



Mutsuzluğunuzun sebebini en iyi siz bilirsiniz. Önemli olan önce bunu fark etmeniz ve kendinize yüksek sesle itiraf etmeniz. Sonrasında durumu değiştirmek için kararlı adımlar atabilirsiniz.

## KÜÇÜK BİR DEĞİŞİM

Hayatta en zor şey değişmektir. Daha doğrusu buna karar verebilmek, bunu çok istemek, buna cesaret etmek ve devamını getirmek. Kötü alışkanlıklardan vazgeçmek, mutsuz bir ilişkiye son vermek, karakterimizdeki rahatsız edici yönlerini törpülemek... Hepsi zor fakat asla imkansız değil. Değişimin en büyüğü ufak, kararlı bir adımla başlar.

HAZIRLAYAN: HALE SOFIA SCHATZ FOTOĞRAFLAR: PATRIC SHAW MODEL: S.V.D. KNAAP

**U**yguladığım programa katılan Leyla geleceği olmayan bir ilişkide takılıp kalmıştı. İlk yıl her şey mükemmeldi fakat son iki senedir beraberlikleri diken

üzerinde seyrediyordu. Leyla'nın erkek arkadaşından ayrılacak gücü yoktu, böyle bir şeyden ödü kopuyordu. Kendisini durduran, "ya bir daha sevebileceğim başka kimseye rastlamazsam" düşünce-

siydi. Böylece bu ilişkiyi ite kaka da olsa devam ettirmeye çalışıyordu. Leyla ile çalışmaya başladığımızda üstteki "tabakaları" birer birer yok edip aslında nasıl beslendiğini ya da beslenmediğini ortaya

çıkarmaya başladık. Bir insanın yedikleri içtikleri genelde iyi bir barometredir, kendisini her anlamda ne kadar umursadığının çok iyi bir ölçüsüdür. O sıralar Leyla cola, fast food, alkol, sigara ve sabahlama ile biten partilerin insanı olmuştu. Ne kadar yorgun ve mutsuz olduğunu gizleyecek yiyecekere yönelmişti.

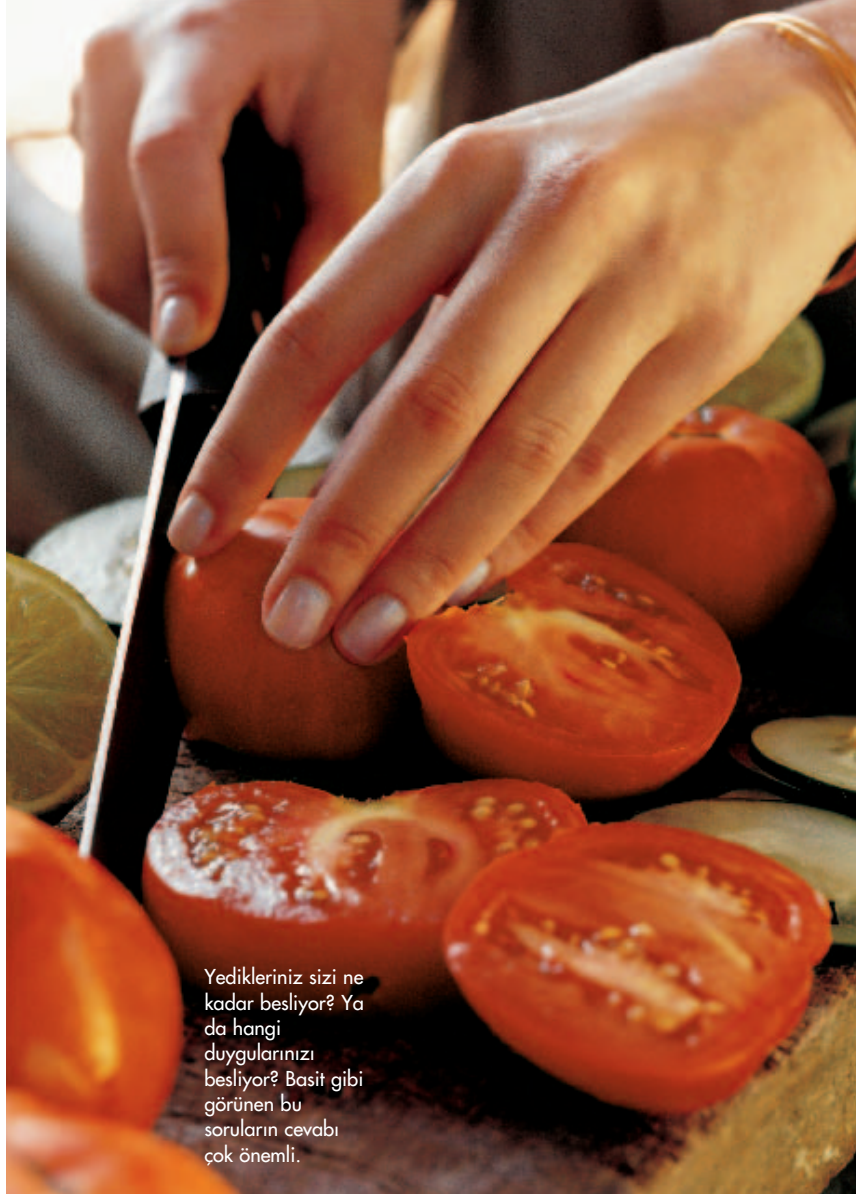
Sonra bir gün Leyla'nın kendi kendini yok eden bu davranışlardan bıkmaya başladığını sezdim. Kendisine ve dünyadaki başka herkese öfkeliydi. Daha fazla durduramadığı göz yaşları gözlerinden sular seller gibi akmaya başladı. Yüzü ıslanmaya devam ettikçe hayatında bir değişiklik yapmaktan ne kadar korktuğunu, bunu kendisini nasıl paralize ettiğini, yanlış seçimler yapmaktan ne kadar çok ürkütüğünü fark etti.

Seansımız devam ederken ona tek bir şey söyledim: "Bazen tek gereken ufak bir değişim." Leyla bana şüphe ve umut karışımı olan gözlerle baktı. "Değişmek bizim için çok zordur" diye devam ettim sözlerime, "bunu yapabilmek için kendimizi çok sevmeli, kendimize karşı çok nazik olmalıyız." Daha güçlü hissetmesini sağlayacak ufak bir değişiklik yapmayı düşünmesini istedim. Leyla bir an düşünüp "Belki cola içmeyi bırakabilirim" dedi. Bu çok ufak bir adım gibi görünse de Leyla için devamını getirecek ve değişim sürecini ve uzun zamandır kendisine zarar veren yaşam tarzından vazgeçmesini hızlandıracak bir katalizatör niteliği taşıyordu.

#### YEDİKLERİMİZİN ÖNEMİ

Beslenme uzmanı olarak cola'nın kendisi için ne kadar zararlı olduğunu ayrıntılı bir şekilde ona anlatabilirdim, kafeinden yüksek oranadaki aside ya da diyet cola'larda kullanılan suni tatlandırıcılara kadar. Amerika Birleşik Devletleri'nde cola sık sık "sıvı şeker" olarak anılıyordu.

Çünkü bir kutu tam 17 çay kaşığı şeker içeriyor. Son yıllarda abartılı cola tüketmenin, sigara içmenin ya da kızartma yemenin zararları ile ilgili yeni araştırma sonuçlarını gözler önüne seren yazılara rastlıyoruz. Fakat tüm bu uyarılar insanların alışkanlıklarından vazgeçmesi için yeterli olmuyor. Beslenme uzmanı olarak 30 yıllık tecrübelerime dayanarak şunu



Yedikleriniz sizi ne kadar besliyor? Ya da hangi duygularınızı besliyor? Basit gibi görünen bu soruların cevabı çok önemli.

söyleyebilirim ki, insanlar değişim demekle değişmiyor: Önce bunu kendileri, çok güçlü bir şekilde istemeli.

Bir sonraki görüşmemizde Leyla'nın yüzü ışıltılı parlıyordu. Yedi gün içerisinde sadece iki kutu cola içmişti. İkinci hafta ise (erkek arkadaşı ile birlikte zaman geçirirken en sık tükettikleri) sigara ve alkolü de bırakmıştı. Leyla'nın kendine güveni artıkça yaşadığı değişimlerin sayısı da artmaya başlamıştı. Üç haftanın sonunda, yıllar sonra ilk defa tek başına tatile çıkıp uzun süre görüşmediği çocuk-

luk arkadaşını ziyaret etti. Bu (erkek) arkadaşısı ile beklediğinden çok daha iyi bir hafta sonu geçirmesi, kendisini bile çok şaşırttı.

Eve döndüğünde yürümeyen ilişkisini bitirme gücünü nihayet buldu. Değişime direnmeyi bıraktığı andan itibaren hayat kendisine bu kadar zor gelmemeye başladı. Dahası, Leyla çiçek gibi açmaya başlamıştı. Tükettiği cola ve fast food miktarını azaltmaya devam etti, fazla kilolarından kurtuldu, daha enerjik ve yeni özgürlüğü sayesinde hiç olmadığı kadar mutlu bir insan oldu. Peki yıllarca görüşmeyip yeni keşfettiği çocukluk arkadaşına ne oldu? Bu konuda da mutlu son yaşıyordu. Birbirlerine aşık olmuşlardı. Evlendiler ve hatta bu kış bebekleri doğdu.

Mevcut durumu yaşama konusunda ısrar ettiğimizde, (öyle olması gerektiği için ya da başkalarının böyle olması gerektiğini düşündüğü için) değişim zamanı gelmiş demektir. Bu kara mizah gibi bir şey: Değişime direnmek için çok fazla enerji ve zaman harcıyoruz, oysa değişim hayatın ta kendisi. Gerçekten de durum bu kadar basit. Tüm yaşayan organizmalar, insandan ağaç ve bitkilere kadar, hepsi daimi bir değişim içinde. "Yaşamak" kelimesinin anlamı bunda gizli – hepimiz zaman içinde değişir ve büyürüz. Fakat insan beyni, hayatın hep aynı devam

etmesi ya da bizim kafamızdaki gibi ilerlemesi gerektiği inancına o kadar bağlı ki, değişim yolundaki her adımda bununla savaşmak zorunda kalıyoruz.

#### DEĞİŞMEK KOLAY DEĞİL

En zoru, bir şeylerden, ya da Leyla örneğinde olduğu gibi, birisinden vazgeçmektir. Değişim bizi bilinmeyi kucaklamaya çağırıyor. İçin için mutlu bir evlilik yapmayı hayal ettiği halde Leyla eski ilişkisinden kopmaya korkuyordu çünkü sonrasında başına gelecek olanları tanım-

## ELLEsağlık

layamıyordu. Ya bir daha kendisini beğenecek bir erkeğe rastlamazsa? Hayat hiç birimize hiçbir konuda garanti vermez. Aslında elimizde garantiden çok daha güzel bir seçenek var, olasılık. Bir adım atarsın. Tecrübe edinarsın. Kalbinin sesini dinler ve riske girip konfor alanını terk edersin. Üstelik çoğu zaman bu alan acı çekmemizin en büyük sebebidir. Daha sonra mutlu olur, buna kendin bile şaşırırsın.

Kişisel büyümeye ne kadar çok direnir ve korkarak yaşamaya devam edersek, hayat o kadar büyük bir mücadele haline gelir. Günlük hayatta aslında bazen uyur-gezer gibi olur, eskiden nasıldı ya da nasıl olurdu korkusu arasında bocalarız. Geçmiş ve gelecek arasında gidip gelir ve çok nadiren şimdikiyi yaşarız.

Bir defasında karşımdaki insan 30'lu yaşlarının sonuna gelmiş ve hala hamburgerler, patates kızartması, tatlılar yiyip bira içen bir erkekti. Tıpkı 18 yaşında yaptığı gibi. İlk gençliğinde istediğini yiyebiliyor fakat bu yaşında tükettikleri kendisine kilo aldırıyor ve hatta sindirim sorunları yaşamasına sebep oluyordu. Kendisini hala bir çocuk sandığını fark etmesi onu epey güldürdü. Vücutu olgunlaşmış fakat algılama biçimi olgunlaşmamıştı. Zihni realite ile "buluşmayı" kabul etmeli ve artık daha yaşlı bir vücuda sahip olduğunu, ona bu şekilde muamele etmemesi gerektiğini anlamalıydı.

Programıma katılan çoğu insan, iş değiştirme, taşınma, ciddi bir rahatsızlığa yakalanma, bir ilişkilerinin sona ermesi ya da başlaması ya da çok sevdiği birilerinin kaybı gibi büyük bir değişim ile karşı karşıya kaldıkları zamanlarda bir "uyanış" durumu yaşarlar. Bu geçiş süreçleri sırasında tüm dikkatimizi buna vermemiz şart. Kimlik arayışlarında bu tür tec-

rübeler bizde büyük boşluklar yaratır – böylece kim olduğumuzdan kime dönüştüğümüz sürecini yaşarız – sonuç olarak iç dünyamıza "dikkat etmeye" öğreniriz. Bu büyük değişimler, önceliklerimizi gözden geçirmemizi, bedenimiz, kalbimiz ve ruhumuzu dahil eden bütünlüğü yakalamamızı ve hayat yolculuğunda ilerlememizi sağlar.

### EN BÜYÜK MUCİZE

Meditasyon tecrübesini anlatırken ve uyanışı izah ederken meditasyon hocası

Değişim, bir günlük bir mucize değil, zahmetli bir süreç. Ona direnmek anlamsız. Fakat asıl mucize ortaya ürkekçe çıkmaya başlayan mutluluk ve tatmin duyguları.



Budist Thich Hnat Hanh şunları yazmış: "Mucizenin kendisi zaten bu yeryüzünde uyanmak, yaşadığınızı fark etmektir. Nefes alıyor ve yaşıyor olmak mucizelerin en büyük olanıdır. Burada ve hayatta olduğumuzu fark edip, çok güzel bir gezginde var olduğumuzu idrak etmeliyiz. Bu zaten mucizenin kendisidir. Fakat bu mucizenin gerçekleşmesi için önce bunun farkında olmamız gerekir. Burada olmalı ve şimdi fark etmeliyiz. Attığımız her

adım bu mucizeyi tamamlar. Bu şekilde yaşamayı öğrenmenin tatmin edici ve iyileştirici etkisi var."

Peki yaşadığımız gerçeğini fark etmemizi sağlayan uyanış nasıl olur? En önemli ipucu bu anı yaşamaktır, tüm algılarımız kocaman açık ve almaya hazır bir vaziyette. Şimdi ve burayı yaşamıyorsak yaşamı ıskalama riski doğar. Her an şimdiye sarılma şansımız var – nefes alışı, kalbimizin atışı ve ayağımızın yere bastığı duygusu bize bunu hatırlatır. Beden her zaman şimdiki zamanı yaşar. Bu yüzden yemek yememiz bu duygunun yoğunluğunu ve bilinç düzeyimizi arttırmaya yardımcı olur. Bir şeyler yerken şimdi kim olduğunuz gerçeği ile bağlantı kurma fırsatımız doğar. Bir sonraki defa yemek yerken kendi kendinize şunu sorun: Beni şu anda besleyen ne? Bu yemek beni gerçekten doyuruyor mu? Biraz duraksayıp en içten ve derinlerden gelecek cevabı almak için bekleyin. Bu soru iş, ilişki, dışarıda geçirilen bir gece gibi birçok konuda geçerli. Hangi yönünüzü besliyorsanız o büyür.

### UFAK BİR ADIM

Kişisel, kültürel, çevresel ve global büyük değişimlerin yaşandığı bir dönemdeyiz. Tüm günlük hayatımızı etkiliyor. Bu aslında umut dolu, heyecanlı bir dönem. Şimdi bir bütün olma zamanı. Küçük bir çocukken ne kadar acı çektiğimizi fark etmez, affetmenin ve iyileşmenin vakti geldi. Şimdi kalbinizin sesini dinlemenin ve ilk ürkek adımları atma sırası.

Bazen tek yapmamız gereken minik bir adımla başlamak – bu ister cola içmekten vazgeçmek, ister daha besleyici yiyecekler tüketmek, ister biraz yalnız kalmak anlamına geliyor olsun, önemli olan çabalarınızda istikrarlı olmamız. İki adım ileri ve bir adım geri gitmemiz de sorun değil. Asıl mesele bu yönde yol almamızdır.

**Daha fazla bilgi için:**

**info@heartofnourishment.com**

**www.halesofiaschatz.com**