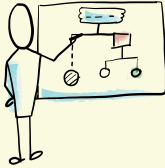




kendin
olma
kelavuzu



betsy polatin



KENDİN
OLMA
KILAVUZU

Translated from the English Language edition of Humanual: A Manual for Being Human by Betsy Polatin, originally published by Waterside Productions. This edition arranged Kayı Telif Hakları Ajansı. Copyright © 2020 by Betsy Polatin. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali Waterside Productions tarafından “Humanual: A Manual for Being Human” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No: 16 Ataşehir/İstanbul

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974173

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Nurşen Erdoğan

Editör: Ogün Özdemir

Redaksiyon: Esingül Doğan

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Gülnur Gözübek

Orijinal Adı: Humanual: A Manual for Being Human

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

KENDİN OLMA KILAVUZU

BETSY POLATIN

Çeviren: Nurşen Erdoğan



Kendin Olma Kılavuzu, insan ırkının devamına
adamıştır.

Sağlık ve esenlik, herkes için daha erişilebilir
hâle gelsin!

Özellikle de çocuklar!

İÇİNDEKİLER

Önsöz	11
Rehberiniz	13
Takdim	19
Giriş	23

Kısım I

Zenginleştirilmiş Öz

Benlik Zihin, Duygu, Beden
ve Ruhun Dinamik Birliği

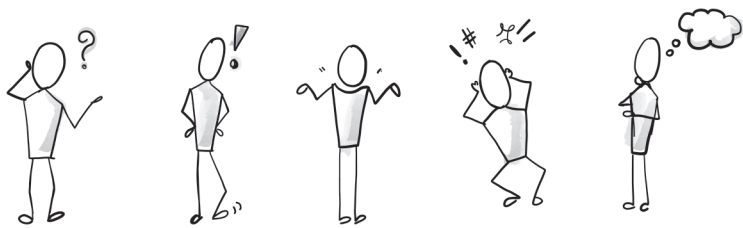
1.	Zenginleştirilmiş Öz Birlikten Doğar	33
2.	İnsan Olarak Nasıl Gelişiyoruz?	51
3.	Somutlaştırılmış Modeller ve Karakter	69
4.	Savunma ve Bağlantı için Hareket ve Hareketsizlik	85
5.	Sinir Sistemleri ve Esneklik: Yapabilme Yeteneğine Geri Dönüş	99
6.	Travma ve Bunalım: Acının Altında Rahatlık Bulmak	109

Kısım II
Genişletilmiş Öz
Eylemde Birlik

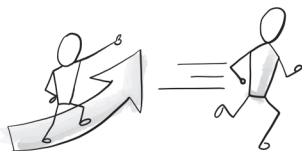
7.	Birlik İlkesi: Psikoloji, Biyoloji ve Kaslar; Nasıl Bir Bütün Olarak Çalışıyorlar?	133
8.	Spiraller: Derin Desteğımız	149
9.	Somutlaştırılmış Yer Çekimi ve Anti-Yer Çekimi	165
10.	Biçim ve İşlev Efsanelerini Yıkanlar	185
11.	Otururken, Ayakta Dururken ve Yürürken Özgürlüğe Doğru Hareket Etmek	213

Kısım III
Genişletilmiş Öz
İnkâr Edilemez Birlik

12.	Nefes: Bağlanmak; İç ve Dış	231
13.	Somutlaştırılmış Duygular	247
14.	Varlık: Çok Boyutlu Canlılığınız	267
15.	Ruhsal Yaşam: Bedenden Çıkış Yolu Bedenden Geçer	279
16.	Meditasyon: Özlü Bir Uygulama	299
17.	Genişletilmiş Benliğinizde Kendinizi Evinizde Hissetmek: Bütünlük	315
18.	Evrensel Sevginin Birleşik Alanı	333
<i>Son Düşünceler: Kuantum Evreni</i>		355
<i>Son Notlar</i>		359
<i>Teşekkür</i>		367
<i>Yazar Hakkında</i>		369



kendin
olma
kilavuzu



betsy polatin

ÖNSÖZ

İnsan olmanın ne anlama geldiği binlerce yıldır psikologları, antropologları ve filozofları meşgul etmiş, kızdırmış ve şaşırtmış bir konudur.

Peki, bu çok yıpranmış konuya anlamlı bir şekilde kim ne ekleyebilir? Betsy Polatin'in bu konuya yeni bir bakış açısı getirdiğine inanıyorum. "Genişletilmiş Benliğin" somut rolünü keşfederek, çoğumuzun bedenlerimizi ve varlığımızı ne kadar kötü kullandığımızı gösteriyor. Burada sadece fiziksel, anatomik bedenden değil, yaşayan, hisseden ve evet, bilen bedenden bahsediyorum.

Bu doğuştan gelen bilgelik önermesi derinlemesine ve yetkinlikle incelenmiştir. Polatin, aktörler, şarkıcılar, müzisyenler ve sporcularla onlarca yıldır yaptığı çalışmalardan yararlanarak onların (ve hepimizin) en yüksek performansa ulaşmasına ve benzersiz potansiyelimizi gerçekleştirmemize yardımcı oluyor.

Bedenimizi doğru bir şekilde hareket ettirmek, nasıl hissettiğimiz, sağlık ve enerji düzeyimiz ve duygularımızın dinginliği açısından birçok fırsat taşır. Kendimizi doğru bir şekilde gözlemlemenin ve bedenimizi etkili bir şekilde hareket ettirmenin yaptığımız her şey üzerinde etkisi vardır. Okuyun, deneyimleyin ve tam anlamıyla insan olmanın ne demek olduğunu öğrenin.

-Dr. Peter A. Levine, *Waking the Tiger, Healing Trauma* ve *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness* kitaplarının yazarı

REHBERİNİZ

Bilinmeyen topraklara yapılan her yolculukta, bir rehberle sahip olmak akıllıca olacaktır. Bir arayışçı, bir öğretmen ve bir sağlık hizmeti sağlayıcısı olarak pek çok asfalt ve asfaltsız yol kat ettim. Ayrıca birçok koçum ve rehberim oldu. Ancak, nihayetinde, genellikle içimde ne yapmam gerektiğini bilen bir şey tarafından yönlendirildim.

Bu nedenle, size cevaplarınızı nasıl veya nerede bulacağınızı söylemek değil, daha ziyade içinde size rehberlik eden bir şeyi bulmanıza yardımcı olmak istiyorum. Elbette, dizinizdeki ağrıyı değiştirmenize, sahne korkunuzu azaltmanıza veya üzüntünüzü farklı bir şekilde görmenize yardımcı olabilirim ancak bunu kendiniz için nasıl yapacağınızı bilseydiniz daha iyi olmaz mıydı?

İşte bu yüzden *Kendin Olma Kılavuzu*'nu yarattım; bedeninize, zihninize, ruhunuza ve ruhunuza derinlemesine ve bilinçli bir şekilde bağlanmanıza yardımcı olmak için. O zaman bilme ve hissetme duygunuzu -içinizdeki bir şeyi- keşfetmek ve geliştirmek için ne yapmanız gerektiğini bileceksiniz. Bu, tam potansiyelinize daha fazla erişmekle ilgili olan Genişletilmiş Benliğinize giden yoldur.

Hayatın her kesiminden binlerce insana koçluk yaptım ve onların potansiyellerini ortaya çıkarmalarına yardımcı oldum. John Denver, Rashida Jones, Christian Slater, Andre Gregory, Twigg, LuLu, Jonathan Tucker ve büyük kalabalıkların veya

bir film kamerasının önünde duran diğer birçok kişiyle çalıştım. Ayrıca inşaat işçilerine, muhasebecilere, hizmet sağlayıcılara, doktorlara, avukatlara, sporculara, sanatçılara, öğrencilere, öğretmenlere ve daha pek çok kişiye eğitim verdim. Bu süre zarfında, çoğumuzun daha iyi hissetme ve en iyi hayatımızı yaşama arzusunu paylaştığımızı keşfettim.

Daha iyi hissetme isteği bana genç yaşta geldi. Onlu yaşlarımın başlarında, bir makrobiyotik diyet, ağırlıklı olarak tam tahıl ve sebze yemek: Kısa süre içinde daha fazla enerjim oldu ve ruh hâlim daha az değişti. Bu gelişmiş denge beni bilincin daha derin seviyelerini keşfetmeye yöneltti.

1966 yılında Harvard İlahiyat Fakültesi'nde Maharishi Mahesh Yogi'yi gördükten sonra transandantal meditasyona başladım. Birçok gelenekle dua ettim ve meditasyon yaptım; kadim ve modern ruhani ustaların bilgeliğini inceledim, hareketsizlik ve hareket hâlinde insan varoluşuna dair değerli bakış açıları kazandım.

1968'de genç bir dansçıyken merhum Albert Pesso'dan koreografi dersi almıştım. Al, duygusal esenlik ve en yüksek performans için bir beden-zihin yaklaşımı olan psikomotor terapisinin geliştiricisi olarak bilinir. O zamanlar, bir dans eğitmeni olarak, tekniğini bizim üzerimizde deniyordu. Bizi bir daire şeklinde ayakta tutardı. Bir kişi ortada dururdu. Sonra ortadaki kişi dış çemberdeki her birimize döndü ve kollarını bir daire gibi açık tuttu. Çemberdeki her kişi bunun kendilerini nasıl hissettirdiğini söyledi. Bazıları iyi hissetti, bazıları ise ağladı.

Koreografi derslerinin amacının bir dans parçası yaratmak için ilginç hareketlerin nasıl bir araya getirileceğini öğrenmek olduğunu düşünmüştüm. Ama bunun yerine, beden iletişimiyle ne kadar çok şeyin “söylendiğini” ve hareket dilinin ne kadar güçlü olduğunu ilk kez bilinçli olarak anladığımı hatırlıyorum. Gözlerin buluşması ve kolların açılmasıyla duyguların ve hislerin nasıl bu kadar etkilenebildiğini görmek benim için inanılmazdı.

O ânı asla unutmayacağım. Bedenimde ve zihnimde bir şeyler yerine oturdu. İçimdeki duygu ve ruh çevremdekilerle savunmasız ve açıkta ama yine de bağlı ve tutulmuş birilişki kuruyordu. Bu ilişki evrensel görünüyordu. O anda hiçbir şey ayrı değildi; sınırlar ortadan kalkmıştı. Bu benim genişlemiş benliğimin başkalarındaki genişletilmiş benlikle buluşmasının bir tadıydı. Şimdi, elli yıl sonra, bu bilgi yaptığım işin temelini oluşturuyor.

New York'ta uzun yıllar boyunca dans etmeye, çalışmaya ve hareket teknikleri öğretmeye devam ettim. Vücudumdaki sinyalleri nasıl dinleyeceğimi ve daha iyi hissetmek, sakatlanmayı önlemek ve/veya bir sakatlıktan kurtulmak için en etkili şekilde nasıl hareket edeceğimi öğrendim ve öğrendiklerimi başkalarına da öğrettim. Hareket tanımım çok geniş bir alana yayılma da kendimi sık sık hareket uzmanı olarak tanımlıyorum.

Sağlıklı bir şekilde hareket etmek için nasıl yapılandırıldığımızı olan durdurulamaz ilgim beni daha fazlasına yönlendirdi. Bir yoga uygulayıcısı ve öğretmen olarak 1978'de Japonya'daki Uluslararası Yoga Öğretmenleri Konferansı'na katıldım ve Swami Satchidananda ve B.K.S. Iyengar ile çalıştım. Bir yoga dojosunda, bir samurayın yönetimi altında yaşamak, erken kalkmak, zorlu pozlar ve az yemek gibi şaşırtıcı derecede berrak bir zihne yol açan yoğun bir eğitimdi.

Aynı yıl, hareket kolaylığı sağlayan bir beden-zihin eğitim süreci olan Alexander Tekniği ile ilgili ilk dersimi aldım. Pek çok harika öğretmenim oldu ve kırk yılı aşkın süredir bu alanda çalıştığım ve eğitim verdiğim için artık bu alanda usta bir eğitmen ve öğretmen olarak tanınıyorum.

Müziyenler, aktörler ve sanatçılarla yaptığım çalışmalar sayesinde en verimli şekilde nasıl nefes alabileceğimi merak etmeye başladım. Bu beni sonunda merhum Carl Stough'a ve onun nefes koordinasyonu ilkelerine götürdü. Carl ile altı yıl boyunca doğrudan çalıştıktan sonra, onun mirasını ileriye taşımaya hak kazanan on iki kişiden biri olarak seçildim ve bu onura her za-

man değer vereceğim. Carl solunum alanında gerçek bir öncüydü; ses ve nefesle çalışmanın solunum rahatsızlığı olanlar için ne kadar kritik bir öneme sahip olduğunu vurguladı. Ayrıca sanılanın aksine, doğru nefes eğitimiyle tüm seslerin şarkı söylemeyi öğrenebileceğini keşfettim. Carl ile çalışmam doğal frekansımı bulmama yardımcı oldu ve bugün başkalarının da kendi frekanslarını bulmalarına yardımcı oluyorum.

Hâlâ kendime ve başkalarına yardım etmek isterken, bazı insanların neden belirli alışkanlık kalıplarını değiştiremediğini merak etmeye başladım. Bunun için çözüm arayışım beni travma iyileştirme dünyasına götürdü ve burada travmatik olaylardan muzdarip insanların uyum durumuna dönmelerine nasıl yardımcı olabileceğimi öğrenmeye başladım. Geçtiğimiz yirmi beş yıl boyunca, Dr. Bessel van der Kolk (uluslararası travma uzmanı) ve Dr. Stephen Porges (nörobilimci ve Polyvagal Teorisi'nin yaratıcısı) dahil olmak üzere bu alanda dünya çapındaki yenilikçilerle kapsamlı bir şekilde çalıştım.

Bu çalışmayı kendi çalışmalarına dahil ederken kendi geçmişimi iyileştirmeyi araştırdım. Eski yaraları iyileştiren ilkeleri ve hayat değiştiren stratejileri takdir etmeye başladım. Yirmi yıl boyunca öğretmenim, akıl hocam ve meslektaşım, uluslararası üne sahip uzman ve travmayı iyileştirmeye yönelik beden temelli bir yaklaşım olan Somatic Experiencing®'in kurucusu Dr. Peter A. Levine ile derinlemesine ve kapsamlı bir şekilde çalışma fırsatı bulduğum için kendimi özellikle şanslı hissediyorum.

Şu anda New York, Los Angeles ve Londra'da Dr. Levine ile birlikte “Trauma and the Performing Artist” ve “Trauma in the Public Eye” derslerini veriyorum. Bu heyecan verici ve yenilikçi dersler, bireylerin bir başkasının ya da bir izleyici kitlesinin önünde durup kişisel hikâyelerini daha az kaygıyla anlatabilmeleri için yeni yollar açıyor. Bağlantılı bir duruşla gerçeğinizi söyleyebildiğinizi hayal edin!

Özetle, hayatımın son kırk yılını eğitim, arınma ve keşifle geçirdim. Artık bedeninin hareket etmek için nasıl organize ol-

duğu; zihnin bedenle bir olarak nasıl kalıplar oluşturduğu ve işlev gördüğü; ve ruhsal uygulamaların bedenimizi, zihnimizi, kalbimizi, ruhumuzu ve genel bilincimizi nasıl etkilediği hakkında çok şey biliyorum. Bunu paylaşmak istiyorum. Bu kitap benim eşsiz yaklaşımımdır -gözlemlerimin ve deneyimlerimin bir özeti ve kritik bir ek parça-: Artık birliğimizi ve bütünlüğümüzü vurguluyorum. İçimizde var olan ve kimsenin elimizden alamayacağı birliği, bütünlüğü gözlemliyorum. Ne kadar zorlanmış ya da sağlıklı olursa olsun herkes birlik içindedir. Yaşam gücündeki bir şey koordine ve uyumludur.

Ben de sizin gibi güldüm, ağladım, merak ettim, acı çektim ve araştırdım. Yıllar geçtikçe, her birimizin genişlemiş potansiyelimize bir tür engel veya müdahaleye uyum sağlamak zorunda kaldığımız sonucuna vardım; ikincisinden kastım, özgürlüğümüzü anbean deneyimlememizi sağlayan yönümüzdür. Sizinle paylaşabileceğim en moral verici mesaj şudur: Artık bize hizmet etmeyen adaptif kalıplar, kalıcı etkileriyle birlikte dönüştürülebilir; bunu ilk elden gördüm.

Bu kitaptaki insani öğretiler bu amaca giden çok gerçek bir potansiyel yoldur.

TAKDİM

Genişletilmiş benliği özlü bir şekilde tanımlamak zordur ancak özelliklerini tanımlayabilirim: Her şeyi bilen, tamamen bedenlenmiş, net düşünen, otantik, farkında, sakın, dikkatli, ritmik ve doğru; her hareketin doğru çaba olduğu, bağlantılı, tutarlı ve o an için uygun. İnsan olmanın engin potansiyeli, evrimi motive eden ve ilerlememizi sağlayan gücün bir parçasıdır. Bu güçten bireysel yaşamı geliştirmek için yararlanılabilir. *Kendin Olma Kılavuzu*'nu ele almak için yarattığım genişletilmiş benlik, bilinçli bir şekilde ve doğal yapımıza uygun olarak evrimleşmemizi sağlar.

İyi haber, genişletilmiş benliğiniz zaten içinizde var olduğundan, düzenli hareket için bir şablon sahibisiniz. Benim işim sizi tamir etmek değil (tamir edilecek bir şey yok) veya kendi deneyiminizden çıkarmak değil. Benim işim, esenliğinizi yeniden keşfetme yolculuğunuzda sizinle beraber olmak ve kendi deneyimleriniz ve duygularınızı sorgulamanız için rehberlik etmektir. Bu anlamda, *Kendin Olma Kılavuzu*, tamamen insan olmanız için bir rehber kitaptır. Tamamen insan olmak, özgün bedenimizin, zihnimizin ve ruhumuzun, dünyayla olan bağlantımızın ana arayüzü olmasına izin verdiğimiz anlamına gelir. Bu, gerçekte kim olduğumuzun veya potansiyelimizin yansıtılmayan, koşullara göre yapılandırılmış benliğimizle ilk etapta hareket etmekten farklıdır.

Her birimiz özeliz. Genişletilmiş benliğinizde olmanız ve yaşamanız için yaptığınız arayış sırasında, sizi doğru yönlendiren

ve işe yarayan şeyleri anlamaya ve açığa çıkarmaya önem vermesiniz; bu nedenle, size çok sayıda egzersiz, keşif ve günlükleştirme fırsatı sunuyorum. Bu kitabın işi, sizin öğrenim deneyiminizdir ve aradığınız her şeyi sağlayabilecek potansiyele sahiptir.

Kendin Olma Kılavuzu'nun işi beden-zihin-ruh benliği aracılığıyla öğretilir. Genişletilmiş benliğe yolculuk, birçok alanda keşif yapmayı içerir: Farkındalık, bilinç, yerçekimi, biyoloji, psikoloji, evrim, fizikalite ve insan hareket dinamikleri. Kabul edilen prensipleri paylaşıyorum, bazı eski prensiplerin yeniden canlandırılması da genişleme için büyük fırsatlar sunuyor. Burada sizin için mitler kırılacak ve doğal tasarımıımız hakkında klişe fikirler geniş bir şekilde açılacak. Kendin olma yolu, bedenin zihinden ayrı olmadığını, beden-zihin-ruh'un çevrelerinden ayrı olmadığını öğretir yani yakın veya uzak olmayan. Tüm vücut işlevleri ve sistemleri -sindirim, dolaşım, solunum, sinir, iskelet kas sistemi vb.- bir bütün olarak birçok özel rolü yerine getirerek denge ve homeostazi korur, canlı varlığın yaşam gücünü canlı ve esnek tutar. Bu tek ağ -mikroskop- evrensel makroskop ile entegre edilir. Ayırt etme konusunda ne kadar çekişebilirsek çekişelim, aslında olamaz; hem bilim hem de ruhbilim bu konuda onay verir.

Bu prensiplerle ve hayatımızdaki etkileriyle daha fazla çalıştıkça, insan işlevlerinin ve yeteneklerinin yaygın birliği ve onların geniş potansiyelinden daha emin oluyorum. Bugün, bir ders verdikten sonra yapmak istediğim şeyi yapmanın mutluluğu ve doluluğuyla huzurluyum. Zaman ve uzay benzeri genişlemiş gibi görünüyor; bedenim tüy gibi hafif, zihnim tetikleyiciler ve ağır, olumsuz düşüncelerden arınmış. Kimse beni düşünce ve duyguya tutamıyor. Onlar bir sonraki bilinç ânına geçiyorlar. Buradayım ve bu muhteşem, büyük evrenle bir ve bütün olduğumu hissediyorum. Bu genişletilmiş benliği her insan için diliyorum.

Bu gerçek ânı tarif ederken, tüm zamanların, bu durumda yaşadığımın tam olarak farkındayım ve okuyucuların bunu

düşünmekle kalmalarını istemiyorum. Bunu söylüyorum çünkü hayatın birlik ve teklğini deneyimleyebileceğinizi bilmenizi istiyorum. Genişletilmiş benlikte yaşamamanın bir pratik olduğunu fark etmemiz gerekir. Genişletilmiş benliğin anları veya anıları bize ulaşmak istediğimiz bir şey verir. Birçok insan bunu geçici olarak deneyimlemiştir ve farkındalığını yeterince geliştirmeyi amaçlayan pratikler yapar. Bu nedenle adım adım ilerleyin ve vazgeçmeyin! Çaba kendi kendini inşa eder ve sizi daha da yakınlaştırır ve genişleme anlarını daha sık ve tahmin edilebilir hâle getirir.

İşte tam da genişletilmiş benlik çoğumuza bu kadar yabancı olduğu için bu kitabı yazmak istedim. Umudum, bu tanımlamaların, keşiflerin ve her zaman var olan birliğe dair hatırlatmaların daha fazla farkındalık yaratması ve kişinin alışılmış ve koşullandırılmış tepkilerine ve düşüncelerine daha derinlemesine bakma arzusunu tetiklemesidir. Farkındalıkla yapılan ve sürdürülen basit beden pozisyonu ve kullanım değişiklikleri bir yaşamda büyük değişiklikler yaratabilir. Ayrıca birbirimize bakış açımızı ve davranışlarımızı da derinden değiştirebilir.

Genişlemenin pratik etkilerine ve mucizelerine odaklanıyorum ancak insanların yapabileceği korkunç kötülük ve yanlışlıkların da farkında değil değilim. İhanet, aldatma ve yalan insan zihninde ve dünyanın dört bir yanındaki toplumlarda devam ediyor. Bu gerçeğe yüzleştığımızda ve gölgemizi ya da erdemli olmayan yanımızı anlamaya çalıştığımızda, gölgemizi erdemle bir arada tutarak güçlü bir değişim gücü hâline gelebiliriz.

Sivil haklar hareketine ve son yıllarda kazanılan sosyal değişimlere rağmen, insanlar ten rengi, inançlar, cinsiyet ve çok daha fazlası nedeniyle diğer insanlarla karşı karşıya gelmeye devam ediyor.

Bu konular bugün daha da kutuplaşmış görünüyor. Eğer insan olmaya dair ortak gerçekliğimizi keşfetmemiz gereken bir zaman varsa, o da şu andır. Sonuçta, önce insanız... Bizi “ötekileri” öteki olarak görmeye zorlayan kimlikleri yaratmadan önce!

Bu kitapta, benliğimizi tam olarak genişletmemizin önünde önemli zorluklar ve hatta algılanan engeller oluşturan ayrımcılık, sınıf eşitsizliği ve toplumsal cinsiyet kimliği konularından pek bahsetmiyorum. Büyük bir şehir üniversitesinde uzman öğretim görevlisi olarak yaptığım çalışmalarda bu sorunlarla sık sık karşılaşıyorum. Bununla birlikte, her bireyin genişletilmiş benliğine bağlandıkça, kendi yaşamlarında bu zorlukları etkili bir şekilde ele almak için seçtikleri yolu bulacaklarına ve ister dışı dış mücadele etmek, ister sosyal medyada paylaşım yapmak veya Gandhi'nin yaptığı gibi şiddet içermeyen ama ses getiren bir duruş sergilemek olsun, yine de başarılı olacaklarına inanıyorum. Belki de sizinki, sonunda memnuniyet ve huzuru müjdeleyen genişletilmiş benliğin tamamen özel bir farkındalığıdır.

Genişletilmiş benliğinize yolculuk size yolculuktur. O sizin en büyük potansiyelinizdir ve zaten içinizdedir. Eğer bilmek istiyorsanız, bunu kesinlikle yapabilirsiniz. Gerekli olan tek şey açık ve istekli bir zihin ve kalp ile ruhlu bir keşiftir. Lütfen bana katılın.

Her birimiz günlük hayatta var olduğuna emin olduğumuz bir benliğe sahibiz. Peki ya göründüğümüzden daha fazlası varsa? Ya benliğimizin sadece alışılmış kalıpları, kayıp parçaları değil, aynı zamanda evrenin büyük, ısıltılı alanıyla ve bize sunduğu olasılıklarla bir bağlantıyı da içeren genişletilmiş bir versiyonu varsa?

***Kendin Olma Kılavuzu*, beden, zihin ve ruhun anlaşılmasını ve birliğini kolaylaştırmak için açık, özlü ve oldukça basit bir dizi açıklama ve egzersiz sunan, kendini tanıma ve kendini geliştirmeye yönelik benzersiz ve kapsamlı bir yaklaşımdır. Birçoğumuz birbirimizle, gezegenle, kendimizle ve bedenlerimizle olan bağlantımızı kaybettik ve bu da sıkıntı ve rahatsızlığa neden oldu. Ancak gerçekte, içimizde sağlık ve esenliğe erişmek için canlandırmayı ve kendi yararımıza kullanmayı öğrenebileceğimiz zengin kaynaklara sahibiz. Bu kitap-taki egzersizleri herkes kişisel keşif ve gelişim için kullanabilir.**

***Kendin Olma Kılavuzu*, içinde zaten var olanı kullanmayı öğrenmenize ve potansiyelinizi genişletmenize yardımcı olacak! Yaptığınız her şeyi her dakika biraz daha var olarak yapmayı öğrenin.**

Bu kitap hem öğretici hem de ilham verici!