yerden beklemekten vazgeçmenin ve kendimi özlemine duyduğum şeyi yaratmaya adamanın zamanı gelmişti. Sonraki altı ay boyunca evdeki kalabalıktan kurtuldum, mobilyaların yerlerini değiştirdim, içsel anlamda yavaşladım, daha fazla meditasyon yaptım ve kendime ve başkalarına karşı daha sevgi dolu yaklaşmaya başladım.

Ayrıca sık sık yas tuttum ve muazzam duygusal patlamalar yaşadım. Ama bu epizodların her biri sona erdiğinde, kendimi tekrar çaresizce özlemine çektiğim o sessiz, sakin sevgiyi kendi içimde yaratmaya adadım. Zaman içinde, üzüntü ve yas duyguları benliğimden kopup gitti ve yaşam koşullarımdaki bu değişikliğin tam da ihtiyacım olan şey olduğunu anladım. Bu değişiklik sayesinde hayatım daha iyiydi.

Bu örnekle anlatmak istediğim şey şu: Kendimizi benliğimize adadığımızda, duygularımızı es geçmez ya da ücretsiz bir “tüm-sorunlardan-ânında-kurtulma” kartı kazanmayız. Sihirli bir şekilde kendimizi olmamakla suçladığımız o kusursuz insana dönüşmeyiz. Savaşçı Tanrıça yolunda yürümek bir süreçtir; kendimizi güçlendirme adanmışlığıyla başlar, ne zaman yeni ve beklenmedik bir değişimle karşı karşıya kalsak bizi kendimizi şifaya ve hakikate adamaya mecbur ederek devam eder.

Kendimizi benliğimize her adadığımızda, içimizde bir şeyler değişir. Kendimizi özgün gücümüzle

buluşturma ve yepyeni bir şekilde ayakta tutma sũrecine başlarız.

şimdi gelin, gũcũn eski ve yeni tanımlarına ve kendi benliğinize olan adanmışlığınızı gũclendirmek için ilk Savaşçı Tanrıça dersini nasıl kullanmanız gerektiğine bakalım.

Yeni Bir Güce Erişmek

Televizyon izlediğinizde veya dergiler okuduğunuzda, fotoğraf ve sözlerle en çok yansıyan şey şudur: Nasıl görüldüğünüz, ne kadar para kazandığınız, kiminle birlikte/evli olduğunuz ve kariyer yolunda ne kadar hızlı ilerlediğiniz gücünüzü belirler.

Bir korku ve yoksunluk penceresinden baktığımızda, güçlü insanlar her zaman o veya bu şekilde en çok arzu edilene ya da var olan “en iyi” harici kaynaklara -para, şöhret veya güzellik- sahip olanlardır.

Çoğumuz değerimizi nasıl algılandığımız ya da nelere sahip olduğumuzla ilişkilendirdiğimiz bu eski güç modeline bağlı bir şekilde seneler geçirdik.

Kadınlar olarak hep başka insanların vücudumuzu nasıl gördüğünü merak eder, sürekli kendimize aynı soruları sorarız: Yeterince güzel miyim? Yeterince zayıf mıyım? Yeterince seksi miyim? Çoğumuz cinselliğimizi istediğimizi düşündüğümüz şeyleri elde etmek için bir araç olarak kullandığımızdan, yaşlanmaktan ve artık yeterince çekici olamamaktan korkarız.

Aynı şey para ve sosyal statü için de geçerlidir. Yapmak istediğimiz her şeyi yapacak finansal güce sahip olmadığımızdan ya da başka insanların (kendi kariyer başarılarımıza ya da birlikte olduğumuz insanın başarılarına dayanarak) ne kadar önemli olduğumuzu anlamadıklarından endişe ederiz.

Kariyerimizde, hatta spiritüel yolumuzda nerede olmamız gerektiği konusundaki yargılarımızla bocalarız. Kendimizi başkalarıyla kıyaslarız. Bizden daha çok ışıldayan ya da kendi benlik hissimizi bir şekilde tehdit eden kadınların etrafında kıskançlığa ve korkuya kapılırız.

İstediğimizi düşündüğümüz şeylerin bir kısmına sahip olduğumuzda bile, güçle mücadelemiz sona ermez. O zaman başkalarını memnun etmek ya da olayların sonuçlarını kontrol etmek için çalışarak gücümüze sahip çıkmaya ya da gücümüzü artırmaya çalışır ya da arka planda saklanıp statükoya sığınarak kendimizi korur, kimsenin sahip olduğumuz gücü fark etmemesini (ve dolayısıyla elimizden almamasını) umarız.

Eski güç metotlarıyla kıymetlenen şeylere sahip olmadığımız veya onları koruyamadığımız zaman kendimizi eleştirmeye ve lanetlemeye başlar, daha güzel, daha zeki, daha odaklı, vb. olduğumuz takdirde, istediğimiz her şeye sahip olabileceğimizi ve hayatın pespembe olacağını söyleriz.

Bu eski güç yapılarına bu gözden bakmaya başladığımızda, ardındaki çılgınlığı ve deliliği görmeye başlarız.

Bir Savaşçı Tanrıça bakış açısından güç çok farklı tanımlanır. Güç dışarıda aranmaz, aksine içimizde sabırla işlenir. Gücün parayla, şöhretle ya da dış görünümle hiçbir alakası yoktur. Güç benlikle, sevgiyle, özgünlükle ve yaşamın içsel gizemiyle olan bağımızla ilişkilidir. Hakiki bolluk ve doğal spiritüel bağ perspektifinden bakıldığında, güçlü insanlar içsel kaynaklarıyla güçlü bağlar kurabilmiş insanlardır.

Öyleyse bizim mücadelemiz, hâlâ eski güç modellerini kovaladığımız yerler konusunda dürüst olmak

ve kendimizi yeni bir güçle, kendi gücümüzle buluşturmaya koyulmaktır. Bunların hepsi bir kerede olmaz ama zaman içinde kendimizi eski kalıp ve anlaşmalardan sıyrıp özgün merkezimizle

bilinçli olarak yeniden bağ kurarak olur.

Unutmayın, gücün eski metotlarını hangi alanlarda kovaladığımızın farkına varmak, daha fazla özleştirici çağrısı değil, bu alışkanlıklardan kurtulmak ve kendimizi Savaşçı Tanrıça benliğimize adanmak için bir fırsattır. Artık bize hizmet etmeyen ne gibi anlaşma ve inançlara sahip olduğumuzun farkında vardıkça tekrar seçebilir, gerçekte kim olduğumuzu destekleyen ve besleyen bilinçli anlaşmalar yapabiliriz.

Dış dünyada toplumsal hayaller bizi daha çok şey satın almaya, genç kalmaya, ilişki yaşamaya, kariyer basamaklarını tırmanmaya, bir veya iki çocuk doğurmaya, bir an seks tavşanı ve bir sonraki an masum bakireler olmaya zorlar. Özünde bunların hiçbiri kötü değildir. Ama bunları içimizdeki boşluğu doldurmak için kullandığımızda ya da kendimiz yerine başkalarını mutlu etmek için yaptığımızda bizim zindanımız olurlar. Kendi arzularımız yerine yapmamız gerektiğini düşündüğümüz şeyler üzerine kurulu bir hayat yarattığımızda, hep bir şeylerin eksik olduğunu, özgür olmadığımızı hissederiz. Bizi her daim razı olmaktan vazgeçmeye, korkularımızın zincirlerini kırmaya, başka insanların düşüncelerini aşip kendi içsel mutluluğumuzu bulmaya çağıran derin bir özlem vardır.

İçten içe özünüz size ışığınızı hatırlamanız gerektiğini fısıldar. Özgün kadın sizin formunuzda can bulmayı bekler. Benliğiniz yeşermek, ruhunuzun sevgisini paylaşmak için yanıp tutuşur. Siz de onu tadarsınız, sezersiniz, içsel bolluğunuzun farkına vardığınızda hayat görkemlidir. Her nefes bir sevinçtir. Dış dünyanın önemi kalmaz. Siz bütünlüğünüzü bilir ve ister yalnız ister başkalarıyla olun, kendinizi bütün hissedersiniz.

Savaşçı Tanrıça bilgeliğiyle bulduğunuzda, sizi eski güç yapılarıyla yüzleşip onlardan arınmaya ve kendi özgünlüğünüzü geri kazanmaya teşvik edecek bir yol seçme lütfuna erişirsiniz. Olmadığınız bir insanın benliğine bürünmeye çalışmaz, bunun yerine içsel hakikatinizin ve güzelliğinizin korkularınızın ve modası geçmiş inançlarınızın ağırlığından kurtulmasına izin verirsiniz. Kendinizi kabul edip onurlandırdığınızda, aniden farklı olma ihtiyacından kurtulur ve gerçekte olduğunuz eşsiz, kusursuz esere tanık olursunuz. Farklı olmasını dilediğiniz yerleriniz dahil, bütünüyle kusursuzsunuzdur.

Artık güç tanımınızın ne olduğuyla yüzleşmenin ve kendi gücünüzü geri kazanmak için ondan tamamen kurtulmanın zamanı geldi. Yolunuzun nasıl görüneceğine ya da kim olacağınıza dair tüm beklentilerinizden kurtulun. Bilmiyorsunuz! Hepsi bir sır! Artık kendinizi o veya bu olarak nitelendirme ihtiyacı hissetmediğiniz zaman gerçek kutsal Savaşçı Tanrıça enerjinize adım atarsınız.

Yeni bir güce adım atmak, gerçek parıltınızın ortaya çıkmasına izin vermek ve bu yolda kendinizi doyasıya sevmek için içinizde düğümlenmiş bir kısıtlamalar, anlaşmalar ve eleştiriler ağını çözme cesaretini göstermek ve işe koyulmak demektir.

Ders Bir - Kaynaklar

Lütuflar

- Kendinizi neye adadığınız, özellikle de bilinçaltı adan-mışlıklarınız eylemlerinizi yönlendirir ve yaşamınızın kalitesini ve canlılığını belirler. Eski güç yapısına karşı, artık size destek olmayan derinden yer etmiş adanmış-lıklarınız olabilir. Şimdi bunların farkına varmanın ve hepsinden kurtulmanın tam sırasındır.
- Kendinizi benliğinize adamak katmanlar halinde gerçekleşen bir süreçtir. Kendinizi benliğinize adamanız kendinize -hem sevdiğiniz hem de sevmediğiniz yönlerinizin tamamına- evet demektir.
- Güç kimi tanıdığınıza, ne yaptığınıza ya da bankada ne kadar paranız olduğuna göre anlam kazanmaz. Güç kendinize duyduğunuz koşulsuz sevgiye teslim olmakla ve sahip olduğunuz lütuflara olan pozitif inancınızla anlam kazanır.
- Olmayı dilediğiniz insanı bir kenara bıraktığınızda, ışıltılı, sihirli ve yaratıcı bir şekilde olduğunuz insan olma gücünü yeniden kazanırsınız.

Keşifler

Eskiden Yeniye Geçiş

Hâlâ hangi alanlarda gücün eski yansımalarına bağımlısınız? Kendinize dair eleştiri ve korkularınız eski bir güç matrisine dayanıyor mu? Gelecek birkaç hafta boyunca bu soruların yanıtlarını yazın.

Gücün eski yollarından arınmanıza yardımcı olmanın bir yolu, kendinizi veya başkalarını suçlamadan her birini isimlendirmektir. Bu fikri daha derinlere taşımaya yardımcı olacak bazı sorular şunlardır:

- Özdeğerinizi dış görünüşünüzde mi arıyorsunuz, yoksa özdeğeriniz kendinizi kabullenme ve kendinize saygı duyma eksenine dayanan içsel bir pınar mı?
- Kendi değerinizi, kendinizi hiçe sayarak başkalarına gösterdiğiniz ilgiyle mi ölçüyor, yoksa kendinizle ilgilenmenin ve sevgi dolu sınırların önemini gerektiği

kadar yaşıyor musunuz?

- Gücünüz ne kadar paranız olduğuna, ne kadar seksi olduğunuza ya da kimleri tanıdığınıza mı dayanıyor, yoksa içsel huzur ve dinginliğinizden mi yükseliyor?

Gerçek gücün sizin için ne anlam ifade ettiğini sorgulamaya ve yazmaya devam edin, gücünüzü nerelere harcadığınıza dikkat edin.

Kadın Rol Modeller

Rol modelleriniz kimler? Kim gibi olmaya çalışıyorsunuz? Örnek aldığımız kadınlar öğretmenler, akrabalar, film veya dizilerdeki kurgu karakterler, göz önünde olan kadınlar olabilir. Rol modeller ve akıl hocaları bize ilham vermeleri ve risk almaya teşvik etmeleri açısından çok önemlidirler. Size

ilham veren bu kadınları katkıları ve bilgelikleri için onurlandırın ama tıpkı onlar gibi olmayacağınızı anlayın; onları kendinize karşı kullanmayın. Özeleştirinin sinsiliğine dikkat edin. Kendi zamanınızda, kendi gelişiminize teslim olun. Başka kadınların başarılarını ve güzelliklerini kendinizi hırpalamak için kullanmaktan vazgeçin; bunun yerine etrafınızdaki güzellik ve becerilerden ilham alın ve motive olun. Size ilham veren kadınları belirlerken mevcudiyet, cesaret, tutku, dürüstlük, merhamet ve berraklık gibi hangi Savaşçı Tanrıça güçlerine sahip olduklarını yazın. Bir sonraki Savaşçı Tanrıça dersinde, kendinize olan yeni adanmışlığınızı alacak ve hayattan korkmak ya da hayatı kontrol etmeye çalışmak yerine hayatla nasıl aynı çizgide buluşacağınızı öğrenerek yeni bir zemin yaratacaksınız.

DERS İKİ

Hayatla Bir Ol un

Çıkıp bayatı yakalarından tutan genç bir kız görmek beni çok mutlu eder. Hayat tam bir pisliktir. Ona dünyanın kaç bucak olduğunu göstermek zorundasınız.

- Maya Angelou

Çocukluğumun büyük bir bölümünde en sevdiğim sözlerden biriydi: “Hiç adil değil!”

Sürekli taşınmamız hiç adil değildi (çocukluğumda sekiz kez, dört ayrı ülkeye). Altıncı sınıftayken benden önce kız kardeşime bisiklet alınması hiç adil değildi (bu da yetmezmiş gibi benden küçüktü). İlk denememde ponpon kız elemelerini geçememiş olmam ya da sınıftaki herkesten daha kısa boylu olmam hiç adil değildi.

Bir yetişkin olarak hayatımın istediğim gibi gitmesi gerektiğine inanmayı sürdürdüm. Böyle olduğunda mutluydum.

Böyle olmadığında mutsuzdum. Farkında bile olmadan, bir koşullu mutluluk hastalığına yakalanmıştım.

Bu “hiç adil değil” tutumunu üniversite hayatıma, siyasi tartışmalarıma ve ilişkilerime kadar taşıdım ve o noktada bu tutum yeni bir inanca dönüşmeye başladı: “Her şeyi doğru yaptığım takdirde, her şey olması gerektiği gibi olur.” (Yani sonuçta adil olan bu, değil mi?) Dış dünyayı kontrol edemediğimde, “Şu olmadıkça hayat doğru değil” hissini “Şu olmadıkça ben doğru değilim” hissine dönüştürerek bir şeylerin daha iyi olmasını sağlamaya çalıştım. O zaman tek yapmam gereken kendime çekidüzen vermektir. Sorun şu ki benim “doğru” olduğunu düşündüğüm şey, etrafımdaki insanların nasıl olmamı istediklerine dair düşüncelerime bağlı olarak değişen bir kusursuzluk illüzyonuydu.

Hayal edebileceğiniz gibi bu inanç çeşitli mutsuzluklara yol açtı. “Şu olmadıkça ben doğru değilim” inancımı yaptığım her şeye taşıdım, kabul görüp sevilme için kurallara uymaya çalıştım.

Üniversitede siyasete atılıp adalet için mücadele etmeye başladığımda, “doğru” olmak için nasıl görünmem ve davranmam gerektiğine dair bir dizi dillendirilmeyen kural vardı: Uzun etekler ve

üzerinde sloganlar bulunan tişörtler giy. Sutyen takma. Saçların uzun olmalı. Senin tarafında olmayan herkesi yargıla ve lanetle. Düzene karşı öfke duy ve baş kaldır.

Daha sonra spiritüellikle tanıştım ve bu kez yine dillendirilmeyen bir dizi başka kuralla tanıştım: Herkesi sev. Bol, uçuş uçuş elbiseler giy ve bir sürü kutsal aksesuar tak. İnançlı ol. Her zaman şefkatli, cömert ve özgecil ol. Başkalarına yardım et.

Olmamız gerektiğine inandığımız insan olmaya ya da her zaman, sorgulamadan, kurallara -sözlü ve sözsüz anlaşmalara- uymaya çalıştığımızda, eylemlerimiz korkuyu esas alır. Kurum, topluluk, din, spiritüellik, aile, ilişkiler ve işimiz ne kadar muazzam olursa olsun, her birine kabul görmeme, terk edilme, onu “doğru” yapma ihtiyaçlarımızı karıştırırız.

Sonuç, kendimizi bir imaja uydurmak için zorlamaktır. Kendimize verdiğimiz mesaj değişmez: Olduğun halinle doğru değilsin. Gerçekte kim olduğumuzla değil, olmamız gerektiğini düşündüğümüz insanla özdeşleşiriz.

Ve dışarıdan bakıldığında nasıl olmamız gerektiğine yönlendirdiğimiz bu odak bizi içten içe mutsuz eder, delirtir ve yıpratır.

Dört Anlaşma isimli kitabın yazarı Don Miguel Ruiz’in yanındaki çıraklığım boyunca ailesinin Toltek öğretilerine aşina oldum. Toltek öğretileri, ruhumuzun eleştirel gardiyanları olmayı bırakıp ruhumuzun sanatçıları olabilmemiz için tüm anlaşmalarımızı sorgulamaya teşvik ederek bize özgürlüğe giden bir yol gösterir.

Allan Hardman’ın The Everything Toltec Wisdom Book kitabında yazdığı gibi:

Bir ruh sanatçısı olarak günümüzde Toltek, uyması gereken kurallar, kucak açması gereken herhangi bir inanç sistemi ya da itaat edilecek liderler olmadığını bilir. Korkudan mutlak özgürlük ve sevgiye ve kabullenmeye mutlak teslimiyet peşindedir. Modern Toltek kendi içinde, sevgi ve kabullenmenin bir sonucu olarak yükselen bir mutluluk keşfeder ve sonsuz bir sevgi tedariki olduğunu bilir - sevmek onun doğasıdır. Hayatı kucaklar ve varoluşunun her bir ânı için sevinç ve minnetle dans eder. Bu, Toltek yoludur ve bu, modern spiritüel savaşçıdır - bir ruh sanatçısı.

Gerçek basittir: Hayat kusursuz bir şekilde kusurlu, önceden kestirilmesi ve açıklanması imkânsızdır. Bir Savaşçı Tanrıça hayatı kontrol etmeye, hatta hayatı anlamaya çalışmaz. Bizim işimiz kendimizi neyle özdeşleştirdiğimizi bilinçli olarak seçmek ve sonra teslim olmak, varoluşun her bir ânı için sevinç ve minnetle dans etmektir.

Tercih eninde sonunda korku ile sevgi arasındadır. Hayata karşı cezalandırıcı bir yargıç veya dümdüz edilmiş bir kurban mı olmak istiyorsunuz, yoksa yaratılışın pek çok renk ve biçiminden haz duyan bir Savaşçı Tanrıça sanatçısı mı? Gerekliliklerle bocalamak mı istiyorsunuz, yoksa ânın getirdikleriyle ilerlemek mi? Hayatın döngülerine itibar ettiğimizde, en tırtıklı kenarlardan ipeksi, pürüzsüz eşzamanlılıklara kadar tüm dokuları sevmeyi ve onlardan ders almayı öğreniriz.

Savaşçı Tanrıçalar olarak hepimiz ilerleyen süreçleriz. İşler zorlaştığında her zaman inançlı olmayı başaramasam da başardığım zamanlarda hayatım zarafet, rahatlık ve sevinçle ilerler. Ve evliliğimin

sonunda olduğum gibi mücadele ettiğimde, kendime karşı nazik ve şefkatli olduğumda, vazgeçişin yargılamadan ziyade teslimiyet için daha fazla alan yarattığını öğrendim.

Değişim doğaldır. Hayatın akışına -doğum ve ölüme, birleşmeye ve ayrılmaya- itibar ettiğimizde ve bir çiçeğin hem açışındaki hem de solup gidişindeki güzelliği aradığımızda, denge ve onay buluruz.

Döngüsel Yaşam

Yaşam bizi doğanın bütünüyle buluşturarak içimizde ve etrafımızda ilerler. Yaşam Kutsal Gücün yaratıcı kuvvetidir; kaynağı sonsuz potansiyeldir. Dolayısıyla bir taştan bir çiçeğe, hatta kemiklerimize kadar her şeyin içinde kaynaktan gelen saf potansiyel vardır.

Yaşam kuvvetinin bir parçası ve dolayısıyla Tanrı/Tanrı-ça/Yeryüzü/Gökyüzü ile bölünmez bir bağımız olduğundan, bu potansiyele her daim erişimimiz vardır. Ama dikkatimiz çoğu zaman gündelik yaşantımızda ve bağımlılıklarımızda ya da belirli neticelere olan güçlü tercihlerimizdedir. Sık sık etrafımızdaki detay ve dramlara odaklanarak benliğimizin muazzamlığını gözden kaçıırız. Hayatın kabuğunda yaşar ve erişebileceğimiz derin bağları unuturuz.

Hayat hızlı bir şekilde değişim ve büyüme getirerek akar.

Yaşamla bir olduğumuzda, yaşamın sadece sevdiğimiz ya da rahat ettiğimiz parçalarıyla değil, bütünüyle bir olmayı seçeriz - hem de sadece her şey istediğimiz gibi gittiği zaman değil. Yaşamla bir olmak, yaşlanmanın, ölümün, hastalığın, doğal felaketlerin, kazaların, insanların ve onların kötü eylemlerinin - tüm bunların yolumuzu değiştirmesinin kaçınılmaz olduğunu bilmek ve kabullenmektir. Yaşamla bir olmak, tabiatın döngülerini kontrol edemediğinizi anlamak demektir.

İstiraplarımızı biz yaratırız ama bunun sebebi hayatın çok büyük ve kestirilmesi imkânsız olması değil, arzu ve beklentilerimize bağımlı olmamızdır. Döngüsel yaşam bize hayatın iniş ve çıkışlarına kucak açmayı öğretir. Hakikati benimseyerek hayattaki her şeyin doğal iniş ve çıkış döngülerini anlamak için tercih ve hayallerimizin ötesine geçmeyi öğreniriz. Hiçbir şeyi, özellikle de yaşam kuvvetini kişisel almamayı öğreniriz.

Bu, tam bir danstır! Kendi merkezimizde var oldukça kişisel irade ve kutsal teslimiyet dengesini bulmayı öğreniriz. İstedüğimizin ne olduğunu bilmeye ve enerjimizin tamamını irademizin arkasına koymaya başlarız. Ve aynı zamanda, evrenin bizden çok ama çok büyük olduğu hakikatine teslim olmamız gerekir. Eğer ihtiyaçlarımızın karşılanması ısrarımızda direnir veya isteklerimiz gerçekleşmediğinde mağdur edildiğimizi hissederek etrafımızdaki her şeyi kontrol edebileceğimiz yanılgısına düşeriz.

Etrafımızdaki insanları ve olayları kontrol edebileceğimiz düşüncesi bir illüzyondur. Zaman zaman bir olayda irademizi kullandığımızda arzu ettiğimiz sonuca ulaşır ve o zaman kontrolün bizde olduğuna dair yanlış bir inanca kapılırız. Ama gerçek anlamda merkezde olmanın tek yolu, hayatın iniş ve çıkışlarını kişisel isteklerinizle değil, hayatın kendi bakış açısından görmektir. Hayat kimseyi kişisel olarak cezalandırmaz ya da acılara sebep olmaz; hayat sadece ilerler. Biz hayatın o veya bu şekilde olması gerektiğini iddia ettiğimizde, kendimizi kısıtlar ve acı çekeriz. Geniş bir bakış

açısından, bir çocuğun ölümü ya da bir kasırganın yarattığı enkaz, en az güzel bir günbatımı ya da âşık olmak kadar hayatın bir parçasıdır.

Bu elbette düşünmesi kolay, benimsemesi zor bir derstir, çünkü dünya ve dünyadaki yerimize dair algımızı radikal bir şekilde değiştirmemizi gerektirir. Kurban-yargıç ikililiğinin, “Ah, hiçbir gücüm yok, hayattan hiçbir beklentim, umudum yok” ya da “Dilediğim her şeyi yaratabilirim ve asla berbat duygularla ya da tatsız deneyimlerle karşı karşıya kalmam” seslerinin ötesine geçebilmek demektir. Bu iki yer arasında tevazu, huzur ve muazzam bir inanç vardır.

Yaşamla bu anlamda bir olmak için Savaşçı Tanrıçalar işe atalarımızın bilgeliğine kulak vererek ve modern zamanın “doğrusal yaşamından” daha doğal ve sakin bir “döngüsel yaşama” geçiş yaparak başlarlar.

Döngüler İçinde Yaşamak

Doğrusal yaşam hedef odaklıdır ve beklentilerle doludur: A, sonra B ve en son C’yi yaptığımız takdirde D’ye ulaşacağımıza inandığımız ya da bir şeyin gerçekleşmiş olacağını umduğumuz zaman doğrusal yaşamış oluruz. Sabırsızlık, eleştiri, stres ve hüsrana, aşırı doğrusal düşünme ve yaşamının sonuçlarından bazılarıdır.

Doğrusal düşünmenin paha biçilmez olduğu pek çok alan olsa da (örneğin hesap defterinizi düzenlemek, belirli bir reçeteyi uygulamak ya da büyük ticari bir projeyi yönetmek gibi), hayatı sanki her zaman tahmin edilebilir doğrusallıktaymış gibi yaşamak yaratıcılık, mutluluk ve akıl sağlığı karşısında büyük bir engeldir.

Genç bir yetişkin olarak hem doğrusal hem de döngüsel düşünmeye isyan ettim. Sadece istediğim şeye istediğim an sahip olmak istiyordum. Mantıksal adımları izlemek veya sabırlı olup hayatın döngülerine itibar etmek istemedim. Ama hayatın bize “doğru” adımları izlemenin herhangi bir sonucun garantisi olmadığını göstermek gibi bir özelliği vardır. Örneğin sevdiği adamla evlenen, mühendislik bölümünden mezun olan ve müthiş bir işte çalışan arkadaşım Laura’yı düşünürüm. Kocasını kansere yakalandığında Laura, doğru adımları izlediği takdirde bir çözüm bulabileceğine inanarak doktorlardan şifalı bitkilere kadar mümkün olan her çareyi sistematik bir şekilde denedi. Kocasını vefat ettiğinde, Laura’nın hayatın bir döngü olduğunu ve onun sonucu kontrol etmeye çalışma gayretinin kocasının ölümünden daha büyük bir ıstırap yarattığını anlaması senelerini aldı.

Şimdi ben hem doğrusal hem de döngüsel düşünmeyi seviyorum. Doğrusal düşünmenin bir yaşam biçiminden ziyade, hayatın doğal döngülerinin akışında bir araç olarak kullanmasının en iyi yol olduğunu öğrendim. Hayatı mantıklı, doğrusal bir çerçeveye oturtmaya çalıştığımızda acı çekeriz. Tıpkı atalarımızın yaptığı gibi döngüsel iniş ve çıkışların bilgeliğini anladığımızda, yükseliriz.

Eski zamanlarda, bireyler ve toplumlar ekinoks ve gündö-nümlerini kutlamak için bir araya gelerek doğanın döngüsel değişimleri sayesinde ortak bir paydada buluşurlardı. En yakın zamanda yaşanan ölümlerden yeni doğumlara kadar döngünün her bir bölümü onurlandırılırdı. Toplulukta bir araya gelmek tüm insanlar için değişim döngülerine tanıklık etmek, günlük yaşamlarında bir mola ve son birliktelikten bu yana içsel anlamda nelerin değiştiğini görmek adına bir mihenk taşı olurdu. B,

onların sanki bir büyüün parçalarıymış gibi hissetmelerini ve gelecek aylarda enerjilerini nereye yoğunlaştırmak istediklerini seçmelerini sağladı.

Modern zamanlarda söz konusu değişimin döngüsel doğası olduğunda, bir ayrılık hissine kapılıyor olabilirsiniz. Elektrikli aydınlatmalar, sabit mesai saatleri ve doğrusal düşünme, sizi doğal dünyanın doğal iniş ve çıkışlarından uzaklaştırır. Ve şimdi e-posta ve mesajlaşma yoluyla ânında iletişim kurabildiğimizden, içsel dönüşümün ya da harici değişimin şu anda olması gerektiğine inanıyor olabilirsiniz. Bu tip bir zihinsel baskının sonucu, hayal kırıklığı, özeleştirisi ve karmaşadır.

Bir bitkinin yaşam döngüsü, tüm döngüler için muazzam bir metaforudur. Toprağa bir tohum ektiğimizde, onu toprağın karanlığına gömeriz. Öyle mucizevi, saklı bir süreç meydana gelir ki o sert tohum açılır ve yaşama yol verir. Eğer tohumun filizlenip filizlenmediğini görmek için sabırsızca kazarsak büyüme sürecini tehlikeye atarız.

İlk capcanlı yeşil filiz başını topraktan çıkardığında, küçük bitkimiz beslenmeye ihtiyaç duyar: güneş, su ve ilgi. Çok fazla veya çok az güneş veya su, küçük filizimizi öldürebilir. Bu yüzden hep ona bağlı kalmalı, ihtiyaçlarının neler olduğuna kulak vermeliyiz. Büyüdükçe değişime ihtiyaç duyacaktır.

Bir bitkinin yapraklarını kaybedebileceği ve pasif kalabileceği ya da yaşam döngüsünün sonuna ulaşabileceği bir zaman vardır. Enerjisi tekrar toprağa döner ve bir sonraki bitkinin büyümesi için besine dönüşür.

Yeni bir projeye, ilişkiye veya spiritüel bir uygulamaya başladığımızda, bir tohum ekmiş oluruz. Yeni bir şeye başlamanın, yeni gizemli sulara girmenin içinde bulundurması gereken belirli bir miktarda inanç vardır.

Bazen o yeni değişim tohumu filizlenir, bazen de filizlenmez. Herhangi bir fikre, ilişkiye veya niyete büyüme şansı vermek için onun ihtiyaçlarını dinlememiz ve onu bilinçli bir şekilde dikkatimiz, varlığımız ve ilгимizle beslememiz gerekir - tıpkı hassas bir bitkide olduğu gibi. Yol boyunca öğreniriz. Ve her şeyin bir yaşam döngüsü vardır. Bir şey bozulduğunda veya öldüğünde, onu bırakma ve yas tutma döngüsünü yaşar, sonunda onu minnetle andığımız noktaya erişiriz. İşte o zaman, bir sonraki döngü için ne gibi değişiklikler yapabileceğimizi görürüz.

Unutmayın, hayatı kontrol edemezsiniz. Hayat beklenmedik şekillerde ilerler. Bir Savaşçı Tanrıça olarak her ne kadar hayat her zaman istediğiniz gibi gitmese de gücünüz sevmediklerinize ne kadar güçlü bir şekilde direnebildiğinizle değil, hayatın değişimlerine ne kadar sakin ve soğukkanlı bir şekilde ayak uydurabildiğinizle ölçülür. Ve bunun büyük bir kısmı, niyet ve teslimiyeti dengelemeyi öğrenmektir. Bu, inandığınız veya istediğiniz bir şey için ne zaman harekete geçip ne zaman hayatı akışına bırakacağınızı bilmek demektir.

Döngülerle savaşmak yerine onları anlayıp ayak uydurarak Savaşçı Tanrıça hayatı akışına bırakmanın bir zayıflık değil, bir güç göstergesi olduğunu bilir. Onları görmeye istekli olur ve görebilsek bu döngülerdeki “inişlerin” her birinden alınacak armağanlar vardır.

Tezahüre Uyum Sağlamak

Hayata uyum sağladığımızda, güzel bir Toltek Savaşçı Tanrıça sanatı öğreniriz: ne istediğimiz (niyetimiz) konusunda yüzde 100 net olmakla olayın sonucuyla yüzde 100 barışık olmayı dengelemek.

Yeni bir araba istediğinizi düşünelim. Kırmızı, özellikle de komşunuzdaki gibi güzel bir Toyota Prius istiyorsunuz. O kırmızı Toyota Prius'un hayalini kuruyor, niyet ediyor, diliyor, umut ediyorsunuz. İşin aslı, bir araba sahibi olmak için yeterli kaynağa sahip değilsiniz ama bu yeni araba için duyduğunuz arzuya enerjinizi yüzde 100 odaklıyorsunuz.

Bu arada evren size bir sürü armağan gönderiyor: güzel kırmızı bir bisiklet, kullanmış bir araba, ofise bir iş arkadaşınızın aracıyla gidip gelme fırsatı. Siz tüm bunları göz ardı ediyorsunuz, çünkü siz sadece Prius'a odaklısınız. Gerçek şu ki eğer durup gerçek ihtiyaçlarınızın neler olduğuna bakarsanız -güvenli ulaşım, makul bir yakıt tüketimi, düşük karbon ayak izi- evrenin size her şeyi sağladığını göreceksiniz. Ama egonuzun istediği şey, yepyeni, kırmızı bir Prius'un içinde zengin ve seksi hissetmektir.

Dolayısıyla hayat bize sık sık armağanlar sunar; en yüce niyetlerimizi besleyecek gerçek lütuflar gönderir ama biz onları gözden kaçıırız çünkü bir konfora, eski bir hayale ya da bir şeylerin nasıl olması gerektiğine dair bir resme odaklanırsınız. Yaşamla uyumlu olmak için önce ne istediğiniz konusunda duygu seviyesinde net olmanız gerekir. Yukarıdaki örnekten devam edersek gerçekten ne istediğinizi anladığınızı ve bunun güvenli ve uygun ulaşım olduğunu farz edelim. O zaman kapınızda kırmızı bir bisiklet belirlediğinde, onun gerçekte ne anlam ifade ettiğini anlayacaksınız: "Ah, bu benim kırmızı araba arzusunun tezahürü! Çok hoş! Bu, aynı zamanda formda kalma arzumu da tatmin edecek." Bu, hayatla uyumlu olmaktır.

Bazen tezahür etmesini istediğiniz şey daha içseldir; "Hayatımda huzur istiyorum" veya "Kendimi sevmek istiyorum" gibi. Tezahür etmesini istediğiniz şey ister yeni bir iş olsun isterse özsevgi, aynı ilkeler geçerlidir. Niyetiniz konusunda net olun. Niyetinizin nasıl tezahür edeceği konusunda açık olun. Dikkat edin.

Buradaki paradoks ne istediğinizi bilmek, ona yüzde 100 enerjinizi vermek ve sonra niyetinizi daha yüce bir kuvvetin ellerine bırakmaktır. Zihniniz yerine duygularınızla hareket edin. Olacaklar karşısında açık ve meraklı olun. Bazen tezahür eden şey, kendinizi en yüksek olasılığınıza açmadan önce ortadan kaldırmanız gereken bir engeldir. Savaşçı Tanrıça'nın yolu size engeli kendinizi üzmeden ya da o engeli kendinize karşı kullanmadan çözüme kavuşturmayı öğretmektir.

Öyleyse yaşamla uyumlu olup olmadığınızı ya da gidişatı değiştirmeye çalışıp çalışmadığınızı nasıl anlarsınız? Eğer dikkatinizi yönlendirdiğiniz şey ânında tezahür etmezse ya da tezahür ederse ama istediğiniz gibi olmazsa ya da hiçbir zaman tezahür etmezse acı çeker misiniz? Eğer istediğiniz şeyi elde edememek acı çekmenize yol açıyorsa o zaman bu durum sonuca bağımlı olduğunuzu gösterir. Yaşamla uyum içinde olmak yerine bir şeylerin nasıl görünmesi gerektiğini daha çok önemlersiniz. Eğer acı yerine tazelenmiş bir "Evet! Bir daha deneyelim!" hissi varsa o zaman yaşamla uyum içindedir.

Beklenmedik neticeler için bir alan ve beklediğiniz gibi olsa da olmasa da istediğiniz şeyin peşinden gitmenin getirdiği bir sevinç vardır. Yaş, üzüntü veya öfke duyabilirsiniz ama bu duygulara bağlı herhangi bir hikâye yoktur, sadece içinizden geçen, sizi öncekinden daha net ve daha açık bir ruh hali

içinde (ve belki de bu arınma neticesinde biraz yorgun) bırakan bir duygu vardır.

Bir mağdurun düşünce yapısından, enerji şöyle görünür: “Bu hiç adil değil! Bu neden benim başıma geliyor? Tanrı neden beni görmüyor? Tek başımayım; çaresizim. Suçluyum. Hepsi benim suçum. Bu ailemin suçu. Hiçbir şey yolunda gitmiyor.” Direnen ve eleştiren bir düşünce yapısının tepkisi ise şöyledir: “Bu korkunç insanların yarattığı korkunç bir durum. Cezalandırılmaları gerekir! Bu onların hatası! Bunun intikamını almalıyım ve bunu yapmak için öfkemi kullanacağım!”

Her iki durumda da hayatın akışını dinlemeyi bırakır ve içsel seslerimize sabitleniriz. Bu sesler içimizdeki en yüce kaynaktan değil, egolarımızdan ve modası geçmiş inançlarımıza olan bağlılığımızdan gelir. Ve ne zaman bu şeylerin bizi kontrol etmesine izin versek şu anda var olan güzellik ve huzur yerine, kökleri geçmişe uzanan bilinçaltı anlaşmalarla yaşarız.

Austin’deki Savaşçı Tanrıça kadınlarımızdan biri yakın zamanda bana sınıfta olamadığı için üzgün olduğunu belirten bir mesaj yazdı. Eklem iltihabı sebebiyle çok ağrısı vardı, dolayısıyla vücudunu dinlendirmesi gerekiyordu. Daha sonra bana şu soruyu sordu: “Kendimi yargılamamak ve bedenimi şu an olduğu haliyle kabullenmek için büyük bir çaba sarf ediyorum. Bu bazı günler hiç kolay olmuyor. İstemediğim bir şeyi nasıl kabullenirim?”

İstemediğimiz bir şeyi -özellikle de acı çekiyorken- kabullenmek kolay bir iş değildir. Ona merhametli bir cevap yazdım ve onu, yarın nasıl olacağına dair herhangi bir hikâye uydurmadan, bedeni için şu anki gerçekliğiyle uyumlu ve barışık olmaya davet ettim. Kabullenme, bir çaresizlik noktasından gelen moralsiz bir teslimiyet değildir; kabullenme ve yaşamla bir olma, akışla birlikte aktif, cesur bir yürüyüştür. Kendimize bu ânın hakikatini söylediğimizde (“Şu anda bedenimin dinlenmeye ihtiyacı var”), o zaman anda kalabilir ve bu bedeni, durumu ve yaşamımızdaki bu dönemi en iyi nasıl besleyeceğimizi öğrenebiliriz. Kısıtlamaları sevdiğimizde kendimizi sevmenin her türlü yaratıcı yolunu buluruz.

Tercihlerimiz ve egomuzla uyumlu olmayı bırakıp hayatla uyumlu olmaya geçebilmek büyük bir sıçramadır, bolca zaman, pratik ve inanç gerektirir. Ama büyük ödülleri de beraberinde getirir. Kendinize karşı sabırlı olun ve bu yolda adım adım ilerleyin. Hep şu soruyu sorun: “Gerçekte ne istiyorum?” Orijinal arzunuzun ötesine, özleminizin derinliklerine •geçin. Şimdi, kendinize bu niteliği nasıl kazandırabilirsiniz?

Sık sık tatmin duygumuzu gidermek için kendimizin dışında bir şeylerden medet umarız. Hayatla uyumlu olmanın en iyi yolu açık olmayı öğrenmek ve aradığımız enerjiyi kendi benliğimize katmaktır. Bu tatmin noktasından vizyonunuz nettir, Yüce Gücün altın yolu size kılavuz olur ve siz her an sonsuz bir potansiyele ulaşırsınız.

Ders İki - Kaynaklar

Armağanlar

- Hayal ne adil ne de adaletsizdir. Hayat daima hareket eden ve değişen bir kuvvettir.
- Doğrusal veya dairesel yaşamdan uzaklaşmak stresi hafifletir ve bizi doğal uyum ve dengemize

döndürür.

- Hayatla uyumlu olmak kendimizi niyetimize ya da hedeflerimize yüzde 100 adamak ve aynı zamanda sonuç ne olursa olsun, ona teslim olmaktır.
- Hayatı kontrol edemsek de hayatın getirdiklerine nasıl tepki vereceğimizi seçebiliriz.

Keşifler Net Uyum

Gerçekte ne istiyorsunuz? Bazen cevabı bulmak zordur. Gün boyunca kendinize düzenli olarak “Şimdi ne istiyorum?” sorusunu sorarak netliğe ulaşmada proaktif olun. Sonra bu netliği, şu an olup bitenlere ve neyin mümkün olduğuna dair farkındalıkla buluşturun. İşte bir örnek: Bir an sessiz kalır ve bedenimi dinler ve birinin bana gelirken getirmeyi teklif ettiği hamburger yerine Tai yemeği istediğimi hissedirim (netlik). Ama bitirmem gereken işler vardır ve Tai yemeği alacak zamanım yoktur (gerçeklik). Bu yüzden tekrar sorarım: “Ne istiyorum?” ve hafif bir şeyler istediğimi fark ederim. Bunun üzerine hemen yan binadaki salata restoranını seçerim.

Bu basit örnek çok daha karmaşık durumlara yayılabilir. Formül aynıdır. Kendinize ne istediğinizi sorun. Gerçekte neyin doğru ve mevcut olduğuna bakın. Kendinize ne istediğinizi tekrar sorun. Şu anda uyumu ne ile yakalayabileceğinizi görün.

Küçük Şeylerle Teslimiyet

Pratik, pratik, pratik! Teslimiyeti öğrenmek ve salıvermek için gereken şey budur. Bu yüzden elinize geçen her fırsatı, bir şeylerden huzurlu bir şekilde vazgeçmek için kullanın. Küçük başlayın. Evinizde gerçekten hoşlanmadığınız herhangi bir şey var mı? Onu bir ikinci el mağazasına bağışlayın ya da arkadaşınıza verin. Üzerinize olmayan giysileri verin. Hayatınızda bir şey yürümüyorsa ondan kurtulun ve neyin yolunda gittiğine bakın. Başka hangi alanlarda vazgeçme eylemini hayata geçirebilirsiniz? Ellerinizi açıp salıvermek için hayatınızdaki küçük alanlara bakın. Bu, ilişkilerin bitişi, yaşlanma veya işyerindeki değişimler gibi daha büyük teslimiyetlerde faydalı olacaktır.

İlk iki Savaşçı Tanrıça dersiyile el ele tuttuğunuzu hayal edin. Solunuzda kendinize olan adanmışlığınız, sağınızda ise hayatla yakaladığınız uyum olsun. Bu iki yeni müttefike evet deyin ve onları yeni gözleriniz ve kulaklarınız olmaya davet edin. Sevgiyle el ele tutuşun ve onların size her adımda kılavuzluk etmesine fırsat verin.

Bir sonraki derste onları yeni dengeleyici temelinizdeki üçüncü noktaya geleceksiniz: kanalınızı arındırmak. Kendinizi yeterince iyi olmayan bir birey olarak görürken benliğinizi derinlemesine onurlandırıp kendinize saygı duyacağınız o hayati dönüşümü nasıl gerçekleştireceğinizi öğreneceksiniz. Doğal ışıltınızı yayabilmeniz için size destek olmayan her türlü engeli kaldırmaya çalışacağız. Haydi o zaman, Savaşçı Tanrıça!

3.1. Theoretical Framework

The theoretical framework of this study is based on the concept of organizational commitment. Organizational commitment is defined as the employee's identification with, and acceptance of, the organization's goals and objectives (Allen and Meyer, 1985). This concept is central to the study as it is believed that employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of job performance and organizational citizenship behaviors (OCBs). The study is grounded in the social exchange theory (SET) which posits that employees' commitment to their organization is based on the perceived benefits they receive from the organization in exchange for their commitment (Cropanzano and Mitchell, 2005). The study also draws on the theory of planned behavior (TPB) which suggests that employees' intentions to perform OCBs are influenced by their beliefs about the consequences of their actions (Ajzen, 1991).

The study is based on the following hypotheses: H1: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of job performance. H2: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of OCBs. H3: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of job satisfaction. H4: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of organizational trust. H5: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of organizational identification. H6: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of organizational citizenship behaviors. H7: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of organizational citizenship behaviors. H8: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of organizational citizenship behaviors. H9: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of organizational citizenship behaviors. H10: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of organizational citizenship behaviors.

The study is based on the following hypotheses: H1: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of job performance. H2: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of OCBs. H3: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of job satisfaction. H4: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of organizational trust. H5: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of organizational identification. H6: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of organizational citizenship behaviors. H7: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of organizational citizenship behaviors. H8: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of organizational citizenship behaviors. H9: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of organizational citizenship behaviors. H10: Employees with high levels of organizational commitment will exhibit higher levels of organizational citizenship behaviors.

Kanalımızı Arındırın

Gerçekten zor ve gerçekten muazzam olan şey, kusursuz olmaktan vazgeçmek ve kendiniz olma çalışmasına başlamaktır.

- Anna Quindlen

Bir Savaşçı Tanrıça olma yolunda ilk iki dersimiz kendimizi benliğimize adamaya ve hayatla uyumlu olmaya odaklanmaktı. Bu iki şeyin etkili bir biçimde gerçekleşmesi için benim “kanalımız” adını verdiğim şeyi arındırmamız gerek. Bu kanal, sizin tamamınızı içinde barındıran kutsal bir farkındalık taşıyıcısıdır. Zihniniz, enerjiniz, duygularınız ve fiziksel bedeniniz, hepsi aracın parçaları ya da çekirdeğiniz olan görünmez özünüzdür. Kanalınız ruhunuzu içinde barındırır ve size hizmet etmeyen yükler taşıdığı anda, ruhunuz kendini tam anlamıyla ifade edemez.

Bu, temelinde, sistemimizi tıkayan her türlü inanç, hikâye,

koru ve genel çerçöpün farkında olmamız ve onlardan kurtulmamız gerektiği anlamına gelir. Ve bunun için Savaşçı kollarımızı sıvılamamız ve kendimizi kutsal Tanrıça inceliğine ve ilhamına açarak işe koyulmamız gerekir.

Benliğin tüm yanlarını arındırmadaki ilk adım, kanalımızı -iç dünya odaklı olmamızı sağlayan ve gün boyunca dikkatimizi çekmek için kesintisiz yarışan sayısız fikir ve hikâyeye takılıp kalmamızı önleyen hayali bir taşıyıcı- yaratarak kendimizle yepyeni bir şekilde ilişki kurmayı öğrenmektir. Dikkatimizi çekmek için yarışan bu fikir ve hikâyeler bize basından, arkadaşlarımızdan ya da akrabalarımızın beklentilerin gelebilir. Tüm bunlar çok iyi tanıdığımız o sabote edici özeleştirici ve kuşku seslerini tetikler.

Etrafımıza güçlü bir öz farkındalık kanalı yarattığımızda, içsel gücünüzü özeleştirici, yargı, kıyas ve kuşkuyla sızdırmaktan vazgeçersiniz. Mevcudiyetinizi ve kabullenme duygunuzu barındıran bu kanalın, dönüşüm yangınlarının size hizmet etmeyen her şeyi yakıp kül etmesine izin verecek kadar güçlü olması gerekir.

Bir Kanal Yaratmak

Sizi usulca ve güvenle taşıyan bir kanal hayal edin. Bu kanal sizi sevgiyle kucaklar ve size ait olanlarla başkalarına ait olanlar arasındaki sınırı net bir şekilde belirler.

Değişim esnasında size kucak açan bir kanal yaratarak her türlü çalkantı, karışıklık ya da içsel simyanızla ortaya çıkan her türlü korkuyu aşmak için gereken alanı korursunuz. Dönüşüm ateşi, bir evreden diğerine geçen kuvvetlerin hızı, ciddi miktarda enerji getirir ve bu pek çok insan için bir nebze rahatsızlık yaratabilir. Uygun bir kanal sizi bütünüyle kuşatır - rahat, rahatsız ve aradaki her şey dahil. Siz artık hayatınızda size destek olmayan her şeyi dağıtıp salıverirken o hiç bozulmayan bir iskelet oluşturur.

Bu yaşamsal kişisel kanalın gücü, merhamet tanrıçasından gelen enerjiyle dolar ve ateşli savaşçı adanmışlığının enerjisiyle dengelenir. Siz bu koşulsuz kabullenme kanalını yaratırken rahatsızlık

veren geçitlerde bile dimdik ayakta durabilirsiniz. Bir başlangıcı, bir ortası ve bir sonu olan dönüşüm sürecinizin tüm döngüsünü sevmeyi öğrenin. Yolculuk boyunca zorlanacak, sarsılacak, korkacak, sevinçten havalara uçacak, kendinizden emin olacak ve bazen hepsini aynı anda yaşayacaksınız! Statükoyu muhafaza eden parçanızdan daha büyük, kendinizi kısıtlamak için kullandığınız strateji denizinden daha bilge ve güvenlik ihtiyacınızdan daha engin olabilir misiniz?

Evet! Kendinizi ayakta tutmayı öğrenebilirsiniz. Evet! Kararlarınıza ve sezgilerinize güvenmeyi öğrenebilirsiniz. Evet! Kendinizi beslemeyi öğrenebilirsiniz! Bu, eski inanç ve var olma kalıplarının dönüştürölmesini gerektirir.

Sağlam bir kanal yaratmak için aşağıdakileri yapmaya istekli olmalısınız:

- Kendinizi ne yaptığınız veya kimi tanıdığınıza bakarak tanımlamaktan vazgeçin.
- Benliğinizin tüm yönlerine kucak açın; güçlü noktalarınıza onurlandırın ve zayıf noktalarınızı tanıyın.
- şu anki hakikatınızı bilin ve zorluklar karşısında bile hakikatinize sahip çıkın.
- Arkadaşlarınızı ve destek sisteminizi bilinçli bir şekilde seçin.
- İnsanların sizi sevmesi ihtiyacınızdan kurtulun.
- Üzgün olduğunuzda veya korktuğunuzda kendinizi sakinleştirin.
- Kendinizi ortaya koyun; en yüce amacınızın peşinden gidin.
- Kendinizin en iyi dostu ve müttefiki olun.
- Gömülü duygulan ortaya çıkarın.
- Stres altında güçlü olun.
- Fiziksel bedeninizi sevgiyle kabullenin.
- Bedeninize koyduğunuz maddelere dikkat edin.

Bir çember oluşturmak, spiritüel ve fiziksel âlemler arasında kutsal bir alan yaratmaktır. Savaşçı Tanrıça Eğitimi'ne başlayarak içsel bilgeliğinizin en hakiki ifadesiyle buluşurmada sizi zihinsel, duygusal, spiritüel ve fiziksel anlamda destekleyecek bir yapı oluşturmak için diğeri Savaşçı Tanrıça kadınlarıyla enerji anlamında bir araya gelirsiniz. Bu aradaki yer, dönüşüm simyasının gerçekte olduğu yerdir. Bu adım tatlı ve korkutucu, hoş ve dehşet verici, kolay ve hayal edebileceğiniz her şeyin ötesinde meydan okuyucu nitelikte olacaktır.

Kutsal Benlik Temizliği

Savaşçı Tanrıça'mın sevgi ve mevcudiyet kanalının huzurunda, Őimdi zihninizi arındırmaya ve enerjiniz, duygularınız ve bedeniniz üzerindeki etkilerinden kurtulmaya baŐlayabilirsiniz. Benliđinizin bu dđrt iŐsel niteliğini arındırmanın ilk adımı, Őu anda nerede olduğunuzu bilmektir. AŐađıdaki soruları yanıtlayarak mevcut dűŐünce yapınızın, enerji seviyenizin, duygularınızın ve bedeninizin farkına varın:

- Zihninizi dolduran seslerin farkına varın. En çok duyduğunuz konular neler?
- Sessizlik ve zihinsel dinginlik anlarını ne kadar sıklıkla yaŐıyorsunuz?
- Enerji benliğiniz ne kadar tıkalı veya akıŐkan? Enerji anlamında parlak mı hissediyorsunuz, loŐ mu? Duygusal bedeniniz ne kadar durağan veya akıŐkan? Durumlara aşırı tepkiler veriyor musunuz? (Unutmayın, bir tepki iÇsel veya harici olabilir.)
- Duygusal anlamda ne kadar akıŐkan ve aıksınız? Duygularınızı temiz bir Őekilde su yűzűne çıkarıp yola devam edebiliyor musunuz?
- Fiziksel bedeninizi seviyor ve ona saygı duyuyor musunuz, yoksa fiziđinizi sűrekli eleŐtiriyor musunuz?
- Vűcut ağırlığınız hakkında ne hissediyorsunuz? Bedeninizi kabul ediyor musunuz, yoksa tatminsiz misiniz?
- YaŐınız veya dıŐ gđrűnűŐünüzle barıŐık mısınız, yoksa kendinizi eleŐtiriyor musunuz?

AŐađıdaki tabloya bakın ve soldaki sűtűnları okuyun.

Benlik Değerlendirmesi - Mevcut	
ZİHİNSEL	Őu Anki Yűzde
Netlik/Huzur	
Sesler/Karmaşa	
ENERJİ	
Parlaklık/Doygunluk	

Loşluk/Kasılma	
DUYGUSAL	
Akışkanlık/Açıklık	
Durağanlık/Tetiklenme	
FİZİKSEL	
Kabullenme/Sevgi	
Ret/Eleştiri	

Bu sözcükleri okurken içsel anlamda nasıl hissettiğinize dikkat edin. Derin bir nefes alın. Gözlerinizi kapatın ve bir kutupluktan diğerine ilerlerken neler hissettiğinizi keşfedin.

Şimdi hiç düşünmeden çabucak bir değerlendirme yapın. Soldaki sütuna (zihinsel, enerji, duygusal, fiziksel) ve sonra iki kutupluğa bakın. Her biri için toplamı yüzde 100 edecek şekilde bir yüzde yazın. Örneğin, hayatınızın bu döneminde yüzde 40 zihinsel netlik ve yüzde 60 zihinsel gürültü hissediyor olabilirsiniz. Düşünmeyin! Sadece aklınıza ilk gelen yüz-deleri yazın.

Bu size, hangi alanlarda çalışmanız gerektiği konusunda bir fikir verecektir.!

ilerlemeden önce durun ve bir nefes alın. Tabloya yazdığımız yüzdelerle bakın ve rakamlara bakarken nasıl hissettiğinize odaklanın. Eğer herhangi bir özeleştirme veya hayal kırıklığı veya bir tükenmişlik hissi yaşıyorsanız tutumunuzu değiştirmek için kendinize zaman tanıyın. Evet, yapacak çok işiniz olabilir. Evet, benliğinizin bir alanında veya tüm alanlarında yoldan tamamen çıkmış olabilirsiniz. Evet, yeterince hızlı ilerleyemediğinizi hissediyor olabilirsiniz. Şunu deneyin: Egzersizi tekrar yapın ama bu kez beş yıl önce bulduğunuz noktayı esas alın. Gözlerinizi kapatın, beş yıl önceyi hayal edin ve yine üzerine kafa yormadan yüzdeleri yazın.

Benlik Değerlendirmesi - Beş Yıl Önce	

ZİHİNSEL	Beş Yıl Önceki Yüzde
Netlik/Huzur	
Sesler/Karmaşa	
ENERJİ	
Parlaklık/Doygunluk	
Loşluk/Kasılma	
DUYGUSAL	
Akışkanlık/Açıklık	
Durağanlık/Tetiklenme	
FİZİKSEL	
Kabullenme/Sevgi	
Ret/Eleştiri	

Bu ikinci tablonun, son beş yılında çok sürüklendiğinizi görmenize yardımcı olacağını umuyorum. Ve diğerlerinden daha ısrarcı bazı alanlar görebilirsiniz. Tüm bunlar zaman içinde, destek, eylem ve sebatkârlıkla değişebilir. Dönüşümü hızlandıracak şey, içinizdeki yargıcın ve mağdurun farkına varmak ve onların seslerine inanmak yerine tanık olabilmeyi öğrenmektir.

İçinizdeki Yargıç ve Mağdur

Hepimizin zihninde, kendimizi sabote etmemizi sağlayan tohumlar vardır; bu tohumlar iki ses formuna bürünürler. Bu seslerden biri yargıç, diğeryse mağdurdur. Bu iki ses, aynı anne ve babanın, korku ve

inkârın eseridir.

içinizdeki yargıç ya da eleştirmen sürekli sizin veya başkalarının doğru yapmadığı şeyleri takip eder. Yüksek standartları var sanmayın; imkânsız standartları vardır. Yaptığınız hiçbir şey doğru değildir. Bazen sadece ölümcül olduğunu düşündüğü hatalarınıza odaklanır, bazen de gözlerini etrafınızdaki insanlara çevirir. Her iki şekilde de bir bilgelik kaynağı olarak onun sesine kulak verdiğinizde, kıyaslama ve hayal kırıklığı arasında sıkışıp kalırsınız.

içinizdeki mağdur ya da “Yapamam-yeterince-iyi-değilim” diyen parçanız, her zaman onay bekler ve o onayı asla alamaz. Mağdur, değerli olduğunu onaylaması için kendi içinde veya dışarıda bir yargıç arayışındadır. Mağdurun sesini hakikat olarak kabul ettiğinizde, günlerinizi kendinizi çaresiz hissederek umutsuzluk içerisinde geçirirsiniz.

Aradığınız yargıç sizin gözleriniz ve kulaklarınız olmuşken kutsal tanrıça benliğinizi nasıl arındırabilirsiniz ki? İçinizdeki mağdur bir köşede sızlanırken nasıl olup da net bir savaşçı adımı atabilirsiniz? İşte size müthiş bir Savaşçı Tanrıça tutumu değişikliği: Kendinizi kalbi kırık, kullanılmış, yanlış anlaşılmış, sevgiye layık olmayan, yeterince iyi olmayan bir kadın olarak görmeyi bırakın ve müthiş bir tapmak, tepeden tırnağa kapsamlı, kutsal bir renovasyona ihtiyaç duyan kutsal bir kanal olarak hissetmeye başlayın. Kutsal tapınağınıza çamur atanın içindeki yargıç olduğunu unutmayın! Not: Yargılama ile muhakeme arasında bir fark vardır. Başkalarını veya kendimizi yargıladığımızda, daha büyük dertler açarız; muhakeme yaptığımızda, benliğimize duygu veya enerji anlamında yük katmayız - bu, sadece bir tercihtir. Fark enerjidedir. Eğer suçlamaya veya inkâr varsa yargılama vardır. Diyelim, kış aylarında aldığım birkaç kiloyu vermek istiyorum. Kendimi yargılayacak olsam şöyle derim: “Çok şişmanım. Vücudumdan nefret ediyorum. Keşke her şey farklı olsaydı.” Muhakeme yaptığımda ise diyeceğim şudur: “Kendimi ağır hissediyorum ve üç kilo verip forma girmek istiyorum. Sanırım kilo verdiğimde vücudum da kendine gelecek.”

Gelin, yargılama ile muhakeme arasındaki farkı bir kez de başkaları açısından değerlendirelim. Benden bir miktar para borç alan ve aldığı parayı geri ödemeyen bir akrabam var. Onu yargılayan bir ifade şudur: “Bu sahtekâr, tembel kadın bir iş bulup faturalarını ödese iyi olur! Deli mi bu kadın! Hiç utanması yok mu?” Muhakeme yaptığımda ise ifade şudur: “Anladığım kadarıyla halletmesi gereken bazı finansal sorunları var. Eğer tekrar borç para isterse belki veririm belki vermem ama eğer verirsem kesinlikle geri ödeme beklemeyeceğim.”

Her iki durumda da yargılama size olumsuz, ağır duygular yaratır. Muhakeme yapmak ise sizde hiçbir iz bırakmaz.

Artık yargıç ve mağdurun yalanlarına inanmayarak kanalınızı arındırdığınızda hakikati bileceksiniz: Siz kıymetlisiniz. Şu anda nasıl bir huzursuzluk içinde olurlarsa olsunlar, zihniniz, enerjiniz, duygularınız ve bedeniniz kutsaldır. Siz kutsal bir kanal, Kutsal Kâse, kutsal bir kadehsiniz.

Benliğinizin kutsallığı azımsanamaz, yok sayılamaz, ihlal edilemez. Korku katmanlarının altına gömülebilir, çerçöple doldurulabilir, hırpalanıp lekelenebilir. Ama kendinize yönelik tüm acımasızlığınızın ve ihanetlerinizin altında, siz safsınız. Bütünsünüz. Tanrıça'nın gözündeki ışıltısınız.

Unutmayın: Beyaz atlı bir şövalye sizi kurtarmayacak. Spi-ritüel bir üstat sizi tüm günahlarınızdan arındırıp sonsuza dek ışıltılı parlamanızı sağlamayacak. Ve sizi “doğru insan” olmanız için ne kadar zorlarsa zorlasın, spiritüel yargıcımız sizi şiddet, şantaj veya tehdit yoluyla aydınlanmaya sürüklemeyecek. Gerçekte şövalye de, melek de, spiritüel kılavuzunuz da siz olmalısınız, kötü kalpli yargıcı ya da mağdur canavarı yok edecek kişi de.

Gelin, şimdi kendimizi, bizi dibe çeken yargıç ve mağdur hikâyelerinden sıyrarak Savaşçı Tanrıça yolculuğumuza devam edelim.

Arınma Egzersizleri

Kanalımızı arındırırken adımları küçük lokmalara bölmek işimizi kolaylaştırır. Aşağıda eylemleri arındırmak için bir kılavuz göreceksiniz. Bu eylemleri zihin, enerji, duygusal ve fiziksel olarak dört ayrı alana ayırdım. İşe, odaklanacak tek bir alan seçerek başlayın. Yüzde 100’e ulaşmaya çalışmıyorsunuz. Lokmaları unutmayın!

Aşağıdaki fikirlerden bir veya daha fazlasını seçin; sonra onları tamamlamak için bir zaman dilimi belirleyin. Ayırdığınız bu zaman dilimi boyunca zihninizi arındırmaya odaklanın. Savaşçı Tanrıça tapınağını temiz tutmak gibi kutsal bir işiniz olduğunu hayal edin ve o tapınağın siz olduğunuzu unutmayın. Tüm sevginizi ve adanmışlığınızı artık size hizmet etmeyen şeyi temizlemek ve benliğinizde daha fazla ışık ve kutsallık yaratmak için kullanın.

Zihninizi Temizleyin

Zihniniz ve düşüncelerinizin benliğiniz üzerinde muazzam etkileri vardır, bu yüzden derin bir bahar temizliğine başlamak için zihin en önemli alanlardan biridir. Zihniniz bir yargılama veya mağduriyet durumunda takılıp kaldığında, benliğimizin kutsal tapınağını pislikle doldurur. Arındırılmış bir zihin dünyayı tanık olmayı başarabilen bir insanın meraklı ve sabırlı gözlerinden görür. Bu egzersizler zihninizde netliğe ve dinginliğe ulaşmanıza yardımcı olacaktır.

- Her gün beş ila on dakika meditasyon yapın. Zihninizi gereksiz ayrıntılardan temizleyin ve nefesinize odaklanın. Zihninizin yoğunluğuna tanık olun. Oturduğunuz yerde bile bazen zihniniz aralıksız konuşur; onu sakinleştirin. Oturma eylemi, yanlış yapıyor gibi görünseniz bile hayatınızın geri kalanına da dinginlik katar. Sessizleşme niyetinize itibar edin. Daha fazla destek almak için İleri Okuma bölümündeki kitaplara göz atın.
- Kendinizi yargılamaktan vazgeçmek için söz verin. Far-kındalığınızı güçlü tutun. Yargıcın tapınağınıza çamur attığını hayal edin ve o çamurları kucaklayıp dışarı atın. Bunu bir günde en az iki yüz kere yapabileceğinizi bilin. Yargıcınızı beslememeye dikkat edin.
- Gerçekleri konuşmaya ve kendinize doğruları söylemeye başlayın, ceza olmadan. Eğer bir başkasına yalan veya kısmen doğru söylediğinizi fark ederseniz geri dönün ve gerçeği söyleyin. Tuhaf bir durumda kalabilirsiniz; bu, kafa karışıklığını ve yanlış anlamaları ortadan kaldıran harika bir eylemdir. Kendimize yaşamımızda ne istediğimiz veya istemediğimiz konusunda hakikati söylediğimizde, gereksiz gevezelikleri azaltmış oluruz. Kendi gerçeğimizi başkalarıyla kendimizi

inkâr etmeden paylaşmaya istekli olduğumuzda, bütünlük hissimizi geri kazanırız. Kafanızın içindeki o eski kaydı dinlemeyi bırakın; silme tuşuna basın ve odaklanacak yeni ve pozitif bir ifade kaydedin.

Enerjinize Kanal Olun

Birini görmeden veya sesini duymadan o kişinin arkanızda olduğunu hissettiğiniz oldu mu? Gözünüz bağlıyken bile öfkeli insanlarla dolu bir odaya girdiğinizde kendinizi nasd hissedeceğinizi hayal edebilir misiniz? Bazen tükendiğinizi hissettiğiniz, bazense sanki şarj olmuş gibi hissettiğiniz günler oluyor mu? Bizler yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda enerji benlikleriyiz ve sık sık bir şeyleri, onların zihinsel veya fiziksel olarak farkına varmadan önce enerji bedenimizde hissederek veya deneyimleriz. Enerji bedenimiz fiziksel bedenimizin ötesine yayılır ve nüfuz eder ve tıpkı fiziksel bedenimiz gibi düzenli olarak egzersize, ilgiye ve bakıma ihtiyaç duyar, enerjimiz de öyle. Bu egzersizler enerji bedeninizi temizlemeyi ve korumayı öğrenmenize yardımcı olacaktır.

- Her gün ateş kullanarak bir enerji temizleme seremonisi yapın. Bir mum yakın ve alevden sizi hak etmeyen her türlü atıl enerji kalıbını veya enerjiiyi yakmanıza yardımcı olmasını isteyin. Nefes alıp ateşi benliğinizin derinliklerine çekin; ateşin birbirine dolanmış eski anlaşmaları ve fayda sağlamayan enerjileri yakıp kül ettiğini hayal edin. Enerji alanınızın sınırlarına dokunmak için ellerinizi kullanın; enerji alanınız bedeninizde yaklaşık bir kol mesafesi uzaktadır. Sonra tekrar nefes alıp ateşin canlılığını içinize çekin ve enerji alanınızın tamamına yayılacak şekilde kendinizi enerji ve canlılıkla doldurun.
- Enerjinizi hissetmeye çalışın. Farkında olmadığımız zamanlarda, enerjimiz başka insanların tutum ve fikirlerinden etkilenebilir. Eğer başka insanların enerjilerine veya duygusal durumlarına karşı hassassanız, enerji alanınızı korumayı öğrenebilirsiniz. Enerji hayal gücünün izinden gider, bu yüzden en iyi aracınız hayal gücü-nüzdür. Ben zararlı enerjileri engelleyen ama sevgi dolu enerjilerin içeri girmesine izin veren güzel bir pelerin giydiğimi hayal ederim.
- Haftada bir doğada yürüyüş yapın. Etrafınızdaki ağaçlara, perilere ve doğanın sululuğuna çağrıda bulunun. Doğayla dolduğunuzu hissettiğinizde, düz bir alan seçin ve hızlı bir enerji patlaması için olabildiğince süratli bir şekilde koşun. Durun. Enerjinin sisteminize yayıldığını hissedin ve her bir dokunuzu o enerjiyle besleyin. Giderek büyüyün, büyüyün! Bu büyüklükten doğayla bağ kurun. Şimdi soluklanarak ve tüm kaslarınızın gevşemesine izin vererek yavaş yavaş yürüyün. Yumuşayın. Dinginleşin. Enerjinizi içinizde sarın ve toprağa verin. Süreci yavaşça durdurun, içsel enerji dengenizi doldurarak hareketsiz bir şekilde durun. Bu dingin merkezden uzanıp doğayla bağ kurun. Enerji akışkanlığını hissedip büyük enerji ve atıl enerji kutupluklarını keşfederek bu egzersizi üç kez tekrarlayın.

Duygularınızı İhmal Etmeyin

“Duygu seli” ifadesini duymuş muydunuz? Su hareket demektir ve biz duygularımız üzerindeki kontrolü bırakmak ve duygularımızın doğal bir şekilde hareket etmelerine izin vermek isteriz. Hayatımız boyunca her türden duyguyu dene-yimleyeceğiz ve bu duyguları derinden hissetmeyi, o duyguları doyasıya yaşamayı ve sonra yola devam etmeyi istememiz normaldir. Bu egzersizler duygusal bedeninizi iyileştirmenize ve atıl enerjiiyi hareketlendirmenize yardımcı olacaktır.

• Her gün, şevseniz de sevmeseniz de beş dakikanızı ayırın

ve bazı duyguların üzerine gidin. Bunu şevkle dans ederek ve bağırarak da yapabilirsiniz. Sesinizi kullanın; bağırın, çığlık atın, haykırın... duygularınızı harekete geçirin!

• Eski duyguları temizlemek için: Üzerinde çalıştığınız belirli bir duyguya (yas, korku, öfke, vs.) dokunan bir film bulun. Filmi izlerken kendinize duygularınızı doyasıya yaşama hakkı verin ve diğer yanda kendinize anlattığınız belirli hikâyeyi bulmak için farkındalığınızı-za erişeceğinizi bilin. Duygusal boşalmanın ardından kendinizi nasıl hissettiğinize bakın; daha hafiflemiş hissediyor musunuz? Aksine daha ağırlaşmış hissediyorsanız kimi bağışlamanız gerekiyor? Geçmişten hangi duyguları salıvermeksiniz? Önümüzdeki birkaç gün boyunca kendinizi gözlemleyin ve zihninizin hikâyeyi yeniden yaratma gayreti içinde olup olmadığına bakın. Dikkatinizi bir mantra veya şarkıya verin ya da nefesinizi açmaya odaklanın. Zihninizin o duyguyu yeniden canlandırmasına izin vermeyin. Ve eğer duygu ortaya çıkarsa ifade edin!

• Zihin ve duygusal beden arasında, duyguların yükselip arınmasına izin vermek yerine onları bedenimizde tutan çok güçlü ve işlevsiz bir ilişki vardır. Duygularınıza eleştirel gözle değil, merakla bakın. Bir duygu bedeninizde nasıl bir his yaratıyor? O duygu enerji bedeninizi nasıl etkiliyor? Duygularınızın doğru mu yanlış mı, iyi mi kötü mü olduğunu düşünmeyi bırakın ve onları bir enerji perspektifinden algılamaya başlayın. Duygular hareket halindeki enerjidir. Onlara etiketler takmadığımızda, öfke veya yas gibi “olumsuz” duygular çok daha hızlı hareket eder, neşe ve mutluluk gibi “pozitif” duygular daha uzun süre etkili olurlar. Çünkü onları sıkıca tutmaz, bir anda gidecekler diye korkmayız. Daha zorlu duyguları, daha fazla içsel veya harici dram yaratmadan nasıl ifade edebilirsiniz?

Bedeninizi Çalıştırın

Kanalınızı, beden-zihin bağlantısının farkında olmadan arıramazsınız. Sizi bedeninizi ve bedeninizin tüm özelliklerini, sevmediklerinizi bile radikal bir biçimde kabul etmeye davet ediyorum. Bedeninize neler soktuğunuza ve bu şeylerin sizin üzerinizdeki etkilerine dikkat edin. Metabolizma, yaş, vs. gibi unsurlara bağlı olarak her insan farklıdır. Herkese uyan “standart” bir çözüm yoktur. Aşağıdaki egzersizler bedeninizin kutsal eşsizliğiyle ve ihtiyaçlarıyla bağ kurmanıza yardımcı olacaktır.

• Kendinizi yargılamak için başka insanların beden ölçülerini kullanmayın. Başka kadınların vücutlarına bakmaktan vazgeçin ve görüntülerle dolmamak için dergilerden ve televizyondan uzak durun. Diğer kadınları Savaşçı Tanrıça yoldaşlarınız olarak görmeye başlayın ve kıskanmak yerine onlara kucak açın.

• Evinizdeki tüm aynaları kaldırın veya üstlerini örtün. Sürekli vücudunuza bakmak yerine onu hissetmeye çalışın. Vücudunuza sorun: Neyi daha fazla istiyorsun? Neyi daha az istiyorsun? Vücudunuzun bilgeliğini ve derinliğini dinlemek için alışkanlıkların veya çabuk çözümlerin ötesine geçin.

• Egzersiz ve/veya detoks yapın. Haftada üç kez egzersiz yapmak kendinizi daha güçlü hissetmenizi sağlayacaktır. Egzersiz yaptığınız zamanı fiziksel bedeninizi kabullenmek ve ona minnet duymak için

kullanın.

- Yediğiniz yiyeceklerin kendinizi nasıl hissettirdiğine dikkat edin. Sabahın erken saatlerinde jöleli bir kurabiye ya da gece geç saatte bir pizza yemenin sizi nasıl hissettirdiğini düşünün. Bir öğün atladığımızda kendinizi nasıl hissediyorsunuz. Ayrıca alkol ve diğer maddelerin kanalımız üzerindeki etkilerinin farkında olun. Size hizmet etmeyen şeyleri teker teker diyetinizden çıkarın. Bu öğle vaktinde patates cipsi veya rafine şeker veya McDonald's olabilir. Ya da fiziksel bir detoks yapmaya ya da diyetinizde radikal bir değişiklik yapmaya karar verirsiniz beslenme ve sağlık konusunda uzman bir insan veya grupla birlikte çalıştığınızdan emin olun.

Kanalımızı arındırmak tek başınıza yapabileceğiniz bir iş değil, bir topluluğun, dostların ve iyi kılavuzların desteğiyle yapılması gereken bir iştir. Şu anda olduğunuz halinizle sizi koşulsuz sevebilen ve kabullenebilen, aynı zamanda hayalleriniz ve hedefleriniz konusunda sizi destekleyen insanlar bulabilirsiniz büyümek için ilham alır, motive olursunuz. Eğer mevcut topluluğunuz veya dostlarınız o eski yargılama ve dünya karşısında mağduru oynama paradigması içindeyse yeni destek ağları bulmaya koyulun. Çoğu şehirde kendinize dönüş yolculuğunuzda size kılavuzluk edecek ilham verici etkinlikler veya şifacılar bulabileceğiniz kitabeveleri ve aylık dergiler vardır. Dostlarınızdan destek almaya başladığımızda veya kendinize bir terapist, şifacı veya öğretmen bulup armağan etmeye karar verdiğinizde, karşınızda doğru insanlar çıkacaktır. Ayrıca şimdi internette pek çok çevrimiçi topluluğa ulaşabilirsiniz. Savaşçı Tanrıça Eğitim grupları da bunlardan biridir. Detaylar için bu kitabın sonundaki kaynaklar bölümüne bakabilirsiniz.

En iyi destekle bile kendinizi bir tapmak olarak görmek ve kanalınızı arındırmak için adımlar atacak kişi yine sizsiniz. Yalnız değilsiniz ve bu çalışmayı kendiniz için yapmalısınız. Bunu yapabilirsiniz! Bu tutumu güçlendirin, besleyin. Sonra işler zorlaştığında, gerçekte olduğundan fazla bela yaratırken size yardımcı olduklarını söyleyen o yargılayıcı/mağduru oynayan sesler yerine daha net, pozitif bir ses duyacaksınız.

Bahsettiğimiz tüm bu arındırıcı eylemler, Savaşçı Tanrıça yaratıcı mojonuzu harekete geçirecek önerilerdir. Lütfen tüm bu görevleri ya da bu kitapta yer alan diğer önerilerin herhangi birini yapmadıkça Savaşçı Tanrıça Eğitiminize devam edemeyeceğinizi düşünmeyin. Okumaya, keşfetmeye, bebek adımları atmaya devam edin. Mesele adım atmaktır, kusursuz adımı atmamak değil.

Zihninizi, enerjinizi, duygularınızı ve fiziksel benliğinizi arındırmak bir kerelik, yapıldı mı listeden silinebilecek bir iş değil, bir ömürlük tutum değişikliğidir. Gerçek şu ki hayat zordur. Kendinizi adadığınız ve hayatla bir olmayı seçtiğinizde, içsel arınma görevini pis, keyifsiz bir iş olarak değil, bir Savaşçı Tanrıça'nın özsevgi hareketi olarak kabul edersiniz.

Ders Üç - Kaynaklar

Armağanlar

- Değişim yaratmak için önce nerede olduğunuzu kabul etmeli ve eski kalıp ve inançlarınızı kuşatan bir merhamet ve özsevgi çemberi yaratmalısınız.

- Siz bir tapınaksınız. Tapınağınızın arındırılması sürecine itibar, saygı ve sevgi enerjisi kattığınızda, yeniye yer açmak için eskiden kurtulmak bir cezadan ziyade bir mutluluğa dönüşür.
- Siz bütünsünüz, güzelsiniz ve güçlüsünüz. Kendinize eksik veya iflah olmaz olduğunuzu söylemeyi bırakın.
- Kanalınızı zihinsel, duygusal, fiziksel ve enerji anlamında arındırmak için lokma büyüklüğünde eylemler yaratın. Benliğinizde daha kutsal bir alan yaratacak hangi küçük adımları atabilirsiniz?

Keşifler

Günlük Arınma

Nasıl her gün dişlerinizi fırçalıyor ve ellerinizi yıkıyorsanız iç dünyanızı temiz ve ışıltılı tutmanız da bir o kadar önemlidir. Her sabaha bu basit uygulamayla başlayıp her günü bu uygulamayla bitirin. Göbeğinizde bir alev olduğunu hayal edin. Sonra tüm endişelerinizi, korkularınızı, endişeli düşüncelerinizi, ağrılarınızı ve sancılarınızı alıp onları ateşe sunduğunuzu hayal edin. Ateşin bu enerjileri saf beyaz ışığa dönüştürdüğünü hayal edin. Ardından bedeninizi tepeden tırnağa beyaz ışıkla kuşatarak kutsandığınızı hayal edin.

Yanlış İnançlardan Kurtulmak

Bazen öne çıkan büyük sorunlar daha derin, uzun soluklu sorunları ortaya çıkarır. “Sevgiye layık değilim” ya da “Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum” gibi sahte inançları gözden kaçırmamak için bir defter tutmanızı öneririm. Bir sayfanın başına yanlış bir inancı başlık olarak not edin. Sonra bu yanlış inancın yaşamınıza nasıl yansıdığını ve bu inançla kendinizi nasıl hissettiğinizi anlatan bir paragraf yazın.

Gelelim eğlenceli bölüme: yanlış inançlardan temiz bir zemindeki çamurlu ayak izleri gibi yayılan yalanlan temizlemek. Yanlış inancınızın nasıl doğru olmadığına dair örnekler bulun ve her bir örneği yazın. Ne zaman yanlış inancın aksini gösteren bir hakikat yaşasanız veya hatırlasanız o yanlış inancın bir bölümünü silin. Zıtlıkları bulup yanlış inancınıza inanma kalıbını kırdıkça hangi temizleme eyleminin size daha fazla yardımcı olduğunu da göreceksiniz.

Benliğinizi Topraklayın ve Geçmişinizi Ozgürleştirin

Sizin rızanız olmadan kimse kendinizi değersiz hissetmenizi sağlayamaz.

- Eleanor Roosevelt

Bir zamanlar ampullerin sürekli patladığı, elektrikli cihazların ve bilgisayar disklerinin durup dururken yandığı ve arada bir duvardaki elektrik prizlerinden dumanların çıktığı bir evde yaşamıştım. Rastlantısal gibi görünen bu aksilikleri tamir etmek için iki elektrikçi çağırmak zorunda kalmıştım ve sonra evdeki sorunun, elektrik sisteminin toprağa verilmemiş olması olduğunu fark etmiştik.

Elektrik toprağa bağlı olduğunda sorunsuz bir şekilde iletilir. Her evde elektrik devrelerini “topraklayan” bir çubuk vardır. Bu topraklama olmadan, tıpkı topraksız, ampulleri patlayan evimde olduğu gibi işler kontrolden çıkabilir.

Günümüzde kuantum fiziğindeki yeni keşiflerle desteklenen diğer pek çok eski çağ geleneği gibi Toltek de biz insanların önce enerji benlikleri, sonra fiziksel benlikler olduğumuzu anlamıştı. Ve modern insanlar olarak enerji anlamında en dengesiz olduğumuz yerler, uygun topraklama içermeyen alanlardır. Yoğun, sağlam bir şeye topraklandığımızda, enerjimiz pürüzsüz bir şekilde hareket eder. Topraksız olduğumuzda ani enerji iniş ve çıkışları, tükenmişlik sendromları ve dramatik patlamalar yaşarız.

Peki, nasıl topraklanırsınız?

Gelin, yeni bir benlik modeli için doğaya bakalım.

Enerji seviyesinde insanlar ağaçlara benzer. İyi dengeli bir ağacın, tıpkı bir topraklama çubuğu gibi toprağa uzanan derin, sağlam kökleri vardır. Bir ağacın kökleri o ağacın hem istikrarı hem de besin kaynağıdır. Kökler ne kadar derin ve geniş olursa ağaç o kadar dayanıklı ve bağlı olur ve rüzgâr fırtınaları ya da kuraklık gibi çevresel değişimlere karşı dimdik ayakta durması o kadar muhtemeldir.

Örneğin, Amerikan tarihinin en korkunç doğal felaketlerinden birinde Katrina kasırgası Körfez Kıyısını vurduğunda, Biloxi, Mississippi kıyılarındaki 150 senelik evler dalgalarla yerlerinden sökülmüş ve kilometrelerce içeri taşınmıştı. Kasırga sona erdiğinde, kıyı boyunca ayakta kalan tek şey selvi ağaçlarıydı. Ağaçlar öyle topraklanmıştı ki saatte 200 kilometre hızla esen rüzgârlar onları devirememişti.

Dengeli bir Savaşçı Tanrıça da toprağa tıpkı bir topraklama çubuğu gibi uzanan derin, enerji dolu kökler geliştirir. Bu şekilde topraklandığımız zaman, dünyada hayatta kalma becerimize inanırız. Kendimize güveniriz. Kendimizi güvende hissederiz. Dayanıklı oluruz.

Çoğu kadın, güvende olmak için köklerimiz ve değer hissimizi geçici şeylere bağlamamız gerektiğine inanır: eşimiz, çocuklarımız, gençliğimiz, işimiz. Başkalarıyla olan bağımızı kendimizi tanımlamak ve bir değer hissi yakalamak için kullanırız. Her ne kadar topluluk içinde olmanın ve başka insanlarla bağ kurmanın çoğu kadın için doğal bir akış olduğuna inansam da çoğumuz dengeden yoksunuzdur, çünkü bizi sağlıklı, topraklanmış bir benliğe bağlayan merkezi bir köke sahip değilizdir. Kendimize

dair tanımımız Savaşçı Tanrıça kutsal dişi özümüz yerine anne, eş, iş kadını, şifacı veya kız evlat gibi rollerimize dayanır.

Bir benlik, emniyet veya aidiyet hissi yaratmak için başkalarına hangi noktalarda kök saldığınızı hissedin.

Temel ana kökünüz nerede? O kökü derinleştirin ve sağlamlaştırın. Eğer kökünüz bir insana veya ideale uzanmış ve bağlanmışsa onu yeniden yönlendirin. Kendinizi sonsuzluğa, toprağa, yaşam kuvvetine çapalayın. Gerçek enerji ve istikrar kaynağınız neresi? Derinlere uzanın.

Değişecek unsurlara değil, kendinize duyduğunuz sevgi, Kutsal Güç'le olan bağınız gibi kalıcı unsurlara çapa atın. Köklerinizi kendiniz dışında bir şeye çapaladığınızda, asla tam anlamıyla istikrarlı olamazsınız. Sevdikleriniz, çocuklarınız, evcil hayvanlarınız, eviniz, ebeveynleriniz, işiniz ve arkadaşlıklarınız ne kadar istikrarlı ve kalıcı görünseler de gidecek ve değişecektir. Size gerçek istikrarı getirecek neye çapa atabilirsiniz?

Kök salmış bir Savaşçı Tanrıça'nın içsel inanç ve emniyet hissine ulaşmak için çoğumuzun biraz enerji temizliği yapması gerekir. Başlanacak en etkili yollardan biriye eski hikâyelerden kurtulmaktır.

Eski Hikâyelerinizden Kurtulmak

Kadınlar olarak bizler, bir kadın olmanın ne anlam ifade ettiğine dair öğrenilmiş inanç ve anlaşmalarla örülmüş, bizi geçmiş inançlarımıza bağlı tutan ve gerçekten potansiyelimizden alıkoyan hikâyelerle doluyuzdur. Geçmişin altında ezildiğinizi ve kuşku, korku ve karmaşa katmanlarının altında kaldığınız hissettiğiniz oluyor mu?

İlk kez Don Miguel Ruiz'in yanında çıraklığa ve Tol-tek öğretileri üzerinde çalışmaya başladığımda, kim olmam gerektiğine dair bir sürü fikirle tıka basa dolu bir bavul gibi hissetmiştim. İç dünyam ağzına kadar dolu ve ağırdı. Yükümü hafifletmek istediğimi biliyordum. Ama başlarda nasıl değişeceğime dair hiçbir fikrim yoktu. Sadece istediğimin far-kındaydım. Kendimi merhametli bir farkındalıkla kuşatmayı ve yargılamadan var olmayı öğrendikçe sözlerimin kendimle olan ilişkim üzerindeki etkilerinin farkına varmaya başladım.

Bir gün, hayat hikâyemi yeni bir arkadaşım ile paylaşırken ayıldım. Hikâyemin, hayatımı ifade eden sözcüklerle dolu olmadığını fark ettim. Hikâyem, yelkenlerimle rüzgârı yakalamaya çalışırken arkamda sürüklediğim ağır bir çapaydı.

Hikâyem şöyleydi: Sık sık taşınıp yer değiştiren bir ailenin travma geçirmiş çocuğuydum. On altı yaşıma geldiğimde sekiz farklı okula gitmiş ve dört ülkede yaşamıştım - Singapur, Hong Kong, Amerika Birleşik Devletleri ve Tayland. Her iki senede bir taşınırdık. Her sene yeni bir okula utangaçlıktan sancılar çekerek yalnız başlardım. İkinci sene geldiğinde arkadaş bulmuş ve kendime bir yer edinmiş olurdum ki tekrar taşınırdık ve ben yine başa dönerdim. Tam arkadaş edinmişken taşındığım ya da ebeveynlerinin işleri dolayısıyla onlar taşındığı için insanlarla yakınlık kurmakta zorlanıyor ve terk edilmekten korkuyordum.

Ve bu hikâyeyi her anlatışımında kendim için üzülüyordum. Siz üzülmez miydiniz?

Ve o gün yeni arkadaşımınla birlikte geçmiş algımı sevgiyle geçmişte bırakma ve hikâyemi bir felaket yerine bir serüven olarak yeniden yazma farkındalığına eriştim. Yeni hikâyem şöyleydi: Çocukken maceraperest bir aileyle kutsanmışım. Her iki senede bir taşındık ve her yaz dünyayı gezdik. Çocukluğumun büyük bir bölümünü Güneydoğu Asya'daki uluslararası okullarda okuyarak geçirdim ve on altı yaşına geldiğimde, ailem Tayland, Singapur, Hindistan, Mısır, İtalya ve İspanya dahil yirmi farklı ülkeyi ziyaret etmiş veya oralarda yaşamıştı. Çok sık taşındığımız ve seyahat ettiğimiz için inanılmaz esnek olmayı ve insanların çeşitliliğini ve yaratıcılığını sevmeyi öğrendim. Çocukluk deneyimlerim bana pek çok farklı perspektiften bakmayı, kolaylıkla arkadaş edinmeyi ve değişimle mutlu olmayı öğretti.

Bu yeni hikâyeyi her anlattığımda, bir serüven hissi ve yoğun bir minnet hissettim. Siz neler hissettiniz?

Ve şimdi önemli soruya gelelim: Hangi hikâye doğru?

Perspektifime bağlı olarak her iki hikâyeye de doğru ve doğru değil. Yanıt hangisinin mutlak hakikat olduğu değil, hangi hikâyenin olduğum ve olmak istediğim insanla daha uyumlu olduğudur. Biri bir mağdurun hikâyesiyken diğeri bir Savaşçı Tanrıça'nın hikâyesidir.

Savaşçı Tanrıça yolu farkındalık gerektirir ve içsel değişimi yaratmak için farkındalığı eylemle buluşturur. Farkındalık bize geçmişte nerede takılıp kaldığımızı gösterir; dönüşüm bizi bilinçli bir şekilde seçilmiş bir bugünün hafifliğine taşır.

Bir Savaşçı Tanrıça kadını olmayı seçmek, kendimizi renk ve dokularla dolu bir palet olarak görmek ve hangi renk ve dokuların bizi besleyip canlandırdığını ve hangilerinin bizi tükettiğini görmek demektir. Ancak belirli bir hikâyenin, eylemin veya davranışın bizi beslemediğinin farkına vardığımız zaman onu değiştirebiliriz.

Bugün içsel dünyam daha geniş ve neyin gereksiz yük olduğu daha net. Şimdi içimdeki ağırlıklardan kurtulmayı, tıpkı bulaşık yıkamak ya da dişlerimi fırçalamak gibi tatlı bir içsel arınma süreci olarak görüyorum.

Dönüşüm, sözcüklerimizi nasıl kullandığımızla, hikâyemizi kendimize ve başkalarına nasıl anlattığımızla başlar. Beden ve zihin gibi sözcükler de kanaldır. Seçtiğimiz her sözcük şifa, huzur ve sevgi titreşimleri içerebilir ya da korku, mağduriyet ve eleştiriyle dolu olabilir. Sözlerimizle kanalı besler ya da onu yoksun bırakırız.

Sözcüklerin ardındaki enerjiye bağlı olarak aynı cümle bile coşkumuzu artırabilir veya azaltabilir. Ben birine, "Harika gidiyorsun!" diyebilir ve bu iki sözcüğü coşku ve destekle doldurabilirim. Ya da alaycı bir tavırla, "Harika gidiyorsun" derim ve sözcükler pozitif görünse bile, bambaşka bir mesaj veririm.

Farkındalık neyin faydalı olup neyin işe yaramadığına dair bir anlayış ve netlik sağlar. Netlik, eski kalıp ve alışkanlıklarımızı dönüştürmemiz için kişisel sorumluluk almamızı sağlar. Sorumluluk,

kınama, pişmanlık ve utanç duygularından arınmamızı sağlar. Ve kınama, pişmanlık ve utanç duygularından arındığımızda, hangi hikâyeye inanmak istediğimizi seçmekte özgür oluruz.

Egzersiz: Eski Hikâyelerinizden Kurtulmak

Şimdi Savaşçı Tanrıça teorimizi pratiğe dökmenin zamanı geldi! Kendinize anlattığınız ve sizi dibe çeken bir hikâyeyi

yeniden yazmak için zaman ayırın.

Acı çekmenize neden olmuş geçmiş olaylar hakkında kendinize anlattığınız bir veya iki ana hikâyeye seçin. Çoğumuzun bu gibi hikâyeler bulmak için derinlere inmesi gerekmez, çünkü bu gibi hikâyeler genelde zihnimizin ön cephesinde beklerler.

Bu hikâyeye ailenizle, mevcut veya geçmişteki bir ilişkinizle, seçtiğiniz kariyerle, bedeniniz veya sağlığınızla, çocuklarınız veya çocuk sahibi olamamanızla, vb. ilgili olabilir. Hikâyeyi belirlediğiniz zaman o hikâyenin ana temalarını defterinize yazın.

Şimdi Savaşçı Tanrıça yolunda harekete geçmenin tam zamanı. Hikâyeyi yazdıktan sonra, geçmiş deneyiminizi size en iyi şekilde hizmet etmiş bir etken olarak gören bir perspektifle hikâyeyi tekrar yazın. Eğer burada takılıp kalırsanız başlamanın bir yolu, az önce anlattığınız olaylar neticesinde ortaya çıkan olumlu şeyleri sıralamaktır. (Benim örneğimde, ailemin sürekli taşınması benim pek çok farklı kültürü ve perspektifi deneyimlemem için bir fırsattı.)

Size iki örnek daha vereyim.

Öğrencilerimden biri, kocasının bir kadınla ilişkisi olduğunu öğrendi. Karşı karşıya kaldığı şok ve üzüntüyü yaşarken aklını kuşatan ihanet ve en-kötü-senaryo hikâyelerinin yanında başka nasıl bir hikâyeye yazabileceğini düşündü. Sabah, onu heyecanlandıran yepyeni bir temayla uyandı: “Şimdi kocamla birlikte evliliğimiz üzerinde çalışıyoruz!” İlişkilerini ihmal ettiklerini fark etti ve bu yeni bilgiyle, ilişkisini yeniden canlandırmak için gereken enerjiyi adamaya karar verdi. Eski hikâyesi, “Ben yanlış bir şey yaptım, bu başıma gelebilecek en kötü şey, bana nasıl ihanet edebilir?” iken yeni hikâyesi şöyledi: “Bu kaçamak ilişki, evliliğimizdeki sorunlar ve sağlam bir ilişki kurabilmek için neler yapmamız gerektiği hakkında

konuşmak adına bir tetikleyici oldu.”

Yakın zamanda, korkutucu bir sağlık sorunuyla mücadele eden arkadaşım Judith ile konuştum ve onun korkularını onurlandıran bilinçli hikâyesi bana ilham verdi. Judith, Kızılderili bir kadındır. En sevdiği şeylerden biri vizyon yolculuğu, bir vizyon ya da derin spiritüel bir anlayışa erişmek için yiyecek veya içecek olmadan (veya çok az miktarda) doğaya yapılan kutsal bir yolculuktur. Sağlık sorununa eski mağduriyet hikâyesinden odaklandığında —“Neden ben, nerede yanlış yaptım, bana ne olacak?”- kendini çaresiz hissettiğini fark etmişti. Ama hikâyesini yeniden yazmış ve yaşadığı tecrübeyi bir vizyon yolculuğu olarak kabullendiğinde kendini güçlü hissetmiş, kendisi için şifa ve kabilesi için irfan bulmak için doğaya gittiğini hayal etmişti. Şimdi zaman zaman korku hissedeceğini bilse de yaşadığı tecrübeyi çok daha büyük ve onu daha çok güçlendiren bir hikâyede görebiliyor.

Şimdi siz de kendi hikâyenizi baştan yazın!

Kendimizi içsel üzüntülere sebep olan hikâyelerden uzaklaştırmak, Savaşçı Tanrıça gücümüzde topraklanmak için kaçınılmazdır.

Bu egzersizde fark ettiğinizi umduğum bir şey, dönüşümün, sözcükleri nasıl kullandığımızla, hikâyemizi kendimize ve başkalarına nasıl anlattığımızla başladığıdır.

Dört Anlaşma isimli kitabında Don Ruiz, “Sözünde hatasız ol,” derken, eski bir Toltek ilkesini paylaşmaktadır: Enerjinle hatasız ol: “Sözlerin ve eylemlerin aracılığıyla enerjinle ne yaptığın konusunda dikkatli ol.”

Şimdi gelin, biraz daha derine inelim ve eski, ailevi köklerin nasıl bugün olduğunuz kişiye hizmet etmeyen hikâyelere dolanmış olabileceğini keşfedelim.

Aile Hikâyeniz İçin Sorumluluk Almak

Çoğumuzun ailemiz hakkında derinlerde kök salmış, gözden geçirilmesi ve salıverilmesi gereken bir hikâyesi vardır. Bazılarımız için bu hikâye ebeveynlerimizle ilgilidir ama elbette büyükanne ve büyükbabaları, amcaları, dayıları, hatta kardeşleri de içerebilir. Evlatlık alınmış veya koruyucu aile himayesinde büyümüş olanlarınız üvey ebeveynlerinizle, koruyucu ailenizle ya da büyürken üzerinizde en fazla etki bırakmış, ebeveyn olarak benimsediğiniz insanlarla çalışabilirsiniz.

Çocukken ebeveynlerinizin ya da sizi yetiştiren insanların davranışlarını ve eylemlerini özümsersiniz. Ebeveynleriniz ya da velileriniz size inançlarınızı ya da dünyada nasıl davranacağınızı öğretmediler. Küçük bir çocuk olarak bir süngerden farksızdınız ve etrafınızdaki bilgileri, sadece davranışları değil, aynı zamanda insanların enerjilerini de içinize çektiniz. Enerji kalıbı ya da bedende depolanan deneyimlerin toplamı ve ebeveynlerinizin, büyükanne ve büyükbabanızın ve onların ebeveynlerinin duyguları size aktarıldı. Dolayısıyla onlardan hem sahip oldukları nimetleri hem de taşıdıkları yükleri devraldınız. Bu yükler, ailenizin hâlâ farkında olmadan, korku, travma ve bilinçaltı anlaşmalarla dolu ağır bir valiz gibi yanlarında taşıdıkları her türlü tecrübedir. Biz ailemizden gelen pek çok nimeti onurlandırmak ve beslemek, merhametli bir tanık olarak yüklerden arınmak isteriz.

Şimdi, “Ama bu ailemin yükü! Neden ondan kurtulayım ki? Bu hiç adil değil. Ben sorumlu değilim!” diyebilirsiniz. Ya da, “Hayatımı mahvettiği ya da beni bu nevroitik insana dönüştürdüğü için tek suçlu ailem (amcam/kardeşim/üvey babam/ annem/beni evlatlık veren öz ailem),” diye düşünebilirsiniz.

Gerçek şu ki ebeveynlerinizin eski anlaşma veya alışkanlık kalıplarını taşıdığınızı keşfederseniz, bu onların artık size ait olduğu anlamına gelir. Dolayısıyla onlardan sorumlu olursunuz. Sorumluluk harika bir sözcüktür. Sorumluluk sizin suçlanmanız veya cezalandırılmanız gerektiği anlamına gelmez ama isterseniz bir şeyleri değiştirebileceğiniz anlamına gelir. Ailenizin bir şeyleri değiştirmesini veya düzeltmesini veya farklı olmasını beklemek zorunda değilsiniz. Ebeveynlerinizin oldukları bireyler olmalarına izin vererek harekete geçebilir ve kendinizi özgürleştirebilirsiniz.

Ayrıca ailenize yönelttiğiniz her türlü suçlamadan kurtulmak yine sizin elinizde. Onlar ellerinden gelenin en iyisini yaptılar. Öğrendikleri şeylere dayanarak yaşadılar.

Unutmayın, nasıl bir istismara veya şiddete uğramış olursanız olun, bu sizin hatanız değildir. Başka insanların eylemlerinden siz sorumlu değilsiniz. Ama çocukluk tecrübelerinden bugüne taşıdığınız her türlü inanç ve inançtan sorumlusunuz. Başkalarını suçlamaktan ya da bir şeyin neden yaşandığını anlamaya çalışmaktan vazgeçtiğinizde yeni bir hikâye yazabilir ve hayatınızda yeni bir bölüme başlayabilirsiniz. Sevgiyle dikkatinizi suçlamalardan ve mağduriyet hissinden uzaklaştırın, kendinizi iyileştirmek ve topraklamak için mümkün olan her türlü araç ve desteği sağlamaya odaklanın. Muazzam, sorunsuz bir çocukluk geçirmiş bile olsanız o dönemde almış olabileceğiniz bilinçaltı kalıplara dikkat edin.

Arınma sürecine başlamak için ailenizden size ne gibi enerji ve eylemlerin aktarılmış olabileceğini düşünün. Başlamanın en iyi yolu minnet duymaktır. Biyolojik ve üvey ailenizi kuşatan eleştiri, yargı ve duyguları bir kenara bırakıp onlardan aldığınız pozitif nitelikler için minnet duyun. Ebeveynleriniz (ya da sizi yetiştiren insanlar) hakkında takdir ettiğiniz beş şeyi yazın.

Her ebeveyn veya veli için takdir ettiğiniz en az beş özellik düşünün. Benim kendi ebeveynlerim için düşündüklerim şöyle:

Annem: cesareti, seyahat etme istekliliği, babam suratsız olduğunda ona tahammül etme becerisi, atlara olan aşkı, insan sevgisi ve insanların yaşamlarına kattığı güzellikler.

Babam: inanılmaz iradesi, vizyonu, raketli sporlar oynarkenki rekabetçi mutluluğu, tüm dünyayı gezebilelim diye sağladığı finansal destek ve koşu yarışlarında beni izlemek için geldiği zamanlar.

Şimdi onlardan aldığınız ve artık arınmak istediğiniz beş şeyi yazın. Annenizin, babanızın ya da sizi yetiştiren insanların bugün hâlâ bilinçaltında sahip olduğunuz inançları nelerdi? Ailenizden salıverebileceğinize inandığınız neler devraldınız?

Kendinize ve davranışlarınıza bakıp onları nereden aldığınızı düşünün. Bazıları barizken bazıları daha sinsi olabilir:

Annemden aldığım ve taşıdığım kalıplar: kendini koruması, utangaçlığı, kendi dışında herkesle ilgilenmesi gerektiğine olan inancı, her şeyde kusur bulması ve suçluluk duygusu.

Babamdan aldığım ve taşıdığım kalıplar: inatçılığı, birine kızdığına sessizliğe gömülmesi, haklı olma ihtiyacı, ilgiyi dağıtma arzusu ve olayları kontrol etme isteği.

Eski aile kalıplarından arınmanın anahtarı, onların far-kındalısız bir şekilde aktarıldığını ve şimdi bunun farkına vardığınızı anlamaktır. Onları kutsayın. Sonra ailevi kalıplarınıza dayanmayan bir istikrar ve köklülük hissi yaratmak için hayatınızda neler yapmanız gerektiğini düşünün.

Bu aile kalıplarını ortaya dökerken duygularınızın yükseldiğini hissederseniz onları serbest bırakın! Buradaki amaç, nötr olabilmeniz için duygularınızı bastırmak değil, kendinizi arındırabilmeniz için onları ortaya çıkarmaktır. Duyguların peşine düşmeniz de gerekmez; kendiliğinden çıkmalarına

izin verin ve onları daha çok dram yaratacak şekilde değil, salıverecek şekillerde ifade edin. Bu süreç uzun zaman alabilir; ailevi arınma sürecinin tek bir seansta tamamlanmasını beklemeyin. Ama topu yuvarlayın ve neler olacağına bakın. Sadece aile kalıplarınıza dair farkındalığınız bile arınma sürecini başlatacaktır. Sonra sevdiklerinize kavuşabilir ve köklerinizi size mutluluk getiren şeylere yönlendirebilirsiniz.

Keşfin bir sonraki seviyesi, aile geçmişinize şifa getirmektir. Soybilimde bu aile geçmişine aile ağacı adını veririz. Siz o ağacın bir meyvesisiniz ve köklerle olan ilişkinize bağlı olarak daha tatlı veya daha acı olabilirsiniz. Biyolojik köklerimizdeki acıyı ve kederi bastırmanın veya görmezden gelmenin bu aile ağacını iyileştirmek bir yana, aksine geçmişteki nefret, korku ve endişelerin benliğinizde yaşamaya devam etmesine olanak verdiğini, kendinizi korumak için ördüğünüz duvarların altında gömülü kaldığını ve kendini beklenmedik ve hoş olmayan şekillerde ifade ettiğini gördüm. Aile köklerimize merhamet ve anlayışla yaklaştığımızda farkında olmadan nesilden nesile aktarılmış can acıtıcı veya toksik kalıpları temizleriz.

Geçmiş ve atalarımızın yaşadıkları olası tecrübeler baktığımızda tüm ağaca dair bir anlayış geliştiririz. Salıverme niyetiyle ışığımızı geçmişe doğrultarak artık geleceğe taşımak istemediğimiz şeylere dolu dolu bir hayır ve geleceğe taşımak istediğimiz lütuflara dolu dolu bir evet deme özgürlüğünü yaratırız.

Siz soyunuzun hangi travmalarını taşıyor olabilirsiniz? Büyükanne ve büyükbabanızın ya da onların büyükleri, sizin hâlâ enerji bedeninizde taşıyor olabileceğiniz ne gibi travmalar yaşadılar? Hiçbir travmayı, istismarı ya da mücadeleyi ileri taşımak zorunda değilsiniz; onu gün ışığına çıkarmak için görmeniz yeterlidir. Geçmiş travmaları, o mücadeleleri dillendirip güçlü olduğumuz alanlara odaklanarak salıveririz. Sizinkiler size hayat vermek için yaşadılar. Siz ailenizin iş bilen, yaratıcı ve kararlı insanlar olduklarının bir kanıtısınız. Nesilden nesile, kalpten kalbe aktarılan sevginin ispatisiniz. Bir şiddet eylemi neticesinde dünyaya gelmiş bile olsanız ya da ailenizde bir istismar veya şiddet unsuru bile olsa ebediyete yayılan içgüdüsel, derin anne ve baba sevgisi sizi kuşatır ve korkudan doğan her türlü eylemi siler. Linda Hogan atalarımızla kurabileceğimiz ilişkiyi şöyle özetler: “Yürürken daha derinden dinliyorum. Aniden atalarım arkamda beliriyor. Dingin ol, diyorlar. İzle ve dinle. Sen binlerce sevginin bir sonucusun.”

Atalarınızın bilgeliğine ve lütuflarına erişerek bu sevgi zincirine katılın. Nesil temizliğinde yardım almak için başvuracağımız ilk yer, yine atalarımızdır.

Atalarınızı Onurlandırarak Onların Lütuflarını Geleceğe Taşıyın

Dünyanın pek çok kültüründe atalar ve büyükler sayılır, hürmet edilir ve hatırlanırlar. Samoalılar ebeveynlerine her gün merhaba diyebilmek için onları ön bahçelerine gömerler. Meksikalıların her sene düzenledikleri eğlenceli, renkli bir kutlamaları vardır: Ölüler Günü. Ve her sene kaybettikleri sevdikleriyle piknik yapmak için mezarlığa gider, onlara yiyecek ve alkol götürürler. Yeni yıla girerken Çinliler sevdiklerinin mezarlarını temizlerler ve pek çoğu her gün evlerinin içinde, atalarına ithaf edilmiş küçük sunaklarda dua ederler. Bazı Afrikalı kabileler ilk olarak büyüklerini arayıp tavsiye ve destek almadan herhangi bir karar alma düşüncesi karşısında dehşete kapılırlar.

Ölen yakın aile bireylerini anmak, hatta onlarla konuşmak oldukça sık rastlanan bir eylem olsa da ölü atalarımızla, özellikle tanımadığımız ya da hayattalarken hoşlanmadığımız insanlarla bağ kurma düşüncesi, bugün pek çok kadının öncelikler listesinin üst sıralarında değildir. Savaşçı Tanrıça perspektifinden biz, ister ruh olsun isterse kanlı canlı, her türlü kaynağa kucak açarız. Bu, bazen beyninizi yeniden şekillendirmenizi gerektirebilir. Bizim için önemli olan anlayış veya rehberliğin yalnızca canlılardan geldiği inancından kurtulmamız ve hayatını kaybetmiş insanları affedip onlardaki iyi özellikleri görmeye istekli olmamız gerekir. Çoğumuz, hayattayken tanıdığımız insanların şimdi bizi izledikleri düşüncesine açık olsak da onlardan önce gelen nesillerin bizi izliyor olabileceği gerçeğini de göz artı etmememiz gerekir.

Ben öz büyükannemi hiç tanımadım; ben doğmadan uzun zaman önce ölmüştü. Hâlâ onunla bir ilişkim olabileceği düşüncesi bana ilk kez sunulduğunda, bunun deli saçması olduğunu düşündüm. Uzun zamandır ölüydü - ben onu nasıl tanıyabilirdim? Ama sadece o olasılık kapısını açarak rahmetli büyükannemle gerçekten de bir ilişkim olduğunu gördüm. Dinlediğimde onun varlığını hissediyor, bazen benimle konuştuğunu, beni spiritüel yolumda ilerlemem için cesaretlendirdiğini ya da yüreğimi daha derinden dinlemem için teşvik ettiğini hissedebiliyorum. Çoğu zaman olduğu benliğin özünü ve aslında ne kadar benzediğimizi fark ediyorum. Ben onun kanıyım; onun DNA'sı bana hayat veriyor.

Sadece tanıdığınız veya tanımadığınız bir büyüğünüzle bağ kurmaya istekli olduğunuzda, sizden onların gidebildiğinden daha öteye gitmenizi isteyen kadın ve erkekler kurdelesinin bir parçası olduğunuzu göreceksiniz.

Ders Dört - Kaynaklar

Armağanlar

- Siz bir enerji benliğisiniz ve tıpkı elektrik gibi enerjiniz de en iyi topraklandığınız zaman hareket eder.
- Kendinizi rollere, insanlara veya şeylere bağladığınızda sahte bir emniyet hissi yaratırsınız.
- Özgürlük, eski ailevi kalıp ve inançlardan kurtulduğunuzda ve özgün ifadenize olan güveninizi geri kazandığınızda gelir.
- Atalarınızı kutsayıp onları onurlandırdığınızda, onların bilgeliğini ve nimetlerini geleceğe

taşırırsınız.

Keşifler

Atalarınızı ve ölmüş büyüklerinizi onurlandırmanın güzel bir yolu, onlar için bir sunak hazırlamaktır. Burası, onları onurlandırıp anacağınız ve yaşamınız için onlara minnet duyacağınız bir yerdir. Sunağınıza fotoğraflar, mumlar, aile yadigârları veya nesnelere, kumaşlar, çiçekler veya doğadan sevdiğiniz başka şeyleri koyabilirsiniz. Ayrıca sizi çok sevmiş ve desteklemiş tek bir aile bireyi için özel bir sunak da hazırlayabilirsiniz. Bugün bu sunakta birkaç dakika oturun ve eriştiğiniz bilgeliğe ve kılavuzluğa kulak verin.

DERS BEŞ

Cinselliğinize ve Yaratıcılığınıza Knerji Katın

Ben derim ki eğer yanıyorsan yan. Eğer dayanabilirsen utanç yakıp kül edecek ve seni ışıltılı, parlak ve hakkıyla utanmaz bırakacaktır.

- Elizabeth Cunningham

Savaşçı Tanrıça şifa yolunda yürümeye ilk başladığımda, cinsellik konusundaki inançlarıma bakmak konusunda bile çok dirençliydim. Bana göre ben spiritüel bir yoldaydım ve cinselliğimi kuşatan kırk senelik sıkıntıları iyileştirmek gibi önemsiz şeylere harcayacak zamanım yoktu. Konu sekse geldiğinde, “Ben gayet iyiyim, teşekkür ederim!” diyordum.

Ama içsel cinsellik akışımın düğümlerini çözdüğümde ve kaçaklarını onardığımda, kendime, enerjimi kendime döndürmek gibi bir iyilik yapmış oldum. Bu bölümün ilerleyen sayfalarında kendi yolculuğuma detaylı değineceğim. Gelin

önce birlikte yürüyeceğimiz yollara bir göz atalım.

Bizim kültürümüzde seks konusunun üzeri muazzam miktarlarda kafa karışıklığı, korku, çarpıtma ve yaralarla doludur. Pek çok kadın o veya bu şekilde cinsellikle yara almıştır - sırf bize seksi olmanın ne demek olduğunu gösteren pek çok reklamla kuşatılmış olmak bile yeter ve kadınlara dayatılan pek çok eski-kafa tabu, kendi bedenimizi ve cinsel doğamızı ortaya koyamayan bizler için zararlıdır.

Kutsal cinsel canlılığımızı ezip yok etmenin pek çok yolu vardır. Bize cinsellikle ilgili bir sürü hikâye anlatıldı: Seks tehlikelidir. Başımızı belaya sokar. Ayıptır. Spiritüel değildir. Üzülürüz. Reddediliriz. Herkesle yatıp kalkan biri gibi algılanırız. Seks çok fazladır. Seks çok azdır. Ben bunun için çok yaşlıyım.

Bazen spiritüel bir yolda yürümeye başladığımızda, bilinçli olarak veya bilinçaltında cinsel doğamızı es geçer, cinselliğin büyümemize engel olacağına inanırız. Savaşçı Tanrıça yolunda bunun tam aksi geçerlidir; olmanız gereken kadına dönüşmek, cinsellik ve seks konusundaki fikir ve inançlarınızın gözden geçirilmesini gerektirir.

Çoğu insan cinselliğin ne olduğu konusunda kararsınız. Başka insanların cinsel enerji hakkındaki

hikâyelerini (ve kendi kafanızdaki hikâyeleri) dinlerseniz iki ilginç beyaz yalan duyarsınız.

Biri cinselliğin kirli ve günah olduğudur. Bu küçük beyaz yalanı özetlemek gerekirse: Cinselliğiniz kontrol altında tutulmalıdır, aksi takdirde hareket eden her şeyin üzerine atlayan ve bedensel şehvetinizin ardından medeniyetleri yok eden bir hayvana dönüşürsünüz, ta ki sonsuza dek cehennemde yanana kadar. (Gülebilirsiniz ama her birimizin bunun ne kadarını içimizde taşıdığımız gerçekten dehşet vericidir.)

ikinci beyaz yalan ise hayatta herhangi bir şeye ulaşmanın tek yolunun cinsiyetinizi yakanızda taşımanız gerektiğidir. Bu ikinci küçük yalanı özetlemek gerekirse: Popüler olmak, fark edilmek, takdir görmek, bir eş bulmak ve materyal zenginliğe ulaşmak için dev miktarda cinsel gel-buraya titreşimleri yaymalı ve emtialarını sergileyen açık saçık kıyafetler giymelisiniz. (Daha detaylı bilgi için bir dergiye, bir reklam panosuna ya da televizyona göz atabilirsiniz.)

Sizi seks hakkındaki tüm hikâyelerinizi ve diğer insanların seks hakkındaki hikâyelerini en yakındaki çöp kutusuna atmaya davet ediyorum.

Şimdi gelin, hepimizin aslında ilkokul üçüncü sınıfta öğrenmiş olmamız gereken bir bilgiyle başlayalım. İlk olarak cinsel enerji kuşlarda, arılarda, çiçeklerde, ağaçlarda ve sizde var olan bir doğa kuvvetidir. Tüm iki bacaklılarda, dört bacaklılarda, ürkütücü sürüngenlerde, deniz hayvanlarında ve tohumdan çiçeğe ve meyveye kadar her bitkide dolaşan kar-gibi-saf enerjidir. Gezegendeki yaratılış kuvvetinin merkezi gücüdür. İyi seks bizi zihnimizden uzaklaştırıp bedenimizin müthiş zevklerini tattırır, kısıtlama ve engelleri kaldırır ve yaşamsal zırhımızı yumuşatır. Harika seks bizi kişiliğimizden söker ve ruhumuza ve yaşamın tamamıyla olan bağımıza yakınlaştırır.

Bazen ateş gibi sıcak ve yoğundur; bazen rüzgârsız bir günde okyanus gibi akar. Korku ve stres onu bastırırken nefesiniz oyuncu gücünü şiddetlendirir. Cinselliğiniz Kutsal Gücün size ve hayatınızda onu paylaşmayı seçtiğiniz şanslı insanlara sunduğu en güzel armağanlardan biridir.

Cinsel enerji yaratıcılığınızın ve tutkunuzun derin köklerini oluşturur. Beden ve hislerinizin duygusal hazının çiçek açan dallarıdır.

Cinselliğiniz kutsaldır ve son derece bireyseldir. Bilinç sürece dahil olduğunda cinsel ifadenin her türü güzeldir. Önce kendi cinsel akışınızı ve enerjinizi öğrenin, sonra da başkalarıyla paylaşın.

Asla yapmak istemediğiniz bir şey yapmayın. Başka birinin arzu veya ihtiyaçlarına değil, kendi deneyim ve doğal süratinize göre hareket edin. Seks verilecek bir ödül ya da kullanılacak bir silah değildir.

Bir Savaşçı Tanrıça olmak bağınaz ya da cinsellikten uzak olmak demek değildir. Bir Savaşçı Tanrıça olmak, cinselliğiniz dahil enerjinizin tamamına mutlak erişim demektir. Tarotta en yüksek seviyedeki rahibeye “bakire” denmesinin sebebi onun seksüel olması değil, seksüelliğinin onun için olmasıdır; o egemendir. Yani başkalarıyla seksüel olduğunda, onu kullanmaz ve kendisinin kullanılmasına da izin vermez. Cinselliğini başka insanları manipüle etmek veya yönetmek için kullanmaz. Asla mecbur olduğu için veya bir başkasını memnun etmek için seks yapmaz. Onun cinselliği kutsaldır ve o kendi ateşini sever! Onun yolu, kendi cinsel doğasını onurlandırmak ve yaşam kuvvetine olan erişimini

engelleyen her türlü korku veya inancı iyileştirerek/temizleyerek tutkusunu kendisi için ateşlemektir.

Bu sizin geleneksel bir birliktelik içinde olmanız gerektiği anlamına gelmez. Evli olabilirsiniz. Ve cinsellikten uzak durmayı seçebilirsiniz ya da bir ilişkiniz yokken bu yoldan gidebilirsiniz. Keşif yapabileceğiniz sevgilileriniz veya arkadaşlarınız olabilir. Cinsel enerjinize nasıl ulaşacağınızı öğrenirken uzun soluklu bir birlikteliğinizin olması, hayatınızda kimsenin olmaması ya da birden fazla sevgilinizin olması hiçbir şeyi değiştirmez. Sizin hedefiniz, cinsel yaşam kuvvetinize sizin için doğru olan bir şekilde erişmektir.

Cinselliğiniz konusunda dikkat etmeniz gereken iki şey bedensel imajınız ve güç korkunuzdur. Eğer fiziksel bedeninizin görüntüsü sizi rahatsız ediyor veya utandırıyor bu durum cinsel akışınızla olan bağınız üzerinde bir etki yaratabilir.

Bedenimiz ve cinselliğimizle olan ilişkimizi dönüştürmenin en sevdiğim yollarından biri, feminen psikoloji üzerine kitapları en çok okunan yazarlardan biri olan Marion Woodman'ın bir önerisidir. O bize her gün, nefret veya mahcubiyetimizden kurtulana dek, aynanın önünde çıplak bir halde dans etmemizi ve bedenimizin kutsallığını görmemizi söyler. Dergi ve reklamlara bakmayı ve kendimizi olmamız gerektiğini düşündüğümüz insanlarla kıyaslamayı bıraktığımızda, sahip olduğumuz bedeni sevebilir ve yaşımız veya kilomuz ne olursa olsun bedenimizin haz duyma becerisi için minnet duyabiliriz. Bedeni sevme yolundaki bu hareket, bedenimizin farklı olmasını arzulamak yerine mümkün olan en sağlıklı seviyeye ulaşması için nelere ihtiyaç duyduğuna kulak vermemize yardımcı olur.

Cinsellik genellikle gücümüze duyduğumuz korku ile de bağlantılıdır. Küçük birer kızken bizler canlılığımızı ve şımarıklığımızı dizginlemeye koşullandık ve bazen kendi enerjimizden ve vahşiliğimizden korkmayı öğrendik. Cinselliğiniz güçlüdür, çünkü o bedeninizden akan yaşam enerjisidir. Dolayısıyla cinselliğinizi geri kazandıkça kendinize olan güveniniz artar. Yatak odasında ve hayatınızın diğer her odasında ne isteyip ne istemediğiniz konusunda net olursunuz. Sesinizi bulur, kendinize saygı duyar ve çok fazla veya yetersiz olma korkunuzdan kurtulursunuz. Bu zaman zaman korkutucu olabilir ama bir Savaşçı Tanrıça olarak gücünüz, cinselliğinizi geri kazandığınızda gelir. Onun akışına eriştiğinizde bu, yaşamınızın tüm alanlarına muazzam bir hareket getirir.

Cinselliğinize, duyusallığınız ve yaratıcı ateşinize sahip çıkmak için atmanız gereken adımlar şunlardır:

Cinsel Deneyler Yapın

İster bekâr olun ister eşli, cinsel deneyler kutsal bağa ve şifaya giden güçlü bir yoldur. Nelerden hoşlandığınızı anlamak, yeni bir şeyler keşfetmek veya enerjiyi yeni bir şekilde harekete geçirmek için deneyler yapabilirsiniz. Bu deneyler kendinizi şehvetli bir yemeğe çıkarmaktan eşinizle bir fanteziyi hayata geçirmeye veya sevgilinizden size otuz dakika boyunca oral seks yapmasını istemeye kadar çeşitlilik gösterebilir. Cinselliğinizde keşfetmek istediğiniz şeyleri düşünün ve sonra bir deney tasarlayın. Burada yaratıcılık önemli bir faktördür -kendinize sınır koymayın!

Deneyler büyümenizi sağlar ve size iyileşmesi gereken, daha fazla akış yaratabileceğiniz yerleri

gösterirler. Seks randevuları için kutsal zamanlar planlayarak hayatınızda, daha önce bulunduğunuz yerlerin ötesine ve derinliklerine geçmek için alan yaratabilirsiniz.

Şu anda cinsel birliktelik yaşayabileceğiniz bir eşiniz bile öncelikle kişisel hazzı tatmak için kendinizle seks randevuları planlayın. Gerçek anlamda yavaşlayın ve kendinizi açın. Neler istediğinizi yüksek sesle söyleyin, böylece yaptığınız pratik ileride işinize yarayabilir.

Herhangi bir cinsel deneye başlamadan önce ilk olarak niyetinizin ne olduğunu belirleyin. Neden daha fazla cinsel enerji akışı istiyorsunuz? Benliğinizden neyi atmaya hazırsınız? Rahminizle nasıl bir bağ kurmak istiyorsunuz. Cinsel enerjinin yaşam enerjisi olduğunu unutmayın. Cinsel kapasitenizi ve hazzınızı artırmak, yaşamınızın her alanına daha

fazla yaratıcılık, canlılık ve keyif getirecektir.

Bulduğunuz yere itibar edin ve deneylerinizi sınırlarınızı zorlamak için kullanın. Bedeninizden ayrılıp ya da bedeninizi kapatıp aşırı ileri gittiğinizde bunu anlayacaksınız. Geri dönün ve ileri gitmiş olmanın verdiği huzursuzluğa odaklanmak yerine neler yapabileceğinize bakın. Birlikte cinsel deneyler yapmak için bir seks partneri bulmak isteyebilirsiniz. Cinselliğinizi keşfetmek için uzun süreli bir ilişkiniz olması gerekmez ve genelde bir oyun arkadaşı bulmak çok zor değildir. Randevulaşma, seks partneri bulma ve o önemli güvenli-seks konuşmaları hakkında bilgi almak için Savaşçı Tanrıça Kaynaklar bölümüne bakın.

Sizin cinsel doğanızı ortaya çıkararak ve devreye sokan şey nedir? Giysiler mi? Müzik mi? Doğa mı? Örneğin, öğrencilerimden biri, bahçede çalışmak için giyindiği zamanlarda kendini çok şehvetli hissettiğini fark etmişti. Bir diğeri, iş kıyafetlerinin altına seksi iç çamaşırları giymekten hoşlandığını söylemişti. Eski fikirlerden kurtulun ve size nelerin kutsal bir şehvet ve haz getirdiğini ortaya çıkarın.

Şimdi, bu bölümü okurken tahrik olduğunuzu hissettiniz mi? Zihniniz size ne söylüyor? Tepkilerinizi düşünün ve cinsellikle ilgili ne gibi inançlara sahip olduğunuzu fark edin. Yok edilmesi gereken bir şeyler varsa işe koyulun!

Bütünlüğe dönüş yolculuğumun bu kısmını sizinle paylaşmama izin verin. Cesur olmanın ve bir başkası için değil, sadece kendiniz için güzel, içsel seksüel akışınızı tamamen iyileştirmek ve geri kazanmak adına zaman ayırmanın ne kadar değerli olduğunu göreceğinizi umuyorum.

Gençliğimde, cinselliğimin nehrini ciddi anlamda kısıtlamıştım. İçsel bir inanç ve korkular engeli yaratmıştım: “Cinsel enerjimi kullanırsam insanlar benim bir sürtük olduğumu düşünürler” ya da “Cinselliğe düşkün olmak spiritüel bir hareket değildir.”

Elbette pek çok sevgilim oldu ama her yeni ilişki beklendiği gibi gelişti. Cinselliğimin kutsal nehri birkaç ay boyunca nehir yataklarını taşıyor ama kısa zamanda kuruyordu ve ben cinsel enerjim konusunda o yapılandığı kalıba geri dönüyordum. Bol miktarda cinsel coşku ve enerjiyle başlıyor ve sonra cinsellikten uzaklaşarak kendimi kapatıyordum, çünkü bunu yaptığımda kontrolden çıkmış bir halde ağlıyor ya da kendimi aşılmaz korkularla boğuşurken buluyordum. Neler olduğunu anlamadığım için cinsel enerjimi kapatıyor ve akışın önünü tıkıyordum.

Güçlerine ve cinselliklerine sahip çıkan kadınlara imrenir, onlardan biri olabileceğimi hayal dahi edemezdim. Bu gerçeği kendime itiraf etmeyi bıraktığımda, çok derinlerde tükenmiş hissettiğimi fark ettim.

Artık tükenmiş hissediyordum. Ve değişim şöyle geldi:

Her şey, kendime verdiğim şaşırtıcı bir ultiatom ile başladı. (Şifa teknik olarak çok daha önceleri başladı ama ultiatom işleri ciddi bir biçimde hızlandırdı.)

Yeni bir milenyumun başlangıcıydı, ben üç senelik bir ilişkiyi sonlandırma sürecindeydim ve yeni bir şeylere yelken açma zamanımın geldiğini iliklerime kadar hissediyordum.

Ama yaklaşan değişimin, beni en büyük korkularımdan biriyle yüz yüze bırakacağından habersizdim.

Bir gün oturdum ve pek çoğunun Tanrı adını verdiği, benim cinsiyetsiz olduğuna ama pek çok biçim ve tezahüre büründüğüne inandığım o kutsal, yaratıcı, görünmez kuvvetle bir Savaşçı Tanrıça diyalogu kurdum.

“Tamam, şimdi büyük değişimlere hazırım,” dedim yüksek sesle boş bir odaya. Kutsal Gücün beni duyduğuna emindim. “Eski ilişki kalıplarımı tekrarlamaya devam etmek istemiyorum. Beni kendim olmam konusunda yüzde 100 desteklemeyen biriyle birlikte olmaktansa bekâr olmayı tercih ederim. Başkalarını ve kendimi suçlamaktan vazgeçmeye hazırım. Değişmek istiyorum. Bana ne yapmam gerektiğini söyle.”

Yemin ederim, o gücün sevinçle zıplayıp hopladığını ve kıkırdadığını duyabiliyordum. Sonra aniden şu bilgi tüm ruhumu sardı:

Benim için artık kendi cinselliğimle olan ilişkiyi iyileştirmeye odaklanmamın zamanı gelmişti.

Sonraki birkaç gün içinde hakikati tüm çıplaklığıyla bilmeme rağmen, Kutsal Güce karşı inatçı bir şekilde direndim. Sonunda teslim oldum ve Tanrı/Tanrıça’ya, “Tamam! Evet! Cinselliğimle olan ilişkiyi iyileştirmeye odaklanacağım. Lütfen bana yardım et. Korkuyor ve bunu nasıl yapabileceğimi bilmiyorum,” dedim. İhtiyacım olan destek ve yardım geldi, tıpkı kendi cinsel akışınızı iyileştirmeye ve geri kazanmaya hazır olduğunuzda sizin için de geleceğini bildiğim gibi.

Bu süreçte bazı adımlar attım. Örneğin beni neyin açtığını görmek için bir sürü erotik roman okudum. Yine neyin açtığını görmek için kadınlar tarafından yaratılmış iyi pornografiyle tanıştım. Pek çok kadınla cinsellikleri ve deneyimleri hakkında sohbet ettim. Yavaş yavaş mastürbasyon yapmayı ve bedenimin nelerden hoşlandığını görmeyi öğrendim, iyileşme sürecini ilk sıraya koydum. Bu süreçte beni destekleyen, benim belirli biri olmama ihtiyaç duymayan ve gerçekte kim olduğumu -ve tükenmiş olmadığımı- görmem için bana meydan okuyan sevgililer edindim. Kendi şifa yolculuklarını benimle paylaşan müttetikler buldum. Saklı, hatta tabu olmuş konular hakkında konuşabileceğim diğer insanların varlığıyla, hepimizin birbirimize ne kadar benzediğini fark ettim. Genelde, yalnızca benim sahip olduğumu sandığım utanç verici veya düşündürücü deneyimleri aslında başkalarının da yaşadığını öğrendim. Başka insanların şifa yolculuklarına bakarak cinselliğimi iyileştirmenin ve onu sevmeye başlamanın mümkün olduğunu gördüm.

Size çok içten bir şey söyleyeyim: Kendinizi korumak için ne kadar çok enkaz veya ne kadar çok engel yaratmış olursanız olun, kutsal cinselliğinizin gelgitlerini geri kazanabilirsiniz. Akış sizin doğanızdır. Kimse cinsel özünüzü yok edemez ve o öz asla tükenmez. Cinselliğinizin suları bir an için kirlenmiş gibi görünebilir ama su her zaman en saf haline döner. Her zaman. İstisnasız.

Cinselliğinizi iyileştirme ve geri kazanma süreci, cinsel enerjinizi geçmiş travmalardan, yanlış algılardan, baskılardan ve korkulardan arındırmak için bol miktarda içsel sabun ve su kullanmayı gerektirir. Sevgiyle temizlemeye devam edin, ta ki cinsel yaşam kuvvetinizin orijinal, masum, değerli doğası kahkahâlarla gülen bir bebek gibi ortaya çıkana dek. Masumiyet gözleriyle göreceğiniz şey, cinselliğinizin saf bir yaşam kuvveti olduğudur ve çocuksu, eğlenceli yaratıcılıkla aranızdaki sihirli bağıdır.

Bilinçli Yaratılış

Cinsel enerjiniz sizin yaratıcı enerjinizdir. Seksi üremek için kullanabilirsiniz. Bu, elbette en yaratıcı eylemdir. Ve aynı zamanda cinselliğinizin ateşli enerjisini alıp onu kitaplardan kariyerlere, sağlıktan spiritüel uygulamalara kadar her türlü yaratıcılıkta aracı olarak kullanabilirsiniz. Özünde cinsel enerji sizin yaratıcı akışınızdır ve onu yönlendirmeyi seçtiğinizde, her şey bir sanata dönüşür.

Cinsel enerjiyi bilinçsiz bir şekilde yaymak ile doğuştan sahip olduğumuz yaşamsal kuvvete bilinçli bir şekilde erişmek arasında büyük bir fark vardır. Biri, ihtiyacın saf olmayan ifadesi, cinselliğimizi kullanarak sevildiğimizi hissetmenin bir yoludur. Diğeriyse haz duymak, seksin ve yaratılışın hazzını tüm biçimleriyle tatmak için doğuştan sahip olduğumuz bir hakkı güçlü bir şekilde ele almaktır.

Cinselliğinizi içsel ateşiniz olarak sahiplendiğinizde, onu cinsel organlarınıza odaklı bir seks eylemi olmaktan çıkarır ve yaşamınızın tüm alanlarına tutku katması için özgürleştirirsiniz. “Enerji doluyum; harekete geçmem veya bu enerjiden kurtulmam gerek,” diye düşünmek yerine, “Enerji doluyum; bu enerjiyi nereye yönlendirebilirim?” dersiniz. Ve bahçeyle uğraşın, şarkı söyleyin, resim yapın, dans edin veya örgü örün; her ne yaparsanız yapın, cinsel yaşam kuvveti enerjinizin ellerinizden ve yüreğinizden akmasına izin verdiğinizde, aktivitelerinize canlılık ve ateş katmış olursunuz.

Savaşçı Tanrıçalar yaratıcı varlıklardır; kendimizi, kendimize özgü, eşsiz bir şekilde ifade etmeye ihtiyaç duyduğumuza inanıyorum. Bunu yemek pişirerek, seçtiğimiz giysilerle, resim yaparak, çocuk yetiştirme tarzımızla, fotoğraf çekerek veya bir blog yazarak yapabiliriz. Mesele hangi alana tutkuyla yaklaştığımızı, içsel ateşimizi neyin alevlendirdiğini ve bizi neyin harekete geçirdiğini bulmaktır. Yaratıcılık bir hayat iksiridir. Yaşam kuvveti özümüzün yeni fikirlere, projelere ve vizyonlara dönüşmesini sağlayarak bizi kuruyup tükenmekten korur.

Tutkularınızdan korkmayın. Onların sizi doldurup size ilham vermelerine izin verin. Sizin en derin bağ kurma arzunuzdan, Kutsal Güce ruhunuzu besleyen ve size canlı olduğunuzu hissettiren bir yoldan açıldığınız alandan söz ediyorum. Eğer henüz kendinize yaratıcı bir çıkış noktası bulamadıysanız sizi baştan aşağı aydınlatan bir alan aramaya devam edin. Beklemeyin. Dans etmekten su kayağı yapmaya ve bahçeyle uğraşmaya kadar sizi capcanlı hissettiren şeyin ne olduğunu bulun.

Ders Beş - Kaynaklar

Armağanlar

- Cinselliğiniz, yaratıcılığınızla, canlılığınızla ve mutluluğunuzla yakından ilişkili bir yaşam kuvveti enerjisidir.
- Bekâr, uzun soluklu bir ilişkide ya da sevgilileriniz olsun, fark etmez; cinselliğinizle olan ilişkinizi geri kazanmak ve iyileştirmek, kendinize verebileceğiniz en büyük armağanlardan biridir.
- Cinsel bütünlüğünüzü keşfetmeye istekli olun. Sizi aydınlatan şey ne?
- Kendiniz veya başkalarıyla cinsel deneyimler yapmak, cinselliğinizi geri kazanmanızı sağlayacak yollardan biridir.
- Yaratıcılığınız, tatmin edici, besleyici bir hayata olan erişiminizdir. Hangi alana tutku duyduğunuzu bulun ve sizi harekete geçirecek adımlar atın.

Keşifler

Minik Bebek Adımları

Savaşçı Tanrıça Eğitimi için yapılabilecek iyi bir deney, bir şey istemek ve onu elde etmektir. Pek çok kadın cinsellikte verici olarak ama kendisinin alıcı olmasına izin vermeyerek her şeyi kontrol altında tutar ve kendini güvende hisseder.

Kendinizi almaya teslim ettiğiniz bir randevu planlayın (kendinizle veya bir başkasıyla!). Bunun sizin için kolay olup olmadığına dikkat edin. Karşılığında herhangi bir şey vermeden aldığınızda haz duyuyor musunuz? Kontrolü elden bırakabiliyor ve Kutsal Güç'le bir olmak için zırhlarınızdan az da olsa sıyrılabiliyor musunuz? O anda ne istediğinizi açıkça ifade edebiliyor musunuz?

Cinsel İstismarı İyileştirmek

Pek çok kadın çocuk veya yetişkinlik dönemlerinde cinsel istismara uğrar ve sonuçta kendi cinsel enerjilerini bastırmayı seçerler. Bazen cinsellik eski travma veya anıları gün yüzüne çıkarır veya kadınların bağlarını kesmelerine neden olur. Eski yaraları iyileştirmek için faili rahminizden bilinçli olarak çıkarmanız önemlidir. İncinen, istismar edilen yerlere sevgi ve kabullenme getirmek için nefesinizi kullanın ve size ait olmayan her türlü enerjiden arının. İstemediğiniz zamanlarda aşırı sert olmak veya seks yapmak gibi kendinize hangi alanlarda şiddet uyguladığınıza dikkat edin. Davranışlarınızı niyetinizle uyumlu olacakları şekilde değiştirin: Kendinize sevgi ve şifa getirin, daha fazla travma değil.

İyileşebilirsiniz. Bu sadece sabır, artık mağdur olmama arzusu gerektirir. Kendinize pozitif, eğlenceli cinsel deneyimler yaşatın. Eğer o esnada duygular ortaya çıkarsa kendinize o duyguları doyasıya yaşama şansı tanıyın. Duyguların nereden geldiğini bilmeniz gerekmez; sadece akmalarına izin verin.

Eğer anılar geri döner ya da siz bedeninizden ayrılmaya başlarsanız durun ve neye ihtiyaç duyduğunuzu söyleyin - sıkıca sarılmak, ışıkları yakmak, vb. Sevgi dolu bir partnerle çalışmak ve o kişiyle göz göze, kalp kalbe bağ kurmak çok faydalıdır.

Egzersiz: Yaratıcılığı Artırmak

Bu süreç genelde benim atölye çalışmalarımda eşli egzersizlerden biridir. Yalnız yapıldığı zaman da etkilidir ama yaratıcı bir arkadaşla çok daha kapsayıcıdır.

Üzerinde çalıştığımız bir sorun seçin ve yeni çözümler üretin. İşe, derin nefes alarak ve yaşam kuvveti yaratıcı enerjisini çağırarak başlayın. Sonra sorununuz için en baş yaratıcı çözümle beyin fırtınası yapın. Çözüm önerilerinizin ne kadar gerçekçi olmaları gerektiği konusunda hiçbir kısıtlama yoktur. Düşünmeyin; düzeltmeden, sorgulamadan yazın. Bu egzersizde, fikirleriniz ne kadar saçma olursa beyniniz sizi destekleyecek yaratıcı fikirler üretmek için o kadar açılır.

Şimdi birkaç yaratıcı beyin fırtınası örneği verelim. Bazı yaratıcı beyin fırtınalarının basit, bazılarınınmsa daha çılgın olduğunu fark edeceksiniz. Hepsini yazın, sonra olası hamleler bulmaya çalışın.

Sorun: İlişkim bitti ve ben bundan sonra bir şeyleri yeni bir yoldan yapmak istiyorum.

Yaratıcı beyin fırtınası:

- Beni destekleyecek birkaç yakın arkadaşımınla birlikte eğlenceli bir mekânda bir boşanma kutlaması.
- Bir hafta inzivaya çekilmek, güzel yemekler yiyip uzun yürüyüşler yaparak kendimi beslemek.
- Yalnız olduğum bu zamanı, dalış veya çömlekçilik gibi her zaman denemek istediğim bir şeyi yapmak için kullanmak.
- internete girmek, kişisel bir ilan açmak ve sonra bir ilişki yaşamak için değil, sırf nelerden hoşlandığımı ve başkalarının yanında nasıl davrandığımı görmek için dört hafta içinde on beş kişiyle randevulaşmak.
- Kafamı kazıtmak ve kendimi bir sene boyunca meditas-yona adanmak.
- İhtiyacı olan bir çocuğa gönüllü yardımcı olmak.
- İyi bir terapist veya spiritüel bir rehber bulmak.

Sorun: Ergenlik çağındaki oğlumu sabahları yataktan kaldırmakta güçlük çekiyorum ve bu durum evde büyük bir strese yol açıyor.

Yaratıcı beyin fırtınası:

- Her sabah onu kız kardeşinin buzla uyandırmasını sağlamak.
- Ona alarmlı bir saat alıp başının çaresine bakmasını söylemek.
- Evden çıkmaya hazır bir şekilde giyinip yatmasını sağlamak.
- Bir bando takımı bulmak ve her sabah o yataktan çıkana kadar penceresinin dışında müzik çalmalarını sağlamak.
- Artık okula gitmesine gerek kalmadığını söylemek.
- Uykuya okulda devam etmek zorunda olduğunu söylemek.
- Yataktan kalkmasını sağlamak için ona nasıl yardımcı olabileceğimi sormak.

Bu satırların içinde ve dışında beyin fırtınası yaparken yeni olasılıkların ortaya çıktığını göreceksiniz. Nefes almaya, yaratıcı yaşam kuvvetinizle bağ kurmaya ve beyninizi saçmalıklara doğru esnetmeye devam edin. Sonra listenizi gözden geçirdiğinizde büyük olasılıkla yeni bir çözüm göreceksiniz.

Normalde yaptıklarınıza bakın ve her zamanki kalıptan farklı olabilecek bir çözüm arayın. Yaratıcı olun! Bütünlüğe dönmenize yardımcı olacak en iyi adımlar, sahip olduğunuz yaratıcılık pınarından gelir. Deney yapıp adımlar atmanın yollarını düşünürken olabildiğince eğlenceli olun.

110

DERS ALTI

Gücünüzü Ele Al ın ve iradenizi Ateşleyin

Yalnızca iki tip kadın vardır -tanrıçalar ve kapı paspasları.

- Pablo Picasso

Ben bir tanrıçadan çok bir kapı paspasıydım. Her şey ben on altı yaşımıdayken ilk erkek arkadaşım ile başladı. Singapur'a yeni taşınmıştık ve utangaç bir lise iki öğrencisi olarak oradaki görünmez yılımdı. Onun beni fark etmesi bir yana, üstüne üstlük benden hoşlanmış olması inanılmaz bir şekilde büyüleyiciydi. Sonunda diş telleri, gözlüğü ve tuhaflığının arasından fark edilen bir prenses gibiydim.

Beni sevmesini öyle çok istiyordum ki onun iradesi benim iradem oluverdi. Her ne istediye sorgusuz sualsiz yaptım. Her zaman onun isteklerini kendi isteklerimin önünde tutan bir memnun ediciydim. Sevilmek istiyordum, bu yüzden onun en çok seveceğini düşündüğüm kişi olmaya çalıştım. Bunu yaparken enerjimi gerçekte kim olduğumu ve nelerden hoşlandığımı öğrenmek için kullanmak yerine gücümü olmam gerektiğini düşündüğüm kişiye dönüşmek için kullandım.

Elbette bu ilk ilişki sona erdikten sonra memnun etmeye çalışma kalıbım iş hayatımdan ilişkilerime, arkadaşlıklarımdan kişisel kararlarıma kadar hayatımın tüm alanlarına sızmaya devam etti. Biz

kadınlar için seçimlerimizi ve gücümüzü bize verdiği zararın farkına varmadan vermek öyle kolaydır ki. Ama bu eski kalıbı bir kez gördüğümüzde, gücümüzün dağılan tohumlarını toplamaya ve kendimizi tekrar dengeli olma yolunda beslemeyi öğrenmeye başlayabiliriz.

ilk Savaşçı Tanrıça dersinden söz ederken gerçek gücün kendimiz dışındaki insanlardan, yerlerden ve şeylerden değil, kendi içimizden geldiğini söylemiştik. Geri kazanmak için gücünüzü kendiniz dışında nerelere attığınız ve bilinçli eylem yerine eski stratejilere güvendiğiniz alanlar konusunda dürüst olmalısınız.

Kendiniz için ne istediğiniz konusunda net olduğunuzda ve bu bilgiye dayanarak hareket ettiğinizde iradenizi ateşlersiniz. Eğer başkalarının ne düşündüğünü bir saplantıya dönüştürürseniz korkularınızı bastırırsınız ve gücünüzü ortaya koymak için ihtiyacınız olan iradeden mahrum kalırsınız.

Dolayısıyla gücünüzü geri kazanmak ve iradenizi ateşlemek için birinci adım ne istediğiniz konusunda net olmaktır. İçinizdeki mağdurun veya içinizdeki yargıcın ne istediği, sizin ne istediğiniz değil, kendiniz için en yüksek vizyon ve amacınızın ne olduğu önemlidir. Kalbinizin arzuları konusunda net olduğunuzda, evrenin sizi desteklemek için muazzam adımlar attığına tanık oldum.

Gelin, hayatınızın başlıca alanlarında gerçekte ne istediğinizi öğrenelim. Boş bir kâğıda aşağıdaki soruların yanıtlarını yazın. Yanıtları uzun uzun düşünmeyin, yoksa yargıç veya mağdura teslim olursunuz. Kafanızın içindeki ses, “Bu hiç gerçekçi değil,” bile dese fark etmez, çünkü buradaki amaç gerçek arzularınızı ortaya dökmektir.

- En özel ilişkinizin nasıl bir ilişki olmasını istiyorsunuz? (Bu, başkalarıyla veya kendinizle olan ilişkiniz olabilir.)⁰ Benim yanıtlım: En özel ilişkimin dürüstlüğe, saygıya ve

merhamete dayalı olmasını istiyorum ve hata bile yapsam kendime karşı destekleyici ve sevgi dolu olmak istiyorum.

- Kariyerinizin nasıl olmasını istiyorsunuz? (Unutmayın, evde çocuk yetiştirmek büyük bir iştir!)

⁰ Benim yanıtlım: Senede bir kitap yazmayı, dengeli bir ev ve seyahat yaşamım olmasını, dönüşümü sağlamak ve dünyada daha çok sevgi ve yaratıcılığa yer açmak için öğretileri pek çok insanla paylaşmayı istiyorum.

- Aileniz ve arkadaşlarınızla ilişkilerinizin nasıl olmasını istiyorsunuz? (Veremediğimiz şeyi alamayacağımızı unutmadan bir güven ve saygı alanı hayal edin.)

⁰ Benim yanıtlım: Arkadaşlarım ve ailemle birlikte olmak için zamanım olsun istiyorum.

- Boş zamanlarınızın nasıl olmasını istiyorsunuz? (Daha fazla dans etmek mi istiyorsunuz? Öğrenmeye daha çok zaman ayırmak mı? Seyahate?)

⁰ Benim yanıtlım: Daha çok şarkı söylemek ve doğada daha fazla zaman geçirmek istiyorum. Spiritüel uygulamalarım ve egzersizlerimle, bedenimi güçlü ve sağlıklı kılan bir istikrar yakalamak istiyorum.

Yazarken düzeltme yapmayın - sadece neler çıkıyor, görün.

Ne istediğiniz konusunda net olmak, onu elde etme yolunda müthiş bir başlangıçtır.

Not: Bazen hayat bize, o anda gerçekten istediğimiz şeylerin peşinden gitmemize mani olan olaylar sunar. Örneğin, şu anda Avrupa'da yaşamak isteyen bir arkadaşım var ama annesi yaşlandı ve sağlığı kötüye gidiyor. Dolayısıyla hayatın son dönümünde annesine yardımcı olmak için onunla birlikte Amerika'da kalmaya karar verdi. Dolayısıyla o her ne kadar başka bir yerde yaşamayı istese de şu anda İtalya'da olmak yerine, bilinçli bir şekilde annesinin yanında olmayı seçti. Bu tercihi sebebiyle kendine mağdur hikâyeleri anlatmıyor. Ayrıca bir noktada, Avrupa'da yaşama hayalini gerçekleştirebileceğini de biliyor.

Özgün Eyleme Dönüş

Gerçekte ne istediğimizi öğrendikçe çoğumuz irademizi hayatımızın bu noktasına kadar yanlış kullandığımızı fark ederiz.

Büyük olasılıkla iradenizi tek bir amaç için kullanmayı öğrenmişsinizdir: güvende olmak. Oysa (sahte) bir güvenlik hissi yaratmanın pek çok yolu vardır:

- Çevremizi değiştirmeye ve manipüle etmeye çalışarak (kontrol etme)
- Bir şeyden diğerine sıçrayıp durarak (dikkat dağıtma)
- Saklanıp küçükmüş gibi davranarak (kendini yalnızlaştırma)
- Başkalarının bizi sevmesi için uğraşarak (memnun etme)

Ben bunlara çekirdek stratejilerimiz olmanın dört yolu diyorum. Yazar arkadaşım Raven Smith ile birlikte bu stratejileri ilk kitaplarımdan biri olan Spiritual Integrity'de ele almıştım. Stratejilerimizin gücümüzü nasıl baltaladığına ve onlardan gücümüzü nasıl geri alacağımıza gelelim.

Baş Etmek için Çekirdek Stratejiler

Kadınlar olarak çoğumuz, bir noktaya kadar bu dört stratejiyle yaşamlarımızı sürdürürüz. Ayrıca onlardan bazılarını bütünüyle taşıyoruz. Sizin çekirdek stratejiniz, korktuğunuz ve şaşkına döndüğünüz zamanlarda size bir güç hissi veren harekete geçme tepkisidir.

Çekirdek stratejinizin amacı, dünyayı baş edilebilir tutmak ve bir güvenlik ve istikrar hissi yaratmaktır.

Kontrolcüler

Kontrolcüler etraflarındaki dünyayı veya kendi içsel dünyalarını kontrol edebildiklerinde kendilerini güvende hissederler. Kontrolcüler müthiş liderler ve vizyonerler olabilirler ama genelde bu nimetlerini rahatsız edici durumları bastırmak, insanları yaptırmak istedikleri şeyleri yapmaya

zorlamak ve ifadeyi kısıtlamak için kullanırlar. Kontrolcüler hem kendi hem de başkalarının duygularını süptil veya bariz otorite veya manipülasyon yoluyla yönetirler. Onlar kendi yollarının doğru yol olduğuna inanırlar.

Dikkat Dağıtıcılar

Dikkat dağıtıcılar kendilerini meşgul tutarak korunurlar. Duygularını hissetmek veya huzursuzlukla yüzleşmek yerine bilgisayar oyunları oynayarak, projeler yaparak, hobileriyle uğraşarak, arkadaşlarıyla konuşarak, dikkat dağıtmak için her yola başvurarak saatler geçirirler! Dikkat dağıtıcılar aynı anda birden fazla işle uğraşabilirler, genelde zekidirler ama enerjileri kolaylıkla dağılır ve dünyada istedikleri şeye odaklanmak ve onu yaratmak konusunda zorluk çekerler.

Yalnızlaştırıcılar

Yalnızlaştırdılar korktukları veya rahatsız edici bir durumda kaldıkları zaman saklanmayı alışkanlık haline getirmişlerdir. Bu saklanma fiziksel de olabilir, duygusal bir inziva da. Tetiklendiğinde (veya bir tetikleyiciye fırsat kalmadan), yalnızlaştırdılar dağların güvenli topraklarına yol alırlar. Genelde Kutsal Güç'le çok güçlü bir bağları ve muazzam bir benlik hisleri vardır ama derin bir fark edilme ve anlaşılma arzusuyla bir görünmez olma arzusu arasında ikiye bölünmüşlerdir. Onlar enerjilerini ve tercihlerini kısıtlarlar.

Memnun Ediciler

Memnun ediciler, sadece başkalarına yardım ettikleri takdirde kabul edileceklerine ve güvende olacaklarına inanırlar. Memnun ediciler başka insanların tepkilerini izler, herkesin mutlu olduğundan emin olmak isterler. Onlar çok hassastırlar ve doğuştan birer hizmet gönüllüsüdürler ama güvende kalma stratejilerine başvurduklarında teyakkuza geçer ve dış dünyaya odaklanırlar. Sonuçta sık sık mağdur olduklarını hisseder, kırılırlar. Memnun ediciler başka insanlarla ilgilenmedikleri ya da başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak için çalışmadıkları zaman kaybolmuş hissederler.

Siz stresli durumlara nasıl tepki veriyorsunuz? Kontrolü ele mi alıyorsunuz, aniden daha önemli başka bir şey mi buluyor -sunuz, kendinizi yalnızlaştırıyor musunuz, yoksa enerjinizi başkalarını memnun etmeye mi adıyorsunuz? Çekirdek stratejinizi, şaşırduğunuzda veya bunaldığınızda devreye soktuğunuz ayarlarınızı bulun.

Eğer siz de çoğu insan gibiyseniz değişmek istemeyen, yarattığınız stratejiye yatırım yapmış, bu stratejinin sizi “güvende” tutacağına tamamen inanan bir yanınız vardır. Çekirdek stratejiniz benliğinizin dokusuna öyle derinden işlemiştir ki neyin gerçek özgün gücünüz ve neyin bir strateji olduğunu anlamak için odaklı eylem gerekir.

İşte, size bir keşif önerisi. Önümüzdeki birkaç günü, stratejinize tanıklık ederek geçirin. Hayatınızda nasıl ortaya çıkıyor? Sizi nasıl etkiliyor? Stratejinizin gücü karşısında dehşete düşmek yerine zekâsı karşısında ilham alın. Bu stratejinin geçmişte size nasıl hizmet ettiğini fark edin. Stratejinizin iyi ve kötü yanlarını gördükçe onun karşısında güç kazandığınızı bilin.

Kendinize sorun: Stratejimin ötesinde yaşamayı öğrenmek istiyor muyum? Hayatımın her alanında bütünlükle yaşamak için yapılması gerekeni yapmak adına risk almak istiyor muyum? İstekliliğimi artırmak için ne yapmam gerekiyor?

Genelde bir stratejiyi çözmeye başladığınızda tepki şudur: Ama başka ne yapabilirdim ki? Ne yapmalıyım? Algınız çekirdek stratejinizle öyle daralır ki genelde başka bir seçenek göremezsiniz; bu çekirdek stratejiyi gerçek benliğinizle karıştırırsınız. Ve stratejiye meydan okumaya başladığınızda, kendinizi güvensiz ve kontrolsüz hissedersiniz. İşte isteklilik bu noktada devreye girer. Ne yapacağını şaşırılmış bir halde paniğe kapılmak yerine stratejilerin de ötesinde bir Savaşçı Tanrıça olarak yaşama arzunuzu bilinçli bir şekilde güçlendirmeyi öğrenebilirsiniz. Siz stratejilerinizi çözüp yeni davranış kanalları öğrendikçe istekliliğiniz itici bir güç olacaktır.

Bilinçli istekliliği artırarak özgün tercihlerinizle stratejilerinizi ayırmaya başladığınızda rahatsız edici durumlarda bile istikrarlı ve sakin kalacaksınız. İsteklilik her şeyi çözmüş olmak ya da neler olacağını bilmek demek değildir. İsteklilik, ortaya çıkan her şeye açık olma ve zihninizin, duygularınızın ve bedeninizin yaptığı her şeyi kabullenme halidir.

Gerçek isteklilik bir yerde başlamalıdır ve o bir yer hakikattir. Nerede olmayı arzu ettiğiniz ya da nerede olmanız gerektiğini düşündüğünüz değil, gerçekten şu anda nerede olduğunuz önceliklidir. Hayatınızda neyi dönüştürmek istediğiniz konusunda kendinize hakikati söylemek için gerçekten istekli olmalısınız.

Bir Savaşçı Tanrıça olarak gücünüz hayatın zorluklarına kucak açmakta, zayıf noktalarınız dahil benliğinizin tamamını sevmekte ve rahatsız edici durumlara bile evet demekte saklıdır. Bu, hayatınızda dram veya zorlukları kovalamak anlamına gelmez, aksine hayatınızdaki her şeyi daha fazla esneklik, cesaret ve güç geliştirmek için kullanmaktır.

Yakın zamanda, bugüne kadar stresin bizim için ne kadar kötü olduğunu söyleyen her türlü bilgiye meydan okuyan bazı yeni çalışmalara rastladım. Bu yeni araştırma, stresin aslında sizin için iyi olabileceğini, en çok gerektiği zamanlarda güç ve konsantrasyonu artırmaya yardımcı olduğunu gösterdi. Sağlık psikoloğu Kelly McGonigal, stresin zararlı etkilerinin, sağlığımız için kötü olduğu yönündeki algımızın bir sonucu olabileceğini ama stresin özünde kötü olmadığını söyler. Doğa da biz Savaşçı Tanrıçalar için aynı mesajı veriyor gibi: Çevrenizi ve deneyimlerinizi güç ve esneklik kazanmak için kullanabilirsiniz.

Çelik tavlendiğinde, metali güçlendirmek için ısı ve basınç kullanılır. Bir kelebek kozasından ilk kez çıkmaya başladığında, kanatlarını güçlendirmek için mücadele etmek zorundadır. Eğer gidip bir kelebeği kozasından zamanından önce çıkarırsanız kelebek uçamaz, çünkü yaşamsal tavlama evresi henüz gerçekleşmemiştir. Bütün bir ekosistemin korunaklı bir balonun içinde yaratılabildiği bir deneyde, sağlıklı ağaçlar beklenmedik bir şekilde devrildiler. Daha sonra araştırmacılar, bu araçların dimdik durmak için yapısal güçlerini oluşturmak adına rüzgâra ihtiyaç duyduklarını fark ettiler.

Eski kısıtlayıcı yapılarımızı yıkmanın zahmetli çalışmasından kaçınmaya çalışır veya kendi özgürlüğümüzden başka insanları sorumlu tutarsak kendi doğamızı gerçek anlamında yaşamak için gereken şeye sahip olamayız. Kendi merkezimizde durduğumuzda, karşılaştığımız mücadeleler bizi güçlendirir. İçsel ve harici mücadelelerimizi koza veya rüzgâr olarak görebiliriz. Onlar kanatlarımızı

güçlendiren ve dallarımızın gökyüzüne uzanmasına olanak veren desteklerdir.

Teslim tarihi yaklaşan bir iş veya duygusal bir engel gibi zor bir durumda kaldığımda, eğer nasıl tavlandığım veya güçlendiğim konusunda yaratıcı ve meraklı olmaya odaklanabilirsem yükseldiğimi fark ettim. Sanatçılar genelde yokluğun, stresin ve zaman kısıtlamalarının onların çalışmalarını geliştirdiğini söylerler. Tutumunuzu değiştirin ki tüm zorlu mücadeleleriniz gücünüzü ve esnekliğinizi artırıp kanatlarınızı kocaman açmanıza olanak versin. Gerçek Savaşçı Tanrıça gücü, benliğimizin zorlu, gölge niteliklerine kucak açar. Güç, anlamadığımız veya bizi korkutan şeyler üzerinde hâkimiyet sahibi olmak demek değildir; yaşam enerjileriyle cesur bir şekilde çalışmayı öğrenmek demektir. Bu, gölgenin gücünü kendimize karşı değil, bir enerji kaynağı olarak kullanmak, güzel bir içsel hamledir.

Saf kabullenme ve sevgi, içimizdeki şeytanları ehlileştirmenin en direkt yoludur. Öfke, hüküm, hüsrân ve korku yıkıcı unsurları besler. Kalbimizi açtığımızda ve huzurlu bir dinginlikle hareket ettiğimizde sertliğimizle dost oluruz. Kendimizi veya başkalarını yönetme çabalarımızı bir yana bırakır, duygularımızı ve korkularımızı yaratıcı bir şekilde yönlendirmeyi seçeriz. Net sınırları koymayı ve beklentilerimizi zarafet ve ağırbaşlılıkla berraklaştırmayı öğreniriz. Güç, benliğin tüm parçalarını kapsayan güçlü, bilinçli bir kanaldır. Hepimiz arzu ve duygularımızla yakın bir bağ içindeyiz ve onları göz ardı edemez, onlarla savaşamayız. Benliğimize karşı olmak yerine benliğimizle birlikte çalışmak bize, saklı engelleri ortaya çıkarmak için eski yaraları temizleme enerjisi verir.

Savaşçı Tanrıça gücümüzü kabul ettiğimizde başka insanların fikirlerini kendi aleyhimize kullanmayı bırakır ve kendimize dair kendi fikirlerimizi geliştirmeye odaklanırsınız. Bir şeyleri kişisel almaktan vazgeçer, suçlama ve kuşkunun ötesinde var olan nezaketin gücüne ve merhametin görkemine adım atmak için mağdur/fail, doğru/yanlış modellerini geride bırakırsınız.

Bir Tanrıça olmak, kendinize yüksek değer vermektir. Bu, taviz vermeden bir özsaygı ve özsevgi tutumudur. Bir Savaşçı Tanrıça olmak, gücünüz ve savunmasızlığınızla rahat olmak, her ikisinin de aslında birer güç olduğunu bilmek demektir.

Stratejilerin Ötesinde Deney Yapmak

Bahsettiğimiz bu stratejilerin her biri, bilinçli kullanıldığında özgün gücümüze erişmemize yardımcı olan bir lütuf, bir güç içerir. Ama stratejilerimizi bilinçsiz kullanmaktan vazgeçmek disiplin gerektirir. Disiplin bir ceza değil, irade ve dikkatimizi tam da gitmesini istediğimiz yere odaklamamıza ve yönlendirmemize yardımcı olan bir müttefiktir. Fitness gurusu Patricia Moreno'nun şu sözüne bayılırım: “Disiplin özgürlüktür. Kendinize gerçekte yapmak istediğiniz şeyi yaptırma gücüdür.”

Bilinçaltı stratejilerini rafa kaldırmanın, gerçekten yapmak istediğiniz şeyi yapmanın, gerçekten vermek istediğiniz reaksiyonları vermenin ve gerçekten istediğiniz gibi davranmanın en iyi yollarından biri, enerjinizi boşaltmak için deneyler yapmaktır. Otomatik değil, özgün bir şekilde yaşamak isteriz. Bu, stratejimizin iradesinden gücümüzün iradesine bir geçiştir.

Bu tip deneyler, Toltek'in “yapmamamalar” adını verdiği şeye benzer. Bir yapmama, eski kalıpları kırmak dışında sebepsiz yere attığınız bir adımdır. Yapmamamanın bazı örnekleri baskın olmayan elinizle yemek, işe her gün farklı bir yoldan gitmek ya da derin bir çukur kazmak ve onu tekrar doldurmak olabilir. Yapmamaların hedefi iki yönlüdür: kendinizi herhangi bir eyleme hiçbir sebep veya ödül olmadan yüzde 100 adamayı öğrenmenize yardımcı olmak ve alışıl gelmiş yollardan kurtulmak.

Stratejiler bilinçaltı alışkanlıklar olduğundan, yapmamalar daha fazla akışkanlık ve tercih yaratmanın harika bir yoludur. Bu noktada bir şeyler yapmanın yeni yollarıyla deney yaparız. Önce kalıplarınızı ve stratejiniz etrafındaki alışkanlıklarınızı izleyerek başlayın. Ne zaman kontrol ediyor, dikkat dağıtıyor, kendinizi yalnızlaştırıyor veya memnun etme yoluna gidiyorsunuz? Davranışlarınıza ve tepkilerinize tanık olun ama kendinizi yargılamayın. Ne kadar sıklıkla özgün bir şekilde değil, stratejilere dayanarak tepki verdiğinizi görmek can sıkıcı olabilir ama dert etmeyin, merakınızı yitirmeyin.

Birkaç önemli nokta: Eğer işyerinde herhangi bir liderlik rolündeyseniz ve hatta olmasanız bile çoğu zaman hedeflere ulaşmanın bir yolu olarak kontrol etmek üzere eğitiliriz. İş dünyasının stratejisi kontroldür. Bu sizin kişisel stratejiniz olmayabilir, belki sadece dokuz-beş mesaisinde yapmayı öğrendiğiniz bir şeydir. İşyerinde bir strateji olarak kontrolden vazgeçmek, gerçek liderlik anlamında çok önemlidir. Kişisel yaşamınızda memnun edici veya yalnızlaştırıcı olabileceğinizi anlatın. Kişisel stratejinizi belirleyin ve o strateji üzerinde, yaşamınızda sahip olduğunuz diğer tüm “rollerden” ayrı olarak çalışın.

Amerika'da ve dünyanın büyük bir bölümünde, genel baş etme stratejisi dikkat dağıtmadır. Facebook'un popüleritesine bir bakın! Orası dikkat dağıtıcının cennetidir! Ya da televizyonun süratli ve sık reklam aralarına ve derinlemesine bilgi yerine ses parçalarına yönelik harekete. Dolayısıyla içinde bulunduğunuz ortama bağlı olarak dikkat dağıtıcı eğilimleriniz olsa da kişisel stratejiniz kontrol etme, yalnızlaştırma veya memnun etme olabilir. Bana sorarsanız tüm Savaşçı Tanrıçalar yaşamlarında bir nebze dikkat dağıtma stratejisine yer verebilirler.

Bir deney yapmak için bir zaman dilimi ve belirli eylemler seçin. Yaptığınız deneyin ne olduğu

konusunda net olun ve alacağınız her türlü sonuca açık olmaya çalışın. Eğer sonucu çoktan bildiğinize inanıyorsanız bu bir deney olmaz, değil mi? Deneyler yeni şeyler denemeyi kolaylaştırır ve yaptığımız şey iddialı bile olsa bizim dengede kalmamıza yardımcı olurlar.

Yapmamalar için birkaç fikir verelim. Zaman dilimini belirleyin ve işe koyulun! Bunlar sonsuza dek süren eylemler değil, iradenizi daha fazla seçenek elde edecek şekilde kullanmanın bir yoludurlar.

- Kontrolcüler için: Hızlı karar verin. Sorsalar bile bakış açınızı paylaşmayın. Sessiz kalın. “Yanılmışım,” demeyi öğrenin.
- Dikkat dağıtıcılar için: Durup dikkatinizi sadece nefesinize ve bedeninize yönlendirdiğiniz beş dakikalık düzenli seanslar yapın. Bir kerede tek bir şey yapın. İşler arasında bir dakika bekleyin.
- Yalnızlaştırdılar için: Canınız istemese bile bir arkadaş toplantısına veya etkinliğe gidin. Her gün yeni bir insanla tanışmayı alışkanlık edinin. Tanıdığınız biriyle daha derinlere inin ve bir savunmasızlığınızı paylaşarak güven duyun.
- Memnun ediciler için: Normalde evet diyeceğiniz her türlü ricaya hayır deyin. Bir başkasının evindeyken bulaşıkları yıkamayın, ekstra iş yapmayın. Biri size nerede yemek istediğinizi sorarsa fikrinizi söyleyin.

Strateji değiştirmekle ilgili her deney bir şekilde zorlayıcıdır, çünkü alışlagelmiş yolun dışındadır. Kendinize karşı nazik olun. Biz genelde bu belirli stratejileri çocukluğumuzda benimseriz ve onları değiştirmeye başladığımızda, bu değişim şaşırtıcı bir biçimde sinir bozabilir. Rotadan ayrılmayın ve dönüşümün gerçekleşmesine izin verin.

Bir sonraki Savaşçı Tanrıça dersimiz eski zırhımızdan kurtulmamıza ve en içsel gücümüzün ışıltısının etrafa yayılmasına yardımcı olacak.

Ders Altı - Kaynaklar

Armağanlar

- Güç, en içsel rehberliğimizle olan ilişkimizi derinleştirmekle olur.
- Dayanma gücü korku ve zaaflarımızın üzerine gitmek

ve onları sevmekle olur.

- Eski stratejiler enerjimizi baltalar ve kendimizi güvende tutma ihtiyacından doğarlar.
- Yeni tercihler yaratmak için irademizi ve sevgi dolu disiplini kullanmak, yaratıcılığımızı ve kapasitemizi özgür bırakır.

Keşifler

Güç Noktalarını Listelemek

Zaaflarınız olduğunu düşündüğünüz özelliklerinizin bir listesini yapın. Sonra her birinin yanında, aynı zamanda nasıl güçlü noktalarınızdan biri olduğunu açıklayın. Dönüp yaşamınıza bakın ve sizi kişisel farkındalığınıza ve içsel güç hissinize taşıyan olayların bir listesini yapın. Hayatınızda, sizi “öldürmeyen” ama güçlendiren şeyleri yazın.

DERS YEDİ

Kalb inizi Açın

Sevgiyi aramak sizi, ona halihazırda sahip olduğunuz -sizin sevgi olduğunuz- farkındalığından alıkoyar.

- Byron Katie

Uzun seneler boyunca daha fazla sevgi ve koşulsuz kabullenme kavramlarına odaklandım. Olmak istediğim kadını biliyordum: daha sevgi dolu, daha kolay kabullenen, daha merhametli. Ama günlük yaşantımda, yüreğimi açık tutmakta zorlandım, özellikle de korktuğum zamanlarda. Yüreğimi yumuşatma arayışında, yüreğim ve içimdeki yargıç arasında direkt bir bağ olduğunu fark ettim: Kendi eleştirel sesim yüksek çıktığımda, yüreğim kapanıyordu. Bu farkında-lığa rağmen içimdeki yargıç bana acı çektirmeye devam etti ve yüreğim hep zırlı, hep korunaklıydı.

İster inanın ister inanmayın, beni yüreğimle yeni bir ilişki kurmaya teşvik eden şey çok eski bir kartal resmiydi. Sene

1996’ydı ve ben Don Miguel Ruiz ve bir grup insanla birlikte Meksika’daki Teotihuacan piramitlerindeydim. Bir kartal freskinin önünde sessizce meditasyon yaparken aniden bir vizyon gördüm. Bir kartal duvardan üzerime fırladı, gagasıyla kalbimi yakaladı ve güneşe doğru uçtu. O sırada, yaşadığım bir ilişkiyle ilgili korkularımdan kurtulmak için dua ediyordum ve içgüdüsel olarak bu vizyonla bana verilen mesajı anladım: Yüreğin sana veya bir başkasına ait değil; evrene ait. Güneş gibi parlamasına izin ver. Yüreğini ona buna bağlama; yüreğinin evrenin sevgisinin bir yansıması olmasına, ışık yaymasına izin ver.

Bu deneyimin yoğunluğunda, kalbimin kırılmayacağını, bir başkasına verilemeyeceğini, herhangi birine ait olamayacağını, hatta tercihleri dahi olamayacağını fark ettim. Kalbim ayrı bir organ değildi. Göğsümde yıldızlar ve boşlukla dolu bütün bir evren vardı. Her şeyle derinden bağlı olduğumu ve her şeyi ne kadar coşkuyla sevdiğimi hissettim ve anladım! Zevk, acı, keder, neşe, sevgili, hırsız, kasiyer kadın, en yakın arkadaşım, kalbimin gözlerinden baktığımda hepsi kutsal, saf sevgiydi.

Zaman içinde, Teotihuacan’da kartalla yaşadığım deneyimle birlikte benliğimde köklü bir değişim olduğunu fark ettim. Çekim merkezim aklımdan yüreğime geçmişti. Zihnimdeki yargıç hâlâ dikkatimi çekse de dikkatimi yöneten o değildi. Bu deneyimden bir süre sonra bir hata yaptım ve içimden tatlı bir ses, “Eyvah, bir daha deneyelim!” dedi. Hayret içinde kaldım, içimdeki yargıcın beni daha iyi olmaya, daha çok çalışmaya, kusursuz olmaya zorladığı onca yılın ardından, bu nazik kendi kendini kabullenme bana çok yabancıydı.

Başlarda, sanki eski bir düşman aniden bana çikolatalar ve çiçekler göndermeye başlamış gibi kuşkulandım. Neden bir hata yaptığım zaman kendime bu kadar şefkatli yaklaşıyordum? Yargıç beni bir yerde yakalayıp cezalandıracak mıydı? Ya yargıç haklıysa ve kendime iyi davranmak beni yumuşatıyor, daha fazla hata yapmama neden oluyorsa, diye düşündüm.

içsel diyalogumun korkudan (zihin) sevgiye (kalp) dönüşümünü izlemeye devam ettiğimde, beni olduğum gibi kabullenen kalbimin bana ilham verip yol göstermesi daha mutlu, daha kendinden emin ve daha esnek olmama yardımcı olurken korkularla dolu bir yargıç tarafından motive edilmenin enerjimi nasıl tükettiğini ve beni nasıl sürekli endişeli ve korku içinde bıraktığını anladım.

Aklımda kalpten ilişki kurmaya başladığımda asıl değişim gerçekleşti. Bu, bir Savaşçı Tanrıça yüreğinden gelen önemli bir derstir: Eski düğümleri ve korkuları çözüp yüreğinin kapasitesini artırırken kendine karşı merhametli ve çok sevgi dolu ol. Hepimiz bizi sevgiye açan deneyimler yaşamışızdır: bir çocuğun doğumu, beklenmedik bir spiritüel deneyim, hatta o muazzam renkteki elbise. Bunların hepsi kalbin tatlarıdır. Bu bireysel deneyimleri almak ve kalbimizi algı merkezimiz olarak saptamak isteriz. Gerçekten kalpten yaşamak bir savaşçının sahip olması gereken araçları gerektirir: sabır, sebatkarlık ve mizah. Bu yüzden kalbinizin etrafındaki her türlü tıkanıklıktan ve yanlış inançtan kurtulmak için merhametli Kutsal Temizlik ve Arınma Tanrıçanızı alın ve savaşçı odağınızla el ele vermesini sağlayın.

Kalbinizi Arındırmak

Kalbiniz, bedeninizdeki en güçlü kastır ve ömrünüz boyunca 2.5 milyar kez atar. Enerji açısından kalbin verme ve alma becerisi sonsuzdur. Ancak, çoğumuz için kalp genel-

de en korunaklı alanlarımızdan biridir. Kendimizi güvende hissetmediğimizde, fiziksel, duygusal veya cinsel bir travma yaşadığımızda ve/veya kendimizi güçlü hissetmediğimizde, kalbimizi koruma eğiliminde oluruz. Bu sebeple kanalınızı arındırmak, eski hikâyelerden kurtulmak ve güç noktalarınızı geri kazanmak bu kadar önemlidir. Bunları yapmamak kalbinizin kırılğan ve savunmasız hissetmesine sebep olur ve biz savunmasız olduğumu algıladığımız şeyi koruruz.

Kalbimizi sayısız şekilde, örneğin, fiziksel olarak omuzlarımızı öne doğru çıkarıp göğsümüzü içeri sokarak koruruz,

Duygusal olarak korku duygularımıza erişimi kapatarak koruruz, zihinsel olarak ise kendimizi yalnızlaştırmadığımız takdirde kırılabileceğimize veya yıkılabileceğimize inanarak koruruz. Bu tip bir koruma eylemi bize, kontrolde ve güvende olduğumuz illüzyonunu verir.

Kalbimizin etrafına koyduğumuz cam bariyerler, paramparça olmaktan korkmamıza sebep olurlar. Ama kalbin açılması için ona alan verdiğimizde, kalp son derece bilge ve güçlüdür. Bilimsel araştırmalar şimdi, kalbin kendine özgü içsel bir bilgeliğe sahip olduğunu ve zihinle bağlantılı olmadığını kanıtlamaktadır. The Hearth Math Solution isimli çarpıcı kitaplarında Doc Childe ve Hovvard Martin, kalbin sadece kan pompalayan bir organ olmadığını ispatlamak için otuz senelik bilimsel araştırmaları gözler önüne seriyorlar; kalp benliğimizin gerçek entelektüel merkezidir. Kalpte, tıpkı beyinde olduğu gibi 40.000 nöron vardır ve kalp öncülük ettiğinde, zihin daha fazla

odaklanır ve rahatlar. Kalbinizin zekâsını bilinçli bir şekilde devreye soktuğunuzda, yaratıcılığınız ve sezgileriniz yükselir, stres ve kaygılarınız azalır.

Öyleyse kalbinizin bilgeliğine nasıl erişirsiniz? Özünde, kalbiniz mükemmel bir öğretmen ve arkadaştır. Ama bu hakikat çekirdeğinin etrafı bir zihinsel yalanlar ve korkular ağıyla çevrilidir. Farkındalığınızı kalbinizin ışığına yönlendirdiğinizde, yüreğinizi kapatan zihinsel hikâyeleri aydınlayabilir ve onlardan kurtulabilirsiniz.

Taşıdığımız öncelikli kalp-koruyucu inançlardan biri, insanların sizi incitebileceğidir. Evet, fiziksel bedeninizin incinebileceği doğrudur. Ama fiziksel bedeniniz “siz” mi? Duygusal bedeninizin incinebileceği doğrudur. Ama duygusal bedeniniz “siz” mi? Fiziksel olarak sakat olan veya duygusal anlamda acı çeken pek çok insan vardır ama bunların hiçbiri onların özünü değiştirmez. Eğer siz sadece beden veya duygulardan ibaret olduğunuza inanıyorsanız her daim fiziksel veya duygusal acıdan korkarsınız. Korunan kalbiniz en ufak bir fiziksel veya duygusal acı olasılığını düşündüğünde bile -gerçekte bir şey olmamasına rağmen- kasılır! Ve bizim hayatımızın büyük bir bölümünde yaptığımız şeydir: acıdan nasıl uzak duracağımızı düşünüp kaygılanmak ve gelip geçici mutluluklara tutunmaya çalışmak.

Fiziksel veya duygusal korkularımızı tekrar tekrar oynattığımızda, hayatta kalmaya odaklanırsınız. Bu yönümüz hayatidir ama çoğu modern insan için dengesini yitirdiği kesin. Bir ses duyduğu anda şoka giren bir geyik düşünün. Tüm duyuları uyanır ve geyik ya donup etrafına bakınır ya da kaçar. Eğer hemen yakınlarında bir tehdit yoksa çok hızlı bir şekilde otlamaya geri döner.

Hayatta kalma arzumuzu sevgiye layık olup olmadığımızla ilişkilendirdiğimizde ya da olası fiziksel acılara odaklandığımızda, savaş-ya-da-kaç durumunda kalırız. Eler daim reddedilme, terk edilme veya olası acı için uyarı durumuna geçeriz.

Zihnimizdeki yanlış inançlar yaşamlarımızı yönetir, bize aşırı hassas olduğumuzu ya da kötü şeyler olacağını söyler. Kalbimizin bilgeliğine geçiş yaptığımızda, şu an bocalıyor bile olsak evrenin bizi her zaman yücelttiğini, sevdiğini ve desteklediğini biliriz. O zaman zihin de kalbe teslim olabilir ve bizim sinir sistemimizi sakinleştirmemize ya da tehdit altında olduğumuzu hissettiğimizde yaratıcı çözümler bulmamıza yardımcı olabilir.

Bir diğer düğüm, dışarıda bir yerde o “beklediğiniz”, sizi kurtaracak, sizi çok sevecek ya da bir bütün olmanızı sağlayacak biri olduğu düşüncesidir. Sonsuz, sınırsız bir kalbi alır ve ona, “Tamam, senin gerçekten çok seveceğin ve seni her şeyden çok sevecek tek bir kişi var. Bu yüzden o kişiyi bulana dek bekle, sonra her şey harika olacak,” deriz. Bu romantik fantezi bizim kültürümüzde, özellikle kadınlar arasında oldukça yaygındır ama kesinlikle kadınlarla sınırlı değildir. Bazılarımız için bu romantik fanteziyi yaşama ihtiyacı öyle güçlüdür ki bazen bize hizmet etmeyen, bizi desteklemeyen ilişkiler kurarız. Bunun en yaygın iki yolu, ya bizi tatmin etmediğini bildiğimiz bir birlikteliğe razı olmak ya da artık nefes almayan ilişkileri sürdürmektir. Ya da diğer uç noktaya geçer ve o “kişiyi” bulamadığımız için her türlü ilişkiden uzak durmamızın sebebi olarak bu ideolojiyi suçlar, böylece umutsuzluğa kapılır ve pes ederiz (tabii içten içe bekleyerek, umut ederek, bekleyerek...).

Bu romantik fanteziyle yaşadığımız zaman, bir illüzyonu bekler ve kendi yaşamınızı ertelersiniz.

Çünkü eğer o “kişiyi” bulur ve o sırada korku ve kısıtlamalarınızdan kurtulmamış olursunuz, ilişkiyi (o ilk heyecan ve coşku bir nebze dindikten sonra) nasıl elde tutacağınızı düşünerek ziyan edersiniz!
Ama

Savaşçı Tanrıça yolunun hakikati, bir başkasıyla ancak kendi “kişiniz” olduğunuzda ve kalbinizi bütün olmak için dış dünya tarafından kabul görmesi, sevilmesi veya desteklenmesi gerektiği inancından kurtardığınızda birleşebileceğinizdir.

Anlayışınızı, gerçek sizi hiçbir şeyin incitemeyeceği ve bütün olmak için hiçbir şeye ve hiç kimseye ihtiyaç duymadığınız gerçeğine açtığınızda, gerçekte olduğunuz sonsuz, değişmez, birleşmiş ruhu hissedersiniz. Nasıl bir ilişki yaşayacağınızı korkularınıza dayanarak değil (şu anda bir ilişki yaşamam, evlenmem gerek ki çocuk sahibi olabileyim, en azından yalnız olmaktan iyidir), yaşamınızın bu döneminde size neyin en fazla hizmet edeceğini içgüdüsel olarak bildiğiniz bir koşulsuz özsevgiye dayanarak seçebilirsiniz. Kalbinizin hiçbir parçası kapanmak zorunda kalmaz, çünkü siz kalbinizin kırılmayacağını bilirsiniz.

Bu kalbi korkularımızdan daha fazla açma yolculuğu, tıpkı aksini yapmak için yıllar harcamanız gibi zaman ve sebatkarlık gerektirir. Bir dahaki sefere kalbinizin kapanmaya başladığını ve korktuğunu hissettiğinizde, kendinize vereceğiniz ilaç merhamet ve özsevgidir. Şimdi ne demek istediğimi bir örnekle açıklayacağım.

Bir gün bir arkadaşım beni bir atölye çalışmasına götürüyordu ve ben de zor bir gün geçiriyordum. Bana sorunun ne olduğunu sorduğunda ağlamaya başladım ve hayatımdaki bazı olaylar ve değişiklikler yüzünden ne kadar bunaldığımı ve korktuğumu anlattım. Onun tepkisi şu oldu: “Tamam, Savaşçı Tanrıça, her zaman dört ayak üstüne düştüğünü biliyorsun. Şimdi ayağa kalk ve sözlerini yaşa.”

Önceden olsa içimdeki yargıç arkadaşımın sözlerini şöyle yorumlardı: “Sızlanmayı bırak da kendine gel! Sorunun ne senin?” Sonuç: kendine kapanan bir kalp, duyguların bastırılması ve kendimi bir değişikliğe zorlamam.

Ya da onun sözlerini alıp, “Kimse neler yaşadığımı anlamıyor! Her şey üstüme geliyor ve ben bunu kaldıramıyorum!” diyebilirdim. Sonuç: kendine kapanan bir kalp, daha mağdur ve daha bunalmış hisseden ben.

Ben Savaşçı Tanrıça yolundan gitmeyi seçtim. Derin bir nefes aldım, gözlerimi kapadım ve kalbimi kendime açtım. Bu açık yüreklilikle kendime duygularımı tamamen hissetme fırsatı verdim ve neler olacağını izlemeye başladım. Bıkkınlığı hissettim, içimdeki yargıcın hayal kırıklığını ve kontrolü yitirmişlik hissini sezdim, içimdeki mağdurun doğru yapamamanın verdiği dehşetini hissettim. Sonra içe döndüm ve korkudan ne yapacağını bilemeyen o parçamı sakinleştirdim. “Merhaba, korkan parçam! Şu anda bir sürü şey oluyor ama her şey yoluna girecek. Ben senin yanındayım. Her şey yoluna girecek.” Kendimi yargılamayı bıraktım ve sadece var olmayı seçtim. Kendime gösterdiğim bu merhamet benliğimde bir rahatlama yarattı ve o zaman neyin doğru olduğuna ve sonraki adımlarımın neler olduğuna bakabildim. Gözlerimi açtığımda arkadaşıma şöyle dedim: “Tamam, gitmeye hazırım!”

Bir Savaşçı Tanrıça olmak, asla duygusal çöküşler yaşamayacağınız ya da asla zor bir gün geçirmeyeceğiniz ya da kalp kırıklıklarından uzak duracağınız anlamına gelmez. Bir Savaşçı Tanrıça olmak tüm benliğinize âşık olmaktır: eleştirel benliğinize, mağdur benliğinize ve bilge Savaşçı Tanrıça benliğinize. Siz sevgiye değersiniz ve kalbiniz, sevgiyi dışarıda aramayı bıraktığınızda ve kendinizi kalbinizin size sakladığı o muazzam sevgiye açtığınızda iyileşir.

İçinizdeki Eleştirel Sesi ve Mağduru Sevmek

Ömrünüz boyunca yaşayacağınız en özel ilişki kendinizle olandır. Ama eğer benliğinizin her bir parçasını sevmezseniz o zaman ilişkiniz dengesizleşir. İçinizdeki eleştirel ses veya mağdur ortaya çıktığında, Savaşçı Tanrıça yolu sizi o parçalarınızı da sevmeye çağırır. Bunu yapmanın anahtarı merhamettir.

Unutmayın, hem o eleştirel ses hem de mağdur, iyi niyetle ortaya çıkmış savunma mekanizmalarıdır ve o iyi niyet sizi güvende tutmak, korumaktır. Ama Savaşçı Tanrıça yolu, hem eleştirel sesin hem de mağdurun kusurlu bir bakış açısından işlev gösterdiklerini ortaya koyar. Onlar, kalbinizin kırılma olduğuna ve kırılabileceğine inanırlar.

Eleştirel ses size fısıldar: “Eğer ben sana yapman gerekenleri söylemeseydim canın yanardı. İnsanları kendinden uzak tutman, doğruyu yanlıştan ayırman için bana ihtiyacın var.”

Eleştirel sesin hemen yanında içinizdeki mağdur bekler. O da size, “Bu hiç adil değil! Bunlar hep benim başıma geliyor!” gibi şeyler söyler. Mağdur, korkuyla sinen, bir sonraki darbenin gelmesini bekleyen ya da sızlanan ve birinin gelip her şeyi yoluna sokması için dua eden yanımızdır.

Her iç sesin oynadığı rollere derinden baktığınızda, eleştirel ses ne kadar güçlüyse mağdurun da o kadar güçlü olduğunu fark edeceksiniz. Onlar bir madalyonun iki yüzüdürler, iki uç arasında gidip gelen pinpon topudurlar.

Savaşçı Tanrıça yolu bizi, içimizdeki eleştirel ses ya da içimizdeki mağdur konuştuğunda onların farkına varmaya, onların ne olduğunu anlamaya ve sonra onları merhametle salıvermeye çağırır.

Egzersiz: Eleştirel Sesin ve Mağdurun Mesajlarını Fark Etmek

Hayatınızın son birkaç ayını ve yaşadığınız olayları düşünün. Eleştirel sesin kontrolü ele aldığı üç örnek ve mağdurun günü zirvede geçirdiği üç örnek bulun. Çoğumuz için bu alanlar yaşamlarımız boyunca aynıdır (ilişkiler, kariyer, aile, beden, vs.). Diğer bir deyişle kendimizi hep benzer durumlar için eleştirir veya mağdurlaştırırız. Bunları defterinize yazarak bir daha ortaya çıktıklarında onları gerçek yüzleriyle tanır ve onlardan bilinçli bir şekilde kurtulursunuz. Bu, bu sesleri bir parçanız olarak sevmek ama size anlattıkları mesajlara kulak aşmamayı seçmek anlamına gelir.

İşte size bir örnek liste (Kendi listenizi yaparken düşünmeyin, sadece yazın!):

Eleştirel ses: 1. Geçen hafta bir arkadaşıma kızıp onunla tartıştığımda, içimdeki eleştirel ses bana, daha sevgi dolu olmadığım için her şeyi yanlış yaptığımı söyledi. 2. En sevdiğim bardağı yere

düşürdüğümde içimdeki ses beni eleştirdi, bana sakar olduğumu ve güzel eşyalara sahip olmayı hak etmediğimi söyledi. 3. Karar veremediğim, kendimi kardeşimle kıyasladığım ve onun ne kadar kararlı bir insan olduğunu düşündüğümde -Neden sen de Roberth kadar odaklı ve soğukkanlı değilsin? - içimdeki ses bana çok sinirlendi.

Mağdur: 1. İşe giremediğimde içimdeki mağdur usandığını ve mağlup olduğunu hissetti ve ben hayatım boyunca seçilmediğim ve kabul edilmediğim diğer tüm yerler için kendime üzuldüm. 2. İçimdeki mağdur tüm sorunlarımın suçunu, kız kardeşimin ailemden daha fazla destek ve sevgi görmüş olduğu ve benim bu yüzden hep sağlıksız ilişkiler yaşadığım inancına attı. 3. İçimdeki mağdur bana ikinci dilim keki yememin sorun olmayacağını, çünkü hayatımdaki tüm zorluklara karşın o ikinci dilimi hak ettiğimi söyledi.

Eleştirel ses ya da mağdurun söylediklerini listelediğimizde, kalbimize dönebilir ve her olayı, zihnimizdeki hikâyeler yerine kalbimizin zekâsından yeniden oynatabiliriz. Eleştirel ses ve mağdurun ifadelerinin her birini yeniden yazmanız gerek-seydi hangi ifadeleri kullanırsınız? Dilerseniz önce verdiğim eleştirel ses-mağdur listesiyle pratik yapabilir, daha sonra ifadeleri kalpten yazmak için kendi eleştirel ses-mağdur listenizi kullanabilirsiniz. Biraz pratikle, dünyayı görmenin bu yeni kalp odaklı yolu sizin gerçekliğiniz olacaktır.

Biz, yargılamanın zıddının muhakeme yapmak olduğunu öğrendik. Muhakeme yaptığımızda, zihnimizin ve kalbimizin birlikte çalışan bilgeliğine erişiriz. Bunu, eleştirel ses herhangi bir formda ortaya çıktığı zaman kalbinizin ne kadar hızlı bir şekilde kapandığıyla kıyaslayın. Eleştiriyor musunuz, yoksa muhakeme mi yapıyorsunuz, bu şekilde ayırt edebilirsiniz: Kalbiniz sıkışır. Açık bir “Onun davranışından hoşlanmıyorum” ya da “Bu senin yapabileceğinin en iyisi değil, tatlım -hadi, tekrar deneyelim” ifadesi, “O tam bir pislik” veya “Berbatsın. Eler şeyi batırdın. Böyle olacağını biliyordum - hiçbir şeyi doğru yapamıyorsun” ifadesinden çok farklıdır.

Kalp muhakeme yaptığında merhamet söz konusudur ki bu bazen nazik ve tatlı, bazı zamanlarda ise güçlü, direkt ve açık sözlü olabilir. Merhamet pasif, eylemsiz bir yer değil, kalpten yayılan güçlü, tutkulu bir hayat kucaklamasıdır. Kalbimizin bilgeliği etrafındaki bağları çözmek ve eleştirel, kapalı bir duruştan daha mevcut, merhametli bir açıklığa geçiş yapmak pratik gerektirir. İçinizdeki eleştirel sesi ne zamanlar kullandığının farkına vararak yeni adımlar atmayı öğreneceksiniz.

Metta Yapmak

Metta ya da sevgi-dolu-şefkat adı verilen çok eski bir Budist meditasyonu vardır. Bu, kalbinizde büyük etki bırakacak bir Savaşçı Tanrıça kalp pratiğidir. Metta yapmanın hedefi, kalbinizi kapatmak yerine açabilmeniz için zihninizdeki programlamayı tersine çevirmenize yardımcı olmaktır.

Metta dört adımdan oluşur. İlk adımda, kendinize sev-gi-dolu-şefkat göndererek başlarsınız. Sonra bir akrabanıza veya dostunuza sevgi-dolu-şefkat gönderirsiniz. Ardından, bir tanıdığınıza ya da nötr olduğunuz birine sevgi-dolu-şefkat yollarsınız. Son adım, sevmediğiniz veya kırgın olduğunuz birine sevgi-dolu-şefkat göndermektir.

Sevgi-dolu-şefkat yollamak, bir insana hayatta sadece sevgi ve bolluk yaşaması için enerji, pozitif

niyet ya da dua göndermeye benzer. Tahmin edebileceğiniz gibi bunu sevdiğiniz bir arkadaş veya akraba için yapmak, sevmediğiniz biri için yapmaktan çok daha kolaydır.

Gelelim asıl soruya: Neden hemfikir olmadığınız ya da size yanlış yapmış veya ihanet etmiş ya da kötülükler yapan bir insana karşı neden sevgi dolu hissetmek isteyesiniz? Çünkü gönderdiğiniz her türlü enerji, önce sizin kendi fiziksel, duygusal, zihinsel ve spiritüel benliğinizden geçer. Dolayısıyla birine eleştirel, yargılayıcı enerji gönderdiğinizde, kendinizi de aynı enerjiyle beslersiniz. Nefret gönderdiğinizde, o nefret herhangi bir yere gitmeden önce tüm hücrelerinizi nefretle doldurursunuz. Bundan doğabilecek tek netice, daha derinden yer etmiş nefret ve eleştiridir. Ama sevgi gönderdiğinizde, siz de o sevgiyi deneyimlersiniz.

Örneğin, mettanın ilk üç adımını attıktan sonra ben dördüncü adım için kesinlikle hoşlanmadığım siyasi bir figür seçtim. Bu kişinin bir fotoğrafını odama astım ve o fotoğrafı her gördüğümde metta yaptım. Kalbimi açma arzum, bir başka insana karşı nefret duyma arzudan daha büyük olduğu için sonunda bu kişiye sevgi-dolu-şefkat göndermeyi başardım.

Şimdi ne zaman bu kişinin bir fotoğrafını görsem kalbim açılır. Hâlâ onunla aynı görüşte değilim. Ama artık onu sevmeyerek kendimi, kendime duyduğum sevgiden mahrum bırakmıyorum.

Pek çok kadın için metta egzersizine önce sevdiğiniz biriyle başlamak, sonra nötr hissettiğiniz birine geçmek ve ardından sevgi-dolu-şefkati kendinize göndermek kolaydır. Bunun sebebi genelde kadınların içten içe kendilerinden nefret etmeleridir. Sevgi-dolu-şefkat uygulamasını önce kalbinizi açan biriyle, sonra nötr olduğunuz biriyle paylaşmak, aynı sevgi-dolu-şefkati kendinize yönlendirmeniz ve kendinize duyduğunuz her türlü nefreti ve olumsuz duyguyu usulca, katman katman silmek için zemin hazırlar.

Egzersiz: Kalbi Açan Metta

İşe, sevdiğiniz bir arkadaşınıza, bir aile bireyine veya bir evcil hayvana -gerçekten sevdiğiniz ve minnet duyduğunuz birine-sevgi-dolu-şefkat göndererek başlayın. Enerjinin yükselmesini izleyin ve sizden ayrılıp size döndüğünü hissedin. Bu hissi bedeninizde tutun.

_'ya sevgi-dolu-şefkat gönderiyorum. Dileğim, hayatı boyunca sadece sevgi ve mutlulukla karşılaşmasıdır.

Şimdi, bu aynı sevgi-dolu-şefkat hissini nötr hissettiğiniz birine ya da bir tanıdığınıza gönderin, ilk denemede hissettiğiniz miktarda sevgi-dolu-şefkat yoğunlaştırmaya çalışın.

_'ya sevgi-dolu-şefkat gönderiyorum.

Hayatının sadece sevgi ve mutlulukla dolup taşmasını diliyorum.

Şimdi aynı dileği kendinize gönderin. Burada acele etmeyin ve hayatınızda istediğiniz tüm güzel şeyleri hayalinizde canlandırıp gerçek olmalarını izleyin.

Kendime sevgi-dolu-şefkat gönderiyorum. Hayatımın sadece sevgi ve mutlulukla dolup taşmasını

diliyorum.

Bir sonraki adım sevmediğiniz birine sevgi-dolu-şefkat göndermektir. Önce pek hoşlanmadığınız biriyle başlayın.

_’ya sevgi-dolu-şefkat gönderiyorum.

Hayatının sadece sevgi ve mutlulukla dolup taşmasını diliyorum.

Bu insana istikrarlı bir şekilde sevgi-dolu-şefkat gönderebildiğiniz zaman daha sıkı ve kendinizden emin bir şekilde yargıladığınız bir insana geçebilirsiniz. Sonunda, nefret ettiğinizi veya acımasızca yargıladığınızı hissettiğiniz insanlara bile sevgi-dolu-şefkat gönderebileceksiniz. Direnç, korku ve hoşnutsuzluğa rağmen üzerine gitmelisiniz; nefes alıp vermeye devam edin!

Sevgi-dolu-şefkat gönderme egzersizi, dünyaya pozitif değişimi getiren şeyin nefretimiz ya da eleştirel tavrımız olmadığı fikrini pekiştirir; bunu başaran koşulsuz sevme kapasitemiz ve mevcudiyetimizdir. Bir insana karşı merhametli olmayı seçmek onun eylemleriyle hemfikir olduğunuz anlamına gelmez. Sadece özgün kalbinizin onun özgün kalbine itibar ettiği anlamına gelir.

Mettanın bir diğer faydası, başkaları tarafından eleştirildiğinizi ve mağdur edildiğinizi ya da sizin eleştirdiğinizi hissettiğiniz anları çözmeye başlamanızdır. Yüreğimizin sevgi dolu mevcudiyetini ortaya koydukça ayrılık çözülmeye başlar ve merhametli farkındalık eleştiri ve mağduriyet seslerinin yerini alır.

İnsanları memnun etme eğiliminde olan sizlere önemli bir notum var: Yüreğinizden gelmesi demek, etrafınızdaki herkesi memnun etmek için çalışmanız gerektiği anlamına gelmez. Memnun etmeye çalışmak, aslında bizim rahatsızlık duymayı istemememize ve başkaları için neyin en iyi olduğunu bildiğimiz küstahlığına dayanan saygısız bir alışkanlıktır. Sevgi-dolu-şefkat meditasyonu, insanları değiştirmeye ve düzeltmeye çalışmak yerine, herkesi olduğu gibi kabul eden iyileştirici bir Savaşçı Tanrıça eylemidir.

Bu egzersizi sık sık tekrarlayın. Sevdiğiniz biriyle başlayın, sonra nötr olduğunuz birine geçin, sonra kendinize ve en son hoşlanmadığınız birine. Eğer bir noktada takılıp kalırsanız bir adım geri gidin ve sevgi-dolu-şefkat duygusunu kalbinizde büyütün. Kendinizi baştan aşağı yeniden programlamış olursunuz ve bu eylem, sevgi-dolu-şefkati sadece bir kavram olarak düşünmekten öte, bir egzersiz olarak hayata geçirmeyi içerir.

Kalbinizi açmak korku ve illüzyonlarla doğmuş eski alışkanlıkları aşmak ve onları yeni, radikal sevgi-dolu-şefkat uygulamalarına dönüştürmektir. Daima kendinize sevgi-dolu-şefkat gönderin ki her nefesle kalbiniz benliğinizin her bir molekülüne tutku, kabullenme ve sevgi göndersin.

Ders Yedi - Kaynaklar

Armağanlar

- Kalbinizi açmak önce kendinize merhamet ve saygı duymakla başlar.

- Kalbiniz narin, hassas bir kuş değil, uçmayı öğrenen dayanıklı, güçlü bir şahindir.
- Koşulsuz sevgi her zaman mutlu veya kusursuz olduğunuz anlamına gelmez. Hatalarınızı, kusurlarınızı ve korkularınızı sevgiyle kabullendiğiniz anlamına gelir.
- Ne yaparlarsa yapsınlar, herkese sevgi-dolu-şefkat göndermeyi öğrenmek ruhunuzun yükselmesini sağlar.

Keşifler Kalbi Açmak

Biraz zaman ayırıp göğüslerinize masaj yapın ve onları kalbinizin bir uzantısı olarak hissedin. Göğsünüzün etrafındaki kasları hissedin ve etrafınızdaki zırha şifalı ellerinizle dokunun. Kollarımıza ve ellerinize masaj yapın ve dokunduğunuz her şeye daha fazla enerji verebilmek için ellerinizin enerjiyle dolduğunu hayal edin. Kalp çakranızın kapalı kalmasına neden olan tüm eski anlaşmaları sevgiyle dağıtın. Bazen dokunmak, gizli anlaşmaları defetmemize yardımcı olabilir. Salıverdiğiniz her şeyi yüksek sesle dile getirmek isteyebilirsiniz. Kendinize şifa ve canlılık masajı yapın.

Şimdi dünyada etkileşim kurarken bilinçli bir şekilde dimdik durun, göğsünüzü dışarı çıkarın, kalbinizi açın. Omuzlarınızı öne düşürmek veya kasılmak istediğiniz zamanların farkına varın. Göğsünüz dimdik durduğunuz zamanlar ile omuzlarınızı öne düşürdüğünüz zamanlar arasındaki enerji farkını fark edin.

Kalbinizi Besleyen Nedir?

Bir karar verirken kendinize sorun: Bu benim kalbimi besliyor mu? Kalbimin beslendiğini hissetmesi için nasıl bir değişiklik yapmalıyım? Neler istediğinize dair hikâyelerin ötesine geçin ve aklınızı değil, yüreğinizi dinleyin! Bunun için tamamen sessiz olmanız ve yeni bir şekilde dinlemeniz gerekir. Hâlâ korku duyabilir, zor tercihlerle karşı karşıya kalabilirsiniz ama kalbinizin tatlı sesi kulağınızda gelecektir.

İzmir ilinde 1920-1921 yıllarında iktisadi durumun genel tablosu, özellikle tarımsal ve ticari faaliyetlerin durumu hakkında detaylı bilgiler sunar. Bu bölümde, ilin ekonomik yapısının temel taşları ve dönemin şartları ele alınmaktadır.

İzmir'in iktisadi hayatı, öncelikle tarım sektörüne dayanmaktadır. Bu dönemde, tahıl ve sebze yetiştiriciliği ilin temel gelir kaynakları arasında yer almıştır. Ayrıca, İzmir'in deniz kenarında olması, ticaret ve deniz taşımacılığı için önemli bir avantaj sağlamıştır.

İzmir ilindeki iktisadi faaliyetlerin durumu, özellikle tarımsal ve ticari faaliyetlerin durumu hakkında detaylı bilgiler sunar. Bu bölümde, ilin ekonomik yapısının temel taşları ve dönemin şartları ele alınmaktadır.

İzmir'in iktisadi hayatı, öncelikle tarım sektörüne dayanmaktadır. Bu dönemde, tahıl ve sebze yetiştiriciliği ilin temel gelir kaynakları arasında yer almıştır. Ayrıca, İzmir'in deniz kenarında olması, ticaret ve deniz taşımacılığı için önemli bir avantaj sağlamıştır.

izi Söyle

erçegimizi ooyıeym

Gerçekten de dönüp hayatınıza bakmak ve yaşamaktan korkmuş olmasaydınız hayatınızın ne kadar muhteşem olabileceğini görmek istiyor musunuz?

- Caroline Myss

Linda başarılı bir psikiyatrist, atlet, anne ve tam bir Savaşçı Tanrıça kadınıdır. Onu senelerdir tanırdım ve hakkında çok az insanın bildiği bir şeyi keşfettiğimde ona koçluk yapmaya başlayalı altı ay olmuştu: Kişisel ilişkilerinin pek çoğunda, kendi gerçeğini söylemekten ya da duygularını ifade etmek için sesini kullanmaktan çok korkuyordu. Linda'nın terapiye gelen danışanlarıyla bilgi paylaşmak için her gün sesini kullanarak saatler geçirmesine rağmen insanlarla onu üzen olaylarla ilgili gerçekte nasıl hissettiğini paylaşamıyor, bunun yerine sessiz kalıp "suları bulandırmamayı" tercih ediyordu. Ona, bu kalıbı kırması için bir egzersiz önerdim. Müziği yüksek sesle açmasını, evde dans etmesini ve istediği gibi vokal olmasını söyledim. Bu öneri karşısında dondu ve sessizce, "Bunu yapamam!" dedi.

"Ne yapabilirsin?" diye sordum. Linda bu egzersize, arabada bir şarkının tek bir sözünü yüksek sesle söyleyerek başladı. Yüksek sesle ifade ettiği tek bir sözcüğün bile tüm bedenini sarstığını söyledi. Yavaş yavaş bu müthiş huzursuzluğu aştı ve bir şarkıyı baştan sona söylemeye başladı. Sonra onu, evde yalnızken kendiyile yüksek sesle konuşmaya teşvik ettim. Zaman içinde duygularını sözlü olarak ifade etmeye başladı. Bana, bunun yaptığı en zor şeylerden biri olduğunu ve çocukken sessiz olmakla ilgili öğrendiği o eski kalıbı kırmanın büyük bir cesaret gerektirdiğini söyledi.

Ne kadar çok başarılı ve başka durumlarda açık sözlü olabilen kadının en önemli durumlarda gerçekleri ifade etmekte sıkıntı çektiğini bilerseniz şaşırırsınız. Sesimizi her daim kullanırız ama çoğumuz zor veya tuhaf durumlarda iletişim kurmak için sözcükleri kullanmayı ya da kendimizi savunmayı hiçbir zaman öğrenmedik.

Çoğumuza iyi iletişim becerileri öğretilmedi; dedikodu, eleştiri ve savunuculuk her zaman çok baskın oldu. Ve kızlar olarak özellikle çocukken ve daha sonrasında, bize sessiz, sakin bir hanımefendi olmamız öğretildi.

Şu cümleleri kendinize tekrarlayın: "Sorulmadıkça konuşma." "Seni görsünler ama duymasınlar." "İnsanları üzecek bir şey söyleme." İçinizden bu cümleleri tekrarlarken nasıl hissettiğinizi fark edin. Çocukluk döneminde öğrendiğimiz dersler çoğumuza gerçek, özgün sesimizi bastırmamızı söyledi. Genelde yetişkinlik dönemine geldiğimizde, gerçekte nasıl hissettiğimizi veya düşündüğümüzü başkalarına net bir şekilde ifade etmek bir yana, bilmeyiz bile!

Özgün iletişim "Başkalarının duygularını incitmemek için nazik olmalıyım" gibi koşullar içermez. Kendi kendini izleyen düşünce tiplerine derinden bakın. Neden başkalarının duygularını incitmemek için nazik olmalısınız? Bu soruya dürüst bir şekilde yanıt verdiğinizde, büyük olasılıkla bir insanın

kırgınlığı, hayal kırıklığı veya öfkesi karşısında durmanın sizi huzursuz ettiğini fark edeceksiniz. Siz, en derin hakikatinizle uyumlu olduğu için değil, başka insanların tepkilerinden kaçmayı tercih ettiğiniz için nazıksınız.

Benliğinizde ve gerçekte kim olduğunuzu ifade etmek konusunda ne kadar özgün olursanız içinizde o kadar fazla sevgi, mevcudiyet ve şefkat yükselir. Başkalarına karşı nazik olmak için çaba göstermeniz gerekmez; nazik olursunuz, çünkü bu sizin doğanızdır. Bu o veya bu şekilde olmakla ilgili değildir, dürüst olmayı istemekle ilgilidir. Kendinize karşı nazik olduğunuzda, bu başkalarıyla olan ilişkilerinize de yayılır.

Neyi, neden ifade etmek istediğinizi keşfetmek için çalışmaya devam edin. Kim olmanız gerektiğine dair eski kurallardan kurtulduğunuzda, olabileceğinizin en iyisi olma çabalarını bir kenara bırakmak için alan yaratır ve böylece olabileceğinizin en iyisi olursunuz.

Gerçeğinizi ifade etmeye başladığınız zaman bu size tuhaf, yanlış ve korkutucu gelebilir. Sanki enerjiden tasarruf etmek bir yana, enerji kaybettiğinizi hissedersiniz! Bu, inanç sisteminizin ilk başkaldırısıdır. Duygularınızı ifade etmeye başladığınızda kendinizi muhteşem hissedeceğinizi düşünmeyin. Ortaya çıkan duygu ve inançları tespit etmek ve temizlemek için kendinize zaman tanıyın. Kendinize eleştirel yaklaşımdan düşünün: Kalbimi açık tutabildim mi? Şu an kendimi nasıl hissediyorum? Söylemek istediklerimi tam olarak söyleyebildim mi?

Gerçeğinizi söylemediğiniz, içinizde sakladığınız veya başkalarına taviz verdiğiniz zaman başkalarında ve kendinizde kırgınlığa yol açarsınız. Aklınızdan geçenleri söylemediğiniz için kendinize veya gerçekte nasıl hissettiğinizi anlamadıkları için (neler hissettiğinizi hiç söylemediğinizi unutarak!) başkalarına kızarsınız. Kurumlarda ve ailelerde bu durum güvensizliğe, söylentilere, korkulara ve “dramlara” yol açar. Başkalarına yönelik bu kırgınlıklar biriktiğinde, bazen patlar ve duygu ve eleştirilerimizi farkındalıksız veya cezalandırıcı bir şekilde ifade ederiz. Böyle zamanlarda sevgiyle değil, kırgınlık ve öfkeyle hareket eder, genelde yaşanan olayda kendi payımızı -gerçekte neler hissettiğimizi ifade etmemiş olduğumuzu- görmeyiz. Bu şekilde yakın ilişkiler tatmin edici olmaktan çıkar, derinliğini yitirir ve gerçekte aklınızdan ve içinizden geçenleri söylemediğiniz her an kendinize olan güveniniz azalır.

Bütünlükle konuşmak için büyürken öğrendiğiniz veya kültürünüzden alıp benimsediğiniz eski inançları tespit edip onlardan kurtulmanız gerekir. Aşağıdaki tabloda yaygın toplumsal inançların bazılarını göreceksiniz. Bunların sizin hayatınızda geçerli olup olmadığını düşünmek için zaman ayırın.

	Doğru	Yanlış
Çocukluğumda bana öğretilen veya inandığım:		
Seni görsünler ama duymasınlar.		
Gerçeklerin bir insanı üzeceğini düşünüyorsan ona yalan söyle.		

“Aklından geçeni” söyleyen kadınlar kabadırlar.		
Kadınlar eşlerinin tercihlerini desteklemelidirler.		
Kadınlar başkalarının ihtiyaçlarına kendi ihtiyaçlarından çok önem vermelidirler.		
Kadınlar ağırbaşlı ve sessiz olmalıdırlar.		
Kızlar gürültülü şeylerden hoşlanmamalılar.		
insanları üzmeğe hiç bir şey söylememek daha iyidir.		

Gerçeği söylemek konusunda bebek adımlarıyla başlamanız gerekebilir, insanlardan zaman istemek gibi şeylerle başlayın. Ya da bir gününüzü sadece insanların taleplerine hayır demek için ayırın, (işyerinde olmayabilir tabii!) Gerçeği kendinize söyleyin. Korkuyor musunuz? Heyecanlı mısınız? Gergin misiniz? Bu insanı seviyor musunuz? Meksika yemeği mi istiyorsunuz, İtalyan mı? Eğer uzun süre sessiz kalmış ve başka insanların sizin adınıza karar vermelerine izin vermişseniz tercihlerinizi çözmek için biraz zaman harcamanız gerekebilir. Sınır koymakta zorlandığınız alanları bulun ve deneyler yapın. Cesur olun, pratik yapın ve kendinizi kapatmamayı alışkanlık edinin.

Aynı zamanda kendinize karşı nazik olmayı unutmayın.

Gerçeğinizi söylemeyi öğrenmek bir ömürlük bir ilişkidir. Ben hâlâ iletişim kurarken özgün olmak için çaba sarf ederim. İki ana stratejim memnun edici ve kontrolcüdür, bu yüzden kendime bilinçli olarak sorarım: Gerçekten içimden geçenleri söyledim mi? Bunu belirli bir sonuca ulaşmak için mi söyledim?

Neticede etkili bir şekilde iletişim kurmayı öğrenme sanatında “uzmanlaşabileceğimize” inanmıyorum. Ama kendimize tanık olma ve yeni kararlar alma konularında daha becerikli olduğumuzu biliyorum.

Hayatınızda huzursuzluk ve kırgınlık yaratmanın en hızlı yolu, hayır demek isterken evet demektir. Eğer biri sizden bir şey yapmanızı isterse ve siz sırf zorunlu olduğunuzu hissettiğiniz ya da karşınızdaki insanın duygularını incitmek istemediğiniz için evet dersanız gerçeğinizi söylemiş olmazsınız. Özgün, gerçek Savaşçı Tanrıça benliğiniz olmak demek, korkuyla evet demek yerine sevgiyle hayır diyebileceğiniz anlamına gelir.

Önemli bir not: Gerçeğinizi söylemek, her zaman her düşündüğünüzü söylemek değildir. Önceki adımlarda olduğu gibi, bir Savaşçı Tanrıça olmak muhakeme gerektirir. Gerçeğimizi söyleme

pratiğini, acımasız veya kırıcı olmak için bir bahane olarak kullanmamak konusunda dikkatli olmalıyız. Özetle bu eylem, kendi hakikatinizin ve kendi içsel rehberliğinizin derinlerine inmeye ve dinleyicinizin sizin söyleyecekleriniz karşısında huzursuz olabileceği durumlarda bile hakikati dile getirmeye istekli olduğunuz anlamına gelir.

Bu dengeyi bulmak ve korumak için sözlü iletişim üzerinde sahip olduğumuz her türlü eski anlaymayı yeniden gözden geçirmemiz gerekir. Varış noktanızın, kendi içsel bilgeliğinizi bir rehber gibi kullanarak açık yürekliliği, akıcı iletişimi ve coşkunu ifadeyi deneyimlemek olduğunu unutmayın. Koç ve yazar Martha Beck'in söylediği gibi: "Ne kadar zor ve ıstıraplı olursa olsun, ruh için hiçbir şey hakikat kadar güzel değildir."

Sözlerinizi Sahiplenin

İletişim konusunda en sevdiğim kitaplardan biri, Matthevv McKay, Martha Davis ve Patrick Fanning'ın yazdığı *Messa-ges: The Communication Skills Book*'tur. Bu kitap, yazarların “kirli” veya “kısmi” mesajlar adını verdiği şeyi temizlemek için müthiş bir rehberdir.

Kirli bir mesaj, enerjinizin sözlerinizle örtüşmediği mesajdır. “Yine geç kaldığını görüyorum”, bir gözlem olarak temiz bir şekilde söylenebilir. Ya da aynı sözler alaycı, öfkeli, suçlayıcı bir tavırla da söylenebilir. Gergin bir beden ve öfkeli bir ses tonuyla söylenen “Yine geç kaldığını görüyorum” kirli bir mesajdır, çünkü basit bir ifadeye kırgın ve öfkeli enerjinizi yüklersiniz. Sözlerinizle net olmayı öğrenirken onlara yüklediğiniz enerji konusunda da net olmanız önemlidir. Gerçekleri söylemek sadece kullandığınız sözcüklerle ilgili değildir. Bu eylem, konuşmalarınızın kirli mesajlar ya da negatif duygularla yüklü sözcükler içermediğinden emin olma sorumluluğunu da taşır.

Kısmi bir mesaj derin iletişimi kapsamlı bir şekilde iletmez. McKay bize, kişisel konuşmalar esnasında mesajın bütününe paylaşmamızı önerir. Bütün mesajlar duruma dair gözlemimizi (gerçekler), düşüncelerimizi (doğru veya değil), duygularımızı (duygusal deneyimimizi) ve ihtiyaçlarımızı (ne istiyoruz?) kapsar. İletişim bu dört farklı niteliğini ayırmaktır, sesimizi bastırdığımız veya saptırdığımız yerler konusunda etkin bir eğitimidir.

Bir gerçek, neler olduğunun gözlemlenebilir, ölçülebilir ve özbeöz hakikatidir. Bir olayın gerçeklerini listelemeye ilk başladığımda, bunun inanılmaz zor olduğunu fark ettim. Biz üzgün olduğumuzda genelde cümleye “Sen her zaman...” ya da “Sen asla...” gibi ifadelerle başlarız. Bir olayın gerçeklerini belirtmek bizi yavaşlamaya, durmaya ve gerçekte neler olduğunu görmeye zorlar. Fark şudur: “Sen her zaman geç kalıyorsun!” yerine “Buluştuğumuz son iki seferde yarım saat geç kaldın ve beni aramadın.” Gözlem de budur zaten: nötr, hikâyesiz ve duygulardan yoksun. Gerçekleri görmeye başlamak biraz zaman alabilir, özellikle bir başkasının eylemleri karşısında gerçekten üzüldüğümüz zamanlarda.

Düşüncelerimiz, bir olayla ilgili kafamızın içinde dönüp duran sözcüklerdir. Düşüncelerimiz her zaman hakikat değildir; onlar sadece o anda düşündüklerimizdir. Düşünceler duygularımız da değildir, bu yüzden duygu ve düşüncelerimizi ayrı tutmak isteriz. “Korktuğundan endişeleniyorum ve bu eylemlerin karşısında kendimi yalnız ve terk edilmiş hissediyorum”, “Sen benim canımı yakmak istedin ve rezil çocukluğum benim hayatımı da mahvediyor” ifadesinden çok daha nettir. Net iletişim kurmayı alışkanlık haline getirdiğimizde, düşüncelerimiz konusunda daha açık oluruz.

Ve ayrıca duygusal tepkilerimiz konusunda daha dürüst ve samimi oluruz. Net iletişimin üçüncü kısmı duygularımızı paylaşmaktır. Genelde savunmasız duygularımızı değil, hikâyelerimizi paylaştığımız için bu bazen bize korkutucu gelebilir. Kendinize, “Bu durum beni nasıl hissettirdi?” diye sorun. Başka insanlara, sizi belirli bir şekilde hissettirdiklerini söylemekten kaçının. Onlar sizi hissettirmezler - kimse size bir şey hissettiremez, çünkü içinizde sizden başka kimse duygusal bir tepki yaratamaz. “Sen bana hissettirdin” yerine “Ben hissettim” ifadesine geçiş yapın. Kendi duygusal durumunuz için başkalarını suçlamanın ne kadar kolay olduğunun bilincine varın. “Beni terk ettiğini hissettim” aslında doğru bir ifade değildir, çünkü karşınızdaki insana duygularınız üzerinde güç

sahibi olma yetkisi verirsiniz. Oysa o yetki sadece sizdedir. Karşınızdaki insanı duygu ifadelerinizden çıkarın ve duygularınızı sadece kendinize ayırın: “Sen bana hissettirdin” yerine “Ben hissettim” deyin. “İhanete uğradığımı hissettim ve şoke oldum”, gücün tekrar size dönmesini sağlar ve karşınızdaki insana sizin içinizde olup biteni aktarır.

Net iletişimin dördüncü kısmı, ihtiyaçlarınızın ifadesi, bazen sizde soğuk duş etkisi yapabilir! Örneğin, ben daha net iletişim kurmayı öğrendikçe gerçekleri tespit edebildiğimi, düşüncelerimi isimlendirebildiğimi ve duygularımı hissettiğimi ama ne istediğime dair hiçbir fikrim olmadığını fark ettiğimde çok şaşırdım. İhtiyacı isimlendirebilmek insanı güçlendiren bir durumdu. “Kıyafetlerini yerden alıp kirli sepetine atarsan çok mutlu olurum.” “On dakikadan fazla geç kalacaksan lütfen beni ara.” “Daha fazla yapıya ihtiyacım var: Proje için bir taslak yaratmak üzere bir zaman belirleyebilir miyiz?”

Önemli not: Sırf bir ihtiyacınızı dile getirmeniz, konuştuğunuz insanın o ihtiyacı karşılayabileceği, hatta karşılaması gerektiği anlamına gelmez! Önemli olan ihtiyacınızın ne olduğu konusunda net olmanız, sonra o ihtiyacı kendinizle veya başkalarıyla yaratıcı şekillerde nasıl giderebileceğinizi keşfetmenizdir. Ne istediğiniz konusunda net olun ve o isteğiniz hakkında konuşup bilinçli anlaşmalar yapıp yapamayacağınızı öğrenin.

İletişimde daha bilinçli olarak tüm sohbetlere daha fazla mizah, berraklık ve dikkat katmanın önemini anladım.

Gerçeğinizi Konuşmak

Size, gerçeğinizi söylemekle ilgili koçluk yaptığım bir kadının başına gelmiş bir olayı anlatacağım. Wendy uzun yıllardır kız arkadaşı Sue ile birlikteydi. Genelinde ilişkileri sağlıklı bir ilişkiydi ama Wendy, bazı stresli durumlarda gerçeğini söylemekten korktuğunu ve konuşmak yerine içine kapandığını fark etti. Bu, genelde Sue’nun sesini yükselttiği durumlarda meydana geliyordu.

Savaşçı Tanrıça yolunda yürümeye başladığında Wendy şunları yaptı: İlk olarak bir olay hakkında konuşmak için her ikisinin de iyi bir noktada olduğu âni bekledi. İki taraf da öfkeli ve üzgünken konuşmanın hiçbir anlamı yoktur, çünkü dinleyecek kimse yoktur. Dolayısıyla ilk yaptığı, duyguların dağılmasını beklemek oldu. Ertesi gün, Sue ile oturdular ve Wendy şöyle dedi: “Tatlım, dün akşam finansal durumumuz hakkında konuşurken sen sesini yükselttin ve sesini yükseltmen beni korkutuyor. Bunu yaptığın zaman kafam duruyor ve geri çekiliyorum, çünkü beni inciteceğinden korkuyorum. Beni asla incitmezsin, biliyorum ama yine de bedenimde bu tepki oluyor. Bana kızdığın veya üzüldüğün zamanlarda sakinleşmek için biraz beklememizi ve sonra konuşmamızı rica ediyorum. O zaman ben de senin yanında olabilir ve söylediklerini gerçekten duyabilirim.”

Bir sonraki adımı, Sue’nun yanıtını dinlemek oldu. İnsanların sözlerinin ötesini dinlemek ve açıklayıcı sorular sormak yakınlığı güçlendirir. Dinlemek, konuşmanın güç ikizidir. Bu durumda, Sue sesini yükseltmesinin eski anlaşmalara dayanan savunma mekanizması olduğunu ve bunun, Wendy ile ilişkisinde istenmeyen etkileri tetiklediğini fark etti. Sonuçta, soğukkanlılığını korumak üzere çalışacağına söz verdi. Ve bildiğim kadarıyla bu bilinçli ve açık iletişim, ilişkileri için harika sonuçlar doğurdu.

Şimdi, benzer bir durumda olduğunuzu ve eşinizin, “Tamam, sesimi yükseltmeyeceğim,” dediğini ama sonra kızdığında bağırma devam ettiğini düşünelim. Eğer bu olursa ihanete uğradığınızı hissetmeniz, öfkelenmeniz, içinize kapanmanız ya da bağırma başlamanız cazip ve normal gibi görünebilir. Ama Savaşçı Tanrıça yolu sizi, o tuzağa düşmemeye, bilinçaltı tepkilerinize teslim olmamaya, aksine, bu gerçeğin farkına varmaya davet eder: “Tamam, hâlâ sesini yükseltiyor.”

Bundan sonra ne yapacağınız konusunda seçme şansına sahipsiniz. Bilinçli bir şekilde geri çekilebilir, eşinizin de eski bir davranış kalıbını kırmaya çalıştığınız göz önünde bulundurulabilir ve herkes sakinleştiğinde konuşmaya geri dönebilirsiniz.

Bir diğer seçenek, eşinize yeniden öğrenmesi ve konuşmaya mizahla farkındalık katarak yeni tercihler yapması için alan vermektir. Belki onu gıdıklar ve “Hey, söz vermiştin, bağırma yok! Hadi gel, evin etrafında bir tur koşalım, sonra konuşuruz!” diyebilirsiniz. Birlikte bir oyun yaratabilir ve eğlenceli anlaşmalar yapabilirsiniz. Örneğin tartışma kızıştığında, konuşmadan önce üç dakika ip atlama kuralı bunlardan biri olabilir. Ya da üzgün olan taraf komik bir şapka takmak zorunda kalabilir. Bazen saçmalamak, mevcut diyaloga dönmek için bir panzehirdir. Farklı bir şey yaparak kalıbı kırmak mucizeler yaratır.

Bu örnekte açıklık getirmek istediğim bir şey, bir insanı kendi anlaşmasının şartlarına uymadığı için eleştirmenin değerli enerjinizi boşa harcamak olduğudur. Bir insan bir anlaşmayı bozduğunda, suçlamaların, eleştirilerin ve ihanetin faydası olmaz. Ama tekrar neye ihtiyaç duyduğunuz ve bu ihtiyacı nasıl karşılayabileceğiniz konusunda net olmak faydalıdır.

“Bir daha bağırdığın zaman, ben odadan çıkacağım ve sen sakinleşene kadar bekleyeceğim. Kendimi kaybetmemem gerek ve bana saldırdığını hissettiğim zaman bunu yapamam.” Bunu savaşçı netliği ve Tanrıça’nın açık yürekliliğiyle söyleyebilir misiniz? Eğer kalbiniz kapalıysa o kişiyi veya kendinizi eleştirirsiniz. Açık bir kalple konuşmaya çalışın. Değişimin yaşandığı yer burasıdır. Başta bu size sorunu şiddetlendiriyor gibi görünebilir. Ama sınırlarınız konusunda net olur ve pes etmezseniz değişimi fark edeceksiniz.

Kalp-Boğaz Bağlantısı

Gerçeğinizi söylemeyi öğrenirken sözlerin kalpten gelmesi önemlidir. Eğer söylediklerimizde ciddi değilsek ne kadar iyi söylersek söyleyelim, konuştuğumuz insanlar sözlerimizin ardındaki samimiyetsizliği hissederler. Gerçekler acı bile olsa nazik olmaya ve kapalı bir kalple konuşmaya çalışmak yerine kendinizi açık bir kalple gerçekleri söylemeye adanmanız sizi güçlendirir.

Kalbimizi ve boğazımızı kapatmanın bir yolu, yanlış bir şey yaptığımıza inanıyor olmamızdır. Bu yüzden yine, bilinçaltı inançlarımızı ortaya çıkarmak çok önemlidir. Sizin için hayır demek normal mi? Sınır koymak normal mi? Başkalarının duymak istemeyebileceği şeyleri söyleyebilir misiniz? Başkalarının eylemleri için sorumluluk almadan konuşabilir misiniz? Ve tüm bunları açık yüreklilikle yapabilir misiniz? İşte bu pratik gerektirir. Gerçeğinizi söylemek, genelde yapmak üzere teşvik edildiğimiz ve desteklendiğimiz bir şey olmasa da zarif bir şekilde yapmayı öğrenebileceğimiz bir beceridir.

Gerçeğinizi söylemezseniz içsel enerjiniz ya birikir ve sonunda duygusal bir patlamayla dışa vurur ya da enerji akışınız kesilir ve siz saf yaşam kuvveti enerjisine olan erişiminiz kesilmiş gibi hisseder, uyuşuk ve pasif bir ruh haline geçer, ürkekçe sadece başkalarının duymak istedikleri şeyleri söyler ve bir enerji ve yön kaynağı olarak o insanlara ihtiyaç duyarsınız. Kendi sesinizi inkâr ettiğinizde, bu özgünlüğünüz yerine içinizdeki eleştirel sesi ve mağduru besler ve sonuçta kendinize veya başkalarına daha çok öfke duyarsınız.

Özgün Sesinizi Bulun

Özgün sesinizi bulmak için çalışırken size faydalı olacak iki araç geri sarma ve yeniden oynatmadır.

Geri Sarma

Geri sarma, o anda gerçeği söylemek için içsel bir adan-mışlıkta bulunma ve gerçeği söylemediğiniz takdirde o insana geri dönme, gerçeği söylemediğinizi itiraf etme ve bir kez daha deneme anlamına gelir. Doğrusunu yapana kadar defalarca geri sarmak zorunda kalabilirsiniz.

İşte bir örnek. Bir arkadaşınız size sordu: “Yarın akşam benimle sinemaya gelmek ister misin?” Ve siz otomatik olarak evet dediniz. Ama telefonu kapadıktan sonra aslında evde kalıp kitap okumak istediğinizi fark ettiniz. O zaman sinemaya gitmek yerine arkadaşınızı tekrar arar ve “Telefonu kapattığımda yarın sinemaya gitmek istemediğimi fark ettim. Dinlenmem gerek. Sinemaya haftaya gitsek olur mu?” dersiniz. Abartılı bir şekilde özür dilemeniz veya karşı tarafa hesap vermeniz gerekmez; sadece neye ihtiyacınız olduğunu söyleyin. Kendinizi savunmamaya dikkat edin.

Kendinizi bu pratiğe adamanın en harika yanı, birkaç kez geri sardıktan sonra olay ânında dürüst olmayı gerçekten hızlı bir şekilde öğreniyor olmamızdır.

Yeniden Oynatma

Yeniden oynatmayla, geçmişte gerçeği söylemediğiniz konuşmaları bilinçli bir şekilde yeniden oynatırsınız ama bu kez kendinizi gerçeği söylerken hayal edersiniz. Büyük olasılıkla o anda gerçeği söylemediğinizi fark edeceğiniz sayısız durum hatırlayacaksınız. Gerçeği söylemek nasıl olurdu? Durumu özgün sesinizi kullanarak yeniden oynatın. Neyi farklı söylediniz ve gerçeği söylemek sonucu nasıl değiştirdi?

Bir keresinde, giyim ve varoluş tarzım karşısında kendini tehdit altında hisseden bir adamla birlikteydim. Benim alenen seksi olmam konusunda uzun konuşmalar yaptık. O artık istikrarlı, tek eşli bir ilişki istediği bir noktadaydı. Bense o dönemde cinselliğimi keşfetmeye yeni başlamıştım ve eğer kendime ve ona karşı dürüst olsaydım, “Tatlım, seni çok önemsiyorum ve gerçekten bu ilişkimizi sürdürmek istiyorum ama şu anda oyunlar oynamaya, flört etmeye ve seksiliği keşfetmeye ihtiyacım var,” derdim. O da bana, “Tamam, bu anlaşmaları koruduğumuz sürece devam edebilirim,” diyebilirdi ve biz bir orta yol bulabilirdik. Ya da bana, “Ben bunu yapamam,” diyebilirdi. Ama bunun yerine biz, benim cinsel enerjimi bastırduğım (bunun seks hayatımızı nasıl etkilediğini tahmin edebilirsiniz!) ve onun dışlandığını hissettiği fırtınalı bir üç sene geçirdik.

İhtiyaçlarımız açısından farklı noktalardaydık ama ikimiz de bu gerçeği göz ardı ettik. Şimdi dönüp geçmişe baktığımda, kendi gerçeğimi söylemenin ve bundan utanmamanın ya da kendimi onun olmak istediği gibi bir ilişki yaşamaya adamanın ne kadar güçlü olabileceğini anlıyorum.

Gerçekten, açık yüreklilikle dürüst olduğunuzda, bu, kendinize ve etrafınızdaki insanlara verdiğiniz bir armağandır. Bu, her şeyden önce kendinize karşı dürüst olmakla başlar. Bunu yaparak kendinizle yakınlaşacak, güven kuracaksınız ve bu doğal olarak ilişkilerinizin tamamına yansıtacak.

Ders Sekiz - Kaynaklar

Armağanlar

- Net iletişim genelde kötü alışkanlıklardan kurtulmak anlamına gelir ve bazen “birinci sınıf” derslerine dönmek zorunda kalabiliriz.
- Gerçeğimizi söylemek çoğu zaman güçlendirici olduğu kadar huzur edicidir.
- Yakınlığı ve bağı güçlendirmek için bütün mesajlarla iletişim kurmayı öğrenin.
- Açık bir kalp, sınırlar koyarken ya da tatsız bilgileri paylaşırken bile güçlü bir mütteftir.

Keşifler

Hakikatini Bulun

İletişimde kendi gerçeğiniz hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak için dünyada nasıl iletişim kurmanız gerektiğiyle ilgili inandığınız her şeyi yazın. Düşünmeden yazın. Listeyi defalarca okuyun ve hangi anlaşmaların/düşüncelerin konuştuğunuz insandan arzu ettiğiniz bir sonuç/tepki almanızla ilgili olduğunu ve hangilerinin özgün ifadenize dayandığını fark edin.

İçinizi Dökün, Tavsiyeler Verin, Paylaşın

Arkadaşım ve ben, birbirimize karşı açık olmamıza yardımcı olan basit bir oyun oynarız. Eğer zor bir günden sonra birimizin içini dökmesi ve öfkesini ifade etmesi gerekirse “İçini dök!” deriz. Karşı taraf, “Anlat bakalım!” diyebilir. Taraflardan biri beş dakika boyunca olabildiğince dolu ve dramatik bir şekilde içini döker, o beş dakika sona erdiğinde susar ve hayat devam eder. Bazen, “Şimdi olmaz!” diyebiliriz. Bu, “Şu anda senin içini dökmen için uygun değilim,” anlamına gelir.

Tavsiye istersek, “Tavsiye!” deriz, böylece karşı taraf yaratıcı beynini devreye sokması gerektiğini anlar.

Ve eğer “Paylaş!” dersek bu, “Bir konuda çok heyecanlıyım - benimle birlikte çıldır ve kutla!” demektir.

Siz arkadaşlarınızla, ailenizle veya eşinizle nasıl oyunlar yaratabilirsiniz?

DERS DOKUZ

ıgmızı uzumseyin

Bilgeliğimizi Ö

Sezgisel zihin kutsal bir armağandır, mantık ise sadık bir hizmetkâr; ancak biz hizmetkârın onurlandırıldığı, armağanın unutulduğu bir toplum yarattık.

- Albert Einstein

Bir randevuma geç kaldığım bir esnada şiddetli bir şekilde komşumu ziyaret etmek istedim. Mantığım bana, “Yola devam etmelisin, Fred’i ziyaret etmen için bir sebep yok,” dedi. Ama benliğimin derinliklerinde bir şey, “Yan eve git ve nasıl olduğuna bak,” diyordu. Kendimle bir süre tartıştıktan sonra komşumu görmeye karar verdim. Küçük toprak yolda ağaçların arasından yürürken danışanımı aradım ve biraz geç kalacağımı söyledim.

Fred gerçekten zor zamanlardan geçiyordu: Evliliği bitmişti, çok sevdiği evini terk etmek zorunda kalabilirdi, küçük

oğlu kilometrelerce uzaktaydı. Kapıya vardığımda Fred başını kaldırdı ve beni gördüğüne şaşırıldı.

“Ne işin var burada?” diye sordu.

“Gelip seni görmek istedim,” dedim bir sandalyeye kurulurken. “Nasılsın?”

Bir süre sessizce oturdu. “Yani,” dedi. “Ben de tam kendime son yemeğimi yapıyordum. Hayatıma son vermeye karar verdim.”

İçten içe sessizliğe gömüldüm, kalbimi ona ve duymaya ihtiyaç duyduğu şeylere açtım. “Bu biraz sert oldu,” dedim.

Fred güldü. “Artık daha fazla devam edebileceğimi sanmıyorum.”

“Anlıyorum. Zor şeyler yaşıyorsun. Ama bence hayat yaşamaya değer ve senin hâlâ dünyaya sunacak çok şeyin var.” Sonraki yarım saati birlikte geçirdik. Ben ağırlıklı olarak dinledim ve bedenimle, kalbimle ve zihnimle onun yanında oldum. O günkü planlarımı bir kenara bıraktım ve buraya gelmemin bir sebebi olduğuna güvendim.

“Uğradığına inanamıyorum,” dedi Fred benimle korkularını ve kaygılarını paylaştıktan sonra. “Haklısın, hayatımı sonlandırmak istemiyorum. Eğer sen gelmiş olmasaydın bu gece kendimi vuracaktım. Meleğim olduğun için teşekkür ederim.”

Evime doğru yürürken içimdeki sesi dinlediğim ve söylediğini yaptığım için müteşekkirdim.

Gelelim başka bir hikâyeye. Birkaç sene önce çok sevdiğim bir arkadaşım bir pazar öğleden sonra alışverişten evine dönerken gidip babasını görmek için güçlü bir istek duydu. Isının 32 dereceleri

aştığı tipik bir Güney Teksas günüydü ve ilk düşüncesi bu plansız ziyaret fikrini bir dahaki sefere ertelemek ve eve dönüp havuza dalmaktı.

Ama içindeki o his gitmiyor, aksine giderek güçleniyordu ve sonunda arkadaşım o hissi görmezden gelemedi. Arabasını döndürdü ve babasının beş yıl önce annesinin ölümünden bu yana yalnız yaşadığı evine gitmek için yirmi dakika araba kullandı.

Sokak kapısını açtı ve girdiği gibi, “Baba, ben geldim!” diye seslendi. Ama ev sessizdi. Çabucak tüm odalara göz gezdirdi ama babasını bulamadı. Babasının arabası evin önünde duruyordu ve babası alışkanlıklarına düşkün bir adam olduğundan, pazar günü kilise sonrası hiçbir yere gitmeyeceğini bilirdi.

Sonra arka bahçeye açılan sürgülü kapının açık olduğunu fark etti. Dışarı koştuğunda, babasını kızgın güneşin altında çimlerde yüzüstü yatarken buldu. Onu sırtüstü çevirdi. Babası bembeyaz ve hareketsiz olsa da hâlâ nefes alıyordu. Arkadaşım hemen 911’i aradı ve birkaç dakika içinde ambulansın içindeydiler. Doktorlar babasının bir kalp krizi geçirdiğini doğruladı. Geç kalınsaydı babasının hayatını kaybetmiş olacağını da. Hiç şüphesiz arkadaşımın sezgileri babasının hayatını kurtarmıştı.

Hayatımda sezginin gücünü o veya bu şekilde deneyimle-memiş tek bir kadınla tanışmadım. Yıllardır görüşmediğiniz eski bir arkadaşınızı düşündüğünüzde o kişinin telefon etmesi gibi küçük olaylardan az önce anlattıklarımaya benzer iki önemli olaya kadar, sezgi evrendeki etkin kuvvettir.

Sezgilerimiz, hayatta bir laboratuvarında ölçülebilen, tartıla-bilen ya da nicelendirilebilen şeylerden daha fazlası olduğunun ispatıdır. Bilim yasaları açıklayamıyor, ancak hepimiz kişisel deneyimlerimize dayanarak sezginin gerçek olduğunu biliyoruz. Sezgi, tabiatı gereği, spiritüel âlemde mevcuttur.

Sezgi kavramıyla yakından ilişkili olan bir diğer kavram bilgeliktir. Bu, bir kitabı okuyarak kazanabileceğiniz türden bir bilgelik değildir; daha çok derin bir bilme hissi, kalbinizden gelen bir duygudur. Bu bilgelik noktasından düşündüğünüzde ve hareket ettiğinizde, hayat yolunda ilerler, önünüze çıkan her şeyle baş edecek güce ulaşırsınız. Bir Savaşçı Tanrıça bu bilgelik noktasından ya da Toltek’in “sessiz bilgi” dediği noktadan konuşur, hareket eder ve yaşar.

Sezgilerinizi dinlemek ve bilgeliğinizde var olmak, bir Savaşçı Tanrıça’nın yaşamsal becerileridir ve bunlar bizim dingin olma, bağ kurma ve rasyonel anlayışın ötesinde dinleme becerilerimize dayanır.

Bunun dokuzuncu Savaşçı Tanrıça dersi olmasının bir sebebi vardır ve o da önceki dersleri hayata geçirdiğinizde, bilgeliğinizde yürümenin ve sezgilerinizi dinlemenin çok daha kolay olmasıdır. Hatta, bunları yapmak bir yaşam biçimine dönüşür.

Bu bölümün başındaki iki hikâyenin de gösterdiği gibi, sezgilerinizle temas halinde olmak, bu dünyadaki varlığınız için güçlü bir araçtır. Spiritüel dünyayla direkt olarak bağ kurmanın ve evrenin o görünmez gücünü kullanmanın, ölüm-kalım kadar büyük ve otoparkta aracınızı nereye park edeceğiniz kadar küçük konularda kılavuzluk almanın bir yoludur.

Sezgilerimizden koptuğumuzda, genelde fiziksel formlar dünyasına takılıp kalırız ve sonuç olarak yaşamlarımız ya çok sıkıcı veya stresli olur ya da fiziksel düzlemde başarıya ulaşma arzusuyla tükeniriz. Alışveriş, yemek, içki, uyuşturucu veya alkol gibi bizi daha iyi hissettireceğini düşündüğümüz fiziksel şeylerin köleleri oluruz. Kendimize güvenmek yerine güvende hissetmek için cinsel bağlantılar kurmaya çalışırız. Dünyanın gidişatıyla uyum içinde ilerlemek yerine irademizi, bir şeyleri olmaları gerektiğini düşündüğümüz şekilde olmaya zorlamak için kullanırız. Bu, Savaşçı Tanrıça yolu değildir.

Yaşamlarımızla dengeyi bu şekilde bozduğumuzda, korkunun sesini duyabilir ve o sesi sezgilerimizle karıştırabilir ya da sezgilerimizden tamamen vazgeçebilir ve onun yerine yaşamımızda kutsal kılavuzluk sesi olması için başka insanlara bel bağlayabiliriz.

Özenle, içsel spiritüel bilgeliğimizi geliştirebilir ve besleyebiliriz. Ne kadar uzun zamandır kapalı veya saklı kalmış olurlarsa olsunlar, sezgi ve spiritüel merkezlerimizi yeniden açabiliriz.

Aklın Alışkanlıklarını Gerçek Sezgiden Ayırmak

Hangi mesajların sezgilerinizden ve hangi mesajların aklınızdan geldiğini nasıl anlarsınız? Bu, her Savaşçı Tanrıça'nın sezgilerini geliştirme sürecinde kendisine sorması gereken bir sorudur.

Doğuştan sahip olduğumuz sezgilerimizi kullanmak, tarihsel bilgimiz yerine daha çok güvenmeyi öğrenmekle ilgilidir. Sezgi bir sevgi kaynağından gelir, korku kaynağından değil. Aklınızın sesi çok aldatici olabilir ve sezgi kılığına bürünebilir ama zaman içinde ikisini ayırt etmeyi daha iyi öğreneceksiniz. Sezgilerinizle, bir düşünceden çok bir duygu aradığınızı unutmayın. Çoğu kadın bunu, karın bölgesinden yayılan bir duygu, bazıları da tüm vücudu kaplayan bir enerji patlaması olarak ifade eder. Bazı kadınların akıllarında bir görüntü veya resim belirir ya da onlara bilgi getiren bir ses duyar veya bir koku fark ederler. Kendinizi ve sezgisel işaretlerinizi daha iyi tanımaya başladıkça karşınıza çıkan işaretlere karşı daha algısal olacaksınız.

Aklın, deneyimlerinizin ve inanç sistemlerinizin bir toplamıdır ve genelde bir korku ve arzu kaynağından işlev gösterir. “Bunu istiyorum. Şunu istemiyorum”, aklın ürettiği düşüncelerdir. Bu, aklın “kötü” olduğu anlamına gelmez ama bu alışkanlıkların farkında olmak ve aklın arzu ve korkularının nasıl sezgi kılığına bürünebildiğini görmek önemlidir. Savaşçı Tanrıça'nın becerisi, aklın alışkanlıklarını samimi sezgisel mesajlardan ayırmaktır. İlk adım, sezgileri ve spiritüel bağları her türlü eski hikâye ve inanç sisteminden koparmaktır. Pek çok kadının bir şey hakkında güçlü “sezgisel” hislere kapıldığına ve hemen sonrasında duyguların aslında sezgi değil, aklın gönderdiği mesajlar olduğunu keşfettiklerine tanık oldum.

Benim sezgileri hikâyelerle karıştırma konusundaki ilk uyarı çağrım, üniversiteden mezun olduktan sonra bir ilişkinin sonlarında geldi. Ted'le ben, birbirimizin gözlerine bakarak geçirdiğimiz uzun, rüya gibi günlerle ve yeni bir aşkın sersem mutluluğuyla dolu hızlı ve yoğun bir birliktelik içindeydik. Aynı zamanda her ikimizin de cinsel istismar travmalarını iyileştirmeye odakladığımız güçlü bir bağımız vardı. Ne yazık ki birbirimize verdiğimiz önem kısa sürede bilinçaltımızdaki korku ve yaralarla allak bullak oldu ve Ted kendini bulmak için New Mexico'ya gitmesi gerektiğine karar verdiğinde ayrıldık.

Beklenmedik bir anda geri döndüğünde, artık ilişki yaşamak istemediğimizi söylememize rağmen bir dizi inkâr edilmesi imkânsız eşzamanlılık sayesinde sürekli bir araya geldiğimizi fark ettik. Onu düşünür, eski evine gitmeye karar verir ve onu evin önünde bulurdum. Gece geç bir saatte yürüyüşe çıkmaya karar verir ve onunla karşılaştım. Tutkulu bir şekilde seks yapar ve sonra bir dahaki eşzamanlılık bizi bir araya getirene kadar görüşmezdik. Ben bunun kader olduğunu hissedirdim; belli ki bizim birlikte olmamız gerekiyordu. Sezgilerimi takip ettiğime inanıyordum ve kafamda sevgimizin bitmeyen tutkusunu esas alan bir hikâyeye yazdım.

Birkaç ay sonra eş dost vasıtasıyla tanıdığım bir kadın ofisime geldi ve bana Ted’le bir ilişkiye başladıklarını söyledi. Ted’e, belirli bir tarihe kadar bana söylemesi için ultimatoma vermişti ve Ted söylemediği için bildiğimden emin olmak istemişti.

Sezgilerimin beni neden bu kadar yanılttığını anlamam birkaç haftamı aldı. Neden evrenden Ted’in benim için doğru insan olduğuna dair bu kadar çok mesaj almıştım? Düşündükçe göz ardı ettiğim pek çok şey, bana hakikati gösteren pek çok küçük işaret fark ettim. Benim “sezgisel işaretlerim” gerçekte müsait olmayan bir insanla olan sağlıklı bağımıydı. Bu deneyim, gerçek sezgi ve geçmiş yara veya korkulara dayanan davranışlar arasındaki süptil farkları bulmama yardımcı olan paha biçilmez bir süreçti.

Bu yüzden Savaşçı Tanrıça Eğitimindeki tüm dersleri çözmek için zaman ayırmak çok önemlidir, böylece inanç yapılarınızı ve geçmişte kendinizi nasıl engelleyip geride tuttuğunuzu öğrenirsiniz. Yaşamınızdaki farklı alanları sistematik bir şekilde temizledikçe sezgisel bilgeliğiniz, iyi bir temizliğin ardından parlayan bir ayna gibi netleşir.

Egzersiz: Sonucu İzlemek

Kendi sezgisel becerilerinizi artırmak, hem haklı olma hem de haksız olma istekliliği gerektirir. Geriye dönüp baktığınızda, içsel sezgilerimizin dilinin ne olduğunu öğreniriz. Bunun en iyi yolunun, sonucu büyük bir merakla izlemek ve sezgisel bir işaret ile akıldan gelen bir mesajın arasındaki sinsi farkları öğrenmektir.

“Sonucu izleme” süreci şöyle çalışır: Sezgisel bir his veya tepki olduğuna inandığımız şeyi yaşadığınızda, bu duygunun nasıl bir şey olduğuna odaklanın. Bedeninizde nerede hissediyorsunuz? Kafanızdaki ses nasıl? Duygusal olarak nasıl hissediyorsunuz? Enerji bedeninizde değişiklik oldu mu? Sezgileriniz olduğunu düşündüğünüz şeyin tüm farklı niteliklerini not edin. Ardından o sezgiyi takip edip etmeme konusunda bilinçli bir karar verin.

Size bir sezgi defteri yaratmanızı ve sezgi olabileceğini düşündüğünüz her türlü önsezi/deneyimi yazmanızı öneririm. Daha sonra izleyin ve sonucu görün. Kendinize sorun: Bu mesaj sezgilerinizden mi geldi, yoksa zihninizden mi? Mesajı ciddiye almak veya almamak nasıl bir sonuç getirdi? İşaretleri yazarak ve sonra sonucu izleyerek nerede haklı olduğunuzu ve nerede ıskaladığınızı anlamaya başlayacaksınız. Zaman içinde, hangi duyguların sezgi ve hangilerinin aklın mesajları olduğunu ayırt etme becerinizde daha etkili olacaksınız.

Sonucu izleme ve aklın alışkanlıklarıyla sezgilerinizi ayırt etme sürecine birkaç örnek verelim:

Tarih: 2/12/13

Duygu/düşünce: Bugün işe erken gitmem gerek. Eylem: işe gitmek için evden on dakika erken ayrıldım.

Detaylar: içimdeki ses sakindi ve ben çok dingindim. Yataktan kalkmak istemedim, bu yüzden bir yanım erken gitmem gerektiği düşüncesini görmezden gelmek istedi. Ama sonunda kalkmaya karar verdim ve evden çıktım.

Sonuç: Ofise girdiğimde telefon çalıyordu. Arayan, projemiz hakkında konuşmam gereken biriydi. Mutluyum!

Ne öğrendim: Bedenim-zihnim istemediği zaman bile o sakin sese kulak ver.

Tarih: 5/6/13

Duygu/düşünce: Ofisteydim ve hemen markete gitmem gerektiğini, bunun çok önemli olduğunu hissettim.

Eylem: Paltomu aldım ve dışarı çıktım.

Detaylar: Markete giderken kendimi daha iyi hissettim, dolayısıyla doğru kararı verdiğimi düşündüm. Market alışverişi yaptım, sonra fidanlıktan birkaç şey almaya karar verdim.

Sonuç: Eve vardığımda başka işlere daldım. Sonra bahçeyle uğraşmaya koyuldum.

Ne öğrendim: Şimdi üzerinden iki hafta geçti ve bu kalıbın durduk yere sık sık geri geldiğini görüyorum: güçlü bir sezgi gibi gelen bir şeyi ânında yapma ihtiyacı. Ama şimdi bunun sadece işten uzaklaşmak için bir meşgale olduğunu görüyorum. Kısa vadede kendimi daha iyi hissetsem de uzun vadede strese giriyorum. Kendime, “Bu duygu bir sezgi mi, yoksa bir meşgale mi?” diye sorduğumda ve bu duygunun kaçınılmazlığıyla baş başa kaldığımda, bu mesajın altında yatan şeyin, “Ben bu işi yapamam, bu çok zor,” düşüncesi olduğunu fark ettim.

Yeni eylem: Bir daha sahte bir sezgiye kapıldığımdan şüphelendiğim zaman kısa bir mola verecek ve enerjiyi atmak için yürüyüş yapacağım. Yürürken kendimle, işimde ne kadar vasıflı ve yetenekli olduğumda ilgili bir motivasyon konuşması yapacağım.

Sonucu izlerken kendinizi yargılamamanız çok önemlidir! Unutmayın, henüz öğreniyorsunuz. Sezgisel bir bilgi ve bir zihin hikâyesi arasındaki süptil farklar konusunda meraklı ve sabırlı olun. Eski alışkanlık ve korkuları dağıtıp yaşamınızı daha güçlü bir içsel bilgelikle yeniden dokurken kendinizi içinizde akan kutsal bilgelik pınarına açacaksınız.

Çoğu kadın için içgüdüsel bilginin güçlü ama kendimize güvenme kapasitemizin zayıf olduğunu fark ettim. Arkadaşım Sally, sezgilerine kulak vermediği bir olayı anlattı. Bir durumun onun için doğru olmadığını kemiklerinde hissetmesine rağmen sezgilerini inkâr etti ve sonunda fiziksel olarak hastalandı. Sonunda onun için neyin doğru olduğuna kulak vermek için durup düşündüğünde, sezgilerini göz ardı ederek kendi içinde büyük bir dengesizlik yarattığının farkına vardı.

Sezgilerinizle olan ilişkinizi derinleştirip onun gerçek sesine güvenmeyi öğrenirken aklınızda bulundurmak isteyeceğiniz birkaç unsur daha var.

Filtrelerinizin Neler Olduğunu Bilin

Bazen ilk sezgisel duyunuz nettir ama sonra mesajı fikir ve deneyimlerinizle filtrelersiniz ve akim arzu ve korkuları kontrolü ele alır. Sonuç olarak size sezgileriniz yoluyla gelmiş olan ilk gerçekten uzaklaşmış olursunuz.

Başkalarının Sezgilerine Temkinli Yaklaşın

Yaşayabileceğiniz bir diğer zorluk, kendi sezgileriniz ile başka insanların fikirlerini (veya onların fikirlerinin neler olabileceği konusundaki düşüncelerinizi!) birbirinden ayırmak olabilir. Diğer bir deyişle, belirli bir adım atmak zorunda hissettiğiniz sezgisel bir an yaşarsanız, kafanızın içinde aniden, “Bunu sakın yapma!” ya da “Asla işe yaramaz!” diyen bir yakınınızın veya arkadaşınızın sesini duyabilirsiniz. Bu şekilde, sezgisel işareti başkalarının inanç ve fikirleriyle filtrelemiş olursunuz.

Bunu söylemişken güçlü sezgileri olan arkadaşlarımız olabilir ya da profesyonel bir psişğin hizmetlerinden yararlanmak isteyebiliriz. Her iki durumda da bizim gibi başkalarının da aldıkları her türlü bilgiye dair yorumlarını bulandırabilen güçlü filtreleri veya inanç sistemleri olabileceğinin bilincinde olmamız gerekir. Dolayısıyla ilk bilgi doğru olsa da inanç sistemleriyle kirlenmiş olabilir. Bilgiyi kendiniz doğrulayın ve tavsiye istediğiniz insanların inanç sistemlerine dikkat edin.

Örneğin, bir kadın size evliliğiniz hakkında sezgisel tavsiyeler verebilir ama onun ilişkiler hakkındaki “bilgisi” eski kocasına duyduğu öfkeyle renklenmiş olabilir. Bunu bilmek önemlidir. Başka insanları mutlak hakikat olarak değil, kendi içsel bilgeliğinize ulaşmak için bir kaynak olarak kullanın. Savaşçı Tanrıça yolunda yürümek, başkalarının duygu ve düşüncelerini, sizin için neyin doğru olduğundan ayrı tutmayı öğrenmek demektir, insanlarla hemfikir olmadan da onların fikirlerine saygı duyabilirsiniz.

Ne Zaman Harekete Gececeğinizi Bilin

Son olarak sırf bir şeyi sezmiş olmanızın, harekete geçmeniz gerektiği anlamına gelmediğini bilin. Örneğin, bir çaylakla oturduğumu ve o sırada yaptığı tercihlerin enerjisini hissettiğimi hatırlıyorum. Sezgisel vizyonum çok netti ve onun tercih yolunu ve yakın gelecekte karşı karşıya kalacağı can sıkıcı sonucu görebiliyordum. O sırada gerçekten çok etkilendim ama aynı zamanda kararını çoktan verdiğini ve bu deneyimleri yaşaması gerektiğini biliyordum. Sonuçta benim yapabileceğim en iyi şeyin sessiz kalmak olduğunun farkındaydım. Ve sonra olaylar tıpkı sezdiğim gibi gelişirken gerçek fayda onun öğrenmesi gereken tüm dersleri öğreniyor olmasıydı. Onun yaşayacaklarına dair sezgilerimi, üstün veya haklı olmak için değil, ona karşı merhametli olmak ve deneyimlerinden fayda sağlayabileceği şekilde onu koşulsuz desteklemek için kullandığıma mutluydum.

Bilgelik ve Sessiz Bilgi

Dünyanın dört bir yanındaki kabile kültürlerinde, yaşlılar önemli karar mekanizmalarıdır ve bilgedirler. Önemli ve önemsiz her türlü konuda görüşleri ve tavsiyeleri alınmak üzere büyükannelere veya diğer yaşça büyük kadınlara gidilir. Bu kadınlar, eski çağlardan kalma bir dişi prototip üçlünün üçüncü yaşamsal parçalarıdır: genç kız, anne ve yaşlı kadın.

Genç kız merak enerjisi, keşif, gençlik, masumiyet, oyun ve cinsel ve duysal ifadedir. Anne prototipi, ister çocuk ister kalbin arzuları olsun, doğum ve besleme enerjisidir. Yaşlı kadın prototipiye sürdürülebilir, uzun soluklu faydalı eylemler, ayırım yapmadan tüm kabileyi besleme ve vizyoner bilgelik enerjisidir. Yaşlı kadına kucak açtığımızda, genç kız ve annenin en iyi niteliklerini özümser ve en yüce güce hizmet ederiz.

Dengeli Savaşçı Tanrıçalar bu kutsal dişi üçlünün üç niteliğine de sahiptir ve genç kız, anne ve yaşlı kadının en iyi niteliklerini benliklerinde taşırlar.

Modern toplumun bu üçlüden sadece genç kıza odaklanmış olması bana çok ilginç gelir. Dengesizlik de buradadır. Herhangi bir dergiye bakın, bu dengesizliği net bir şekilde göreceksiniz. Tüm dergilerin, mutlu ve güçlü yaşlı kadınların görüntüleriyle dolu olduğunu hayal edin! Genç kız enerjisi çok güzel ve önemli olsa da genç kızlar olarak kalmak istersek o aşamayı geçtiğimizde gücümüzü ve derinliğimizi kesmiş oluruz. Her ne pahasına olursa olsun gençliğimizi geri kazanmak için bir fare topuna binip boş yere koşmak çok daha kolaydır. Kendimize iyi bakmaktan ve ruhumuzu genç tutmaktan söz etmiyorum. Ben, aynaya baktığımız ve kırışıklıklar, göğüslerimizin şekli ya da yirmi yaşından bu yana meydana gelen her türlü değişiklik için kendimizi yargıladığımız o anlardan söz ediyorum.

İçsel üçlümüzün anne evresi açısından da dengesizdir. Anne prototipi çok güçlüdür ama çoğumuz kendimizi dişi üçlünün anne unsuru karşısında değersiz, aşırı stresli ve tükenmiş hissederiz, çünkü kendimizden ödün verip her şeye annelik yapmayı öğrenmişizdir. Ayrıca annelik prototipi bize veya çocuklarımıza hizmet ettikten, çocuklarımız büyüdükten sonra bile onları rahat bırakmayarak tutduğumuz bir evre olabilir.

Bu kalıbı değiştirmek için tüm Savaşçı Tanrıça kadınlarını çıkıp yaşlı kadının gücüyle dost olmaya davet ediyorum. Bu, gücümüze duyduğumuz korkuların ötesine geçmek, masum küçük kızlar ya da baştan çıkartan seks bombaları olmaya çalışmaktan ve diğer herkesi kendi ihtiyaçlarımızın önüne koymaktan vazgeçmek demektir.

Yaşlı kadın enerjisine korkusuzca yürüdüğümüzde, Toltek “sessiz bilgiye” ulaşırız. Sezgilerimizle bağ kurduğumuzda, bu materyal form dünyasında yön bulmamıza yardımcı olan görünmez dünyadan mesajlar alırız. Sessiz bilgiyle bağ kurduğumuzda, ruh ve madde, bilinen ve bilinmeyen dünyalar arasındaki sınırları kaldırırız. İkililiğin, doğru ve yanlışın, kuralların ötesine geçer, var olan her şeyle mutlak bir bağ kurarız.

Arkadaşım Don MiguePin yazdığı gibi: “İçsel sessizlik, her şeyi bildiğiniz sessiz bilgi yeridir ve orada birden fazla seçenek olduğunu görebilirsiniz.”

Doğduğumuzda hepimizin sessiz bilgiyle bağı vardı ve her an doğuştan sahip olduğumuz bu hakla yeniden bağ kurabiliriz. Sessiz bilgi, dingin olduğumuzda ve algılarımızı egomuzun ve kişiliğimizin

ötesine yayıp hepimizin yaşamla bir olduğu gerçeğiyle buluşturduğumuzda ortaya çıkar. Kendi kişisel önemimizi devreden çıkarır ve her birimizin bu evren bedeninde minik birer hücre olduğumuzu fark ederiz. Bu far-kındalıkla, yanıtlar aramamıza gerek kalmaz; yanıtlar kendiliğinden ortaya çıkar, çünkü biz her şeyiz.

Sessiz bilgi ile net bir bağlantı kurmanın ilk adımı, sadece o bağlantıyı kurmak istemektir. Niyetiniz çok güçlüdür. Günlük dram ve korkularınızla dolu küçük otlarınıza odaklanmaya devam edebilir ya da çitlerin üzerinden atlayıp bilinmeyeni keşfedebilirsiniz.

Bilgilerinizin ötesine geçip her şeyin bir ve birbirine bağlı olduğu gerçeğinin farkına varın. Yavaşlayın. Yıldızları ve toprağı dinleyin; rüzgârın sessiz öğretilerini ve ateşin bilgeliğini duyun. Hücrelerinizin her birinin mikro kozmosu, tüm evrenin makro kozmosuna uzanan bir bağlantıdır. Dingin olun ve evrenin içinizde çiçek açmasına izin verin.

Ders Dokuz - Kaynaklar

Armağanlar

- Sezgileriniz her zaman konuşur; sizin işiniz o içsel sesi nasıl dinleyeceğinizi hatırlamaktır.
- Güçlü içgüdüsel bilgilerin mutlaka ifade edilmesi, anlaşılması veya takip edilmesi gerekmez.
- Algı enerjisi sayısız biçimde gelir: içsel bilgiyle, görerek, hissederek.
- Sessiz bilginin bilgeliği, aklımızı sessizleştirdiğimizde ve bilinenden ziyade bilinmeyene odaklandığımızda ortaya çıkar.

Keşifler

Sessizliğinizi Derinleştirin

Şimdi ayaklarınız Savaşçı Tanrıça yoluna sıkıca bastığına göre kendinizi spiritüel uygulamalara adamanızın zamanı geldi. Aşağıdaki egzersizler, sezgileriniz ve bilgilerinizle daha yakın bir ilişki kurmanıza yardımcı olacaktır.

- Haftada bir kez, bir saat boyunca sessizlik kalın.
- Bir partide veya işyerinde kısmi sessizlik egzersizi yapın: Konuşmalarınızı sadece “gerektiği kadar” ile sınırlandırın. Aradaki boşlukları sevgi veya belirli bir niyetle doldurun.
- Günde pek çok kez birden fazla iş yapmayı bırakın. Yemek sırasında sadece yiyin. Telefonla konuşurken sadece konuşun.
- Bilinçli nefese ve niyete odaklanarak her anda daha engin bir alan yaratın. Gerçekten meşgul olduğunuz zamanlarda bile kendinizi yavaşlatabilir ve saniyeler arasındaki sessizliği hissedebilirsiniz.

- Uzun bir sessizlik süreci için zaman ayırın. Bunun gerçekleşmesi için ne yapmanız gerektiğini planlayın. Destek isteyin. Kendiniz için kurallar koyun.
- Sessizlik içinde geçireceğiniz zamanla ilgili olarak çocuklarınızla, eşinizle veya dostlarınızla anlaşmalar yapın ve net sınırlar belirleyin.
- Eğer genelde sessiz bir insansanız tam tersini yapın! Daha fazla konuşmak ve dünyada kendinizi daha fazla ifade etmek için deneyler yapın. Sizi en çok neyin zorlayacağını öğrenin.

DERS ON

Yol

unuzu oçın

Hayat bir insanın cesaretiyle aynı oranda küçülür veya genişler.

- Ana'ıs Nin

Bir atölye çalışmasına başlayalı beş dakika olmuştu ki bir kadın elini kaldırdı ve “Burada olmalı mıyım, bilmiyorum. Ben içedönük bir insanım ve siz çok dışadönüksünüz ve buradaki enerji bana çok büyük geliyor. Gitmek zorunda kalabilirim,” dedi. Ben de ona şöyle yanıt verdim: “Ben de aslında derslerde çok iyi dışadönük olabilen içedönük bir insanım. Eğer ihtiyacınız olan buysa gidebilirsiniz ama ben sizi kalıp burada sizin için neler olduğunu görmeye davet ediyorum. Sizden farklı olmanızı istemiyorum, sadece sizi esnemeye ve kendinizi yeni olasılıklara açmaya davet ediyorum.” Tüm atölye çalışması boyunca kaldı ve günün sonunda heyecanlı bir sesle şöyle dedi: “İçedönük bir insan olmakla ilgili hikâyemin beni bu kadar kısıtladığını bilmiyordum!”

Yeni kavuştuğu özgürlükle ışıldıyordu.

Peki, bu, büyük gruplar içinde olmaktan keyif alan bir dışa-dönük olarak devam edeceği anlamına mı geliyor? Büyük olasılıkla hayır (eğer gerçekte böyle biri değilse!). Bu hikâyeyi, Savaşçı Tanrıça gücünüze adım atmanın önceden olduğunuz insanı salıvermek anlamına geldiğini, böylece eski tanımlardan ve algılardan kurtulduğunuz anda gerçekte kim olduğunuzu deneyimleyebileceğinizi göstermek için anlattım.

Ben de her zaman son derece utangaç bir insan olduğumu düşünürdüm. Bir gün benden bir başkasının yerini doldurmam ve gerçekten çok sevdiğim bir konu hakkında konuşmam istendi. Konu, çocuklara oyuncak ve ilaç götürmek için gittiğim Nikaragua seyahatimdi. Dehşete düşmüş olmama rağmen ağzımı bir kez açtığımda, paylaşmaktan keyif aldığımı fark ettim. Bu bir uyanıştı. Nasıl hem bu kadar utangaç olup hem de iki yüz kişinin önüne konuşmaktan bu kadar keyif alabiliyordum? Hakikatin yerini bulması için kim olduğuma dair düşüncelerimden ve utangaç bir insan olarak üstlendiğim rolden kurtulmalıydım. Ben gruplara bir şeyler öğretmeyi seviyordum. Hâlâ bazen utangaç olabiliyorum ama şimdi dünyam, kendimi utangaç bir içedönük olarak tanımladığım eski zamanlara göre çok daha büyük. Şimdi kendimi, dinginlikte kök salmış, sözcükler ve enerjiyle dolup taşan biri olarak görüyorum.

Bu kitabın sonlarına yaklaşırken sizden, bir Savaşçı Tanrıça olmanın tek bir yolu olmadığını hatırlamanızı istiyorum. Gürültücü, dışadönük, konuşkan bir Savaşçı Tanrıça da olabilirsiniz, bir gruba katılmak veya öncülük etmek yerine o grubu sadece izlemeyi tercih eden sessiz, içedönük bir Savaşçı Tanrıça da. Ya da ikisi de olabilirsiniz! Önemli olan, Savaşçı Tanrıça yoluna bir kez girdiğinizde, seçme şansınız olduğunu fark etmenizdir. Artık başka insanların yaşamınızı nasıl sürdürmeniz gerektiğine dair fikirlerinin kölesi değilsiniz. Kendi modası geçmiş inanç sisteminizin esiri de değilsiniz. Siz olmak istediğiniz kadın oluyorsunuz. Bu da olmanız gereken kadındır.

Dolayısıyla bu kitabın son dersi, Savaşçı Tanrıça yolunda ilerlerken kendinizi nasıl tanımlayacağınızı keyifle seçmekle ilgilidir.

Kendinizi nasıl tanımlayacağınızı seçmek, bir kendinizi kısıtlama egzersizi olmamakla birlikte sahte bir önem hissi yaratması için de tasarlanmamıştır. Bu yolda yürürken kendinizi nasıl tanımlayacağınızı seçmek, pozitif yön yaratmanın ve içsel şifaya devam etmenin bir yoludur. Ama unutmayın, ekstremeler tehlikelidir: Kim olmanız gerektiğine dair katı bir tanım yaratmaktan ve sonra o kişi olamadığınız için kendinizi hırpalamaktan ya da herhangi bir yön olmadan amaçsızca ilerlemekten kaçının.

Bir sonraki bölümde, kendimizi tanımlamak ve genelde kısıtlamak için kullandığımız en tanıdık rollere ve nasıl bilinçli olarak bize ilham veren ve bizim büyümemizi sağlayan yeni mitler seçebileceğimize değineceğiz.

Roller

Bir rol, bir doğmadan uzun süre önce yazılan bir metindir. Bir rol, nasıl davranmanız, nasıl tepki vermeniz ve neye inanmanız gerektiğini belirler. Genelde bir rolü, onun bir rol olduğunu fark etmeden üstlenir ve sonra aniden kendimizi anlamadığımız veya hoşlanmadığımız davranışlar sergilerken buluruz. Kendimizi bir rolle özdeşleştirdiğimizde, o rolün sadece oynadığımız bir bölüm değil, benliğimiz olduğuna inanırız.

Kız evlat, anne, öğrenci, bağımlı, öğretmen, patron, sevgili, gönüllü, sanatçı, aktivist, şifacı, mutlu, üzgün, bekâr, dul, bakıcı, spiritüel, mağdur, saldırgan, iyi işçi.... tüm bunlar, seneler içinde benimsediğimiz olası rollerdir. Ve daha bir sürü başka rol vardır.

Siz hayatınız boyunca hangi farklı rollere büründünüz? Olabildiğince çok rol listeleyin. Bu etiketlerin her birinin bedeninizde nasıl bir duygu yarattığını fark edin.

Bağlılık duyduğumuz her rol, sevgiyle terk edilmesi gereken roldür. Bütünleşmiş bir Savaşçı Tanrıça, kendini bir bütün olarak hissetmek için herhangi bir role ihtiyaç duymaz (Savaşçı Tanrıça rolü dahil!). Ve kendinizi bu üstlendiğiniz rollerden koparmak zaman alabilir. Sabırlı ve dürüst olun. Dışarıdan destek ve onay almak için enerjinizi hangi alanlara veriyorsunuz? Aşağıdaki egzersiz, bilinçli ve bilinçaltında taşıdığınız rolleri düşünmeye başlamanıza ve bu rollerin sizi hangi alanlarda kısıtladığını görmenize yardımcı olacaktır.

Egzersiz: Rollerinizi Tespit Etmek

Bu egzersizde, rollerinizi belirleyecek ve her birini değiştirmek veya muhafaza etmek için bir plan yapacaksınız. Önce defterinize aşağıdaki gibi görünen bir liste yazın ve aralara açıklama yazmak için boşluk bırakın. (Bunların her birinin ne anlama geldiğini detaylı açıklayacağız.)

- Rol
- Tanım
- Eylem

Önce, şu anda sahip olduğunuz rolleri sıralayın. Oynadığımız rolleri düşünün:

- İşyerinde veya okulda
- Ailenizde
- Yakın ilişkilerinizde
- Arkadaşlarınızla
- Komşularınızla

işte bir rol örneği: sorumluluk sahibi kız evlat. Bunu yazma süreci, oynadığımız rolün sadece bir rol olduğunu daha iyi anlamanıza yardımcı olabilir. Siz rolden ibaret değilsiniz.

Sonra her bir rolü nasıl oynadığınıza dair bir tanım yazın: Her şey, babamın olmamı istediğini düşündüğüm kişi olmaya çalışmamla başladı. Ama ben bu rolün diğer tüm ilişkilerime, özellikle de erkeklerle olan ilişkilerime yayılmaya başladığını fark ediyorum.

Üçüncü adımda, listenizi gözden geçirin ve hangi rollerin size destek olup hangilerinin zamanını doldurduğunu düşünün. Hangi rollere bağlısınız? O roller bitse iyi olur. Artık size hizmet etmeyen rollerin yanına bir yıldız işareti koyun.

Son olarak her bir rol için nasıl bir adım atmak istediğinize karar verin. Örneğin şöyle diyebilirsiniz: Bu rolün enerjisini kendime sadık olmaya ve kendi gerçeğimi etrafımdaki insanlara saygı ve sevgiyle iletmeye aktarmak istiyorum. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Bu egzersizin amacı rolleri tanımak ve size fayda sağlamayan rollerden kurtulmaktır.

Birkaç örnek daha:

Rol: Müdür

Tanım: Büyük bir grup insanın müdürü olarak

atandım ve müşterilerimiz için verimli olmanın en iyi yollarını arıyorum. Ben iyi bir müdürüm ve rolümde iyiyim ama aynı zamanda insanlara sorumluluk vermek yerine herkesin sorunlarının sorumluluğunu üstlendiğimi görüyorum.

Eylem: Kontrolü ele alarak ve “ilham veren” bir yönetici olmaya başlayarak “yönetme” rolünü hafifletmek istiyorum. Ayrıca ofisten ayrıldığım anda müdür şapkasını ofiste bırakacağım.

Rol: Anne

Tanım: Dört ve yedi yaşlarında iki küçük erkeğin annesiyim. Yorgunum ve anne olmanın dışında bir hayatım olmadığını hissediyorum. Sanırım kusursuz anne olmaya çalışıyorum, o ne demekse!

Eylem: Öncelikle bir kadın, sonra bir anne olduğumu hatırlayacağım. Kendime zaman ayırmak için çocuklarla birkaç saat ilgilenecek birini ayarlayacağım. Olabileceğim en iyi anne olmaya çalışacak ama kendime daha çok zaman ayıracağım. Kendimle veya başkalarıyla konuşurken kendimi sadece bir anne olarak tanımlamaktan vazgeçeceğim.

Gerçek şu: Siz bu kimliklerin hiçbiri değilsiniz; onlar sadece üstlendiğiniz roller ya da maskelerdir. O rolü sevin ya da

sevmeyin, maske ne kadar yer etmiş olursa olsun, rol sizin bütünlüğünüz değildir. Siz maskelerin ardındaki değişmez kuvvetsiniz, o maskeyi mümkün kılan kutsal mevcudiyetsiniz. Bunu bilmek, Savaşçı Tanrıça bilgeliğidir. *

Bu farklı kimlikleri aşıp benliğinizin çekirdeğine indikçe tüm kimliklere rağmen istikrarını koruyan

özü bulun. Bu rollerin ötesinde ışığının tohumunu bulabilir misiniz? Tüm bu rollerin öncesinde olduğunuz insana, çocukken olduğunuz bireye dönün. Neler fark ediyorsunuz? Hiçbir düşünce, hayal veya eleştiri katmadan, bir deneyiminizi hatırlayın. Bunlar, herhangi bir rolün benimsenmediği, kim olmanız gerektiğine dair hiçbir tanımın olmadığı, başkalarının ne düşündüklerinin hiçbir şey ifade etmediği anlardır. Bunlar sizin tamamen kendiniz olduğunuz anlardır.

Bir sonraki bölümde, ilginç bir paradoks öğreneceksiniz: Artık size hizmet etmeyen bu rollerden kurtulmanın bir yolu, benimsemek istediğiniz yeni bir mit seçmektir.

Mitin Gücü

İnsanoğlu daha en başından itibaren hikâyeler anlatmaktadır. Ve önemli bir ideal veya kavramı öğretmeyi hedefleyen mitler bizim etrafımızdaki dünyayı açıklamamıza veya anlamlandırmamıza yardımcı olurlar. Her daim ve çoğu zaman farkında olmadan kendimiz ve başkaları hakkında mitler yazarız ve Savaşçı Tanrıça'nın sanatlarından biri, kendi mitolojisini yaratma istekliliğidir. Savaşçı Tanrıça yolunda olmayı istemek, hangi mitle oynamak istediğinizi, sizi besleyen ve enerjinizi artıran miti seçmektir.

Bu bölümde, iki tür mitle deney yapacağız: büyük ve küçük mit. Büyük bir mit size kutsal bir bağlam verirken küçük mit odak verir.

Büyük Mitiniz

Büyük mitiniz, eşsiz, değerli Savaşçı Tanrıça ışığının nasıl ve neden gezegene ulaştığının genel resmidir.

Büyük mitinizi hayal etmek, öncelikle müthiş, etkileyici, coşkun hayal gücünüzle ilgilidir. Büyük düşünün. Kendi hikâyenizin kahramanı olun. Büyük bir destek grubu oluşturun. Kendinize süper güçler verin.

Olasılıklar sonsuzdur:

- Ben kanatlarımı yeniden keşfeden bir meleğim.
- Kabilem tarafından Dünya isimli gezegeni keşfetmek için gönderilmiş bir ışık savaşçısıyım.
- Buraya kalbimi paylaşmak ve gittiğim her yere sevgi tohumları yaymak için gelen bir inanç elçisiyim.
- Evrenin dört bir köşesinden barış ve dostluk getiriyorum.

İşıldamanızı sağlayacak büyük bir mit seçin. Mantıklı, pratik veya gerçekçi olması gerekmez. Onu birlikte enkarne olduğunuz büyük, sihirli büyüye dönüştürün. Büyük mitinizi bilinçli bir şekilde seçin ama sıkıca tutunmayın; bağlanmayın! O giyilecek bir pelerindir, sizin gerçek benliğiniz değil. Özünüzün tanımlanması ya da kısıtlanması mümkün değildir.

Benim büyük mitim, bir Tanrıça'nın kızı olduğumdur. Tanrıça annem beni delice sever, her zaman destekler ve bana enerji verir. Ben ona ve kardeşlerime, minerallerden bitkilere ve insanlara kadar her şeye hizmet ederim. Bu miti düşündüğümde tüm bedenim gevşer ve ilham aldığımı, sevildiğimi hissedirim. Mutlu olurum, kendime güvenirim.

Yaşanan bir olayla tetiklendiğimde ve birden o dışlanmış, yalnız ergenin eski kimliğine döndüğümü fark ettiğimde, seçme şansım olduğunu hatırlarım. Ergenlik çağındaki bu tuhaf kızın eski imajına mı tutunmak, yoksa yeni bir seçim yapmak ve bir Tanrıça'nın kızı olmak mı istiyorum? Bir Tanrıça'nın kızı olarak benliğimin o tuhaf ergen yönünü sevebilir ve onun iyi niteliklerini görebilirim: masum, meraklı, neşeli. O da birinin kızı ve bir başkasının arkadaşı. Onun acısını ve yalnızlığını özümsemek yerine onun güzelliğini görürüm.

Önemli bir uyarı: Bu büyük miti sahiplendiğinizde, diğer kimlikleriniz büyük olasılıkla ilginizi çekmek için yaygara koparacaktır. O eleştirel ses size, "Ah, bu doğru değil! Berbatsın! Zayıf bir insansın!" derken, içinizdeki mağdur, "Madem bir meleksin, o zaman neden bu kadar mücadele ediyorsun? Neden kimse bizle ilgilenmiyor? Benim melek ruh eşim nerede? Neden çalışmak zorundayım?" diye mızızlanabilir. Onlara gülümseyin. Gülün, uğraşmayın. O sesleri arkanızda bırakın ve büyük mitinizi gerçeğiniz olarak kabullenin.

Bazı günler büyük mitinize pek çok kez geri dönmek zorunda kalabilirsiniz. Bir hata yaptığınızda ve o eleştirel sesi veya mağdurun sesini duyduğunuzda, kendinizi dinlemek ve cezalandırmak yerine şöyle deyin: "Hey, ben bir Tanrıça'nın kızıyım. Bu dünyaya mutluluk katmak için gelmiş bir meleğim. Ve bir hata yaptım. İnsan olmayı öğreniyorum." Ve sonra, neleri farklı yapabileceğini öğrenin. Bir daha benzer bir durum yaşandığında, hayata geçirebileceğiniz hangi dersi öğrendiniz?

Her hareketimizi gözden geçirip yeni anlayış ve bilgiler edinme şansına sahibiz. Ancak bu şekilde sonraki adımlarımızı daha bütünlüklü ve bilinçli bir şekilde atabiliriz. Büyük mitiniz bu enerjiye erişmenize yardımcı olabilir. Ama bu kendiliğinden olmaz. Meraklı olun ve önceki Savaşçı Tanrıça bölümlerinde yer alan araçları kullanarak içinizde takılıp kalmış eski kalıpları aşmak için gereken çabayı gösterin. Bu dersleri ancak durup eylem ve tepkilerimizin derinliklerine indiğimizde sindirir ve özümseriz.

Büyük bir mite sahip olmak, hatalarınızı değerlendirmeniz ve telafi etmeniz konusunda dürüst ve yaratıcı olmanıza yardımcı olur. Melekler cezalandırılır mı? Bir çeki karşılıksız bıraktığınız, işinizi kaybettiğiniz veya kaçamak bir ilişki yaşadığınız için Tanrıça size kızar mı? "Bak, yine aynı hatayı yaptın - artık uyusan iyi olur. Belki de ondan saklanırsan bir şeyler değişebilir," der mi? Hayır! Ama büyük mitin perspektifinden, kendinizi hırpalamadan ne gibi değişiklikler yapmanız gerektiğini görebilirsiniz.

Oynayacak büyük bir mit yarattığınızda küçük bir mit hayal edebilirsiniz: büyüme için kıvılcım olarak kendinize dair mevcut bir (veya birden fazla) tanım.

Küçük Mitiniz

Eğer büyük mitiniz bu gezegene nasıl ve neden geldiğinizin bir resmiyse küçük mitiniz de o ışığı günlük yaşamınıza yansıtmayı seçtiğiniz bir penceredir. Yarın sabah uyandıığınızda giysi dolabınıza

gittiğini ve orada kıyafetlerinizin yanında, üzerinde “küçük mitler” yazılı bir kutu bulduğunuzu hayal edin. Kutuyu açtığımızda, her birinin üzerinde deney yapabileceğiniz bir rolün işaretli olduğu çeşitli tarz ve renklerde kostümler görüyorsunuz. Bunları dilediğinizde giyip çıkarabilirsiniz.

Küçük mitiniz gerçekten müthiş bir kostüm gibidir. Günlük yaşamınızda keşfetmek istediğiniz karakter veya role dair bilinçli bir tercihtir.

Kutuyu karıştırın ve hayatınızın bu döneminde yaratmak istediğiniz şey için kusursuz kostümü bulun. Dünyaya hangi enerjiyi getirmek istiyorsunuz?

Deneyebileceğiniz küçük mit rollerinden bazıları şunlardır: sanatçı, şifacı, öğrenci, öğretmen, sevgili, anne, dost, işveren, çalışan, iş arkadaşı.

Size en tanıdık gelen rolleri seçmeyin. Büyümenizi destekleyecek küçük mitinizi seçmenin anahtarı mitinizi, toplumun, eleştirel sesin veya dostlarınızın kim olmanız gerektiğine dair düşüncelerine (ya da kim olmanızı istediklerine dair inancınıza) dayandırmak değildir. Kendinize sorun: Hangi küçük mit bana en iyi şekilde destek olur? Bu dönemde hangi adımı atarak kendimi desteklemek istiyorum? Işığımı hangi pencereden yaymak isterim?

Büyük mitiniz fantezilerinize dayanırken küçük mitleriniz daha pratik ve basit olmalıdır.

Küçük bir mitte istediğiniz şey, size kim olmak istediğinizi anımsatan bir taslaktır. Dolayısıyla sabah uyandığınız zaman neden burada olduğunuzu (büyük mit) ve o gün için odak noktanızın ne olduğunu (küçük mit) bilirsiniz.

Sonra günlük koşuşturmalar başladığında, tercihlerinizde daha güçlü olacaksınız. Ne zaman kendinize, “Bunu yapmalı mıyım?” diye sorsanız küçük mitinize geri dönün. Küçük mitiniz ne yapardı?

Örneğin, seneler önce kendim için ilk küçük mitime odaklandığımda yazarı seçtim. O dönemde yazarlığım kâğıt üzerinde değil, daha çok hayallerimdeydi. Hem bu rolün duygusuna hem de eylemine geçmeme yardımcı olması için “Ben bir yazarım” mitini kullandım. Hayali yazar kostümümü giydiğimde, kendime gerçekten yapmak istediğim, ama bir türlü pratiğe dökemediğim şeyi yapmamda beni destekleyecek tercihler yapmam için gereken özgüveni verdim.

Küçük mitinizi, mevcut yaşam amacınızı belirlemenizin, yaratmanızın ve gerçekleştirmenizin bir yolu olarak kullanın. Küçük mitiniz hayatınız boyunca değişebilir. Bir süreliğine bir öğrenci, daha sonra bir anne, bir öğretmen veya bir sanatçı olabilirsiniz. Ayrıca bir kerede birden fazla küçük mit yaratabilirsiniz. Sadece, seçtiğiniz küçük mit veya mitlerin, geçmişte olduğunuz rol değil, gelecekte olmak istediğiniz roller olduğundan emin olun. O zaman küçük mitiniz eski, durağan rolleri aşmanıza yardım edebilir.

Ve unutmayın, küçük mitinizin neyi temsil ettiğini siz belirlersiniz. Örneğin, küçük anne mitini keşfetmeyi seçmek, biyolojik olarak anne olmak zorunda olduğunuz anlamına gelmez. Bilinçli olarak neye annelik yapıyorsunuz? Yakın zamanda biri bana, “Çocuğunuz var mı?” diye sordu. “Annelik kitaplarıyla doluyum,” diye yanıtladım. Işığınızı dünyaya yansıtmak, eşsiz Savaşçı Tanrıça kimliğinizi

tamamen benimsemek anlamına gelir. Bilinçli bir şekilde küçük bir mit seçmek, sınırlarınızı genişletmenize, alanınıza sahip çıkmanıza ve size en iyi şekilde hizmet edecek yönde ilerlemenize yardımcı olur.

Bir Savaşçı Tanrıça olarak büyük ve küçük mitlerin en nihayetinde sadece mit, hayal olduklarını biliyorsunuz. Gerçek siz, herhangi bir hikâyeye sığdırabileceğinizden çok daha büyüktür. Ve sizin için yaratılmış hikâyeleri kabul etmek yerine yaratmak istediğiniz mitleri bilinçli olarak seçmek, bir Savaşçı Tanrıça olmanın özüdür.

Eğlenin! Kusursuz küçük miti ya da en güçlü büyük miti yaratmak zorunda değilsiniz. Üzerinize deneyin. Olmadı, çıkarın. Başka bir şey deneyin. Ve unutmayın: Siz o büyük veya küçük mit değilsiniz. Siz mitin ardındaki sihir, cisimleşen yaşam mucizesi-siniz. Ve en büyük dönüşümler hep bu gizemli yerde gerçek olur.

Başkalarının İyileşmesine Yardımcı Olmak

Seneler önce bir sürü grubu Meksika'daki Teotihuacan piramitlerine götürdükten sonra bir arkadaşımınla birlikte sadece kadınlardan oluşan bir grubu Teotihuacan'a götürdüğümüz güzel bir vizyon gördük. Niyetimiz, bu eski çağdan kalma Toltek bölgesinin dışı atalarıyla bağ kurmak ve insanlığa nasıl hizmet edebileceğimizi keşfetmekti.

Gezimizin bu son gününde, görkemli güneş piramidinin zirvesinde yaşadığımız bu deneyim sadece küçük grubumuzu dönüştürmekle kalmadı, aynı zamanda başkalarını da beklenmedik şekillerde iyileştirdi. O gün olanlar her birimizin eski güvensizliklerinden sıyrılmasına da yardımcı oldu.

Piramide çıkarken durduk ve ana yönlerin her birini kutsadık, bu kutsal yerin atalarını ve yaratıcılarını onurlandırmak için su ve mısır unu bıraktık. Saf, tatlı bir sessizlik ve dualar. Piramidin zirvesine doğru çıkarken her birimiz bu huzurlu enerjiyle bütünleştik ve bir olduk. Ama zirveye ulaştığımızda, aklım devreye girdi. "Oh. Merkezde bir sürü insan. Pazar. Kalabalık. Hızlı bir seremoni yapmamız gerek."

Daha önce Teotihuacan'da, şimdi yapmak üzere olduğumuz gibi bir seremoni yapmak için merkez alanı işgal ettiğimiz için bize kızan ve gücenen kalabalıklarla karşılaşmıştık. İnsanlar çoğu zaman bizi görmezden gelirler ve ben "insanlar ters tepki verecek" düşüncesine tutduğum için seremoniyi hızlı bir şekilde tamamlamak istedim.

Merkeze yaklaştıkça kalabalıkta küçük bir boşluk açıldı ve ben, "Tamam, seremoniyi çabucak bitirecek ve sonra daha boş bir yere geçeceğiz," diye düşündüm. O gün daha erken saatlerde gördüğüm vizyonumda, Jill'in tam karşımda olacağını ve Diana ile Kristi'nin karşı karşıya duracaklarını biliyordum. Dördümüz oturduğumuzda, kalabalık varlığımıza kayıtsız bir şekilde etrafımızda dolanmaya devam etti. "Fazla yayılmayın," dedim, "burada uzun kalmayacağız."

Seremoniye, "Çemberin içinde, birbirinizin gözlerine bakın. Çemberin dışında, bekleyin," diyerek başladım. Üç derin nefes aldık ve ben içerideki çemberin enerjisinin kilitlenmeye başladığını hissettim. Zaman ilerlemeyi bırakıp sonsuz mevcut anda tek bir yere sabitlenmiş gibiydi. Çemberin

içinden gelen bu müthiş gücü ve enerjiyi hissetsem de hâlâ grubumuzun dışında olup bitenler konusunda endişeliydim. Göz ucuyla etrafımıza baktım ve içimi büyük bir rahatlama ve mutluluk kapladı, insanlar merakla ve pozitif enerjiyle etrafımızda toplanıyorlardı. Yaptığımız şeye tamamen açıldılar. Yabancılar tarafından destekleniyorduk.

Başımı kaldırıp gözleri yaşlı, kollarını havaya kaldırmış insanları gördüğüm anda beklentilerim ve korkularım bir anda dağıldı. Onların yarattığı enerjiyi hissettim. Jill'e gülümsedim ve gruba, "Tamam, yayılabilirsiniz. Bir süre daha buradayız," dedim. Jill'in gözlerine kenetlendiğimde, çemberimizin biraz daha kapandığını ve ânın heyecan verici enerjisine daha çok teslim olduğunu hissettim.

Tek bir organizma, saf bir enerji hareketi olduğumuzu hissettim. Diana ve Kristi'den yanımızda getirdiğimiz kadeh ve suyu çıkarmalarını rica ettim. Sanki kadeh ve su bir anda ellerinde belirmişti; enerji bir nebze bile değişmedi. Şu anda görünenden çok daha güçlü bir şeyin işbaşında olduğunu biliyordum. İçgüdüsel olarak Diana kadehi uzattı, Kristi suyu dökerken elleri buluştu ve birlikte şifalı ışık ve sevgi enerjisi yaydılar.

"Şimdi gökyüzüne kaldırın," diye fısıldadım ve kadehi havaya kaldırıp güneşin içine dolmasına izin verdiler. Gökyüzünden gelen tek bir ışık huzmesini gördüğümde, enerjinin her bir yanımızı kuşattığını, piramidin en altından kadehe kadar uzandığını hissettim. "Piramide biraz dökün." Su taşı ıslatırken duygularımıza ve sevinç gözyaşlarımıza hâkim olamadık. Bir süre daha enerji banyosunun içinde oturduk. Parmaklarımı suya batırdım ve çemberimizdeki kadınların her birinin üçüncü gözüne bir damla su bırakarak hepsini kutsadım.

Ardından olanları ne zaman hatırlasana gözlerim yaşarır. İçimden bir ses, "Şimdi bunu tüm insanlarla paylaş," dedi. Diana'ya döndüm ve "Ayağa kalkıp suyu herkesle paylaşalım," dedim. Diana kalabalığı kutsamaya başladı ve kadınlar ona doğru yaklaştılar. Anneler kutsanmaları için bebeklerini ona uzattı. Genç kızlar mücevherlerini çıkardılar. Japon bir kadın kutsanmak için yanımıza geldi ve sonra her şeyi videoya çeken kocası için avucuna su aldı. Kristi'ye de ayağa kalkmasını işaret ettim ve bir süre sonra yardıma ihtiyaçları olduğunu görünce ben de ayağa kalktım.

Genç erkekler, yaşlı kadınlar, yetişkin adamlar, hepsi saygıyla, hayret içinde, olacaklara açık bir şekilde geldiler. Ellerimle kadehten su alıp kalabalığa döndüm ve alınlarına dokunarak ellerine su damlattım. Kadınlar avuçlarımdan suyu alıp kendi çocuklarına götürdüler. Bir kadın ağlayarak bize sürekli teşekkür ediyordu. Bir adam bana, "Ne yapıyorsunuz?" diye sordu. "Teotihuacan'ın suyunu kutsuyoruz," diye yanıtladım. Başımı salladı ve "Teşekkür ederim," dedi.

Çemberden çıktım ve etrafı insanlarla kuşatılmış Diana ve Kristi'yi izledim. Kadın çemberimiz sevgi dolu yabancılarla dolmuştu. Sonra Kristi yanıma geldi ve izlemeye başladı. "Şimdi piramidi suya dök," diye fısıldadı. Hemen ardından Diana diz çöktü ve kadehi piramide boşalttı. O bize doğru gelirken kalabalık suya dokunmak için oraya yöneldi. Biz tekrar çember oluşturduk ve Diana seremoni için getirdiğimiz çiçekleri çıkardı. Onları çemberde elden ele dolaştırmaya başladık ve ânında insanlar da çiçek almak için yanımıza geldiler. Kalabalık yeni dostumuz olmuştu. Bu sırada suya dokunmaya çalışan insan kalabalığı öyle yoğundu ki son çiçeği piramidin merkezine bırakmak imkânsızdı.

Piramidin dışından dolandık ve her yönü suyla ve çiçeklerimizle kutsadık, ikinci köşede bir tur rehberi iki turistle bekliyordu ve turistlerden biri, “Ne yapıyorlar?” diye sordu. Tur rehberi burun kıvırdı ve “Bilmiyorum ve muhtemelen onlar da bilmiyor,” diye yanıtladı. Kalbim çiçek açtı! Evet! Ne yaptığımızı bilmiyoruz! Ve tamamen, baştan sona yönlendiriliyoruz!

Ve bizi yönlendiren mesaj şuydu: Savaşçı Tanrıça kadınlar olarak bu gezegene ve insanlara şifa getirebiliriz. Cesur, açık, güvenilir ve verici olmalıyız. O eski hanımefendi, uslu veya normal olma hikâyelerini aşmalı ve sahip olduğumuz nimetleri doyasıya paylaşmak için korkularımızın prangalarını kırmalıyız. Dünya, ellerini açmış, bekliyor. Artık kendimizi yalnızlaştırmaktan vazgeçmeliyiz. Tüm insanlığa hizmet etmenin zamanı geldi.

Olmanız gereken kişi olun. Olmanız gerektiğini düşündüğünüz ya da başkalarının sizin olmanızı istedikleri kadın değil. Aynaya bakın ve size bakan Savaşçı Tanrıça’ya merhaba deyin. Onunla arkadaş olun. Onu destekleyin. Onu sevin. Ve kanatlarını açıp göğe yükselmesine izin verin.

Kalbinizi kendinize tamamen açtığımızda dünyayı değiştirirsiniz. Sırf yapmak zorunda olduğunuzu hissettiğiniz için başkalarını memnun etme gayretinizden vazgeçtiğinizde, kabul görmek için size uygun olmayan metaforik bir ayakkabıyı giymeye çalışmayı bıraktığınızda yuvanızın rahatlığına ulaşırsınız. Ve olduğunuz değerli Savaşçı Tanrıça’ya kucak açtığınızda doğal olarak başkalarının da kendi hakikatlerini bilmelerini istersiniz. Şifa yolundaki her adım, ne kadar küçük olursa olsun etrafınızdaki herkese şifa yayar. Ve ateşli doğanıza ya da tatlı dinginliğinize kucak açtığınız her an, dolu dolu bir evet veya kesin bir hayır cevabı verdiğiniz her an da dalgalar yayar.

Dünyanın sizin şefkatinize ve sevginize, gücünüze, kutsal ritüelinize, yaratıcılığınıza, sessiz mevcudiyetinize, görkemli vizyonunuza ve büyüleyici sersemliğinize ihtiyacı var.

Size kadeh kaldırıyorum, Savaşçı Tanrıça: cisim bulmuş kahraman, bilinçaltının hâkimi, dünyanın sevgilisi. Git ve güçlen.

The first step in the process of ethical decision-making is to identify the ethical issue. This involves recognizing the moral dimensions of a situation and understanding the values at stake. Once the issue is identified, the next step is to gather relevant information. This includes understanding the facts of the situation, the interests of the various stakeholders, and the applicable laws and regulations. The third step is to evaluate the alternatives. This involves weighing the pros and cons of each possible course of action and considering the potential consequences of each. The final step is to make a decision and implement it. This involves choosing the most ethical course of action and taking the necessary steps to put it into practice.

There are several factors that can influence the ethical decision-making process. These include the individual's moral development, the organizational culture, the pressure of the situation, and the availability of resources. Understanding these factors can help individuals and organizations to make more ethical decisions. For example, a strong organizational culture that emphasizes ethical behavior can help to reduce the likelihood of unethical decisions. Similarly, providing individuals with the resources they need to make ethical decisions can also be helpful.

In conclusion, ethical decision-making is a complex process that involves identifying the ethical issue, gathering relevant information, evaluating the alternatives, and making a decision. Understanding the factors that can influence this process can help individuals and organizations to make more ethical decisions. By following these steps and considering the relevant factors, individuals and organizations can ensure that their actions are consistent with their values and the principles of business ethics.

The process of ethical decision-making is often described as a series of steps. This is because it is a sequential process that involves moving from one stage to the next. The first step is to identify the ethical issue. This is followed by gathering relevant information, evaluating the alternatives, and finally making a decision and implementing it. Each step is important and must be completed in order for the process to be effective.

It is important to note that the process of ethical decision-making is not always straightforward. There may be many factors that can influence the process, and it may be difficult to identify the most ethical course of action. However, by following the steps and considering the relevant factors, individuals and organizations can make more informed and ethical decisions.

Kendimde Tanrı'yı buldum ve onu sevdim...

Onu delice sevdim.

- Ntozake Shange

Bu sabah bir rüyadan uyandığımda sizi düşündüm. İki Savaşçı Tanrıça olarak karşı karşıya oturduğumuzu, ellerinizi ellerime aldığımı, gözlerinize baktığımı ve size, "Sana inanıyorum. Güzelliğini görüyorum. Sahip olduğun armağanları görüyorum. Sana inancım tam," dediğimi hayal ettim.

Sizi bizzat tanımasam da sevgiye değer olduğunuzu biliyorum. Sizin insanlığa verilmiş bir armağan olduğunuzu biliyorum. Ve büyük olasılıkla kendini size adanmış bir amigoya, sevgi dolu bir savunucuya ihtiyaç duyduğunuzu da biliyorum. Kendinizi belki de çok ciddiye almadığınız zamanlar olabileceğini biliyorum. Hiç kuşkusuz, önemli ve değerli olduğunuzu biliyorum. Sizin ben, benim siz olduğumuzu biliyorum. İyileşiyor, büyüyor, seviyor, düşüyor, tekrar ayağa kalkıyoruz. Biz kadınız. Biz dünyayı değiştirebilecek bir kuvvetiz.

Hayalimde tüm kadınlar değerlerinin, bilgeliklerinin, kahkahâlârının iyileştirici gücünün farkındalar. Milletleri,

dinleri, bölünmeleri aşıyor ve el ele tutuşuyoruz. Ve cinsiyeti, inancı ya da deneyimleri ne olursa olsun, her çocuğu, her erkeği, her bir canlıyı bizimle el ele tutuşmaya davet ediyoruz. Bir kabullenme, saygı, sevgi, bağışlayıcılık ağı örüyoruz.

Ve sonra yaşamı kutlayarak, korkularımızla dans ederek ve her birimizin içindeki küstah kıvılcımı besleyerek işe koyuluyoruz.

Bir Savaşçı Tanrıça olun. Arınmaya, Savaşçı Tanrıça derslerini yaşamaya devam edin. Kendinizi Benliğinize Adayın. Yaşamla Bir Olun. Kanalınızı Arındırın. Benliğinizi Topraklayın ve Geçmişinizi Özgürleştirin. Cinselliğinize ve Yaratıcılığınıza Enerji Katın. Gücünüzü Ele Alın ve İradenizi Ateşleyin. Kalbinizi Açın. Gerçeğinizi Söyleyin. Bilgeliğinizi Özümseyin. Yolunuzu Seçin. En baştan tekrar edin.

Kendinize evet demeye ve evetinizin nektarının coşmasına izin verin ki başkaları da kendi eşsiz, kutsal evetlerini bulabilsin. İlham kaynağı olun. Kendiniz olun.

Teşekk

ür

Hayatım teşekkür edeceğim ve müthiş minnetimi paylaşacağım insanlarla dolup taşar. Seneler içinde pek çoğu beni bir Savaşçı Tanrıça olma yolunda cesaretlendirdi, besledi ve büyüttü. Bir parçası olmaktan mutluluk duyduğum "ailelerin" bazılarına teşekkürlerimi ifade etmek istiyorum:

Ruiz ailesine ve ekibine, yüreğimin ailesine: Don Miguel Ruiz, Don Miguel Ruiz Jr., Susan Ruiz, Jose Luis Ruiz, Coco, Gaya, Raquel, Karla, Eva. Siz muazzam ışıklarsınız. Sana duyduğum sevgi minnetin derinliğini ifade edecek söz bulmak imkânsız, Don Miguel. Ve Don Miguel'in yanında benimle birlikte çıraklık yapan diğer tüm Toltek öğretmenlerine şükranlarımı sunuyorum. Hepinizi çok seviyorum.

Müthiş yayıncım, Randy Davda ve Hierophant/Insight Events ailesi: Jacob Norby, Allison Jacobs, Kim Coley, Rac-hel Davda ve editör Susie Pitzen. Randy, bana inandığın için teşekkür ederim. Seneler önce yayıncılık dünyasında yazma potansiyelimi göreceksin ve onu ortaya çıkarmama yardımcı olacak biriyle tanışmayı dilemiştim. Sen bunu ve çok daha fazlasını yaptım.

TOCI -Toltec Center of Creative Intent-Toltek Yaratıcı Niyet Merkezi- ekibine: Diana Adkins, Mary Adams, Shii-la Safer, Coral Nunnery, Monique Barrow, Ben Barrow, Dan Gauthier, Keely Hamilton, Kerri Hummingbird ve Mary Nico-sia. Sizinle birlikte TOCI'yi büyütmeyi seviyorum. Arkadaşlarıma/Toltek ailesine/On Üç Ay destekçilerine: Lorri Rivers, Ceci Zuniga, Laura Toups, Deborah Williams, Walker Men-cia, Jewel Lotus, Angela Murphy, Brenda Lee Gauthier, Diana Spicer, Tammy Shotvvell, Kara Watson, Katherine Daniels, Nikko Bivens, September Scheldrup, Radha Bhrid Ghain, Slo-an Christagau, Marilyn Brown, Maya Adjani, Yonatan Hoff-man, Suzanne McBride, Stephanie Lowe, River Menks, Step-hen Seigel, Karen Wecker, Jai Cross, Cindy McPherson, Kevin Flores, Trisha McWaters, Rmaya Briel, Mark Kuhlman, River del Llano, Nikki David ve Gabriel Haaland.

Burada adı geçen ve geçmeyen herkese; eğer her biriniz için hissettiklerimin tamamını paylaşacak olsaydım bu teşekkür sayfaları uzayıp giderdi. TOCI ailesinde daha pek çok insan var ve ben hepimize, böyle müthiş bir topluluk hayalinin bir parçası olduğunuz ve benimle birlikte olduğunuz için sevgilerimi gönderiyorum.

Sundoor Kabileme: Peggy Dylan, yüreğinin ateşini bu kadar güçlü bir şekilde, bu kadar çok insanın üzerine tuttuğun için teşekkür ederim. Cindy Bond, Steve Brougher, Taya Stanley, Barbara Briner, Steve ve Vicki Mulhearn ve gezegendeki tüm ateş yürüyüşü ustalarına ve dansçılara minnettarım.

Wisdom/Ubiquity/Earth Kabilesi yaratıcılarına ve sevgili dostlarım Judith Yost ile Will Taegel'e: Beni her daim şaşırtmaya devam ediyorsunuz. Tüm bilgelik okulu öğretmen ve öğrencilerine, kalp ve bedeni zekâyla buluşturduğunuz için teşekkür ederim.

Tüm kadın akıl hocalarıma: Tanrıça için kalbimdeki ilk ateşi yakan öğretmenlerim Vicki Noble ve Cerridwyn Fallins-tar. Öğretmen eğitimi ve daha fazlasıyla ile beni olabilecek en iyi şekilde zorlayan Ana Forrest ve Forrest Yoga ailesine. Bana inandığı ve yol gösterdiği için Janet Mills'e. Siz ve Amber-Allen Publishing ailesiyle birlikte hızla büyüyen Dört Anlaşma hayalinin bir parçası olduğum için çok mutluyum. Gini Gentry, kutsal aynalaman ve mizahın için teşekkür ederim. Sarah Rose Marshank, yoğun sevgin için, bu kadar sihirli bir kardeş/akıl hocası/dost olduğun için teşekkürler. Audrey Lehmann, sonsuz dostluğun için minnettarım. Diana Adkins, bana ve TOCI'ye verdiği müthiş, sevgi dolu destek için teşekkür ederim.

Çekirdek aileme: Annem, Maggie, Gaudet ve kız kardeşim Christy Gaudet, her zaman şahane amigolar olduğunuz için. Siz en iyisisiniz! T'ye, hep yanımda olduğun, beni güldürdüğün ve benim

kadar maceraperest olduğun için. Mutfakta, bahçede ve ötesinde daha bir sürü sihirli eserlere. Davis Tanrıça kardeşler aileme: Autumn, Isis, Saurin, Feather, Aimee ve Jesikah. Beni koşulsuz sevdiğiniz için teşekkürler. Vaftiz çocuklarım, Rovvan, Nash, Kyra ve Amara. Siz bana umut ve neşe veriyorsunuz.

Son olarak seneler içinde On Üç Ay çemberlerinin bir parçası olmuş sizlere teşekkür ederim. Bu kitap sizin için, sizden ilham alınarak yazıldı. Bu kitabı okuduğunuz için teşekkür ederim, sevgili okur: Savaşçı Tanrıça ailesine hoş geldiniz. Cesaretiniz, istekliliğiniz ve eşsiz mükemmelliğiniz için teşekkür ederim. İşildamaya devam edin!

Kadınlar için bir sürü güzel, güç veren kitap var. Aşağıda, en sevdiğim kadın yazarların bazılarının bölümlere göre ayrılmış ufak bir derlemesini bulacaksınız. En sevdiklerinizi bizimle paylaşmayı unutmayın:

<http://www.facebook.com/warriorgoddesswomen>

Giriş: Savaşçı Tanrıça Büyüklüğünüzü Yaşayın

Merlin Stone, When God Was a Woman

Riane Eisler, The Chalice and the Blade: Our History, Our Future

Jeannine Davis-Kimball ve Mona Behan, Warrior Women: An Archaeologist's Search for History's Hidden Heroines

Ders Bir: Kendinizi Benliğinize Adayın

Pema Chödrön, The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times

Ana T. Forrest, Fierce Medicine: Breakthrough Practices to Heal the Body and Ignite the Spirit Peggy Dylan, Femme Vital!

Ders İki: Hayatla Bir Olun

Starhawk, The Spiral Dance: A Rebirth of the Ancient Religion of the Goddess

Martha Beck, Finding Your Way in a Wild New World: Reclaim Your True Nature to Create the Life You Want Cheri Huber, There Is Nothing Wrong With You: Going Beyond Self-Hate

Elizabeth Lesser, Broken Öpen: How Difficult Times Can Help Us Grow

Ders Üç: Kanalınızı Arındırın

Vicki Noble, Shakti Woman: Feeling Our Fire, Healing Our World - The New Female Shamanism Karen Kingston, Clear Your Clutter with Feng Shui Stephanie Bennett Vogt, Your Spacious Self: Clear the Clutter and Discover Who You Are

Ders Dört: Benliğinizi Topraklayın ve Geçmişinizi Özgürleştirin

Linda Schierse Leonard, The Wounded Woman: Healing the Father-Daughter Relationship

Julie Firman ve Dorothy Firman, Daughters and Mothers: Making it Work

Tara Brach, Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha

Ders Beş: Cinselliğinize ve Yaratıcılığınıza Enerji Katın

Betty Dodson, Sex for One: The Joy of Selfloving

Jalaja Bonheim, Aphrodite's Daughters: Women's Sexual

Stories and the Journey of the Soul

Joan Price, Better Than I Ever Expected: Straight Talk About Sex After Sixty

Ders Altı: Gücünüzü Ele Alın ve İradenizi Ateşleyin

Gloria Steinem, Revolution from Within: A Book Of Self-Esteem

Sheryl Sandberg, Lean In: Women, Work, and the Will to Lead

Marion Woodman ve Elinor Dickson, Dancing in the Flames: The Dark Goddess in the Transformation of Consciousness

Ders Yedi: Kalbinizi Açın

Marci Shimoff, Love for No Reason: 7 Steps to Creating a

Life to Unconditional Love

Sharon Salzberg, A Heart as Wide as the World

Judith Blackstone, Belonging Here: A Guide for the Spiritually

Sensitive Person

Ders Sekiz: Gerçeğinizi Söyleyin

Harriet Lerner, The Dance of Connection: How to Talk to Someone When You're Mad, Hurt, Scared, Frustrated, Insulted, Betrayed or Desperate

Brene Brown, Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent and Lead

Diane Musho Hamilton, Everything is Workable: A Zen Approach to Conflict Resolution

Ders Dokuz: Bilgeliliğinizi Özümseyin

Sherrie Dillard, Discover Your Psychic Type: Developing and

Using Your Natural Intuition

Mona Lisa Schulz, The New Feminine Brain: Developing

Your Intuitive Genius

Carol Adrienne, The Purpose of Your Life

Ders On: Yolunuzu Seçin

Angeles Arrien, The Four-Fold Way: Walking the Path of the

Warrior, Teacher, Healer and Visionary

Jean Houston, A Mythic Life: Learning to Live Our Greater

Story

Kathryn Adams Shapiro, Wisdom's Choice: Guiding

Principles from the Source of Life

Kaynaklar

Warrior Goddess / Savaşçı Tanrıça websitenizi ziyaret edin ve ilave kaynaklara ulaşın:

www.warriorgoddess.com

Warrior Goddess Facebook sayfasını beğenin ve takip edin:

www.facebook.com/warriorgoddesswomen

İnternet ve telefon aracılığıyla Warrior Goddess Eğitimlerime katılın. Detaylı bilgi için:

www.warriorgoddess.com

Yazarın hayatı hakkında bilgiler...

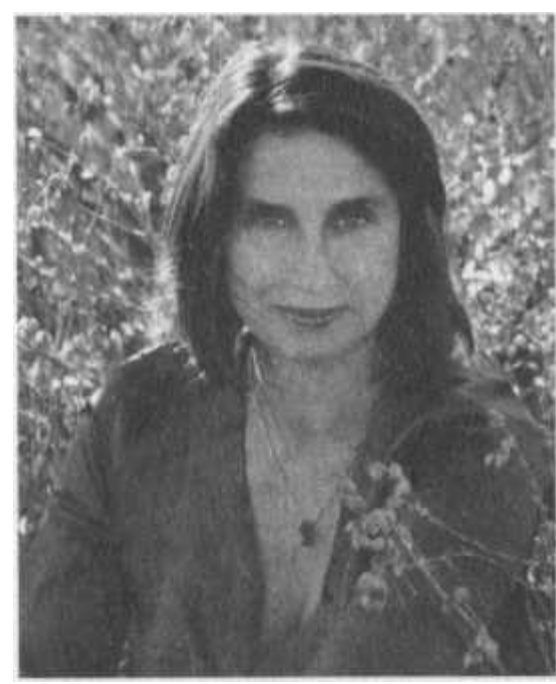
Yazarın

Yazarın eserleri ve edebî hayatı...

Yazarın edebî hayatı ve eserleri...

Yazarın edebî hayatı ve eserleri...

Yazarın edebî hayatı ve eserleri...



HeatherAsh Amara, TOCI'nin kurucusu -Toltec Çenter of Creative Intent-Toltek Yaratıcı Niyet Merkezi- kurucusu ve The Toltec Path of Transformation: Embracing the Four Elements of Change ve No Mistakes! How You Can Change Adversity into Abundance isimli kitapların yazarıdır. Kendini, daha meraklı, açık, cesur, komik, yaratıcı, sevgi dolu, kabullenici ve hakikatin vazgeçmez kâşifleri olmaları için kadın ve erkekleri desteklemeye adanmıştır. Austin, Teksas'ta yaşar ve çok sık seyahat eder.

Ona www.heatherashamara.com adresinden ulaşabilirsiniz.