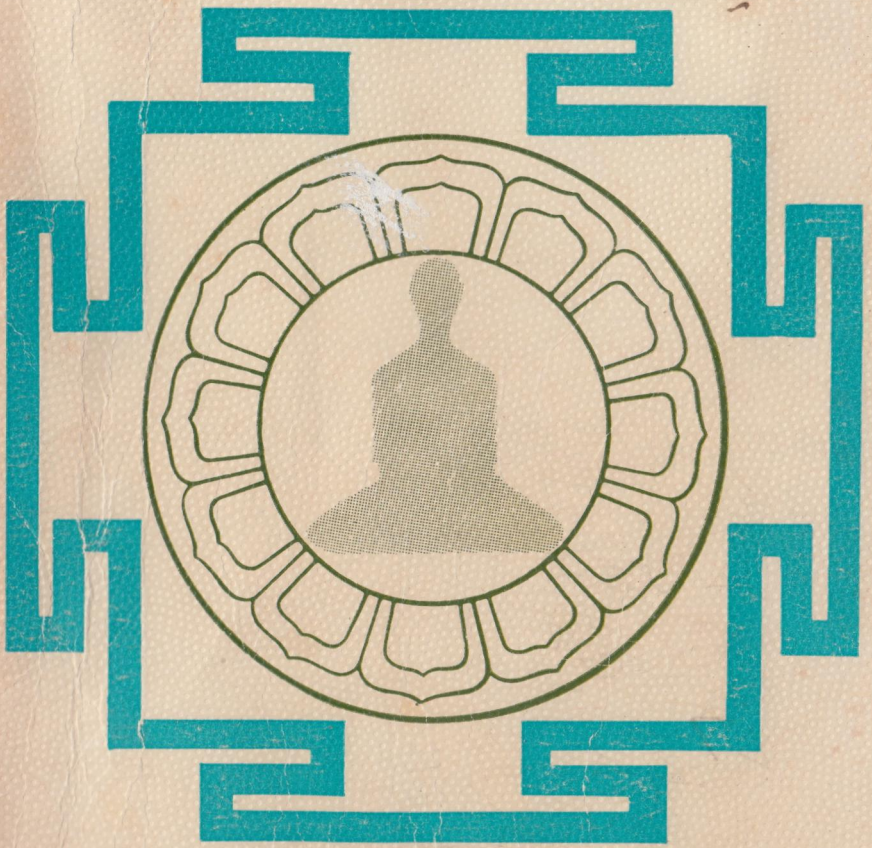
RAJA YOGA

ZİHİNSEL GELİŞME DERSLERİ



YOGİ RAMACHARAKA

RAJA YOGA

Mutluluğun ve başarının ilk şartı gerçekleri bilmek ve kendinizi tanımaktır.

Gerçekleri biliyor musunuz? Kendinizi tanıyor musunuz?

Gerçekler nedir? «BEN» deyince neyi kastedersiniz?

Bu çok önemli soruların cevaplarını elinizdeki kitapta bulacaksınız.

Kendinizi tanımanız, size bilgeliğe giden kapıları açacaktır.

Kendinizi tanımanız, sizi amacınıza ulaştıracak gelişme aşamasına götürecektir.

Dış dünyaya saldırmadan önce içteki dünyanızı zaptedeceksiniz.

Bilinçaltınızı kullanmanız, sizi başarılı yapacaktır.

Kişiliğinizi istediğiniz yönde geliştirebileceksiniz.

Sezgi gücünüzü kullanmanız, size deha olma yollarını açacaktır.

Bilgi ve ilhamın kaynağına ulaşaksınız.

İçinizdeki kudreti kullanmanız, sizi üstün insan yapacaktır.

Gerçek özvarlığınızı ve kaynağını bilmeniz, sizi yüceltecektir.

Her Şeyin Birliğini ve onun içindeki seçkin yerinizi anlayacaksınız.

Olgaç Matbaası, Ankara - 1983

Fiyatı : 400 TL.

RAJA YOGA

ZİHİNSEL GELİŞME DERSLERİ

Yogi Ramacharaka

Çevirenler

Alev T. SUNGU
Psikolog

F. Şahin COŞKUN
Makina Yüksek Mühendisi

Yoga Dizisi : 1

Her hakkı mahfuzdur

Birinci baskı : mart 1983

RAJA YOGA - Zihinsel Gelişme Dersleri - Yogi Ramacharaka
Türkçesi : F. Şahin COŞKUN — Alev T. SUNGU
Yayınlayan : F. Şahin COŞKUN - Bahçelievler 1. Cadde 59/1
ANKARA
Kapak düzeni : Doğan Yurtsevenler
Olgaç Matbaası — Tel : 18 77 26 — ANKARA

YOGİ RAMACHARAKA'NIN ESERLERİ

Hata Yogi	:	Hata Yogi
Psychic Healing	:	Ruhsal sağlık
Science of Breath	:	Nefes alma bilimi
Fourteen Lessons in Yogi Philosophy and Oriental Occultism	:	Yogi Felsefesinde ve Doğu Gizli Öğretisinde Ondört Ders
Advanced Course in Yogi Philosophy	:	Yogi Felsefesinde İleri Kurs
RAJA YOGA	:	Raja Yoga
Gnani Yoga	:	İnana Yoga

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÇEVİRENLERİN ÖNSÖZÜ	7
BİRİNCİ DERS «B E N»	17
İKİNCİ DERS BENLİĞİN ZİHİNSEL ARAÇLARI	39
ÜÇÜNCÜ DERS VARLIĞIN GENİŞLETİLMESİ	61
DÖRDÜNCÜ DERS ZİHİNSEL DENETİM	82
BEŞİNCİ DERS DİKKATİN ARTIRILMASI	104
ALTINCI DERS ALGILAMANIN GELİŞTİRİLMESİ	126
YEDİNCİ DERS BİLİNCİN GELİŞMESİ	147
SEKİZİNCİ DERS ZİHNİN ÜST VE ALT BÖLGELERİ	169
DOKUZUNCU DERS ZİHNİN DÜZEYLERİ	190
ONUNCU DERS BİLİNÇALTININ KULLANILMASI	211
ONBİRİNCİ DERS BİLİNÇALTI İLE KARAKTERİN İNŞASI ...	232
ONİKİNCİ DERS BİLİNÇALTI ETKİLER	254

ÇEVİRENLERİN ÖNSÖZÜ

Mutluluğun, bilgeliğin, yücelmenin ve başarının ilk şartı kendimizi tanımamızdır. İnsanın gerçek varlığı, kaynağı ve güçleri, gerçek bir Yoginin kaleminden, bu kitapta bilimsel bir biçimde açıklanmaktadır. Konunun metafizik, gizli öğreti ve mistik yönlerine değil, ilk aşamada bile günlük yaşayışta uygulanabilen ve olağanüstü sonuçlar veren bilgilere ağırlık verilmiştir. Ancak daha ileri bilgiler arayanlar, özelikle bir süre sonra tekrar okuduklarında kitabın satırları arasında onları da bulacaklardır.

Kitabın ilk yayımından önce içindeki dersler, birincisi Ekim 1905 ve onikincisi Eylül 1906 da olmak üzere aylık kurslar halinde İngiltere'de verilmiştir. Ondan önce de ilk bilgiler aynı şekilde «Yogi Felsefesi ve Doğu Gizli Öğretisinde Ondört Ders» ve «Yogi Felsefesinde İleri Kurs» adında yayınlanmıştır. Metin içerisinde bu derslerde daha geniş ve bilimsel açıklamalarla verilen bilgilerden gerektiğinde kısa özetler halinde söz edilmektedir.

Gördüğü büyük ilgiden dolayı istekleri karşılamak üzere kursların metinleri hiç değiştirilmeden kitap haline getirilmiştir.

Elinizdeki kitap bir din kitabı değil, bir psikoloji kitabıdır. İçindeki bilgiler insanın gerçek yapısını anlattığı için yüzyıllardan beri olduğu gibi bugün de geçerlidir. Bu nedenle, sonuçta büyük dinlerin öğretilerinden bir bölümüne ulaşması Doğu Felsefesinin bilimsel ve akılcı olmasındandır.

Derslerde sunulan bilgilerin yoğun ve okuyucu için çoğunun çarpıcı olabilmesi nedeniyle, bölümlerin dikkatle okunması, incelenmesi ve hatta her birinin tekrar tekrar okunması öğütlenmektedir, salık verilmektedir. Hatta kitabı bir süre sonra yeniden okumanız, bu arada bilinçaltını tarafından değerlendirme yapılacağından, size yeni bilgiler kazandıracaktır.

Her dersin sonunda okuyucuya tekrarlaması ve etrafında bir ideal oluşturması için MANTRAM yahut doğrulama, sağlamlaştırma cümleleri verilmektedir. Bu yolla kullanılan sözcüklerin etkin bir gücü vardır. Kullanan kişi daima kelimelerin anlamını düşünür, yalnızca sürekli tekrarlama yerine, onların anlattığı niteliğin zihinsel bir resmini şekillendirir. Bunlar dua, yahut sihirli cümleler değildir. Fakat manasını hissederseniz ve yeri geldikçe sık sık tekrarlarsanız kısa bir zaman sonra çarpıcı ve güçlendirici zihinsel bir ilâç gibi etki yaptıklarını göreceksiniz.

Yazar eserlerine önsöz yazmamıştır. Derslerin kendisini açıkladıklarını, onların ön konuşmalar olmadan da mesajları almak isteyenlere göre hazırlandığını düşünmüştür. Ancak Budizm ve Raja Yoga Türkiye'de az tanındığından ön bilgiler ile Doğu felsefesinin bilimsel nitelliğini anlatmak için, Batı Bilimi ile ulaşmaya başladıkları ortak bilgiler ve ilkeler özet olarak anlatılmaya çalışılan bir önsöz çevirenler tarafından eklenmiştir.

RAJA YOGA NEDİR?

Yoga bir din değildir. Bir yaşama biçimidir. Yoga yapmak için herhangi bir inanış değişikliği gerekmez. Yoga bir bilimdir. İnsanın sağlıklı, sulh ve sükun içinde, başarılı, mutlu, ahlâklı, zihinsel disiplinli, dünyasal hayatın kısıtlamalarından ve bağlarından kurtulmuş bir geleceğe ulaşması için en uygun şartları araştırır. Konusu doğrudan doğruya insanın yücelmesidir, insanın kendisidir. Yöntemleri bilimseldir. Körükörüne inanışlar, batıl itikatlar, başkalarının söylediklerinden ve yazılı şeylerin yanıltıcı etkisinden uzaklaşarak insanın incelenmesi ile herkesin kendi kurtuluşuna yardım etmektir.

Yoga'nın birçok çeşitleri vardır. Bunların arasında Karma, Bhakti ve İnana yogalarla birlikte Raja Yoga'nın seçkin bir yeri bulunmaktadır. Raja görkemli yada kral gibi demektir.

Türkiye'de en tanınan Yoga, Hata Yogadır. Değişik oturuşlar, beden hareketleri, solunum yöntemleriyle önce insanın bedeninin sağlığını amaçlamıştır. Bedene ruhun egemenliğinin kurulması, kontrolun sağlanması ve böylece da-

ha üstün bilinç merkezlerine ulaşılması için bir araçtır. Hata Yoga çoğu kez, derin düşünce için bedenin hazırlanması yöntemi gibi görülmektedir.

Raja Yoga bu hazırlıktan sonra insanın «Gerçek Varlığını» tanıması ve onu gerek bedene ve gerekse zihnin bütün bölgelerine egemen yapmayı temel alır. Raja Yoga içimizdeki Tanrısal gücü tanımamızı ve onun içimizdeki ve dışımızdaki dünyaya efendilik etmesini sağlar; amaçlar. Bunun için sekiz katlı bir yol izlenir. İlk ikisinde zihin çalışmaları zayıflıkları ve ahlak kuralları, cahilliğin neden ve sonuçları incelenir. Üçüncüsü hazırlık ve rahatlama hareketleri anlatılır. Dördüncüsü ile solunum uygulamasıyla zihinle bedenin bir tek noktada toplanması temin edilir. Beşinci duyuların geri çekilmesidir; izlenimlerin aldatıcılığından kurtulmaktır. Altıncısı konsantrasyon, Yedincisi derin düşünce, meditasyon ve sekizincisi ise **Samadhi**'dir. Bu son bölümlerde başarılı bir Yogi istediği an her yöne çevirebileceği güçlü bir alet geliştirmiştir. Sihir gibi bilinmeyen güçlere sahiptir. Fakat bu doğa üstü güçler eğitimin yan ürünleridir ve istekler yaratacağından ruhsal gelişme için engel sayılır.

Bu ders serisinde, Raja Yoga Bilimi temel ilkelerine uygun biçimde zihin denetimi öğretilmektedir. Bir kimsenin kendi zihninin denetimini elde etmeyi de içine alan güce doğru ilk adım incelenmektedir. Batılı düşünce sistemine göre yetişmiş kimselere onların dili ve yöntemleri ile bu anlatılmaktadır. Yazarı, dış dünyaya saldırmadan önce içteki dünyanın zaptedilmesinin önemini vurgular ve bunu ele alır. Önce kişinin kendi özvarlığını, «BEN»ini tanımasını ister. «BEN»in kendini iradede gösterdiğini ve bu iradenin fiziksel dünyanın olduğu kadar, kişinin bedenini ve zihnini beceriyle kullanması, yönetmesi ve ona emretmesinin yöntemlerini öğretir. Konsantrasyon ve irade gücü Yogilerin olağanüstü sonuçları almasını sağlayan araçlarıdır. Raja Yoga ile insanın bünyesindeki gizli kalmış güçler açıklanmış ve harekete geçirilmiştir. Bu kadar olağanüstü düzeydeki gücü elde ederek Evrenin kuvvetleri üzerinde kontrol sağladıklarında bu Yoga Biliminde ilerlemiş olanlar, ortalama insanlarla karşılaştırıldıklarında Tanrılar gibi görünürler.

Yoga'nın başlangıcı MÖ 1300 yıllarına kadar varır. Buda'nın evini terkettikten sonra yanlarına gittiği iki öğretmen Yogi sayılırsa da, Yoga'nın asıl gelişmesi; çığ gibi büyümesi Buda'dan sonra olmuştur. Öğretisindeki bütünlük ve gerçekliğin Yoga Bilimi üzerinde etkisi büyüktür. Kendisi en büyük Bilge ve Yogi sayıldığı gibi, daha ileri gidilerek Hindu dinlerindeki bir inanışa göre Krişna gibi, Tanrı bedenlenmesi kabul edilmekte ve Yogiler tarafından tapınma derecesinde aşırı sevgi ve hürmet görmektedir (1).

Raja Yoga İkibin yıl kadar önce Patanjali'nin bir araya getirdiği Yoga Sutralarında açıklanmıştır. Bhagavad - Gita ve onun bir bölümü Maharabarata'dan alındığı belirtilmektedir. Fakat Buda'nın öğretisinin özvarlık ile ilgili bölümünün günlük hayata daha yatkın ve uygulamalı hale gelmesi gibidir. Budist metinleri daha mistik ve insanın incelenmesinde daha ileridir. Onların anlaşılabilmesi için bu kitap iyi bir başlangıç niteliğindedir.

İSLAM TASAVVUFU İLE BENZERLİK

Budizm ve Raja Yoga'nın İslâm Tasavvufu ile çok yakın benzerlikleri vardır. Bu kitap içindeki «Mutlak» kelimesi, felsefedeki anlamıyla «ALLAH» diye anlaşılırsa, tasavvuf ile ilgili bir eser gibi kolayca kabul edilebilir. «Her Şeyin Birliği» Tasavvuftaki «Vahdet-i Vücud»; Nirvana ve En Mükemmel Yüksek Bilgi - Fena Fillah ve Beka Billah; Meditasyon - Tefekkür ve Rabıta Kavramları ile kelimelerin ötesinde özde birdir Hallac-ı Mansur'un «Enel Hak» ve İbnu'l - Farıd'ın «Ben O'yum» sözleri Raja Yoga'nın tenkit ettiği değil, tarif ettiği manadadır.

İslâm Mutasavvıflarının bir çok sözlerinin benzerlerini ve açıklığa kavuştuğunu, derslerin çeşitli yerlerinde göreceksiniz. İnsanın yücelmesinde gerçeğe yaklaşıldıkca fikirlerin ve kavramların ayrılığının ortadan kalkması doğaldır. Öğretiler farklı noktalardan hareket ederek başlasalar bile gerçek birdir. İslam Tasavvufunun «ALLAH»tan başlayarak ulaştığı sonuçlara, Raja Yoga insanı inceleyerek ulaşmıştır. Aslında bu «Her kim, nefsini bilirse, Rabbini de bilir» Hadisine; «Yerlerime göklerime sığamadım.

Mümin kullarımın kalplerine sığdım.» Hadis-i Şerifine ve «Bilgiyi ara, bulamazsan içinde ara» emrine uygundur.

Diğer önemli bir benzerlik Raja Yoga'nın insanı Tanrısal sevgi, Tanrısal güç, Tanrısal bilgelikle dolu ve Tanrısal alevin bir kıvılcımı olmasını temel almasıdır.

İslam Tasavvufunun Budizim, Raja Yoga ve diğer Hind öğretilerinden etkilenip etkilenmediğini değil, yalnızca benzerliklerin bir bölümüne işaret ediyoruz ve ülkemizde İslam Tasavvufunun daha iyi anlaşılmasına hizmet edeceğimizi ümit ediyoruz.

BİLİM VE MİSTİSIZM

Batı Bilimi günlük yaşayışta parlak sonuçlar veren, fakat aslında doğa yasalarını yeterli yaklaşıklıklarla açıklayan bilgilere ulaşıp büyük bir gelişme gösterirken Orta Çağın karanlığına neden olan düşünceye karşı, Engizisyon mahkemelerine rağmen bir zafer kazanmıştır. Ancak bugün, gerçeğe yaklaşırken büyük dinler ve özellikle mistikler (Budist, Yogi, Taoist ve İslâm Mutasavvıfları) karşısında aynı başarıyı elde edememiştir. Tersine Rölativite Teorisi, Kuanta Teorileri, Belirsizlik Kuramı, Einstein Alan Kuramı, Yüksek Enerji Fiziği, Parapsikoloji ve spritüalizmin gelişmesiyle onların fikirlerini, öğretilerini kanıtlamaya başlamıştır.

Elinizdeki kitap bu çalışmalardan önce yazılmıştır. Öğretisinin başlangıcı en az yirmibeş yüzyıl öncesine gitmektedir. İçerisinde belirtilen bazı fikirler değil yirminci yüzyılın başında, yirmibeş yıl öncesi bile Bilim tarafından metafizik ve irrasyonel diye bir kenara atılıyordu. Aşağıda bunlardan bazı örnekler vereceğiz. Bilim tarafından henüz açıklanmamış düşüncelere rastladığınızda bunları hemen reddetmeyip, bir kenara not ediniz. Kısa bir süre onların da kabul edildiğini görebilirsiniz.

Buda herşeyin rölatif olduğunu ve ikilemle anlaşıldığını, Evrenin çeşitli yerlerinde zamanın farklılığını, zamanın zihnimizin yarattığı bir kavram olduğunu, maddenin bulunmadığı yerde uzay ve zaman bulunmadığını anlatmıştır. Buna benzer sözler Rölativite teorisinde de geçer.

Atom fiziğinin gelişmesinden çok önce Bhavagad-Gita'da antimadde ve Antimadde dünyalardan söz edilmiş, Evrenin oluşumu ile bunların yer aldığı açıklamalar yapılmıştır.

Batı her şeyin temeli diye aldığı maddenin ne olduğunu henüz bilmemektedir. Atom modeli sık sık değişmektedir. Yeni partiküller bulunmakta fakat elektronun yörüngesi bile bilinmemektedir. Atom, bilim adamlarının zihinlerinde bir takım olasılık hesapları ile özdeştir, deneyleri yaparken edindikleri izlenimlerin zihinlerindeki değerlendirmeleridir. Diğer bir deyimle günlük uygulamaların ötesinde, gerçek aranırken ilerlendikçe her şey yokluğa ve zihinsel kavramlara dönüşmektedir. Bilimin bugün kabul ettiği atom kimyacıların güneş sistemi biçimindeki atomuna değil Yogilerin ve Budistlerin atomuna daha yakındır.

Diğer bir örnek canlı konusudur. Batı bilimi henüz canlının bir tanımını yapmamıştır. Canlı veya cansız olduğu saptanamayan yeni varlıklar bulunmakta ve incelenmektedir. Kristallerin zihinsel işlemlere sahip ve canlı sayılabileceklerine dair kanıtlar vardır (2). Bu konuda Raja Yoga incelemeyi atomların zihinsel işlemlerine kadar götürmüştür ve zihin-enerji-madde üçlüsü gözönüne alınmadıkça gerçeğe ulaşılamayacağını belirtmiştir.

Buna benzer örnekler pek çoktur. Teorik yüksek enerji fizikçisi Fritjof Capra'nı 1975 yılında yayınladığı «The Tao of Physics» adlı bilim felsefesi kitabında bu örnekleri ve bilimsel açıklamaları yapılmıştır (3). Orada belirtildiği gibi, bugünün fizikçisi Doğu Felsefesiyle tam bir fikir birliğine ulaşmış mistiklerin şu ilkelerini benimsemiş ve deneylerinde görmeye başlamıştır:

— Duyu organlarından gelen bilgilerin yanıltıcılığı,
— Her şeyin rölatifliği ikilemle anlaşıldığı,
— Uzay ve zamanın eşdeğerliliği,
— Her şeyin zihin tarafından yaratıldığı,
— Her şeyin birliği,

Batı Bilimi ile Doğu Düşüncesinin yakınlaşmasının yararları büyüktür. Aslında Doğu düşünce sistemi en az Batı Bilimi kadar bilimseldir. Bu nedenle elinizdeki kitapta

açıklanan düşünceleri metafizik, irrasyonel, akıldışı olduğu peşin hükmü ile okumayınız. Skolastik düşünceden, körü körüne inançtan (bunlar bilimin bazı bölümlerinin uygulamasından da gelse) kendinizi kurtararak, diğer bir deyimle bilimsel düşünüş şekliyle bu kitabı okuyunuz.

BATI VE DOĞU PSİKOLOJİ BİLİMİ

Bugünün Batı Psikoloji bilimi C. G. Jung'un deyimi ile «ruhsuz bir ruhbilimdir.» Bilimsel maddeciliğin etkisiyle gözle görülür, elle tutulur olmayan her şey kararsızlık yaratmakta ve laboratuarda kanıtlanmayanlar yok farzedilmektedir. «Bilimsel» diye kabul edilebilir tek şey, belirgin madde ya da duyularca algılanabilir niteliktekilerdir. Beyin, hormonlar, içgüdüler, kalp atışları manevi değerlerin üzerine geçmiştir (4). İç gözlem yöntem olarak reddedilmiş yerine anketlere verilen belirsiz «evet, hayır, belki» kelimeleri ve süjelerin bazı sözcüklere Çağrışım sonucu verilen cevapları geçmiştir. Bu cevaplar doğaldır ki içgözlemlerden gelmektedir. Fakat geliştirilmiş bir yöntemle elde edilmediklerinden veya hastalardan geldiklerinden yetersiz kalmaktadır. Ayrıca bunların değerlendirmesi herkesce değişik yapıldığından bir değil ne kadar felsefe varsa o kadar da ruhbilim ortaya çıkmaktadır.

Batı bilimi maddeyi temel alarak enerji ve zihnin ondan doğduğunu kabul edip araştırmasını sürdürmektedir. Tüm bilginin dış organlarımız yoluyla elde edilen izlenimlerin çözümlenmesiyle kazanılacağı sanılmaktadır.

Halbuki Doğu Bilgeleri insanın zihninden başlamış ve ilk önce onu incelemiştir. Onun gözünde deneyin kendisi değil, deneyi yapanın neyi gördüğü ve nasıl değerlendirdiği daha önemli bir problemdir. Çünkü duyu organları yetersizdir; zihin yanılgılara açıktır; her olay zihnin bu yanılgılar içinde yarattığı bir imgedir. Bu yanılgıdan kurtulmak deney yapmaktan da, deneyin gerçek sonuçlara ulaşması yönünden de önemlidir. Gerçeğin bulunabilmesi için her şeyi gerçek haliyle algılayabilmek, görebilmek ve gerçeği gerçek içinde anlayabilmek gerektir. Bunun için insanın kendisini, özvarlığını, «BEN»ini iyi tanıması, dış dünyadan alınan izlenimleri dahi ortadan kaldıran konsant-

rasyon, maditasyon yöntemleri ile iç gözlem yapılması gereklidir. Bu yolla zaten içimizde mevcut bulunan ve Budistlerin «En Mükemmel Yüksek Bilgi» dedikleri ve ulaşma yollarını bütün açıklığı ile anlattıkları bilgiye varmak mümkündür.

Buda bu bilgiye ilk ulaşan kişidir. Batı Bilimi ise bu bilginin kırıntılarından bazı şeyleri doğru - yanlış söyleyen eski Yunanlıların düşüncelerini temel edinerek işe başlamış birçok karanlık dönemler geçirmiştir. Halbuki «Batıdan gelmeyen her şey irrasyoneldir» şeklindeki düşünce terkedilseydi, insanlık şimdi daha daha ileri düzeylere ulaşmış olurdu.

Son yüzyıl içerisinde Batı Psikoloji Bilimi önemli gelişmeler kaydetmektedir. Önce «İçimizdeki BEN'in» bilinçaltı olduğunu düşünmüştür. Ancak gerçeğin daha derinlerde bulduğunu, sezmiş, «bilinç ve bilinç ve bilinçaltı işlevlerini» daha değişik gözle incelemeye başlamıştır. Bilinç dışında Oedipus veya Elektra kompleksinden başka şeylerin bulunduğunun farkına varmıştır. Ancak bunlar yazarların yetenekleriyle sınırlı kalmıştır. Her ne kadar Doğu Düşüncesiyle ilgili eserlerin yayımının artması, seyahat imkânlarının kolaylaşması ilgiyi ve yakınlaşmayı geliştirmekteyse de henüz hiçbir Batılı yazar, psikolog mistiklerin düşüncesine tam olarak girememiştir. Nitekim Neo Psikanalistlerden Erich Fromm, Psikanaliz ve Zen Budizm adlı eserinde şunları açıklamaktadır: «Kuşkusuz bütün bilinçdışının tümüyle bilince çıkarılması amacı genel psikanaliz amacının çok daha ilerisinde olan bir amaç. Bunun böyle olmasının nedenini anlamak güç değil. Böylesine genişliği olan bir amaca ulaşmak Batı'da insanların üstlenmeye istekli olabileceklerinden çok daha büyük çabayı gerektiriyor.» Ayrıca itiraf etmektedir: «Bu kitapta Zen Budizmin düşüncesel yapısının sistemli bir sunuluşu söz konusu değildir. Zaten böyle bir işi üstlenmek benim bilgimi de yaşantılarımı da aşar.» (5).

Batı Psikoloji Bilimi ruhsal hastalık belirtilerinin zorladığı sınırlamalardan kendini kurtarması ve insanın yücelmesine, mutluluğa erişmesine yönelmelidir. Henüz Batı Bilimi, Batı kültürünün geçirmekte olduğu bunalıma ça-

re bulmak yerine insanın otomatikleşmesi, bıkkınlık, huzursuzluk, hayatın donuklaşması, kendi çevresinden ve doğadan yabancılaşması ve üretimin bir aprçası haline gelmesini sağlamaktadır. Mutsuzluk ve huzursuzluk nedenleri çoğalmaktadır (5).

Bu noktada Doğu felsefesinin öğretileri Batı insanına ilginç gelmeye başlamıştır. İlgilinin artması Doğunun insanı daha yüce bir varlık olarak tanıması, onun yücelmesi ve mutluluğunun yasalarını en derin bir biçimde incelemiştir. Örneğin Budistler ruhsal halinin şartlı ilişkilerinin incelenmesi için 404.948.533.248 soru saptamışlardır. Bu değer on soru ve beş seçenekle mutluluk derecesini saptayan veya sekiz sözcüğe verdiği cevaptan hastanın bunalım kaynağını buluverenlerle karşılaştırma imkânını size verebilir. Diğer konularda da aynı farkın bulunması Budist Arahatlarının (İslam tasavvufundaki Evliya ve Veli karşılığı kişilerin) sağlıklı kişiliğin ideal tipi kabul edilmesine nedendir (6).

Psikologlar dışında ruhun tanınması yönünde yapılan çalışmalar gelişmektedir. Parapsikoloji ve Spritüalizm insan zihninin gücünü ortaya koymaktadır. Nobel armağanı kazanmış bilim adamlarının bile Doğu düşüncesine uygun zihin ve ruh kavramlarına ulaşmaya başladıklarını bildiren haberler gelmektedir. Örnek olarak 1963 Fizyoloji - Tıp dalı nobel ödülü sahibi Eccles Raja Yoga'nın belirttiği gibi bir zihne ve ruha inandığı anlaşılmaktadır : Kendisi «herbirimizde ana rahmindeyken ya da doğduktan hemen sonra fiziksel beynimize girmiş maddesel olmayan ve algılayan bir benlik vardır. Bu zihin bizi insan kılan şeydir. İnsan olma niteliklerimizin hepsi onun eseridir. **Maddesel olmayan benliğimiz,** aracısı olan beyni yönetir» diyor. Ayrıca çoğunluk bilim adamları için en büyük saçmalık olan bir şeyi de büyük bir cesaretle savunuyor: Bu maddesel olmayan benliğin, fiziksel beynin ölmesinden sonra yaşamasını sürdürdüğünü (7).

Ateşte yürüyenleri inceleyen Antropolog Steven Kane, ateşte yürümenin psikolojik nedenlerle açıklanabileceğini söylemektedir. Sonra bu görüşlerini daha geliştirmiştir: «Ateşte yürümek ve ateşle oynamak gibi olaylar, ruhun

maddeye üstünlüğünün klasik örnekleridir.» (8). Raja Yoga bunu «BEN» zihin, enerji ve maddeye egemendir diye ifade etmektedir.

Yukarıdaki açıklamaların Batı bilimi ile Doğu Felsefesinin birleşmeye başladıkları temel hakkında bir fikir verdiğini ümit ediyoruz.

Önsözü Buda'nın öğütlerinden bir derleme ile bitirmemize izin veriniz.

Korkup gittiğin dağ, orman, mağara
Istıraptan kurtaracak sığınak değil ki.
Ananı, babanı kendine sığınak yapma
Ölüme karşı onların sığınığa yok ki,
Bedenini kendine sığınak yapma
Hastalanır, ihtiyarlar, ölür ve çürür.
Aklını kendine sığınak yapma
Yanılır, yorulur, kederlenir, oynak ve tembeldir.
Gerçek Varlığını kendine sığınak yap
Ölümsüzdür, hastalanmaz, yaralanmaz ve bilgedir.

Çünkü buradaki «Gerçek Varlık» kelimesi Tasavvufun ve Raja Yoga'nın «BEN»i ile eş anlamdadır.

Mutluluk ve sevgi dolu günler dileğiyle.

Alev T. SUNGU **F. Şahin COŞKUN**

---

(1) *Selections From Swami Vivekananda* Advaita Ashrama, s. 21. Maharishi Manesh Yogi *On The Bhagavad - Gita,* Penguin Books s. 10.
(2) Prof. Dr. Sevinç Karol *Modern Bioloji,* M.E.B. yayınları s. 137.
(3) Fritjof Capra *The Tao of Physics* Fontana/Collins
(4) C. G. Jung *Bilinç ve Bilinçaltının İşlevi* Say Kitap Pazarlama. s. 21.
(5) Erich Fromm *Psikanaliz ve Zen Budizm* İlhan Güngören s. 12 - 13 - 106.
(6) C. Hall ve G. Lindzey*Theories of Personality* John Wiley and Sons. s. 372.
(7) *Bilim Dergisi* Mart 1983 s. 31.
(8) A.g.e. s. 46.

BİRİNCİ DERS

«BEN»

Hindistan'da, «RAJA YOGA» bilimine başlamak isteyenler Yogi Ustalarına geldiklerinde, gerçek kişiliklerinin tabiatı hakkında kendilerine bir dizi ders verilir. İçlerindeki gerçek «BEN» i anlamaları ve bilinçlerini kavramaları için gerekli gizli bilgiler açıklanır. Gerçek kişiliklerine göre, yanlış ve kusurlu bilgilerden nasıl kurtulabilecekleri gösterilir.

Adayın, bu öğretiyi öğrenmesine veya hiç olmazsa bilincinde gerçeğin yer etmesine kadar daha ileri bilgiler kendinden saklanır. O sıradaki kimliğini bilinçli olarak anlayıncaya kadar daha ileri gitmesi durdurulur. Çünkü o kuvvetin kaynağını anlamaya, ayrıca içindeki güç ve ıradeyi hissetme kudretinde dahi değildir. Bu kudret RAJA YOGA öğretiminin konusudur.

Eğer aday şimdiki kimliği üzerine açık ve bilgili bir kavrama ulaşmış bulunsa bile Yogi ustaları tatmin olmazlar. Aynı gerçeği **hissetmek** ve gerçek kişiliğini **bilmek** zorunda olduklarında ısrar ederler. Bu bilgilerin adayın günlük hayatının bir parçası durumuna gelmesini, kafasında devamlı bir fikir halinde bütün düşünce ve hareketlerini yeniden düzenlemesini isterler.

Bazı adaylarda, bu anlayış, adayın bütün dikkati kendine verilen göreve doğru toplanmış iken

birden şimşek gibi aydınlanır. Diğer hallerde adayların, bilinçlerinde bu anlayışı kazanmadan önce sert bir yetiştirme kursunu izlemeleri gerekli bulunur.

Yogi Ustaları gerçek kişiliğin bilinçte uyanmasının iki derecesi olduğunu öğretirler. Birincisini "«BEN» bilinci" diye adlandırırlar. Bu aşama adayın **gerçek varlığının** tam bilincine varmasıdır. Bu sayede aday bedene bağlı bulunmayan ve yaşayan gerçek bir varlık olduğunu ve dolayısıyla da gerçek hayatı **anlar.** (Bu arada hayatın, bedenin çürümesinden sonra da devam ettiğini de belirtelim.) İkinci aşamayı Yogiler «BEN O'yum» bilinci diye isimlendirmektedirler. Bu aşama, bir kimsenin kendi gerçek kimliğinin Evrensel hayatla birliğinin, açıklanmış veya açıklanmamış bütün hayat biçimleriyle ilgisinin ve kendi dokunulmazlığının bilincine varmasıdır. Bu bilinçlenmenin iki derecesi «Gelişme Yolunu» arayan herkese açıklanır. Bu bilgi bazılarına aniden,bazılarına da yavaş yavaş, çok kimseye ise RAJA YOGA çalışmalarının uygulamaları ve eksersizleri yardımı ile gelişir.

Yogi ustalarının, adaya verdikleri ilk ders yukarıda belirtilen birinci dereceye yönelmektir. Bu dersin ana fikri şöyle özetlenebilir : Evrenin en yüksek zekâsı, MUTLAK, insan dediğimiz ve bu gezegenin en üstün varlığında kendini göstermiştir. MUTLAK, Evrende uzak dünyalar, güneşler ve gezegenlerde sonsuz sayıda hayat biçimlerinde de kendini göstermiştir. Bu hayat biçimlerinin çoğu bu gezegendeki bizler tarafından bilinmemektedir ve ortalama bir insan aklı ile kavranamaz. Fakat Yogi felsefesinin bu sayısız hayat şek-

liyle uğraşan bölümünün derslerimizle ilgisi yoktur. Zira amacımız, insan zihninde onun gerçek tabiatının anlaşılmasını ve kudretinin gelişmesini sağlamaktır. İnsan, dışındaki Evrenin sırlarını çözmeden önce, içindeki Evrene, kendi egemenlik alanına hükmetmelidir. Bunu başardıktan sonra bilgi sofrasından kırıntılar dilenen bir köleden çok, sırlarını isteyen bir efendi olarak dışındaki âlemin bilgilerini kazanmak için ilerlemelidir. Herkes için en gerekli bilgi kendisine ait bilgilerdir.

MUTLAK'ın bu gezegende en üstün görünümü insan, olağan üstü biçimde düzenlenmiş bir varlıktır. Bunu ortalama bir kimse bile gerçek doğanın bir parçası olarak anlar. «Fourteen Lessons in Yogi Philosophy and Oriental Occultism» (Doğu gizli öğretisi ve Yogi Felsefesinde ondört ders) ve «Advanced Course in Yogi Philosophy» (Yogi Felsefesinde İleri Kurs) adlı önceki derslerimizde açıklandığı gibi insan fiziksel, ruhsal ve zihinsel oluşumu içinde en üstün ve en düşük düzeydeki hayatı içinde bulundurur. Kemiklerinde mineral hayat şeklini gösterir. Gerçekten kemik, kan ve vücudunda mineraller vardır. Bedenin fiziksel hayatı, bitki hayatına benzer. Pek çok fiziksel istek ve heyecan, zamanla daha üstün değerleri altetmekte ve onlardan daha kuvvetli hale gelmektedir. Bundan başka insan kendisinin olan fakat ilkel hayvanlarda bulunmayan zihinsel karakteristiklere sahiptir. İnsanlarda, yahut daha iyisi, daha fazla veya daha az derecede görülmek üzere bütün insanlarda, mevcut yeteneklerine ek, henüz gizli halde duran daha yüksek yetenekler bulun-

maktadır. Bunlar pek az kimsede görünür ve ifade edilir. Halbuki bu gizli yeteneklerin gelişmesi ve ortaya çıkması, gelişmenin belirli bir aşamasına erişen herkes için mümkündür. Adayın bu gelişme için istek ve açlığı, gizli kabiliyetlerinin bilinçte doğmasını sağlar.

Bundan başka insanda o mükemmel şey, irade vardır. Benliğin bu kudretinin MUTLAK'tan doğma hakkı oluşu, Yogi felsefesini bilmeyenler tarafından güç anlaşılmaktadır.

Fakat, bu zihinsel ve fiziksel şeyler insanın kendisi **değildir.** İnsan, kendisine ait olan, bu alet ve cihazları, kontrole, yönetmeye ve onlara efendilik yapmaya muktedir olmadan önce kendisinin ne olduğu gerçeğini anlamaya başlamak zorundadır. «BEN» ile «BEN OLMAYANI» ayırt edebilmelidir. Bu, adaya verilen ilk ödevdir.

İnsanın gerçek varlığı kutsal ateşten gönderilmiş Tanrısal kıvılcımdır. O Tanrısal ana babanın çocuğudur. Ölümsüzdür, Ebedidir, Yıkılmazdır ve Mağlup edilemez. İçinde bilgelik, kudret ve gerçeğe sahiptir. Fakat içinde insanı, insanın adını taşıyan çocuk gibi gizli ve potansiyel niteliklerinden bazen habersizdir ve kendisini bilmez. Onda gerçek tabiatının bilgisi geliştiğinde ve uyandığında, niteliğini ve MUTLAK'ın kendine ne verdiğini anlar. Gerçek kişiliği uyanmaya başladığında, ona ek durumdaki şeyleri, yarı uyanıklık halinde iken kendisinin kendi varlığı diye kabul ettiği şeyleri bir tarafa bırakır. Bunlardan kurtulduktan sonra en sonunda «BEN OLMAYANLARI» tamamen terk eder. Bu eklere tutsaklığından kur-

tulur. Sonra terk ettiği ilâvelere döner ve onları kullanır.

«Gerçek kişilik nedir?» diye düşündüğümüzde önce «BEN» dediği zaman insanın neyi kastettiğini araştıralım.

İlkel hayvanlar bu «BEN» hissine sahip değildir. Dış dünyanın, isteklerinin, hayvansal arzu ve hislerinin bilincine varmışlardır. Fakat bilinçleri, kendilerini bilme aşamasına erişmemiştir. Kendilerini ayrı bir varlık gibi düşünemezler ve düşüncelerini yansıtamazlar. Tanrısal kıvılcımın, benliğin, gerçek kişiliğin bilincine varamamışlardır. Tanrısal kıvılcım ilkel hayat biçimlerinde hatta insan hayatının ilkel şekillerinde dahi, varlığın özünde vardır. Fakat ışığını kapatan birçok kılıfla gizlidir. Bununla beraber o daima oradadır. Vahşinin zihninde uyur ve vahşi uyandığında ışığını dışarı vermeye başlar. Siz de onun ışıklarının, onu örtenleri delerek çıkması, zorlu çabayı gerektirir. Gerçek kişilik uykusundan uyandığında, rüyaları kaybolur ve dünyayı olduğu gibi, kendi rüyalarının saptırılmış görüntüleri gibi değil, gerçek içinde görmeye başlar.

Vahşi ve barbarlar «BEN» bilincine çok az ölçüde varmışlardır. Bilinç yönünden hayvandan biraz daha yukarıdadırlar. Onların «BEN»i hemen hemen bedenlerinin istekleri, iştahlarının tatmini, hislerinin memnun edilmesi, kişisel rahatlarının güvenliğe alınması, şehvetlerinin açıklanması ve vahşi kuvvetlerinin vb. bilincidir. Vahşide içgüdünün en düşük bölümü «BEN» in bulunduğu yerdir (Fourteen Lessons in Yogi Philosophy and Oriantal Occultism isimli eserimizdeki insanın de-

ğişik zihinsel düzeylerinin açıklamalarına bakınız.) Eğer bir vahşi düşüncelerini analiz edebilseydi, «BEN»in fiziksel bedeni olduğunu söylerdi. Vücudun bazı his, istek ve arzuları olduğunu ifade ederdi. Böyle bir insanın «BEN»i fiziksel bir «BEN»dir. Bedeni onun şeklini ve varlığını temsil eder. Yalnızca vahşiler arasında değil bugünün uygar insanları arasında da bu aşamada bulunan birçok kişiye rastlarız. Onlar düşünme ve mantık güçlerini geliştirseler de bazı kardeşleri gibi zihinleri içinde yaşamazlar. Onlar düşünme güçlerini bedenlerinin isteklerini ve arzularının tatmininde kullanırlar. Gerçekte içgüdü kademesinde yaşarlar. Böyle bir şahıs «zihnim», «ruhum» diyebilir. Fakat gerçek kişiliğini anlamış bir ustanın gördüğü yüksek düzeyde değil, daha aşağıdan, içgüdü aşamasında yaşayan ve kendisini daha yüksek niteliklerde gören bir insanın görüş açısından ifade eder. Böyle bir insan için bedeni «BEN»dir. Onların «BEN»leri hisleriyle sınırlanmıştır ve hislerinden gelmektedir. Tabiidir ki, «kültür» ve «uygarlıkta» ilerlemiş bir insan olarak hisleri de eğitilmiştir. Ancak kendisinden daha az eğitilmiş bir kişinin daha çok maddesel şeylerle ve daha çok hissinin memnun edilmesiyle tamamen tatmine ulaşmasına rağmen, az eğitilmişten daha seçkin şeylerle tatmin bulur. Halbuki bilincindeki gerçek bir gelişme ve açılma ile mutlu olmalıydı. İlerlemiş öğrenci ve ustaların yüksek derecede hislere sahip bulunduğu doğrudur. Çoğu zaman ortalama insana göre daha üstündürler. Bu gibi hallerde hisler, iradenin yön vermesiyle eğitilmiştir. Ruhun ilerlemesini engelleyen şeyler yerine, insanın efendisi yerine hizmetçisi yapılmıştır.

İnsan yukarıda adı geçen düzeye yükseldikçe daha yüksek bir«BEN» kavramına ulaşmaya, aklını ve mantığını kullanmaya başlar ve zihinsel düzeye geçer. Zihni akıl seviyesinde görünmeye başlar. İçinde, bedeninden daha yüksek bir şeyin varlığını keşfeder. Zihninin kendi fiziksel bölümünden daha **gerçek** göründüğünü, derin düşünce ve çalışma sırasında bedensel varlığının hemen hemen unutulduğunu keşfeder.

Bu ikinci aşamadaki insan biraz sonra şaşkın hale gelecektir. Cevap isteyen problemler bulur. Fakat onları cevaplandırdığını düşündükçe problemler yeni biçimlerde ortaya çıkar ve kendi 'açıklamasının açıklamasını, yapmaya davet edilir. Zihin olağanüstü bulmaya başladığı bir alana ulaşır. Yine de insan kendisinin bir çemberin içinde gezindiğini ve daima bilinmeyenlerle karşı karşıya kaldığını anlar. Bu onu rahatsız eder. Eriştiği «kitaptan öğrenme» aşamasında ilerledikçe daha fazla rahatsız olur. Az bilgili insan kendisini daha bilgiliden yardım istemeye, ondan açıklama yapmasını istemeye zorlayan bir çok problemin varlığını görmez. Yeni problemleri ve bunların cevaplandırılmasının imkânsızlığını görecek düzeyde zihinsel gelişmeye ulaşmış bir kimseyi bu seviyeye kadar ilerlemiş kimseler anlayamaz.

Bilinçlenmenin bu aşamasında insan «BEN»ini zihinsel bir şey ve bedenini daha düşük düzeyde bir arkadaşı gibi düşünür. İlerlediğini hisseder. Fakat henüz «BEN»in, onu şaşırtan sorularını ve bilmecelerini cevaplayamaz, ve o kişi çok bedbaht olur. Böyle bir insan çok zaman karamsarlık içinde yaşar. Hayatı tamamen kötü ve ümit kırıcı,

mutluluktan çok bir felaket diye nitelendirir. Karamsarlık bu aşamaya aittir. Fiziksel ve ruhsal düzeyi bu, bu seviyedeki insanlarda karamsarlığın bu kötü sonucu vardır.Eskiden onun huzurunu kaçıran böyle düşünceleri yoktu. Hayvansal tarafını memnun etmek yeterliydi. Oysa daha sonraki insan,zihnini kendisi olmaktan çok kendisinin bir aleti diye tanımaktadır. Ve gelişmesinin bu aşamasında dahi eksik durumunu bilir. Ve yine bilir ki, benliğinin içinde saklı bütün bilgilerin anahtarına sahiptir. Uyanmış, iradesi tarafından eğitilmiş, geliştirilmiş ve yönetilmiş zihni geliştiğini kavrayabilir. İlerlemiş kişi bunu bilerek uzun süre ümitsizliğe kapılmaz. Gerçek tabiatını ve imkânlarını tanıyarak kuvvet ve yeteneklerinin bilincinin farkına vardığı oranda eski kötümser fikirlerine güler ve eski elbise gibi onları terkeder. Bilinçlenmenin zihinsel aşamasında bulunan insan kendi kuvvetini bilmeyen büyük bir fil gibidir. Engelleri yıkabilir ve kendisini hemen hemen her şartın veya çevrenin içine sürebilir. Fakat kendi gerçek şartları ve kuvvetinden haberi bulunmadığından yanlış bir yola girebilir veya bir kâğıt hışırtısından korkabilir.

Adayımız başlangıçta, yani saf zihinsel düzeyden ruhsal düzeye geçtiğinde «BEN»in gerçek kişiliğinin beden ve zihinden üstünlüğünü, her ikisinin de «BEN» tarafından bir alet ve cihaz gibi kullanıldığını anlar. Bu bilgiye saf mantıkla gelinemez. Bununla beraber zihin böyle gayretleri kavramak ve konuyu anlamakta yardım için gereklidir. Yogi Ustaları da onu kullanır. Ancak gerçek bilgi bilinçlenmenin özel bir şekli gibi gelir. Aday

gerçek «BEN» den haberdar olur. Bu bilinçlenmeye ulaştığında aday Müptedi (yeni başlayan) derecesindedir. İkinci derece bilinçlenmeye geçtiğinde ve «BÜTÜN» ile ilişkisini anlamakta ilerlemeye başladığında, diğer bir deyimle varlığının genişlediğinin belirtilerini görmeye başladığında, Ustalık yoluna girer.

Bu dersimizde adaya «BEN» bilinçlenmesini ve gelişmesinin veya arttırılmasının metodlarını göstermeye çalışacağız. Aşağıda alıştırmalar ve gelişme talimleri vereceğiz.Adayımız, bu direktifleri bilinçli ve dikkatli bir şekilde izlenmesinin «BEN» bilinçlenmesini yeterli oranda uyandırdığını ve daha üst düzeyde bir güç ve gelişme sağladığını anlayacaktır. Bunun için adayın gerçek benliğini bildiğini ve bilinçlenmenin uyandığını duyması gereklidir. Arkasından kademe kademe daha yüksek «BEN» bilinçlenmeleri gelecektir. Çünkü bu yola girildiğinde artık geri dönüş yoktur. Bu yolculukta mola ve aralar bulunabilir. Fakat bir kez kazanılmış şeylerin kaybedilmesi diye bir şey yoktur.

Bu «BEN» bilinçlenmesi, en yüksek aşamasında dahi «aydınlanma» diyeceğimiz duruma doğru ilk adımdır. «BÜTÜN» ile bağlantının ve ilişkinin anlaşılmaya başlandığının işaretidir. «BEN»in zaferinin bütün görünüşü «aydınlanma»nın zayıf bir pırıltısıdır. Aday «BEN» bilinçlenmesine tam girerse bir «müptedi» olur. Aydınlanma yoluna giren müptedi ustalık yolunda ilk adımı atmıştır. Müptedilik kendi gerçek varlığının bilgisine inancın uyanması, «aydınlanma» ise insanın gerçek tabiatının ve onun «BÜTÜN» ile ilgisinin

açığa vurulması gibidir. «BEN» bilinçlenmesinin ilk ışıklarına erişildiğinde, aday daha yüksek derecedeki bilinçlenmeye doğru gelişmenin anlamını kavramaya başlar. Kendi içindeki gizli güçleri kullanmaya, kendi zihinsel durumlarını kontrola, bir bilinç merkezi haline gelmeye ve böyle bir merkezin etrafında onu avlamak için dolanan dış dünyanın etkilerinden yararlanmaya daha fazla muktedir olur.

İnsan kendisinden ötedeki bir etkiyi kullanmayı ümit etmeden önce kendisinin efendisi haline gelmelidir. Gelişme ve kudrete giden özel bir yol yoktur. Her adım sırası gelince atılmalıdır. Her aday kendisi ve kendi gayreti ile yükselmek zorundadır. Fakat ona zor yerlerden geçerken, daha önce bu yolu aşmış bir öğretmen yardım etmelidir.

Adaya hepsi önemli olduğundan aşağıdaki talimata tam bir dikkatle uymasını kesinlikle ihtar ederiz. Onların herhangi birisini kısmen de olsa ihmal etmeyiniz. Size yalnızca gereklileri veriyoruz, ve onuda «mümkün olduğu kadar» diye ifade ediyoruz. Dikkat ediniz ve verilenleri sıkı şekilde izleyiniz. Bu ders daha ilerlemeden önce iyice öğrenilmelidir. Yalnızca bu birinci derste değil, bütün çalışmalar sırasında, bütün aydınlık ve gelişmeler sizin oluncaya kadar her aşamada aynı şekilde devam edilmelidir.

BAŞLANGIÇ İÇİN ADAYA YARDIM AMACIYLA DÜZENLENMİŞ ALIŞTIRMALAR VE KURALLAR

Başlangıç devresi boyunca uygulanacak bu ilk eğitim bilgisi, adayın «BEN»in bireyselliği bi-

lincine ermesi ve konunun tamamen anlaşılması için düzenlenmiştir. Adaya bedeninin dinlendirilmesi, zihninin sakinleştirilmesi, bilinçte açık ve kesin şekilde oluşuncaya kadar «BEN» kavramı üzerinde derin şekilde düşünmesi öğretilir. Bununla metidasyon ve konsantrasyonun daha kolayca uygulanabildiği zihinsel ve fiziksel şartların elde edilmesini sağlayacak ortamın tanımını vermekteyiz. Meditasyonun bu derecesi aşağıdaki alıştırmalarla kazanılacaktır. Böylece aday bunlarla kendini tanımaya başlayacaktır.

MEDİTASYON DURUMU : Eğer mümkünse sakin bir yere veya odaya çekiliniz. Burada rahatsız edilmek kuşkunuz olmasın ki, zihniniz kendini güvenlikte ve rahat hissedebilsin. Tabii ki, en ideal şartlar her zaman elde edilemez. Sağlayabildiğiniz en iyi ile yetininiz. Buradaki fikir kendinizi mümkünü kadar rahatsız edici etkilerden uzak tutabilmeniz, kendinizle yalnız kalabilmeniz gerçek kişiliğinizle birlik olabilmenizdir.

Sinirlerinizin de kaslarınızın dinlenmesini sağlayabileceğiniz yatak veya rahat bir sandalyeye yerleşmeniz iyidir. Bu şekilde, varlığınızın her parçasına en mükemmel sükûnet ve rahatlık işleyinceye kadar her kasınızın gevşemesini temin ederek bütün her şeyi «bırakabilmelisiniz.» Bedeninizi rahatlatın ve zihninizi sakinleştirin. Bu şartlar uygulamanın ilk dönemlerinde en iyi şekilde sağlanmalıdır. Aday belli bir ustalık derecesi elde ettiğinde nerede ve ne zaman isterse zihinsel sükûnet ve fiziksel rahatlığı elde edebilecektir.

Fakat aday, günlük hayatta da meditasyon halinde bulunarak «rüyada» imiş gibi dolaşmak-

tan korunmalıdır. **Şunu unutmayınız,** meditasyon hali tamamen iradenin kontrolü altında uygulanmalıdır. Meditasyon haline önceden düşünerek ve özel zamanlarda girilmelidir. İrade diğer bütün ruhsal durumların efendisi olduğu gibi bunun da efendisi olmalıdır. Müptedi uyur-gezer veya hayal kurucu değildir. Fakat kadın veya erkek bütün müptediler kendilerini ve bütün ruh hallerini tamamen denetlemelidirler. «BEN» bilinci meditasyon ve bilinçlenmenin gelişmesiyle kısa zamanda bilincin yerleşmiş bir parçası haline gelir ve meditasyonla bilinmesine ihtiyaç kalmaz. Deneme, şüphe veya sıkıntı sırasında (gelecek derste anlatılacağı gibi) meditasyon haline geçmeksizin irade gücüyle aydınlığa çıkarılabilir.

«BEN»İN ANLAŞILMASI : Aday ilk önce kendisini, kendi gerçek ayrıntılarını öğrenmeye muktedir olmadan önce «BEN» gerçeği ile tanımak zorundadır. Bu ilk adımdır. Bundan önce anlatıldığı gibi aday kendisini meditasyon durumuna getirmelidir. Sonra, bütün dikkatiyle kendi bireyselliği üzerine, dış dünyanın bütün düşüncelerine ve diğer şahıslara bilincini kapatarak konsantre olmalıdır. Zihninde, kendisinin **gerçek** bir cisim, bireysel bir varlık, dünyanın etrafında döndüğü bir güneş fikri şekillenmelidir. Kendisini, bütün dünyanın etrafında döndüğü bir merkez gibi görmelidir. Yanlış biçimle alçak gönüllülük veya kendi değerini küçük görme hissinin bu fikri engellemesine imkân vermeyin. Başkalarının hakkını inkâr etmiyoruz. Fakat kendinizi bir merkez gibi düşünüyorsunuz. Gerçekte —«MUTLAK» tarafından yapıldığı gibi— siz bir bilinç merkezisiniz ve içiniz-

de gerçeği uyandırıyorsunuz. Benliğiniz, kendisini düşünce, kudret ve başkaları üzerinde etki merkezi gibi tanıyıncaya kadar bu niteliğini **gösteremez.** Kendisini bir merkez gibi tanıdığı oranda niteliğini belli eder. Kendinizi diğerleriyle kıyaslamanız veya kendinizi onlardan daha büyük veya üstün biçimde tahayyül etmeniz gerekli değildir. Gerçekte buna benzer karşılaştırmalar teessüfle karşılanır. İlerlemiş bir benliğin değersiz hale getirilmesi, gelişmeden çok gelişmenin eksikliğinin işareti ve belirtisidir. Meditasyonda, sadece başkalarının özel niteliklerini düşünmeyi aklınızdan çıkarınız. Kendinizin büyük bir bilinç merkezi, bir kudret merkezi, bir etki merkezi, bir düşünce merkezi olduğunu ve gezegenlerin güneş etrafında dolaştığı gibi sizin dünyanızın da sizin etrafınızda döndüğü gerçeğini anlamaya gayret ediniz.

Bu hususu tartışmanız veya bu gerçeğe akıl ve mantık yoluyla kendinizi inandırmanız lazım gelmeyecektir. Bilgi bu yolla elde edilemez. Gerçeğin anlaşılması bilincinizde meditasyon ve konsantrasyon ile gittikçe aydınlanarak yerleşir. Kendinizin «bilinç - etki - kudret merkezi» olduğunuz fikrini kafanızda taşıyınız. **Çünkü bu bir sihirli gerçektir.** Bunu anladığınız oranda yukarıda adı geçen nitelikleri gösterme yeteneğiniz olacaktır.

Durumunuz her ne kadar düşük düzeyde, talihiniz ne kadar zor şartlarla dolu, eğitim imkânlarınız ne kadar eksik olursa olsun, Dünyada en talihli, en akıllı ve en yüksek seviyedeki kadın veya erkekle kendi «BEN» inizi değiştirmeyi istemeyiniz. Bundan şüphe edebilirsiniz. Fakat bir an düşününüz, bizim haklılığımızı göreceksiniz. «Bu

şahıs veya şu olmak isterdim» dediğinizde gerçekte siz onun zekâ, kudret, sağlık ve mevkiine sahip bulunmak isterdim demektesiniz. Sizin dileğiniz onların olan veya yakınındaki bazı şeylerdir. Fakat bir an için bile onlarla **kişiliğinizi** değiştirmek istemezdiniz. Bunu bir süre düşününüz. Başka bir şahıs **olmak** için **kendinizi** ölüme bırakmak zorunluluğu istemektesiniz. **Kendiniz** yerine başka biri haline gelmeyi diliyorsunuz. Gerçek siz varlığınızdan silinecek artık **'siz,** değil **'o,** olacaksınız.

Bu fikri kavrarsanız, böyle bir değişme için hiç bir zaman istek duymadığınızı göreceksiniz. Tabii böyle bir değişme imkânsızdır. Sizin «BEN»iniz, ebedidir ve devamlıdır. Yüksek ve daha yüksek aşamalara doğru ilerler. Fakat daima aynı «BEN»dir. Tamamen siz olarak devam eder. Her ne kadar çocukluğunuzdaki kişiliğinizi başka bir şahıs gibi düşünürseniz de orada aynı «Ben»i bulur ve tanırsınız ve daima orada bulunduğunu kabul edersiniz. Her ne kadar gelecek yıllarda bilgi, tecrübe, kudret ve bilgelik kazanacaksanız da aynı «BEN» oradadır. «BEN» Tanrısal ışıktır, söndürülemez.

İnsanlığın bugünkü aşamasında, insanların büyük bir kısmı «BEN» gerçeğine çok zayıf bir biçimde sahiptir. Onun varlığını kabul ederler ve kendilerini yemek yiyen, uyuyan ve yaşayan bir yaratık ve hayvanların daha üstün bir şekli gibi görürler. Fakat onlarda «BEN» in anlaşılması ve bilinci uyanmamıştır. Halbuki gerçek kudret ve etki merkezi herkeste bu bilginin uyanması gerekirdi. Bazı kimseler bu bilinçlenmeye veya onun küçük bir derecesine konuyu anlamadan rastlamış, onun gerçekliğini algılamış ve dünyadaki sıradan

kimseler arasından dışarıya adımını atmışlardır. İyilik veya kötülük için kudret sahibi olmuşlardır. Bu bir dereceye kadar talihsizliktir. Çünkü o, kudret ile beraber bulunması gereken bilgi yokken kendine ve başkalarına acı getirir.

Adayımız «BEN» üzerine meditasyon yapmalı, onu bir merkez olarak tanımalı, hissetmelidir. Bu ona verdiğimiz ev ödevidir. Zihninizde «BEN» kelimesi üzerinde basarak durunuz. Bu mana ve anlayışla bilincinizin derinliklerine işlemesine ve onun sizin bir parçanız haline gelmesine izin veriniz. Siz «BEN» dediğiniz zaman bu kelime ile beraber varlığınızın, bilinçlenmenizin ve düşüncenizin kudret ve etkinizin merkezi olarak meydana gelen tabloyu beraber düşünmelisiniz. Böylece kendinizi dünyanızla çevrili halde görünüz. Nereye giderseniz gidiniz oraya sizin dünyanızın merkezi de gider. Siz bir merkezsiniz ve sizin dışınızdaki her şey bu merkez tarafından hareket eder. Bu müptedilik yolunda ilk derstir, onu iyice öğreniniz.

Yogi ustaları adaya, «BEN»i bir merkez olarak anlamalarının, sessizlik içerisinde bulunmayla, meditasyon haliyle ve ismini bir çok defalar ağır ağır, düşüne düşüne ve vakarla tekrar etmesi ile hızlanabileceğini öğretirler. Bu alıştırma zihnin «BEN» üzerinde durmasına sebep olur ve bir çok hallerde müptediliğin başlangıcı bu eksersizle doğar. Pek çok yaratıcı düşünür öğretilmeden bu metodu kullanmışlardır.Bunun için önemli bir örnek bu yolla müptedilik derecesine ulaştığını yazan Lord Tennyson'dur. Defalarca kendi ismini tekrar ederek, aynı zamanda kendi ismi üzerinde

düşünceye dalarak ölümsüzlüğün ve gerçeğin bilgisine ve bilincine «erdiğini,» kısacası kendisini bilincin **gerçek** merkezi gibi tanıdığını bildirir.

Size konsantrasyon ve meditasyonun ilk aşamasının anahtarını verdiğimizi düşünüyoruz. Daha ileri gitmeden eski bir Hind Yogi Ustasından bir düşünce aktaralım. Bu konu ile ilgili der ki : «Gezegenleri tarafından kuşatılan güneşin, güneş olduğunu bilmesi gibi, insan kendisini yarattıklarının merkezi gibi görürse, o zaman ustaların bilgelik ve kudretini öğrenmeye hazırdır.»

«BEN»İN BAĞIMSIZLIĞINA AİT BİLGİ : Bir çok aday fiziksel bedenlerinin hissedişiyle «BEN»i karıştırarak («BEN»i kavrasalar bile) «BEN» gerçeğinin tam bir anlayışına varmalarının engellendiğini görürler. Bu meditasyon ve konsantrasyonla kolayca yenilebilir bir engeldir. Çok zaman »BEN» in bağımsızlığı meditasyon konusu olarak kullanıldığında bu düşünce zihinde şimşek gibi açıklığa kavuşur.

Bununla ilgili alıştırma aşağıdaki gibidir :

Kendinizi meditasyon haline getiriniz. KENDİNİZİ - gerçek «BEN»liğinizi bedenden bağımsız bir varlık gibi fakat bedeni de bir alet ve bir örtü gibi kullandığınızı, vücudunuzu bir elbise gibi çıkarabileceğinizi düşününüz. Bedeninizi terk ettiğinizde hâlâ aynı «BEN» olduğunuzu anlayınız. Bunu yaptığınızı tasarlayınız ve bedeninize yukarıdan bakınız. Vücudunuzu kimliğinize etki etmeksizin terk edebileceğiniz bir kabuk gibi düşününüz. Kendinize ait bedeninizin sahibi gibi ve onu kontrol ederken düşününüz. Onu en avantaj-

lı şekilde kullanınız. Sıhhatli, kuvvetli ve dinç yapınız. Fakat hâlâ yalnızca sizin gerçek varlığınızın bir kabuğu veya örtüsü gibi düşününüz. Bedeninizi daima değişen, fakat sizin benliğiniz tarafından bir arada tutulan, iradenizle geliştirebileceğiniz atom ve hücrelerden meydana geldiğini kavrayınız. Vücutta sadece ikamet ettiğinizi, bir evi kullandığınız gibi kendi rahatınız için onu kullandığınızı anlayınız.

Daha ileri meditasyonda bedeninizi tamamen unutunuz. Düşüncenize gerçek kendiniz gibi hissetmeye başladığınız gerçek «BEN»i yerleştiriniz. Böylece gerçek kimliğinizin - sizin «BEN»inizin - bedenden tamamen ayrı bir şey olduğunu göreceksiniz. Artık «benim bedenim» sözünü başka bir manada söyleyebilirsiniz. Varlığınızın fiziksel bir varlık olduğunu fikrini tamamen terkediniz. Bedenin fevkinde olduğunuzu anlayınız. Fakat bu kavram ve anlayışın vücudunuzu tamamen unutmanıza sebep olmasına izin vermeyiniz. Bedeninize ruhun mabedi gibi bakınız, itina ediniz ve onu «BEN» için uygun bir barınak yapınız. Meditasyon sırasında bir süre vücuttan çıktığınız ve alıştırma bittiğinde ona geri döndüğünüz hissine kapılırsanız korkmayınız. Daha ilerdeki müptedilerde benlik, bedenin dışında dolaşmaya muktedirdir. Fakat bu gibi hallerde bedenle bağlantıları hiç bir zaman kesilmez. O yalnızca odanın penceresinden dışarıda neler olduğuna bakıyor ve istediği zaman bunları kafasına resmediyor gibidir. Her ne kadar caddede neler olduğunu gözlemek için başını çıkarıyor ise de odayı terk etmemektedir. Adaya şimdilik bu konuyu işlemesini tavsiye et-

memekteyiz. Sadece meditasyon sırasında tabii olarak başına gelirse korkmamasını anlatıyoruz.

«BEN»LİĞİN ÖLMEZLİĞİNİN VE YENİLMEZLİĞİNİN ANLAŞILMASI : Her ne kadar pek çok kimse ruhun ölmezliğini imanla kabul ederse de pek azı ruhun ölmezliğinin gösterilebileceğini bilir. Yogi öğretmenleri bu dersi aşağıdaki gibi öğretirler. Aday kendini meditasyon haline yahut en azından zihnin düşünce ile dolu haline getirir ve bundan sonra da kendini «ölü» olarak «tahayyül» etmeye gayret eder. Kendisinin ölü olduğu kavramını şekillendirmeye çalışır. Bu ilk bakışta tahayyülü kolay bir şeymiş gibi görünür. Fakat gerçekte bunu yapmak **çok zordur.** Benlik, durumu kabul etmeyi reddeder ve tahayyül etmeyi imkânsız bulur. Bu yaşama isteğinizden dolayı değildir. Kendiniz de deneyiniz. **Bedeninizi** hâlâ yatıyor ve cansız olarak tasarlayabilirsiniz. Fakat aynı düşünce içinde siz ayakta durduğunuzu ve bedeninize baktığınızı da görürsünüz. O halde dahi vücut ölü olsa bile siz ölü değilsiniz. Yahut, eğer kendinizi vücudunuzdan ayırmayı reddederseniz, hayalinizde bedeninizi ölü olarak düşünebilirsiniz, fakat onu terk etmeyi reddeden **siz hâlâ hayattasınız** ve ölü vücudu gerçek varlığınızdan farklı bir şey olarak tanırsınız. Ne şekilde ele alırsanız alınız, kendinizi ölü olarak **düşünemezsiniz, tahayyül edemezsiniz.** Bu düşüncelerin her birinde varlığınız canlı kalmakla ısrar edecektir. Bu şekilde kendisinde ölümsüzlük ve güven duygusunun varlığını bulacaktır. Bir darbeden sonra, zehir veya anestetik sebeplerden dolayı baygınlık veya uyku halinde zihniniz boş gibi görünse bile «BEN» var-

lığın devamının bilincindedir. O halde bir kimse kendisini bilinçsiz durumda görebilir. Fakat sıra «BEN»in ölü olduğunu düşünmeye gelince zihin bu konuda çalışmayı kesinlikle reddeder. Bu harikulade olay, ruhun kendi içinde ölümsüzlük delilini taşıması şahane bir şeydir. Fakat insanın bütün bu işaretleri kavrayabilmesi için önce belirli bir yetişme düzeyine ulaşması gereklidir.

«BEN»in gerçek tabiatını ve imkanlarını öğrenebilmesi, öldürülemeyeceğini veya tahrip edilemeyeceğini anlaması için, adaya,meditasyon ve konsantrasyon ile yukarıda anlatılan durumu araştırmasını salık veririz. O tabiatını açıklamadan önce ne olduğunu bilmek zorundadır. O halde onda ustalaşıncaya kadar öğretinin bu bölümünü terk etmeyiniz. Zihninizde ölümsüz ve ebedi tabiatınızın etkisini sağlamak için her fırsatta buna dönmeniz iyi olacaktır. Gerçekten bu kavramın yalnızca pırıltısı bile size artan bir kuvvet ve dayanıklılık verecektir. Kendinizi büyümüş ve gençleşmiş göreceksiniz. Şimdiye kadar anladığınızdan daha fazla kudretli ve her şeyin merkezi olduğunuzu anlayacaksınız.

Aşağıdaki alıştırmalar benliğinizin yenilmezliği ve maddesel elemanlara üstünlüğünün anlaşılmasında faydalıdır.

Kendinizi meditasyon haline getiriniz. «BEN» i bedeninizden ayrı tasarlayınız. Onun ateş, hava ve sudan geçtiğini düşününüz. Vücut bu yolun dışında kalacaktır. Bir kuşun hava içinde yükseklerde uçtuğu gibi ruhun da irade ile Esîr içinde seyahat edebildiği, ateş içinden incinmeden ve hiç bir şey

duymadan geçtiği görülebilecektir. Çünkü maddesel elemanlar yalnızca fiziksel bedeni etkiler. Gerçek «BEN»i değil. Aynı şekilde sakatlanmadan, tehlikeye düşmeden ve rahatsızlık duymadan suyun içinden de geçebildiği görülecektir.

Bu meditasyon size bir kuvvet ve üstünlük hissi verecektir. Ve gerçek «BEN»in tabiat hakkında bazı şeyler öğretecektir. Beden içinde sınırlandığınız doğrudur ve vücut maddesel elemanlardan yapılmıştır. Fakat gerçek «BEN» bedenden ve bedeni şekillendiren elemanlardan üstündür, öldürülemediğinden incitilemez, olağanüstüdür. Bu bilgi içimizde tam bir «BEN» bilincinin gelişmesini sağlar. Sizin için gerçek «BEN» bedeniniz değildir. Siz ruhsunuz. Benliğiniz ölümsüz ve yenilmezdir, öldürülemez ve incitilemez. Bu anlayış ve bilince girdiğiniz zaman tarifi imkânsız bir kudret ve kuvvet akımı hissedeceksiniz. Korku sizden eski bir elbise gibi atılıp uzaklaşacaktır. «Yeniden doğduğunuzu» hissedeceksiniz. Bu düşüncenin bir anlamı, korktuğunuz şeylerin gerçek «BEN»e etki etmediğini size gösterecektir ve fiziksel bedeni rahatsız edenler, iradenin özel bir anlayış ve uygulamasıyla oradan atılacaktır.

Gelecek dersimizde «Ben»in zihin mekanizmasından nasıl ayrılacağını, zihne olan üstünlüğünüz ve efendiliğinizi nasıl anlayacağınızı, bedenden bağımsızlığınızı anladığınızı gibi öğretilecektir. Bu bilgi size derece derece verilecektir. Böylece bir adım daha atmadan merdivenin her basamağında ayaklarınızı sağlamca basmanız sağlanacaktır.

Bu dersin parolası «BEN»dir. Aday ilerlemeye muktedir olmadan önce onun manasını tamamen anlamak zorundadır. O, gerçek varlığının bedenden bağımsızlığını anlamalıdır. Kendisini ölüm, acı ve incinmeye karşı dokunulmaz ve yenilmez görmelidir. Kendisini, etrafında dünyasının döndüğü bir güneş gibi görmelidir. Sonra ona bir güç; onunla temas edenlere görünür ve sakin bir asalet geleceklir. Dünyaya korkusuz ve kendine güvenle bakacaktır. Zira o, «BEN»in tabiat ve kuvvetini, bir kudret ve etki merkezi olduğunu anlayacaktır. «BEN»i hiçbir şeyin incitmiyeceğini ve kişilik üzerindeki hayatın fırtınalarının zorlanmasına rağmen gerçek «BEN»in bireyselliğinin incinmezliğini anlayacaktır. Bir kayanın fırtına içinde dimdik ayakta kaldığı gibi, «BEN» de kişisel hayatın fırtınalarında ayakta duracaktır ve bu gerçek hakkındaki bilgisi arttıkça fırtınalarını kontrol edebileceğini ve sakinleşmeleri için emir verebileceğini bilecektir.

Yogi Ustalarının deyimi ile «BEN» ebedidir. Ateş, hava ve su içinden incinmeden geçer. Kılıç ve mızrak onu öldüremez veya yaralayamaz. O ölmezdir. Fiziksel hayatın denemeleri onun için yalnızca bir rüyadır. Gerisi «BEN» bilgisi içinde kalır. İnsan, dünyasal hayatın çıkardığı en kötü şeylere gülebilir ve elini kaldırarak ortaya çıktıkları sis içinde kaybolmalarını emredebilir. **Anlayarak** «BEN» diyebilenler mutludur.

Sayın aday, birinci dersi iyice öğrenmeniz için sizi bir süre bırakıyoruz. İlerlemeniz yavaş olursa cesaretiniz kırılmasın. İlerledikten sonra bir adım geri kayarsanız üzülmeyiniz. Daha sonra-

ki adımda iki adım kazanacaksınız. Başaracaksınız.

Sulh ve sükûn sizin olsun.

BİRİNCİ DERS İÇİN MANTRAMLAR

«BEN» bir merkezim. Etrafımda kendi dünyam döner.

«BEN» bir kudret ve etki merkeziyim.

«BEN» bir düşünce ve bilinç merkeziyim.

«BEN» bedenimden bağımsızım.

«BEN» ölümsüz ve tahrip edilemez bir varlığım.

«BEN» mağlup edilemez ve zarar verilemez bir varlığım.

«BEN»

İKİNCİ DERS

BENLİĞİN ZİHİNSEL ARAÇLARI

Birinci derste adayın bilincini uyandırarak «BEN»in anlaşılması için talimat ve alıştırmalar verdik. Talimatımızı «BEN» gerçeğinin ilk öğretisi ile sınırladık. Bunların sayesinde aday, gerçek varlığının ve onun bedenden ve bedene ait şeylerden bağımsızlığını anlar hale gelebilmiş olmalıdır. Size «BEN» gerçeğinin, onun gerçek yapısının, bedenden bağımsızlığının, ölümsüzlüğünün, mağlup edilmezliğinin, dokunulmazlığının bilincinin nasıl uyandırılabileceğini göstermeye çalıştık. Ne kadar başarılı olduğumuzu her adayın deneyleri gösterecektir. Biz yolu gösterebiliriz. Asıl çalışmayı aday kendisi yapmak durumundadır.

Fakat «BEN»in anlaşılmasında söylenecek daha çok şeyler vardır. Şimdiye kadar «BEN»in kendisi ile benliği kaplayan maddeden nasıl ayrıt edileceğini ifade ettik. Size gerçek bir «BEN»inizin varlığını, sonra onun ne olduğunu ve etrafındakilerden bağımsızlığını vb. göstermeye gayret ettik. Fakat kendi kendinizi analizde başka bir adım, çok zor başka bir adım daha vardır. Aday bedenden ve etrafındaki maddeden bağımsızlığını anlasa bile çok zaman «BEN»i zihnin alt düzeydeki faaliyetleri ile karıştırır. Bu yanlıştır. Zihin değişik Fazları ve düzeyleriyle «BEN»in ancak araç ve cihazıdır, ve «BEN»in kendisi olmaktan uzaktır. Bu derste bu gerçeği ve ilgili alıştırmalarını öğretmeye çalışacağız. Sorunu metafizik yö-

nünden sakınıp kendimizi Yogi psikolojisi ile sınırlayacağız. Teorilere dokunmayacağız. Benliğin çalışan aleti olan zihnin amacı, tabiatı ve sebebini açıklamaya teşebbüs etmeyeceğiz. Fakat onun yerine zihni nasıl analiz edebileceğiniz ve bundan sonra «BEN» olmayan ile «BEN» olanı belirlemenizin yolunu göstermeye gayret edeceğiz. Kavrayışınız ile doğrusu ispatlandığında, teorilerle ve metafizik konuşmalarla sizi doldurmanın yararı yoktur. Zihni kullanarak zihni parçalarına ayırmaya ve onu kendisine ait sorulara kendi cevaplarını size vermeye zorlayabileceksiniz.

«Yogi Felsefesinde ve Doğu Gizli Öğretisinde Ondört Ders» isimli kitabımızın ikinci ve üçüncü derslerinde, insanın hepsi ruhsal düzeyin altında üç zihinsel öz veya alt bölüm bulunduğunu göstermiştik. «BEN» ruhtur. Fakat onun zihinsel bölümleri daha alt tabakadadır. Kendimizi aşırı şekilde tekrarlamaksızın, insan zihninin bu üç esas bölümü üzerinde bir kez daha durmanın yararını düşünüyoruz.

Birincisi, insanın ilkel hayvanlarla ortaklaşa bölüştüğü içgüdüsel zihin diye bilinendir. Bu zihin gelişme devresinde görülen ilk bölümüdür. En alt fazlarında bilinç sadece idrak edebilir ve görülenler yalnızca hislerdir. En yüksek seviyesinde ise hemen hemen mantık veya zekâ derecesine ulaşır. Gerçekte birbiri üzerine katlanır veya daha açıkçası birbirine karışır. İçgüdüsel zihin, bedenimizde hayvansal hayatı devam ettirmekle değerli çalışmalar yapar. Varlığımızın bu bölümüyle yükümlüdür. Devamlı şekilde tamir, yenileme, değiştirme sindirme, özümseme, ayırma vb. işlere

bakar.Bütün bunlar bilinç düzeyinin altında yapılan çalışmalardır.

Fakat bütün bunlar içgüdüsel zihnin küçük bir bölümüdür. Zihnin bu bölümünde kendimizin ve atalarımızın ilkel hayvan şekillerinden, şimdiki gelişme aşamasına kadar kazanılan bütün deneyler depo edilmiştir. Bütün eski hayvansal içgüdüler (ki, onlar tamamen haklıydılar ve ilkel hayat biçimleri için gerekli idiler) zihnin bu kısmında izler bırakmıştır. Bu izler alışılmamış şartların etkisiyle, hatta onlardan daha çabuk büyüdüğümüzü düşündükten sonra ön plana çıkmışlardır. Zihnin bu bölümünde, hayvanın mücadele içgüdüsünün, bütün hayvansal ihtiraslarının, bütün nefret, haset, kıskançlık ve geri kalan her şeyin izlerini bulmak mümkündür. Bunlar geçmişten bize kalan mirastır (*). İçgüdüsel zihin aynı zamanda alışkanlık zihnidir. Orada pek çok hayatın bir çok küçük veya büyük alışkanlıkları, güçlü tabiatı daha sonraki alışkanlıklarıyla tamamen silemediği şeyler depo edilmiştir. İçgüdüsel zihin tuhaf bir ambardır. Çok çeşitli şeyler ihtiva eder. Çoğu kendi amacı için çok iyi ve gereklidir. Fakat diğerleri çok kötü cinsten eski, hurda ve süprüntüdür.

Zihnin bu bölümü alt düzeydeki ihtirasların, iştahların, arzuların, içgüdülerin, heyecanların, hislerin merkezidir. Bunlar düşük seviyedeki hayvanlarda, ilkel insanlarda, barbarlarda ve bugünün insanında görülür. Ancak aradaki fark yalnız zihnin daha yüksek bölümleri tarafından onların

(*) Yogi teorisine göre türlerin gelişmesinin ruhun gelişmesi ile olduğunu belirtelim. Ç.

üzerinde kazanılmış kontrol derecesi kadardır. Zihnin daha yüksek bölümlerine ait daha yüksek arzular, iştiyaklar vardır. Fakat «hayvan mizacı» içgüdüsel zihne aittir.Bizim heyecan ve duygusal mizacımıza ait olan hisler de ona dahildir. Açlık susuzluk, fiziksel anlamda seksüel arzular, fiziksel aşk, din, haset, garaz, kıskançlık, intikam vb. bütün ihtiraslar gibi bütün hayvansal duygular zihnin bu bölümüne aittir. Fiziksel ihtiyaç arzuları (daha yüksek şeylere ulaşma aracı olmadıkça) ve maddesel şeyler için iştiyaklar zihnin bu bölgesine aittir.«Etin şehveti, gözün şehveti, hayatın gururu» içgüdüsel zihne aittir.

Zihnin bu düzeyine ait şeyleri kötülemediğimizi bir kez daha hatırlatalım. Onların hepsinin yeri vardır. Bir çoğu geçmişte gerekliydi. Pek çoğu fiziksel hayatın devamı için hâlâ gereklidir. Hepsi yerinde ve ait oldukları gelişme düzeyinde haklıdır. Yalnızca bir kimse onların esiri haline geldiğinde ya da bireysel gelişmede ortaya çıkan değersiz şeyleri toplamaya döndüğünde haksızdır. Bu derste hangisinin haklı veya hangisinin haksız oluşu tartışılmayacaktır. (Başka bir eserimizde bu tartışmayı yapmıştık.) Sizin zihinsel yapınızda böyle şeylerin varlığı ve düşüncelerinizi etkilemesinden, bu dersi sonraki bölümlerinde zihnin analizine başladığımızda,anlamanız için söz ettik. Dersin bu aşamasında sizden bütün istediğimiz zihnin bu bölümlerinin size **ait olmasına** rağmen gerçek **siz,** kendiniz ve hatta bir kısmı bile **olmadığını** anlamanızdır.

Bundan sonra içgüdüsel zihnin üzerinde bizim zekâ dediğimiz bölümü vardır. Zihnin bu kıs-

mı bizim mantığımızı, düşüncemizi, analiz etmemizi vb. yeteneklerimizi sağlar. Bu dersin incelemesini bununla yapıyorsunuz. Fakat şuna dikkat ediniz. Onu **kullanıyorsunuz.** Lakin o, biraz önce incelediğimiz içgüdüsel zihinden bile daha fazla siz **değildir.** Bir süre düşünürseniz ayrım yapmaya başlarsınız. Zekâ ve mantık araştırmasıyla sizi oyalayacak değiliz. Bunların tanımlarını herhangi bir öğretici psikoloji kitabında bulabilirsiniz. Bunlardan söz ederken bütün düşüncemiz sizin bir sınıflama yapmanızı sağladıktan sonra zekânın, benliğin bir aleti olduğunu fakat çok kimsenin düşündüğü gibi «BEN»in kendisi olmadığını göstermektir..

Üçüncü ve en yüksek zihinsel bölüm bizim ruhsal zihin dediğimizdir. Zihnin bu kısmı pek çok kimse tarafından bilinmez. Fakat bu dersi okuyan hemen hemen herkes tarafından bilincinde geliştirilebilir. Çünkü bu dersi konusunun sizi çekmesi, bilincinizin bir bölümünde zihinsel tabiatınızın açılmaya başladığının delilidir. Zihnin bu bölgesi, bizim «deha», «ilham», «sezgi» dediğimiz ve hepsi zihinsel yapımızda en yüksek diye düşündüğümüz şeylerin kaynağıdır. **Bütün büyük düşünceler ve fikirler zihnin bu bölümünden bilinç bölgesine gelir.** İnsanlığın bütün gelişmelerinin kaynağı burasıdır. İnsanların daha yüksek düzeylere yükselmesine, asalet, gerçek dinsel hissediş, şefkat, insanlık, adalet, kendini düşünmeyen aşk, diğerkamlık, merhamet, sevgi vb. ye yönelen en yüksek fikirler insanda yavaş şekilde gelişen ruhsal zihinden gelir. Tanrıya karşı duyulan aşka ve iyi insanlık duygusuna bu yoldan ulaşılır. Büyük gizli öğ-

reti gerçekleri bu yoldan kendisine erişir. Bu derslerde öğretmeye gayret ettiğimiz «BEN»in anlaşılması da,bilincinde fikirlerin geliştiği ruhsal zihin yoluyla gelmek zorundadır.

Fakat zihnin bu büyük ve olağan üstü bölümü bile ancak bir araçtır. Üst düzeyde hazırlanan bir alet olduğu doğrudur. Fakat hâlâ benliğin veya «BEN»in bir aletidir.

Size küçük bir alıştırmayı yapmanızı öneriyoruz. Bu alıştırmayla «BEN»i zihin ve zihinsel durumlardan ayırmaya daha çok hazırlıklı hale geleceksiniz. Sırası gelmişken zihnin her bölümü, düzeyi ve görevinin iyi ve gerekli olduğunu tekrarlayalım. Öğrenci, kendisine ilk önce bir bölümünü bir tarafa bırakmasını söylediğimiz zihnin, değerini küçümsediğimiz, onun bir engel veya bir yükümlülük diye gördüğümüz hatasına düşmemelidir. Tam tersine, insanın zihnini **kullanmasıyla** gerçek tabiatına ve kendisine ait gerçek bilgiye ulaşabileceğini ve çeşitli aşamalardaki ilerlemesinin henüz zihinsel yeteneklerinin gelişmesine bağlılığını biliyoruz.

İnsan şimdi zihnin düşük ve ikinci derece bölümlerini kullanmaktadır. Zihnin dünyasının içinde insan zihninin tasarlayabildiği en üstün, herşeyden ileride, büyük ve keşfedilmemiş bölgeler vardır. Gerçekte bu daha yetenek ve zihinsel bölgelerin gelişmesine yardım «RAJA YOGA»nın işidir, bir bölümüdür. Zihni kötülemek yerine «RAJA YOGA» öğretmenleri zihnin kudret imkânlarını tanımaya herşeyden daha çok önem vererek ilgilenirler ve öğrencilerine ruhlarındaki doğuştan

var olan gizli kuvvetlerin kendilerine yararlı hale getirilmesi için yol göterirler.

Size verdiğimiz öğreti yalnız zihin yoluyla kavranabilir, anlaşılabilir, faydanıza ve yararınıza kullanılabilir. Şimdi doğrudan doğruya zihninizle konuşuyoruz ve çağrıda bulunuyoruz. O, ancak bu şekilde ilgilendirilebilir ve daha yüksek bölgelerinden gelmeye hazır şeylere kendisini açabilir. Zekânıza bu önemli konuya dikkatinizi vermesi ve gerçeği bilen ruhsal zihinden gelmek üzere bekleyen gerçeklere daha az direnç göstermesi için çağrıda bulunuyoruz.

ZİHİNSEL ARAŞTIRMALAR

Önünüze getireceğimiz konular üzerinde meditasyon yapabileceğiniz sakin ve rahat bir yere yerleşiniz. Sunulan konulara misafirsever bir kabul gösteriniz. Zihinsel davranışlarınız, zihninizin yüksek bölgelerinde sizin için bekleyen şeyleri kabul etmeye istekli tutunuz.

Birbiri arkasına çeşitli zihinsel izlenim ve şartlara dikkatinizi çekeceğiz. Bunların sizin için yalnızca bir **olay** olduğunu, fakat sizin kendiniz **olmadığını** anlayabileceksiniz. Onları kullandığınız herhangi birşey gibi bir kenara bırakabilecek veya inceleyebileceksiniz. «BEN»i bir kenara bırakıp inceleyemezsiniz. Fakat «BEN» OLMAYAN» ların çeşitli şekillerini ayırıp inceleyebilirsiniz.

Birinci dersimizde «BEN»in bedenden ayrılığı ve bedenin kullanılmak üzere bir alet olduğu kavramını kazanmıştınız. Belki bu kavramla «BEN»in, size, düşünceler, duyular, ruhsal haller

vb. bohçası, zihinsel bir yaratık gibi göründüğü bir aşamaya ulaştınız. Fakat daha ileri gitmek zorundasınız. En az beden ve parçaları kadar birer alet durumundaki zihinsel şartlardan «BEN»i ayırt edebilmelisiniz.

Önce bedenle yakından bağlı düşünceleri incelemekle başlayalım. Sonra daha yüksek zihinsel durumlar üzerinde çalışalım.

Açlık, susuzluk, acı, zevk verici hisler, fiziksel arzular vb. gibi bedenin hislerinin bir çok aday tarafından «BEN»in asıl nitelikleri ile karıştırılması muhtemel değildir. Zira onlar bu aşamayı aşmışlardır. Bu hislerinden irade gücüyle küçük veya büyük ölçüde ayrılmayı öğrenmişlerdir ve artık onların esiri değillerdir. Şunlara dikkat ediniz ki, bu hisleri denemiyorlar, fakat onların fiziksel hayat için önemini anladıkları, ilerlemiş insana onların artık «BEN»e yakın olmadıklarını gördüğü ölçüde faydalı hale geldiklerini anladıkça büyüyorlar. Bazı kimselere bu hisler «BEN» kavramıyla o derece çok yakından ilgili gelir ki, kendilerini yalnızca onların bir demeti diye düşünürler. Bu kimseler onları ayırıp bir kenara koyamaz ve «BEN»e bağlı olamayan şeyler, gerektiğinde kullanılabilecek özel eşyalar gibi düşünemezler. İnsan ilerledikçe bu hislerden daha uzaklaşmış görünür. Mesela açlık hissetmez değildir. Asla. Açlığı hisseder ve onu düşünce ile tatmin eder. Bilir ki, fiziksel bedeni dikkat etmesi için istekte bulunmaktadır. Bu istekler dikkate alınmalıdır. Fakat (farka dikkat ediniz) «BEN» acıktı yerine **bedenim** acıktı hissi, tıpkı atı veya köpeği durmadan yiyecek için yalvarıyormuş gibi, bilince çıkmaktadır. Neyi kas-

tettiğimizi anlıyormusunuz? Kastettiğimiz husus, bundan böyle kendisini, «BEN»i, bedeni ile tanımlamadığı ve bunun için fiziksel hayatla yakından ilgili düşüncelerin «BEN» kavramından bir ölçüde ayrı gördüğüdür. Böyle bir kimse «BEN» böyle veya öyle yerine midem yahut «bacağım» veya «bedenim» diye düşünür. Hemen hemen otomatik şekilde vücudunu veya hislerini «BEN»in gerçek parçalarından çok dikkat ve bakım isteyen **ona ait şeyler,** onun eşyaları gibi düşünebilir. O, bu şeylerin hiç birisi, vücudu ve hisleri göz önüne almadan, «BEN» kavramını şekillendirebilir ve böylece «BEN»i anlamada ilk adımı atar.

Daha öteye gitmeden, öğrenciye bir süre durmasını ve zihninden bedenin bu duygularını geçirmesini isteyelim. Onların zihinsel bir hayalini kafanızda biçimlendiriniz ve «BEN»in deneme ve büyümesinin bugünkü aşamasında yalnızca birtakım olaylar olduğunu, fakat bunların onun gerçek parçası olmadığını anlayınız. Onlar benliğin daha yüksek ilerleme düzeylerinin gerisinde kalabilir ve kalacaktır. Bu zihinsel kavrama daha önce mükemmelen ulaşabilirdiniz. Fakat ilk aşamada zihninizi doldurmak yerine, zihin alıştırmalarını, ekzersizlerini bu defa vermeyi istedik.

Zihninizde bu hisleri bir kenara koyabileceğinizi anladığınızda ilk önce onları, dışarıya bir kol boyu uzağınıza yerleştiriniz ve «dışınızdaki bir şey» gibi inceleyiniz. Zihninizle onların «BEN» olmadığını anlayınız, ve «BEN» olmayanlar» kolleksiyonuna koyunuz. Bu hususu daha açık hale getirmeye, tekrarlarımızla sizi yormak riskini de göze alarak, gayret edelim. (Bu tekrarlar fikrimizi zihni-

nize daha iyi biçimde yerleştirecektir.) Bir şeyin «BEN olmayan»lar kolleksiyonuna konulup konulamayacağını söyleyebilmemiz için iki hususun varlığını anlamamız gerekir.

1. «BEN olmayan» şey.

2. «BEN olmayan»ı inceleyen «BEN»

«BEN», «BEN olmayan»a bir şeker yığınına veya bir dağa baktığı gibi bakmaktadır. Ne demek istediğimizi görüyor musunuz? Görünceye kadar devam ediniz.

Bundan sonra beynimizi dolduran kızgınlık, nefret, adi şekliyle aşk, kıskançlık, ihtiras gibi yüzbir çeşit heyecan ve hisleri inceleyiniz. Her birisini ayırabildiğinizi ve üzerinde çalıştığınızı, inceleyebildiğinizi, analiz ettiğinizi, üzerinde düşündüğünüzü göreceksiniz. Bu hislerin her birinin sizin çağırmanızla hatırınıza veya hayalinize gelişlerinde doğuş, ilerleme ve sonlarını bir dostunuzun zihnindeki olayları gözlediğiniz gibi anladığınızı keşfedeceksiniz. Onları zihin yapınızın bazı bölümlerinde depo edilmiş bulacak ve modern bir Amerikan argosunu kullanarak «onları önünüzde tırısa kaldıracak ve yürüyüşlerini seyredeceksiniz.» Onların «siz» değil, sadece zihninizin çıkınında taşıdığınız bir şeyler olduklarını anlamadınız mı? Onlar yokken de yaşayan bir varlık ve hâlâ «BEN» olarak kendinizi düşünebiliyorsunuz değilmi?

Asıl onları ayırabildiğiniz, inceleyebildiğiniz ve üzerinde düşünebildiğiniz için, onların «BEN» olmayan» şeyler olduklarının delilidir. Konuda iki husus vardır :

1. Onları inceleyen ve üzerinde düşünen siz,
2. Zihinde inceleme ve düşünme konusu **şeyin** kendisi.

Bu durumda «BEN olmayan»lar kolleksiyonuna bu istenen veya istenmeyen hisler gönderilir. Kolleksiyon durmadan büyüyerek bir süre sonra heybetli büyüklükte bir yığına ulaşır.

Şimdi bu dersin, sizi hislerden kurtarmak gayesiyle düzenlendiğini tahayyül ediniz. Bu dersler size istenmeyen hislerden kurtulmak gücü verirse de amacı bundan başkadır, ve daha ileridir. Hislerden kurtarmak bizim konumuz değildir. Size bu seferlik, arzu edilebilirleri tersleri ile bir araya koymanızı öneriyoruz. Bundaki amaç, «BEN» in bu zihinsel şeylerden daha yüksek ve çok fevkinde ve bağımsız durumunu gözleriniz önüne sermektir. «BEN»in gerçek tabiatını anladığınız zaman, sizi daha önce esir gibi kullanan şeylere bir efendi gibi dönebilir ve bu kez siz onları kullanabilirsiniz. O halde bu iyi ve kötü hisleri «BEN olmayan»lar kolleksiyonuna atmaktan korkmayınız. Onlara geri dönebilir ve iyilerini kullanabilirsiniz. Böylece zihinsel alıştırmamız tamamlanır. Her ne kadar bu hislerle sarsıldığınızı düşünebilirseniz de dikkatli bir analiz ile bunların «BEN olmayan» türüne girdiklerini anlayacaksınız. Zira bu hisler yok iken var olan «BEN», onlar kaybolduktan sonra gene vardır.Asıl delil onları bir kol boyu öteye çıkarabilmeniz ve etüt etmenizdir.

En azından bilimsel araştırma için bir süre kenara çekilip gözleyiniz. Listesini yaptığınız bütün hislerinizi, heyecanlarınızı ve ruhsal durumla-

rınızı çok iyi tanıdığınız arkadaş ve akrabalarınız imiş gibi inceleyiniz. Onların her birinin, hepsinin «BEN olmayan» şeyler olduğunu göreceksiniz.

Sonra akıl bölümüne geçiniz. Bütün zihinsel işlemlerin esaslarını incelemeye devam edebileceksiniz. Ona inanmayın diyebilirsiniz. Sonra psikoloji üzerine yazılmış iyi çalışmaları okunuz ve inceleyiniz. Zekâ işlemlerini ayırt etmeyi, sınıflandırmayı ve özel yerlerine yerleştirmeyi öğreniniz. Psikolojiyi iyi ders kitaplarından etüt ediniz. Zekâ işlemlerinin teker teker her birisinin sınıflandırılmış, hakkında konuşulmuş bir çiçek kolleksiyonu gibi etiketlendiğini göreceksiniz. Eğer bu sizi tatmin etmezse mantık üzerine yapılmış çalışmaların sayfalarını çeviriniz. Bütün zekâ işlemlerini kol mesafesinde tuttuğunuzu, etüt ettiğinizi ve bu sırada sanki başkalarıyla konuştuğunuzu kabul edeceksiniz. O halde insanın bu olağanüstü araçları, zekâ ile güçleri «BEN olmayan»lar kolleksiyonuna yerleştirebilir. Çünkü «BEN» onları kendinden ayırabiliyor ve onları bir yere koyup gözleyebiliyor. Bununla ilgili en belirgin şey «BEN»in bütün zekâ ile alâkalı yeteneklerini kullandığını anlamanızdır. Bu yetenekleri kendieri için bunu yapmaya zorlayan efendi kimdir? Zihnin efendisi - «BEN».

Zihnin daha yüksek bölgelerine eriştiğinizde hatta ruhsal zihin düzeyinde bile, bu bölgelerden bilince gelenlerin de, diğer zihinsel şeylerdeki gibi incelenebilir ve etüt edilebilirliğini kabul etmeye mecbur kalacaksınız. O halde bu yüksek şeyler dahi «BEN olmayan»lar kolleksiyonuna yerleşmek zorundadır. Bunun ruhsal zihindeki her şeye aynı işlemin yapılabileceğini kanıtlamadığını, belki bu

şekilde incelenemeyecek «BEN»e ait şeylerin bulunabileceğini söyleyerek karşı çıkabilirsiniz. Bu soruyu tartışmayacağız. Zira ruhsal zihin hakkında onu size kendini gösterdiğinden başka bir şey bilmiyorsunuz ve zihnin daha yüksek bölgelerinin, sizin dediğinizle karşılaştırıldığında, Tanrının zihni gibi göründüklerini bilmiyorsunuz. Fakat aydınlanmaya ulaşanların (ruhsal yönden olağanüstü gelişmiş kişilerin) tanıklığı, bize gelişmenin en üst düzeyinde bile, müptedilerin ve hatta ustaların en üstün düzeyde bulunanların zihinsel hallerinin dahi üzerinde o ebedi «BEN»in, göl üzerindeki güneş gibi, bulunduğunu söyler. En ileri ruhsal düzeye ulaşanlar tarafından bilinen en yüksek «BEN» kavramı bile «BEN»in ruhsal zihinden süzülerek gelebilen zayıf bir görüntüsüdür. Kaldı ki ruhsal zihin, zihinsel hallerimizle karşılaştırıldığında opak taşının yanındaki en temiz kristal gibi görünür. Sonuçta en yüksek zihinsel haller dahi «BEN» in bir aleti cihazıdır. «BEN»in kendisi değildir.

Henüz «BEN» bilincin en ince şekillerinde bulunmakta ve hatta bilinçsiz hayatı bile canlandırmaktadır. «BEN» daima aynıdır. Fakat onun görünen büyüklüğü kişinin zihinsel gelişmesinin sonucudur. «Adveced Course in Yogi Philosophy» adlı kitabımızdaki bir dersimizde belirttiğimiz gibi «BEN» bezlerle örtülmüş bir elektrik ampulü gibidir. Örtüler arka arkaya kalktıkça ışık daha büyür, aydınlanır ve kuvvetlenir. Hiç değişmez. Değişiklik onu sınırlayan ve karartan örtüdedir. «BEN»i bütünüyle anlamanızı beklemiyoruz. Günlük yaşantı içindeki insanın bilgisinin ötesinde, çok üstündedir. Fakat sizi gelişme aşamanıza göre

mümkün en yüksek «BEN» kavramına ulaştırmayı ümit ediyoruz. Daha çabuk gelişmeniz için sizi sınırlayan örtülerden bir bölümünü kaldırmanızı istiyoruz. Örtüler kaldırılmayı beklemektedir. Sizden çabucak uzaklaşması için dost bir elin dokunması gereklidir. Sizi bir birey yapmak yerine, sizin için mümkün olan tam bir «BEN» kavramı ve eliniz altında bulunan ve size iş yapmaya hazır araçları almak cesareti vermek istiyoruz.

Şimdi tekrar zihinsel alıştırmalara dönelim. Düşünebildiğiniz her şeyin «BEN olmayan»lardan ve kullanmanız için bir alet ve cihaz olduğuna dair kendinizi tatmin ettiğinizde, şu soruyu soracaksınız : «ve şimdi «BEN olmayan»lar kolleksiyonuna katılmayacak ne kaldı?» Bu soruya cevabımız «BEN»in kendisidir. Bir delil istediğinizde "incelemek için «BEN»i bir tarafa ayırınız", deriz. İsterseniz sonsuza kadar deneyiniz. Gerçek «BEN» i incelemek için ayıramazsınız. Düşünebildiğiniz kadar düşünün. Küçük bir belirti sadece bazı zihinsel yetenek ve niteliklerin ayrıldığını gösterecektir. Bu işlemde «BEN» ne yapıyor? Basitçe ifade edelim. Bir yana ayırıyor ve inceliyor. «BEN»-in hem **inceleyen;** hem incelenen, hem imtihan eden hem de imtihan edilen olamayacağını görmemezlik edebilir misiniz? Güneş kendi ışığı ile aydınlanabilir mi? Başka bir kimsenin «BEN»ini inceleyebilirsiniz. Fakat inceleyen **sizin «BEN»-inizdir.** Fakat kendiniz «BEN» olarak ve ayrı durarak kendinizi «BEN» gibi göremezsiniz. O halde size «BEN» olduğunuzu gösteren nedir? Bu daima incelenen ve imtihan edilen şey yerine inceleyen ve imtihan eden olduğumuz bilincine ulaşmanız-

dır. Böylece bilincin deliline tanıklık ediyorsunuz. Bu bilinç ne şekilde rapor veriyor? Basitçe şu ve daha fazla değil : «BEN O'YUM». Bu «BEN»in kendi gerçek varlığı hakkındaki bilincinin tamamıdır. «BEN O'YUM» fakat bu bilinçlenme bütün geri kalana değer. Geri kalanlar ise «BEN»in yetişebileceği ve kullanabileceği «BEN olmayan» aletlerdir.

O halde son analizde «BEN» tarafından bir yana konulmayı ve incelenmeyi reddeden bir şeyi keşfedeceksiniz. Bu bir şey «BEN»in kendisidir. «BEN» ebedi, değişmez, büyük ruh okyanusunun bir damlası,kutsal ateşten bir kıvılcımdır.

«BEN»i ölü düşünemediğiniz gibi incelemek için de «BEN»i ayırmayı imkânsız bulacaksınız. Buna, size gelen cevap da tanıklık edecektir: «BEN O'YUM»

Eğer «BEN»i incelemek için ayırabilseydiniz, onu inceleyen kimdir? «BEN»in kendisinden başka kim inceleyebilir? Eğer buradaysa, oradaki nedir? Hayalin en çılgın hamlelerinde bile «BEN», «BEN olmayan»lar kolleksiyonuna konamaz. En geniş hürriyeti ve kudreti bulunsa bile hayal, böyle bir şey kendinden istendiğinde yenildiğini kabul eder.

Ey öğrenciler, gerçek varlığınızı anlama düzeyine geldiniz mi? En sonunda uyuyan Tanrılar, içinizde Evrenin bütün gücünün bulunduğunu, bunların harekete geçip kendini göstermek için sizin emrinizi beklediğini içinizde uyandırabildiniz mi? Bu yolu aşmak için çok zorluk çektiniz. İlk büyük mabede ulaşmak için daha çok yol gitme-

niz gerekir. Fakat şimdi ruhsal gelişmenin bilinçli aşamasına giriyorsunuz. Daha fazla gözleriniz kapalı kalmayacak, bu yolda yürüyeceksiniz. Bundan sonra her adımı bilincin aydınlanan ışığında daha açık ve daha berrak görmeye başlayacaksınız.

Hayatın bütünü ile temas halindesiniz. «BEN»inizin büyük Evrensel «BEN»den ayrılışı ancak görüntüdür ve geçicidir. Bu şeyleri size üçüncü dersimizde anlatacağız. Bunu kavramadan önce içinizdeki «BEN» bilincini geliştirmeniz gerekir. Önemsiz bir şey gibi bunu bir kenara atmayın. Zayıf ve kısa açıklamamızı «sadece kelimeler, kelimeler, kelimeler» diye bir çoklarının yaptıkları gibi, boş vermeyiniz. Size büyük bir gerçeği gösteriyoruz. Ermişlik yolunda yürümede, şimdi bu satırları okurken bile sizi sıkıştıran ruhunuzun gösterdiği yolu izlemek niye? Bu dersin öğretisini inceleyiniz. Zihinsel alıştırmaları zihniniz onun anlamını kavrayıncaya kadar yapınız. Sonra içinizdeki bilincin derinliklerine inmesine izin veriniz. Bundan sonra gelecek derse hazır hale geleceksiniz.

Bu zihinsel alıştırmayı «BEN» **gerçeğinden** ve «BEN olmayan»ın **rölatifliğinden,** göreceliğinden tam emin hale gelinceye kadar yapınız. Bu gerçeği kavradığınız zaman zihninizi büyük bir kudret ve etki ile kullanabildiğinizi göreceksiniz. Onun size ait bir alet ve cihaz olduğunu itiraf edeceksiniz. Gerektiğinde ruh hallerinizin ve heyecanlarınızın efendisi haline gelecek ve köle durumundan efendiliğe yükseleceksiniz.

Sözcüklerimiz, onlarla bildirmeye çalıştığımız gerçeğin büyüklüğü yanında zavallı ve bayağı kalmaktadır. Anlatılamayanı anlatmak için kim kelime bulabilir? Yapmayı umduğumuz bütün şey sizde canlı bir ilgi uyandırabilmektir. Böylece zihinsel alıştırmaları yapar ve gerçekte kendi düşünce şeklinizin delilini elde edersiniz. Gerçek, onu kendi denemelerinizle kanıtlamadıktan sonra, sizin için gerçek değildir. Bir kez ispatlandığında kimse onu sizin elinizden alamaz ve sizden uzaklaştıramaz.

Bütün zihinsel faaliyetlerin arkasında siz - «BEN» - in varlığını anlayacaksınız. Zihninize emrederseniz o size itaat edecektir. Siz efendisiniz. Zihninizin kölesi değilsiniz. Şimdiye kadar sizi baskı altında tutan zihninizin zulmünden kurtulmak için silkininiz ve serbest hale geliniz. Bu dersleri izlediğiniz sürece, bu yönde size yardım edeceğiz. Fakat önce siz zihninizin efendisi haline geliniz. Heyecanlarınızdan, huylarınızdan ve kontrol edilmeyen düşüncelerinizden kurtulmak için hürriyet beyannamenizi imza ediniz ve onların üzerinde egemenliğinizi kurmak için gidiniz. Krallığınızı ilan ediniz.

Bu ders «BEN»in bir gerçek ve zihinsel aletlerinden ayrıldığının bilincinizde açıkça şekillendirmek amacına öncelik vermek için düzenlenmiştir. İrade ile zihinsel faaliyetlerin kontrolu ileriki derslerin bir kısmının konusudur. Bu nedenle zihnin izafi görünüşü ve «BEN»in gerçek yapısının anlaşılmasından gelecek yararları size işaret etmenin yerinin geldiğini düşünüyoruz.

Pek çoğumuz, zihnimizin efendimiz olduğunu varsayar. Bizimle beraber kaçan ve vakitsiz ortaya çıkan düşünceler tarafından meydana getirilen eziyet ve endişelere kendimizi bırakırız. Müptedi, iyi bir makine parçası gibi zihnin değişik bölümleri üzerinde egemenliğini kurması, kontrol etmesi ve zihinsel faaliyetlerini kontrol etmesi için bu can sıkıcı şeyden kurtarılır. Düşünce zihinsel yeteneklerini denetlemeye, çalışmalarını en iyi şekilde yönetmeye muktedir hale gelir. Bilinçaltı zihinsel bölgelerine emirlerin nasıl geçirildiğini, uyurken hatta başka konularda bilinçle zihnini kullanırken, bilinç altına çalışmasının nasıl emredildiğini öğrenir. Bu konular derslerin izlenmesinde uygun zamanda size de açıklanacaktır.

Bir kimsenin kendi düşünce işlemini kontrol etme gücü hakkında Edward Carpenter'in söylediklerini okumak ilginçtir. «From Adam's Peak to Elephanta» adlı kitabında bir Hindu Gnani Yogi'yi ziyaretinde deneylerini anlatırken şöyle demektedir :

«Eğer beden üzerinde derunî (içsel) egemenliğe inanmak istemiyorsak, belki aynı şekilde derunî düşünce ve hislerimiz üzerinde egemenlik fikrine de alışkın değiliz. Zihnin egemenliğini kabul etmiş kimse, her hangi bir düşüncenin avıdır ve aramızda genellikle bu durum kaçınılmazdır diye varsayılır. Ertesi günkü bir dava celsesi için bütün gece uyanık kalmak esef verici bir durumdur. Fakat uyumak veya uyumamayı tayin etme gücü aşırı bir istek gibi görünmektedir. Gelecek bir felaket hayali şüphesiz korkunçtur. Fakat onun asıl korkunçluğu - biz deriz ki - inatçı bir biçimde ka-

fanızı uğrak yeri yapması ve onu oradan çıkarmayı denemenin yararsızlığıdır.

«Bütün çağların mirasçısı insan için bu gülünç bir durumdur. Kendi beyninin zayıf yaratıkları tarafından meydana getirilmiş bir cadı kazanı halindeki zihin. Eğer ayakkabımızdaki bir taş bizi rahatsız ederse onu atarız. Ayakkabımızı çıkarır sallarsak taşı dışarı atarız. Bir kez daha belirtelim ki, zorla kafanıza girmiş kötü bir düşüncenin kolayca zihinden atılması zor anlaşılır. Bunun hakkında herhangi bir yanlış anlama veya iki çeşit fikir olmamalıdır. Konu açık, aşikâr ve başka bir şeyle karıştırılamaz biçimde belirlidir. Kafamızdan kötü bir düşünceyi çıkarmak, ayakkabımızdan taşı çıkarmak kadar kolay olmalıdır. İnsan bunu yapıncaya kadar, onun tabiata ve diğer şeylere üstünlüğünden söz etmek anlamsızdır. O sadece bir köledir, beynin koridorlarında dolaşan yarasa kanatlı hayaletlerin avıdır.

«Binlercesine ve hatta uygarlığın zengin sınıflarında bile devamlı rastladığımız yorgun ve ıstırap dolu yüzler bu sırrın nadiren elde edildiğine tanıklık eder. Gerçekte bir **insana** rastlamak ne kadar enderdir. Halbuki gaddar düşünce, üzüntü veya arzular tarafından kovalanan yaratıkları her tarafta görmek olağandır. Bunlar belki de dizginleri şakırdatan ve kendisinin bağımsızlığına inandıran bir sürücüye boyun eğerek sadece koşmaktan gururlanan şeylerdir. Bunlarla **başbaşa** görüşemeyiz. Zira yabancı daima oradadır ve gözetlemektedir.

«Bu RAJA YOGA'nın en meşhur öğretilerinden birisidir. Düşünceleri zihinden atmak veya gere-

kirse derhal öldürmek kudretli insanlar tarafından kesinlikle kazanılmalıdır. Tabii ki, sanat uygulama yapmak ister. Fakat bu da diğer sanatlar gibi bir kez kazanıldı mı sırrı veya zorluğu kalmaz ve bu pratiği yapmaya değer. Gerçekten doğru söylemek gerekirse, hayat bu zorluk öğrenildikten sonra başlar. Açıkçası tek tek düşünceler tarafından yönetilmek yerine onların en geniş variyasyonu, kapasitesi ile yönetmek, kumanda etmek ve kullanmak bizim olacaktır. Bu şekilde hayat daha öncesi ile karşılaştırıldığında o kadar geniş ve büyük hale gelecektir ki, eski şartlar pek ilkel ve hatta doğumdan öncesi gibi kalır.

«Eğer bir düşünceyi öldürebilirseniz, o zaman, hoşlandığınızdan başka bir şey yapmazsınız! Bunun için kuvvet çok değerlidir ve insanı yalnız zihinsel eziyetlerden kurtarmakla kalmaz, (zihinsel eziyetler hayattaki eziyetlerin onda dokuzudur) tamamen gizli kalmış zihinsel çalışmaları da ele alma kudretini kazandırır. Bu iki şey birbirleriyle yakın akrabadır. Daha önce söylendiği gibi bu RAJA YOGA'nın öğretilerinden ve ilkelerinden biridir.

«Çalışma sırasında düşünce o kadar konsantre edilebilir ki, eldeki konuyla ilgisiz herhangi bir şeye çevrilemez. Tıpkı büyük güçte ve tam randımanla çalışan bir motorun sürtünme aşınması ve yırtılması ile parçaların yerli yerine yerleşmesi, değişik güçlerin aynı anda etkilemesiyle çalışması gibi. Çalışma bittiğinde, makinayı tekrar kullanmak fırsatı yoksa, tamamen durması gerekiyorsa tamamen durdurunuz. Hangardaki lokomotifle bir çocuk grubunun oynamasına terk edilmesi gibi, endişe

etmeden bırakınız. İnsan gerçek benliğinin ikamet ettiği bu bölgeye çekilmek zorundadır.

«Düşünce makinasının gücünün, bir yönden onun yalnız bırakılması ve onun tek başına kullanılması ve diğer taraftan konsantrasyon yeteneklerivle muazzam şekilde artırıldığını söylerim. O, kullanıldığında usta bir işçinin de beraberinde bulunduğu gerçek bir alettir. Fakat daima sahibi olduğunu gösteren bir aceminin yanında taşınır.»

Öğrencilerden Mr. Charpenter'in kitabının yukarıda bölümlerini dikkatle okumalarını isteriz. Çünkü bu cümleler kendilerini esirlikten kurtarıp bağımsız zihne geçenlere, irade yoluyla benliğin kontrolu altında zihinlerini egemen olanlara avantaj sağlayacak fikirlerle doludur.

Gelecek dersimiz «BEN» ile Evrensel «BEN» arasındaki ilgiyi ele alacak ve Varlığın Genişletilmesi adını alacaktır. Konuyla teorik görüşle değil, gerçeğin bilinçte uyanması için öğrencilerine gerçek bilgiyi vermeye gayret eden öğretmen gibi ilgilenilecektir. Bu derste öğrencileri **teorinin** büyük ustası yapmayı denemiyoruz. Fakat kendileri için öğrenme ve öğrettiklerimizi gerçekten denemek durumuna getirmek istiyoruz.

Bunun için ısrarla salık veriyoruz ki, bu dersi sadece okumakla kalmayın, üzerinde çalışın. Ayrıntılar zihninizde açıkça yer edinceye kadar, yalnızca onların doğruluğuna inanmak veya onu okumaktan memnun kalmak yerine, «BEN» ve onun zihinsel araçlarının gerçekten bilincine varıncaya kadar «zihinsel alıştırmalar başlığı altındaki öğretilenleri inceleyiniz ve üzerlerinde meditasyon ya-

parak derin derin düşününüz. Sabır ve sebatınız olsun. Ödev zordur ama ödülü büyüktür. Gerçek varlığınızın büyüklük, ihtişam, kuvvet ve kudretinin bilincine varmak bütün zorluklara değer. Böyle mi düşünüyorsunuz? O halde çalışınız, uygulama yapınız, ümitle ve içtenlikle çalışınız.

Sulh ve sükûn sizin olsun.

İKİNCİ DERS İÇİN MANTRAMLAR

«BEN» bir varlığım - Zihnim ifade aracımdır.

«BEN» zihnimden bağımsızım. Var olmak için ona bağlı değilim.

«BEN» zihnimin efendisiyim, kölesi değil.

«BEN» hislerimi, heyecanlarımı, ihtirasları-mı,arzularımı, zihinsel yeteneklerimi ve geri kalan bütün zihinsel faaliyetlerden dolayı araçları «BEN olmayan»lar diye kenara bırakabilirim ve yine geriye bir şey kalır. Bu bir şey «BEN»dir. Onu bir kenara bırakamam. Tek varlığımdır. Gerçek varlığım «BEN» ebedi, devamlı ve değişmezdir.

«BEN»
O'YUM

ÜÇÜNCÜ DERS

VARLIĞIN GENİŞLETİLMESİ

Bu kursun ilk iki dersinde Adayın «BEN» gerçeğinin bilincine ermesi ve kendisi ile fiziksel ve zihinsel kalıpları arasındaki farkı anlaması için gayret ettik. Bu ders ise, onun dikkatini «BEN» ile Evrensel «BEN» arasındaki ilgiye çekecektir. Daha büyük, daha muhteşem, daha yüksek zat ile muhtemelen «BEN» diye gördüğümüz küçük kişinin ilişkisine ait bir fikir vermeye çalışacağız.

Bu dersin temel fikri «Her Şeyin Birliği»dir. Dersin tamamı bu büyük gerçeğin bilinçte anlaşılması ve uyandırılmasına yönelmiştir. Fakat şunu Adayın zihnine iyice yerleştirelim ki, ona «MUTLAK» olduğunu öğretmiyoruz. «Ben Tanrıyım» inancını telkin etmiyoruz. Bunu Yogi Öğretisinin baştan çıkarılmış hatalı bir hali gibi görüyoruz. Bu öğreti bir çok Hind öğretmeni ve Hindlinin malı haline gelmiştir. «Maya» veya her şeyin hayal olduğu yahut Evrenin yokluğu ile beraber öğretilen bu felsefe milyonlarca insanı, hiç şüphesiz, ilerlemelerini geciktiren pasif ve olumsuz zihinsel şartlara geri götürmüştür. Yalnızca Hindistan'da değil, Doğu felsefesinin olumsuz cephesini de ele alan Batılı öğretmenlerin öğrencileri arasında da aynı olay gözlenebilmektedir. Bu kimseler TEK VARLIK, MUTLAK'ın ve izafi görünüşlerini karıştırmaktadır. Gerçek hayattaki olaylar ve Evren ile her şeyi «bir hayal» veya «maya» olarak ilan eden, Evreni cesaretle inkârın ümitsiz ortamı-

na götüren «Ben Tanrıyım» teorilerini bağdaştıramamaktadır.

Bu görüşü taşıyan öğretmenlerin öğrencilerini ayırt etmekte zorluk çekmezsiniz. Devamlı «yokluk» ve inkâr öğretisini benimsemenin doğal sonucu en olumsuz zihin şartlarını sergilemektedirler. Öğrencilerin zihinsel şartlarına açık çelişki halinde, öğretmenlerin zihinsel davranışları gözlenir. Onlar hayat dolu, olumlu zihinsel kuvvetleri ile öğrencilerin zihnine öğretilerini sokmaya muktedir olurlar ve uyanık bir irade ile fikirlerini öğrencilerine kabul ettirebilirler. Böyle bir öğretmen «BEN» bilincini uyandırmıştır. Kendisi «Ben Tanrıyım» davranışıyla bunu geliştirmektedir. Çünkü bu zihinsel davranışı ile, düşük düzeydeki zihinsel ilkelerinin etkisini üzerlerinden atamazlar ve kendi ışıklarını kuvvetle ve şiddetle açığa vururlar. Bazan öyle bir hale gelirler ki, az gelişmiş öğrencilerin düşüncelerini yıkarlar. Fakat bu uyanmış «BEN» bilincine rağmen öğretmenin yanlış kavramlı fikirleri ve karışık metafizik düşünceleri tarafından engellenmişlerdir. Öğrencilerine «BEN» bilincini anlatamazlar. Kendileri ile eşit görkemli hale getirerek onları aydınlık yerine öğretilerinin mantığıyla gölgeye gitmeye zorlarlar.

Tabii ki, öğrencilerimiz, yukarıdakilerin kusur bulucu bir eleştiri diye yahut hata bulma gayreti ile yazılmadığını anlamışlardır. Böyle bir davranışta değiliz ve gerçekten doğruluk kavramına bağlı kalıyorsak böyle bir davranışa da giremeyiz. Bu konuyu, yalnızca öğrencilerimizin yeni ilerlemeye başladığı yolda onları bekleyen «Ben Tanrıyım» tuzağından sakınabilmesi için açıklıyoruz.

Bu sadece yanlış bir metafizik sorun veya zamanla kurtulunacak bir durum olsaydı bu kadar ciddi bir biçimde ele alınmazdı. Fakat bundan daha da ciddidir. Çünkü bu öğreti kaçınılmaz biçimde her şeyin «hayal» veya «maya», hayatın bir rüya, yanlış bir şey, bir yalan, bir kâbus olduğu öğretisine öncülük eder. Girdiğimiz yol bir hayaldir. Her şey hiçtir. Ruh yoktur. Siz kıyafet değiştirmiş bir Tanrısınız. O kendisini, kendisinin siz olduğuna inandırmakla aldatmaktadır. Hayat Tanrısal bir maskeli balo veya sihirbaz gösterisidir. Siz Tanrısınız. Fakat siz (Tanrı) kendinizi (Tanrıyı) eğlendirmek gayesiyle, kendinizi (Tanrıyı) aldatıyorsunuz. Bu inanışlar dehşet verici değil mi? Bu durum gösteriyor ki, insan aklı, ipnotize edildiği metafiziğin sevgili teorileriyle nerelere kadar gidebilmektedir. Tabloyu abartarak büyüttüğümüzü mü düşünüyorsunuz? O halde Doğu felsefesinin bu ekollerinin öğretilerinden bazılarını okuyunuz. Yahut bu felsefeyi savunan daha radikal öğretmenleri dinleyiniz. Sonuncuların çoğunda, teorilerini makul bir neticeye götürmekte Hind öğretmenlerinin cesareti yoktur ve bunun için öğretilerini metafizik incelikle maskelerler. Fakat onlardan bazıları daha cesaretlidir ve doktrinlerinin tamamını vaaz ederler.

Bu felsefenin modern Batılı bazı öğretmenleri konuyu şunları söyleyerek açıklarlar. «Tanrı, insan dahil çeşitli hayat biçimleriyle maskelenmişlerdir. Amacı bunların sonucundan deneyim kazanmaktır. Her ne kadar sonsuz ve mutlak bilgi ve bilgeliğe sahipse de düşük düzeydeki varlıkların gerçek hayatından gelen tecrübeden yoksundur. Onun için ihtiyacı deneyimi kazanmak için

alçalır.» Bütün mümkün bilgiye ve bilgeliğe sahip «MUTLAK» ın böyle önemsiz «deneyime» gerek duyduğunu ve deneyim kazanmak amacıyla (insan dahil) düşük biçimdeki varlıkların hayatını yaşadığını düşünebiliyor musunuz? Bu boş teoriler bizi hangi derinliğe kadar itecektir? Doğu felsefesinin bazı dallarının öğretisini hazmetmiş ve inancının cesaretine sahip diğer bir kısım batılı öğretmenler küstahça ileri sürerler ki: «Siz kendiniz Varlığın **tamamısınız.** Yalnızca zihninizle Evreni yaratır, korur ve yıkarsınız. Tamamı sizin zihinsel üretiminizdir.» Ve tekrar yukarıda adı geçen öğretmenler derler ki: «Bütün Evren sizin yaratma gücünüzün önemsiz bir gösterisidir. Onları kendi teftişiniz için sergiliyorsunuz.» «Onları meyvaları ile bileceksiniz.» Bu sözleri bütün öğretilerde uygulanan emin bir kuraldır. Evrenin sizin (Tanrı) tarafından sizi (Tanrıyı) eğlendirmek, oyalamak, yahut aldatmak için meydana getirildiğini öğreten felsefe yalnızca bir sonucu, «her şey hiçtir» sonucuna varabilir. Yapılacak bütün şey oturmak, ellerini kavuşturmak ve kendiniz için sahneye koymakta bulunduğunuz Tanrısal ve sihirli gösteriden zevk almaktır. Sonra gösteri bittiğinde Tanrılık bilincine dönünüz ve birkaç milyar çağdan beri sizi aldatması için yarattığınız «sihirbaz gösterisinin» güzel anılarını hatırlayınız. Kudretli öğretmenleri tarafından kendilerine emanet edilmiş bu felsefeyi benimseyenler için sonuç ve ürün budur. Onlar kalplerinden Tanrı **olmadıklarını** bilirler. Fakat «hiçlik» telkinlerini benimsemiş kimseler, çok uzun bir süre uyanamayacakları bir uyuşukluk içinde zihinsel ilgisizlik ve olumsuzluk durumuna itilmektedir.

Sizden öğretimizi bu bahsedilenlerle karıştırmaktan kaçınmanızı istiyoruz. Gerçek bir varlıksınız. Tanrının kendisi **değilsiniz.** Fakat «MUTLAK»ın bir görünüşü olduğunuzu öğretmek istiyoruz. Siz «MUTLAK»ın çocuğusunuz, eğer deyimi beğenirseniz, Tanrısal mirasa sahipsiniz ve göreviniz ondan size geçenleri genişletmektir. «MUTLAK»la akrabalığı karıştırmak hatasına sürüklenmeyiniz. Pek çoğunun düştüğü bu tuzaktan sakının. Kendinizin «ümitsizlik bataklığına» saplanmasına veya «hiçlik» çamuruna yuvarlanmasına izin vermeyiniz. Ve zihninizde «MUTLAK»ın yerine geçen bazı güçlü öğretmenlerin kişiliğinden başka gerçek bulunmadığını görünüz. Fakat başınızı kaldırınız ve Tanrısal soyunuzu, «MUTLAK»tan gelen mirasınızı ifade ediniz. Yolunuza «BEN» i ileri sürerek cesaretle ilerleyiniz.

(Mutlak ve akrabalığı ele alan öğretimiz için «Advanced course in Yogi Philosophy» adlı kitabımızı salık veririz. Bu kursun son iki dersi yukarıda söylediklerimize ışık tutacaktır. Aynı öğretiyi burada tekrarlamak önümüzdeki dersler için gerekli yerleri kullanmaktır.)

Ve şimdi, «BEN» Tanrı ve Mutlak **olmadığı** halde, bu ışık bizi aydınlatmadan önce tasarlayabildiğimizden sonsuz kez daha büyüktür; o, kendisini düşündüğümüz sınırlarından öteye çok genişletir. Evrenle bütün noktalarda ilişki kurar ve bütün hayat ile birlik içindedir. «MUTLAK»tan yayılan her şeyle, bütün izafi dünyayla yakın ilişki halindedir ve izafi Evrenle yüzyüze geldiğinde, «MUTLAK» içinde köklere sahiptir ve rahim içinde annesinden gıdasını alan bebek gibi, gıda-

sını «MUTLAK»tan alır. O, Tanrının tam bir görünümüdür, ve Tanrının bütün özü onun içindedir. Tabii ki, bununla hemen hemen yukarıda sözü geçen öğretmenlerin «Ben Tanrıyım» felsefesindeki kadar «yüksek» bir duruma ulaşılır. Fakat ne kadar değişik biçimde. Bu dersteki öğretiyi ayrıntılarıyla inceleyelim.

Önce benliğin araçlarını ve onlarla çalıştığı gereçleri inceleyelim. İnsanın fiziksel bedeninin bütün diğer madde şekillerinin özünden farksız ve bütün atomların değiştiğini, yerlerini başkalarına bıraktığını anlayalım. Bu malzeme, Maddenin büyük deposundan gelmektedir. Şekil ve varlığın değişik görüntüleri altında maddenin birliği yatar. İnsanı hayati faaliyetlerinde kullandığı hayat enerjisi veya **Prana** her yer ve her şeye nüfuz eden Evrensel enerjinin ancak küçük bir bölümüdür. Bizim tarafımızdan herhangi bir anda kullanılan bölümü Evrensel stoktan çekilmektedir. Bundan da anlayalım ki, gerçek varlığımıza bu kadar yakın durumda bulunan zihin; o olağanüstü şey, düşünce bile ruh düzeyinin altında «MUTLAK»ın en yüksek görünümü, Evrensel zihnin bir parçasıdır. Şu anda kullandığımız Zihin - Varlığımız yahut **Chitta** bile ayrıcalıkla ve açıkça bizim değildir. Ancak daimi ve değişmez büyük evrensel stoktan basit bir parçadır. Bundan sonra şu konuyu anlayalım : Hayat dediğimiz ve içimizde attığını hissettiğimiz, ruhla çok yakından bağlı ve hemen hemen ondan ayrılmaz şey Evrene yayılmış, ona eklenmeyen veya çıkarılamayan büyük hayatın bir parçasıdır. Bunları anladığımız ve bu hususlarda «MUTLAK»ın büyük bir görünümünü

hissettiğimizde Ruhun Birliği fikrini ve «BEN» ile diğer bütün «BEN»ler arasındaki ilgiyi kavramaya başlarız. Böylece kendi varlığımızın büyük Varlık'ta görülmesinin, bazılarının düşündüğü gibi bireyselliğin yok olması değil, fakat bütünün içinde yer alıncaya kadar bireysel bilincin büyümesi ve yayılması olduğunu anlarız.

«Advaced Course in Yogi Philosophy» adlı eserimizin 10 ve 11 nci derslerinde, madde veya **Akasa** ile ilgili Yogi öğretisi üzerine dikkati çekmiştik. Orada göstermiştik ki, madde diye bildiklerimizin tamamı **Akasa**'nın veya Batılı bilim adamlarının «Esîr» dedikleri temel maddenin görünümünün ancak değişik şekilleridir. Bu «Esîr» veya **Akasa** maddenin en küçük, en ince, en zayıf biçimidir. Gerçekte o, son ve temel biçimiyle maddedir. Madde dediğimiz değişik şekiller ancak bu **Akasa** veya Esîrin titreşimlerinin değişik oranlarının meydana getirdiği görüntünün değişik durumlarıdır. Bu olaydan yalnızca maddenin Evrenselliğini böylece sonunda bedenimizin bütün bölümlerinin, ancak Evrenin bu büyük temelinin bir parçası durumunda bulunduğunu açıkça önünüze sermek için bahsettik. Bedenin atomlarının devamlı değişmesi bu büyük depodan tazeleniyor ve yine ona dönüyor. Bugün etimizin bir parçası görünen atomlar birkaç gün önce bir bitkinin veya yaşayan başka bir şeyin bir bölmüydü. Dün başka birisinindi, yarın başka birisinin olacaktır. Şahsen bir atom kadar bile bir maddeye sahip değilsiniz. O, ortak deponun bir parçasıdır; devamlı biçimde sonsuza kadar sizden ve bütün hayattan akıp gidecek bir ırmak gibidir.

Ve bundan dolayı o, hayatınızın bir anında kullandığınız hayat enerjisiyle beraberdir. Devamlı şekilde **prananın** büyük Evrensel stokundan çekiliyor, size verileni kullanıyor, başka bir şekle geçmesine izin veriyorsunuz. O, her şeyin ortak malıdır. Yapabildiğiniz tek şey ihtiyacınızı kullanmakla ve üzerinizden geçmesine izin vermektir. Yalnız bir tek güç veya Enerji vardır ve her zaman, her yerde bulunur.

Tek temel Zihinsel - Varlığımız da aynı yasanın egemenliği altındadır. Bunu anlamak bizim için zordur. Zihinsel işlemlerimizi özellikle kendimize ait bir şeymiş gibi düşünmeye o kadar bağlıyız ki, Zihin - Varlığımızın tıpkı Madde ve Enerji gibi Evrensel bir temel ve zihinsel işlemlerimizle Evrensel donatım üzerinde yalnızca resmedilmiş olduğumuzu kabul etmek zordur. Bundan öte-de, kullandığımız zihinsel varlığın dikkate değer bölümü her ne kadar diğer bireyleri tarafından kullanılan zihinsel varlıktan, çok ince bir çeşit madde duvarıyla ayrılmışsa da görünüşte bu ayrılmış zihinlerle ve bir bölümü halinde bulunduğu Evrensel Zihinle gerçekte ilişki halindedir. Tıpkı fiziksel gövdemizin maddesinin bütün madde ile, kullandığımız hayat enerjisinin bütün enerji ile ilişkide bulunması gibi bizim zihinsel varlığımız da bütün Zihinsel Varlıkla temas halindedir. Bu durum benliğin madde, enerji yahut zihinsel varlığın büyük okyanusunda hareket ederek ilerlemesi sırasında çevresinde sarılı ve ihtiyacı bulunan her şeyi doğrudan doğruya kullanması ve sonra arkasında bırakması gibidir. Bu benzetme acemicedir. Fakat benliğimizin gerçekten **size ait,** değiş-

tirilemeyen ve değişmesi imkânsız tek şey ve geri kalanının ise yalnızca o anın gereği için Evrensel donatımdan kendinize çekip aldığınız bir parça olduğu anlayışını bilincinizde canlandırabilir. Her Şeyin Birliği'nin büyüklüğünü zihninizde daha açık belirleyebilir. Her şeyi ayrı parçalar halinden daha çok, her şeyi bir bütün gibi görebilmenizi sağlayabilir. Unutmayınız ki, **Siz** - «BEN» - etrafınızdaki devamlılığı bulunan tek şeysiniz, ve madde, enerji ve hatta zihinsel varlık yalnızca ifadeniz ve kullanmanız için araçlarınızdır. Her «BEN»in etrafında onunla hareket eden büyük bir okyanus vardır.

Zihninizde hayatın evrenselliğine dayanmanız sizin için çok iyidir. Bütün Evren canlıdır, hareket, enerji ve hayatla titreşir ve kımıldanır. Evrende ölü bir şey yoktur. Hayat her yerde vardır ve daima zekâ ile eşlik eder. Ölü ve zekâsız Evren diye bir şey yoktur. **Ölüm denizinde yüzen hayat atomları olmak yerine bizler, kımıldayan, hareket eden, düşünen, yaşayan bir hayat okyanusu ile çevrelenmiş hayat atomlarıyız.** Madde dediğimiz her atom canlıdır. İçinde enerji ve kuvvet vardır. Daima zekâ ve hayat ile beraberdir. Etrafınıza bakınız. Hayvanlar alemi, bitkiler alemi ve hatta madenler aleminde hayatı, hayatı, hayatı göreceksiniz. Her şey canlı ve zekâ sahibidir. Bu kavramı, gerçek bilincimizde açığa çıkarabildiğimizde, yalnızca bu gerçeği zihnimizde kabul etmek değil, daha ileri giderek, hissedebildiğimiz ve etraftaki Evrensel hayat bilincine varabildiğimizde, Kozmik Bilince ulaşma yoluna gireriz.

Fakat bütün bunlar, kişi yönünden ruhun birliğinin anlaşılmasına yönelen yalnızca bir adımdır.

Daha ilerledikçe «MUTLAK»tan ruhun belirmesindeki Birlik, kendisiyle Birlik ve «MUTLAK» ile birleşme olguları daha aydınlanır. «MUTLAK» yönünden ise ruhun belirmesi bir sürü olayın daha çok, eğer tek bir olayın görünüşünden söz etmeye izin verirseniz tek olayın tabiatında idi. Her benlik bu büyük ruh okyanusunda bir bilinç merkezidir; her biri gerçek varlıktır; diğerlerinden ve kaynaklarından görünüşte ayrılırlar. Fakat ayrılma her iki halde de görünüştedir. Çünkü Evrenlerin «Evrenin Benlikleri»nin arasında yakın birleşme bağı vardır. Her biri diğerine en yakın birleşme bağıyla bağlıdır, ve her biri, eğer deyimi kullanabilirsek, ruhsal iplerle «MUTLAK»a hâlâ bağlıdır. Zamanı geldiğinde bu karşılıklı ilişkinin bilincini kabukların daha çabuk büyümesi ve kenara atılması gibi daha büyüteceğiz ve **sonunda «MUTLAK»a geri döneceğiz,** tıpkı babamızın evine geri geleceğimiz gibi.

Bu birlik ve ilişkinin anlaşılması, ruhun gelişmesi için son derece önemlidir. **Çünkü bu kavram tamamen yerleştiğinde ruh daha alt düzeyden bir kaç basamak daha yükselebilir ve gelişmiş ruhu bağlayan bazı yasaların etkisinden kurtulur.** Bu sebeple Yogi öğretmenleri, Adayı bu gayeye doğru yönelmek için devamlı gayret sarfederler. Önce adı geçen yolda, sonra, bu gaye ile onların istenilen noktaya bakmaları imkânı sağlanır, ta ki öğrenci kendine en uygun yolu bulabilsin. Hedefe doğrudan doğruya hareket etsin, usandırıcı, sınırlayıcı bağları bir kenara atsın ve yeni kurduğu özgürlüğü için neş'eyle ve yüksek sesle bağırabilsin.

Aşağıdaki uygulama ve zihinsel alıştırmalar bütün hayat ve varlık ile iligisini anlamasında ilerlemesi için aday yardım amacıyla verilmiştir.

ZİHİNSEL ALIŞTIRMALAR

(1) Madde hakkında «Advanced Course in Yogi Philosophy» adlı kitabımızdan yazdıklarımızı okuyunuz. Sonunda bütün maddenin «BİR» içindeki gerçek özün **Akasa** yahut Esîr, hislerimize açıkça birbirinden farklı gelen her şeyin yalnızca bu gerçek özün değişik halleri ve büyüklükleri farklı şekilleri olduğunu anlayınız. Bizce bilinen bütün madde biçimleri, kimyasal işlemler ve bu «biçimleri» meydana getiren birleşmeler orijinal elemanlarına çözülebilir ve bu elemanlar yalnızca çeşitli durumdaki **Akasadır.** Görünen Evrenin Birliği fikrinin, derinliğine yerleşinceye kadar zihninize girmesine izin veriniz. Madde dünyasının değişikliğine ait yanlış kavramlar, çeşitli ve benzer görünüşüne rağmen, en azından, bir tek oluş bilinciyle değiştirilmelidir. Madde dünyasının arkasını, maddenin tamamen gerisinde, içinde ve altındaki büyük temeli (**Akasa** yahut Esîri) görerek büyümek zorundasınız. Bunu akılla görmek kadar **hissederek** de büyümelisiniz.

(2) Yukarıda belirtilen gerçekler üzerinde meditasyon yapınız. Ve sonra daha ileri gidiniz. Maddenin enerji yahut kuvvetle birleşmesiyle her ikisinin de aynı şey ve maddenin daha büyük bir enerji veya kuvvel şekli olduğunu gösteren «Advanced Course in Yogi Philosophy» adlı kitabımızdan 11 nci dersi okuyunuz. Her şeyin Birliğini tamamen kavramanızın manen yükselmenizi tamam-

laması için bu fikir anlayışınız üzerine etki yapmalıdır.

(3) Sonra «Advanced Course in Yogi Philosophy» adlı kitabımızdan enerji yahut kuvvetin çeşitli görünüşlerinin altındaki Birliği ile ilgili yazılanları okuyunuz. Bir enerji şeklinin bir diğerine değişmesi ve bir başlangıcın bütün bir görüntü zincirini meydana getirdiği üzerinde düşününüz. Sizi hareket ettiren içinizdeki enerjinin Evreni dolduran ve sizin ihtiyacınız kadarını alabildiğiniz büyük Evrensel enerjinin ancak bir parçası olduğunu anlayınız. Fakat, enerji veya kuvvet yahut hareket dünyasını kaplayan «Birlik» fikrini kavrama gayretlerinizle, onun görünür ayrılığından ziyade, bütünlüğünü görünüz. Bu aşama biraz can sıkıcı ve faydasız gibi gelebilir. Fakat üzerinde durunuz. Her Şeyin Birliği fikrinin kavranması için zihnin bağlantılar kurmasına yardım eder. Her adım önemlidir, ve bir sonraki daha zor aşamayı elde etmeyi sağlar. Bu zihinsel ekzersizde devamlı hareket halindeki Evreni tasarlamak gereklidir. Her şey hareket halindedir. Bütün madde hareket etmekte, şeklini değiştirmekte ve içindeki enerjiyi açığa vurmaktadır. Güneşler, yıldızlar uzayda hareket eder. Partikülleri devamlı değişmekte ve hareket etmektedir. Kimyasal birleşimler ve çözünümler devamlı ve kesintisizdir. Her yerde inşaat ve yıkım devam edip gitmektedir. Atomların yeni kombinasyonları ve dünyalar şekillenmekte ve çözülmektedir. Enerjinin Temelinin Birliğini kavradığınızda, bütün bu değişen şeylerin arasında Siz - Gerçek Varlığınız - Benliğiniz değişmeden, zarar görmeden, ebedi, mağlup

edilemez ve imha edilemez, dokunulamaz, gerçek ve sabit biçimde bu değişen şekiller ve kuvvetler dünyasında durmaktadır. Siz onların fevkindesiniz. Onlar sizin (ruhunuzun) etrafınızda ve çevrenizde dönerler.

(4) «Advanced Course in Yogi Philosophy» adlı kitabımızdan, Zihinsel Özü gölgeleyen ve bu Zihinsel Özün ana - babası olduğu kuvvet ve enerji hakkında söylediklerimizi okuyunuz. Tasarladığınız kuvvet ve enerjiniz bu büyük gösterisinin gerisindeki zihini kavrayınız. Bundan sonra Zihnin Birliğini düşünmeye hazır hale geleceksiniz.

(5) «Advanced Course in Yogi Philosophy» adlı kitabımızdan, Zihinsel Öz hakkında dediklerimizi okuyunuz. Benliğin emrinde büyük bir Zihinsel - Öz dünyası veya Evrensel Zihnin bulunduğunu kavrayınız. Bütün düşünceler benliğin bu Zihinsel - Öz ve onun alet ve cihazlarını kullanmasının ürünüdür. Bu zihin okyanusunun tam ve bütünlüğünü ve benliğin ondan serbestçe istediğini alabildiğini anlayınız. **Siz** ona yeterince açıldığınız zaman bu büyük zihin okyanusunun emrinize hazır halini anlayınız. Kavrayınız ki, zihin, bütün isim eylem ve şekiller dünyasının gerisinde ve temelindedir ve şu manadadır : «Her Şey Zihindir.» Zihnin **Siz**, Gerçek Varlık, Benlik ve «MUTLAK» ın Görünümü ilkelerinden «Her Şey Zihindir» ifadesi şimdilik daha yüksek bir ölçüdedir.

(6) Bütün Hayatla Birliğinizi ve ilginizi anlayınız. Etrafınızda en düşüğünden en yükseğine kadar bütün şekillerdeki hayata bakınız. Hepsinde belirli yolun çeşitli aşamalarındaki işlemlerinde,

hayatın asıl özü sergilenmektedir. Aşağı düzeydekileri hor görmeyiniz. Fakat biçimin ardındaki gerçeği, hayatı görünüz. Kendinizi büyük Evrensel Hayatın bir parçası hissediniz. Düşüncelerinizin okyanusun dibine batmasına izin veriniz ve şekillerin gerisinde bulunan hayatla akrabalığınızı anlayınız. Çok zaman kişisel görüşünüzden saklı şekilleri, onların arkasındaki Öz ile karıştırmayınız. Bitkisel ve hayvansal hayata bakınız. Bu diğer şekillerde ve sizin ırkınızın içinde çırpınan ve yaşayan kendi hayatınızı hissetmeyi öğreniniz. Yıldızlı gökyüzüne bakınız. Oradaki sayısız güneş ve dünyaları görünüz. Hepsinde hayatın ve hesapsız biçimlerinden bir bölümü bulunmaktadır. Onlarla akrabalığınızı hissediniz. Bu düşünceyi kavrar ve bilincine ulaşırsanız kendinizi önemsiz ve küçük hissedeceğiniz yerde bu hareketli dünyaların bir bölümü gibi bulacaksınız. Kendinizin genişliğinin bilincine varacaksınız, ta ki bu dönen dünyaların da sizin bir parçanız olduğunu hissedinceye kadar ilerleyeceksiniz. Yeryüzünde bulunduğunuz halde Evrenin bütün parçaları ile akrabasınız. Hayır bundan daha fazlası vardır. Şimdi bulunduğunuz yer sizin evinizdir. Daha önce düşündüğünüz gibi onun bir parçası değil, Evrenin eviniz olduğu bilincinin ve hissinin, üzerinizden yalayıp geçtiğini göreceksiniz. Daha önce hiç bir zaman rüyalarınızda dahi göremediğiniz büyüklük, genişlik ve ihtişam hissini tadacaksınız. Tanrısal mirası en nihayet anlamaya, gerçekten sonsuz gücün çocuğu olduğunuuz, varlığınızın dokusunun Tanrısal ana-babanın varlığının özü ile birliğini öğrenmeye başlayacaksınız. Böyle bir anlayış süresi içindeki açık görüş anında, ruhun gözüyle görüldüğü gibi ka-

tettiği yolun ilerisinde ruhunuzun önüne serilen şeylerin yanında yeryüzünün size sunduğu en büyük ödüllerin bile ne kadar küçük kaldığının bilincine ulaşacaksınız.

Ruhun bu büyüklük önsezisi ile tartışmayınız. Onlara konuk severce davranınız. Onlar tamamen sizindir ve bilince açılan, ruhunuzun derinliklerinden gelen gerçeklerdir.

(7) «Her Şeyin Birliği» bilincinin uyanmasında en yüksek adım yalnızca Tek Bir Gerçeğin ve aynı zamanda «BEN» bilincinin bu gerçek içinde bulunduğu hissinin anlaşılmasıdır. Bu düşünceyi sözcüklerle anlatmak zordur. Çünkü o zekâ ile görülmek yerine hissedilmek zorunda kalınan bir şeydir. Ruhun içindeki varlığın, en azından onun gerçek bölümü, «MUTLAK»ı ve onun görünümü ruhun Evrende tek gerçek şey olduğunu anladığında büyük bir adım atılacaktır. Fakat «Birlik ve Gerçek» hissi tamamen bize açık hale gelmeden önce atılacak daha büyük bir adım vardır. Bu adım «BEN»in kimliğinin Evrensel «BEN» ile anlaşılmasıdır. «MUTLAK»ın ruh halinde belirmesinin sırrı bizden saklanmıştır. Zihin «MUTLAK»ı gözlerden saklayan örtünün arkasına ulaşmak yeteneğini karıştırır. Her ne kadar «MUTLAK»ın varlığı hakkında rapor verecekse de bu henüz sırrının kenarındaki durumu belirtir. Fakat yolumuzda epeyce ilerlemiş kimseler tarafından keşfedildiğinde, ruhsal zihnimizin en yüksek bölgesinin, ruhu, ruhun görünür ayrımının ötesinde gördüğünü bildirirler. Ruhun Bir Tek Gerçeği ve bütün «BEN»lerin gerçek, fakat merkezinde «MUTLAK»ın kendisinin bulunduğu tek büyük «BEN»-

in yüzeydeki değişik görünüşleri olduğunu ifade ederler. Muhakkak ki, bu, Ruhsal Zihin bütün bölgeleri etkiler, ve nasıl zekâ bizi madde, enerji ve zihnin «Birliği» konusunda tatmin ederse, ruhun «Birliği» hakkında birlik fikri hayatın bütün düzeylerine nüfuz eder.

Zihinsel görüşlerinizin en berrak anlarında size görünen «BEN» gerçeği hissi, gerçekte «Bütün»ün altında yatan gerçek hissinin bir yansımasıdır. O, sizin görüş noktanızdan veya bilinç merkezinizden geçerek belirmiş «Bütün» bilincidir. İlerlemiş öğrenciler veya müptediler bilinçlerinin «Bütün» ile belirlenen kimliklerini anlayıncaya kadar genişlediğini görürler. Onlar çeşitli şekiller ve isimler altında, görünür dünyanın tek Bir Hayat · Bir Kuvvet - Varlık - Bir Öz - Bir Gerçek BİR olduğunu bulabilirler ve kişilik veya kimliğini kaybetmek yerine, bir genişleme, kişilik veya kimliğinin büyümesi bilincine, «Bütün» içinde erişme hissi yerine, genişleme ve «Bütün»ü kucaklama hissine ulaşırlar. Bu, sözcüklerle açıklanması zor bir konudur. Yapmayı ümit edebileceğimiz tek şey harekete geçmektir. Bizim deyimimizle titreşimler, kelimeleri okuyanların zihninde bir cevap bulacaktır. Sonunda kendi anlayışına gelen bilinci deneyeceklerdir. Bu bilinçlenme zekâdan ayrı meydana gelen kelimelerle aktarılamaz. Fakat titreşimler zihni kendisinin daha yüksek seviyelerinden mesaj almaya hazırlayacak şekilde geliştirebilir.

Bu bilinç uyanmasının ilk aşamalarında bazıları, kendisinin gerçek bölümlerini, görebildiği diğer hayat biçimlerinin gerçek bölümleriyle tanımlamayabilirler. Görünüşün biçim ve kabuğu

arkasında, her insanda - her hayvanda - her bitkide - her madende kendi ruhuna akraba, akrabadan daha yakın, iki şeyin birliği gibi bir Ruh Varlığını görürler. Kendisini her biçimdeki hayat halinde, her zamanda, her yerde görür. Gerçek Varlığın her yerde mevcut, devamlı ve içindeki hayatın Evrendeki her şeyde ve herkes tarafından ele alındığını, çünkü Evrende ölü bir şey bulunmadığını, hayatın değişen bütün fazlarında sadece Bir Hayatın bulunduğunu, her şey tarafından kullanıldığını ve hoşlanıldığını anlar. Her benlik hayatın bu büyük okyanusunda bir bilinç merkezidir. Her ne kadar görünürde ayrı ve farklı ise de şimdilik «BÜTÜN» ve görünür parçaları ile temas halindedir.

Bu derste niyetimiz hayatın büyük sırrının detayına girmek değildir. Yahut en ilerlemiş öğretmenlerin veya ustaların elde ettikleri gerçeği küçük küçük bölümlerle size sunmak değildir. Bu kitap onun yeri değildir. Konu RAJA YOGA'dan çok GNANI YOGA'nın konusudur. Burada onun bilimsel yönünü anlatmaya çalışmak gayesiyle değil, yalnızca zihninizin bu fikri kabul edebilmesine yol göstermek ve gittikçe bilinçle anlamanızı sağlamak için konuya değiniyoruz. GNANI YOGA'nın bilimsel ve mantıksal öğretim metodu önemli ölçüde farklıdır. Orada Yoga öğretisinin bilimsel ve metafizik yönü mantıksal ve bilimsel biçimde öğrencilere sunulmaktadır. RAJA YOGA metotlarında Aday (saf akılcı inanışlar dışında) kendi gerçek tabiatının ve kudretinin bilincine derece derece gitmesi için yol gösterilir. Bu bir RAJA YOGA kursu olduğundan sonuncusunu izliyoruz. Biz ko-

nuyu zihninize o şekilde sunuyoruz ki, bu metot daha önceki kavram ve önyargıları temizlesin ve yeni görüşler için temiz bir giriş yoluna izin versin. Bu derste söylediklerimiz bir yönüyle faydasız tekrarlar gibi, diğer yönüyle de Yogi öğretisinin bilimsel yönünün tam bir sunuluşu gibi görülebilir. Fakat zamanı gelince, bu metodun etkisi ile öğrencinin zihninin, Hayatın Birliği ve kendi varlığının büyümesi fikrini kabul etmekle, değişikliğe uğradığı anlaşılacaktır. Adaya bu kadar aceleci olmaması salık verilir. Gelişme zorla olmamalıdır. Yazdıklarımızı okuyunuz, zihinsel alıştırmalarımızı uygulayınız. Bazılarınıza onlar önemsiz ve çocukça görünüyorsa da onların sizi etkilediklerini, sizin için çalıştıklarını ve zamanla bize hak vereceğinizi biliyoruz. Yavaşça acele ediniz. Günlük işinizle meşgul dahi olsa ve hatta konuyu bir süre unutsa bile zihninizin onu çözeceğini göreceksiniz. Zihinsel çalışmanızın büyük bir bölümü bu yolla yapılır. Siz başka bir şeyle uğraşırken, hatta uyurken zihninizin bilinç altı bölümü konuyla ilgili veriler üzerinde çalışır ve ödevini yapar.

Bu dersin gayesinin, Yogi öğretisinin bilimsel detaylarını öğretmekten daha çok bilincin gelişmesini yola koymak olduğunu söylemiştik. Gelişme RAJA YOGA'nın esasıdır, temelidir. «BEN» Gerçeğinin ve Varlığın genişletilmesi hissinin gelişmesini istememizin sebebi, bundan sonra Madde, Enerji ve Zihin üzerinde egemenliğinizi ileri sürebilir hale gelmenizi istememizdendir. Kral gibi tahta çıkmadan önce, bu görüntü dünyasında **gerçeğin siz olduğunuz** bilincine tamamen ermek zorundasınız. Şunu anlamak zorundasınız ki, siz

- **Gerçek Siz** - yalnızca Varlık ve yalnızca Gerçek değil, fakat diğer gerçek her şeyle temas halindesiniz. Varlığınızın kökleri «MUTLAK» ın kendisindedir. Gerçeğin dar bir uzayda sıkışıp kalmış ve yalıtılmış atom parçası yerine Bütün Gerçeğin Bilinç Merkezisiniz. Evrenlerin Evreni sizin evinizdir. Sizin Bilinç Merkeziniz yeryüzünden trilyonlarca mil uzağa ulaştırılabilir ki, bu uzaklık uzayda hiçtir. Sizin uyandırılmış ruhunuz buradaki gibi yine evinde olacaktır. Hatta siz burada iken bile sizin etkiniz uzayın uzak noktalarına ulaşır. Size gittikçe açıklanacağı gibi, devirler boyunca gerçek durumunuz o kadar büyük ve muhteşemdir ki, bugünkü gelişme düzeyindeki zihninizi bu zaferin zayıf belirtilerini kavrayamaz.

Gerçek Varlığınızın bilinçlenme derecesine bağlı kalacak, uyandırılmış iradenizin gücüyle alt düzeydeki prensipleri kontrol edebileceğiniz yerde Varlığınızın gerçek durumu hakkında, en azından zayıf bir fikir şekillendirmenizi sizden istiyoruz.

İnsanın, Gerçek Varlık bilinci ve anlayışı büyüdükçe, iradesini kullanma yeteneği artar. İrade Gerçek Varlığın simgesidir. Gerçek Varlığın anlaşılması kendisi ile beraber bütün Hayat için sevgi ve iyilik getirir. Yalnızca bu kadar değil. Gerçekliğini anlamada ilerlemişlere gelen irade, bu kadar ilerlememiş ırkları incitmede kullanılabilir. (İzafi incitmeyi kastediyoruz, sonunda hiç bir ruh gerçekten incinmez.) Fakat uyanan güç, kendisi ile daha büyük sevgi ve iyilik getirir. Ruh daha yükseklere çıktıkça, daha fazla yüksek ideallerle dolar ve aşağı düzeydeki hayvan niteliklerini daha çok üzerinden atar. Şu hakikattir ki, manasını

anlamadan, gerçek tabiatları bilincine kadar büyüyenler uyandırılmış iradelerini bencil sonları için kullanmak hatasını işleyebilirler. Gizli bilimlere ait kara büyü yapanların olaylarında, tarihin ve modern hayatın ünlü karakterlerinde görüldüğü gibi, büyük irade gösterebilenler onu kötüye kullanmışlardır. Büyük iradeye sahip kimseler gerçek tabiatlarının bilincine (veya bu bilincin bir bölümüne) ulaşmakta körlemesine bir gelişme gösterirler veya zorlanırlar, fakat daima daha yüksek bir öğretinin yokluğunun frenleyici etkisini duyarlar. İradenin kötü kullanılışı, kullanana acı ve rahatsızlık getirir. Onlar rastlantıyla, doğru yolda ilerlerler.

Öğrencilerimizden, bu Varlığın Genişlemesi fikrini tamamen kavramalarını beklemiyoruz. Hatta en yüksek düzeydekiler bile onu kısmen kavrarlar. Fakat bilincin parlaklığını elde etmeden, RAJA YOGA yolunda daha fazla ilerleyemezsiniz. İçinizde uyuyan kudreti kullanmadan önce ne olduğunuzu anlamak zorundasınız. Ustaların kudretine eriştiğinizi iddia etmeden ve emirlerinize uyulmasını beklemeden ustalığınızı bilmek zorundasınız. Önünüzde öğrenilecek dersi, yapılacak ödevi koyarken, biz öğretmenlerinize sabırla katlanınız. Yol uzun ve yer yer arızalıdır. Ayaklar yorgun olabilir ve yaralanabilir. Fakat ödül büyüktür. Yol boyunca dinlenme yerleri vardır. İlerlemeniz size yavaş geliyorsa, cesaretiniz kırılmasın. Zira, ruh, çiçekler gibi acele etmeden ve zorlanmadan açılmalıdır.

Kendinizin daha yüksekteki yerinize baktığınızda korkmayınız ve ürkmeyiniz. «Light on the

Path» isimli eserin notlarında M. Collins diyor ki, (Advanced Course in Yogi Philosophy'ye bakınız) : «Ruhunuzun çiçek gibi açıldığını görmek, sonunda seni, insandan daha fazla bir şey yapacak değişikliğin sendeki etkisine bir an bakmaktır. Onu tanımak, parlak ışığa gözleri kırpmadan bakmak, ödevini üzerine almak ve sanki korkunç bazı hayaletlerin önünde dehşete düşmemek gibidir. Bu bazılarında olur ve böylece zafer kazanıldığı anda kaybedilir.»

Sulh ve sükûn sizinle olsun.

ÜÇÜNCÜ DERS İÇİN MANTRAMLAR

Maddenin tek bir temel biçimi, Enerjinin tek bir temel biçimi, Zihnin tek bir temel biçimi vardır. Madde Enerjiden ve Enerji Zihinden hasıl olur. Hepsi «MUTLAK»tan gelmektedir. Görünüşte üç çeşittir, fakat özde birdir. Yalnızca bir Hayat vardır ve bütün Evrene nüfuz eder, çeşitli şekillerde görünür. Fakat en sonunda hepsi Bir'dir. Benim bedenim Evrensel Madde ile Birdir. Enerjim ve Hayat gücüm Evrensel Enerjiyle Birdir. Zihnim Evrensel Zihinle Birdir. Hayatım Evrensel Hayatla Birdir. «MUTLAK» kendini Ruhda göstermiş ve ifade etmiştir. Bu gerçek «BEN» görünürdeki bütün «BEN»leri kendi üstünlüğü ile gölgeler ve kapaklar. «BEN» kimliğimi Ruh ile hissederim ve Bütün Gerçeğin «Birliğini» anlarım. Ben bütün Ruhlarla Birliğimi ve «MUTLAK»la Birliğimi Ruh yoluyla hissediyorum. Ben Tanrısal Sevgi ile doluyum. Ben Tanrısal Güçle Doluyum. Ben Tanrısal Bilgelikle doluyum. Ruhtaki, özdeki, tabiattaki Tek Gerçekle aynı oluşumun bilincine sahibim.

DÖRDÜNCÜ DERS

ZİHİNSEL DENETİM

Bu serinin ilk üç dersinde aşağıdaki konuları anlamanıza gayret ettik.

1. «BEN» bilinci,
   «BEN»in bedenden bağımsızlığı,
   «BEN»in ölümsüzlüğü,
   »BEN»in yenilmezliği,
   «BEN»in dokunulmazlığı,

2. «BEN» bedene olduğu gibi, zihne de egemen ve üstündür.

Zihin «BEN» değil, yalnızca onun bir ifade aracıdır.

«BEN» bedenin gibi zihnin de efendisidir.
«BEN» bütün düşüncelerin arkasındadır.

«BEN» incelemek üzere hisleri, heyecanları, ihtirasları, arzuları ve diğer zihinsel olguları bir tarafa bırakabilir ve hâlâ «BEN» bu zihinsel görünüşlerden ayrı, değişmeyen, gerçek ve tam bir varlıktır.

«BEN», «BEN OLMAYAN» bütün araçları ve cihazları bir tarafa bırakabilir, yine de geriye kendisi, «BEN» kalır.

«BEN» zihnin efendisidir, kölesi değildir.

3. «BEN» küçük olduğunu farzettiğimiz kişisel «BEN» den çok daha büyük bir şeydir.

«BEN» Evrene nüfuz eden bu Büyük Tek Gerçeğin bir bölümüdür.

«BEN» diğer hayat biçimlerine sayısız bağlar, zihinsel ve ruhsal lifler ve ilgilerle bağlantılıdır.

«BEN» bütün Varlık ve Hayatın arkasında ve gerisindeki TEK Gerçek veya Ruhun bilinç merkezidir. Gerçek veya Varlığın merkezi «MUTLAK» veya Tanrıdır.

«BEN»in tabiatında bulunan Gerçek duygusu, Evrenin Büyük «BEN»inin Bütünün tabiatında bulunan Gerçek hissinin hakiki yansıyışıdır.

Söz konusu bu üç dersin temel prensibi kendimizdeki «BEN» Gerçeğidir. «BEN» bütün Madde, Kuvvet veya Zihin üzerindedir. Birbirlerine göre pozitif veya negatifliğii gibi onların tamamına göre pozitiftir ve yalnızca «MUTLAK»ın kendisine, - Bir'in merkezine - göre negatiftir. Aday veya müptedi için şunu söylemek zamanıdır: "«BEN» zihin, enerji ve maddeye göre pozitifim ve onları kontrol ederim. Yalnızca varlığım, benim Oluşumun Merkezi «MUTLAK»a göre negatifim. Zihin enerji ve madde üzerinde efendiliğimi ilan ediyorum. İrademi Onlar üzerinde denerim. «MUTLAK»a göre ikinci derecede olduğumu kabul ederim. Ruhumu Tanrısal iradenin dolması için memnuniyetle açarım. Onun kudret, kuvvet ve hikmetini paylaşırım."

Bu derste ve arkasından gelenlerde, ikinci derecede görünüşler olan madde, enerji ve zihine efendilik yeteneğini kazanmakta aday ve müptediye yardım etmeye gayret edeceğiz. Bu efendiliği

kazanmak ve ilan etmek yerine insan kontrol edilecek şeylerin tabiatını öğrenmek zorunluğundadır.

«Advanced Course in Yogi Philosophy» adlı kitabımızda **Chitta** yahut Zihin - Özü, **Prana** yahut Enerji ve **Akasa** yahut Maddenin özü diye bilinen üç büyük görünüşün tabiatını size açıklamaya çalışmıştık. Ve yine size Atman veya Ruh diye bilinen «BEN» in bu üçüne üstünlüğünü izah etmiştik. Madde, Enerji ve Zihin anlattığımız gibi «MUTLAK»ı görünüşleridir ve rölatif şeyler. Yogi felsefesi madde, enerji ve zihnin altında görünen özün en kaba şekli ve bunun için de her ikisine göre negatif ve ikinci derecede olduğunu öğretir. Maddeden bir basamak yukarısı Enerji veya Kuvvettir. Maddeye göre pozitiftir ve onun üzerinde egemenliği vardır. Fakat zihne göre, ikinci derecede ve negatiftir. Bundan sonra her üçünün en yükseği Zihin, özün en ince şeklidir, Enerji ve Maddeye egemendir. Bununla beraber Zihin «BEN»e, Ruha göre negatif ve ikinci kademedir. Ruhun emirlerine, akıllıca ve ciddi şekilde verildiğinde, itaat eder. «BEN» yalnızca varlığın merkezi «MUTLAK»a göre ikinci kademededir. «BEN» Madde, Enerji ve Zihin üçlü görünüşe egemendir.

Açıklama için «BEN»i ayrı bir şey gibi ele alırsak (aslında o ruhun büyük bedeninde, yalnız bir bilinç merkezidir) onu sonsuza kadar uzayan zihin, enerji ve madde üçlüsü okyanusuyla çevrili buluruz. Bedenin atomları devamlı değişmektedir, yenilenir, yer değiştirir, eski ve yenisi yerini alır. Birkaç yıl önceki beden veya daha iyisi, bu bedeni şekillendiren partiküller değişmişler ve madde

dünyasının yeni bileşiklerine geçmişlerdir. Şimdiki beden ise ölmekte ve yeni partiküllerle değiştirilmektedir. Gelecek seneki vücut ise halen uzayın başka bir bölümünü işgal etmektedir, ve onun partikülleri şimdi başka sayısız bileşiklerin parçaları durumundadır. Bunlar gelecek sene bu bedeni şekillendirmek için bir araya gelecektir. Vücutta devamlı hiç bir şey yoktur. Kemiklerin partikülleri bile diğerleri ile devamlı değişmektedir. Onun gibi aynı şey hayat enerjisi, kuvveti ve vücudun dayanıklılığı (beyininkiler dahil) için dahi doğrudur. Onlar daima kullanır ve harcanır, tazeleri yerlerini alır. Bir kimsenin zihni bile değişir. Zihin özü veya **Chitta** kullanılır, ve yeniden doldurulur. Yeni malzeme büyük zihin okyanusundan gelir tıpkı madde ve enerji değişmesinde olduğu gibi.

Şimdiki malzeme bilimine ait kavramlar az veya çok bilen öğrencilerimizden çoğu yukarıdaki madde ve enerji okyanusu kavramını, bir kimsenin her ikisine ait deposunun yeniden doldurulması ve kullanılmasını kabul etmeye hazırdır. Ancak zihin, diğer iki görüntü gibi aynı genel yasalara boyun eğen öz veya temel olduğu fikrini kabul etmekte az veya çok zorluk çekebilirler. Her hangi bir kimsenin zihnini kendisi («BEN»i) olarak düşünmesi muhtemeldir. Buna rağmen bu serinin ikinci dersinde «BEN»in zihinsel faaliyetlerin üzerinde olduğunu göstermiştik. O, «BEN Olmayan» şeyleri bir kenara bırakabilir. Şimdi düşüncenin alışkanlık kudreti çok büyüktür. Bu sebepten bazılarınız için zihninizin, sizin kendiniz olması yerine, «kullandığınız bir şey» olduğunu anlamak ve «yolda ilerlemek» önemli bir zaman ala-

bilir. Şimdi bunu anlamada sebat etmelisiniz. Çünkü zihniniz üzerindeki egemenliğiniz derecesinde onu kontrol altına almanız, onun kontrol edilmeye açık halini geliştirir ve böylece zihnin sizin için yapabileceği şeylerin nitelik, derece ve düzeyi artar. Görürsünüz ki, **anlayış kontrolu getirir, kontrol sonuçları getirir.** Bu söz RAJA YOGA biliminin temelinde yatar. RAJA YOGA'nın ilk eksersizleri öğrencinin bu anlayışı kazanması, pratik ve alışkanlıkla anlayış ve kontrolu geliştirmesini sağlamak üzere düzenlenmiştir.

Yogi felsefesi öğretir ki, zihnin «BEN» değil, «BEN»in zihin aracıyla düşündüğü bir şeydir. En azından şimdiye kadar düşünüldüğü zahiri (görünür) Evrenle yani isim ve şekil evreniyle ilgili bilgi ile düşündüğü bir şeydir. «BEN»in en içerideki bölümlerinde daha yüksek bilgiler saklıdır. Bunlar, dış dünya hakkında ve onunla ilgili elde edilebilecek herhangi bir bilgiden çok daha yücedir. Fakat şimdilik incelemek yerine kendimizi madde dünyası hakkında düşünmekle ilgili saymaktayız.

Zihin özü Sanskritçede **«Chitta»** kelimesiyle isimlendirilir. Chitta'daki bir dalgaya (ki, o, zihin ve enerjinin bileşiğidir) **«Vritta»** denir ve «düşünce» dediğimiz şeyle akrabadır. Diğer bir deyimle «hareket halindeki zihin» dir. Halbuki **Chitta** «Sükûnet halindeki zihin»dir. **Vritta** kelime manasıyla tercüme edilirse «zihindeki bir girdap veya anafor» demektir ki, düşünce de budur.

Öğrencinin dikkatini «zihin» kelimesinin Yogiler ve gizli bilimlerle uğraşanlar tarafından iki manada kullanıldığına çekelim. Öğrenci her ikisi

hakkında da bir karışıklıktan sakınmak için, onlar hakkında açık bir fikir edinmelidir ki, kelimenin ifade etmek istediği şeylerin iki görünüşünü de kavrayabilsin. Zihin kelimesinin ilk kullanılışı Evrensel zihinin temeli **Chitta** veya zihin özü ile eş manadadır. Bu **Chitta** ile zihin özü veya zihinden milyonlarca kişisel zihinin malzemesinin tamamı anlaşılır. «Zihin» kelimesinin ikinci manası ile birisinin zihninden bahsettiğimiz zaman, bu kişinin zihin yetenekleri kastedilmektedir. Bu durumda onun zihinsel kişiliği diğerlerinden ayrılmaktadır. İnsanların faaliyetlerinde bu «zihin»in üç kademesi vardır ve bunlara özel görünüş deriz. (Fourteen Lessons in Yogi Philosophy) adlı kitabımıza bakınız.

1. İçgüdüsel zihin,
2. Zekâ,
3. Ruhsal zihin.

Bu üç zihinsel kademe, beraber alındığında bir kişinin zihnini meydana getirir. Daha kesinlikle, «BEN» etrafında demet halindedir ve kişinin özünü oluşturur. «Öz» kelimesi çok zaman «ruh» kelimesiyle eş anlamda kullanılır. Fakat dersimizi izleyenler bu farkı ayırt edebileceklerdir. «Öz» zihinsel faaliyetlerle kuşatılmış Benliktir. Ruh «Özün Özü», «BEN» yahut Gerçek Kişiliktir.

Bu ders serisinde, RAJA YOGA Bilimi esas prensibine uygun şekilde zihin denetimini öğretir. Bir kimsenin kendi zihnini kontrolunu elde etmeyi de içine alan güce doğru ilk adımı inceler. Dış dünyaya saldırmadan önce içteki dünyanın zaptedilmesini ele alır. «BEN»in kendisini, iradede gös-

terdiğini ve bu iradenin fiziksel dünyanın olduğu kadar, kişinin zihnini beceriyle kullanmasını, yön vermesini, idare etmesini ve ona emretmesini de ele alır. Açık, temiz ve sıhhatli bir zihini güvene almak için «zihinsel ev temizliğini» yönetmek amacıyla zihindeki bütün saçmalıkların ve engellerin temizlenmesi ilk hedefidir. Sonra bu zihnini zekice kontrol için ilerler. Böylece boş yere harcanan gücün korunması ve zihini irade ile tam bir uyum içine getiren konsantrasyon ile, iradenin bir noktaya toplanması ve bu sayede kuvvetinin büyük ölçüde artırılması ve randımanın tamamen kullanılması sağlanır. Konsantrasyon ve irade gücü, Yogilerin bu olağanüstü sonuçları almasını sağlayan araçlardır. Bunlarla sağlıklı ve kudretli zihinlerini yönetir ve emir verirler, maddesel dünyaya efendilik ederler. Enerji ve madde üzerinde pozitif etki yaparlar. Bu kontrol zihnin bütün kademelerine kadar uzanır. Yogiler yalnızca içgüdüsel zihnin düşük düzeydeki faaliyetlerini itaat altına almak ve diğer kısımları kontrol etmek değil, zekâlarının kapsamını geliştirerek bundan olağanüstü sonuçlar elde ederler. Hatta ruhsal zihine bile efendilik ve onun genişlemesine yardım ederler. RAJA YOGA ile insanın bünyesindeki gizli kalmış kuvvetler açıklanmış ve harekete geçirilmiştir. Bu kadar fevkalâde seviyede güç elde ettiklerinde ve Evrenin kuvvetleri üzerinde kontrol sağladıklarında, bu Yoga biliminde bir hayli ilerlemiş olanlar, ortalama insanlarla karşılaştırıldıklarında Tanrılar gibi görünür.

RAJA YOGA yalnızca bu kuvvetlerin elde edilmesini değil, aynı zamanda bu harikulade bilgileri

de uygulamaya koyar. Konsantre bir zihin bir nokta üzerinde toplandığında bu şey veya konunun derin manası gerçek tabiatı ortaya çıkar. Konsantre olmuş zihin bir veya bir kaç şey içinden X ışınlarının odundan geçmesi gibi geçer ve bunlar «BEN» tarafından daha önce göründükleri gibi hatalı ve eksik değil olduğu gibi görünürler. Yalnızca bu şekilde dış dünya keşfedilmekle kalmaz, zihin ışınları iç alemimize de döner ve zihnin gizli yerleri keşfedilir. Her kişinin zihni okyanusun bir damlası olduğu için ve her bir damla okyanusu oluşturan elemanların hepsini içine aldığından, bu damlanın bilinmesiyle okyanusun bilindiği hatırlanırsa, bu şekildeki bir kuvvetin ne manaya geldiğini anlamaya başlarız.

Batı dünyasında bilim ve felsefe alanında büyük sonuçlar elde etmiş bir çok kişi bu kuvveti bilinçli veya bilinçsiz az veya çok elde etmişlerdir. Güçlerinin kaynağını anlamasalar dahi, bir çok mucit birer YOGİ'dir. Edison'un zihinsel karakterine aşina herkes, onun RAJA YOGA metotlarından bazılarını izlediğini görecektir. Konsantrasyon onun en kuvvetli silahıdır. Bütün raporlarda zihni bir çok keşif ve icatlara açık Washington D. C. li Prof. Elmer Gates'in de pratik yogi olduğu görülür. Kendisi bu iddiayı şiddetle reddeder ve RAJA YOGA biliminin prensiplerine aşina değilse de bu duruma bilmeden ulaşmıştır. Prof. Gates'in metotları hakkında rapor yazanlar inzivada zihinsel görüş dediğimiz konsantrasyon uygulaması yaparak keşif ve icatlarını zihnini bir hayli didikleyerek bulduğunu söylerler.

Bir ders için yeterli bilgiyi size verdik. Artık bu gizli kuvvetleri geliştirmek ve içinizde uyuyan

enerjileri açığa çıkarmanızda, kendinize yardım edecek talimatları vermeye başlamanız gerekmektedir. Bu seri içinde önce size Yoga teorisi hakkında bazı şeyler söyleyeceğiz, sonra «yapmak için bazı şeyler» vereceğiz. Bu en iyi öğretmenler tarafından izlenen ve uygulanan gerçek yogi metodudur. Gereğinden fazla teori usandırıcıdır ve lüzumundan fazla ekzersiz de yorgunluk ve uyku getirir. Böylece zihnin araştırıcı bölümüne gerekli gıdayı veremez. Bunların uygun oranda bir araya getirmek en iyi plandır. Bunu yapmayı hedef aldık.

ZİHİNSEL ALIŞTIRMALAR

Zihnin bize iyi iş yapabilmesi için onu evcilleştirmek zorundayız ve onu «BEN»e boyun eğer hale getirmeliyiz. Zihnin başka bir şeye aldırmaksızın kendi tatlı istek ve iradesini takip etmeye ve vahşi şekilde koşmaya bırakılması kuraldır. Şımartılmış çocuk veya kötü terbiye edilmiş hayvanlar gibi zevk, konfor ve menfaat için pek çok belaya dalar. Bir çoğumuzun zihni kendi kaderini izleyen ve kendi yolunda giden vahşi hayvanların bulunduğu hayvanat bahçesi gibidir. İçimizde kaplan, maymun, tavus kuşu, eşek, kaz, koyun, sırtlan ve diğerleriyle tam bir hayvanat bahçesi vardır ve biz bu hayvanlara bize hükmetmek iznini vermişizdir. Aydınlarımız bile sebatsız, kararsız, civa gibi değişken ve beceriksizdir. Eğer etrafınıza bakacak olursanız, değerli herhangi bir şeyde başarılı erkek veya kadınlar zihinlerini itaat etmek üzere eğitmişlerdir. Onlar zihinlerine karşı iradelerini ileri sürmüşler bu yolda efendilik ve güç kazanmışlardır. Ortalama bir zihin, iradenin

baskısı altında, oyun öğretilmemiş maymun gibi davranır. Fakat, eğer iş yapmasını istiyorsanız, eğer ondan bir fayda bekliyorsanız ve eğer onun tarafından kullanılmak istemiyorsanız onu eğitmelisiniz.

RAJA YOGA'da ilk öğrenilecek şey işte budur - Zihnin kullanılması. Efendilik için muhteşem bir yol bekleyenler, hayal kırıklığına uğrayabilirler. Fakat yalnızca bir yol vardır. Bu da irade ile zihni kontrol etmek ve ona efendilik etmektir. Aksi takdirde sizin ona ihtiyacınız bulunduğu zaman sizden uzaklaştıracaktır. Buna göre bu yönde size yardım edecek şekilde düzenlenmiş alıştırmalar vereceğiz.

RAJA YOGA'da ilk ekzersiz **Pratyahara,** zihni iç gözleme veya kendi içine döndürme sanatıdır. Zihinsel kontrol için bu ilk adımdır. Gayesi dışa dönük zihni gittikçe kendi içine dönük hale getirmektir. Aşağıdaki alıştırmalar bu yönde size yardım edecektir.

ALIŞTIRMA I

a. Rahat bir pozisyonda ve mümkün olduğu kadar dışarının rahatsız edici etkilerinden uzak bir yere yerleşiniz. Zihninizi kontrol etmek için hiç bir şiddetli çaba harcamayınız. Fakat daha çok etrafa koşmak için bir süre serbest bırakınız, gayretlerini boşaltmasını bekleyiniz. Önce zincirsiz bir maymun gibi oradan atlayacak ve bu fırsatın avantajlarını kullanacaktır. Sonra gittikçe yavaşlayacak ve emir için size bakacaktır. İlk celsede evcilleştirmek biraz zaman alacaktır. Fakat bu her denememizde kısalacaktır. Yogiler bu zihin-

sel sulh ve sükunu elde etmek için epey zaman harcarlar ve kendi kendilerine bunun bütün zahmete değdiğini ifade ederler.

b. Zihin iyice sakinleştiği ve sükunet haline geldiğinde daha önceki derslerde öğretildiği gibi, düşüncenizi ben «BEN»im fikri üzerinde tesbit ediniz. «BEN»i bedenden bağımsız, ölümsüz, incitilmez, ebedi ve gerçek bir Varlık gibi resmediniz. Sonra onu benden ayrı ve etrafında et kılıfı bulunmadan da yaşayabileceğini düşününüz. Bunun üzerine bir meditasyon yapınız. Sonra gittikçe «BEN»in bağımsız ve zihnin fevkinde olduğuna ve onu kontrol ettiğine yöneltiniz. İlk iki dersin ana fikirlerinin üzerinden geçiniz ve onları sükunetle zihin gözü ile görmeye ve aksettirmeye gayret ediniz. Göreceksiniz ki ilerledikçe zihniniz daha fazla sulh ve sükun içerisinde olacak ve dış dünyanın dikkatinizi çekecek düşünceleri sizden uzaklaştıracaktır.

c. Sonra zihninizi sükunet içinde, Herşeyin Birliği, «BEN»in tek Hayat, Kuvvet, Zeka ve Varlıkla ilgisini anlattığımız üçüncü derse geçmesine izin veriniz. Şimdiye kadar bilmediğiniz bir zihinsel kontrol ve sükunet elde ettiğinizi göreceksiniz. İlk üç dersin alıştırmaları sizi buna hazırlamıştır.

d. Aşağıdaki temrin alıştırmaların derece ve üstünlük yönünden en zor olanıdır. Fakat onu yapabilmek yeteneğiniz vardır. Alıştırma bedenin ve dış dünyanın etkilerine ve bütün düşüncelere zihninizi kapatmayı kapsar. Öğrenci «BEN O'YUM» ifadesi ve fikri üzerinde konsantre olduğu ve meditasyona vardığında, «BEN O'YUM» kelimelerinin

sembolleştirdiği «Oluş» ve «VARLIK» fikri üzerinde konsantre olacaktır. «ben **şuyum**» yahut «ben **buyum**» «ben bunu **yaparım**» veyahut «ben şunu **düşünürüm**» değil sadece «BEN O'YUM». Bu eksersiz kendi içinizdeki varlığın bütün merkezlerine dikkati konsantre edecektir. Ve dışarıdaki şeylerle dikkati dağıtma yerine bütün zihinsel enerjiyi toplayacaktır. Bir sükunet ve kuvvet hissi, bir kimsenin ulaşabileceği en kudretli ve kuvvetli halini ve gerçektede düşüncenin içeriye dönüşünü sağlar. Çünkü bu durum Gerçek Varlığımızın asıl halidir. Önce varlığımızla bir tutarak «BEN» kelimesi üzerinde zihnin durmasına sonra Gerçek Varlığı simgeleyen «O'YUM» ibaresine geçmesine izin veriniz. Arkasından her ikisinin manasını birleştiriniz. Böylece elde edilen sonuç, düşüncenin içe dönük ve kuvvetli konsantrasyonu ve varlığın en etkili durumudur.

Yukarıdaki alıştırmaları beden tarafından dikkatin başka tarafa çevrilmesini önlemek maksadıyla konforlu ve rahat bir durumda yapmak iyidir. Bunu sağlamak için rahat bir durum almak ve sonra her adeleyi gevşetmek, her sinirden gerginliği kaldırmak gereklidir. Böylece mükemmel bir rahatlık, konfor, gevşeme hissesi elde edilir. Bu duyguyu tamamen elde edinceye kadar talim etmelisiniz. Konsantrasyon ve meditasyonun daha kolay yapılması birçok yönden faydalarda sağlayacaktır. Yorgun beden, kafa ve sinirleriniz için bir dinlenme kürü yerine geçecektir.

ALIŞTIRMA II

RAJA YOGA'da ikinci adım **Dharana** diye bilinen konsantrasyondur. Bu zihinsel kuvetlerin yo-

ğunlaştırılması yönünden çok güzel bir uygulamadır ve inanılmaz derecelere kadar işlenebilir. Ancak, çalışma, zaman ve sabır ister. Fakat öğrenci bu gayretin karşılığını alacaktır. Konsantrasyon, zihnin bir konu veya eşya üzerinde yoğunlaştırılması ve bir süre orada kalmasıdır. İlk düşünüşte, bu çok kolay görülmektedir. Fakat küçük bir deneme, ciddi şekilde dikkatin bir noktaya tesbiti ve orada tutulmasının zorluğunu gösterecektir. Düşünce, kararsızlık, diğer eşya ve konulara geçme eğilimi gösterecektir ki, dikati istenen noktada tutmak için bir hayli uygulama gerektirecektir. Fakat uygulama, bu yeteneği kazanmış ve günlük hayatta uygulayabilenlerde görüldüğü gibi harikalar yaratacaktır. Fakat aşağıdaki hususlar hatırlanmalıdır. Pekçok kimse dikkatlerini konsantre etme yeteneğini kazanmışlardır. Fakat onu hemen hemen istek dışı olmaya serbest bırakmışlardır. Gerekli işleri çok zaman savsaklayarak, kendilerini ve herşeyi unutarak onun kölesi olmuşlardır. Bu konsantrasyonun bilgisizce uygulanmasıdır. Ona düşkün olanlar, alışkanlığın kölesi haline gelirler. Zihinlerinin efendisi yerine, dalgın ve hayal aleminde bulunurlar. Onlara hiç konsantre olamayanlar kadar acımalıdır. Bu işin sırrı zihnin efendisi haline gelmektir. Yogiler iradeleri ile konsantre olabilirler, önlerindeki konuya kendilerini gömer, ondan ilginç her hususu çıkarır ve sonra irade ile o şeyden akıllarını çevirebilirler ve her iki halde de aynı kontrol sistemini kullanırlar. İnzivaya veya dalgınlığa müsaade etmezler veya hayal kurucu değil tersine tamamen uyanık, iyi bir gözlemci, net düşünebilen, doğru düşünebilen kimselerdir. Zihinlerinin efendisidirler. Ruh-

sal hallerinin esiri değildirler. Bilgisizce konsantrasyona konu veya eşyaya kendilerini gömerler ve onların kendilerini emip tüketmesine izin verirler. Yoga da eğitilmiş düşünürler «BEN»i öne alırlar ve ondan sonra zihinlerini konu veya eşya üzerinde konsantre etmeye yönelirler ve Onu iyice kontrol altında ve daima göz önünde tutarlar. Farkı görüyormusunuz? O halde dersimizi dikkatle takip ediniz.

Aşağıdaki alıştırmalar konsantrasyonun ilk aşamasında yararlıdır.

a. Alışkın olduğunuz bir cisim -mesela kurşun kalem- üzerinde konsantre olunuz. Zihninizi onunla ilgili konular üzerinde tutunuz. Kalemin diğer eşyalardan ayrılığı fikrini koruyunuz. Onun ölçülerini, rengini, şeklini, ağacının cinsini, kullanılışını, gayesini, malzemesini, imalat işlemlerini vb. vb. vb. konularını inceleyiniz. Kısacası kalem hakkında mümkün olduğu kadar çok şey düşününüz. Zihine bu yolda yardımcı herşeyi izlemesine izin veriniz. Mesela kurşun kalemin «Kurşunun» imal edildiği grafiti, ağacının geldiği ormanı, kalemin veya diğer yazı araçlarının tarihini vb. vb. kısacası kalem hakkında her konuyu inceleyerek açığa çıkarınız. Seçilen konunun incelenmesinde şöyle bir plan faydalıdır. Sözkonusu şeyi aşağıdaki konulardan düşünebilirsiniz :

1. O şeyin kendisi,
2. Daha önce bulunduğu yer,
3. Gayesi, kullanılışı,
4. Çağrışım yaptığı şeyler
5. Geleceği ve sonu,

Araştırmanızın bu ufak ve önemsiz görünüşü sizin cesaretinizi kırmasın. Zira zihinsel eğitimin en basit şekli bile yararlıdır ve sizin irade ve konsantrasyonunuzu geliştirecektir. Basit alıştırmalarla bir kası geliştirme işlemine yakındır. Her iki halde de kazanılacakların sonucu yanında alıştırmanın önemsizliği kaybolur.

b. Dikkatinizi bedeninizin bir parçasına -mesela elinize- Konsantre ediniz. Bütün dikkatinizi onun üzerinde tesbit ediniz. Vücudunuzun diğer bölümlerinden gelecek bütün duyuları yasaklayınız veya kapatınız. Ufak bir uygulama ile bunu yapmağa muktedir olacaksınız. Zihinsel eğitimin yanında bu alıştırma nedenini ileride göreceğimiz gibi, üzerinde konsantre olunan beden bölümünü canlandıracaktır. Sonra başkasına geçiniz. Böylece değişik bir alıştırma dizisini zihninize verirseniz bedeninizde genel bir canlanma etkisi meydana gelir.

c. Bu alıştırmaları sonsuz kez, alışkın olduğunuz nesneler üzerinde devam ettirebilirsiniz. Şunu daima hatırlayınız ki eşyanın kendisinin önemi yoktur. Asıl fikir zihninizin iradenize itaat etmesidir. Böylece zihinsel güçlerinizi bir şeyin üzerinde kullanmak istediğinizde, onları iyice eğitilmiş ve söz dinler bulursunuz. Çalışmanın bu bölümüne «kuru» ve «ilginç gelmedi» diye önem vermemek için baştan çıkarılmayınız. Çünkü bu çalışma, eşyaların çok ilgi çekici hallerine yol gösterir ve büyüleyici konulara kapılar açar.

d. Dikkatinizi soyut konular üzerine yoğunlaştırmaya çalışınız. Bunlar zihinsel araştırmalar

için yeni alanlar, ilginç konular olabilir. Konuyu bütün gelişme dallarıyla düşününüz. Önce bir yolu, sonra bir diğerini izleyiniz. Ta ki konu hakkında herşeyi bildiğinizi ve onu tamamen kazandığınızı hissedinceye kadar. Herhangi bir şey veya konu hakkında daha önce bildiğinize inandığınızdan ne kadar çok şey bildiğinizi görünce şaşıracaksınız. Söz konusu şey hakkında zihninizin gizli köşelerinde pek çok faydalı ve ilginç bilgiler bulacaksınız. Bir konsantrasyonu bitirdiğinizde bu bilgiler ve ilgili konulara daha çok sahip hale geldiğinizi hisedeceksiniz. Bu alıştırmalar sizin zeka gücünüzü artırmakla kalmayacak, belleğinizi kuvvetlendirecek, zihninizi genişletecek, kendinize daha fazla güvenmenizi sağlayacaktır. Bundan başka Konsantrasyon veya **Dharana** üzerine değerli alıştırmalar yapacaksınız.

KONSANTRASYONUN ÖNEMİ

Konsantrasyon zihnin bir noktaya yoğunlaşmasıdır. Bu yoğunlaşma zihnin bir noktaya toplanmasını yahut iradenin bir merkeze getirilmesini gerektirir. Zihin konsantre olmuştur, çünkü irade bir şeye yoğunlaştırılmıştır. Zihin irade tarafından yapılmış kalıbın içine akar. Yukarıdaki alıştırmalar yalnızca zihnin iradeye itaat etmesine ve onun tarafından yönetilmesine göre düzenlenmiş değildir. Aynı zamanda iradenin kumanda etmesi içindir. Zihnin itaat için eğitilmesi ve iradenin kumanda etmeğe alışması dediğimizde iradenin kuvvetlenmesinden bahsetmekteyiz. İrademiz yeteri kadar kuvvetlidir. Fakat biz bunu anlamamaktayız. Varlığımızın asıl merkezi «BEN»e kadar iradenin kökleri uzanır. Fakat yeterince ge-

lişmemiş zihniniz bu hususu bilemez. Bizler kendi kuvvetini bilmeyen, fakat kendisini bir hareketle ortadan kaldırabileceği sıska sürücülere köle ettirmiş genç fillere benzemekteyiz. İrademiz, zihinsel ve fiziksel bütün hareketlerimizi kontrol için tekrar geri gelmelidir.

Bu derste irade ile ilgili pek çok şey söyleyeceğiz. Öğrenci konuya bütün dikatini vermelidir. Etrafınıza baktığınızda irade ve azim nedeniyle rütbe sıralamasında ileri gidenler ile kalabalıkta sıkışıp kalanlar arasındaki büyük farkı göreceksiniz. **Burton**'un dediği gibi «ne kadar çok yaşarsam insanlar arasındaki büyük farktan o kadar emin oluyorum. Zayıf ve kuvvetli, büyük ve değersiz farkı, enerji ve yenilmez azimden hasıl olmaktadır.» Bu ifadenin arkasına şunu da ekleyebilirdi: «Enerji ve yenilmez azim iradedir.»

Her devrin yazar ve düşünürleri iradenin fevkalade ve üstün önemini tanıtmışlardır.

Tennyson : «Ey yaşayan irade, herkesin ıstırap çekeceği şoklara sen dayanırsın.»

Oliver Wendel Holmes : «İradenin yerini göründüğü organla değiştirdiği izlenimini vermektedir. Bir resim, cümle veya melodiyi hatırlamak istediğimizde yahut kaslara kuvvetin aktarılması gerektiğinde veyahut zekaya ait işlemler için, irade kendisini beynin değişik kısımlarına aktarır. Yeri hareket alanının her tarafında bulunan Mareşal gibidir. En azından yeteneklerinizin her birinin bir aleti gibidir. Genellikle tarif ettiğimiz gibi madde ve mekanizma kavramından en son ayrılandır.» **Holmes** fikrinde doğru, fakat detayla-

rında hatalı idi. İrade bulunduğu yeri değiştirmez. O daima benliğin merkezindedir. Fakat irade, zihni bütün yönlerde ve bütün parçalara yönelmeğe zorlar ve yine **prana** yahut hayat gücünü yönetir. İrade gerçekten bir Mareşaldir. Fakat harekatın değişik noktalarına hücum etmez. Haberci ve kuryelerini emrini dinlemeyen yerlere gönderir.

Buxton : «İrade bu dünyada yapılabilecek herşeyi yapacaktır. Ne yetenek, ne şartlar, ne fırsatlar iki ayaklı yaratığı, irade olmadan insan yapamaz.»

Ike Marvel ise doğru olarak şunları söyler : «İnsanı insan yapan kararlarıdır. Önemsiz kararlar, kaba hükümler, yanlış gayeler değil fakat, o kuvvetli yorulmak bilmez iradedir ki, tehlike ve zorlukları ezer geçer. Tıpkı erişilmeze doğru gururlu kalp atışlarıyla, beyninde ve gözlerinde kıvılcımlarıyla kışın buz tutmuş toprağı çiğneyerek ilerleyen genç gibi. İnsanı dev yapan iradedir.»

İnsanların büyük bir çoğunluğunda iradenin en uygun biçimde kullanılmasının en büyük engeli, dikkati bir noktaya toplama yeteneğinin eksikliğidir. Yogiler bu durumu açıkça anlamışlardır. Öğrencilere verilen RAJA YOGA alıştırmaları bu zorluğu yenmek için düzenlenmiştir. Dikkat, iradenin dışarıya vuran delilidir. Bir Fransız yazarın dediği gibi : «Dikkat, benliğin üstün otoritesinin uyruğudur. Onu hoşlandığım gibi, ben meydana çıkarırım, yahut onu ben esirgerim. Onu ben sırayla değişik noktalara yöneltirim. Onu ben irademin kuvvetinin yettiği kadar, her noktaya konsantre ederim.»

Prof. James : «En istekli olduğu zamanlarda iradenin asıl başarısı, zor şeyi izlemek ve zihinden önce onu hızla yakalamaktır. Dikkatin gayreti, iradenin asıl olağanüstü temel olgusudur.»

Prof. Halleck : «İradenin gelişmesine doğru atılan ilk adımlar dikkat alıştırmalarından geçer. Fikirler onları yakaladığınız zaman motor gücü haline gelir ve açıkca büyürler. İki fikri aynı şiddetle ele aldığımızda ve birisinin üzerine dikkatimizi yoğunlaştırdığımızda onun kuvvetinin ne kadar büyüdüğünü görürüz.»

Prof. Sully : «Dikkat, kabaca şöyle tanımlanabilir. Zihnin etkin biçimde, o anda kendini sunan şeye yöneltmesidir.» Dikkat kelimesi Latince 'ad tendere' kelimesinden türemiştir. Yogiler de dikkati öyle bilirler. Fiziksel ve klervoyan görüşleri ile dikkatli bir şahsın düşüncelerinin dikkat edilen şeye doğru uzadığını görürler. Tıpkı keskin bir kamanın ucunun incelenen şeyin üzerinde teksif edilmesi gibi. Bu yalnızca bir şeyi incelerken değil, fikirlerini diğer bir kişiye samimiyetle açıklarken de böyledir. Dikkat, zihnin bir şeye erişmesi ve üzerinde yoğunlaşmasıdır.

İyi eğitilmiş bir irade, inatçı bir dikkatle kendisini gösterir. Bu şekildeki dikkat eğitilmiş bir iradenin işaretlerinden biridir. Öğrenci bu şekildeki dikkatin insanlar arasında ortak bir yetenek olduğu sonucuna varmakta acele etmemelidir. Tersine bu durum çok nadirdir ve yalnızca kuvvetli bir zihinsel çalışma sahiplerinde vardır. Herkes bir olaya ve hoş bir şeye dikkat edebilir. Fakat gösterişsiz bir şeye dikkatini bağlamak ve onu ora-

da tutmak için eğitilmiş bir irade gereklidir. Tabii ki eğitilmiş gizli bilimciler dikkatlerini önerilen en çekici olmayan şey üzerinde toplamaya muktedirdirler. Ancak bu dahi eğitilmiş bir irade ile olur ve ortalama bir insanın sahip bulunduğu bir husus değildir. Gönüllü bir dikkat çok nadirdir ve yalnızca kuvvetli karakter sahibi kimselerde bulunur. Fakat o dahi işlenmeli, yetiştirilmeli ve büyütülmelidir. Bugün hemen hemen bir gölge durumundaki o şey zamanla bir dev olabilir. Bu tamamen, uygulama, alıştırma ve irade işidir.

İnatçı bir dikkat yeteneğinin gelişmesinin daha çok bir lütuf olduğunu söylemek zordur. Bu gelişmiş yeteneğe sahip herhangi biri, onun eksikliğini çeken daha parlak bir insandan bile daha fazla iş becerir. Dikkati eğitmenin en iyi yolu, iradenin yönetimi altında, ilginç olmayan şeyler, fikirler üzerinde pratik yapmak ve onlar ilginçleşmeye başlayıncaya kadar zihnin önünde tutmaktır. İlk önceleri bu işlem zordur. Fakat, görev kısa zamanda zevkli bir görünüş alır. Çünkü onu yapan kimse irade gücünün ve dikkatinin büyüdüğünü anlar. Daha önce kendisinde eksik bir kuvvet ve kudreti kazandığını hisseder. Kuvvetlendiğini, büyüdüğünü anlar. Charles Diskens başarısının sırrının o anda yapmakta bulunduğu her ne ise bütün dikkatini onun üzerinde toplama, sonra arkasından gelen şeye aynı derecede dikkat edebilme yeteneğini geliştirmektir der. O bir noktadan diğerine başarıyla dönen ve her seferinde de orayı iyice aydınlatan, büyük bir araştırma projektörünün arkasındaki adam gibidir. «BEN» ışığın arkasındaki adam, irade reflektörü ve ışık da dikkattir.

İrade ve dikkatin tartışılması öğrenciye kuru bir şey gibi gelebilir. Fakat bu onu izlemesi için daha büyük bir sebeptir. RAJA YOGA biliminin temelinde yatan sır budur. Ve Yogi ustaları irade ve dikkat konsantrasyonunda «Sokaktaki adam» tarafından kavranamaz derecelere ulaşmışlardır. Bu nedenle zihinlerini buraya, oraya, dışarı veya içlerine muhteşem bir kuvvetle yönetirler. Bir büyüteçten geçerek bir noktaya toplanan güneş ışıklarının kumaşı tutuşturması gibi zihinlerini olağanüstü bir keskinlikte küçük şeyler üzerine yoğunlaştırabilirler. Diğer taraftan zihinlerini büyük bir enerji ile dışarı gönderebilirler ve üzerinde bulunduğu şeyleri aydınlatırlar. Tıpkı kuvvetli bir projektörün yaptığı gibi.

İrade ve dikkatinizi işlemeye başlayınız. Önünüzdeki şeylerin en zevksizlerinden çekindiklerinize kadar, hoş olmayan ödevlerle pratik yapınız. Onların üzerine ilginizi artırınız. Zorluklar kaybolacaktır. Bu çalışmadan daha daha kuvvetli ve yeni bir kudret hissi ile dolu çıkacaksınız.

DÖRDÜNCÜ DERS İÇİN MANTRAMLAR

Benim bir irademvar. Bu benim satın alınmaz özellik ve hakkımdır. Ben onu uygulama ve alıştırmalarla işleyebilir ve geliştirebilirim. Zihnim irademe tabidir. Zihnimin üzerine irademin egemenliğini kurarım. Zihnimin ve bedenimin efendisiyim. Efendiliğimi ilan ederim. İradem dinamiktir, kuvvet, enerji ve kudret doludur. Kuvvetimi hissederim. Ben kuvvetliyim. Kuvvet doluyum. Hayat doluyum. Ben bilinç, enerji, kuvvet, kudret merkeziyim. Doğuştan kazanılan hakkıma sahip çıkıyorum.

BEŞİNCİ DERS

DİKKATİN ARTIRILMASI

Son dersimizde Yogilerin konsantrasyon yeteneği kazanmak için önemli ölçüde zaman ayırdıklarına ve uygulama yaptıklarına dikkatinizi çekmiştik. Dikkatin konsantrasyon konusuyla ilgisi hakkında söyleyeceklerimiz vardı. Bu derste dikkat konusunda daha çok şeyler anlatacağız. Çünkü RAJA YOGA uygulamasıyla ilgili hususlardan en önemlilerinden birisi budur. Yogiler öğrencilerinin bu yeteneklerinin geliştirilmesi ve yetiştirilmesinde sistemli çalışmalar yapmaları üzerinde ısrar ederler. İrade gücünün temelinde dikkat bulunur. Birisinin geliştirilmesi ötekinin uygulamasını kolaylaştırır.

Dikkatin geliştirilmesi üzerinde bu kadar önemle durmamızın sebebini açıklamak için bu serideki gelecek derslerin işlenmesi gerekir. Ancak şu anda onların incelenmesi gereğine inanmıyoruz. İleride tam manasıyla açıklanacaktır. Zihnin belirli yönde kullanılması gayesiyle ilgili olarak dikkatin geliştirilmesinin önemi hakkında, yeri geldiğinde her şeyi ifade edeceğimize söz veriyoruz.

Batının modern bilimleriyle uygun bulunmayabilecek bazı özel Yogi teorilerinde ileri gitmediğimizi belirtmek üzere, Batılı yazar ve düşünürlerden bazı aktarmalar yapıyoruz. Böylece Doğu ve Batının bu ana noktada, zihnin bu önemli ye-

teneği üzerinde aynı görüşte bulunduklarını görebiliriz. Bununla beraber olayın açıklanmasında yahut dikkatin geliştirilmesi ile kazanılan kudretin kullanılmasında ayrıntılar olabilir.

Son dersimizde söylediğimiz gibi İngilizce ve Fransızcadaki dikkat (attention), Latince bir yöne uzanmak manasına gelen **«ad tendere»** kelimelerinden türetilmiştir. Gerçekten dikkat budur. «BEN», belirli bir eşya veya konu üzerinde zihnin toplanmasını ister ve zihin itaat eder, bu eşya veya konu üzerine doğru uzanır. Bütün enerjisini onun üzerinde toplar. Bütün ayrıntıları gözler, incelemek üzere parçalar, analiz eder. Bunları bilinç ve bilinçaltı yapar. Onunla ilgili veya değil elde edilebilir her bilgi kırıntısını kendine maleder. Bu büyük yeteneğin kazanılması yahut daha çok geliştirilmesi üzerinde bu kadar ısrarla durmayabilirdik. Ancak o, RAJA YOGA'nın zeka gerektiren çalışması için gereklidir.

Konunun önemini açıklamak amacıyla gerçekten dikkatimizi dikkat konusuna vererek başladığımızı var sayalım ve orada düşündüğümüzden ne kadar çok şeyin bulunduğunu görelim. Böylece dikkatin geliştirilmesi için harcadığımız zaman ve çektiğimiz zahmetin en iyi şekilde değerleneceğini anlayacağız.

Dikkat, bilincin bir noktaya toplanması, yahut eğer şu deyimi yeğlerseniz «bilinçte alakoyma» diye tanımlanmıştır. Birinci halde, onu bir cisim üzerine güneşin ışınlarının toplanmasını sağlayan adese ile karşılaştırabiliriz. Sonuçta ısı belirli bir noktada toplanır. Yoğunluk artınca sı-

caklık bir parçasını yakacak yahut suyu buharlaştıracak kadar yükselir. Eğer ışınlar bir noktada toplanmasaydı ve ısı geniş bir yüzeye dağılsaydı, kuvvet ve etkisi zayıflardı. Aynı şey zihin için de geçerlidir. Eğer zihin de bir konunun her alanına dağılmasına izin verilirse, küçük bir etki gösterecek ve sonuç zayıf olacaktır. Fakat zihin dikkat adesesinden geçerse ve önce bir bölüm ve sonra bir diğeri üzerine toplanırsa konuya ayrıntılarıyla hakim hale gelir. Bu sırrı bilmeyenler için elde edilen sonuç olağan üstü imiş gibi gelir.

Thompson demiştir ki: «Bilinç üzerinde en devamlı etki yapan deneyimler, dikkatin üzerinde en çok toplanılanlardır.»

Konu ile ilgili başka bir yazar «Dikkat, anlayış için o derece ve temelden gereklidir ki onun belirli bir derecesi bulunmaksızın, zihinden geçen fikir ve duygular arkalarında hiç bir iz bırakmadan orayı terketmiş gibidirler» diye yazmıştır.

Hamilton ise «Bir dikkat olayı bir konsantrasyon olayıdır ve böylece her bilinç faaliyetinde gereklidir. Tıpkı her görme olayında gözbebeğinin uyumu gibi. Görmek için gözbebeğinin uyumu ne ise bilincin de dikkati odur. Yahut fiziksel göze mikroskop veya teleskop ne ise zihnin gözünde de dikkat odur. Dikkat bütün zeka gücünün daha iyi olan yarısını teşkil eder.» diye fikrini belirtmiştir.

Brodie yeteri kadar kuvvetli bir biçimde ekler: «Dikkat değişik bireylerin zihinleri arasında geniş ayrıntılar ortaya çıkaran usa vurmanın soyut gücündeki her hangi bir farktan çok daha fazla ayrımı meydana getirir.»

Butler bize şu önemli konuda tanıklık yapar: «Bildiğim, zihne ait en önemli alışkanlık eldeki konuya seçkin bir dikkatle bakmaktır. Genellikle dahanın eğitimle aşılanamadığı söylenir. Fakat her büyük mucide lutfedilmiş yeteneğin bir bölümü, bir noktaya dikkati toplayabilme gücüdür. Bunun ise azimli uygulama ile hemen hemen sınırsız şekilde büyümeyebileceği şüphesizdir.»

Fikirlerin bu şekilde gözden geçirilmesini bitirirken Yogilerin söyleyecek çok şeyleri vardır ve çok önem verdiklerinin altını çizelim ve **Beattie**'nin şu sözlerine kulak verelim : «Zihinde bulunan herşeyin gücü genellikle zihne hediye edilmiş dikkatin derecesine bağlıdır. Bundan başka, hafızanın büyük becerisi dikkattir ve dikkatsiz kimselerin daima kötü hafızaları vardır.»

Dikkatin iki genel biçimi vardır. Birincisi zihnin içine zihindeki konu ve kavramlara yöneltlmiş dikkattir. Diğeri ise kendi dışımızdaki konulara yöneltilmiş dikkattir. Her ikisine de eşit şekilde aynı genel kanun ve kurallar uygulanır.

Dikkati başka iki ayrıma ve bölümde sıralamak mümkündür. Birincisi istem dışı dikkat adını verdiğimiz, iradenin herhangi bir bilinçli gayreti bulunmaksızın, bilince gelen bazı izlenimlerin üzerlerine çektiği dikkattir. Çünkü dikkat ve ilgi konunun yenilik ve cazibesi tarafından yakalanır. Bir konuya irade gücü ile yöneltilmiş dikkate istemli (volunter) dikkat denir. İstem dışı dikkat tamamen alışkanlıktır. Hiç bir özel eğitim gerektirmez. Gerçekten, alt düzeydeki hayvanlar ve küçük çocuklar büyüklere göre daha çok oran-

da bu dikkate sahip gibi görünürler. Erkek ve kadınların büyük bir bölümü bu aşamadan daha ileri ve belirli bir noktaya varamazlar. Diğer taraftan istemli dikkat gayret, irade, kararlılık ve belirli bir zihinsel eğitim gerektirir. Bu ise insanların büyük bir bölümünün ötesindedir. Zira onlar dikkatlerini bu yolla yönlendirme derdine düşmezler. İstemli irade öğrencilerin ve diğer düşünceli insanların işaretidir. Zihinlerini hemen ilgi duymayacakları ve zevk almayacakları konular üzerine, öğrenmek ve başarı kazanmak için toplarlar. Dikkatsiz kimseler bu şekilde dikkatlerini bağlayamayacaklardır. Bir an veya biraz daha fazla toplasalar bile istemli dikkatleri, yanlarından geçen önemsiz bir şey tarafından hemen cezbedilir. İstemli dikkatleri sebat ve uygulama ile geliştirilir. Bunun için gereken sıkıntıya değer. Zihinsel alemde hiç bir şey karşılıksız kazanılmaz. Dikkat, ilginç bulunmayan konulara bağlanmaya hazır değildir. En azından ilgi yaratılmalıdır. Böyle bir konuya zihnin bağlanabilmesi için önemli derecede istemli dikkat gerekir. Daha fazla, hatta normal dikkat cezbedilmiş olsa bile çabucak bulanacaktır. Konunun görüşünde dikkate yeni bir ilgi dayanağı verecek, alaka çekici bir değişiklik bulunmadıkça bu konuda yeni bir nitelik, nicelik ve özellik görünmedikçe dikkat dağılacaktır. İstemli dikkatin uzatılmasına zihin mekanizması dayanması için eğitilmediğinden bu durum ortaya çıkacaktır. Gerçekte fiziksel beyin bu göreve alışık değildir. O halde sabırla yapılacak uygulama ile eğitilmelidir.

Araştırmacılar tarafından dikkatin kalıcı niteliği ve tazelenebileceği görülmüştür. Bu istemli

dikkatin konudan geri alınması ve geçen bir şeye doğru istemsiz çizgide belirmesi vb. yahut diğer taraftan istemli dikkati yeni bazı konulara, yeni gözlem alanlarına yöneltmekle sağlanabilir. Bazen birisi en iyi sonucu verir, bazen öteki seçilebilir gibi görünmektedir.

İlginin dikkati geliştirdiği ve dayanaklarının onu tesbit ettiğine dikkatinizi çekmiştik. Nitekim ilginç bulunmayan bir konu veya eşya daha fazla gayret ve uygulama gerektrir. Bu olay herkeste açıkça görünür. Genel bir durum kitap okurken rastlanır. Hemen hemen herkes güzel ve heyecan verici bir hikayeye dikkatini bölmeden verecektir. Fakat bilimsel bir çalışmanın sayfalarına pek az kimse yeteri kadar istemli dikkati verebilir. Fakat tam burada olayın diğer bir yönüne dikkatinizi çekmek istiyoruz. Olayın bu örneğinde gerçek çelişkilerle doludur.

Tıpkı ilginin dikkati geliştirdiği gibi aynen dikkatin de ilgiyi arttırdığı doğrudur. Eğer bir kimse bir şeye biraz istemli dikkat verme sıkıntısına girerse, biraz sebat etmekle ilginin o şeyde parlak noktaları açığa çıkardığını görecektir. Daha önce görülmemiş, varlığından şüphe edilmemiş olgular çabucak aydınlığa kavuşacaktır. Konunun yeni görünüşü, değişik yönleri görülebilir. Onlardan her biri de sırasında bir ilgi konusu haline gelebilir. Bu husus genellikle bilinmez. Bunu hatırlamanız ve uygulamada kullanmanız sizin için faydalıdır. İlginç bulmadığınız bir şeyin ilginç özelliklerini **arayınız.** Size kendilerini göstereceklerdir. Daha önce ilginç olmayan şey, ilgi çekici bir çok yönleri bulunan bir hale dönüşecektir.

İstemli dikkat, gelişmiş iradenin işaretlerinden biridir. İrade daima daha kuvvetli olduğundan, bu, irade tarafından iyi eğitilmiş zihin demektir. Eğitilmek zorunda olan zihindir, irade değil. Diğer taraftan irade ile zihni eğitmenin en iyi yollarından biri istemli dikkattir. Kuralın her iki yönde de nasıl çalıştığını görüyorsunuz. Batılı psikologların istemli dikkatin iradenin tek gücü olduğuna ve bu kuvvetin yeterliliğine dair, ileri sayılan teorileri vardır. Onlara göre dikat ciddiyetle bir konuya tesbit edilir ve bağlanırsa zihin «gerisini yapar.» Bu felsefe okuluyla aynı fikirde değiliz. Yalnızca, istemli dikkat konusunda psikologlar tarafından verilen önemin bir belirtisini buraya aldık.

Dikkati olağanüstü gelişmiş bir adam, ona sahip olamayan daha parlak zekalı birisine göre çok zaman daha başarılıdır. İstemli dikkat ve uygulaması dehanın yerine geçen şeylerin en iyisidir ve çok zaman, uzun vadede daha çok başarılıdır.

İstemli dikkat zihnin samimi ve gayeli bir şekilde bir şeye bağlanmasıdır. Aynı zamanda bilinci, içine girmek için baskı yapan konulara kapamakdır. Hamilton onu «bazı belirli konulara, kendi sınırlama koşulları altında istemli olarak uygulanmış bilinç» diye tanımlamıştır. Aynı yazar daha ileri giderek «bilincin aynı zamanda kapsadığı konuların sayısı arttıkça, her birini inceleyebilmek için gerekli yoğunluk azalır ve çeşitli konuların içerdiği bilginin canlılığı ve açıklığı kaybolur. Bizim, belirli her hangi bir konuya ilgimiz uyandırıldığında ve kudretimiz içinde onun-

la ilgili bütün bilgiyi elde etmeyi istediğimizde, konuyu diğerlerinin dışında tutarak incelememizi sınırlamamız gerekir.» der.

İnsan zihni bir anda yalnız bir konuya dikkat etmek kudretindedir. Bununla beraber birinden diğerine fevkalade çok hızlı bir biçimde geçebilir. Gerçekte bu o kadar hızlıdır ki bazıları çeşitli şeylerin bir anda kavrayabilindiğini düşünmüşlerdir. Fakat Batılı ve Doğulu en iyi otoriteler, doğrusunun «tek fikir» teorisi olduğunu kabul ederler. Bu noktada bazı otoritelerin düşüncelerine yer veriyoruz :

Jouffroy : «Deneyle tesbit edilmiştir ki, aynı anda dikkatimizi iki ayrı konuya veremeyiz.»

Holland : «İki düşünce ne kadar birbirleriyle yakından ilgili olursa olsun aynı anda var olduğu zannedilemez.»

Lewes : «Organizmamızın tabiatı bilinçte her an mevcut bir konunun tek görüntüsünden fazlasına sahip olmamızı önler.»

Whateley : «En iyi filozoflar zihnin bir anda birden fazla şeye fiilen dikkat edemediği üzerinde mutabıktır. Fakat bu yapıldığında, gerçekte zihin ileri ve geri birinden diğerine şaşılacak bir hızla değişmektedir.»

Bir konuya istemli dikkati toplayarak verdiğimizde yalnızca onu mümkün en büyük derecede açıklıkla görüyor ve düşünüyor değiliz. Fakat zihin, bu şartlar altında bu konu ve eşya ile ilgili bütün değişik fikirleri de, hafızamızın yardımıyla, bilinç alanına getirmek ve eşya veya konu et-

rafında çağrışım ile gelen bilgi ve olaylar kütlesi oluşturmak eğilimindedir. Aynı zamanda konuya verilen dikkat, zamanla o şey hakkında öğrendiklerimizin hepsini daha canlı ve açık hale getirmektedir. Gerçekte bunların hepsi onun hakkında sonradan öğrendiklerimizdir.

Dikkat algılama gücünü artırır ve büyütür. Algılama ile ilgili yeteneklerin uygulanmalarına büyük ölçüde yardım eder. Görülen veya işitilen bir şeye «dikkat harcayarak» bir kimsenin onun ayrıntılarını gözleme imkanına kavuşur. Dikkatsiz bir zihin, diyelimki üç izlenim kazansa, dikkatli zihin üç kere üç ve yahut üç defa «üç kere üç» yani yirmiyedi izlenim edinir. Az önce söylediğimiz gibi dikkat çağrışım gücünü oyuna sokar ve bize çağrışımla gelen olayların hemen hemen sonsuz zincirinin «serbest sonunu» verir. Bunlar belleğinizde depo edilmiştir. Daha önce hiçbir tarzda guruplamadığımız olayların yeniden birleşmesi şekillenir. Dikkatimizi verdiğimiz şeyle ilgili birçok hurda bilgiler bilinç alanına getirilir. Bunun kanıtı herkesin kendi deneyimleridir. Dikkat ve ilgi ile yazı yazmaya, resim yapmaya, okumaya vb. işler için oturupta kendisini şaşırtacak biçimde, zihninden konu ile ilgili olayların akıp gittiğini hatırlamayan var mıdır? Dikkat, sahip bulunduğumuz şeye ait bütün bilgileri bir araya getirir gibi görünmektedir. Bunun için de onları birleştireceğiniz, sınıflandıracağınız, hatırlayacağınız vb. bir noktaya getirir ve böylece yeni bilgiler yaratır. **Gibbon,** yeni bir konuya sür'atli bir göz attıktan, hakkında düşündükten sonra onun üzerinde çalışmayı bıraktığını ve konsantre olmuş

dikkat altında konu ile bütün çağrışım yapan bilgilerin açığa çıkması için zihnini serbest bıraktığını, bundan sonra artan güç ve randmanla görevi yenilediğini söyler.

Düşünerek bir konu üzerine dikkat verildikçe konunun zihin üzerinde bıraktığı izi derinleşir ve ondan sonra aynı düşünce ve çalışma dizisini izlemek kolaylaşır.

Dikkat iyi bir bellek için zorunludur. Aslında belirli ölçüde dikkat verilmezse, her şart altında hafıza olmaz. Belleğin derecesi dikkat ve ilginin derecesine bağlıdır. Bugünün işini dün, evelki gün, daha evvelki gün vb. öğrenilen şeylerin hafızada bulunanları ile randmanlı bir biçimde yaptığımız kabul edilirse bugün verilen dikkat derecesi de yarınki işin kalitesini belirler.

Bazı otoriteler dehayı, dikkatin büyük kudretinin sonucu diye tanımlarlar. Yahut hiç değilse her ikisi de beraber ilerler. Bazı yazarlar derki: «Dehanın mümkün olan en iyi tanımı, verilen konuya onun bütün imkanlarının açığa çıkarılması ve kendine mal edilmesine kadar konsantre olma gücüdür.» **Simpson** şöyle demiştir: «Önündeki konuya yakından ve devamlı düşünme ve diğer bütün konuları o sırada dışarıda tutma alışkanlığının gücü, başarının temellerinden biri, hatta doğruyu söylemek gerekirse temellerden değil, asıl anahtarıdır.» **Sir Isaac Newton** haber ve bilgileri kendine maletme planını anlatmıştır. Önündeki konuyu devamlı düşündüğünü, sonra ilk idrak kıvılcımlarının yavaş yavaş büyüyerek net bir ışık aydınlığına dönmesini beklediğini belirtir. Aslında bu zihinsel bir güneş doğuşudur.

Zeki bir gözlemci olan **Dr. Abercrombie** herhangi bir meslekte veya işte üst kademelere ulaşmak için, bir işi zamanında yapmak, bütün oyalayıcı ve dikkati başka tarafa çevirici eşya ve konulardan sakınmak ve asıl konuyu zihinde tutmaktan daha önemli bir kural bilmediğini yazmıştır. Diğerleri ise eklemişlerdir ki böyle bir yol dikkatsiz bir gözlemci veya öğrencilere açık olmayan diğer şeylerle konu arasında ilgiyi gözleme yeteneği verir.

İnsan tarafından geliştirilen dikkatin derecesi zihne ait çalışmaların kapasitesinin derecesidir. Daha önce söylediğimiz gibi hayatta rastlanan «büyük» adamlar bu yeteneklerini olağanüstü biçimde geliştirmişlerdir. Bir çokları sonuçları ilham ve sezgi ile elde ediyormuş gibi görünür. Halbuki gerçekte ona konsantre edilmiş dikkat güçleri sebebiyle ulaşmışlardır. Böylece konu veya önerinin tam merkezini, esasını ve onun etrafını, önünü, arkasını, her yönünü görürler. Bu kudretli gücü geliştirememiş kişilere bu durum inanılmaz gibi gelir. Özel bir çalışma yahut araştırmaya daha fazla dikkat harcayan kimse hemen hemen ikinci bir görüşe sahipmiş gibi davranabilir. Dikkat zihinsel yeteneklerin her birini hızlandırır. Her birisi, konsantre bir dikkatin kullanılmasıyla «bilenmiş» gibi iş görür.

Diğer taraftan bir zihnin zayıflığını gösteren işaretler arasında, dikkat noksanlığından daha emin bir gösterge yoktur. Bu zayıflık, beyin üzerinde etki yapan hastalık yahut fiziksel bir zayıflıktan doğabilir. Her hal ve durumda derttir. Fakat geçicidir. Yahut zihinsel gelişmenin eksikli-

ğinden meydana gelebilir. Aptal ve ahmakların dikkatleri çok azdır veya hiç yoktur. Büyük Fransız psikoloğu **Luys** bu konuda konuşurken «Aptal ve ahmaklar kötü görürler, kötü işitirler, kötü hissederler. His hayatları da sonuçta duygusal fakirliklerinin şartları altındadır. Dış dünyadan izlenim alma yeteneği en düşük düzeydir. Hissedişleri zayıftır. Neticede dış izlenimleri almak için gerekli psikolojik şartları uyarmak zordur» demiştir.

Dikkat yaşlılıkta çöküntü işareti gösteren ilk yetenektir. Bazı otoriteler, hafızayı ihtiyarlığa yaklaşıldığında etkilenen ilk yetenek diye kabul ederler. Fakat bu yanlıştır. Çünkü yaşlıların uzak geçmişlerinde ki olaylar için net bir bellek gösterdikleri genel bir deney konusudur. Son olaylar hakkındaki hatırladıklarının zayıflığının sebebi, dikkat güçlerinin iflası dolayısıyla onların kuvvetli ve açık zihinsel izlenimler almalarının engellenmesidir. İzlenimlerinin açıklığı ve kuvveti hatırlamalarını kolaylaştırır. Son dönemdekiler ise zayıftır ve zorlukla hatırlanır. Eğer hafıza zayıflasaydı, yakın veya uzak geçmişteki her izlenimi hatırlamak zorlaşırdı.

Otoritelerin sözlerini ve örneklerini artık buraya almaya ve size dikkat yeteneğinin önemini belirtmekte ısrar etmeyi durdurmak zorundayız. Konuya dikkatinizi veremediyseniz ve denemediyseniz, bundan sonraki tekrarlar soruna çözüm getirmiyecektir.

Konunun gizli öğreti yönünü konuşmadan, psikolojik yönden dikkatin önemini kabul ederseniz, bu yeteneğinizi geliştirmeye başlamanız önem-

li bir sorun yaratmayacaktır. Bir yeteneğin zihinsel ve fiziksel bölümünü geliştirmek için tek yol eksersiz yapmaktır. Alıştırma bir kas yahut zihinsel yeteneği kullanır. Fakat organizma hücre yapıları, sinir güçleri vb. gibi ek malzemeyi, bozulan şeylerin tamirine saldırmaya hız verdirir ve daima gerekenden biraz fazlasını gönderir. Devamlı eklenen ve büyüyen bu «biraz fazla» kasları ve beyin merkezlerinin gelişmesi ve kuvvetlenmesi sonucunu ve zihinin de birlikte çalışması için daha iyi aletleri de verir.

Dikkatin geliştirilmesi için yapılacak ilk şey o anda tek bir şeyi düşünmek veya yapmayı öğrenmektir. Önümüzdeki şeye yakından dikkat etmek, sonra bir diğerine geçmek ve bu yolda işlem yapmak alışkanlığını veya «hünerini» kazanmak başarıya ençok yardım eden husustur. Bunun uygulanması dikkat yeteneğinin gelişmesi için en iyi eksersizdir. Tersine, bir şeyi yaparken diğerini düşünmeyi deneme alışkanlığı kadar, başarılı uygulama yönünden zararlı, dikkatini verme gücünü yıkıcı hiç bir husus yoktur. Zihin düşünme bölümü ile hareket bölümü beraber çalışmalıdır, tersine değil.

Dr. Beattie bu konuda konuşulurken şunları söyler : «Bir anda yalnız bir tek şeyi yapma alışkanlığı kazanmamız küçümsenmiyecek bir husus değildir. Bununla şunu kastediyorum ki bir cisme dikkat ederken düşüncelerimiz başkalarında gezinmemelidir.»

Granville ise ilave eder : «Dikkat yeteneğinin zayıflamasının sık sık görülen sebebi bir anda birden fazla şeyi düşünmeye uğraşmaktır.»

Key beğenerek bir yazarın şu sözlerini nakleder: «O kadın işleri kolaylıkla yapar. Çünkü yaparken onlara dikkat eder. Ekmek pişirirken ekmeği düşünür. Giyeceği elbisenin modasın veya son danstaki kavalyesini değil.»

Lord Chesterfield diyor ki : «Gün boyunca her şeyi yapmak için yeterli zaman vardır, eğer bir anda bir şeyi yaparsanız. Fakat bir yılda yeteri kadar zaman yoktur, eğer iki şeyi aynı zamanda yapmaya kalkarsanız.»

En iyi sonuca ulaşmak için bir kimse önündeki göreve konsantre olma uygulaması yapmalıdır. Elden geldiğince diğer fikir ve düşüncelere zihnini kapamalıdır. Bu durumlarda bir kimse kendisini, şahsiyetini unutmalıdır. Hastalıklı bir bencillik bilincinin zorla araya girmesi kadar, iyi düşünmeyi yıkan bir şey yoktur. Bir kimse «kendini unutursa» işini en iyi biçimde yapar. Kişiliğini yaratıcı çalışmada eritir. Ciddi bir erkek veya kadın istenen sonuçta yahut üzerine aldığı görevde kişiliğini eriten kimsedir. Bir aktör, vaiz, hatip yahut yazar en iyi sonucu alabilmek için kendi görünüşünü kaybettirmelidir. Önünüzdeki şeye dikkatinizin bağlı kalmasını sağlayınız ve kendi varlığınızı, kendini korumaya bırakınız.

Yukarıdaki konu ile ilgili **Whatley**'in bir fıkrasını anlatabiliriz. Bunun «bir kimsenin kendini görevinde kaybetmesi» nin etüdüyle ilginç bir bağlantısı vardır. Kendine utangaçlığın giderilmesi için reçete sorulduğunda şu cevabı vermiştir: «Bir şahıs yalnızca kendini ve kendi yarattığı izlenimini düşündüğü için utangaçtır.» Reçetesi, genç ada-

mın başkalarını düşünmesi, onlara verebileceği zevki düşünmesi öğütüdür. Bu yolla kendisi hakkında her şeyi unutur. Verilen reçete iyileştirmede etkili olmuştur. Aynı otorite yazıyor ki: «Doğaçtan konuşan veya kendi kompozisyonunu okuyen her kişi kendine ait bütün düşüncelerinden elinden geldiğince sakınmalıdır. Samimi biçimde zihnini üzerine aldığı konuya bağlamalıdır. Söylediklerinden dinleyicilerin ne gibi fikirler edindikleri düşüncesinden doğan sıkılganlığı ve şaşkınlığı ve şaşkınlığı olabildiğince az hissetmelidir.»

Aynı yazar, Whateley dikkat üzerine epey çalışma yapmış gibi görünüyor ve bize detayda bazı ilginç bilgiler veriyor. Aşağıdaki bölümü ilgiyle okunabilir ve özellikle anlaşılırsa faydalı biçimde kullanılabilir. «Bir çok kimse, ciddi bir konuya en iyi şekilde dikkat edebilmelerinin az, pek az dikkat isteyen başka bir şeyle de uğraştıklarında mümkün olduğunu söylemeleri çok meraklı bir olaydır. Bu başka işler örgü örmek, kağıt kesmek yahut parmakla tempo tutmak olabilir.» Yazar bunun için bir sebep gösterememektedir. İlk bakışta «bir anda bir şey» ilkesiyle çelişkili gibi görünmektedir. Fakat daha yakından bir inceleme bu küçük işlerin (örgü örmek vb. istemsiz ve otomatik davranışlar tabiatını gösterir. Mademki çok küçük ve istemsiz dikkat gerektiriyor, o halde «kendiliğinden yapılan» görünümündedir. Asıl konudan dikkati çekmez. Fakat, belki çok zaman dikkati iradî davranıştan diğerine bölmeyi deneyen «döküntü dikkat»i yakalamaya çalışmaktadır. Zihin alışkanlıkla bir şey yaparken dikkat diğerine bağlanmaktadır. Mesela, bir kimse ifade et-

meyi istediği fikri ciddi biçimde dikkatini bağlayarak yazabilir. Aynı zamanda da eli yazma işlemini, görünüşte dikkat etmeden yapabilir. Fakat, yazı yazmaya alışkın olmayan bir adam veya çocuğun bu şekilde düşüncelerini ifade etmelerini gözleyin. Göreceksiniz ki yazı yazmanın mekanik hareketlerine dikkatini vermek zorunluluğundan dolayı düşüncelerin akışı gecikecektir. Aynı yolla daktiloya yeni başlayanlar ile makina ile kompozisyon yazmayı zor bulurlar. Oysa tecrübeliler daktilodaki mekanik hareketlerinin düşüncelerin akışını ve dikkatin toplanmasını engellemediğini görürler. Gerçekte pek çok kimse daktilo kullanarak yazı yazmayı bir stenografa dikte etmekten kolay bulurlar. Zannediyoruz ki ilkeyi anladınız.

Şimdi de dikkat üzerine küçük bir zihinsel eksersiz yapalım ki, bu önemli yeteneğin geliştirilmesi yolunda ilerlemeye başlayabilesiniz.

DİKKAT ÜZERİNE ZİHİNSEL ALIŞTIRMALAR

Birinci Alıştırma — Bildiğiniz bir cisim alarak başlayınız. Onu önünüze yerleştiriniz. Onunla ilgili mümkün olduğu kadar fazla izlenim almayı deneyiniz. Şeklini rengini, ölçülerini, dikkatinize kendilerini arzeden binbir özelliğini inceleyiniz. Bunu yaparken eşyayı en basit parçalarına kadar küçültünüz. Mümkün olduğu kadar analiz ediniz. İncelenen parçalar basitleştikçe ve küçüldükçe izlenimler daha açık ve hatırlananlar daha canlı olacaktır. Eşyayı mümkün olduğu kadar küçük parçalara zihninizde bölünüz ve sonra her parçayı inceleyiniz. Bunda ustalaşınca diğer bir

parçaya geçiniz ve böylece bütünü kaplayıncaya kadar devam ediniz. Sonra eşyayı dışarı çıkarınız. Bir kalem ve kağıt alınız. İncelenen eşyanın ayrıntılarını ve özelliklerini yazınız. Bunu tamamladıktan sonra yazdıklarınızı eşyanın kendisi ile karşılaştırınız. Not etmeyi unuttuğunuz ne kadar çok şey bulunduğunu göreceksiniz.

Ertesi gün aynı cismi alınız. Tekrar inceledikten sonra ayrıntıları yazınız. Onunla ilgili çok sayıda izlenimi depo ettiğinizi göreceksiniz. Bundan başka ikinci etüd sırasında yeni pek çok ayrıntıyı keşfedeceksiniz. Bu alıştırma dikkati olduğu kadar belleği de güçlendirir. Çünkü ikisi de birbiri ile yakından bağlıdır. Nasıl ki izlenimler gözlenen şeye verilen dikkat ölçüsüne bağlıysa, hafıza da alınan izlenimlerin açıklık ve kuvvetiyle geniş ölçüde ilgilidir. Bu alıştırma ile kendinizi yormayın. Yorgun bir dikkat zayıf bir dikkattir. En iyisi derece derece deneyin. Denediğiniz her seferde ödevi biraz daha artırınız. Hoşlanmaya başladığınız ana kadar onu bir oyun haline getiriniz. Devamlı fakat büyüyen gelişmeyi görmek size çok ilginç gelecektir.

Bunu arkadaşlarınızla birlikte uygulayınız. Daha ilginç hale gelebilir. Çeşitli alıştırmaları, eşyayı inceleyip izlenimlerini ayrı ayrı yazarak, sonuçları karşılaştırınız. Ödeve ilgi toplayacaktır. Gözlem gücünüzdeki hızlı artışı görmek sizi şaşırtacaktır. Bu güç tabiidir ki dikkatten gelmektedir.

İkinci Alıştırma — Bu alıştırma birincisinin değişik şeklidir. Bir odaya giriniz, etrafa hızla bir

göz atınız. Dışarı çıkıp gördüklerinizin sayısını, her birinin tanımını yazınız. İlk bakışta ne kadar çok şey kaçırdığınızı görünce ve küçük bir uygulama ile gözlem gücünüzün geliştiğini anlayınca şaşıracaksınız. Son alıştırma bir arkadaşınızın yardımıyla geliştirilebilir. Küçük bir uygulama ile bir kimsenin ne kadar ayrıntıyı gözlediği ve hatırladığı şaşırtıcıdır. Fransız gözbağcısı Houdin dikkat ve bellek yeteneklerini, bu oyunu genç bir akrabasıyla oynayarak ilerlettiklerini, artırdıklarını anlatır. Bir mağazanın vitrininin önünden geçerken içindekilere hızla bir göz atarlar ve sonra köşeyi dönüp orada notlarını karşılaştırırlarmış. İlk önceleri ünü duyulmuş pek az sayıda eşyayı hatırlayabiliyorlarmış. Dikkatleri bu pek azı kavraya biliyormuş. Uygulama ile geliştirdiklerinde vitrindeki eşyaların pek çok büyük bir bölümünü gözlediklerini ve hatırladıklarını görmüşler. En sonunda Houdin Büyük bir mağazanın vitrininin önünden hızla geçerken bir tek bakış fırlatıp sonra hemen hemen vitrindeki, aşağı yukarı bütün eşyaların isimlerini ve özelliklerini söyleyebiliyormuş. Başarı, gelişmiş dikkatin, vitrinin ve içindekilerin canlı bir zihinsel görüntüsüne zihni bağlamaya Houdin'i muktedir hale getirmesinden meydana gelmiştir. Sonra zihindeki bu resimden eşyaları birer birer tanımlayabilmiştir.

Houdin; oğluna, sizin içinde değerli olabilecek ilginç ve basit bir alıştırmayla dikkatini geliştirmeyi öğretti. Çocuğun önüne bir domino taşı (mesela beş - dört) koyar toplam rakamını, onları teker teker saymasına izin vermeden derhal söylemesini ister. Bir duraklama anından sonra

«dokuz» diye cevap alır. Sonra başka bir domino taşı eklenir (Mesela dört - üç). Bu kez çocuk onaltı diye bağırır. İkinci günün ödevi aynı anda iki domino taşı ile birden ortaya konur. Sonraki gün üç, daha sonraki gün ise dört taş ve bu şekilde artırarak çocuğun oniki taşı kavramasına kadar artırılır. Yani bir tek bakışla oniki domino taşının sayılarının toplamını verebilir. Samimiyetle ifade edilirse bunu dikkatin sağladığı açıktır ve uygulama ile bu yetenek geliştirilebilir. Çocuğun geliştirdiği yetenek sonuçta gözlem gücü, hafıza ve dikkat ile beraber ani zihinsel işlemde gözükür. Yalnızca taşların üzerinde gördüğü sayıları toplamak değil, gözlem, hesap yapma vb. güçleri de mucizevi biçimde artmış görünmektedir. Halbuki başlangıçta zayıf bir dikkati ve düşük bir hafızası vardı.

Bu inanılmaz gibi görünse de iskambil oyuncularının ne kadar yaşlı olursa olsunlar paketteki kağıtları takip ettiklerini ve onların oynanıp oynanmadığını söyleyebildiklerini ve bütün şartlara dikkat ettiklerini hatırlayalım. Aynı şey satranç oyuncuları içinde doğrudur. Oynadıktan çok sonra her hamleyi ve bütün oyunu ayrıntılarıyla anlatabilirler. Bir kadının, sokakta yanından geçen başka bir kadının, önemsiz bir bakıştan fazla gözükmeyen bir göz atmadan sonra onun elbisesini, rengi, kumaşı, modeli, muhtemel fiatı vb. hemen hemen hiç sayılacak kadar az şeyin farkına varır. Çünkü onlara hiç dikkat etmemiştir. Fakat bu adam işindeki başarısı ona bağlı olursa, yahut bir arkadaşı ile oradan geçen bir kadının giyimi hakkında kim daha fazla şey hatırlayacak diye bahse

girerse, kadın elbiselerine dikkat ve gözlenmesinde kız kardeşine eşit hale gelmeyi hemen öğrenecektir. Görüyorsunuz her şey ilgi ve dikkate bağlıdır.

Fakat dikkatin geliştirilebileceği ve ilerletilebileceğini unutuyoruz, ve «hatırlayamamaktan» yakınıyoruz. Farkına varmaz görünüyoruz. Bu yönde küçük bir uygulama harikalar yaratacaktır.

Şimdide yukarıdaki alıştırmalar sizin gözlem güçlerinizi ve hafızanızı geliştirirken, size onları vermemizin asıl amacının bu olmadığını belirtelim. Zamanı gelince ortaya çıkacak gizli bir şeyimiz vardır. Gayemiz irade gücünüzü geliştirmektir. Biliyoruz ki dikkat irade gücünün kapısında durur. İradenizi kullanmak yerine dikkatinizi güçlüce ve yalnızca bir noktaya toplarsınız. Bu çocukca alıştırmalar dikkatin zihinsel kaslarını geliştirmekte yardım edecektir. Eğer Yogi öğrencilerinin oynamak zorunda oldukları çocukca oyunları yapabilir ve anlarsanız, zihinsel yeteneklerinizi geliştirmek için, uygulamadan uzaklaşmış yalnızca rüya gören diye düşündüğünüz Yogi Ustalarına zihninizi çevirirsiniz. Bu adamlar ve öğrencileri kesinlikle pratiktirler. Onlar zihinlerine ve onun yeteneklerine egemen olmuşlardır. Bilenmiş aletleri gibi kullanırlar. Halbuki eğitilmemiş bir kimse onu en son ürünü üretecek yerde kabaca yontmak, yarmaktan başka bir şey yapmayan bir bıçağa benzetir. Yogi «BEN»e beraber çalışacağı iyi aletler verdiğine inanır. Zamanının çoğunu onları bilemek ve ayarlamak için harcar. Oh, hayır. Yogi zamanını boşuna harcayan ve rüya gören

kimse değildir. Bir çok pratik kimseyi, özellikle batılı iş adamını, eğer bu durumu görebilseler, Yogilerin «pratik şeyleri kavramaları» çok şaşırtırdı.

Böylece sizden «herşeyi gözlemenin «uygulamasını yapmanızı istiyoruz. Verdiğimiz iki alıştırma genel hatların görünüşüdür. Size binlercesini verebiliriz. Bizim yapabildiğimiz kadarını kendiniz de hazırlayabilirsiniz. Küçük Hintli çocuğa, açık avuçtaki taşların, kısa bir an gösterilip kapatılarak sayısı, rengi karakteri ve diğer ayrıntılarını hatırlaması ve not etmesi istenerek dikkat etmesi öğretilir. Onlara gelip geçenleri ve taşıdıklarının, seyyahatte gördükleri evler, taşıtlar ve günlük hayattaki binlerce şey hakkında not tutmaları da tanımlamaları öğretilir. Sonuç hayret vericidir. Bu yolla çocuk bir **Chela** yahut öğrenci gibi hazırlanır ve **Guru** veya öğretmenine gelişmiş bir beyin getirir. Bu «BEN»in iradesine boyun eğmeye eğitilmiş zihin demektir. Böylece başkalarının iki haftada göremediklerini anında kavrama yeteneği hızlandırılmaktadır. Onların bu yeteneği «ticarette» yahut öteki işlerde kullanmaları doğrudur. Bu yeteneklerini teorik çalışmalarda veya batılı insanların hayatın amacı ve sonu saydıklarının dışındaki işlerde kullanırlar. Fakat her iki uygarlığın değişik idealleri, farklı ekonomik şartları, değişik dünyalarda yaşamaları sebebiyle çok başka olduğunu hatırlamamız gerekir. Tabii ki bu zevk ve ülkü meselesidir. Batının «pratik hayatı» için gerekli yetenek **Chela** tarafından kazanılmıştır. Ancak bütün Hintli gençler birer **Chela** değildir. Nasıl ki, bütün batılı gençler de birer sanayi devi veya Edison değilse.

BEŞİNCİ DERS İÇİN MANTRAM

Dikkatimi zihinsel yeteneklerimi geliştirmek için kullanıyorum.

Böylece «BEN» e çalışacağı mükemmel bir alet veriyorum. Zihin benim aletimdir. Ben onu mükemmel iş yapacak kapasiteye getiriyorum.

ALTINCI DERS

ALGILAMANIN GELİŞTİRİLMESİ

İnsan dış dünyaya ait bilgilerini duyuları yoluyla elde eder ve sonuçta pek çoğumuz bu duyuları hissettikleri şekilde imiş gibi düşünmek alışkanlığıdır. Halbuki onlar dış dünyadan gelen ve sonra incelenmek üzere zihne sunulan titreşimlerin yalnızca taşıyıcılarıdır. Bunun hakkında biraz sonra uzun açıklamalarda bulunacağız. Şimdilik algılayanın duyular değil zihin olduğunu aklımıza yerleştirmek istiyoruz. Sonuçta algılamanın gelişmesi, gerçekte, zihnin gelişmesidir.

Yogiler öğrencilerini, onların algılama güçlerini geliştirmek üzere hazırlanmış alıştırmalar ve uygulamalarla dolu çok enerjik bir çalışma içerisine sokarlar. Çok kimseye bunlar yalnızca duyuları gelişmesi gibi görünür. Duyuları tarafından yönetilen ve hükümleri altına alınmış insanların hatalı tutumunu Yogilerin durmadan anlatmaları garip gelebilir. Fakat his hayatının aldanışlarını belirttikten ve kendi yaşayışlarında da açıkça gösterirken Yogiler için çelişki yoktur. Bununla beraber, hepsinin zihni «bilemeyi» ve onu keskin bir duruma getirmeyi amaçlayan alıştırmaların bulunduğuna inanırlar.

Yogiler bilenmiş bir algılama gücüne sahip olmakla duyuların esiri olmak arasında büyük fark görürler. Örneğin keskin bir görme gücü kazanmaya karşı çıkan adama ne demeli. Yüksek şeyler-

den uzak kalmaya itileceği korkusu için mi, yoksa görebileceği şeylere bağlanacağı düşüncesi mi? Biz bunları yok edilmesini ifade etmiyoruz. Böyle bir düşüncenin saçmalığını anlamak için mantıksal sonucuna bakılabilir. Bu sonuç, eğer bir kimsenin bütün hisleri yok edilirse o zaman daha iyi olacağıdır ki, bu fikrin kötülüğü demeyelim ama mantıksızlığı, birkaç dakika düşünen herkese açıktır.

Zihinsel güçlerin gelişmesi ile ilgili Yogi teori ve öğretilerinin sırrı «Egemenlik» kelimesinde bulunur. Yoga öğrencileri bu egemenliğe iki yoldan ulaşır ve onu kazanırlar. Birinci yol hissedişleri, duygusal izlenimleri vb. ikinci plana ve «BEN»in yahut iradenin egemenliğine koymaktır. Bu yetenek ve heyecanlar vb. üzerine «BEN»in egemenliğini kurmak yoluyla edebilir. İkinci aşama yahut yol, Yoginin kendi içinde bulunur. Bir kez egemenlik kurulunca zihinsel aletleri geliştirmeye ve daha mükemmel hale getirmeye başlanır. Böylece ondan daha iyi iş ve kazanç alınır. Bu yolla egemenlik ve hükümranlığını daha geniş bir alana yayar.

Bir kimsenin daha iyi bilgi kazanması için yerine kullanabileceğini anladığı zihinsel araçlar ve aletlerden en iyi faydayı sağlaması gerekir. Ve tekrar edelim, bir kimse bu aletleri geliştirmek, ıslah etmek ve bilemek zorundadır. Yalnız algılama yeteneklerinin geliştirilmesinden büyük fayda sağlanmakla kalınmaz, fakat daha önceki alıştırmaların sonucu zihinsel disiplin ve eğitimden doğan bütün ek yararlar sağlanır. Bundan önceki derslerimizde, yeteneklerin sayelerinde geniş öl-

çüde ıslah edildikleri ve verimlerinin artırıldıkları bazı aletlere işaret etmiştik. Bu derste ise algı yeteneklerinin eğitilebilmesi için bazı talimatlar vereceğiz. Fikirlerin basitliği, öğrencilerimizin çalışmalar üzerine ilgilerinin azalmasına neden olmayacağına eminiz. Bu gelişmenin onları nereye götüreceğini bilirlerse konu hakkında önerilerimizi memnuniyetle izleyeceklerdir. Verilen bu fikir ve alıştırmaların her biri zihnin kuvvetlenmesini, güçlerin kazanılmasını ve yeteneklerin geliştirilmesini amaçlamıştır. RAJA YOGA'ya ulaşan kolay bir yol yoktur. Fakat öğrenci ona erişmenin sarp tepelerine tırmanmak için yapacağı çalışmaların karşılığını en iyi şekilde alacaktır.

Yukarıdaki görüşle duyularla ilgili sorunu inceleyelim. İnsan dış dünya ile ilgili bütün bilgileri duyuların yoluyla elde eder. Eğer bu kapıyı yarı açık tutarsa yahut engeller veya saçmalıklarla doldurursa dışarıdan çok az mesaj almayı bekleyebilir. Fakat kapısını açık ve temiz tutarsa, bu yoldan geçen en iyileri elde edecektir.

Eğer bir kimse duyu organları bulunmadan doğsaydı, çok iyi bir zihne sahip olsaydı bile, bilinçsiz veya az bir bilinç ile varlığını rüya dolu bir bitkisel hayat aşamasında kalır ve yaşamakta zorluk çekerdi. Zihni, bazı sebeplerle büyümesi engellenen, toprağın içindeki tohum gibi kalırdı.

Bazıları büyük fikirlerin duyular yoluyla gelmediklerini söyleyerek karşı çıkabilirler. Fakat cevap şudur. Duyular yoluyla elde edilen şeyler zihnin çalışması için hammaddedir ve en üst düzeylerine üretebildiği güzel şeylerin modelidir. Tıpkı bedenin büyümek için aldığı gıdalara bağlı kal-

ması gibi zihinde büyümek için Evrenden alınan izlenimlere bağlıdır. Bu izlenimler ise geniş ölçüde duyular yoluyla gelir. Hislerimiz yoluyla alamadığımız pek çok şeyi bildiğimiz belirtilerek itiraz edilebilir. Fakat onlar daha önceki hayata gelişlerimizde duyular yoluyla alınan izlenimleri ve içgüdüsel zihin üzerinde bırakılan izlenimleri yahut ruhun belleğini göz önüne alıyorlar mı? Normal diye tanınan duyulardan daha yükseklerinin bulunduğu doğrudur. Fakat tabiat daha yükseklerini denemeden önce düşük düzeydekilerin derslerini öğrenmek gerektiğinde diretir.

Unutmayınız ki, bütün bildiğimiz «bir şey için çalıştığımızdır. «Tembel ve yan çizen hiç bir şey kazanamaz. **Lewes**'in çok iyi şekilde söylediği gibi bütün bildiklerimiz yalnızca «daha önceki deneylerin birikiminin depolanması»nın sonucudur.

Eğer bir kimse konuyu inceleme sıkıntısına katlanırsa, zihnin bütün bölümlerinin geliştirildiğine ait Yogi fikirlerinin kesin biçimde doğruluğunu görür. Bir insan etrafındaki olaylar hakkında pek az şey bilir ve görür. Sınırları dardır. Görüş gücü ışığın yalnızca pek az vibrasyonlarını alabilir. Halbuki ıskalanın üst ve altında onun için bilinmeyen sonsuz sayıda vibrasyon çeşidi uzanır. Aynı husus işitme gücü içinde doğrudur. Ses dalgalarının küçük bir bölümü insanın zihnine ulaşır. Hatta bazı hayvanlar insandan daha fazla ses işitir.

Bir kimsenin yalnız duyu organları bulunsaydı dış dünya hakkında tek duyu fikrine ulaşırdı. Eğer diğer bir duyu eklenirse bilgisi iki katına çıkar. Ve bu böylece devam eder. Artan duyu algısı

ile gelişme arasındaki ilişkinin en iyi delili hayvanların evrimini incelemektir. Hayatın ilk aşamalarında, organizma çok belirsiz bir dokunma duyusu ve zayıf bir tad duyusuna sahiptir. Sonra koku, işitme ve görme gelişir. Her birisi hayat skalasında önemli ilerlemeleri işaret eder. İlerlemiş hayat biçimine yeni bir dünya açılmıştır. Ve insan yeni duyular geliştirirse ırkının ilerisinde ve daha zeki vedaha üstünbir varlık haline gelir.

Carpenter, yeni hislerin gelişmesiyle ilgili Yogi öğretisini tanımış bulunanların bildikleri bir düşünceyi yıllar önce ifade etmiştir: «Hislerimizin hiçbirinin derhal haber alamayacağı biçimde maddenin başka özelliklerinin varlığı inanılmayacak bir şey gibi görünmemektedir, başka varlıkların bizim ışığa, sese vb. hassas olduğumuz gibi bunları hissedebildikleri de öyle.»

Isaac Taylor demiştir ki : «Görünür ve düşünülebilir Evrende başka hayat türleri ile dolu, hareket eden yaşayan başka çeşitli varlıklar bulunabilir. Fakat bu, hayvansal oluşumların koşullarıyla yetinenlerin bilgisine açık değildir. İnsanın gözü yaratanın gücüne ölçü gibi düşünülebilir mi? Bizim bugünkü duyularımızla açıklanandan başka bir şey yaratılmadı mı? Bunun tersi sadece mümkündür, demekten daha fazla gerçekmiş gibi görünüyor. Gerçekliğini düşünemez miyiz?»

Diğer bir yazar **Prof. Masson** diyor ki : «Eğer insanda bulunan şimdiki duyuların normal sayısına bir yenisi veya ikincisi eklenirse, hepimize halen olağanüstü gelen dünya, bildiğimiz her şey şaşılacak kadar başka ve geniş bir şeye dönüşecek-

tir. Bu, yeni duyularımızın ek olarak açıkladıklarının sonucudur.»

Bu yalnızca doğru olmakla kalmayıp, aynı zamanda insan bilgi ve deneyimlerini de artırabilir. Tabii ki, gelişmeyi ister ve sahip bulunduğu duyuları daha yüksek bir düzeyde kullanmak üzere geliştirirse ve onları zayıf kalmaya bırakmazsa. Böyle bir sonuca karşı bu ders kaleme alınmıştır.

Zihin dış dünyadaki cisimlerin izlenimlerini duyu organları ve beyin yoluyla alır demiştik. Duyu organları zihnin aletleridir. Tıpkı beyin ve bütün sinir sistemi gibi. Zihin dıştaki şeylerle ilgili bilgileri elde etmek için sinir ve beyin yoluyla duyu organlarını kullanır.

Duyuların genellikle beş değişik şekilde olduğu söylenir. Görme, işitme, koku, dokunma ve tatma, Yogiler daha yüksek hislerin bulunduğunu öğretirler. Bunlar gelişmemiştir. Yahut hiç değilse bu neslin büyük çoğunluğunda böyledir. Fakat insan ırkında gelişmeye doğru eğilim vardır. Fakat bu derste bu gizli duyulara temas etmeyeceğiz. Onlar konunun başka bir bölümüne aittir. Yukarıda sayılan beş duyuya ek bir çok başka belirgin duyuların varlığını fiziyolog ve psikologlar belirtmiştir. Örneğin iç organların varlıklarını ve bulundukları şartları açıkladıkları duyuları gibi, kas sistemi zihne, dokunma duyusu ile değil fakat ona yakın bazı duyular yoluyla bilgi gönderir. Açlık, susuzluk duymamız bize isim verilmemiş diğer duyular yoluyla gelmektedir.

Bernstein beş duyu arasından ayırdığı birisini aşağıdaki gibi takdim eder : «Bu bilinen hisse

dişlerle duyuların hissedişi arasındaki farkın niteliği, dış dünyaya ait olaylar ve cisimler hakkında bilgiyi sonuncu ile elde etmemiz dışındaki konulara atıf ettiğimiz duyuşlarımızdır. Halbuki diğerleriyle yalnızca kendi bedenimizin durumunu hissetmekteyiz.»

Bu hissediş içimize aittir. Dışımızdaki cisim yahut olay duyu organlarını, sinirli ve beyni uyararak zihni bu dış cisim veya olaydan haberdar eder. **Bain**'in söylediği gibi bu «zihinsel izlenimler, hissedişler, yahut bilinç hali dıştaki şeylerin bedenin bir bölümü üzerindeki etkisinden doğar ve sonuçla duyuyu adlandırır.»

Her duyu izlenimleri alabileceği özel cinste vibrasyonlarla uyarılmak için, özel biçimiyle, uygun hale getirilmiştir. Göz en akıllıca ve dikkatle ışık dalgalarını almak üzere dizayn edilmiştir. Ses dalgaları onun üzerinde bir etki yapmaz. Keza kulağın hassas mekanizması yalnız ses dalgalarına cevap verir. Işık dalgaları onda iz bırakmaz. Her hissediş takımı tamamen farklıdır. Organ ve sinirler her takım için ayrı dizayn edilmiş ve kendi özel işine özel olarak uydurulmuştur. Duyu organları kendi özel sinir sistemleri dahil, zihnin kendisi için biçimlendirdiği hassas bir aletle mukayese edilebilir. Onunla dış dünyadan haber alabilecek, inceleyebilecek ve araştırma yapabilecektir.

Duyuların çalışmalarına o kadar alışmışız ki, onları «Tabii bir şey» gibi ele alırız ve geliştirilmiş hassas ve olağanüstü araçlar diye tanıyamayız. Eğer ruhun bu aletleri projelendirdiğini imal ettiğini ve kullandığını düşünürsek onların hayatımız-

la asıl ilişkilerini anlamaya başlar ve buna uygun biçimde onlara saygıyla ve nezaketle davranırız.

Zihnimiz tarafından alınan hissedişlerin hepsini bildiğimizi düşünmek gibi bir alışkanlığımız vardır. Fakat bu, doğruluktan çok uzaktır. Zihnin bilinç dışı bölümleri, «zihnim» dediğimiz zaman genellikle düşündüğümüz küçük bilinç alanından, onunla karşılaştırılamayacak kadar geniştir. Gelecek derslerde muhteşem alanı incelemeye devam edeceğiz ve orada ne bulunduğunu inceleyeceğiz. **Taine** demiştir ki : «İçimizde sonsuz ölçüde yer altı işlemi oluşmaktadır. Fakat bizce onun yalnızca sonuçları bilinmektedir ve bize yalnızca kütle halinde bildirilmektedir. Onların elemanlarını, parçalarını bilinç kavramaz. İkincil moleküller bedene göre neyse onlar da hislere göre öyledir. Bilinen hissedişlerimiz altında uzayıp giden karanlık ve sonsuz dünyalara buradan ve oradan bir göz atarız. Bunlar bir bütün ve bir bileşiktir. Çünkü elemanların bilinçte algılanması için bir arada toplanılması gerekir. Böylece bir kütlesi elde edilebilir. Bu ise belirli bir zaman alır. Çünkü eğer bir gurup bu kütleye dahil değilse ve o an devam etmezse durumumuzda bir değişme gözlemeyiz. Bununla beraber, her ne kadar bizden kaçarsa da, bir bütün vardır.»

Fakat konunun bu ilginçlikten de ötesindeki safhası ile ilgili görüşlerimizi ilerideki derslerimize bırakıyoruz. O zaman zihnin bölümlerinde, bilincin altında ve üstünde bir yolculuk yapacağız. Bu, pek çoğumuzun dahi çok muhteşem bulacağı bir yolculuktur.

Şimdilik, bilgi ve düşünce hammaddesinin zihnimize girdiği kanallar üzerine dikkatimizi toplamak zorunluluğundayız. Dışarıdan bize gelen bu duyu izlenimleri için, zihnin «düşünce» adı verilen ürününü üretmek amacıyla üzerinde çalıştığı malzeme demek gerçekten doğrudur.

Bu malzemeyi duyuların kanalından elde ederiz. Sonra bellekteki muhteşem depoda saklarız. Zaman zaman yeri geldiğinde malzemeyi dışarı çıkarırız ve düşünce kumaşını dokumaya başlarız. İşçinin yeteneği, özel malzemeleri seçme ve bir araya getirme gücü eğitime bağlıdır. İyi malzemelerin kazanılması ve depolanması işin önemli bir bölümüdür.

İzlenim ve deney malzemesi depolanmamış bir zihin hammaddesiz bir fabrikaya benzer. Makinalarda çalışmak için bir şey yoktur ve atölye zamanını boşuna geçirmektedir. **Helmholz** da aynen bunu söylemiştir : «Duyular tarafından yakalananlar, doğrudan doğruya veya dolaylı yoldan insan bilgisinin malzemesini sağlar. Yahut en azından zihnin meydana çıkarmamış yeteneklerini geliştirmek için uyarıcı gereklidir.» **Herbert Spencer'**-in de konunun bu döneminde söyleyecek bir şeyi vardır : «Şu hemen hemen herkesin bildiği bir gerçektir ki, eşyaların çeşitliliği arasından ayırt edilebilinenlerin oranı ile beraberce olan ve arka arkaya devam edenlerin çeşitliliğine, cevap verenlerin oranı, organizma içindeki değişikliklerin çeşitliliği, hızı, sayısı ve canlılığı oranında olmalıdır.»

Bu konu üzerinde birazcık düşündüğümüzde duyulara verilen alıştırma ve eğitim arttıkça zihin-

sel gücün ve yeteneğin arttığını bize gösterecektir. Düşüncelerin imal edildiği malzemelerle zihinsel depomuzu doldurduğumuz kadar üretilen kumaşın da miktar ve kalitesi artacaktır. Onlar, bundan dolayı, zihnimizi «tembel» şartlarından uyandırmak duyu organlarımızın ve yardımcı mekanizmalarının gelişmesinin devamı için, bize gereklidir. Böyle yaparak düşünce ve bilgi kapasitemizi artırırız.

Bununla beraber çeşitli duyulara ve onların özelliklerine hızla bir göz atıp alıştırmalara geçelim.

Dokunma duyusu en basit ve tembel duyudur. Çok önceleri hayatın düşük düzeydeki biçimleri daha üstün duyulara geliştirilmiştir. İlkel canlılar dokunma yahut hissetme duyusunu göstermişlerdir. Bu duyu olmadan gıdalarını bulmaya, dış izlenimleri almaya ve onlara cevap vermeye güçleri yetmezdi. Dokunma hayatın ilk şekillerinde bedenin her parçası tarafından aynı biçimde uygulanmıştır. Daha yüksek hayat biçimlerinde bu duyu bir miktar lokalize olmuşsa da bedenin bazı bölümlerinde diğerlerinden çok daha fazla duyarlılığı vardır. Deri, dokunma duyusunun bulunduğu yerdir ve sinirleri derinin tamamı üzerinde dağılmıştır. El ve bilhassa parmaklar ve onların uçları da duyunun asıl organlarıdır.

Dokunma duyusunun keskinliği, bedenin değişik bölümlerinde değişir. Deneyler, en yakın iki ayrı izlenimin, bir pergelin iki ucunun dile dokunduğunda alındığını göstermiştir. Dokunan iki ucun bir nokta değil de iki nokta gibi algılandığı uzaklığa «bir çizgi» denir. Bu çizgiyi standart ölçü gibi

kullanarak üçüncü parmağın iç tarafı iki çizgi, dudakların yüzeyi, dört çizgi, sırt derisi ve kolun ortası ve butlar altı çizgiye kadar çıkar. Diğer bir deyimle, iki ayrı izlenim almak için pergelin uçları altı daha fazla açılmalıdır. Dokunmanın duyarlık derecesi kişiden kişiye değişir. Bazılarının parmaklarında çok hassas bir dokunma duyusu varken, diğerlerinde çok düşük düzeydedir.

Aynı şekilde parmakların ağırlığa tepki göstermesinde ve cisimlerin ağırlıklarının farkını ayırt etme yeteneğinde büyük bir değişiklik vardır. Bazı kimselerin bir kaç gramlık ağırlık değişikliğini hissedebildikleri meydana çıkmıştır. Sıcaklıktaki çok az değişmelerin bile fark edildiği görülmüştür.

Dokunma duyusu ve onun geliştirilmesi insanlar için çok şey ifade eder. Bu duyu, insanın hayvanları duyarlık ve derece yönünden geçtiği tek duyudur. Bir hayvanın daha kesin koku, tat, işitme ve görme duyusunun bulunduğu kesindir. Anaxogoras buna işaret etmiştir : «Eğer hayvanların elleri ve parmakları bulunsaydı insanlar gibi olurlardı.»

Dokunma duyusunun gelişmesinde başarının anahtarının dikkat olduğunu öğrencimiz unutmamalıdır. Dikkatin derecesi artırıldıkça herhangi bir duyudaki gelişmenin artması mümkündür. Dikkat hangi duyu üzerine toplanırsa o duyu hızlanır ve daha keskin hale gelir. Dikkatin uyarısı altında tekrarlanan alıştırmalar, her duyu üzerinde harikalar yaratır. Diğer taraftan, dokunma duyusu, dikkatin başka bir şeyde toplanması halinde, kısmen veya tamamen duyarsız hale gelir. Bu son

olayın aşırı bir kanıtı, insanların çok ıstırap verici işkencelere görünüşte hissetmiyormuş gibi dayanabilmeleridir. Gerçekte böyle bir durumda zihin tamamen meşgul edilmek üzere bir fikir veya düşünce üzerine perçinlenmiştir. Tıpkı **Wyld**'in dediği gibi : «Şehitler duygusal izlenimlerin fevkinde doğmuş olup, yalnızca işkencelere katlanmakla kalmaz, aynı zamanda onlara dayanmaya ve onları gidermeye muktedirlerdir. Etlerinin çimdiklenmesi ve kesilmesi Amerikan kızılderililerinin ölüm şarkılarına yeni enerji katar. Hatta kırbaç altındaki köle bu duruma haksızlık duygusunun öfkesi sayesinde katlanır.»

Çok hassas dokunma duyusu gerektiren mesleklere girmiş kimselerde gelişme olağanüstüdür. Hakkak elini levhanın üzerinden geçirir ve en küçük bir hatayı dahi ayırt edebilir. Kumaş ve bez muayene edenler yalnızca dokunma duyusu ile en ince farklılığı ayırt edebilir. Yün ayıklayıcılar dokunma duyusunun incelenmesi için en üstün derecede ekzersizler yaparlar. Körler görme eksikliğini büyük ölçüde gelişmiş dokunma duyusuyla giderirler. Malzemenin değişik hissedilişi sayesinde rengini ayırt edebilen körlerle ilgili olaylar incelenmiştir.

Tatma duyusu, dokunmayla yakından ilgilidir. Gerçekte bazı otoriteler tatma duyusunu bedenin bazı yüzeylerinde, bilhassa dilde, pek çok gelişmiş bir dokuma duyusu gibi düşünürler. Hatırlanacaktır ki, dil en hassas dokunma duyusuna sahiptir. Mükemmele ulaşacak şekilde tatma duyusu da vardır. Tatma ve dokunmada,cisim duyu organı ile doğrudan doğruya temas etmelidir. Ko-

ku, işitme ve görmede böyle değildir. Sonunda duyuların özel sinirleri vardır. Tatma duyusu da bedenin çok ufak bir bölümünde sınırlandırılmıştır. Halbuki dokunma geneldir. Bu durum özel bir alanın özel gelişmesine işaret eder. Tatma duyusu büyük ölçüde sıvıların varlığına bağlıdır. Yalnızca eriyebilen maddeler tat alma duyusu yoluyla varlıklarını belli ederler.

Fizyologlar, bazı şahısların tatma duyularının bir kısım strikninin bir milyon kısım suya karışması halinde ayırt edebilecek kadar geliştiğini bildiriyorlar. Şarap tadımcısı, çay tadımcısı gibi öyle meslekler vardır ki, bunlarda çalışanların inanılmaz derecede tat alma duyuları gelişmiştir.

Koku duyusu tatma duyusu ile yakından bağlıdır ve çok zaman birbirleri ile ilgili biçimde iş görürler. Maddenin küçük partikülleri ağızdan koku organına, ağzın gerisindeki konuşma bölümünden veya aradaki delikten yükselir. Bunun yanında burun, alışıldığı gibi, madde ağıza girmeden, kokusunu keşfeder. Koku duyusu, küçük partikül veya cisimlerin, hava vasıtasıyla burun içindeki sümüklü zara götürülmesi ile işler. Zar ıslaklığı ile bu partikülleri bir süre yakalar, tutar ve hassas sinir organizması fark ve nitelikleri zihne bildirir. Zihinde cismin tabiatı hakkında böylece bilgi edinir.

Koku duygusu hayvanlar arasında çok gelişmiştir. Hayvanlar çok geniş ölçüde kokuya inanmak zorundadır. İnsanlar arasında mesela tütüncüler, şarap satıcıları, lavantacılar, kimyacılar vb. gibi bir çok mesleklerde bu duyunun gelişmesi ge-

rekir. Bazı kör kimselerin, kişileri bu yolla ayırt edebildikleri görülmüştür.

İşitme duyusu tatma, dokunma ve kokudan daha karışıktır. Son hissedilecek cismin duyu organı ile yakın temasa getirilmesi gerekirken, işitmede cisim uzaktaysa bile izlenimler havanın titreşimleri ile taşınır. Sonra işitme duyusunun sinir sistemi tarafından yakalanır ve zihne bildirilir. Kulağın iç mekanizması şaşılacak biçimde çapraşık ve karışıktır. Yer sorunundan dolayı burada tanımlanmayacaktır. Fakat öğrencimiz her hangi bir kitaptan bunu araştırmasını salık veririz. Zihnin kendisi için çalışması ve bilgi toplaması amacıyla inşa ettiği olağanüstü bir örnektir.

Kulak havadan, saniyede 20 ila 32 titreşimden başlayarak işitilebilir en düşük düzeydeki notadan, en yüksek işitilebilir nota olan saniyedeki 38 000 titreşime kadar olanları zapteder. Kişilerde işitme duyusunun duyarlığı ilgili büyük farklar vardır. Fakat herkes dikkatin uygulanmasıyla bu duyuyu geliştirebilir. Hayvanlar ve vahşiler yalnızca ayırt etme yönünden gelişmiş çok keskin işitme duyularına sahiptir. Diğer taraftan müzisyenler bu duyularını başka yönde geliştirmişlerdir.

Görme duyusunun insan duyularının hepsinin en çapraşığı ve en üstünü olduğu genellikle kabul edilir. Görme duyusu daha uzaktaki ve daha çok sayıdaki cisimle ilgilenir. Diğer duyulardan herhangi birinden çok daha çeşitli bilgiler verir. Pek çok kere büyütülmüş bir dokunma duyusudur. Wilson'un söylediği gibi «bizim görüş gücümüz, sonsuz sayıda eşya üzerine kendisini yayar çok hassas ve ayrıntılı bir dokunma gücüdür. En ge-

niş şekilleri kavrar ve Evrenin en uzak bölümlerinin çoğunu yakına getirir.»

Görme duyusu dış dünyadan izlenimlerini cisimden cisime, güneşten dünyaya, lambada göze gelen titreşimler ile en çapraşığı ve en üstünü olduğu genellikle kabul alır. Bu ışık dalgaları cisimden hemen hemen inanılmaz derecede çabuklukla doğar. Görebildiğimiz en düşük ışık vibrasyonu yaklaşık saniyede 450.000.000.000.000, en yükseği ise yaklaşık saniyede 750.000.000.000.000 tir. Bu değerler göz tarafından ışık halinde tanınabilen sınır değerlerdir. Skalanın bunların üzerinde ve altındaki bölümünde sayısız diğer derecelerde göze görünmeyenleri vardır. Bunlardan bazıları aletlerle saptanabilir. Çeşitli renk hissi titreşimlerin düzeyine bağlıdır. Kırmızı en düşük mor en yüksek görünebilen titreşim limitidir. Turuncu, sarı, yeşil, mavi ve çivit rengi aradaki bölümler yahut renklerdir.

Dikkatin yardımı ile görüş gücünün artırılması herkes için çok önemlidir. Açıkça görebilmek ve bir cismin parçalarını ayırt edebilmek, cisimle ilgili bir miktar bilgi ve yetenek, sözü geçen alıştırmalar yapılmadan kazanılmayabilir. Bunları dikkat konusunu incelerken söylemiştik. Bir önceki dersi dikkatle incelemelerini öğrencilerimize salık veriyoruz. Gözün bir cisme devamlı bakması düşüncelerin konsantre edilmesi gücünü verir ve onların gezinmesini önler. Gözün ilerdeki derslerimizde üzerinde duracağımız başka özellik ve nitelikleri, görmekten başka kullanılış yerleri vardır. Gözün etkileri harikulâde bir şeydir ve işlenip geliştirilmelidir.

Söylediklerimizin, öğrenciyi algı gücünü geliştirmenin önemini anlar duruma getirdiğine inanıyoruz. Uzun bir gelişme devresinde ve gayretle zihin tarafından duyuların geliştirilmesi, algılanan şey bütün bu çabalara değmelidir ki, üzerinde durulsun. «BEN» Evrenin bilgilerini elde etmekte ısrar eder. Bu bilgilerin büyük bölümünü duyular yoluyla edinir. Yogi öğrencisi geniş biçimde uyanık, gelişmiş duyulara ve algı gücüne sahip olmalıdır. Görme ve işitme duyuları büyüme ve gelişme, evrim skalasının en sonuncularıdır ve büyük bir dikkatle üzerlerinde çalışılmalıdır. Öğrenci kendisi tarafından ve kendisi ile ilgili ne olup bittiğinden haberdar olmalıdır. Böylece en iyi vibrasyonu yakalar.

Pek çok batılı, iyice gelişmiş bir yogiyi tanırsa ve onun sahibi olduğu olağanüstü ve ince bir şekilde gelişmiş duyulara tanıklık ederse şaşıracaktır. Yogi cisimler arasındaki çok küçük farkları ayırt edebilir. Zihni o kadar eğitilmiştir ki, algıladıkları işin aslını bilmeyenler tarafından hemen hemen «ikinci görüş» gibi sonuçlar çıkartabilir. **Gerçekte dikkatin yardımıyla görüş duyusunu geliştiren bir kimsenin belirli ölçüde ikinci - görüş yeteneği kazanması mümkündür.** Böyle bir şahsa yeni bir dünya açılır. Herkes kendisini sürükleyen şeylerden yalnızca bağımsız ve hatta onlardan üstün olmak değil, aynı zamanda duyularının daha yüksek bir dereceye geliştirmek için duyularına egemen olmayı öğrenmek zorundadır. Fiziksel duyuların geliştirilmesi, «Fourteen Lesson in Yogi Philosophy» adlı eserimizde bahsi geçen ve bu serimizde de hakkında söyleyecek çok şeyimiz bu-

lunduğu «astral duyular»ın gelişmesini sağlamak için pek çok etki yapar. RAJA YOGA öğrenciyi iyi gelişmiş bir zihnin sahibi yapmak ve ona zihnin beraber çalışabileceği mükemmel işlenmiş aletler vermek istemektedir.

Gelecek derslerimizde, öğrenciye zihnin farklı yeteneklerini geliştirmeyi amaçlayan bilgi, talimat ve alıştırmalar vereceğiz. Bu farklı yetenekler yalnızca günlük yaşantıda kullanılanlar değil, bildiğimiz yetenek ve duyuların arkasında gizli olanlardır. Bundan sonraki dersten başlayarak alıştırma, eğitim çalışmaları vb. sunacağız. Amacımız yukarıda adı geçen zihin yeteneklerinin gelişmesidir.

Bu derste özel alıştırmalar vermeyeceğiz Fakat öğrencimizin dikkatini algının gelişmesinin önemini belirten genel kurallara çekmekten memnun olacağız.

ALGILAMANIN GENEL KURALLARI

Algılama san'atını kazanırken ilk hatırlanacak şey karışık bir şeyin veya cismin tamamını aynı anda veya bir an önce kavramaya teşebbüs etmemektir. Bir kimse cismin ayrıntılarını incelemelidir ve sonra ayrıntıları guruplayarak bütünü incelediğini görecektir. Bir şahıs yüzünü tanıdık bir konu olarak ele alalım. Eğer bir kimse yüzü bir bütün halinde kavramayı denerse, önemli derecede başarısızlıkla karşılaşır. İzlenim ayrıntısız ve bulanık haldedir. Bundan sonra o kişinin yüzünün hatırlanması da ilk algıya uygun olur.

Fakat yüzü ayrıntılarıyla inceleyelim. Önce gözler, sonra burun, daha sonra ağız, arkasından

çene, bilahare saçlar, çehrenin dış hatları, cilt vb. ve o zaman incelediğimiz çehrenin tamamına ait açık ve ayrıntılı izlenim yahut algı elde ederiz.

Aynı kural herhangi bir konu yahut eşyaya uygulanabilir. Bir binaya bakmak istiyorsunuz. Eğer binanın basitçe bütünü hakkında genel bir kavram elde ederseniz, onunla ilgili pek az şey hatırlarsınız, belki yalnızca genel dış hatları, şekli, biçimi, ölçüleri rengi vb. şeyler. Fakat tanımlamaya kalkarsanız hayal kırıklığı kendini gösterir. Eğer kullanılan malzeme, kapıların şekli, ocak, tavan, giriş kapısı, dekorasyonu, süslemelerini, ölçülerini, pencere sayıları vb. gibi ayrıntılara dikkat ettiyseniz binanın anlayışlı bir kavramına ulaşacaksınız. Önünüzden geçen bir hayvandan alınabilecek izlenime yahut genel görünüşe benzer şeyler yerine ayrıntıları elde etmek daha iyidir.

Bu dersimizi meşhur tabiatçı Agasiz'in kendi öğrencilerini eğitmesi ile ilgili bir anı ile bitireceğiz. Öğrencileri dikkatli gözlem güçler, algıları ile bunun sonucunu gördükleri şeyler hakkındaki düşünme yetenekleri ile ün kazanmışlardır. Pek çoğu yüksek mevkilere ulaşmışlardır ve bunun daha çok dikkatlerini geliştiren eğitim sebebiyle gerçekleştiğini iddia etmişlerdir.

Hikâye yeni bir öğrencinin kendisini Agasiz'e takdim etmesi ve bir ödev istemesi ile başlar. Tabiatçı kavanozda muhafaza ettiği bir balığı öğrencinin önüne koyar. Onu dikkatlice incelemesini ve balık ile ilgili bir rapor hazırlamasını emreder. Sonra öğrenciyi balıkla başbaşa bırakır.

Balığın öyle pek de özel yanları yoktur. Öğrencinin daha önce gördüğü balıkların tıpkısıdır.

Balığın yüzgeçleri, pulları, bir ağzı, gözleri ve evet bir de kuyruğu bulunduğunu görür. Yarım saat içerisinde, balıktan kavranması mümkün her şeyi incelediğine emin hale geldiğini hisseder. Fakat tabiatçı uzaklaşıp gitmiştir.

Zaman geçer ve genç yapacak başka bir şeyi bulunmadığından huzursuz ve yerinde duramaz hale gelir. Öğretmenini yakalamaya çalışır. Fakat bulamaz. Geri döner ve bu bıkkınlık verici balığa bakmaya başlar. Saatler geçer ve balık hakkında ilk incelemesinden biraz daha fazla bir şeyler öğrenir.

Öğle yemeğine gider ve döndüğünde balık gözleme ödevinin hâlâ üzerine vazife olduğunu görür. Tiksinme ve cesaretsizlik duyar, Agasiz'in hiç dönmemesini diler. Ne de olsa o bunak ihtiyarın tekidir. Çağın gerisindedir. Bundan sonra genç adam zaman öldürmek gayesiyle balığın pullarını saymaya başlar. Bu tamamlanınca kılçıklarını sayar. Arkasından balığın resmini çizmeye başlar. Bu sırada balığın göz bebeğinin bulunmadığını farkeder. Böylece öğretmeninin ders verirken sık sık ifade ettiği «kalem gözlerin en iyisidir» cümlesinin anlamını keşfeder.

Öğretmen döndükten ve gencin gözlemlerini inceledikten kısa bir süre sonunda, hayal kırıklığına uğradığını ve balığa tekrar bakmasını, belki başka şeyler de görebileceğini söyleyerek çıkar gider.

Bu durum delikanlının cesaretini yeniler ve kalemle çalışmaya, resmine daha önce gözünden kaçmış küçük ayrıntıları da eklemeye başlar. Fa-

kat bu kez onlar daha net ve açık gelir. Gözlem yapmanın sırlarını kavramaya başlar. Yavaş yavaş balıkla ilgili alâka yaratıcı yeni konulara ışık tutar. Fakat bunlar da öğretmeni için yeterli değildir ve öğrencisini üç tam gün aynı balığın üzerinde çalışmaya, mecbur eder. Bu sürenin sonunda öğrenci balık hakkında gerçekten bir şeyler öğrenmiştir. Bundan daha iyisi dikkatli gözlem yapma ve ayrıntıları kavrama «becerisini» kazanmıştır.

Yıllar sonra öğrenci yüksek mevkilere eriştiğinde şunları söyleyerek öğretmenin yaptığının önemini anlatmıştır : «O ders benim aldığım en iyi zooloji dersi idi. Öyle bir dersti ki, ondan sonraki bütün çalışmaların ayrıntılarını etkilemiştir. Pek çok başkalarına olduğu gibi bana bırakılan bir mirastır. Değeri biçilemez, satın atamayacağımız ve ayrılamayacağımız bir miras.»

Balık hakkında elde ettiği özel bilgilerden ötede öğrenci için en değerli husus algılama yeteneklerinin hızlandırılmasıdır. Böylece bir konu veya cismi önemli noktalarını gözlemeye ve sonuçta gözlediklerinden önemli bilgiler çıkarmaya muktedir hale gelmiştir. Zihin öğrenmek için açtır. Bu bilgiyi elde etmek için bir seri duyular sistemi imal etmek için gayret harcamış ve yorucu gelişmesi yıllar almıştır ve hâlâ bunlara çalışmaktadır. Böyle bir başarı noktasına ulaşmış erkek ve kadınlar bilginin elde edilmesini sağlayan kanallardan kendileri için yararlanmışlar ve onları irade ve dikkatin yönetimi altında fevkalâde sonuçlar elde etmişlerdir. Bütün bunlar önemlidir ve öğrencimizden dersin bu bölümünü ilginç bulmayarak atlamamasını rica ediyoruz. Tam uyanık bir ruh

geliştiriniz ve size gelecek şeylerin sizleri şaşırtacağını biliniz.

Bu şekildeki uygulama kullanışla yalnız mevcut duyuların gelişmesini değil, **aynı zamanda gelişmek için uğraşan gizli kalmış hislerin de meydana çıkmasına yardım edersiniz.** Sahibi bulunduğumuz yetenekleri kullanarak ve eğiterek rüyalarımızda gördüklerimizin bize ulaşması için gerekli yeteneklerin gelişmesi için yardım ederiz.

ALTINCI DERS İÇİN MANTRAM

Ben, dışımdaki dünya ile haberleşmek için kanallara sahip bir ruhum. Bu kanalları kullanacağım. Bununla ilgili olarak zihinsel gelişmem gerekli haber ve bilgileri kazanacağım. Duyu organlarımı eğiteceğim ve geliştireceğim. Bunu yaparken daha yüksek duyuların meydana çıkmasını sağlayacağım. Onların öncü ve simge olduklarını biliyorum. Bilgi ve haberlerin içime dolmasına açık ve **«tam uyanık»** olacağım. Evren benim evimdir. Onu keşfedeceğim.

YEDİNCİ DERS

BİLİNCİN GELİŞMESİ

Bu derslerin düzenlenmesinde hafif bir değişiklik yapmayı düşündük. Bu değişiklik sıralamasındadır. Yedinci dersi, zihinsel yeteneklerin geliştirmeyi amaçlayan bir seri zihinsel eğitim gibi tasarlamıştık. Fakat bu hususu bir sonraki derse ertelemeye karar verdik. Bunu yaparken daha mantıklı bir sıralama yahut düzenlemenin korunacağına inandık. Bu derste size, insan bilincinin gelişmesinden bahsedeceğiz. Gelecek derste ve onu izleyende bilincin en ilginç bölgeleri aşağı ve yukarı bölümleri ve zihin durumları ile ilgili açıklamalarda bulunacağız. Bunlar yanlış anlaşılmış ve yanlış anlam verilmiştir. Bu şekildeki bir sıralama bizi bilinç ve bilinç dışındaki çeşitli yeteneklerimizin geliştirilmesine götürecektir ve ders serisi konunun bu bölümünün tam can alacak noktasına götüren üç ders ile tamamlanacaktır. Böylece bütün öğrencilerimizin en çok ilgisini çeken ve çok önemli olan, insanın o muhteşem «düşünce makinası»nın gelişmesini amaçlayan kurallar ve talimatlar verilecektir. Dersler bittiğinde bu düzenlemenin daha mantıksal ve uygun olduğunu göreceksiniz.

Bu derste çok ilginç bir konuyu «bilincin gelişmesi»ni ele alacağız. Pek çoğumuz «bilinç»i zihin ile eş tutarız. Fakat bu ders dizisi ilerledikçe bilinç diye isimlendirdiğimiz bireyin zihninin küçük bir bölümü olduğunu, hatta bu küçük parça-

nın durumlarının devamlı değiştiğini ve rüyamızda bile göremediğimiz yeni durumlara geçtiğini göreceğiz.

«Bilinç» daha çok zihin bilimini incelememiz sırasında kullandığımız bir sözcüktür. Manası nedir? Onu görelim. **Webster** onu bir kimsenin «zihinsel işlemlerinin ve hislerinin bilgisi yahut bir kimsenin kendi zihninden geçenler» diye tanımlar. **Halleck** ise «zihinsel durumların tanımlanamaz niteliğidir, bireyin onlardan haberi olmasına sebep olur» der. Fakat Halleck'in belirttiği gibi «Bilinç tanımlanamaz. Bir şeyi tanımlamak için başka bir şeyin terimleri ile onu tarif etmek zorunda kalırız. Dünyada bilince benzer başka bir şey yoktur. Bundan dolayı onu yalnızca kendi terimleriyle tanımlarız. Bu ise tıpkı bir insanın kendisini çizmelerinin kayışlarından tutarak kaldırmasına benzer. Bilinç, bizim karşılaştığımız en büyük sırlardan biridir.»

Bilincin ne olduğunu anlamadan önce «zihin»in gerçekten ne olduğunu bilmek zorundayız. Bu bilgi, sırrın açıklanması için geliştirilmiş pek çok dahiyane teorilere rağmen çok eksiktir. Metafizikçiler konunun üzerine fazla ışık tutmazlar. Materyalist bilim adına Huxley'in söylediklerini dinleyiniz : «Sinir dokularının uyarılması sonucu meydana gelen bir bilinç durumu oluşması kadar tuhaf herhangi bir açıklama var mıdır? Bilincin bu açıklama biçimi tıpkı Aleaddin'in lambasını ovduğu zaman cinin görünmesi kadar saçmadır.»

Bir çok kimseye «bilinç» ve zihinsel işlem ile düşünce kelimeleri eş anlamlı görünürler. Gerçek-

te psikologlar da çok zaman bu şekilde düşünürler. Fakat şimdi genellikle, zihinsel işlemlerin bilinç alanıyla sınırlı bulunmadığı kabul edilmektedir. Ve bilinç altı düşünmenin, bilinçli düşünmeden daha çok geniş olduğu öğretilmektedir.

Sadece zihnin bilinci kapsayabildiği doğru olmakla kalmayıp, herhangi bir andaki olay ve sonucundaki bilgimiz çok küçük bir parçası, her anda bilincimizdedir. Aynı zamanda bilincin zihinsel işlemlerini tamamı içinde çok küçük bir rol oynadığı da doğrudur. Zihin kendi çalışmasının büyük bölümünün bilincinde değildir. **Maudsley** yalnızca yüzde onun bilinç alanına çıktığını söyler. **Taine** şunları ifade etmiştir : «Varlığımızı oluşturan dünyada, en yüksek noktaları kavrarız. Tıpkı bir anakaranın aydınlatılmış tepelerini görmemiz ve alt seviyelerin gölgede kalması gibi.»

Fakat bu noktada niyetimiz bu büyük bilinç altı bölgesinden söz etmek reğildir. İleride onunla ilgileneceğiz. Burada bahsettiğimizin sebebi bilincin genişletilmesi yahut gelişmesinin bir «büyüme» meselesi değil, bir «yayılma» olduğunu göstermek içindir. Bu durum yeniden yaratılma yahut dışarıdan katkı ile genişleme değil, dışarıya doğru kendi içinden bir yayılmadır.

Hayatın ilk başlangıcında, inorganik maddelerin arasında hisse benzeyen bazı şeylerin izleri bulunur. Yazarlar bu olaya «his» yahut «duyarlık» adı vermeye aldırmazlar. Çünkü bu terimler fazlasıyla «duyu» ve «duyu organı» çeşnisini vermektedir. Fakat modern bilim adamları uzun zamandır gizlenen isimleri bağışlamaktan çekinmemiş-

lerdir. En ileri bilim yazarları kimyasal reaksiyon ve tepkilere cevaplar vb. da ilkel duyarlık işaretlerinin görülebildiğini söylemektedir. **Haeckel** demiştir ki : «En basit kimyasal ve fiziksel işlemleri, malzeme ve partiküllerinin hareketini bilinç dışı duyarlığı düşünmeden açıklayamıyorum. Kimyasal yakınlık (affinite) fikri, diğer elemanların niteliğindeki ayrıntıları algıladıkları ve birbirlerine dokunduklarında 'zevk' yahut 'ani değişiklik' denedikleri ve özel hareketlerini buna göre belirledikleri olgusunu içerir.» **Haeckel** «plasma»nın duyarlığından yahut «yaşayan varlıkların» özünün «maddenin genel duyarlığının yalnızca üst düzeyde» olmasından bahseder.

Atomlar arasındaki kimyasal işlemlerden kimyagerler «duyarlı» reaksiyon diye söz ederler. Duyarlık, inorganik maddelerin partikülleri arasında bulunur ve düşüncenin ilk pırıltıları gibi görülür. Bilim bunu, partiküllerin bilinç dışı duyarlığında **aethesis** yahut «hissediş» veya buna cevap veren bilinç dışı iradeden **tropesis** yahut «eğilim» diye bahsedildiğinde tanır. **Haeckel** bunu şöyle anlatır : «Duyu, uyarıcının değişik niteliklerini algılar ve miktarını hisseder» ve devamla «zevk ve acı hissini değişik nitelikte atomlarla bütün atomların dokunmasına atfederiz ve böylece kimyadaki seçimli ilgi (affinite) açıklanır, (sevişen atomların birbirini çekmesi eğilim, birbirinden nefret eden atomların itmeleri isteksizlik.»

Kimyasal ilgi (affinite) vb. olayların açık ve akıllı bir şeklini çizmek, duyarlığa yakın bir şeylerin atomlarda varlığını düşünmedikçe imkânsızdır. Aynı şekilde moleküllerin davranışlarını da,

duyarlığa yakın bir şeyleri düşünmeksizin anlamak imkânsızdır. Çekim kanunun, maddedeki zihinsel durum üzerine kurulmuştur. İnorganik maddelerin elektrik ve manyetik alana karşı davranışları da duyarlığın başka tanıklarıdır ve yukarıdakileri açıklar.

Kristal - hayatın hareket ve işlemlerinde, duyarlığın biraz daha yüksek biçimlerinin kanıtlarını elde ederiz. Bu da yukarıda belirtilenleri açıklar. Kristalleşme işlemi bazı plasmik hareketlerin düşük düzeyde şekillerine çok yakından akrabadır. Gerçekte kristallerle bitkisel hayat arasındaki «eksik halka» bilimin en son buluşlarıyla tamamlanmıştır. Bitkinin içinde bir çok yönden inorganik kristallere benzeyen karbon bileşiklerinden oluşmuş kristaller bulunmuştur.

Kristaller bazı çizgiler boyunca ve belirli ölçülere kadar büyürler. Yüzeylerinde, sonra büyüyen «bebek kristaller»i şekillendirmeye başlarlar. İşlem hemen hemen hücre hayatının benzeridir. Mayalanmaya yakın işlemler kimyasal reaksiyonlar arasında bulunmuştur. Bir çok yollarla görülür ki, zihinsel hayatın başlangıcı mineraller ve partiküller arasında aranmak zorundadır. Sonra hatırlayınız ki, bu bileşikler yalnız inorganik olmayıp aynı zamanda organik maddelerdir.

Hayat skalasında ilerlediğimizde zihinsel işlemlerin gelişmesinin devamlı artışına rastlarız. Basit, yerini karmaşık görüntülere vermektedir. Monore isimli tek hücrelinin basit yaşam işlemlerinden geçerek duyarlık yahut duyu ile hücre hayatınındaha yüksek biçimlerini görüyoruz. Sonra

hücre guruplarına geliyoruz. Bunlarda birey halindeki hücre, topluluğun duyusu ile ilişkili bir çeşit duyarlılık gösterirler. Gıda ayırt edilir, seçilir ve yakalanır. Hareketler de aynı şekilde sağlanır. Yaşayan şey daha karışık zihinsel durumlar göstermeye başlar. Sonra düşük düzeyde bitkiler aşamasına ulaşılır. Bu bölgelerde değişik olaylar görürüz. Açıklanan ve artan duyarlığı uygulamada özel duyu organlarının işaretleri yoksa da duyarlık vardır. Sonra daha yüksek düzeydeki bitkisel hayata geçeriz. Bunlarda «duyarlı hücreler» yahut da böyle hücrelerin oluşturduğu guruplar, ilkel duyu organları vardır. Arkasından sinir sistemlerine benzer bazı şeylerle gittikçe gelişen duyu organları yahut duyu aletleri ve duyunun artan dereceleri ile hayvansal hayat biçimleri gelir.

Alt düzeydeki hayvanlarda sinir merkezleri ve duyu organları ile beraber çeşitli derecede zihinsel işlem durumu vardır. Fakat bilinç ya çok az miktarda görülür veya hiç yoktur. Gittikçe yükselirsek, ancak sürüngenler ve benzerlerinde bilincin ilk ışıklarını görürüz. Daha bütünleşmiş bilinç ve belirli derecede zekâ daha yüksek hayat biçimlerinde bulunacaktır ve at, köpek, fil, maymun vb. karışık sinir sistemleri, beyin ve iyice gelişmiş bilince sahip hayvanlara kadar çıkmak gerekecektir. Konumuzdan uzaklaştıracağı için bilinç aşamasının altındaki canlıları düşünme biçimini daha fazla incelemeyeceğiz.

Yarı - bilinç yahut «bilincin doğuşu» dönemlerinden sonra daha yüksek hayvansal hayat biçimleri arasında bilincin ve zihnin iyice gelişmiş derecesine geliriz. Bunlara psikologlar tarafından

«basit bilinç» diye adlandırılır. Fakat bu deyimi çok yetersiz buluyoruz ve «fiziksel bilinç» diyoruz. Böylece o şeyin kendisi hakkında küçük bir fikir verebilir. «Fiziksel» sözcüğünü «dış» ve «yaşayan varlığın yapı malzemesiyle ilgili» anlamlarının ikisini de belirtecek biçimde kullanıyoruz. Her iki tanım da sözlüklerde bulunur. Bu da fiziksel bilincin gerçekten, duyar tarafından bildirilerek zihinde «farkına varmak» yahut dış dünyanın ve bedeninin «bilincine varmak» olduğunu ifade eder. Fiziksel bilinç seviyesinde düşünüldüğünde bir hayvan veya bir şahıs, (bütün gelişmiş hayvanlar böyledir ve pek çok insan daha yukarı çıkamamış gibidir) kendisini fiziksel bedeni ile tanımlar. Yalnızca bu bedenin ve dış dünyanın bilincindedir. Zihinsel işlemlerin yahut zihninin varlığının bilincinde olmaksızın «bilir» fakat böyleleri «bildiklerini bilmezler.» Bilincin bu şekli, her ne kadar duyunun bilinçsizlik düzeyinin sonsuz oranda fevkinde ise de, zamanımızın çok gelişmiş aydın insanının bilincinden farklı bir düşünce dünyası gibidir.

Böyle bir kimse için düşük düzeydeki hayvan yahut vahşilerin fiziksel bilincinin ne olduğunu düşünmek zordur, hele bilinçli olmak olgusunun dışında kendi bilincini anlatmakta zorluk çekiyorsa. Fakat gözlemler ve uslamlamalar, hayvanların fiziksel bilincinin anlamını az da olsa bir miktar açıklamaktadır, yahut hiç değilse bizim kendi bilincimizden farklı özelliklerini bize vermektedir. Beğenilen bir örneği alalım. Dışarıda soğukta, sulu sepken veya yağmur altında duran bir at rahatsızlık ve muhtemelen acı hisseder. Gözlemlerden

hayvanların her ikisini de hissettiğini biliyoruz. Fakat at zihinsel durumlarını analiz edemez. Sahibi onu dışarı çıkarmaya gelince şaşıramaz - sıcak bir ahırın dışında tutulmanın insafsızlığını düşünemez - ertesi gün tekrar soğuğa çıkarılacağından endişe edemez - içeride kalan diğer atları kıskanamaz.- Gecenin ayazında dışarı çıkarılmaya zorlanmasını anlayamaz, vb. Kısacası bir insanın bu şartlar altında çıkardığı sonuçları düşünemez. Bir insan kadar rahatsızlığının farkındadır. Bir insan gibi yapabilse eve koşmayı isterdi. Fakat kendisine acıyamaz yahut kendi halini insanın yaptığı gibi düşünemez veyahut böyle bir hayatın yaşamaya deyip deymeyeceğini merak edemez. «Bilir», fakat bileni kendisi olarak düşünemez-bizim yaptığımız gibi «bildiğini bilmez.» Fiziksel acıya ve rahatsızlığı yaşar. Fakat insanın çok zaman geçirdiği fiziksel durumlardan gelen zihinsel rahatsızlık ve ilgili hususlar ondan esirgenmiştir.

Hayvan, bilincini dış dünyanın duyularından, varlığının iç durumlarına uyduramaz. «Kendini bilemez.» Bir insanın kendisi zevkli hisler yahut aksini veren bir şeyi görmesi, duyması veya hissetmesi ile ilgili örnekle hayvanla insan arasındaki farkı ortaya serebiliriz. İnsan hissediş ve duyuları onların zevk verici veya başka şekillerde oluşunun bilincindedir. Bu fiziksel bilinçtir. Hayvanlar da bunu onunla paylaşır. Ancak hayvan tam burada durur. Fakat insan duyunun neden zevkli olduğunu merak etmeye başlar. Yahut neden ondan hoşlanmadığını, arkasından ne geleceğini merak eder ve böylece devam eder. Bu zihinsel bilinçtir. Çünkü içindeki varlığını tanır ve dikkatini içine

çevirir. Başka bir insanı görür ve cazibe yahut nefret, hoşlanma yahut hoşlanmama hissini veya duyumunu dener. Bu fiziksel bilinçtir. Fakat insan hayvandan ileriye gider. Gördüğünde hoşlandığı yahut nefret ettiğinin, sonraki hislerinin ne olduğunu merak eder. Kendisini onunla kıyas eder vb. Bu zihinsel bilinçtir.

Hayvanlarda zihinsel görüş serbestçe dışarıya yönelmiştir ve hiç bir zaman kendi içine dönmez. İnsanda zihinsel görüş içe çevrilebilir yahut dış taraftaki gezintisinden sonra içe dönebilir. Hayvan «bilir» insan da «bilir» aynı zamanda «bildiğini bilir.» Bu «bilme»yi araştırabilir ve üzerinde fikir yürütebilir. Bu daha yüksek bilince zihinsel bilinç işlemine akıl diyoruz.

Zihinsel bilince sahip insan yalnızca «hissetmez» veya «duymaz». Aynı zamanda bu duyu ve hissedişlere ait kelimelere yahut zihinsel kavramlara sahiptir. Onları denerken kendini düşünebilir. Kendisini duyu veya hissedişlerden ve duyulan yahut hissedilen şeyden ayırt edebilir. İnsan, «duyuyorum, işitiyorum, görüyorum, kokluyorum, tadıyorum, arzu ediyorum, yapıyorum vb.» diye düşünebilir. Her sözcük zihinsel durumları tanılarak ve onlara isimler vererek zihinsel bilinci işaret eder. Aynı zamanda hissedişleri deneyen «BEN» diye bir şey de tanır. Bu son olay psikologların «kişilik bilinci»nden bahsetmelerine neden olmuştur. Fakat biz bu «BEN» bilinci fikrini daha yüksek aşamalar için sonraya bırakıyoruz.

Hayvan, ona «ıstırap», «incinme», «hoş», «tatlı», «acı» vb. dediğimiz, hissedişlerin her tür-

lüsüne ait izlenimler yahut hisler veren bazı şeyler dener. Fakat onları kelimelerle düşünemez. Her ne kadar buna sebep kişi veya eşya ile, belki, beraberse de «ıstırap» kendisinin bir parçası gibi görünür. Küçük bir bebekteki bilincin gelişmesinin etüdü, yalnızca kelimelerin okunmasından elde edilecek ayrıntı ve dereceler hakkında daha iyi fikir verecektir.

Zihinsel bilinç bir büyümedir. Halleck'in dediği gibi : «Bir çok kişinin böyle bir zihinsel davranışa ait bulanık bir fikirden daha fazlası hiç bir zaman olmamıştır.Daima kendilerini ayrıcalıklı saymışlar, iç alemlerine bir göz bile atmamışlardır.» Vahşilerin «kişilik bilinci»ni geliştirdikleri şüphelidir. Hatta neslimizde pek çok insan akıl ve bilinçte hayvanlardan biraz daha yüksekte imiş gibi görünür. Az da olsa «kendilerini bilme»ye muktedir değilmiş gibidirler. Onlara «BEN» fiziksel bir cisimden, isteyen ve hisseden bedeninden biraz daha fazla bir şeydir. Hissedebilir, hareket edebilirler. Fakat hepsi budur. Kendilerini bedenden başka bir şey gibi düşünemediklerinden fiziksel «BEN olmayan»ı veya aralarındaki farkı ayırt edemez gibi görünürler.

Bundan sonra zihinsel bilincin özellikle içinde bulunduğu diğer aşama gelir. Kişi «bir zihninin» varlığını anlamaya başlar. Zihinsel bir varlık gibi «kendini bilmeye» başlar ve birazcık iç alemine bakmaya yönelir. Gelişmenin devresi küçük çocuklarda görülür. Bir süre kendilerinden, «ben» demeye başlayıncaya kadar, üçüncü şahıs gibi bahsederler. Hemen sonra, bir zihni olduğunu bilmek ve onunla bedeni ayırt edebilmek gibi kendi zihin-

sel durumlarını anlama yeteneği gelir. Bazı çocukların bu aşamaya geçtiklerinde bir korku hissi duymaları bununla ilgilidir. Utanma halleri gösterirler. Bu duyuda genellikle «kişilik bilinci» deyimi bulunur. Bazı kimseler yıllar sonra, kendilerini bir birey halinde bilmeye başladıklarında Evrenden ayrı ve yalnızmış gibi bir hisse, korkuya kapıldıklarını söylemişlerdir. **Gençler çoğu kez yıllarca bu hissi duyarlar.** Evrenin düşman ve onlardan başkabir şeymiş gibi göründüğü değişik bir duygu var görünmektedir.

Her ne kadar bu ayrılık ve farklılık duygusu insan yaşlandıkça daha az şiddetli hale gelirse de daha yüksek bir düzeye -benlik bilincine- erişinceye kadar az veya çok miktarda daima vardır. Göreceğimiz gibi o zaman kaybolur. Bu zihinsel bilinç çok kimse için zor bir aşamadır. Kişinin «kendisi» diye düşündüğü bir zihinsel durum kalabalığı ile asıl «BEN» ve onu sınırlayan kılıfı arasındaki acı veren mücadeleyi karıştırır. İnsan zihinsel bilinçte ve bilgide ilerlerken sona yaklaştıkça daha çok ıstırap verici hale gelinir. Ve ona paralel daha şiddetli hisseder ve ıstırap çeker. İnsan bilgi ağacının meyvasını yer ve ıstırap çekmeye başlar. Çocukluk ve ilkel ırkların cennetinden kovulur. Halbuki onlar orada kuşlar gibi havada ve kendileriyle ilgili zihinsel durumlar ve problemleri bulunmaksızın yaşıyorlardı. Fakat kurtuluş ileride daha yüksek bilinçlenme aşamasındadır. Pek azımız bunu anlamış ve çok az kimse bunu kazanmıştır. Belki bu ders size yolu göstermiştir.

Zihinsel bilincin doğuşuyla başkalarında da zihnin varlığı düşünülmeye başlar. İnsan, kendi

içindeki zihinsel durumları tanıdığı için başkalarının zihinsel durumları için tahminler ve fikirler yürütür. Kişi zihinsel bilinçle ilerledikçe zekâsını da devamlı artan bir derecede geliştirmeye başlar ve ilerlediği oranda tabiatının bu bölümüne, en büyük önemi vererek, bağlanır. Bazı kimseler zekâya, düşünürlerin gösterdikleri sınırları bilmeksizin, Tanrı imişcesine taparlar. Bu kimseler mantığa bağlıdırlar. Çünkü, gelişmenin bu aşamasında, insan zekası böyle bir şey olmak zorundadır. Yahut muhtemelen **olamaz** diye raporlar vermektedir. Sorun kendisi içinde halledilmiştir. Bilmezler ki insanın zekası bu günkü büyüklüğüyle Evrensel olayların çok küçük bir bölümünü alabilir. Ve gerçek ve olay bölgelerinin üzerinde ülkeler bulunduğunu hayal dahi edemez. Buraya kadarını kendi deneylerinden çıkarmıştır. Yeni duyuların geliştirilmesi yeni bir dünya açacak ve bize vereceği bilgiler sayesinde bütün kavramlar dünyamızı tamamen değiştiren olaylara ışık tutacaktır. Fakat, bununla beraber, zihinsel bilinçten zekanın olağanüstü çalışmaları meydana gelir. Bu şimdiye kadar elde edilen başarılarda görülmektedir. Sınırlarını bildiğimiz zaman onu öven şarkılara memnuniyetle katılırız. Akıl, olaylar madenini kazan insan aletidir. Hergün yeni hazineleri gün ışığına çıkarır. Zihinsel bilincin bu aşaması insana kendisine ait, Evrene ait bilgiler getirir. Bu da onun için ödediği bedele değer. Zira insan bu aşamaya giriş için bir bedel öder ve bu bölgede ilerledikçe artan bir fiattır bu. Çünkü yükseklere tırmandıkça daha çok ve keskin bir biçimde hisseder ve zevk aldığı kadar ıstırap da çeker. Acı çekme gücü o kimsenin belirli bir aşamayı elde

etmesinin bedelidir. Istırabı fiziksel bilinçten zihinsel bilince geçer ve varlığının rüyasında göremediği problemleri görür. Mantıksal bir cevabın yokluğu zihinsel ıstırap getirir. Doyurulmayan özlemler, hayal kırıklığına uğramak, sevdiklerinin acısı vb. her hangi bir fiziksel ıstıraptan çok kötüdür.

Hayvan, kendi hayvansal hayatını yaşar ve memnundur. Çünkü daha iyisini bilmez. Eğer yeteri kadar yiyeceği, uyumak için bir yeri, bir eşi varsa o mutludur. Bazı insanlar da böyledir. Fakat diğerleri kendilerini zihinsel rahatsızlık dünyasına karışmış bulurlar. Yeni istekler uyanır ve tatmin eksikliği acı, ıstırap getirir. Uygarlık daha ve çok daha karmaşık hale gelmekte ve yeni zevkler kadar yeni ıstıraplar getirmektedir. İnsan kendisini «eşyalara» bağlar ve her yeni gün onun için yapay istekler yaratır. Onları elde etmek için uğraşmak zorunda kalır. Zekası onu yukarı doğru çıkarmayabilir. Fakat bunun yerine yalnızca hayvanlar için imkansız haldeki bazı hislerini tatmin edecek yeni ve hassas aletler ve yöntemler bulmak gücü verebilir. Bazı insanlar hislerinin, iştahlarının tatminini bir din haline getirmişler ve zeka gücü ile büyütülmüş canavarlar haline gelmişlerdir. Bir bölümü de boş, kendini beğenmiş ve kişiliklerinin (yanlış «BEN») önemi duygusu ile şişirilmiş hale gelmiştir. Başka bir bölümü ise hastalık halinde kendi duygularını ve düşüncelerini inceler ve zamanlarını, mizaçları, sebeplerini, hislerini vb. analiz etmeye harcarlar. Diğer bir gurup zevk ve mutluluk için bütün güçlerini harcarlar. Fakat mutluluk ve zevk için içlerine baka-

cak yerde dışarıda onu ararlar ve bezgin, can sıkıcı, canı sıkkın ve kendilerine dert haline gelirler. Bu şeylerden karamsarlık ruhu içinde bahsetmiyoruz. Fakat yalnızca, bu büyük zihinsel bilincin bile, parlak yüzü olduğu kadar tersinin ve çirkin yönünün bulunduğunu göstermek için belirtiyoruz.

İnsan, bu zihinsel bilincin daha üst düzeylerine ulaşınca, sonraki daha üst aşama, ona aydınlanmaya başlar, ona açıklanan hayatın yetersizliğini öncekinden dha keskin bir şekilde hissedebilir. Kendisini - kökünü, kaderini, amacını ve tabiatını - anlayamaz ve sınırlandırıldığı zekâ kafesinin çubuklarına tekrar sürtünmeye başlar. Kendi kendine sorar «nereden geldim? - nereye gideceğim? - var olmamın nedeni nedir? vb.» bu sorulara dünyanın verdiği cevaptan tatmin olmaz ve ümitsizlik içinde yüksek sesle bağırır. Fakat kendi sesinin cevabı, hapsedildiği geçilmez duvarlardan geri gelir. Cevabının kendi içinden geleceğini anlayamaz.

Psikoloji, zihinsel bilincin sınırlarına gelince durur ve buradan ötede, zihnin keşfedilmemiş bölgeleri bulunduğunu inkar eder. Varlıklarının daha ilerideki köşelerine kadar nüfuz edenlerin verdikleri raporlara güler ve yalnızca «rüya», «fantazi», «hayal», «vecid halinin hayalleri», «anormal durumlar» diye bu bilgileri hasır altı eder. Fakat bununla beraber, bu daha üst kademeleri öğreten okullar ve her yaşta ve ırkta bu bölgelere giren ve onlarla ilgili bilgiler veren insanlar vardır. Bunları önemsemenizi istemekle haklı çıkacağımızı hissediyoruz.

Psikologların «kişilik bilinci», bizimse zihinsel-bilinç dediğimizin üzerindeki bilinç düzeyleri yahut durumlarından ilki «benlik bilinci» deyimi ile adlandırılabilir. Çünkü o Ego gerçeğinin bilinmesini sağlar. Bu bilinme «BEN»i «Sen»den ayırabilen ve ona bir isim verebilen insanın kişilik bilincinden yukarıdadır. Aşamalar yükseldikçe bir kimseyi «BEN» olmadığını tanıyabildiği zihnin yeteneklerinin birisinden ötekine «BEN»i ayırt etmeye muktedir kılan bilinçten çok yukarıda, bir düzey vardır. Her ne kadar yalnızca bu kademe, neslimizin ortalamasının çok yükseğindeyse de elde edilen, kendinin üstün bir derecesidir. Son kademenin daha tam ve daha bütün bir akrabasıdır. Benlik bilincinin doğuşunda «BEN» kendisini daha açıkça görür. Bundan daha fazlası, daha önce bilmediği kendi gerçeğinin «bilinmesi» ve hissiyle tam ilhama ermiştir. Bu «bilinme» yalnızca bir akıl konusu değil, bir «bilinç»tir. «Akla ait inanç»tan farkı, tıpkı fiziksel bilinç, zihinsel bilinç gibi bir şeydir. O bir bilmedir, düşünme veya inanma değil. «BEN» onun gerçekliğini; bütün Evrenin temelini oluşturan en üstün gerçekte kökleri buluduğunu ve onun özüne dahil bulunduğunu bilir. O, bu gerçeğin esasını bilmez. Fakat gerçekliğini; isim, biçim, sayı, zaman, uzay, sebep ve etki dünyasındaki her hangi bir şeyden farklı, üstün ve insan deneyiminin çok üstünde ki durumunu bilir. Bunu bilmekle tahrip edilemeyeceğini ve incitilemeyeceğini, ölmeyeceğini, ölümsüzlüğünü ve arkasında, altında hatta içinde iyinin tam özü gibi bir şeyin buluduğunu bilir. Bu kesinlik ve bilinç sükûnet, anlayış ve kudrettir. Birisinde bu, tam olarak yerleşirse şüphe, korku, kargaşa

tıpkı elbisenin yırtılması gibi üzerinden düşer ve böyle bir kimse kendini bilmenin, korkusuzluğun, sükunetin tatminin imanı ile giydirilmiş bulur. Bundan sonra anlayışla ve tam ifadesiyle «BEN O'yum» diyebilir.

Bu benlik bilinci bir çok kimseye, tıpkı tepelerin ardından yükselen ışık gibi, bilginin doğusu gibi gelir. Bazılarına ise büyüyerek ve yavaşça fakat bir bütün halinde gelir ve onlar bilincin tam aydınlığı içinde yaşarlar. Başka bir guruba ise bir görüntü yahut flaş gibi parlar. Tıpkı berrak semadan düşen ışık gibi, önce neredeyse kör edecek gibi ise de, onları anlayamadıkları veya deneyenlerin tanımlayamadıkları bir şeye sa ip, değişik bir insan halinde bırakır. Bu son aşama, onun şekillerinden birisidir ve «aydınlanma» diye adlandırılır.

Benlik bilinci aşamasındaki insan Evren bilmecesini anlayamaz. Hayatın büyük sorusuna cevap veremez. Fakat onlar için üzülmeyi bırakır. Bu sorular onu şimdilik rahatsız etmez. Daha önceki gibi zekasını onları çözmek için kullanabilir. Fakat, mutluluğunun yahut zihinsel sükunetinin, mantıksal çözüme bağlılığını hiç bir zaman hissetmemeksizin bunu yapar. Bir kaya gibi durduğunu bilir. Madde ve kuvvet dünyasının fırtınaları onu dövse bile incitemiyecektir. Bunu ve başka pek çok şeyi bilir. Diğer kimselere bunları kanıtlayamaz. Çünkü kanıt ve tartışma ile gösterilebilecek şeyler değildir. Esasen ikna için bu yolu hiç bir zaman seçmez. Bildikleri hakında pek az şey anlatır. Fakat hayatını, onları bilmiyormuş gibi yaşar. Hiç değilse dış görünüşü budur. Fa-

kat iç aleminde değişmiştir. Hayatı kardeşlerinin hayatından farklıdır. Çünkü kardeşlerinin ruhu uyku halindedir yahut karışık rüyalarla çalkanıp durmaktadır. Halbuki onun ruhu uyanmıştır, dünyaya korkusuz ve aydınlık gözlerle bakmaktadır. Bu bilincin tabiidir ki çeşitli kademeleri vardır. Tıpkı alt kademe bilinçteki gibi. Bazı kimseler hafif derecede, diğerleri ise bütün halinde ona sahiptirler. Belki bu ders, okuyanların bir bölümüne, o kimselerde neler 'oluştuğunu' söyleyecektir. Diğer bölümüne ise daha tam bir anlayış yolu açacaktır. Buna içtenlikle inanıyoruz. Çünkü bir kimse «BEN»ini bir gerçek halinde bilinciye kadar yaşamaya başlayamaz.

En son bahsedilenden daha yüksek bir aşama vardır. Fakat soyumuzdaki pek az kimse buna ulaşır. Her ırk ve memlekette bu aşamadaki bilince varanlardan bilgiler gelmiştir. Adına «Kozmik - bilinçlenme» denir ve «Hayatın Birliğini bilmek» diye tanımlanır. Evrenin bir tek hayat ile dolduğunun bilincine, Evrenin hayat, hareket ve zihin ile dolu bulunduğunun gerçek anlayışına ve bilgisine varmaktır. Ölü madde, kör kuvet diye bir şey yoktur. Fakat herşey canlıdır, titreşim halindedir ve zihin sahibidir. Bu tabiiki gerçek Evrendir. Madde, Enerji ve Zihin Evrenin arka planıdır. Gerçekte bu duruma kısa bir süre göz atanların tanımlamaları Evreni «tamamen zihin» halinde gördüklerini, en sonunda «her şey zihindir» ilkesine ulaştıklarını göstermektedir. Bu bilinçlenme biçimi heryerde -yalnızca pek az kimse tarafından «aydınlanma» anlarında denenmiştir. Bu devre çok kısa bir zaman aralığında son bulmuş-

tur. Sonra bir hatıra bırakarak kaybolmuştur. «Aydınlanma» anında, bunu deneyenlere Evrensel bilgi ve hayatla «temasa gelme» hissi, anlayışımızın ötesinde bir sevinç ile beraber gelmiştir ve bunu tanımlamak imkansızdır.

Bu son «kozmik bilinçlenmeye» göre belirtelim ki, o ussal bir inanç, iman yahut bahsedilen olayların anlaşılmasından daha fazla bir şeydir. Çünkü bu gerçek önsezi veya bilinçlenmesi «aydınlanma» anında gelmektedir. Bazı kimseler, aydınlanmaya erenlerin raporlarında belirtilen olayların gerçekliği hakkında derin ve kalıcı bir hisse sahip bulunduklarını, önsezi yahut vecit hali denemediklerini bildirmişlerdir. Bu son bahsedilen kimseler «önsezi» görmüş ve geçirmiş bulunanların zihinsel durumuna sahipmiş, hatırlıyor, hissediyor gibi görünürler. Fakat o anda gerçek bilinçlenmeye ulaşmamışlardır. Bu konudaki raporların temel fikirleri ile uyum halindedirler. **Dr. Maurice Bucke,** böyle bir hal geçirmiştir ve «Cosmic Consciousness» adlı bir kitap yazmıştır. Eserinde kendisininki ve **Walt Whitmann'**ınki de dahil çok sayıda olay anlatmıştır. Kitabında bu bilinç aşamasının, neslimizin önünde bulunduğunu ve gelecekte daha artan bir biçimde görüleceğini savunmuştur. Yukarıda bahsedildiği gibi pek az kimsede görülmekteyse de, bizim üzerimizde parlayan bu ilk güneş ışıkları, asıl ışık kitlesinin parlayacağının habercisidir.

Geçmişin, bazı büyük din adamlarının raporlarının uzunluğunda konuyu incelemeyeceğiz. Onlar ruhsal yücelmeleri sırasında «Mutlak'ın huzurunda» yahut «O'nun çehresinin ışığının içinde»

bulunmanın bilincine vardıklarına dair kayıtlar bırakmışlardır. Bu bilgilere büyük saygı duyarız. Onların çoğunun doğruluğuna, deneyi geçirenlerin bize bıraktıkları raporlardaki fikir ayrılıklarına rağmen, inanmak için her türlü mantıksal kanıta sahibiz. Bu raporlarda fikir ayrılığı vardır. Çünkü bilincin bu haline bir göz atanların zihinleri, olayın tam tabiatını anlamak için hazırlanmamış ve eğitilmemiş olabilirler. Kendilerini olağanüstü büyüklükte ve ruhsal aşamadaki bir şeyin huzurunda bulmuşlardır ve gördüklerinden tamamen şaşkına dönmüş ve hayretler içinde kalmışlardır. Mutlak'ın tabiatını anlamamışlardır. Yeteri kadar iyileşince «Tanrının huzurunda» bulunduklarını bildirmişlerdir. Buradaki Tanrı kelimesi İlah hakkındaki özel kavramları ifade etmektedir. Bu ise kendi dinsel inanış yahut ekollerinin özel ilahı halinde kendilerine görünmüştür. Bu özel İlah kavramıyla tanımlayabilecekleri, yalnızca, «bu Tanrı olmalıdır» diye düşündükleri dışında, hiç bir şey görmemişlerdir. Kendi özel Tanrı kavramından başkasını bilmediklerinden, bu gördüklerini, tasarladıkları gibi «Tanrı» diye adlandırmışlardır ve raporları da tabiiki bu yöndedir.

Bütün dinlerin kayıtları böyle mucizevi olaylara ait raporlarla doludur. Katolik azizi «Tanrı'nın çehresinin ışığını gördüğünü» bildirir. Katolik olmayan hırstiyanlar ise Tanrı ile ilgili bir şeyler ifade ederler. Brahman Brahma'nın yüzünü görmüştür. Çeşitli Hindu tarikatlerinin kendi özel ilahlarıyla ilgili raporlar veren adamları vardır. İranlılar da benzer bilgileri vermişlerdir. Hatta eski Mısırlılar bile benzer olaylarla ilgili kayıt-

lar bırakmıştır. Bu ayrı görüşlü raporlar inançlara, olayın tabiatını anlamadan yön vermiştir. Halbuki bütün bu şeyler, eğer yalan ve sahte değilse «tamamen tasarım» ve hayaldir. Fakat Yogiler bundan daha iyisini bilirler. Bütün bu değişen raporların altında ortak bir gerçek temel vardır ve konuyu araştıran herkese görünebilir. Bu raporların hepsi, asıl olayı, sahtekarlıkla taklidine dayanan bazıları hariç, gerçek üzerine oturtulmuştur. Ancak değişik gözlemlerin şaşırtıcı raporlarıdır. Yogiler bilirler ki, bu kimseler alışılmış bilinç düzeyinin üzerine geçici çıkarılmış ve ölümlülerden üstün veya çok sayıda varlığın mevcudiyetini bilmesi sağlanmıştır. Onlar «Tanrı»yı yahut Mutlak'ı görüp görmediklerini anlamazlar. Zira aynı Tanrı gibi, sıradan ölümlülere görünebilecek ve kendilerinden daha yüksek ruhsal büyüklük ve gelişmede pek çok varlık vardır. Katoliklerin melek doktrini, Yogiler arasındaki «perdenin arkasındaki» ile desteklenmektedir. Yogiler ve Buddhistler «Dava»lar ve diğer ileri varlıklar hakkında bilgi vermektedir. Böylece Yogi çeşitli mistik, aziz ve ermişlerin raporlarını kabul etmektedir. Kanunlara göre hepsi Yogi felsefesi öğrencilerine tamamen doğal gelmektedir. Fakat bu yönde çalışmayanlara doğa üstü olaylar gibi görünmektedir.

Bu derste konunun bu yönü hakında daha fazla konuşmayacağız. Çünkü durumun tam bir görüşmesi, önümüzdeki genel konunun bu görünüşünden çok uzaklara bizi götürecektir. Fakat insanın zihinsel varlığında bazı merkezler vardı ki onlardan «MUTLAK»ın ve insandan daha üst

derecedeki varlıkların mevcudiyetiyle ilgili ışık gelebilir dediğimizde anlaşılmayı isteriz. Gerçekte bu merkezlerden insana «dinsel içgüdü yahut ilham» dediği zihinsel «hissedişler» gelmektedir. İnsan, üzerinde durduğumuz «öteki bir şey» bilincine aklı ile ulaşmaz. O, kendisine daha üst merkezlerinden gelen bir ışıktır. İnsan bu ışık pırıltısını farkeder. Fakat anlamaz. Onlara sebep bulmak üzere teolojik ve imanlı yapıyı özenerek kurmaya devam eder. Bununla beraber, ilhamın kendisinin malı olan bu «hissediş» daima eksiktir. Asıl Din hangi isim altında maskelenmiş bulunursa bulunsun «kalp»ten gelir ve bu akıl ile açıklanmasıyla rahatlanmaz ve tatmin olunmaz. Bundan dolayı, insana içinde ışık gelmeye başladığında ulaşılan tatmin için bu karışıklık ve özlem meydana çıkar.

Şimdilik konunun bu bölümünün daha ileri bir tartışmasını ertelemek zorundayız. Diğer konularla ilgili gelecek derslerimizde inceleyeceğiz. Söylediğimiz gibi gelecek iki dersimiz normal insanın bilincinin dışındaki bölgelerle ilgili araştırmayı kapsayacaktır. O derslerimizi en büyüleyici ve öğretici araştırma sayacaksınız ve pek çoğumuza yeni düşünce alanları açacaktır.

YEDİNCİ DERS İÇİN MANTRAM

Ben şimdiye kadar tasarladığımdan çok daha büyük ve muhteşemim. Ben gittikçe büyüyerek ve güvenle daha yüksek bilinç düzeylerine açılıyorum. Ben ileri ve yukarı doğru ilerlemekteyim. Benim amacım gerçek benliğimi anlamaktır. Amacıma beni götüren her gelişme aşamasını iyi karşılıyorum. Ben GERÇEĞİN bir görünümüyüm.

BEN O'YUM

SEKİZİNCİ DERS

ZİHNİN ÜST VE ALT BÖLGELERİ

Her birimizin Özvarlığının zihin dediğimiz ifade aracı vardır. Fakat bu araç anladığımızdan daha geniş ve daha karışıktır. Bir yazara göre «Öz varlığımız bildiğimizden daha büyüktür. Yukarıda tepeleri ve bilinç yaylasının altında vadileri vardır.» Bu ifadeyi «bilinçsel zihin» ruh değildir diye biliyoruz. Ruh, bilinç diye bildiğimizin bir parçası değil, tersine bilinç ruhun küçük bir bölümüdür. Büyük Özvarlığının yahut «BEN»in bilinç aracıdır.

Yogiler daima zihnin pek çok görünüş ve çalışma düzeyleri bulunduğunu, bu düzeylerin pek çoğunun bilinç seviyesinin üst ve altında işlem gördüğünü öğretirler. Batı bilimi bu olayı anlamaya başlamıştır. Aynı olayla ilgili teoriler psikoloji üzerindeki son çalışmalarda bulunabilir. Fakat bu, Batı biliminin yeni gelişmelerinin konusudur. Çok yakın tarihlere kadar ders kitapları bilinç ile zihni eş anlamda ele almışlardır ve zihnin bütün faaliyet, değişme ve değiştirmelerinin bilincinde olduğunu ifade etmişlerdir.

Liebnitz, bilinç düzeyinin dışında, zihinsel çalışma düzeyi bulunduğu fikrine ilk yaklaşan batılı düşünürlerden birisidir. O zamandan beri öncü düşünürler yavaş fakat emin bir biçimde bu görüşe doğru yönelmektedir.

Şu anda ise genellikle zihinsel işlemlerimizin yüzde doksanının bilinç dışı bölgesinde oluştuğu

itiraf edilmektedir. Meşhur bilim adamı **Prof. Elmer Gates** demiştir ki : «Zihinsel işlemlerinizi analiz ederseniz, bilinçli düşüncenin hiç bir zaman bilincin devamlı bir çizgisi şeklinde devam etmediğini fakat büyük bilinç altı aralıkları ile bir seri bilinç değerleri olduğunu görürsünüz. Oturalım ve bir problemi çözmeye çalışalım ve çözemeyelim. Biraz dolaşalım ve tekrar deneyelim. Gene çözemeyelim. Birden bire problemin çözümüne götüren bir fikir doğar. Bilinç - altı işlemler çalışmaktaydı. Düşüncemizi bilerek irademizle yaratmadık. İçimizde yer almıştı. Biraz veya çok pasif ve hazıra konucuyuz. Bir düşünce veya gerçeğin tabiatını değiştiremeyiz. Fakat, gerçekteki gibi, bir dümen hareketi ile gemiyi yönetebiliriz. Zihinsel faaliyetimiz, geniş biçimde, büyük kozmik bütünün bizim üzerimizdeki etkisinin sonucudur.»

Sir William Hamilton «bilincimizin alanı, etkileriyle bilincinde olduğumuz çok geniş bir faaliyet ve düşünce alanının merkezindeki yalnızca küçük bir çemberdir.» demiştir.

Taine ise şunları söyler : «Ufak bir aydınlık dairenin dışında geniş bir alaca karanlık halkası, bunun ötesinde belirsiz bir gece uzanır. Fakat bu alaca karanlıktaki ve gecedeki olaylar aydınlık dairedekiler kadar gerçeklir.»

Seçkin bilim adamı **Sir Oliver Lodge**, zihnin kademelerinden bahsederken der ki : «Kendi yalnızlığı içindeki ihtişamıyla parlayan tepeleriyle bir aysberg düşünün. Onu taşıyan bölgesine, suya batık bölümüne, onu kaldıran etrafındaki tuzlu suya dikkat edin. Yahut benzetmeyi değiştirerek,

şimdiki durumumuzu, bulanık okyanusta korkunç canavarlar arasında körlemesine giden gemiye benzetebiliriz. Gemi belki süs diye midyeleri topladığından gururludur! Yalnızca hedefimizi rıhtım duvarlarına çarptığımızda biliriz. Yukarıdaki güverte ve kabinleri, direk ve yelkeni bilemeyiz. Sekstant, pergel ve kaptan hakkında bir düşüncemiz yoktur. Uzaktaki ufuklara direk üzerindeki gözetleme kavramımız yoktur. Uzakta hiç bir cismin görüntüsü yoktur. Tehlikeler giderilmelidir. Hedefe varılmalıdır. Diğer gemilerden, tekneler değdiğinden önce söz edilmelidir. Bir güneşlik ve bulutlu, bir uzay bölgesi yahut su hattının altında tamamen erişilemez algı ve zekâ bölgesidir.»

Öğrencilerimizden, Sir Oliver Lodge'un yukarıdaki sözlerini dikkatle okumalarını istiyoruz. Çünkü, bu deyimler batılı yazarların eserlerinde gördüğümüz zihinsel düzeylerle ilgili olayların gerçek durumlarını en açık biçimde belirtmektedir.

Diğer batılı yazarlar da bu bilinç-dışı bölgesinden söz etmiş ve dikkati çekmişlerdir. **Bunlardan Lewes :** «Her bilinçli isteğin-bu şekilde tanımlanmış her eylemin- büyük bölümünün tamamiyle bilinçsizliği kesindir. Aynı biçimde her algılama olayında bilinçsiz taklit ve tümden gelim işleminin bulunduğu kesindir. Bilinçaltı ile bilinçsizliğin arka planı arasında kısa bir mesafe vardır.» demiştir.

Taine : «Bilinç tarafından hissedilmeyen olaylar ötekilerden çok fazladır. Varlığımızı meydana getiren dünyanın yalnızca en üst noktalarını algılarız. Onlar alt düzeyleri karanlık içinde kalan bir Anakara'nın aydınlanmış tepeleri gibidir. Alışılmış

hissedişlerimiz altında onların bileşmeleri vardır. Yani temel hissedişler bilincimize ulaşması için kümeler halinde bir araya getirilmelidir.»

Maudsley : «Günlük hayattaki alışılmış zihinsel işlemleri yakından ve ön fikirli olmadan inceleyiniz. Göreceksiniz ki, genellikle yapması gerektiği varsayılan görevin onda birini bile yapmamaktadır. Her bilinç durumunda bilinç, bilinç-altı ve bilinç-ötesi enerjiler vardır. Sonuncusu da birincisi kadar zorunludur.»

Oliver Wandell Holmes : «Öyle düşünce ve fikirler vardır ki, hiç bir zaman ortaya çıkmazlar. Fakat, tıpkı astronomların görüp de kayıtlara geçirdikleri gezegenlerin hareketine, görünmeyen yıldızların etkilenmesi gibi, algılanabilir zihinsel akımların üzerinde etkilerini yaparlar.»

Diğer bir çok yazar da düşüncelerini bilinçdışı işlemlerine ait örnekler vermiştir. Bunlardan birisi, bir problemle boş yere uğraştıktan sonra zihninde çözüm birden bire belirdiğinde, ona bir sırrı açıklayan başka bir varlık varmışcasına titrediğini yazmaktadır. Hepimiz bir isim ve benzer bir şeyi boş yere hatırlamaya çalışmışızdır. Konuyu zihnimizden çıkardıktan bir kaç dakika veya saatler sonra aranan isim veya düşünce bilincimizde birden bire beliriverir. Sanki zihnimizde bir şey kayıp kelimeyi avlamak üzere çalışmaya devam etmektedir. Bulduğunda da bize sunmaktadır.

Bir başka yazar da «bilinç dışı geviş» dediği bir şeyden söz etmektedir. Bu bilhassa onun daha önceki fikirlerine temelden karşı yeni fikirler içe-

ren kitapları okuduğunda başına gelirmiş. Günler, haftalar yahut aylar sonra, büyük bir şaşkınlıkla eski fikirlerinin yeniden ayarlandığını ve yerlerini yenilerinin aldığını görürmüş. Son yıllarda bu konuda yazılan kitaplarda bu bilinç dışı uyum ve sindirim örneklerinden bahsedilmektedir.

W. R. Hamilton'un, kuarternion'ları bir gün dublin'deki rasaathanede karısıyla gezinirken keşfettiği nakledilir. Birden bire «düşüncenin galvanik pil devrelerinin» kapandığını ve şimdi matematikte önemli bir yasa olan, probleminin temel matematiksel bağlantısının bir kıvılcımla ortaya çıktığını anlatır.

Dr. Thompson : «Bir zamanlar bütün istemli çabaların faydasızlığı hissine kapıldım. Fakat bu işlem açıkça çalışmaktaydı. Çok kez, gerçekte kendim olmayan bir şahıs ellerinde onun pasif bir aleti imişim gibi geldi. Bu bilinç dışı işlemin kesin görüş haline gelmesi için beklemek gerekti. Onun hakkında yazmaya hazır hale gelinceye kadar,önce ilgili malzemeyi bir araya getirmek ve sonra bu kütleyi sindirmeye bırakma alışkanlığı kanıtladım. Bir ay süreyle «System of Psychology» adlı kitabımı yazmayı erteledim. Fakat otoriteleri okumaya devam ettim. Kitabım hakkında düşünmemeye gayret ettim. Penceremin önünden geçen insanları ilgi ile gözledim. Bir akşam okurken, kitabın eksik bölümünün özü zihnimde parladı ve yazmaya başladım. Bu, böyle deneyimlerimden yalnızca bir örneklir.»

Sentetik kimyanın kurucusu, **Berthelot**'un olağanüstü keşiflerine götüren deneyleri, hiç bir za-

man dikkatle takip edilmiş düşünce dizileri -saf mantık işlemi- ile olmamıştır. Fakat kendiliğinden, kendi deyimi ile, açık gökyüzünden gelmiştir.

Mozart : «Bestelerimden sorunlu tutulabileceğimi gerçekten söyleyemem. Fikirlerim akar gider ve onların ne zaman ve nasıl geldiğini söyleyemem. Bölümleri muhayyelemde arka arkaya işitmem. Fakat hepsini birden, oldukları gibi işitirim. Gerisi duyduğumu yazmak gayretidir.»

Yukarıda adı geçen **Dr. Thompson** yine ifade etmiştir ki : «Bu çalışmayı yazarken zihnimi açıklığa kavuşturuncaya kadar günler ve gerekirse haftalarca bir konuya ait bilgileri düzenleyemedim. Kalemimi aldım, duraksamadan sonucu yazdım ve kaleme aldığımkonudan elimden geldiği kadar, (bilinçli) zihnimi uzakta tutarak en iyi biçimde tamamladım.»

Prof. Barret : «Varlığımızın esrarengizliği, bütün hayvansal hayatla ortaklaşa sahip bulunduğumuz hassas psikolojik işlemlerle sınırlandırılmamıştır. Bilinç, irade yahut düşünce diye bildiğimiz şeyler daha yüksek ve daha güçlü kudretler bizim insan kişiliğimize bağlanmıştır. Şimdilik, arada sırada pırıltılarını yakaladığımız normalin üzerinde ve üstün güçler vardır. Normalin üzerindekilerinin gerisinde ve ötesinde dipsiz uçurumlar, ruhun Tanrısal sebebi, bilincimizin yansıması ve zayıf bir idraki olan en yüksek gerçek vardır. Bu yüksek konulara girmeyi teklif etmem. Onlar insan araştırmasının görüş alanının daima ötesinde kalmak zorundadır. Karmaşık kişiliğimizin bu esrarlı bölgelerine ait uygun herhangi bir kavram

vermek bu yazının sınırları içinde imkânsızdır. Konu bilimsel araştırmalara açılmaya ve açığa vurulmaya başlamıştır.»

Rev. Dr. AndreW Murray : «Ruhun bilinciyle girebildiği yerden daha derinlerde, insanı Tanrı ile bağlayan ruhsal bağlar vardır. Zihin ve hissediş yahut iradeden daha derinlerde -gizli hayatın görünmeyen derinliklerinde- Tanrının ruhu ikamet eder.» Bu tanıklık kaynağından gelmektedir ve ruhun mekânsızlığına ait Yogi öğretisini doğrulamakta ve tekrarlamaktadır.

Schofield : «Bizim bilinçli zihnimiz, bilinç dışı zihinle kıyaslandığında, güneş ışıklarının görünebilir tayfı, spektrumu ile karşılaştırılabilir. Görünmeyen kısmı diğer tarafta belirlenemeyen bölgelere kadar uzanır. Şimdilik biliyoruz ki, sıcaklığın asıl bölümü ışık göstermeyen kızıl-ötesi ışınlardan gelmektedir. Bitki dünyasındaki kimyasal değişmelerin esas bölümü tayfın diğer tarafındaki mor-ötesi ışınların sonuçlarıdır. Bunlar da ötekiler gibi göze görünmezler ve yalnızca kuvvetli etkileri ile bilinirler. Gerçekten, bu görünmeyen ışınlar belirsiz halde, görünür tayfın her iki tarafına yayıldığı gibi, diyebiliriz ki, -zihin de yalnızca görünür yahut bilinç bölümünü değil, bilinçaltı dediğimiz kırmızı çizginin altında, bilinçüstü zihin ise öteki uçta yayılır. Daha yüksek ruh ve ruhsal hayatın bütün bu bölgelerinde yalnızca belirsiz bilinç hallerinde bulunuruz. Fakat onlar daima vardır ve bir taraftan bilinç altı zihnin bizi bedene bağladığı kadar kesinlikle ebedi gerçeğe bağlar.»

Dr. Schofield'in yukarıdaki tanıklığını öğrencilerimizin takdir edeceğini biliyoruz. Çünkü belirtilen fikir, zihnin kademeleri ile ilgili Yogi felsefesi öğretimiz ile doğrudan doğruya aynı çizgidedir. (Fourteen Lesson in Yogi Philosophy adlı eserimize bakınız).

Dr. Schofield'in sözlerine devam edeceğimizden mazur görüleceğimizi hissediyoruz. Çünkü zihin ile ilgili temel gerçekler, Yogi felsefesinin öğrettiklerini güçlü bir biçimde anlatmaktadır. Dr. Schofield bir İngiliz psikoloji yazarıdır. Bildiğimiz kadarı ile gizli öğretiye eğilimi yoktur. Görüşlerine Batı Psikoloji Bilimi çizgisinden yapılan dikkatli bilimsel çalışma ve araştırmalardan gelmiştir. Bu durum gözleyip de anlattıklarının değerini artırmaktadır ve yaptığı gibi, insan zihninin içgüdüsel bir şekilde gerçeğe giden yolu bulduğunu göstermektedir.

Dr. Schofield şöyle devam eder : «Zihin gerçekten her tarafa yetişmektedir. Bir taraftan Kadir-i Mutlak tarafındanilhamla beslenirken diğer taraftan bedene enerji verir. Hepsi onun yarattığı gayesel hayatıdır. Ruhsal hayat alanına bilinçüstü adını verebiliriz. Bilinç altı beden hayat alanıdır ve bilinç ikisinin birleştiği ortadaki bölgedir.» «Tanrının ruhu, insanlarda ikamet eder denir. Şimdi gördüğümüz gibi varlığı doğrudan doğruya bilinç konusu değildir. Bundan dolayı bilinçüstünü işe katıyoruz. Onda bütün bu ruhsal fikirler, bilinçle beraber -Max Muller'in dediği gibi Tanrının sesi- bulunur. Bilinç üstü kesinlikle yarı bilinçli bir yetenektir. Bundan başka bilinçüstü, bilinçaltı çalışmadığında en iyi biçimde anlaşılır. Gö-

rüntüler, meditasyonlar, dualar ve hatta rüyalar şüphesiz ki, ruhsal ilhamın açığa çıktığı fırsatlardır. Bunun akıl veya zihin faaliyetinden başka çalışmalarını açıklamak amacıyla bir çok örnek daha eklenebilir. Görünen gerçek, bilinçsiz durumda zihinin bir bütün olduğudur. Kayıtlarına göre en üst ruhsal ve alt fiziksel görüntüler hariç, biçimde, bilinç tarafından değişik derecelerde aydınlanmıştır. Kadranın bu aydınlanmış parçası «zihin» sözcüğü ile ifade edilir ki, bütünün bir parçasına aittir ve sınırlıdır.»

Oliver Wandell Holmes : Bilinçsel zihni devamlı oyalayacak zayıf fikirlerin sürekli beyan edildiği bir nutku dinlerken ortaya çıkan otomatik düşünce akımı, çok zaman tek başına yeğlenir. Düşüncenin endükleme akımı çok zaman endükleyen akım gücüne göre ters oranda hızlı ve parlaktır.»

Wunt : «Bilinç dışı mantık işlemi öyle bir kesinlik ve ayarlılık ile devam ettirilmektedir ki, hata bulunması imkânsızdır. Zihnimiz o kadar yerli yerinde projelendirilmiştir ki, bizim için bilginin en önemli temeli gibi görülmektedir, her ne kadar modus operandi hakkında en hafif bir anlayışımız yoksa da. Bu bilinç dışı ruh, iyi dilekli bir yabancı gibi çalışır ve bizim yararımıza düzelmeler yapar. Kucağımıza yalnız olgun meyvaları doldurur.»

Bir İngiliz dergisinin yazarı şu çok ilginç noktalara değinir : «İmajlar bilincimize bilinç dışından gelir. Zihin çalışmaya hazırdır, tazedir ve fikirlerle doludur.» «Yargılarımızın temeli çok zaman bilinçten o kadar uzaktır ki, görüş alanına getiremeyiz.»

«İnsan zihninin bilinç dışı bir bölümü vardır. Bu bölümdeki olaylar bilinç işleminin en yakın sebebidir. İnsanın sezgisel çalışmaları bilinç dışı bir sebebin etkisidir. Bu sözlerin gerçekliği, günlük zihinsel olaylardan çıkarılabilir.» «Bizim davranışlarımız kendi sosyal ve zihinsel düzeyimize ve konuştuğumuz kimseye göre bilinç dışı varsayımlarımız tarafından etkilenir. Toplulukta bilinç dışı bir davranışla evdekinden farklı tavırlar benimseriz. Daha yüksek bir rütbeye yükselindiğinde onunla ilgili bütün davranışlarımız incelikle ve bilinç dışı davranışla değişir.» **Schofield** ise bu son cümleye şunu ekler : «Bu, düşük düzeyde ve değişik biçim ve nitelikteki elbise ve değişik çevrede de böyledir. Tamamen bilinç dışı etkiyle davranışımızı, duruş ve modamızı şartlara uymak için değiştiririz.»

Jensen : «Bir şeyin üzerinde zihnimizin bütün gücü ile düşündüğümüzde, tamamen bilinç dışı bir duruma düşeriz. Bu halde dış dünyayı unutmakla kalmayız. Aynı zamanda kendimizle ilgili her şeyi ve içimizden geçen düşünceleri bir süre sonra bilemeyiz. Sonra bir rüyadan birden bire uyanır gibi uyanırız ve çok kez aynı anda düşüncelerimizin sonuçları, ona nasıl ulaştığımız bilinmeden, açık bir biçimde bilinçte belirir.»

Boscom : «Bilincin altında bulunan düzenin bilinçteki sonuçlarını nasıl beslediği, zihnin ileri düzeyde bir zihinsel çalışmayı, ilk adımlarından başlayıp nasıl devam ettirdiği açıklanamayan bir durumdur.»

Hamilton ve diğer bazı yazarlar zihin hareketlerini bir sıra bilardo topuna benzetmişlerdir. En

uçtaki topa vurulduğunda, darbe etkisi hepsinden geçerek, sonuçta öteki uçtaki topa ulaşır ve o da hareket eder ve diğerleri yerinde kalır. Son top bilinçteki düşünceyi diğerleri de bilinç dışı düşünceyi temsil ederler. **Lewes** bu benzetmeden söz eder : «Bunun gibi bazı şeyler çok zaman bir düşünce dizisinde olur. «Bir fikir bilinçte derhal başkasını telkin eder. Bu telkin, kendiliğinden bilinçte belirmeyecek bir veya daha çok fikirlerden fikirlere geçer. Fikir kümelerinin oluşmasının bilincinde değiliz. Bu durum yalnızca başka bir kümenin oluşmasıyla kalmadığına, bilinç dışı yargıların varlığını, bilinç dışı uslamlamaya ve deneyimlerin bilinç dışı toplanıp saklandığına ışık tutar.»

Bazı yazarlar bilinç dışı düşünmenin bilinç alanına azar azar çıktığını ve işleme bir rahatsızlığın eşlik etmesini birbirlerine bağlarlar. Bir kaç örnek ilginçtir ve bu işlemi tanıtlar.

Maudsley : «Söylemek veya yapmak durumunda kaldığı bir şeye ait belirsiz fikirlerin hayat boyunca hatırlanmamasının ne kadar rahatsızlık verici oluşu çok şaşırtıcıdır. Unutulmuş bir fikrin bilince çıkması için bir gayret gereklidir. Fikrin bilinçte parlamasıyla rahatsızlık hafifler.»

Oliver Wandell Holmes : «Bilince hiç bir zaman çıkmayan düşünceler vardır. Onlar etkilerini zihinsel akımların kavranmasında hissettirir, tıpkı görünmeyen gezegenlerin bilinenleri hareketini değiştirmesi gibi.» Aynı yazar şuna da dikkati çeker : «Boston'da bir iş adamı, kendisine zor gelen bir problemi düşünmekten vazgeçtiğini bana söylemişti. Fakat beyninde o derece rahatsızlık hissi olur ve devam edermiş ki, felç ile cezalandırılaca-

ğım diye korkarmış. Bu dertli devre dediği, bir kaç saatten sonra sorunun cevabının gelmesiyle son bulurmuş.»

Dr. Schofield zihnin bilinç dışı düzeyinin çalışmalarına ait çeşitli örnekler vermiştir. Konuyla ilgili ve ilginç görünen bir kaç tanesinden söz edelim :

«Geçen sene» diyor **Dr. Schofield** «bir arkadaşıma bazı mektuplar vermek üzere Phillmore Gardens'e doğru otomobille gidiyordum. Yolda bir huzursuzluk dalgası içimi kapladı. Sanki bir ses 'bu mektupların yanında olduğundan şüpheliyim' der gibiydi. Bilinçli aklım onu azarladı ve 'tabii ki, yanımda. Onları özellikle çekmeceden aldım' dedi. Fakat huzursuzluk dalgası tatmin olmadı. Fakat cevap da vermedi. Arkadaşıma vardığımda mektupların hiç birinin cebimde bulunmadığını gördüm. Eve döndüğümde onları holdeki masa üzerinde buldum. Eldivenlerimi giymeden biraz önce oraya koymuştum.»

«Başka bir gün Folkstone'deki hastayı görmeye gitmek zorundaydım. Oraya çok geç vardım. Durmadan pavyona doğru arabamı sürdüm. Hava karanlık ve yağmurluydu. Ertesi gün saat onbirde evi bulmak için yürüdüm. Daha önce hiç yürüyerek gitmemiştim. Ama yönümü biliyordum. Ana yoldan ilerledim. Birkaç kavşak sonra bilincime ulaşan bir huzursuzluk dalgası başladı ve evi geçtiğimi hissettim. Yol sorduğumda adresi, huzursuzluğun başladığı yerde buldum. Bir gece öncesi zifiri karanlık ile çok yağışlı hava ve dikkatli araba kullanmaktan dolayı görülen her şey zihnim üzerinde, bilinç dışı, çok etki yapmış idi.»

Prof. Kirchener : «Bizim bilincimiz bir anda yalnızca yeteri kadar açık bir fikri kavrayabilir. O anda diğer fikirler bir miktar belirsizdir. Gerçekte mevcutturlar. Fakat bilinç için potansiyel bir diğer halinde ufuklarımızda yahut bilincin eşikleri arasında dolaşırlar. Eski fikirlerin birden bire bilince dönüşü basitçe fiziksel varlıklarının devam ettiği ile açıklanabilir. Dikkat, irade ile veya irade dışı şimdiki zamandan uzaklaşır ve böylece eski fikirlerin ortaya çıkışı mümkün hale gelir.»

Oliver Wandell Holmes : «Değişik fikirlerimiz merdiven basamaklarıdır. Birinden diğerine nasıl geçtiğimizi bilmeyiz. Bazan onlar bizi götürürler. Biz (bilinçli varlığımız) adım atmaz. Bizim dışımızda değil, içimizde bulunan yaratıcı ve bilgili ruh gerçek hayatta her yerde tanınır. Bize işitebilen bir ses halinde gelir. İnanmamız gerektiğini bize söyler. Cümlelerimize şekil verir. Beynimizi ikametgâh seçen bu ziyaretçiyi merak ederiz.»

Galton : «Alışılmış bilincimizden sürçme şeklinde dışarı çıkan zihinsel işlemlerin varlıklarını ışığa çıkarmasına izin verişin nasıl olduğunu göstermeyi çok isterdim.»

Montgomery : «Bilinç dışının karanlık döl yatağından doğrudan doğruya daha önceki zihinsel durumlar tarafından istemde bulunulmadan ortaya çıkan hislerden daima haberimiz olmaktadır. Gerçekten bizim en canlı hislerimiz mistik, gizemci bir yolla türemiştir. Birden bire yeni bir yersiz, istenmeyen, varlığı aranmayan fikir kendiliğinden bilince zorla girer. Bazı anlaşılmaz, esrarlı güçler,

onun duyusal bir öğe, bir unsur gibi yükselmesini ve zihne girmesini sağlar. Eğer bu bilinç dışı kuvvetlere kuvvetli bağlılığın en canlı zihinsel olaylara bakmaksızın tahmin edilmesi zorunluysa, daha ne kadar böyle devamlı bir temel, bizim karışık zihinsel varlığımıza böyle geniş biçimde yardım eder, daha önceki hissedişlerimizin o zayıf canlandırılmaları için esas tutulabilir?»

Sir Benjamin Brodie : «Çok zaman bende bir çok olayların depolandığı fakat daha fazla ileri gidemediğim olur. Sonra bir süre geçince, bulanıklık ve karışıklığın giderildiğini görürüm. Olaylar yerli yerine oturmuştur. Halbuki bu amaçla herhangi bir gayret sarfetmemiş gibi görünürüm.»

Wundt : «Bilinen psikolojik hayatımızın bütün alanlarını kapsadığına ait geleneksel fikir kabul edilemez. Bilinçte, fiziksel olaylar birbirinden çok farklıdır ve gözlemler kendi kendilerini gerekli olarak psikolojide birliğe götürür. Fakat bu birliğin etkeni, bilinçaltındaki bilinmeyen laboratuvarda yapılan işlerin sonuçlarını bilen bilincin dışındadır. Yeniden, birden bire varlık içinde belirir. En son fiziksel işlemlerin analizi, bilinç dışının en önemli zihinsel olayların tiyatrosu olduğunu göstermiştir.»

Creighton : «Bizim bilinç hayatımız bu giriş ve çıkışların toplamıdır. Sahnenin gerisinde, -bilinç dışı- dediğimiz ve adını olumsuz yazıların basit dipnotlarından bulduğumuz geniş bir rezerv yatmaktadır. Sahnenin gerisinde uzanan her şeyin temeli yalnız bilincin bilincin tersidir.»

Maudsley : «Yargılama işlemi, yargılayanın bilgisine hiç bir şey katmaz. O yalnız daha önce bulunanı ortaya serer ve daha önce bilinç dışına ait olanı bilince getirir» ve tekrar ilave eder : «Zihin, işini onu bilmeden yapabilir. Bilinç, işlemi aydınlatan ışıktır. Onu tamamlayan etki değildir.»

Walstein : «Shakespeare'in zahmetsizce öğrencinin bilinçli zihininde gömülü büyük gerçeği kavraması; Phidias'ın mermer ve bronzu boyaması, Raphael'in madonnaları resmetmesi bilinçaltı varlık yoluyla gerçekleşmiştir.»

Ribot : «Zihin deney ile bazı bilgileri elde eder. Onları bilinç dışında kendine has yasalarla özenerek değerlendirir ve sonucu bilinçte birleştirir.»

Newman : «Alışılmamış nedenler şaşırttığı zaman, biz o şeyi kavrayamayız ve şaşkınlık hissederiz. Fakat şaşkınlık önce gelir ve sonra sebebini araştırırız. Böylece bilinçte kavranmadan önce, hissedişin yaratılması için, teori bilinç dışı zihine uygulanmalıdır.»

Bir İngiliz dergisi yazarına göre : «Sihirli lambanın yaydığı ışığın aydınlattığı her şeye tutulması gibi, zihnin bilinç dışı bölümünün de bilinç bölümünü aydınlatması olayı en üstün önemde bir şeydir. İsteyerek yapılan hareketlerin büyük bölümünün insanların çok geniş çoğunluğunun, bütün pratik hayatında, gezegenlerin hareketi kadar bilinçten uzak olayların etkisi ile oluşması da böyledir.»

Dr. Schofield : «Bilinç dışı zihnin genişliği belirsiz kalmak zorundadır. Ne kadar yükseğe veya aşağıya ulaşabileceğini kimse söyleyemez... İfade edildiği gibi mısır tanesinden yumurta ve kuş tüyü veya yoncadan süt, et ve yün yapabilen, hayatın bilinçdışı gücünün, bilinçdışı zihnin en alt sınırlarının içine veya ötesine kadar ve uzaklara gider. Bundan dolayı üzerinde durmuyoruz. Bilinçdışının var oluşu olayını saptamak, önemli özelliklerine işaret etmek, bütün her şeyde bilinçte çalışan zihin adını verdiğimiz varlık kadar değerli olduğunu göstermek yelerlidir. Bundan dolayı ilk zihin tanımımıza dönüyoruz : 'Zihin, bilinçli veya bilinçdışı olsun içimizdeki bütün ruhsal faaliyettir,.»

Hartmann şunu söylerken dikkatimizi çok önemli bir olaya çekmektedir : «Bilinçdışı hastalanmaz. Bilinçdışı yorulmaz. Fakat bütün bilinçli zihinsel faaliyetler yorulurlar.»

Kant : «Fikirlere sahip bulunmak ve fakat henüz onların bilincinde olmamak bir tekzibi yalanlama gibi görünür. Bununla beraber bir fikrimizin bulunduğunu -her ne kadar doğrudan doğruya onun bilincinde değilsek de- derhal bilebiliriz.»

Maudsley : «Herhangi birinin bilincinde olmaksızın, zihinde fikirlerin varlığını iddia etmek yalnızca çelişkili görünmekle kalmaz. Fakat, bir fikir veya birbirleri ile bileşik bir fikir dizisinin harekete geçmesi ve faaliyetin kendisi beklenmeksizin çabuklaştırabilir. Bir fikrin bilinçten tamamen kaybolması gerekmez. Bilinç ufukları altında gizli kalabilir. Bundan başka orada iken de hareketler yahut diğer fikirler üzerinde etkili olabilir.»

Liebnitz : «Var olmayan düşünce kavranmadığı için izlenmez. Bilincinde olduğumuzun, zihinde idrakinin bulunmadığına inanmak büyük bir hata kaynağıdır.»

Oliver Wendell Holmes : «Düşünce mekanizmasını inceledikçe zihnin önceki bilinç dışı faaliyetinin, bütün işlemlerine daha çok girdiğini görebileceğiz. En çok konuşan kimseler daima hiç düşünmeyenlerdir. En çok düşünen kişinin zihninden geçen düşüncelerinin en fazla bilincinde olan mı, yoksa zorunlu şekilde zihinsel çalışma yapan mıdır diye soralım. Gerçek bir düşünürün zihnine ekilen her düşünce tohumu, onun en az bilincinde bulunduğu zaman büyür.»

Maudsley : «Her hareketinden önce akıllıca davranmak zorunda kalmaları insanlar için ne zor olurdu. İnsanlar nedenini bilmeden, iyi bir sebep varmış gibi bir yol izler. Hayır daha fazlasını yaparlar. İnsanın pratik iç güdüleri çok zaman yürürlükteki öğretilere çelişkili bir biçimde fayda elde etmek için çalışır... Bir yazarın en iyi düşünceleri kendisini de şaşırtan istek dışı düşünceleridir. Bir şair, yaratıcı etkinin altında ilgili bulunduğu bilinç halinden ne kadar uzaklaşırsa, kendisine eseri dikte ettirilir.»

Bir İngiliz dergisi yazarı der ki : «Bir gemiyi rıhtımda beklerken önçe yanlış alana gittim. Geri geldim ve bekledim. Gemiyi beklemek için en iyi yerin orası olduğuna dair bilinç dışı bir varsayım yapmam nedeniyle rıhtımın başka bir bölümünde bulunan tekneyi kaybettim.»

Maudsley : «En ciddi niyet veya gaye, bir işlem sırasında kaybolur. Belki başka bir faaliyet

belirleyen asıl irade, bilinç dışı tabiatın derinliklerinden birden bire, bilinci şaşırtacak ve ona galebe çalarak ortaya çıkar.»

Dr. Schofield : «Bizim bilinç dışı etkimiz bilinç dışı zihnimizin ve ötekilerin üzerindeki bilinç dışı kişiliğimizin bir uzantısıdır. Bu, bilinçdışı etkiyle bilinç dışı merkezler üzerinde rol oynar. Bilinçte bilinen karakter ve davranışa etki eder. Mesela iyi bir adamın odaya girmesi ile yapılan kötü konuşmalar bilinç dışı etkiyle değişir ve odadakilerin hepsinin havası iyileşir. Bedenlerimizin zihnimizi gölgelemesi kadar, zihinlerimiz de bilinç dışını gölgeler. Fakat alanları içinden iyilik veya kötülük için geçen her şeyi etkiler. Bu, günlük deneylerimizin konusudur. Kuvvetli kişiliklerde daha dikkati çekerse herkeste ortak bir özelliktir.»

Şimdiye kadar, bilinç alanı dışında, zihnin bir bölgesi veya bölgeleri bulunduğu konusu ile ilgili batılı yazarların çeşitli fikirlerine ait ifadelere bir hayli yer ve zaman ayırdık. Bu çok değerli tanıklıklara, yalnızca değer ve faydaları yönünden değil fakat zihnin bu bilinç dışı bölgelerinin batı dünyasının en iyi otoriteleri tarafından da tanınmaya başladığını öğrencilerimizin zihinlerine yerleştirmek için yer verdik. Halbuki pek az bir süre önce bu fikre «Doğulu öğretmenlerin rüyası» diye saçma bulunup gülünüyordu. Sözleri aktarılan her yazar konunun ilginç ve değerli bir yönünü ortaya çıkarmışlardır. Öğrenci çeşitli yazarlar tarafından sözü edilen noktaları kendi deneyimlerinden doğrulayabilir. Düşündük ki, bu yolla konu daha açık ve bu dersi izleyenlerin zihninde daha belirli hale gelecektir.

Fakat, öğrencilerimizi Batılı yazarların bu bilinç dışı durumlar hakkında bir kaç yıldan beri ilerleme kaydetmiş fikirlerini acele ile benimsememeleri için uyarmalıyız. Bozukluk, batılı düşüncesinde birden bire parlayan, düşünme işleminin bilinçaltı bölgeleri ile gözleri kamaşmış Batılı yazarların «ruhsal» diye bilinen olayların hepsinin sebebi gibi hissettikleri bir takım kuramları acele ile kabul etmelerinden gelmektedir. Bu kuramlarla, konunun bütün sorunlarının hepsini tamamiyle çözeceklerini zannetmişlerdir. Bu yazarlar çok değerli bir çalışma yaparken, binlerce kişiye zihnin tabiatı ve çalışmaları ile ilgili yeni fikirler oluşturmakta yardım ederken, beraberinde, önlerindeki problemin tabiatını yeteri kadar keşfedememişlerdir. Doğu felsefesinin küçük bir incelemesi onları ve okurlarını karışıklıktan kurtarabilirdi.

Örneğin bu yazarların büyük bölümü aceleyle, düşünmenin bilinç dışı bölgesinin varlığını kabul etmişlerdir; bundan dolayı zihnin bütün çalışmaları «bilinç» ve «bilinçaltı» başlıkları altında. Bütün bilinç dışı olaylarda «bilinçaltı», «sübjektif zihin» vb. adlar altında guruplanmıştır. Bilinememiştir ki, bu sınıftaki zihinsel olaylar düşünmenin yalnızca en yüksek değil en düşük biçimlerini de kapsar. Yeni buldukları «zihin»e (ki, ona sübjektif zihin veya bilinç altı derler), en düşük özellikleri ve hayvansal ihtirasları, deliliği, içtepileri, kuruntuları, bağnazlığı, hayvan-benzeri zekâyı vb., vb. diğerlerini, bir kimsenin ruhun daha üst bölgelerinden geldiği diye tanıdığı, şair ve bestekârların esinlerini ve yüksek ruhsal iştiyak ve hissedişleriyle beraber yerleştirirler.

Bu yanlışlık doğaldır ve ilk okuyuşta Batı dünyası fırtınaya tutulmuş gibi sarsılmıştır, yeni fikirleri ve teorileri doğru diye benimsemişlerdir. Fakat, tepkiler gelince ve analizler uygulanınca hayal kırıklığı ve tatminsizlik hissi ortaya çıkmıştır. Herkes eksik bir şeyin bulunduğunu anlamaya başlamıştır. Sezgisel bir biçimde onların daha yüksek ilhamları ve sezgilerinin, alt düzeydeki heyecanlarından, ihtiraslarından ve diğer bilinç altı hissediş ve içgüdülerden ayrı, zihnin başka bir bölümünde geldiğini öğrenmişlerdir.

Doğu felsefesine bir göz atmak problemin çözümüne derhal bir ipucu verecektir. Doğulu öğretmenler, daima bilinçli zihinsel işlemlerin bütün düşünce hacminin küçük bir bölümü olduğunu kavramışlardır. Fakat onlar daima, bilincin altında bir düşünme alanının bulunduğu gibi, bilincin üzerinde de bir düşünme alanında bulunduğunu öğretmişlerdir. Sonuncular akıldan daha yüksek, ötekiler ondan daha düşük düzeydedir. Bundan yalnızca söz edilmesi bile, daha önce işitilmeyenlere ve en son Batılı yazarların çeşitli «çifte zihin» kuramlarıyla aklı karışmış bulunanlara ilham verebilir. Bu konu hakkındaki yazıları okudukça bir kimse doğulu teorinin Batılı yazarlara üstünlüğünü daha iyi anlayacaklardır. Bu tıpkı, deneme tüpündeki bulanık sıvıyı berraklaştıran kimyasal madde gibidir.

Gelecek dersimizde bilinçüstü bölge ile bilinçaltı bölge konusunda daha ileri gideceğiz. Ayrıntıya açıklık getireceğiz ve daha önceki kitaplarda söylediklerimize eklentiler yapacağız.

Bütün bunlar, bilinç dışı yeteneklerin yeniden eğitilmesi ve yönlendirilmesi, geliştirilmesi ile ilgili talimatlar size verebileceğimiz noktaya doğru bizi götürecektir. Düşünme işleminin daha düşük düzeydeki bölgelerinin özel çalışmalarına göre yeniden eğitilmesi ve daha yüksek olanların uyarılması ile insan «kendisini zihinsel yönden üstün yapar» ve şimdi rüyasında bile göremediği güçler kazanır. Bunun için bu konuyu aşama aşama anlamaya sizi götürmek istiyoruz. Konunun her döneminde kendinizi tanımayı salık veririz. Böylece bu kursun son derslerindeki öğreti ve talimatları uygulayabilirsiniz.

Sulh ve sükûn sizinle olsun.

SEKİZİNCİ DERS İÇİN MANTRAMLAR

Biliyorum ki, kendim göründüğümden daha büyüğüm. Bilincin alt ve üstünde zihin bölgeleri vardır. Tıpkı geçmiş ve tamamlanmamış devirlerdeki deneylerime ait zihnin düşük düzeylerinin varlığı gibi, gittikçe yayıldığım ve bana bilgelik, kudret ve sevinç veren zihinin diğer bölgeleri vardır. Ben kendim bu zihinsel dünyanın ortasındayım. Ben zihnimin efendisiyim. Kontrolumu zihnimin daha düşük dönemleri için ileri sürüyorum. Depoda benim için sahip bulunduğundan daha yüksek her şeyi istiyorum.

DOKUZUNCU DERS

ZİHİN DÜZEYLERİ

Son dersimizde bilinç alanının dışındaki zihin işlemi hakkında size bazı şeyler söyledik. Bu derste bilinç dışı düzeyleri, bilincin üst ve altındaki zihin bölgelerine dikkatinizi çekerek, sınıflandırmaya gayret edeceğiz.Son dersimizde anlattığımız gibi zihinsel işlemlerimizin yüzde doksanından fazlası bilinç alanı dışında yürütülür. Bundan dolayı bu bölgelerin incelenmesi önemli bir konudur.

İnsan Evrenin büyük Tek Hayatında bir bilinç merkezidir. Ruhu şimdiki durumuna ve gelişme aşamasına erişmeden önce bir çok büyük kademeleri aşmıştır ve tamamen hür ve kundak elbisesinin gerekliliğinden kurtuluncaya kadar, daha pek çok aşamalardan geçecektir.

Zihinsel varlığında insan, daha önce gelip geçen her şeyin izini içerir. Bunlar kendi deneylerinin tamamı ve bir parçası ve bulunduğu büyük soy hareketinin izleridir. Zihninde, bilincine açılmamış zihinsel düzeyler ve yetenekler de vardır. Hepsinin varlığından kısmen habersizdir. Bununla beraber, bütün bu zihinsel zenginlikler hatta en düşük düzeydeki bile onun için çok kullanışlı ve değerlidir. En düşüğü bile insanın kendi faydası için, özel ustalık ile, kullanılabilir. Ancak onlara efendilik ederek kendine hizmet ettirecek yerde kendisine hakim olmasına izin verenler için tehli-

kelidirler. Halbuki bugünkü gelişme kademesi incelendiğinde hizmet etmeleri gerekir.

Çeşitli zihinsel bölgelerin bu incelemesinde, onlara gizli öğretilerin verdiği teknik terimlerle yetinmeyeceğiz.Genel guruplar halinde sınıflandırıp her birisinin özellik ve niteliklerini tanımlayacağız. Çeşitli düzeyleri büyüme ve sebeplerini uzun uzun açıklayarak uzatmayacağız. Bu bizi konunun incelenmesinden uzaklaştıracaktır.

Skalanın en düşük noktasından başlarsak insanın bir bedeninin bulunduğunu görürüz. Vücut mini mini hücrelerden oluşmuştur. Bu hücreler etraftaki kayalar, ağaçlar, hava, su ve her şey gibi tamamen aynı maddelerden, yani sayısız molekül, atom ve madde partiküllerinden inşa edilmiştir. Yogi felsefesi madde atomlarının bile hayat sahibi olduğunu ve ilkel bir zihinsel çalışma gösterdiklerini bize açıklamaktadır. Bu zihin onların çekim yasasına göre guruplar haline gelmelerine, çeşitli elemanlar ve bileşikler vb. oluşturmalarının sebebidir. Çekim yasası bir zihinsel işlemdir ve zihinsel seçim, hareket ve cevabın ilk kanıtıdır. Altında **Prana** yahut kuvvet vardır. Gerçi kolaylık için biz onu Mutlak'ın ayrı bir bölümü diye tanımlamıştık. Kesin konuşmak gerekirse o dahi zihnin bir görünümüdür. Bunun için atomlar ve madde partikülleri arasındaki çekim yasasını bir zihinsel faaliyet halinde görürüz ve insanın zihinsel varlığına aittir. Zira insanın bir maddesel bedeni vardır ve bu zihinsel işlem devamlı bu bedende olup gitmektedir. Bundan dolayı insanın yapısında en düşük zihinsel işlem sayılmaktadır. Tabii ki, bilincin en alt düzeyidir. Hemen hemen insanın kişiliği ile

belirlenir. Fakat, daha çok bütünün hayatına aittir ve kayada olduğu kadar insanda da görünür.

Çekim yasası tarafından guruplandırılmış ve maddenin moleküllerini oluşturmuş bu atomlar daha yüksek zihinsel güç tarafından bitkinin zihinsel faaliyetiyle, hücrenin yapımında kullanılmıştır. Bitkinin hayat belirtisi onun için projelendirilmiş bazı inorganik madde partiküllerinin kimyasal elemanlarına bir tek hücre yapısında kullanılmasıyla başlar. Ey hücrenin esrarı! İnsan zekası bu olağan üstü işlemin kopyasını yapamamıştır. Bitkisel düzeydeki zihin özü nasıl işe başlayacağını, bir hücre yapmak için gerekli gerçek elemanları nasıl seçeceğini ve kullanacağını kesinlikle bilmektedir. Sonra bu hücre içerisine yerleşerek işlemin temeli gibi onu kullanır. Bir önceki gösterisini tekrarlamak üzere ilerler ve en basit üreme işlemi, bölünme ve tekrar bölünme ile (ilkel ve temel seks işlemiyle) hücreye hücre eklenir, ta ki kudretli bitki kurulsun. En küçük bitki organizmasından en muhteşem çınar ağacına kadar bu işlem aynıdır.

Burada durulmaz. İnsan bedeni de bu yolla oluşturulur. İçinde bu bitkisel zihin (tabii ki bilincin alt düzeyinde) vardır. Çoğumuza bu bitkisel zihin fikri biraz ürkütücü gelebiilr. Hatırlayalım ki bedenimizin her bölümü bitkisel hücreden yapılmıştır. Doğmamış çocuk iki hücrenin işbirliği ile başlar. Bu tabii ki, hücredeki zihnin özü çalışmayı yönetir. Annesinin bedeninden beslenme ve ihtiyacını karşılamak için bağ kurar. Annesinin kanından beslenerek çocuğun bedeninin inşaası için gerekli malzeme sağlanır. Annenin yediği ve

hazmettiği doğrudan doğruya veya dolaylı yoldan bitki hücrelerinden elde edilir. Eğer anne meyva, badem sebze vb. yediyse bitkisel hayat beslenmesini doğrudan doğruya, yok eğer anne et yediyse dolaylı yoldan elde edilir. Zira hayvanın bitkiden yapılmış eti yenmiştir. Beslenme için iki yol yoktur. Hayvan ve insan soyunun beslenmesi doğrudan doğruya veya dolaylı yoldan bitkiseldir.

Çocuktaki hücre faaliyeti, bitkideki hücre faaliyetinin aynıdır. Hücreler devamlı bölünerek, değişerek ve kendi kopyalarını çoğaltarak beden organlarını oluştururlar. Bunlar zihin özünün yönetimi ve rehberliğinde gerçekleşir. Çocuk bu şekilde doğum saatına kadar büyür. Sonra doğar ve işlem pek az değişir. Çocuk hem annesinin sütünden, hem inek veya koyun sütünden yahut başka çeşit gıdalarla beslenir. Büyüdükçe daha değişik çeşitli gıdalarla beslenir. Fakat bütün inşaat malzemesini bitkilerin hücre hayatından elde eder.

Bütün bu sürekli inşa işlemi olağan üstü zekidir ve bir amacı vardır. İnsan övündüğü zekâsıyla işlemin gerçek «durumunu» açıklayamamıştır. Küçük bir kertenkele yumurtasını mikroskop altına koyarsak, onun yavaş gelişmesini inceleyen bilim adamı, sanki bir elin minik bir omurga çizmesinden sonra onun etrafına bedenin inşa edildiğini zannettiğini söylemiştir. Bir sinek kuşu, karınca, sivri sinek veyahut bir kartal yumurtası içindeki tohumun gelişmesini bir an için düşünün. Her saniye bir değişiklik görülür. Tohum yumurtanın diğer bölümlerinden kendi gıdasını çeker alır. Sonra büyür ve yeniden başka hücre meydana getirir. Sonra her iki hücre de bölünür, ar-

kasından tekrar bölünme milyon kere milyon kere milyonlarca hücre oluşuncaya kadar devam eder. İnşa işlemi devam ederken kuş veya böcek şekil ve biçimini tamamlar. En son çalışma tamamlanınca bebek yumurtadan çıkar.

Bu şekilde başlayan çalışma hayvanın ölümüne kadar devam eder. Çünkü hücrenin ve dokunun devamlı bir kullanılışı ve bozulması vardır ve organizma yenilenmelidir. Bitkinin, böceğin, hayvan veya insanın bitkisel zihni devamlı iş başındadır ve sistemden atılan, eskiyen ve yaralanan bölümlerin, gıda alarak yaptığı yeni hücreler ile yenilemeyi sürdürür. Yalnızca bu değil, ayrıca yenileme malzemesinin, sistemin her bölümüne taşınması amacıyla kan deveranını, gidaların sindirimi ve yararlı hale getirilmesini, bedenin organlarının o harikulade çalışmasını ayarlar. Yaraların iyileşmesini, hastalıklara karşı savaşı, fiziksel bedenin bakımı ile ilgilenir. Bütün bunlar bilinç alanı dışındadır ve çocukta, hayvanlar dünyasınbitkiler aleminde yorulmadan, akıllı ve fevkalade bir biçimde iş başındadır. Bu zihin düzeyi bitkide de, insanda da vardır. İnsanın bilinç bölümünden yardım almaksızın işini yapar. Her nekadar insan tersine bilinçli düşünce ile ona müdahale edebilirse de onun gayretlerini felce uğratmış gibi görünebilir. Zihinsel sağlık, yanlızca normal şartlara geri geliştir. Böylece bedenin bu bölümü tersine bilinçli düşüncelerinin engellenmesi olmaksızın görevini yapabilir.

Zihnin bu düzeyinde yaşamakla ilgili bütün işlem ve görevler bulunur. İşler bilinç dışı yapılır. Bilinç zihin bu bölümünden, eğer o bilinçten

gıda vb. isterse haberi olur. Bu düzeyde taklitciliğe ve seksüel faaliyete eğilimli ilkel içgüdü de bulunur. Zihnin bu bölümünün isteği artmak ve çoğalmaktır. Bireyin büyüme kademesine göre aşağıda göreceğimiz gibi bağımlılık oluşur. Bilinç alanın çıktığını gördüğümüz ilkel içtepi ve ihtiraslar zihnin bu düzeyinden gelir. Açlık, susuzluk ve taklitci arzular daha yüksek bölümlere onun mesajıdır. Bu mesajlar tabiidir ve denetlenmemiş hayvansal içtepileriyle insan aklı tarafından görüldüğü ve açıklandığı gibi kötüye kullanma ve fuhuştan farklıdır. Oburluk ve gayri tabii şehvet zihnin bu düzeyinin ilkel isteklerinden gelmez. Çünkü ilkel hayvanların büyük bölümünde onlar yoktur bile. Fakat insan için o kadar saklanmıştır ki, bu ilkel ve doğal eğilimleri gayri tabii ve akıl gösterir ve hemen hemen tamamen içgüdü kötüye kullanmak insana yardım etmekten çok tabiatını bozmaya hizmet eder.

Hayat skalasında ilerler ve hayvan biçimleri sahnede görünürken yeni zihin düzeyleri açılmış ve yaşama biçimlerinin gereğine uygun gelişmiştir. Hayvan kendi gıdası için avlanmaya, diğer hayvanları yemeye ve başkaları tarafından yenmekten sakınmaya zorlanmıştır. Hayat sahnesinde kendine düşen rolü oynamak üzere ona aletler veren zihninin gizli kuvvetlerini geliştirmeye uğraşmaya zorlanmıştır. Yaşamak ve kendi cinsinin üremesini devam ettirmek amacıyla bazı şeyler yapmaya zorlanmıştır. Boş olmaması istenmiştir. Çünkü hayatın ihtiyaçları için gerekli bilginin gelişmesi ona yavaş yavaş gelmiştir. Buna içgüdü diyoruz. Fakat lütfen hatırlayınız ki içgüdü keli-

mesiyle daha üst düzeydeki hayvanlarda gördüğümüz, gerçekte gelişmemiş akıl olan daha yüksek bir şeyi kastetmiyoruz. Şimdi mantıksız içgüdüden bahsediyoruz. Bu aşağı seviyedeki hayvanlarda ve bazı derecedeki insanlarda görülmektedir. Zekanın bu içgüdü düzeyi kuşlara, yumurta içine konulmadan önce yuva yapmasına sebep olur. Anne hayvana bebeği doğunca nasıl bakım göstereceğinin talimatını verir. Arıya peteği nasıl inşa edeceğini ve içine balı nasıl depo edeceğini öğretir. Hayvansal hayattaki ve daha üstün cinsteki bitkisel hayattaki bu ve sayısız diğer şeyler içgüdünün-zihnin bu büyük düzeyinin-belirtisidir. Her ne kadar daha yüksek hayvanlarda, içgüdünün yalnız başına zayıf kaldığı yerde, yeni şartlara uymaya onları muktedir yapan ilkel akıl yahut yargılama yeteneğine benzer bir şeyler geliştirmişlerse de, gerçekte hayvansal hayatın büyük bölümü içgüdüseldir.

İnsan da bu zihin düzeyine, bilinç altında sahiptir. Gerçekte alt seviyedeki insan hayatı az bir akıl gösterir ve hemen hemen tamamen içgüdüsel, içtepi ve ihtiraslarıyla yaşar.

Her insanın içinde bu içgüdüsel zihin bölgesi vardır. Ondan, ara sıra hizmet etseler bile şaşırtmak ve rahatsız etmek için içtepiler ve ihtiraslar devamlı biçimde açığa çıkmaktadır. Bütün sır insanın düşük seviyedeki varlığının efendisi olup olmadığındadır.

Zihnin bu düzeyinden, mağara adamı ve daha gerideki hayvanlar alemindeki atalarında ne-

siller boyu gelen irsi içtepiler doğar. (*) Ne acaip depodur bu. Hayvansal içgüdüler, tutkular, iştahlar, ihtiraslar, duygular, heycanlar, hissedişler oradadır. Nefret, kıskançlık, imrenme, intikam, seksüel içtepilerini tatminin arayan hayvansal şehvet vb. vb. oradadır. Ve devamlı şekilde dikkatimiz alanına egemenliğimizi öne sürünceye kadar, devamlı girerler. Çok zaman bu egemenliğimizin zayıflaması ihtirasın vb. tabiatına ait bilgisizlikten gelir. Bu düşüncelerin «kötü»lüğü bize öğretilmiştir. Nedeni söylenmemiştir. Onlardan korkmuşuzdur ve saf olmayan bir mizacın yahut ahlaksal yönden bozuk bir zihnin uyarıcısı gibi onları düşünmüşüzdür. Bunlar tamamen yanlıştır. Bu şeylerin kendileri «kötü» değildir. Bize dürüst şekilde gelmişlerdir. Geçmişten bize gelen mirasımızdır. Bizim tabiatımızın hayvansal tarafına aittirler ve gelişme devresinde hayvana gerekli idiler. Biz içimizde tam bir vahşi hayvan cambaz hanesine sahibiz. Fakat bu canavarlara dönmemiz, kendimiz ve başkaları üzerindeki egemenliğimizi gevşetmemiz anlamına gelmez. Vahşi, kavgacı, heycanlı, başkalarının haklarına saygısız vb. olmak zorundadırlar. Fakat bu gelişme kademesini zamanla bıraktık ve ona geri dönmek yahut bize efendilik etmesine izin vermek soysuzluktur.

Bu ders ahlak üzerine bir nutuk gibi düşünülmemiştir. «Doğru veya yanlışın» münakaşasına girmeye de hiç niyetimiz yok. Zira konunun bu yönüne başka bir çalışmamızda dokunmuştuk.

(*) Türlerin gelişmesinin materyalistlerin evrim kuramına göre değil, ruhun gelişmesiyle olduğunu, yazar Gnani Yoga adlı eserinde açıklanmıştır.

Fakat zihnin en üst bölümlerinden gelen gelişmemizin en üstün ürününe- yaşamanın «doğruluğunu» insan zihninin sezgisiyle tanıması olayına dikkatinizi çekmeye mazur görüldüğümüzü hissediyoruz. Yinede, geçmişten bize miras kalan ve daha önce gelip geçmiş bizim hayvan tarafımıza zihnimizin daha alt kademelerine ait bilinen bölgelerine dönmenin «yanlışlığını» sezgisel bir biçimde tanıtmaktadır.

Ahlakın pek çok detayı ilgili sorularla karşılaştığımızda ve bazı şeyleri doğru veya yanlış diye düşünmemizi açıklayamadığımızda, zihinsel varlığımızın en üst kutbundan bize gelenlerle hareket edebilmenin en üstün «doğru» olduğunu hala sezgisel bir biçimde hissederiz. En düşük seviyedeki «yanlış»ın ise daha alttaki hayvanların hayatına bizi geri götüren şeyler olduğunu aynı şekilde hissederiz. Hayvanların kendilerinin zihinsel işlemlerinde ve bunun sonuçlarında kesin şekilde «yanlış» diye bir şey bulunmadığı halde - hayvanların hayatında onların hepsi iyi ve mükemmel surette tabiidir- biz, sezgisel şekilde gelişme skalasında «geriye gidişin» hayvansal kademeye dönüş ve düşüş olduğunu biliriz. Sezgisel biçimde, bir erkek veya kadın önünde vahşet ve hayvanlık gösterisinden çekiniriz. Nedenini bilemeyebiliriz. Fakat biraz düşünürsek, bunun ruhsal yönümüzün isyan ve protestosuna rağmen gelişme skalasında bir düşüşü istemediğimiz ortaya çıkar.

Fakat bu ilerlemiş ruhun hayvanlar dünyasına tiksinme veya korkuyla baktığı anlamına gelmemelidir. Tam tersine, Yogiler ve ruhen ilerlemiş kimselerin hayvansal hayata ve varlıklara

gösterdiği saygıdan daha üstünü hiç bir yerde bulunamaz. Onlar, hayvanların, hayattaki yerlerini doldurmalarını, hayatın Tanrısal şemasında kendi rollerini oynamalarını zevkle seyrederler. Hayvansal ihtiras ve istekleri, ruhen ilerlemiş kimseler tarafından sevgi ve sempati ile gözlenir ve orada «yanlış» yahut nefret edilecek hiç bir şey görülemez. Vahşi ırkların kabalık ve vahşetleri de ilerlemiş ruhlar tarafından böyle görünür. Bu insanların gelişme derece ve düzeylerine göre herşeyi tabii görürler.

Yalnızca bu ruhen ilerlemiş kimseler «uygar» hayatın soysuzlaşmasını gördükçe keder ve acı hissetmektedirler. Çünkü onlar, gelişme yerine bozulmanın, ilerleme ve yenileşme yerine soysuzlaşmanın örneklerini gözlemektedirler. Bunun gerçekliğini yalnız onlar değil, insanlığın soysuzlaşan örnekleri de hissetmekte ve bilmektedir. Hayvanların ve vahşilerin, kendi doğal hayatlarının çalışma ve uygulamalarındaki ifadeleri kıyaslayınız. İfadelerin ne kadar serbest ve tabii olduğunu, yanlış yapmanın tanıklığından tamamen uzak olduğunu görünüz. İyilik veya kötülüğün meş'um sırrını henüz öğrenememişlerdir, henüz yasak meyvayı yememişlerdir. Fakat tam tersine uygar hayatımızın soysuzlaşmış ve düşmüş ruhlarının yüzüne bakınız. Her yüzde, aşikar biçimde «yanlış»ın gizli parıltısını ve bilincini görürüz. Bu «yanlış»ın bilincinde oluş o kimselerin üzerinde ağır bir yüktür ve onların üzerine yığılan cezalandırmalardan daha ağırdır. «Vicdan» diye tanınan isimsiz bir şey bir süre bunu yumuşatır. Fakat er veya geç aydınlığa çıkar ve kurbanından bedenin bedelini ister.

Şimdi, aynı şeyin bir insanda doğru diğerinde yanlış olabileceğini düşünmenin zorluğundan bahsedeceksiniz. Zor bir ifade ve tehlikeli bir doktirin görünmektedir. Fakat gerçektir ve insan onu içgüdüsel bir şekilde bilir. Aynı ahlaksal sorumluluğu olgu, gelişmiş ve uygar bir kişiden beklediği gibi bir çocuk veya bir vahşiden bekleyemez. Bir çocuğu veya vahşiyi, kendini koruması veya herkesin sağlığı için baskı altında tutabilir. İlerlemiş bir kimse, eski fikirlerinden yenilerine ve yeni kavramlara geçerek, daha önce sahip bulunduklarından, pek çok «yanlış»a ait fikirler çıkarabilir. Eğilim daima ileri ve yukarı doğrudur. Devamlı biçimde kuvvetten ve baskıdan, sevgi ve bağımsızlığa doğrudur. İdeal şartlar içerisinde kanun ve gerekliliğin bulunmadığı, insanın korku veya baskı yahut kuvvetten çok istekle «yanlış» yapmadığı durumdur. Bu şartlar uzakta göründüğü için, daha yüksek düzeylere doğru bir gelişme ve zihin yeteneklerine doğru devamlı bir ilerleme yapılmaktadır. Bu suretle bütün insan soyunda daha için ahlak, kanun ve hükümet düzeninde değişme gerçekleşmektedir. Bu arada insanlık yapabildiği en iyiyi yapmak üzere hareket etmekte ve yavaş da olsa devamlı ilerlemektedir.

Zihnin, çok zaman «içgüdü» denilen, başka bir düzeyi vardır. Her ne kadar işlemleri daha çok bilinç alanının altında meydana gelmekteyse de, o, akıl düzeyinin bir bölümüdür. İçgüdüsel düzeyden ayırmak amacıyla ona «alışkanlık zihni» demeyi düşünüyoruz. Fark şuradadır: Zihin içgüdsel düzeyi, zihin düzeyinin altında ve henüz bitkisel zihin düzeyinin ve soyun kalıtım yoluyla geçmiş de-

neyimleriinn de üzerinde bulunur. Fakat «alışkanlık zihni» şahsın kendisi tarafından, deneyler, alışkanlıklar ve gözlemlerle kazanılır. Zihin iyice öğreninceye kadar sık sık tekrarlanan ve böylece bilinç alanı altına götürülenleri içerir ve içgüdüye yakın ikinci tabiat olur.

Psikoloji hakkındaki ders kitapları zihinsel faaliyetlerin alışkanlık düzeyi veya devreleri ile ilgili örnekler ve açıklamalarla doludur. Aynı cinsten bilgileri burada tekrarlamayı gerekli bulmuyoruz. Herkes, önemli ölçüde çalışma ile ilk defa öğrenilenlerin biraz sonra zihnin bir yerlerinde yerleştiğini ve bunların çok az eksersizle veya hiç denenmeden uygulandığını bilir. Gerçekte bazı yazarlar bir işi hemen hemen otomatik biçimde yapmadıkça, nasıl icra edileceğinin öğrenilmediğini iddia ederler. Piyano öğrencileri ilk devrelerde, kendi parmaklarının kontrol ve idaresini çok zor bulurlar. Bir süre sonra parmaklarını unutur ve bütün dikkatini nota sayfalarına verirler. Bundan sonra görünürde parmaklarını, bütün müzik parçasını çalmak üzere düşünmeksizin serbest bırakırlar. En iyi icracılar en büyük gayreti harcadıkları anlarda, zihinlerinin bilinç dışı bölümünün onlar için işi yaptıklarını bildiklerini ve pratikman kenarda durduklarını ve işin yapıldığını seyrettiklerini bize söylemişlerdir. Bu o kadar doğrudur ki, bazı hallerde eğer icvacının bilinci işi yapmayı üzerine almaya gayret ederse kalite düşmekte müzisyenler ve dinleyiciler farkı görmektedirler.

Aynı şey dikiş makinası çalıştırmayı öğrenen kadın içinde doğrudur. Başlangıçta epeyce zordur.

Fakat, gittikçe «kendiliğinden koşar.» Daktilo makinasında ustalaşanlarda aynı deneyimi geçirmişlerdir. İlk önce her harf dikkat ve gayretle seçilmiştir. Belirli bir gelişmeden sonra çalışan bütün dikkatini «Kopyaya» verebilir ve parmaklarını tuşları kendiliğinden seçmekte serbest bırakabilir. Birçokları hızlı yazı yazmayı, «alışkanlık zihnini» tuşları çabucak bulmek üzere eğitirler. Bunun için harflerin üzerini örterler ki zihin yeni ihtiyaca kendini uydursun. Aynı biçimdeki bir durum, kadın veya erkek herkesin bir alet kullanmak zorunda kalmasında da vardır. Alet kısa zamanda zihin tarafından tanınır ve sanki bedenin bir parçasıymış kullanılır ve yürüme işlemine verilenden daha fazla bir bilinçsel düşünce verilmez. Yürüme çocuk tarafından bir zaman ve emek sarfıyla öğrenilmiştir. Bu yolla «otomatik» biçimde ne kadar çok şey yaptığımız hayret vericidir. Yazarlar, ortalama bir kişinin bilinçli biçimde, ceketini nasıl giydiğini önce hangi kolun kullanıldığını, ceketi nasıl tuttuğunu vb. anlatamayacağı üzerine dikkatimizi çekmişlerdir. Fakat alışkanlık zihni bunu bilmektedir. Hem de çok iyi bilmektedir. Öğrencileri ayağa kaldırınız ve alıştıkları şekilde ceketlerini giymelerini isteyiniz ve alışkanlık zihinlerinin yönetişini izleyiniz. Birisine ceketini tekrar çıkartırınız ve mesela diğer kolu önce kullanarak giymesini isteyiniz. Kendisi için bunun ne kadar becerisizlikle dolu ve alışkanlık zihnine bağlılığını görmekle şaşıracaktır. Ertesi gün alışkanlık zihninin ona önce hangi ayakkabısını giydirdiğini öğrenmesini sağlayınız ve sırayı değiştirmesini denetiniz. Alışkanlık zihninin nasıl telaşa düşdüğünü ve rahatsız olduğuna ve bilince çılgınca hey-

canlanmışcasına «burada yanlış bir şey var» diye işaret gönderdiğine dikkat ettiriniz. Yahut yakanızı düğmelerken hangi yaka üste gelmişse sırayı değiştirin ve irade dışı protestoya dikkat ediniz. Yürümekte, her zamanki alışkanlıklarınızı tersine çevirmeyi deneyiniz ve mesela sağ kolunuzu sağ ayağınızla beraber öne hareket ettiriniz ve böyle devam ediniz. Göreceksiniz ki bu deneme büyük irade gücü isteyecektir. Çatalla bıçağınızı «el değiştirerek» kullanmayı deneyin. Örnekler vermeyi burada kesiyoruz, çünkü miktarları sayısızdır.

Alışkanlık zihni yalnızca fiziksel faaliyeti yönetmekle kalmaz aynı zamanda zihinsel işlemlerimize de el atar. En sonunda bazı şeyleri bilinçli düşünmeyi durdurma alışkanlığı kazanırız. Alışkanlık zihni konuyu üzerine alır ve ondan sonra biz bu özel sorunları otomatik bir biçimde düşünürüz. Bu durum zihinden veya başka birisi tarafından, yahut tecrübemiz veya mantık işlemimiz sebebiyle bazı karşıt fikirlerin varlığından dolayı alışkanlık dışına çıkarılıncaya kadar devam eder. Alışkanlık zihni rahatsız edilmekten ve fikirlerini yeniden gözden geçirmekten nefret eder. Buna karşı mücadele ve isyan eder. Sonuçta pek çoğumuz yanlış veya doğru olmadığını bildiğimiz, fakat «kesin şekilde kafamızdan atamadığımızı gördüğümüz» eski fikirlerin esiridir. Gelecek derslerimizde bu eski fikirleri kafamızdan atmanın metodunu vereceğiz.

Zihin «psişik» diye bilinen olaylarla ilgilenmek zorunda bulunan başka düzeyleri vardır. Psişik olaylar duru-görü, psikometri, telepati vb. olaylardır. Fakat onları bu dersimizde incelemeyece-

giz. Zira anlar genel konunun başka bir bölümüne aittir. Genel bir şekilde onlardan «Fourteen Lessons in Yogi Philosophy» adlı kitabımızda söz etmiştik.

Şimdi akıl veya yargılama yetenekleri diye bilinen zihin bölümlerine geldik. Webster «intellect», akıl kelimesini aşağıdaki gibi tanımlar : «İnsan ruhunun, hissetme gücü ve iradesinde ayrı bilen bölümü, düşünme yeteneği, anlayış». Aynı otoriteler «Reason» yargılama kelimesini de şöyle belirtirler : «İnsan zihninin onu düşük düzeydeki hayvanların zekasından ayırt eden yetenek veya kapasitesi.» Bilinçsel aklın incelenmesine gayret etmeyeceğiz. Bunu yapmak için bundan sonraki derslerimiz için ayrılan yeri harcamak gerekecektir. Ayrıca öğrencimiz bu konu üzerine daha fazla bilgiyi her hangi bir psikoloji ders kitabında bulabilir. Onun yerine diğer yetenekleri ve zihnin başka düzeylerini inceleyeceğiz. Bunları adı geçen kitaplar ya çok kısa kesmiş veya belki de inkâr etmişlerdir. Bu düzeylerden biri bilinçdışı yargılama veya akıldır. Pek çoklarına bu terim çelişkili görünebilir. Bilinçdışını bilen öğrenciler ne anlama geldiğini bilirler.

Yargılamanın faaliyetinde bilinçli olması gerekli değildir. Gerçekte yargılama işleminin büyük bölümü bilinç alanının üstünde ve altında vuku bulur. Son dersimizde bu olayı kanıtlayan bir çok örnek verdik. Fakat bir miktar daha ek yapmak yersiz olmayacak ve öğrencinin ilgisini çekecektir.

Son dersimizde aklın bilinçaltı alanının sorunlar üzerinde çalıştığına ve bir süre sonra ko-

nunun çözümünü yargılama bilincine verdiğine ait bir çok örnekler göreceksiniz. Bu pek çoğumuzda, gerçekte ise hepimizde olur. Her hangi bir biçimdeki problemi veya soruyu cevaplamak gayreti göstermeyenler «vazgeçtikten» sonra birden bire cevabın, en az beklendiği zaman, ortaya çıktığını ve bilinçte belirdiğini kim görmemiştir? Bu deneyim insan soyunda ortaktır. Pek çoğu bu şeylere dikkat etmiştir. Onları ender durumlar ve genel kuralların dışında görmüşüzdür. Bununla beraber zihinsel durumları inceleyen öğrencilerimiz için böyle değildir. Yargılamanın bu düzeylerini tanımaktadırlar ve bu bilinçdışı yeteneklerini onlar için çalıştırarak bilgilerinden kendileri için yararlanırlar. Gelecek dersimizde öğrencilerimize bu işi başarmayla ilgili talimatlar verilecektir. Onlar, verilen talimatları uygulamakta zorlukla karşılaşanlara konunun büyük önemini kanıtlayabilecektir. Bu plan dünyada «bir şeyler yapan» insanların çoğu tarafından bilinir. Bununla beraber, onları çoğu zihnin iç güçlerinin üzerindeki ihtiyaç yahut isteklerinin sonucu kendileri için bu planı keşfetmişlerdir.

Aklın hemen üzerindeki zihin düzeyi sezgidir. Webster tarafından şöyle tanımlanmıştır: «Doğrudan doğruya anlayış veya bilgi; yargılama işlemi gerektirmeyen bilinç yahut idrakte derhal meydana gelen bilgi; hızlı yahut hazır anlayış yahut kavrayış.» Sezgi ile ne ifade edildiğini açıklamak zordur. Onu yalnızca deneyenler ve açıklamaya ihtiyacı bulunmayanlar bilir. Sezgi, akıl kadar gerçek bir zihinsel yetenektir. Yahut, daha doğrusu, zihinsel yeteneklerin toplanmasından fazlasıdır. Sezgi, bilinç alanının üzerindedir. Her ne kadar

işlemleri gizliyse de mesajları yukarıdan aşağı gelir. Soyumuz bu sezgi düzeyine doğru gittikçe gelişmektedir. Bir gün bu düzeyin tam bir bilincine varılacaktır. Bu aradan gizli bölgelerden pırıltı ve parıltılar gelmektedir. Sahip bulunduğumuz pek çok şey san'at, müzik, güzel ve iyi şiir sevgisi, aşkın daha üst şekli, belirli ölçüde ruhsal anlayış, gerçeğin sezgisel kavranması vb., vb. hep bu bölgeden gelir. Bu şeyler akıl tarafından düşünülemez, yargılanamaz, fakat zihnin bilinmeyen bazı bölgelerinden kaynaklanıp tamamen doğuyormuş gibi görünmektedir.

Deha, bu şayanı hayret bölgede ikamet eder. Yazar, şair, müzisyen, artist ve diğer deha örneklerinin pek çoğu değil hepsi, kudretlerinin onlara çok lütufkâr bir varlıktan çıktığını, yayıldığını düşünmüşlerdir. Bu varlık onlara kudret, bilgelik ve esin vermektedir. Olağan üstü bir güç faaliyete çağrılıyormuş gibi görünür. Kişi, kendi eseri yahut yarattığının kendi el emeği değil, fakat zekasının dışındaki bir şeye ait bulunduğunu hisseder. Eski Yunanlılar insandaki bu «bir şeyi» tanırlar ve onu insanın «Daemon»u olarak isimlendirirlerdi. Plutarch, Daemon üzerine söylediği ve Sokrates'e yön veren nutuklarında Timarchus'ün görünüşünden söz eder. O, Trophonius olayında kısmen insan bedenine bağlı, kısmen onların üzerinde ve yukarısında, başlarının üzerinde ışıklı bir biçimde parlayan ruhsal görmüştür. Kahin tarafından bildirilmiştir ki bedene girenlerin «ruh», fakat dışarıda kalan ve bedene girmemiş bulunan ise Daemon'dur. Kahin her insanın itaat etmekle yükümlü bulunduğu Daemon'u olduğunu belirtmiştir. İtirazsız onun rehberliğini kabul edenler

pegambervari, Tanrıların sevgili kullarıdır. Goethe'de Daemon'dan «iradeden üstün ve doğa üstü enerji ile bazı tabiatlar ilham eden» diye söz eder.

Bu kavramlara gülebiliriz. Fakat hakikaten gerçeğe çok yakındırlar. Bireye ait olması ve kendisinin bir bölümü olan zihnin daha üst bölgeleri, günlük bilincin o kadar fevkindedir ki, onlardan gelen bütün niyet ve amaçlar daha yüksek başka bir ruhun emirleri gibidir. Fakat bu ses hala «BEN»indir ve yapabildiğince iyi kılıfından seslenmektedir.

Bu kudret her ne kadar ona cevap verebildiğimiz ölçüde görülmekteyse de her birimizde vardır. İnanç ve güven ile gelişir. Ondan şüphelendiğinizde ve doğruluğu, gerçekliği hakkında sorular belirdikçe kendini saklar ve kendi köşesine geri çekilir. «Orijinal» dediğimiz her şey bu bölgeden gelir. Sezgi yetenekleri bilinç zihnine aklın kendisi için başaracağından daha yüksek bazı kavrayışları verir ve işte buna dehanın çalışması denir.

İleri düzeydeki okkültistler bilirler ki, zihnin daha yüksek bölgelerinde bütün gerçeklerin sezgisel kavrayışları saklıdır ve bu bölgelere giriş imkanına kavuşanlar duru görüşle, muhakeme etmeden ve açıklamadan her şeyi sezgisel ve daha açık görüşle bilirler. Soyumuz sezginin tepelerine erişememiştir. Henüz eteklerine tırmanmağa başlamaktadır. Fakat doğru yönde ilerlemektedir. Eğer kendimizi içimizdeki daha yüksek yol göstericiye açarsak ve «ruh tarafından yönetilmeyi» istersek bizim için en iyisi olacaktır. Bu yönetme niteliği bulunabilen veya bulunmayabilen dışarıdaki zeka tarafından idare edilmekten çok değişik bir şey-

dir. İçimizdeki ruh iyiliğimizi candan ister. O bizim için en iyiyi ister, Bizi elimizden tutmaya ve yol göstermeye hazır ve isteklidir. Daha yüksekteki varlık bizim gelişmemiz ve sağlığımız için muktedir olduğu en iyiyi yapmaktadır. Fakat o, sınırlandırıcı kılıfı tarafından engellenmektedir. Yazık ki pek çoğumuz bu kılıf ile övünmektedir ve onu kendimizin en üst bölümümüz gibi düşünür. Ruhun ışığının bu sınırlandırıcı kılıfı delmesine ve eritmesine izin vermekten korkmayınız. Bununla beraber sezgi «BEN» değildir. Onun bizimle haberleşmesinin kanallarından biridir.

Zihnin hala başka daha yüksek düzeyleri vardır. Sezgi gelişme hattında bir sonraki aşamadır. Onun etkilerine açılmalıyız ve onun gelişmesini hoş karşılamalıyız.

Sezginin üstünde «Kozmik Bilgi» vardır ve buradan ötede herşeyin birliği bilincini bulacağız. Bu düzeyden yedinci dersimizde Bilincin Gelişmesi bölümünde söz etmiştik. Bir kimse bu düzeyde -zihnin vecid düzeyinde- bilinç sahibi olabilirse, bütün görünen biçim ve şekillerin, bir tek büyük hayatın varlığının tam, açık ve bütünüyle görebilir. Ayrılıklar yalnızca «Evrenin çalışan kurgusudur.» Her varlık Tanrısal planın izlenmesinde, Büyük hayat okyanusu içinde bir bilinç merkezi ve yüksek, daha yüksek görünüm, kudret ve bireysellik düzeylerine doğru; Evrensel çalışmada ve planda daha büyük ve daha muhteşem yerini almak amacıyla ilerlemekte olduğunu anlayabilir.

Kendi bütünlüğünde kozmik bilgi, soyumuzda, pek az kimseye gelmektedir. Fakat bir çoğu-

muz, az veya çok pırıltısına, üstün harikalarına sahip olmaktadır. Diğerleri ise bu düzeyin sınır bölgesindedir. Soyumuz yavaşça fakat emin şekilde gittikçe gelişmektedir. Bu olağanüstü deneyimin sahipleri diğerlerini benzer deneylere hazırlamaktadır. Tohum ekilmektedir ve hasat sonra gelecektir. Bilinçlenmenin daha yüksek biçimlerinde, onlar ve diğerleri, soyumuuzn önündedir. Bu dersi okuyanlar, ona, belki düşündüklerinden de yakındır. Derslerimize ilgisi manevi değerlere karşı büyük isteğin, ruhun açlığının bir işaretidir. Hayatın yasası bu isteklere yardım etmek, beslemek ve karşılıklı cevaplamak için bireyin gerçek ihtiyaçlarına göre en üstün bilgi çizgisinde dikkat etmektir.

Bu dersi, doğrudan doğruya en son düşünceleri kapsayan «Light on the Path»dan bir bölümle bitirelim. Onu dikkatle okuyunuz. En içteki bilincimizin derinliklerine girmesine izin veriniz. Amaca yakın olanlara gelen sevincin heyecanını hissedeceksiniz.

«Fırtınayı izleyen sessizlikte açılan çiçeği ara, onda önce değil.»

«O büyüyecektir, filizlenecektir, dalları ve yaprakları sürecektir ve fırtına bitince tomurcuklanacaktır. Fakat insanın bütün kişiliği eritilinceye kadar değil, -onu yaratan Tanrısal parçacıklar tarafından ele alınıncaya kadar değil, -Sadece önemli deneyim ve deney konusu halinde, -Bütün tabiat meydana çıkarıncaya ve kendi üst varlığının konusu oluncaya kadar çiçek açılmaz. Bundan sonra, tropik birikimde, tabiatın hızla çalıştığı ve faaliyetini herkesin görebildiği şiddetli yağmur-

dan sonra gelen sükunet gibi bir huzur gelir. Böyle bir huzur rahatsız ruhlara gelir ve derin sessizlikte yolun bulunduğunu gösteren esrarengiz olay vuku bulur. Ne isim verirsen ver ama onu çağır. O, hiç kimsenin konuşmadığı yerde konuşan bir sestir. O, gelen biçim ve maddesiz bir habercidir. Hiç bir benzetme ile tanımlanamaz. Fakat fırtınanın şiddeti arasında bile hissedilir, aranır ve arzu edilir. Sükunet bir anda sona erer veya binlerce yılda sonuca ulaşır. Fakat sonu gelecektir. O zaman onun sağlamlığını içinizde taşıyacaksınız. Tekrar ve tekrar mücadele yapılmalıdır ve kazanılmalıdır. Tabiatın durgunluğu yalnızca bir ara vermedir.»

Bu ders serisini bitiren üç ders zihnin gizli düzeylerinin gelişmesini daha doğrusu, kişinin gücünün gelişmesinde onlara egemen olmak ve kendi hayatında onları kullanmayı öğretici bir pratik kurs halindedir. Öğrenciye en alt düzeydeki esaslara hükmetmesi, yalnızca onlara üstün gelmesi değil aynı zamanda temel güçleri daha üst uçlara göndermesi de öğretilecektir. Kudret zihnin bu bölümünden iradenin yönetimi altında elde edilir. Ayrıca öğrenciye bilinçleştireceği ve eğiteceği anlatılacaktır. Artık konunun teorik ve pratik dönemlerinin arasındaki çizgiyi geçtik. Bundan sonrası bir eğitim, gelişme, işleme ve uygulamadır. Bunların arkasında neler bulunduğunu bilerek, öğrenci, daha kötü kullanılması mümkün talimatları kabul etmeye artık hazırlanmıştır.

Sulh ve sükun tamamen sizin olsun.

MANTRAM

«BEN« RUHUMUN EFENDİSİYİM.

ONUNCU DERS

BİLİNÇ ALTININ KULLANILMASI

Dokuzuncu derste yargılamanın uslamlamanın kendi işlemlerinde bilinçli bir bölümü bilinç altının üst ve altında yapılmaktadır. Sekizinci derste de bu olayı açıklayan bir çok örnekler vermiştik. Ayrıca aklın bilinçaltı bölümünün, problemlerin üzerinde çalıştığına ve bir müddet sonra çözümünün aklın bilinç alanına geçtiğine dair olaylar vermiştik. Bu derste aklın bu bölümünün sizin için çalışmasının nasıl sağlanacağına ait metodlar vermek amacındayız. Pek çok kimse kendilerine bu gerçeğin bazı parçalarına rastlamışlardır. Gerçekte, hayat yolunda başarılı kimselerin çoğunluğu ve yüksek rütbelere erişmişler, onun sebebini pek az da anlamış bulunsalar bile, bu gerçeği az veya çok kullanmışlardır.

Batılı yazarların pek azı, zihnin bu düzenin çalışmasını tanımışlardır. Onlar içgüdüsel zihnin çalışmalarına ait tam ve dahiyane kuramlar ve örnekler vermişlerdir.Bazı hallerde sezgi düzeyinin çalışma ve işlemlerine dokunmamışlardır. Fakat her olayda akla, düşünmenin bilinç düzeyiyle sınırlandırılmış bir şeymiş gibi davranmışlardır. Bunda da, bilinçaltı düşünmenin görünüşünde en enteresan ve değerli bazı şeyleri gözden kaçırmışlardır.

Bu derste düşünmenin bu özel devresini ele alacağız. Onu en iyi biçimde yararınıza kullanma yolunu göstermeyi başaracağımıza inanıyoruz.

Hintli öğretmenler tarafından geçmiş yüzyıllardan beri öğrencilerine verilmiş bazı basit talimatlar öğretilecektir.Bu talimatlar tabii ki, tarafımızdan, bugünün Batılı öğrencisinin ihtiyaç ve gereklerine uygun hale getirmek üzere değiştirilmişlerdir.

Zihinsel faaliyetin bu devresinin adını değiştirmek hakkı istiyoruz. Buna bilinçaltının kullanması (sub-consciousing) adını vermeyi düşünüyoruz. İngilizcedeki (sub) kelimesi alt, aşağısında, altında, anlamındadır. «Consciousing» kelimesi ise Prof. Elmer Gates tarafından kullanılan ünlü terimdir ve zihinden izlenimler almayı ifade eder. Bu derste genel anlamda kullanılan «sub-consciousing» «bilinçli zihnin emirleri altında bilinç altı zihnin kullanılması» diye anlaşılmalıdır.

Sekizinci dersimizde «bilinçdışı geviş getirmeye» izin veren adam olayını anlatmıştık. O, daha önceki fikirlerine temelden aykırı yeni görüşler içeren kitaplar okuduğunda; günler, haftalar yahut aylar sonra büyük şaşkınlıkla fikirlerinin tamamen yeniden düzenlendiğini, yenilerinin de araya konulduğunu belirtmiştik.

Aynı sayfalarda, karısıyla yürürken matematiğin önemli bir yasasını keşfeden Sir William Hamilton'un yer aldığını göreceksiniz. Bu olayda kendi mantık zincirin bulamadığı halkasını daha önce düşünüyordu. Problem, zihninin bilinçaltı düzeyi tarafından, onun için, çözülmüştü.

Gene aynı sayfalarda, zihninin bu bölümlerinin çalışması hakkında ilginç bir rapor veren Dr. Thompson'un yazdıklarını bulursunuz. Bütün istemli gayretlerinin faydasızlığı hissine kapıldığını,

fakat konunun zihinde açıkça işlendiğini hissettiğini belirtir. Kendisinden başka bazı kişilerin ellerinde yalnızca pasif bir araç ve zihnin bazı gizli bölgeleri tarafından konunun işlenmesini beklemeye zorlandığını zannettiğini söyler. Bilinçli zihinde aydınlanmakta ve Dr. Thompson da yazmaya başlamaktadır.

Aynı bölümde, en iyi fikirlerin bazılarının açık gökyüzünden gönderildiğini söyleyen Fransız kimyageri Bartdelot anlatılmaktadır. Sekizinci derste bu türden örnekler vardır. Bilinçaltı zihinsel faaliyetin çalışmalarının gerçek durumunu hatırlaması amacıyla, öğrencimizden onları yeniden okumasını istiyoruz.

Fakat, bütün olayların hemen hemen hepsinde şu özelliği göreceksiniz. Bilinçaltının yardımına ait örnekleri anlatanlar eğer işleme katılabilirse problemin üzerinde çalışabilecek ve çalışmak isteyen, zihnin bilinçaltında bir bölümünün bulunduğu gerçeğine yalnızca dokunduklarını ve bu kimselerin zihnin bu bölümünü işlemeye başlama şansına inandıklarını göreceksiniz. Yahut, daha çok, bir mideyi yiyeceklerle doldurmak gibi, ilgili bilgilerle bilinçli zihni doyurmaktadırlar. Sonra bilinçaltı zihne, bilinç alanı dışında bu zihinsel gıdayı sindirmesi, ayırması, sıralaması ve düzenlemesi önerilmektedir, tıpkı mide ve sindirim organlarının tabii gıdaları hazmettikleri gibi. Söz edilen olayların hiç birine bilinçaltı zihine bu olağanüstü çalışmasını yapması özellikle emredilmemiştir. Sadece doldurulduğu zihinsel malzemeyi, kendi sistemi içinde, sindirebileceği ümit edilmiştir. Fakat daha iyi bir yol vardır ve bununla ilgili şeyleri anlatmak istiyoruz.

Hintli Yogiler ve bilhassa öğrencilerine «Raja Yoga»yı öğretenler, bilinçaltı zihinlerine, kendileri için zihinsel görev yapmaya yöneltebilecek talimatları verirler. Tıpkı bir kimsenin başka birisine bir görev yapmasını emretmesi gibi, bilinçaltına emir vermeyi öğretirler. Onlar gerekli bilgiyi biriktirdikten sonra ayıklaması, yeniden sınıflandırması, analiz etmesi ve bunlardan arzu edilen bilgiyi meydana getirmesini emretme metotları üzerinde yetiştirilirler. Bundan daha ileride, yalnızca zihnin içinde bulunabilecek felsefi veya metafizik gibi bazı soruları araştırması ve bildirmesini bilinçaltı zihne emretmesine ait dersler verilir. Bu san'at kazanılınca Yogi veya öğrenci ileride zamanı gelince istenen sonucun elde edileceğine güvenerek bekler ve bunun için bilinçli zihinden konuyu çıkarırlar. Kendilerini başka şeylerle meşgul ederler. Bilirler ki, gece ve gündüz hiç durmaksızın, bilinçaltı işlemi yürüyecektir ve bilinçaltı canlı bir şekilde bilgileri toplayarak problem üzerinde çalışacaktır.

Bu metodun, daha önce gerçeğin bazı parçacıklarına rastlamış bulunanları izledikleri eski «bul ve unut», «çalışacağını ümit et» planından fevkalâde üstünlüğünü hemen göreceksiniz.

Yogiler öğrencileri üzerinde şu olgunun etkisini sağlamakla öğretime başlarlar. Zihin dışarıdaki bir cisme, maddeye yahut zihinsel konuya doğru uzanabilirler, kendisinin tabiatında mevcut metotlarla inceleyebilir ve söz konusu şeyle ilgili bilgiler çıkarabilir. Bu korkunç bir fikir değildir. Çünkü herkeste bu yetenek vardır ve herkes tarafından az veya çok, her gün kullanılır. Fakat bilgi çı-

karma işlemi çok olağanüstüdür. Gerçekte bilinç düzeyinin altında yapılır. Bilinç, zihnin en önemli ödevi, **dikkati o şey üzerinde tutmak ve ilgilenmektir.** Dikkatin önemini daha önceki derslerimizde belirtmiştik. Onları bu kez yeniden okumanızı öneririz.

Öğrenci dikkatinin ve arkasından gelen bilginin gelişmesi işleminin ayrıntıları ile tamamiyle etkilendiğinden, Yogi bir şey hakkında bilgi elde etmenin başka yolları bulunduğuna ait bilgiler vererek ilerler. Bu yolda, dikkate bir şeye doğru ciddi biçimde yönelmesi ve sonra **bilinçsiz** şekilde orada durmak üzere iş vermesidir. Bu ise dikkatin bir bölümü, yahut zihinsel faaliyetin bilinçaltı bölümdür. Böylece bilinçaltı zihin görev tamamlanıncaya kadar konunun üzerinde tutulur. Bu sırada bilinçli dikkat ve zihin başka şeylerle uğraşmak için serbest bulunmaktadır.

Yogiler öğrencilerine bu yeni dikkat biçiminin bilinçli dikkatten daha yoğun kuvvetli olduğunu öğretirler. Çünkü bu dikkat rahatsız edilemez, sarsılamaz, ilgisi konusundan başka yöne çekilemez. Görevi üzerinde günler, aylar, yıllar ve gerekliyse bir ömür boyu çalışır. Ödevin zorluğuna göre, gerekirse çalışmasını bir hayattan diğerine sürdürür, ta ki, irade onu bundan affetsin. Yogiler, öğrencilerine herkesin hayatında daha fazla veya daha az miktarda bilinçaltı çalışmanın devam ettiğini öğretirler. Daha önceki hayatlarda meydana çıkmış bilgiler ortaya çıkan güçlü arzulara itaat ederek, devam etmişler ve şimdiki varoluşta meyvasını vermişlerdir. Pek çok keşif ve icatlar bu yasaya göre yapılmıştır. Fakat bu derste üze-

rinde konuşmayı istediğimiz şey konunun bu yönü değildir.

Yogi teorisi, bilinçaltı akıl yeteneğinin, irade tarafından verilen emirler doğrultusunda işe konulabileceğini belirtir. Bunun için bütün yapacağınız bilinçaltı zihnin iradenin yahut kuvvetli bir isteğin emrini nasıl kavrayacağını bilmektir. Bu güçlü istek, örneğin bir treni kaçırmamak için belirli saatte uyanmak olabilir. Yahut aynı şekilde, diyelim ki, saat dörtte bir randevunun bulunduğunun hatırlanması, saatin akreple yelkovanı düşünülen duruma yaklaştığında zihinde birden bire bilinmesi gibi olayları hemen hemen herkes kendi deneyimlerinden bunun gibi örnekler hatırlayabilir.

Fakat Yogiler bundan daha ileriye de giderler. İddia ederler ki, zihnin yeteneklerinden herhangi birisi ve hepsi, eğer irade emrederse, herhangi bir problem üzerinde hep birden uğraşabilir veya çalışabilir. Gerçekte Yogiler ve onların ilerlemiş öğrencileri bu sanatta o kadar şaşırtıcı biçimde ileri giderler ki, bilinç alanında düşünmeyi sıkıcı bir iş gibi düşünürler ve böyle bir işi bilinçaltına yüklemeyi yeğ tutarlar. Böylece bilinçli çalışmalarını bilinçaltı zihinleri tarafından sunulan sindirilmiş bilgi ve düşünceleri incelemeye ayırırlar.

Onların öğrencilerine verdikleri talimatlar geniş bir alanı kapsar ve uzun bir zaman devresine uzanır. Talimatların pek çoğu bir hayli karmaşık ve ayrıntılarla doludur. Fakat dersimizin sınırlı sayfaları içinde kısaltılmış ve yoğunlaştırılmış bir fikir verebileceğimizi düşünüyoruz. Kitabın diğer

dersleri de, diğer konularla bağıntılı biçimde bilinçaltı zihinsel işlem konusuna ayrıca ışık tutacaktır.

Yogiler, öğrencileri karışık ve şaşırtıcı felsefi konuların incelenmesinde rahatsızlık duymaya başladıklarında, anlayış gösterirler. Öğrenciye her kasın dinlendirilmesini, her sinirindeki baskının giderilmesini, zihinsel gerginliği bir tarafa atmasını ve bir süre beklemesini önerirler. Sonra öğrenciye konsantrasyon yoluyla, aklındaki ve zihinsel görüşündeki konuyu devamlı ve ciddi bir biçimde kavraması öğretilir. Arkasından onu bilinçaltı zihne, irade gücüyle geçirmesi istenir. Bu güç konunun zihinsel resmini bir **maddesel varlık** yahut düşünce yığını halinde şekillenmesine yardım eder. Onlar da içinden geçirerek, gözden kayboldukları bir zihin labirenti veya tuzağı içine indirilir. Bundan sonra öğrencilerden, bilinçaltı zihine şöyle söylemeleri istenir : «Bu konunun tamamen analiz edilmesini, sınıflandırılmasını (ve başka ne isteniyorsa) ve sonra sonuçları bana geri vermeni istiyorum.» «Bununla ilgilen ve konuyu üzerine al.»

Öğrenciye bilinçaltı zihin ile sanki o başka bir varlıkmış, iş yapmak üzere çalıştırılan birisiymiş gibi konuşması öğretilir. Ayrıca **güvenle beklemenin** işlemin önemli bir bölümü olduğu ve başarı derecesinin bu güvenle bekleme ölçüsüne bağlılığı öğretilir.

İnatçı hallerde, öğrenci, bilinçaltı zihnin istenileni yaptığının zihinsel bir görüntüsünü veya resmini meydana getirinceye kadar muhayyilesini

serbestçe kullanması öğretilir. Bu işlem bilinçaltı zihnin geçeceği bir yol açar. Bundan sonra bilinçaltı kendi yolunu seçer ve en düşük direnç göreceği yolu izlemeyi yeğler ve kendi yolunu seçer.

Tabii ki, daha fazlası alıştırmaya bağlıdır. Alıştırma, biliyorsunuz, her şeyde daha mükemmelini yapar ve bilinçaltının kullanılması da bu kuralın dışında değildir.

Öğrenci gittikçe bilinçaltını kullanma sanatında ustalaşır ve bundan sonra zamanını düşünmenin mekanik işine harcamak yerine zihinsel sindirim için yeni olgular kazanmakla değerlendirir.

Fakat hatırda tutulacak çok önemli bir nokta, transfer edilen düşünce malzemesinin gerisindeki irade gücünün bulunmasıdır. Bu güç bilinçaltı işlemin sebebidir ve elde edilen malzemeye verilen dikkat ve ilgiye büyük ölçüde bağlıdır. Bilinçaltı tarafından sindirilen ve en iyi sonuçların elde edilmesi amacıyla işlenen düşünce malzemesi kütlesinin ilgi ve dikkat ile iyice massedilmesi gereklidir. İlgi ve dikkatin iradeye yardımları o kadar önemlidir ki, irade gücü kazanmanın ve geliştirmenin karşılığı gerçekten dikkat ve ilginin kazanılması ve geliştirilmesidir. Öğrencimiz ilgi ve dikkatin önemini tanımladığı ve açıklandığı önceki derslerimizi yeniden gözden geçirmelidir.

Bilinçaltı sindirim için oraya geçirilen düşünce malzemesini elde etmek amacıyla toplanmış düşünce malzemesinin her parçası üzerinde ilgi ve dikkatin büyük ölçüde konsantre edilmesi gereklidir. Bu düşünce malzemesinin toplanması hafif dokunulup geçilecek değil, fevkalâde önemli

bir konudur. Her çeşit düşünce malzemesi aceleyle toplanamaz ve sonradan bunların üzerinde bilinçaltının çalışıp özellikle işine yapması beklenemez. Böyle yanlış varsayım üzerinde ilerleyen öğrenci hayal kırıklığına uğrar.

İlerlemenin uygun yolu her düşünce malzemesini sırasıyla ele almak ve onu mümkün en büyük ilgi ve bununla beraber en büyük dikkat ile incelemektedir.Bu ilgi dolu dikkat ile yeteri kadar incelendikten sonra diğer bir malzeme parçası alınır ve benzer işlem yapılarak, yığın arasına geçirilir. Bir süre sonra, olayın temel bilgileri toplandığında kütle yığın halinde dikkat ve ilgi ile, sanki genel bir işlemmiş gibi incelenir. Bundan sonra onu, güçlü bir «bu düşünce malzemesine bak» emriyle, bu emrinize boyun eğeceğine güçlü ve emin bir inançla aşağıdaki bilinçaltı labirentinin içine gönderilir.

Düşünce malzemesinin ilgi ve dikkat ile incelenmesi işleminin altında yatan fikir, böyle yapmakla bilinçaltı tarafından kolayca kullanılacak güçlü bir zihinsel görüntü» yaratmaktır. Hatırlayınız ki, «düşünceleri üzerinde işlenmesi için bilinçaltına geçiriyorsunuz. Böylece düşünceler daha gerçek ve hissedilir halde daha kolayca kullanılabilir. Bunun için bu düşünceleri «gerçek» şeylerle toparlayıp geliştirecek herhangi bir plan, izlenecek plandır. Dikkat ve ilgi tamamiyle bu sonucu sağlar.

Basit ve sıradan bir örnek verdiğimiz için bizi affediniz. Yukarıdaki fikir, kaynayan yumurta örneği ile kavranabilir. Yeteri kadar kaynayınca yu-

murtadaki «ak» ve «sarı», katı ve gerçek hale gelmektedir. Bunun gibi, bir erkek tarafından traş fırçasının kullanılışı da benzetmeye katılabilir. Fırça ile zayıf sabun köpüğü zengin, koyu ve krem gibi bir kütle haline gelmektedir. Yine, yağı yayıklanması da Hindistan'da ünlü bir örnektir ve eğer düşünce malzemesinin üzerinde dikkat ve ilgi ile çalışılırsa tıpkı ellerin maddesel cisimleri tutması gibi zihninde tutabileceği «düşünce şekilleri» haline gelebileceğini gösterir. Bu örnekler üzerinde düşünmenizi istiyoruz. Çünkü size vermeyi istediğimiz fikri bir kez kavradınız mı, idrakiniz içinde büyük düşünce güçlerinin sırrına ulaşacaksınız.

Bilinçaltının kullanılmasının gücü yalnızca felsefe sorunlarının incelenmesi ile sınırlandırılmış değildir. Tersine insan düşüncesinin her alanında uygulanabilir ve onların herhangi birinde ve hatta hepsinde özellikle kullanılabilir. Günlük hayatta ve çalışma hayatındaki sorunların çözümünde zihninin en üstün hareketlerinde olduğu kadar, faydalıdır. Öğrencilerimizin, bu basit dersimizde verdiklerimizin, büyük zihinsel kudretin anahtarı olduğunu anlamasını çok isteriz.

Size sunduğumuzu tam anlatabilmek için her ulusun anlattığı eski bir peri masalını hatırlatacağız. Bu masallarda yerine göre fakir bir ayakkabıcı yahut terzi veya marangoz vardır. Onun en iyi işlerini «cüceler» yahut «iyi periler», sanatkârın ertesi gün için hazırladıklarını işleyerek yapmaktadır. Deri parçalarıyla ayakkabı imal etmekte, kumaşlardan elbise dikmekte, ağaçlardan kutu veya sandalye yapmaktadırlar. Fakat her zaman hammadde sanatkârın kendisi tarafından gündüzleri hazırlanmaktadır.

Size tanımlamaya çalıştığımız aynen budur; Size işinizde yardım etmeye istekli ve hevesli, sizi seven ve size kendini vakfetmiş bir periler kabilesi. Yapacağınız şey onlara özel malzeme vermektir ve ne yapacaklarını söylemektir. Gerisini onlar tamamlarlar. Fakat bu zihinsel periler unutmayınız ki, kendi zihninizin bir bölümüdür. Bazılarının sandıkları gibi yabancı ve dış alemin varlıkları değildir.

Bilinçaltının sorunları üzerinde çalışma ve ona sahibi için paha biçilmez hizmetler sunma kudretini kazandırmayı kazara keşfetmiş bulunan çok sayıda kimseler yardımın gerçekten başka varlıklardan yahut zekâdan geldiğini varsaymak eğilimindedirler. Bazıları ise mesajların ruhlar alemindeki dostlarından geldiğini düşünmüşlerdir. Başka bir gurup ise, Tanrı veya koruyucu meleği gibi yüksek zekâlı varlıkların onların adına çalıştıklarına inanırlar. Ruhsal görüşmeleri yahut Tanrısal mesajları tartışmadan her ikisinde de, bazı geçici koşullarla inanıyoruz ki, bu gibi olayların büyük bölümünde, o kimsenin kendi zihninin bilinçaltı çalışmalarını göstermek mümkündür.

Her birimizin kendi zihnimizde «bir dostumuz» vardır. Onların varlıklarının bir işareti, eğer onlara yapmak imkânını verirsek bize hizmet etmekten zevk almalarıdır. Biz yalnızca gerektiğinde ve derin üzüntülü zamanlarımızda yardım ve teselli için yöneldiğimiz daha yüksek bir öze sahip bulunmakla kalmayıp, aynı zamanda bilinçaltı düzeyde de bu görünmez zihinsel işçilere malikiz. Eğer kendilerine özel biçimde hazırlanmış malzeme verirsek, bizim için bizim zihinsel işlerimizi yapmaya çok istekli ve memnundurlar.

Bu sonuçları almak için özel kurallar belirtmek çok zordur. Zira her olay onun etrafındaki geniş kapsamlı özel şartlara bağlı olmak zorundadır. Fakat şunu söyleyebiliriz ki, en başta gelen ihtiyaç malzemenin «şekil verilmesidir.» Sonradan onu biraz önce belirtildiği gibi bilinç altına geçirmektir. Bu ilkenin uygulandığı birkaç olayı görelim.

Hayatınızdaki bazı ilişkilerinizde benimsenebilecek iki veya daha fazla yolun bulunması gibi belirsizlik durumu ile karşı karşıya kaldığınızı varsayalım. Her yolun avantaj ve dezavantajları varmış gibi görünsün ve sizde açıkça zekânız ile konunun üstesinden gelemiyor gibisiniz. Denedikçe de daha çok karıştırıyor ve endişe ediyorsunuz. Zihniniz konu ile uğraşmaktan yorgun görünüyor ve «zihinsel tiksinme» denebilecek bir durum göstermektedir. Bu durum çok «düşünen» herkeste görülebilir. Sıradan bir kişi, bununla beraber zihnin yorgun oluşunun ortaya çıkardığı şartlar, konunun daha fazla incelenmesinin tatsızlığı açıkça ortada iken sorunun üzerine gitmekte diretir. Böyleleri incelemek için zihne geri gitmeye zorlanmaya ve hatta geceleyin bile konuyu «kamçılamaya» devam ederler. Artık bu yol gülünç ve yararsızdır. Zihin bilir ki işlem kendisinin başka bir bölümüyle, sindirim bölgesinde yapılmalıdır. Tabii ki, işe uygun olmayan mekanizmanın kullanılmasına isyan eder.

Bilinçaltı düzeye göre, insan için yapılacak en iyi şey önce zihni sakin ve rahat hale getirmektir. Sonra sorunun temel özelliklerini, yerine göre küçük detaylarıyla beraber düzenlemektir. Arkasından yavaşça yeniden, büyük ve kuvvetli ilgi ve dikkatle gözden geçirmektir. Fakat bu yapılırken **bir**

karar vermek veya bir sonuca ulaşmak için en ufak bir çaba harcanmamalıdır. İlgi ve dikkat dolu bir yeniden incelenmesi yapıldıktan sonra bilinçaltı zihne geçmesine izin veriniz ve onun labirentlerine doğru düştüğünün zihinsel görüntüsünü şekillendirip aynı zamanda irade emiri veriniz : «Bununla ilgilen ve konuyu üzerine benim için al.»

Bundan sonra konuyu bilinçli zihninizden, irade emrinin gücüyle siliniz. Eğer bunu yapmak zor gelirse değişik iddialarla kısa zamanda beceri kazanabilirsiniz : «Bu konuyu zihnimden çıkardım ve benim bilinçaltı zihnim için ona bakacaktır.» Arkasından, konu için tam bir zihinsel inanç ve güven hissi yaratmaya gayret ediniz ve onunla ilgili bütün üzüntü ve endişelerden kaçınız. İlk denemede bu zor gelebilir. Fakat çeşitli olaylardaki başarılı sonuçlardan elde edilen güveni kazandıktan sonra tabii bir hissediş haline gelecektir. Bir kez bu yetenek kazanıldı mı, beklenmedik yerde keşfedilmiş hazine gibi görülmelidir. Bu planı izleyenlere gelen rahatlık ile sükûnet ve güven duygusu, asıl sonuçtan bahsetmek bile, zahmetlerin üstündedir. Bu metodu elde eden kimseye eski tasaları, üzüntüleri ve genel «içini kaynatan» hisleri vahşetin kalıntıları gibi görünecektir.

Bazı hallerde konu bilinçaltında çok kısa bir zamanda işlenmektedir. Cevabın hemen hemen bir an içerisinde tıpkı bir esin, bir ilham gibi geri gelerek parladığı olayları biliyoruz. Fakat olayların pek çoğunda az veya çok bir zaman gereklidir. Bilinçaltı zihin çok çabuk çalışır. Fakat özellikle düşünce malzemesini hazırlamak ve istenen biçimi vermek zaman alır. Olayların çoğunda konuyu er-

tesi güne kadar bırakmak iyi olur. Gerçekte önemli bir karara geçmeden «üzerinde uyumak» diye özetlenen eski fikir bunu ifade etmektedir.

Eğer konu ertesi gün kendisini ortaya çözülmüş gelmezse, onu tekrar göz geçirmek için zihne getiriniz. Göreceksiniz ki, önemli ölçüde biçimlenmiş ve belirli bir şekil ve açıklığa gelmiştir. Fakat tam buraıa (bu çok önemlidir) onu tekrar parçalara ayırmak, karıştırmak ve bilinçli zihninizle onu düzenlemeyi denemek hatasına düşmeyiniz. Fakat bunun yerine onun yeni şekline ilgi ve dikkatinizi veriniz. Sonra onu tekrar bilinçaltı zihne daha ileri çalışmalar için geçiriniz. Her incelediğiniz zaman bir gelişme bulacaksınız. Fakat gene tam burada diğer önemli bir uyarımız var. İşte yeni başlayanların sabırsızlığına düşmek hatasını göstermeyiniz ve ne yapıldığını görmek için konuyu sık sık geriye çağırmayınız. Onun üzerine çalışılması için zaman bırakınız. Tohum eken ve her gün onları çıkarıp kök saldı mı, ne kadar uzadı diye bakan çocuk gibi olmayınız.

Er veya geç bilinçaltı zihin kendi seçeneğine göre, konuyu açığa çıkaracak ve bilinçli zihin incelemesi için son biçimini size sunacaktır. Bilinç altı zihin onun görüşlerini benimsemeniz yahut çalışmalarını kabul etmeniz için ısrar etmez. Yalnızca size onun ayıklanma, sınıflandırma ve düzenlenmesinin sonuçlarını sunar. Seçim ve irade hâlâ sizdedir. Fakat çok zaman bir plan veyahut yolun ötekilerinden açık olarak belirlendiğini görürsünüz ve onu benimsersiniz. Bunun sırrı bilinçaltı zihin olağanüstü sabır ve özen ile konuyu analiz etmesi ve ayrıntılarını görünür bağıntılar halinde ayırması-

dır. Benzerlikler dahi bulunabilir. Daha önce birbirlerinden tersi gibi savunulan şeylerin bir araya getirildiği görülür. Kısacası bilinçaltınız büyük bir emek ve zaman harcaması ile yapabileceğiniz her şeyi sizin için yapmıştır ve mükemmel yapmıştır. Sonra sizin incelemeniz ve karar vermeniz için önünüze getirilmiştir.

Bütün işin, kanıtları sınıflandırma, parçalara ayırma, analiz etme ve düzenleme tabiatında olduğu görülmektedir. Ondan sonra hepsini açık ve sistematik bir biçimde size sunmaktadır. Bilinçaltınız hukuksal yeni bir hak yahut görev yürütmeye yeltenmez. Görevinin düzenlenmiş delillerin sunutmasıyla bittiğini ve bilincin o noktadan başlayacağını bilir.

Şimdi çalışmayı zihnin çok değişik düzey ve safhalarından sezgi ile karıştırmayınız. Biraz önce söz edildiği gibi bu bilinçaltı çalışma tamamen değişik bir bölümde iş görür. İyi bir hizmetkârdır. Daha fazla olmayı da denemez. Tersine sezgi daha yüksek bir dost, saraydaki bir dost, gibidir. Öyle olduğundan bize uyarı ve önerilerde bulunur.

Yukarıdaki talimatlarımızda zihnin bu bölümünün bilinçli ve bilgili biçimde en iyi sonuçları elde ederek ve çözülmemiş sorularla beraber bulunan endişe ve tasaları kafadan çıkartarak nasıl kullanılacağını belirttik. Fakat gerçekte her birimiz az veya çok zihnin bu bölümünü bilinçaltı zihinsel hayatımızda oynadığı önemli rolü anlamamaksızın kullanırız. Bir konuda zihnimiz karışmıştır. Başka bir istekten dolayı veya uyumak için bunu bir kenara bırakıncaya kadar «zihnimizde tutmuşuzdur.» Çok zaman şaşırarak görmüşüzdür ki, konu bir hay-

li aydınlanmış ve kendiliğinden düzenlenmiştir. Daha önce bilmediğimiz bazı şeyleri öğrenmişiz gibi gelir. Durumu anlayamaz ve onu «o şeylerden bir tanesi» diye bir kenara atarız. Bu derslerde «o şeyler»den bazılarını anlatmaya ve onları içgüdüyle ve beceriksizce rastgele kullanmak yerine anlamak yerine bilinçle, anlayarak kullanmanıza sizi yetenekli kılmaya çalıştık. Size zihne efendilik etmeyi öğretiyoruz.

Şimdi de kuralı başka bir olaya uygulayalım. Varsayalım ki, bir konuyla ilgili ve sahip bulunduğunuz bütün bilgileri toplamak istiyorsunuz. İlk önce şu gerçektir ki, siz bir konu hakkında düşündüğünüzden çok daha fazla şeyler bilmektesiniz. Zihnin çeşitli oyuklarında yahut bellekte hemen hemen her konuyla ilgili bilgi ve malumat, eğer deyimi uygun görürseniz, başıboş kırıntıları depolanmıştır. Fakat bu bilgi kırıntılarının birbirleriyle ilişkisi kurulmamıştır. Hiç bir zaman dikkatle önünüzdeki belirli bir konu üzerinde düşünmemişsinizdir ve olguların zihinde birbirleriyle ilişkisi kurulmamıştır. Tıpkı bir şeyden yüzlerce kilo malınız olmasına rağmen geniş bir mağazanın her tarafına saçılması, küçük bir parça burada, bir bölümü şurada binlerce diğer eşya ile karışması gibidir.

Bu konuyu bir süre oturup deneyiniz. Düşüncelerinizi belirli bir konu doğrultusunda gelip geçmeye serbest bırakınız. Görünüşte unuttuğunuz her çeşit bilginin bilinç alanına çıktığını ve her birisinin kendi özel yerine oturduğunu göreceksiniz. Herkes bu biçimde bir deneyim geçirmiştir. Fakat bilinenlerin dağınık kırıntılarını bir araya getirilmesi bilinçli zihin için az veya çok sıkıcı bir iştir. Bi-

linçaltı zihin işi eşit biçimde, hakkıyla ve dikkatle yapar. Gerçekte işi daima yapan bilinçaltı zihindir, hatta işi yapanın bilinçli zihin olduğunu düşünseniz bile. Bilinçli zihinin bütün yaptığı, önündeki şeye dikkati devamlı şekilde tutmak sonra bilinçaltına malzemeyi geçirmektir. Fakat dikkati tutma işi yorucu bir iştir. Onun için enerjisini ödevin ayrıntılarına harcamak gereksizdir. Zira iş daha kolay ve daha basit yolla yapılabilir.

En iyi yol bir kaç sayfa önce söz ettiğimize benzer bir planı izlemektir. Bu ise ilgi ve dikkati ciddi bir biçimde önünüzdeki soru üzerine, **neyin cevaplandırılmasını** istediğinize dair canlı bir izlenim elde edinceye kadar, tutmaktır. Sonra konuyu bilinçaltı zihine «bununla ilgilen ve konuyu üzerine al» emri ile geçiriniz. Bütün konuyu bilinçli zihninizden çıkarınız ve bilinçaltının çalışmasına ve eğer mümkünse ertesi sabaha kadar işlemesine izin veriniz. Sonra incelemek için geri alınız. Özellikle ilerleme kaydettiyseniz, konunun üzerinde çalışıldığını, mantıksal sıralamasının yapıldığını, böylece dikkatiniz konu ile ilgili olaylar, örnekler, açıklamalar, deneyler vb. arasındaki bağı daha açıkça gözden geçirilebilir.

Pek çoğumuz bu planın, üzerinden bir uyku devresi geçmeyen olaylarda çalışmasını istediğinizi söyleyeceksiniz. Böyle olaylar için bilinçaltının kullanılmasında hızla işleyecek bir metot geliştirmek mümkündür. Gerçekte bir çok iş adamı, sanayici, tacir ihtiyacın keşif yapmaya zorladığı benzer planlara rastlamıştır. Onlar konuya hızlı, anlayışlı, güçlü bir dikkat verip, onu ta kalbine kadar işletip bilinçaltı zihinde bir an veya biraz daha fazla süre

kalmasını sağlarlar. Arkasından bir, iki dakika «başlangıç sohbeti» ile geçirip ilk cevap pırıltısının gelmesini beklerler. İlk pırıltıdan ve kendi kendini sunan konunun yarım kalmış bölümünü ele geçirdikten sonra bilgi düğümü çözülecek ve sorun hakkında «konuşmaya» kendisini bile şaşırtan biçimde, başlayacaktır. Bir çok avukat bu bilgiyi kazanmışlar ve «becerikli» diye ün yapmışlardır. Böyle kimseler çok zaman biraz önce onlara büsbütün yabancı şartların sorunlarıyla karşılaşırlar. Uygulama onlara böyle anlarda korku çılgınlığı ve güvenin kaybedilmesinin anlamını öğretmiştir ve aynı zamanda kurtuluşun içlerindeki bir şeylerde bulunduğu izlenimini vermiştir. O zaman güven dolu bir havaya bürünüp, bilinçaltı zihin büyük bir hızla cevap için malzeme toplarken basma kalıp veya sıradan sözlerle durumu idare ederler. Kısa bir süre sonra, kafasında açıkça konuşmasının fikirleri «parıldar» ve arka arkaya fikirleri sıralamaya devam ederler. Hem de öyle ki, bilincinden ve sabırsız istemli dikkatinden hızla geçen fikirleri hemen hemen tamamını ifade etmek imkânı bulamaz. Tehlike bitmiştir. Parlak bir başarı çok zaman ufuktaki yenilgi ve kayıp, başarıya döndürülmüş ve zafer aslanın ağzından kapılmıştır. Böyle hallerde bilinç zihine verilen zihinsel emir, kelimelerle değil, fakat kuvvetli bir zihinsel ihtiyaçla oluşmuştur. Bununla beraber eğer bir kimse, kısa bir emir halinde «bununla ilgilen ve konuyu üzerine al» deseydi sonuç daha yüksek düzeye ulaşacaktı.

Duyusal işlerde ünlü ve iş toplantılarında püro içen insanlar tanıyoruz. Püroyu onların tütüne tiryakiliğinden dolayı değil, fakat «kendisini toplamak» diye belirtilen işleme süre bırakacak bir an-

lık zamanların değerini öğrendiklerinden içmektedirler. Bir soru ortaya çıktığında, hemen cevap isteyen bir durum birden belirdiğinde karşı tarafın dikkatli ve dört açılmış gözleri önünde, bilinen nedenlerle herhangi bir cevap arama belirtisi göstermemek gereklidir. Bunun yerine pürodan uzun bir nefes çekilir ve üflenir. Ucundaki kül yavaş ve dikkatli bir bakışla incelenir. Sonra bu külü tablaya dökmek için bir zaman harcanır. Arkasından da ağır ağır cevap gelmeye başlar : «Pekâla, şöyle diyelim...» Yahut bunun gibilerden bazı sözler söylenir. Bunlar bilinçaltının hızla iskeletini kurduğu ve parçalarını tam yerine oturttuğu asıl cevabın öncüleridir. Böylece kazanılan zaman bilinçaltı zihne, malzemeyi bir araya getirmesini sağlayan zamanlardır ve cevabı verecek gurubun kararsız hali görülmeden her şey hazırlanmıştır. Bunların hepsi tabii ki, alışkanlık ister. Fakat ilke benzerliği her olayda belirmektedir. Önemli husus böyle hallerde insanın zihnindeki gizli bölgeleri kendisi için çalıştırmasıdır ve konuşmaya başladığında da konu en azından «biçimlenmiştir.»

Tabii ki, öğrencilerimiz, bunun önemli toplantılarda püro içmeleri için bir öğüt değil, fakat yalnızca ilkenin uygulanmasının bir örneği olduğunu anlamışlardır. Tanıdığımız başka biri parmakları arasında bir kurşun kalem dolaştırıp durur ve önemli anlarda onu düşürürdü. Bu şekildeki örnekleri vermeyi durduruyoruz. Zihnin kullanılmasını öğretmek yerine, dünyasal bilgilere ait talimatlar verdiğimiz için belki affediliriz. Öğrencinin sorusuna cevap vermeden öğretmenin etkileyici duruşu ve derse ara verişi bu yasanın bir örneğidir. Birisi «dur, bir an düşünmeme izin ver» derdi. Bu durak-

laması sırasında gerçekten bilinçli biçimde hiç düşünmez, fakat rüyadaymış gibi ileriye bakar Her ne kadar işlemin tabiatı hakkında biraz şüphesi varsa da bilinçaltı zihin işi onun için yapmaktadır. Etrafına bakmayı bilenler bu gerçeğin önemini anlarlar ve çeşitli uygulamalarını görürler.

Bilinçaltı zihin yalnızca önceki sayfalardaki yönlerde değil, hayatın her şaşırtıcı hali ve sorunlarında da kullanılabilir, yardıma çağrılabilir. Bu bilinçaltının küçük perileri daima emrinizdedir ve bize hizmet etmekten memnun görünmektedirler

Şimdiye kadar yanlış bir bağımsızlık durumunda bizi kendine güvenen birisi yapmayı planlamıştık. Bunun için de **kendimizin** bir bölümünü yardıma çağırıyoruz, dışarıdaki zekâları değil. Başkalarından «öğüt» almadan hiç bir zaman tatmin hissi **duymayanlar, yalnızca** içlerindeki bu küçük «evdeki öğütçü»nün dostluğunu kazanarak bu bağımlı davranış ve düşünüş biçiminden kurtulurlar, kendilerine güvenleri artar ve korkuları kaybolur. İlişki kurduklarının büyük bölümünden daha üstün **bilgi** kaynağının kendi içinde bulunduğunu hisseden kişinin güvenini bir kez tasarlayınız. Başkalarını daha az korkarak karşılayacak ve gözlerinde korkunun izi bulunmaksızın onlara bakacaktır. Böyle kimseler zihinlerinin küçücük bilinç alanıyla sınırlanmadığını, fakat sonsuz büyük ve rüyalarda görülemeyecek kadar zengin bilgi hazinesini içeren bir alana yayıldığını hisseder. İnsanın miras aldığı yahut geçmiş hayatlardan getirdiği her şey; okuduğu, işittiği yahut gördüğü veya denediği her şey bu büyük bilinçaltı zihnin dört bir yanında gizlenmiştir. Eğer bir kimse isterse ve emrederse bütün

bu bilgilerin «özü» onundur. Ayrıntılar bilince sunulmaz. Çok esaslı gizli nedenlerle çok zaman bu yapılmaz. Sonuç yahut bilginin özü dikkatin önünden geçirilir, yeterli örnekler ve misaller yahut inandırıcı kanıtlarla kişinin kendisi için «iyi bir durumu» anlayabilmesi sağlanır.

Gelecek dersimizde zihnin bu büyük alanının diğer özellik ve niteliklerine dikkatinizi çekeceğiz. Onları çalışmaya nasıl sokacağınızı ve ona nasıl efendilik edeceğinizi öğreteceğiz. Hatırlayınız ki, «BEN» daima efendidir ve onun efendiliği zihnin her düzey ve devresinde hatırlatılmalı ve öne alınmalıdır. Bilinçaltına köle değil efendisi olunuz.

ONUNCU DERS İÇİN

MANTRAMLAR

Benim içimde büyük bir zihin alanım var. O benim kumandam altındadır ve benim efendiliğim altındadır. Bu zihin benim dostumdur ve benim benim emirlerini yapmaktan memnundur ve emirlerime itaat eder. İstediğim zaman benim için çalışır. Devamlıdır. Yorulmaz ve imanla doludur. Bunu bilerek artık korkak, cahil ve bilgisiz değilim. «BEN» hepsinin efendisidir ve yetkisini hissettirir. «BEN» bedenin zihnin, bilincin ve bilinçaltının efendisidir. Ben «BEN»im. Kudret, kuvvet ve bilgi merkeziyim. Ben «BEN»im ve «BEN» ruhum, Tanrısal alevden bir parçayım.

ONBİRİNCİ DERS

BİLİNÇALTI İLE KARAKTERİN İNŞASI

Son dersimizde (onuncu ders) zihinsel çalışmanın yapılması yönünde bilinçaltı bölgesinin olağanüstü işlemesine dikkatinizi çekmiştik. Sözü geçen yönde, düşüncenin bu bölgesinin imkânlarının büyüklüğü kadar, benzer metodlarla karakterin biçimlendirilmesinde de eşit imkânları vardır.

Bir kimsenin etkin bir baskı ve eğitimle karakterinin değiştirilebildiğini herkes bilir. Özellikle bu satırları okuyan hemen hemen herkes, benzer yöntemlerle özyapısal niteliklerini değiştirmiştir. Fakat genel anlamda halk, yalnızca son yıllarda, karakterin değişebileceğini, değiştirilebileceğini öğrenmeye yeni yeni başlamıştır. Bazan bilinçaltı yeteneklerinin akıllıca kullanılması yoluyla tamamen bambaşka hale konulabileceğini anlamaya yaklaşmıştır.

İngilizcede karakter sözcüğü «işaret koymak», hakketmek, oymak» anlamına gelen eski terimlerden türetilmiştir. Bazı uzmanlar bu terimin kökeninin, Babilli tuğla imalatçılarının alameti farikalarını tuğlalar üzerine işaretlenmesi için kullandıkları sözcükten çıktığını belirtirler. Her imalatçının kendi özel işareti vardır. Psikoloji üzerine halen Batıda yapılan çalışmalarda bulunabilecek karakteristiklerin geliştirilmesi ile ilgili en son kuramları için bu çok ilginçtir. Fakat bu kuramlar Doğunun Yogi öğretmenleri için hiç de yeni değildir. Onlar

benzer yöntemleri yüzyıllardan beri öğrencileri ve müritlerini eğitmek üzere kullanmışlardır. Yogiler bir insanın karakterinin, uygulamada, doğuştan gelen ham bir özyapı malzemesi olduğunu bilirler. Sıradan kimselerde dış etkenlerle, zeki insanlar da ise kasıtlı bir kendi kendini eğitme ve biçimlendirmeyle değiştiğini ve şekillendiğini uzun zamandan beri öğretirler. Yogiler müritlerini karakterlerine göre inceler ve istenmeyen özelliklerini bastırması ve istenenleri ise geliştirmesine doğru yönlendirirler.

Karakterin oluşmasında Yogi uygulaması zihnin bilinçaltı düzeyinin olağanüstü kudretlerinin bilinmesi üzerine oturtulmuştur. Müritten, yoketme veya geliştirmenin etkin yöntemlerini izlemesi istenmez. Fakat tam tersine, böyle yönlemlerin doğanın planına karşı geldiğini anlatırlar. En iyi yolun doğayı taklit etmek ve irade gücü ile dikkatin onların üzerinde toplanarak, istenen özelliklerin giderek gelişmesini sağlamaktır. İstenmeyenlerin ayıklanması ise bunlara doğru doğruya karşıt özelliklerin geliştirilmesi ile öğrenci tarafından başarılır. Örneğin öğrenci korkuyu yenmek istiyorsa, korkuyu yok etmek fikriyle onun üzerine konsantre olması talimatı kendisine verilmez. Bunun yerine korktuğunu zihinsel bir biçimde inkâr etmesi, ondan sonra dikkatini ideal cesaret üzerinde toplaması öğretilir. Cesaret geliştimi korkunun kaybolduğu görülür. Pozitif daima negatifin üzerinde gücünü hissettirir.

«İdeal» sözcüğünde bilinçaltı karakter oluşumuna ait Yogi yöntemlerinin sırrı bulunur. Öğretiler «ideallerin» onlar üzerinde dikkatin toplanması

ile sağlanabilecek etki ile yapılır. Öğrenciye gül çalılığı örneği verilir, Bitkinin üzerine dikkat ve bakım bağışlandığı ölçüde büyüyeceği ve çiçek açacağı gösterilir. İstenen özelliklerin zihinsel gül çalılığı gibi özenli bir dikkatle büyüyeceği, yaprak ve çiçeklerini açığa çıkaracağı açıklanır. Sonra kendisine, geliştireceği bazı küçük özellikler verilir ve onun üzerinde fikren durması, hayal gücünü işletmesi ve istenen niteliğe kendisinin ulaştığını zihninde görmesi öğretilir. Kendisine tekrarlamak ve etrafında bir ideal oluşması için zihinsel bir merkez sağlamak amacıyla «Mantram» yahut doğrulama, sağlamlaştırma cümleleri verilir. Bu yolla kullanılan sözcüklerin kudretli bir gücü vardır. Kullanan daima kelimelerin anlamını düşünür. Papağan gibi yalnızca tekrarlamak yerine onların anlattığı niteliğin zihinsel bir resmini şekillendirir.

Yogi öğrencisi, işlemlerin oluşmasında bilinçaltı zihin, bilinçle idaresi gücünü kazanıncaya kadar yavaş yavaş eğitilir. Bu güç yalnız Yogilere değil Doğulu, Batılı herkese; uygulama zorluklarına katlanan herkese gelebilir. Gerçekte hemen hemen herkes bu güce sahiptir ve canlı bir biçimde kullanır. Bir kimsenin karakteri daha ziyade zihninde sahip olduğu düşüncelerin, kişi tarafından değer verilen idealler yahut zihinsel görünümlerin sonucudur. Kendisini devamlı şekilde başarısız ve aşağılanmış halde gören ve böylece düşünen bir adamın bütün tabiatının bunların etkisinde kalıncaya kadar benzeri düşünceleri geliştirmesi ve bütün davranışlarının bu düşüncelerin doğrultusunda çalışması çok olağandır. Tersine, başarı ve yükselme ideali yaratan başka bir kişi ise bütün zihinsel yapısının bu sonucu elde etmeye doğru çalışıyormuş

gibi davrandığını görür. Bütün diğer idealler böyledir. Kıskançlığın zihinsel idealini oluşturan bir kimse bunu gerçekleştirmesi, bilinçsizce kıskançlığı besleyecek şartlar yaratması çok muhtemeldir. Fakat konunun bu özel bölümü gelecek dersimizde açıklanacaktır. Onbirinci dersimiz, insanların karakterlerini diledikleri gibi yoğurmalarının, istenmeyen özellikler yerine istenenlerin konulmasının ve arzu edilen ideallerin etkin özellikler halinde geliştirilmesinin yolunu göstermek üzere düzenlenmiştir. Zihnin onun işlenmesinin sırlarını bilenler için plastik bir malzemedir.

Ortalama bir kişi karakterinin güçlü ve zayıf noktalarını tanır. Fakat onları sabit değiştirilemez veya uygulamada böyle imiş gibi görmesi çok muhtemeldir. «Tanrının kendisini yarattığı gibi» olduğunu düşünür. Bu ise her şeyin sonudur. Başkalarının katkısıyla; onların telkinlerini benimsemesiyle ve bazı şeylere ilgi göstermekle kendi karakterine biçim verdiğini bütün bunların etkisiyle karakterinin her gün değiştiğini anlamayı başaramaz. Zihnine onlar üzerinde dolanıp durması için izin verirler. Doğumlarında ona verilen ham ve işlenmemiş malzemeden, kendilerinin gerçek yaratıcısı olduklarını anlayamazlar. Kendilerini olumlu veya olumsuz yaparlar. Başkalarının fikirleri ve idealleri tarafından yoğrulmalarına izin verirlerse olumsuz; eğer kendisi kendini şekillendiriyorsa olumludur. Herkes birini veya diğerini, belki de ikisini birden yapmaktadır. Zayıf insan kendisini başkalarının şekillendirmesine izin verendir. Güçlü insan ise kendi oluşum işlemini kendi ellerinde tutandır.

Karakter biçimlendirilmesi işlemi o derece hoş bir şekilde basittir ki, onu bilen kimselerin çoğun-

luğu tarafından önemi unutulabilir. Bu işlem, fevkalâde imkânları bireye doğuştan verilmiş olan sonuçların yalnızca uygulanması ve denenmesidir.

Yogi öğrencilerine önce bazı güçlü ve uygulamalı örneklerle karakter oluşturmasının önemi ve kudretine ait dersler verilir. Mesela öğrenci bazı yiyeceklerden hoşlansın ve bazılarından da hoşlanmasın. Yogi öğretmeni hoşlanmadığı şey için bir arzu ve zevk geliştirmesi ve hoşlandığından hoşlanmaması yönünde talimat verir. Öğrenciye iki şey üzerinde zihnini tesbit etmesi öğretilir. Bunlar bir şeyden hoşlanmak ve diğerinden hoşlanmamaktır. İstenen şartların zihinsel bir görünümünü meydana getirmesi öğrenciye öğretilir. Mesela şunları söylemesi kendisinden istenir. «Şekerden iğrenirim. Onu görmekten bile hoşlanmam» ve diğer taraftan «Ekşi şeyleri çok severim. Onların tadına düşkünüm» vb., vb. Aynı zamanda da iğrenme ile tatlı şeylerin tadını; ekşilerin ise bir zevk hissiyle beraber duyması denemesi söylenir. Biraz sonra öğrenci düşüncelerine uygun bir biçimde zevklerinin de başkalaştığını ve sonunda yerlerinin tamamen değiştiğini görür. Teorinin gerçeği sonra iyice yerleşir ve o da dersi hiç bir zaman unutmaz.

Öğrencinin tersine çevrilmiş zevklerinin meydana getirdiği şartlarda bırakılmasına karşı çıkacak okuyucuyu inandırmak için, onlara hoşlanılmayan şeyler fikrinin kafasından çıkarması anlatılır. Ayrıca sağlığa yararlı şeylerden hoşlanma duygusu geliştirilir. Bunların teorisi sağlığa yararlı bazı yiyeceklerden hoşlanmamaya, çocukluktaki bazı telkinlerin ana babadan gelen izlenimlerin sebep olduğu sağlığa yararlı yiyeceklerin doğa tarafından tat-

ları ile çekici hale getirildiği kendisine açıklanır. Bununla beraber bütün bu eğitimin ana fikri zevklerin geliştirilmesi değildir. Fakat zihinsel eğitimin uygulanmasıdır. Ayrıca, yapısının kendi benliğine göre biçim verilebilir bir malzeme halindeki irade, konsantrasyon ve akıllı bir uygulamayla yoğrulabileceği fikrine öğrenciyi ulaştırmaktır. Bu dersi okuyan kimse isterse, yukarıda belirtilen basit Yoga uygulaması çizgisinde bazı deneyler yapabilir. Bu yöntemle bazı yiyecek ve benzerlerinden hoşlanmama duygusunun tamamen değiştiğini, bunun gibi daha önce zevksiz bulduğu ve yapmak zorunluğunda bulunduğunu sandığı ödev ve görevleri beğendiğini görecektir.

Bilinçaltı zekâ tarafından karakter biçimlendirilmesine ait bütün Yogi teorisinin temelindeki ilke «BEN»in zihnin efendisi ve zihnin de «BEN»in emirlerine uyduğudur. Bireyin, benliği yahut «BEN»i tek gerçek, devamlı ve değişmez temelidir. Zihin, beden gibi sürekli değişir, hareket eder, büyür ve ölür. Tıpkı bedenin akıllıca yapılan alıştırmalarla geliştirilmesi ve biçimlendirilmesi gibi, eğer akıllıca yöntemler izlenirse zihin de geliştirilebilir ve şekillendirilebilir.

İnsanların büyük bir bölümü, karakteri bir kişiye ait değişmeyen ve değiştirilemeyen katı bir şeymiş gibi düşünür, fakat günlük davranışlarında kalben bunun gerçekliğine inanmadıklarını gösterir. Çünkü etraflarındakilerin karakterini, nasihat, danışma, övme yahut cezalandırma benzeri davranışlarla değiştirmeye çalışırlar.

Bu derste karakterin sebeplerinin incelenmesi konusuna girilmesi gerekli değildir. Bu nedenlerin

kabaca aşağıdaki gibi özetleneceğini yeterli buluyoruz :

1. Geçmiş hayatlardaki deneylerin sonucu,
2. Kalıtım,
3. Çevre,
4. Başkalarından gelen telkinler,
5. Kendi kendine telkin.

Fakat bir kimsenin karakteri nasıl biçimlenirse biçimlensin bu derste ortaya konan yöntemlerle değiştirilebilir, düzeltilebilir, şekillendirilebilir ve geliştirilebilir. Bu metotlar batılı yazarların «kendi kendine telkin» dediklerine benzemektedir.

Kendi kendine telkin fikrinin temeli değişikliklerin zihinde yer edeceği kimsenin 'razı oluşu', 'hazır oluşu'dur. Razı oluş yeni ideal yahut düşünce biçimi yaratmada da kullanılan akıllı ve denemiş yöntemlerle güçlendirilmiştir. Değiştirilen şartlar için ilk gerekli şey değişiklik için arzudur. Bir kimse değişikliği gerçekten arzu etmezse iradenin ödevin üzerine toplamaya dayanamaz. Arzu ve irade arasında çok yakın bir bağ vardır. İrade, arzu tarafından teşvik edilmeksizin hiç bir şeyin üzerinde, genellikle, toplanmaz. Bazı kimseler arzu kelimesini alt düzeydeki eğilimlere bağlarlar. Fakat aynı biçimde daha yükseklerine de uygulanabilir. Eğer bir kimse, alt düzeydeki eğilim ve arzu ile savaşıyorsa bu daha yüksek eğilim veya arzuya sahip bulunmasındandır. Pek çok arzular, gerçekte iki veya daha fazla aykırı isteğin uzlaşması, ortalama bir arzu şeklidir.

Bir kimse karakterini değiştirmek istemezse o yönde herhangi bir hareket yapmayacaktır. İsteğin

gücü oranında, irade gücü de göreve katılacaktır. Karakter biçimlendirmesinde kişinin ilk yapacağı «onu yapmayı istemektir.» Eğer istek onu başarılı bir sonuca götürmeye gerekli sebat ve gayret göstermesi için yeterli değilse o zaman «arzu oluşturmak» yönünde kasıtla ilerlemelidir.

Arzu, zihnin bir konu üzerinde arzu yaratılıncaya kadar kalmasına izin verilerek oluşturulabilir. Bu kural, iki yönde de çalışır. Bir çok kimse ıstırap ve sefaletlerini böyle meydana getirirler. Bu yolla sahk verilebilir arzular kadar, kötülenen arzular da oluşturulabilir. Birazcık düşünürseniz, bu cümlenin doğruluğunu kabul edersiniz. Örneğin genç bir adamın «hızlı» yaşama biçiminin aşırılıklarına kapılmak gibi bir arzusu bulmasın. Fakat başkalarının böyle bir hayat sürdüğünü okuduktan veya işittikten sonra zihninin bu konu üzerinde durmasına izin verip, zihninde incelevip evirip çevirsin. Bir zaman sonra hayalindekileri sulamaya devam ederse kök saldığını ve dallarının uzandığını görmeye başlar. Çok geçmeden kendi içinde, eyleme geçmeyi ifade etmekte direten çiçek açmış yeni eğilimler bulacaktır.

Şairin söylediği şu sözlerin ardında büyük bir gerçek vardır :

«Kötü huylar korkunç tavırların canavarıdır,
Nefret edildiği kadar görülmesi gereklidir;
Çoğu zaman görünür, yüzlerde bellidir
Önce tahammül etmeli, sonra şefkat ve kabul gereklidir.»

Bir çok insanın delilik ve cinayetleri zihnindeki arzuların yukarıda belirtilen plana uygun biçim-

de büyümesindendir. İsteği ekmişler, dikkatle sulamışlar ve ona bakmışlardır ve büyüyen bir arzu topluluğu haline getirmişlerdir. Bu uyarma ifadelerini size vermenin yararlarını düşündük. Çünkü sizi şaşırtan pek çok şeye ışık tutacaktır. Beslediğiniz, zihninizde büyüyen bazı yabani otlara dikkatinizi çekmeye yarayacaktır.

Fakat, aşağı doğru götüren güçler daima şekil değiştirebilir ve yukarı doğru götürenlerden yapılabilir. Bu iş diğer cinsten sağlığa yararlı arzuları ekmek ve büyütmek kadar kolaydır. Eğer karakterinizde kusur ve eksiklerin bilincinde iseniz (kim değildir ki?) ve kendinizi gerekli değişiklikler yapmak için yeteri kadar kuvvetli bir arzuya sahip bulmuyorsanız, arzu tohumunu ekmek ve devamlı bakım ve dikkatle büyümesine özen göstermekle başlayınız. Düşündüğünüz karakterin arzulanan özelliklerini kazanmanın yararlarını kendiniz için resmetmelisiniz. Zihninizde, onlara sahip olduğunuz hayaliyle, kendinizi düşünerek onları tekrar ve tekrar incelemelisiniz. Sonradan göreceksiniz ki, büyüyen arzu ilerleyecek ve bu karakter özelliğini istemeye başladığını göreceksiniz. Bu isteğiniz gittikçe artacaktır. Yeteri kadar kuvvetli şekilde «istemeye» başladığınızda sonuçlandırabilecek yeterli irade gücüne sahip bulunduğunuz hissinin bilincinizde yükseldiğini göreceksiniz. İrade arzuyu izler. Bir arzuyu geliştiriniz. Arkasından iradenin onu gerçekleştirdiğini göreceksiniz. Çok güçlü bir ihtirasın baskısıyla insanlar mucizeye yakın başarılar elde etmişlerdir.

Eğer kendinizi sizi incitecek arzuların varlığı içinde bulursanız, onları ölüme mahkûm edip aynı

zamanda karşıtı arzuları büyüterek kendinizi kurtarabilirsiniz. İstenmeyen arzuları düşünmeyi reddederek, gelişebilecekleri tek gıdayı, zihinsel gıdayı onlara vermeyiniz. Tıpkı istenmeyen bir bitkiyi gübrelemeyip, su vermeyip ölüme mahkûm etmeniz gibi, istenmeyen arzuyu da zihinsel gıda vermeyerek yok edebilirsiniz. **Bunu unutmayınız, çünkü çok önemlidir.** Zihninizin böyle arzular üzerinde durmasına izin vermeyiniz. Azimli bir şekilde dikkatinizi **özellikle muhayyilenizi** konudan uzaklaştırınız. Başlangıçta biraz irade gücü, gerektirecektir. Fakat ilerledikçe daha kolaylaşacaktır. Her zafer daha sonraki kavga için size yenilenmiş güç verecektir. İstemediğiniz arzu ile oyalanmayınız, onunla uzlaşmayınız. Fikirle eğlenmeyi reddediniz. Böyle bir savaşta her zafer bir kuvvet, her yenilgi zayıflık verir.

İstenmeyen misafirle eğlenmeyi reddederken tam zıddı bir arzuyu, ölüme mahkûm edilenin tam tersi bir arzunun büyüdüğünden emin olmak zorundasınız. Karşıt arzuyu resmediniz ve onu sık sık düşününüz. Zihninizin onun üzerinde severek durmasına ve hayalinizin onu şekillendirmesine yardım etmesine izin veriniz. Ona tam sahip olduğunuzu da size sağlanacak yararları düşününüz. Hayalinizi, yeni gücünüzle dinç ve güçlü bir biçimde hayatınızda yeni bölümlerin oynadığı rolü resmetmeye bakınız.

Bütün bunlar, bu gücü «isteyeceğiniz» bir noktaya getirecektir. Sonra «inanç» yahut «güvenerek» beklemek» diyebileceğimiz bir sonraki aşamaya hazırlanmalısınız.

İnanç yahut güvenerek beklemek pek, çok kişide bulunmaz. Böyle bir durumda o kişi onu artan bir biçimde kazanmalıdır. Bu satırları okuyanlardan çoğu bu inancı size verecek konunun anlayışına sahiptir. Bu inancı eksik olanlara telkin oluşudur. Önce zihinsel düzenlemenin önemsiz bölümlerinde karakterin küçük özellikleri üzerinde uygulama yapsınlar. Onlara karşı zafer kazanmak kolaydır. Bu aşamadan sonra daha zor ödevler üzerinde çalışsınlar, ta ki en sonunda azimli çalışmalardan gelen inanç yahut güvenerek beklemeyi kazansınlar.

Karakter biçimlendirilmesi çalışmasında bir kimsenin taşıdığı inanç veya güvenerek bekleme derecesi arttıkça başarısı da artacaktır. Zira bu iyice yerleşmiş psikoloji yasasıdır. İnanç veya güvenerek bekleme zihinsel yolları açar ve çalışmasını kolaylaştırır. Şüphe ve inanç eksikliği çalışmayı geciktirir ve engeller. Kuvvetli arzu ve inanç veya güvenerek beklemek ilk iki aşamadır. Üçüncüsü ise irade gücüdür.

İrade gücü, bazılarının irade dendiğinde düşündükleri gibi yumruğun gayretle sıkılması ve kaşların çatılması anlamında değildir. İrade böylece kendini göstermez. Asıl irade, bir kimsenin «Özvarlığını» anlaması ve bu güç ve kudret merkezinden gelen emirleri ifade etmesidir. Bu «BEN»in sesidir. Karakter biçimlendirilmesi çalışmasında ona çok ihtiyaç vardır.

Böylece çalışmaya hazır hale gelirsiniz. Şu özellikleri kazandınız :

1. Güçlü bir arzu,
2. İnanç veya güvenerek bekleme,
3. İrade gücü.

Bu üç silahla hiç bir şey olmasa bile başarı kazanmanız mümkündür.

Bunlardan sonra sıra etkin çalışmaya gelir. Yapılacak ilk şey, yeni bir karakter alışkanlığı için bir yol hazırlamaktır. «Alışkanlık?» diye şaşırarak sorabilirsiniz. Evet alışkanlık. Çünkü bu sözcük her şeyin sırrını vermektedir. Karakterleriniz miras kalmış ve kazanılmış alışkanlıklardır. Bunu birazcık düşününüz, gerçekliğini göreceksiniz. Bazı şeyleri, onları yapmak alışkanlığınız yüzünden düşünmeksizin yaparsınız. Bazı biçimlerde davranırsınız, çünkü alışkanlığınız vardır. Doğru, namuslu, faziletli davranmak alışkanlığınız vardır. Çünkü böyle davranış alışkanlığınız vardır. Bundan şüphe mi ediyorsunuz? Etrafınıza bakınız, açık kalplilikle bakınız. Eski davranış alışkanlıklarını kaybettiğinizi ve yenilerini kazandığınızı göreceksiniz. Karakter biçimlendirilmesi alışkanlık oluşturulmasıdır. Karakterin değiştirilmesi alışkanlıkların değiştirilmesidir. Bunu zihninize iyice yerleştirmenizde yarar vardır, çünkü konu ile ilgili pek çok şeyin sırrını verecektir.

Hatırlayınız ki, alışkanlık hemen hemen tamamen bilinçaltı zihnin bir konusudur. Alışkanlıkların bilinçli zihinde yaratıldığı doğrudur. Fakat yerleştiklerinde bilinçaltı zihnin derinliklerine dalarlar ve bundan sonra ikinci tabiat olurlar. Sırası gelmişken belirtelim ki, bu ikinci tabiat kişinin asıl tabiatından çoğu zaman daha güçlüdür. **Wellington Dükü** «alışkanlık, asıl tabiatın on katı kadar daha

kuvvetlidir» demiştir. **Darwin** düşünce üzerindeki alışkanlığın gücüne ait ilginç bir örnek anlatır. Kendisi görmüştür ki, tehlikenin ani yaklaşmasında geriye doğru kaçma alışkanlığı o derece yerleşmiş ki, hiç bir irade gücü, yüzünü hayvanat bahçesindeki kobra yılanının kafesine dayalı tutmayı başaramamıştır. Halbuki camın ne kadar kalın olduğunu ve tehlike bulunmadığını biliyor ve iradesinin bütün gücünü kullanıyormuş. Fakat biz iddia ederiz ki, herkes bu biçimde yerleşmiş alışkanlığı dahi, bilinçaltı zihni eğitmek ve yeni düşünce ve davranış alışkanlığı yerleştirmekle yenebilir.

Yalnızca yeni alışkanlığa fiili hazırlanma döneminde değil, ondan sonra da yeni zihinsel yollar yapma çalışması devam eder ve asıl ilerleme bu yolla yapılır. Tıpkı son dersimizde anlatıldığı gibi bir problemin asıl çalışmasının bilinçaltında yapılması gibi. Akşam öğrenilen fiziksel bir ödev, ertesi gün daha gün daha kolay yapılır. Ertesi Pazartesi sabahı, bir önceki Cumartesi öğleden sonrasından daha kolaydır. Almanların bir sözü vardır : «Yazın paten kaymasını kışın yüzmeyi öğreniniz.» Anlamı bilinçaltı zihne geçen izlenimlerin dinlenme sırasında derinleştiği ve genişlediğidir. En iyi plan çeşitli ve etkili izlenimler vermek ve sonra bilinçaltı zihne çalışmasını yapması için imkân tanımak gayesiyle makul bir dinlenme devresi vermektir. Etkili izlenimlerle bu serinin daha önceki derslerinde bahsettiğimiz **büyük bir dikkatle** verilen izlenimleri kastediyoruz.

Bir yazarın iyice belirttiği gibi : «Bir hareket ek bir alışkanlık biç. Bir alışkanlık ek bir karakter biç, Bir karakter ek bir kader biç.» Böylece

karakterin kaynağını alışkanlık diye tanıtmaktadır. Çocuklarımızı terbiye ederken bu gerçeği bilmekteyiz. Devamlı tekrarlar, gözetimler ile karakterin iyi alışkanlıklarını oluşturabiliriz. Alışkanlık yerleştiğinde bir **sebep** gibi rol oynar. Sebepsiz şekilde meydana gelen davranışlarımızı düşünürken, iyice yerleşmiş bazı alışkanlıkların sağlam güçlerinin sebepleri ile hareket edebiliriz. **Herbert Spencer** demiştirki : «Şerefi alışkanlık haline gelmiş insan haklı gördüğü şeyi yapar, bilinçli şekilde 'mecbur kaldığını' değil, fakat basit bir tatmin için ve o yapılıncaya kadar devam eden rahat durumdan rahatsız olduğu için yapar.» Bazıları karakterin temelindeki alışkanlığa, gelişmiş bir ahlaksal vicdan fikrini kapsamadığı için itiraz edebilirler. Örneğin **Josiah Royce** der ki : «Organize alışkanlığın yerleşmesi, tek başına aydınlanmış ahlaksal bir vicdanın gelişmesini sağlamaya yeterli değildir.» Fakat buna karşı belirtelim ki, daha yüksek bir karakter için gerekli alışkanlıklar yaratmadan önce böyle bir karakteri «istemek» zorunluluğu vardır. Ve bu istemek alışkanlıktan daha çok «ahlaksal vicdanın» işaretidir. Aynı şey «Zorunluluk» yönünden de doğrudur. Zorunluluk başlangıçta bilinçli zihinde belirir ve alışkanlığın gelişmesini teşvik eder. Her ne kadar alışkanlık bir süre sonra otomatik hale gelirsede, bilinçaltı zihin işlemi halinde ve zorunluluğa bağımsız biçimde gerçekleşir. Sonra bir beğenme konusu haline gelir.

Böylece karakterin yoğurulması, ıslahı, değiştirilmesi ve biçimlendirilmesi geniş biçimde alışkanlıkların yerleştirilmesi konusu olduğunu gördük. Alışkanlıkların yerleştirilmesinin en iyi yolu

nedir? Bu bizim bundan sonraki sorumuzdur. Yoginin cevabı şudur. «Bir zihinsel şekille imaj kurunuz ve sonra alışkanlığınızı onun etrafında inşa edinir.» Bu cümlede Yogi bütün bir sistemi özetlemiştir.

Gördüğümüz şekilde herşey, isterse bazı insanların, bazı hayvanların yahut Mutlak'ın imajı olsun; bir zihinsel imaj etrafında inşa edilmiştir. Bu Evrenin Kuralıdır. Karakterin biçimlenmesinde iyice yerleşmiş bir kuralı izleyeceğiz. Bir ev inşa etmek istediğimizde «evi» genel biçimde, sonra «ne çeşit bir ev» diye düşünmeye başlarız. Arkasından ayrıntılara gireriz. Daha sonra bir mimar ile görüşürüz. O bize bir plan yapar. Bu plan onun zihinsel imajıdır, ve bizim zihinsel imajımız tarafından telkin edilmiştir. Arkasından plan bir kere kararlaştırıldımı inşaatcı ile görüşürüz. Sonunda ev tamamlanır. Zihinsel imaj maddeleşmiştir. Her yaratılan şey böyledir, herşey bir zihinsel imajın görünümüdür.

Bunun gibi bir karakter özelliğini yerleştirmek istediğimizde istediğimizin ne olduğuna dair açık ve seçik bir zihinsel imaj şekillendirmeliyiz. Bu önemli bir adımdır. Zihinsel resminizi açık ve seçik yapınız. Zihninizi ona bağlayınız. Sonra onun etrafını inşa etmeye başlayınız. Düşüncelerinizin zihinsel resim halinde durması için bırakınız. Hayal gücünüzün, size arzu edilen özelliğe sahipmişsiniz ve öyle davranıyormuşsunuz gibi görmesine izin veriniz. Hayalinizde tekrar ve tekrar mümkün olduğu kadar sık sık, sebatkâr ve devamlı faaliyette bulundurunuz. Kendinizi bu özellikle değişik şart ve hallerde bulunuyormuş gibi görünüz. Böy-

le yapmaya devam ettikçe düşüncelerinizi uygulamalarınızda da ifade etmeye başladığınızı, zihinsel imajınızın maddeleştiğini, gerçekleştiğini göreceksiniz. Zihinsel imajınıza daha fazla uygun biçimde davranmak size doğal gelecektir, ta ki en sonunda yeni alışkanlık zihninizde ciddi şekilde yerleşinceye ve sizin davranış ve ifadelerinizde tabii hale gelinceye kadar.

Bu belirsiz ve hayali bir teori değildir. Tanınmış ve denenmiş bir psikolojik bir olaydır. Binlerce kişi onunla karakterlerinde mucizevi değişiklikler yapmıştır.

Bu yolla yalnızca ahlaksal karakterlerini yükseltmek kalınmaz, aynı zamanda da çevresinin ve mesleğinin gereklerini günlük yaşantısına daha iyi uydurabilir. Eğer korkak ise onun yerine korkusuzluğu getirebilir. Kendine güveni yoksa tekrar geliştirebilir. Aslında bu yolla geliştirilemiyecek özellik yoktur. İnsanlar kelimenin tam anlamıyla, bu karakter inşasının bu yöntemini izleyerek kendilerini yeniden yaparlar. Neslimizin büyük derdi, böyle şeyleri yapabileceklerini kişilerin anlamamalarıdır. Kendilerini içinde bulundukları yaratığın aynısı kalmaya mahkum edildiklerini düşünürler. Yaratılma olayının tamamlanmadığını ve kendi durumlarının ihtiyaca uyan yaratıcı gücü kendi işlerinde bulunduğunu anlamazlar. İnsan bu gerçeği ilk kez anladığında ve uygulamada denediğinde bambaşka bir varlık olur. Kendisini çevresinin ve eğitiminin üzerinde ve böyle şeyleri yönetirken bulur. **Kendi çevresini kendisi yapar ve kendini eğitir.**

İngiltere ve Amerika Birleşik Devletlerinin bazı büyük okullarında kendilerini ve davranışlarını denetleme yeteneğini elde etmiş belirli öğrenciler kendini yönetme derecesi denilen dercenin siciline kaydedilir. Bunlar **Herbert Spercer**'in aşağıdaki sözlerini ezberlemiş gibi davranırlar: «Kendini denetlemenin üstünlüğünde ideal insanın mükemmelliğinin bir bölümü bulunur. Atılgan olmamak her arzuyla oraya buraya saldırması teşvik edilmeyen, fakat kendine hakim, dengeli, tıpkı hislerin toplu meclisinde alınan kararlarla yönetilen bir kimse.... işte ahlaksal eğitimin elde etmeye çalıştığı husus.» Bu dersin yazarının da dileği budur, her öğrenciyi kendini yönetme düzeyine ulaştırmak.

Bir dersin sınırlı sayfalarında, her bireyin özel ihtiyaçlarına uyacak, karakter inşasına ait talimatların listesini vermeye teşebbüs edemeyiz. Fakat, yukarıda söz edilen genel kuralları izleyerek, her öğrencinin kendisi için bir liste yapabilmesine konu hakkında yöntemi göstermek için söylediklerimizin yeterliliğini düşünüyoruz. Bununla beraber öğrenciye yardım için, karakterin arzulanan bir özelliğini geliştirmek için gerekli talimata ait kısa bir kurs vereceğiz. Eğer öğrenci zekasını kullanırsa bu kursun genel planı her hangi başka bir durumun gereklerine uyarlanabilir. Seçtiğimiz hal şu hususlardan ıstırap çeken bir öğrencidir. «Manevi cesaretim yok... Kendime güvenim yok... Başka insanların yanında dengemi koruyamıyorum... Hayır diyemiyorum... Temasa geldiğim kimselere karşı aşağılık duygusu duyuyorum.» Bu durum için verilen uygulama kursunun anahtarı aşağıda verilmiştir.

İLK DÜŞÜNCELER : Sizin bütün insanlara veya herkese eşit olduğunuz gerçeğini zihninize yerleştirmelisiniz. Aynı kaynaktan geldiniz. Aynı bir tek hayatın bir görünümüsünüz. Mutlak'ın gözünde her hangi bir kimseyle eşitsiniz, hatta dünyadaki en üstünle bile. Gerçek «Tanrı'nın onları gördüğü gibi şeyler»dir ve gerçekte siz ve diğer insanlar eşitsiniz. En azından BİR'siniz. Bütün aşağılık duyguları hayaldir, hatadır, yalandır ve gerçekten varlıkları yoktur. Diğer kimselerle beraberken bu gerçeği hatırlayınız ve sizdeki hayatın özünün onlardaki hayatın özüyle konuştuğunu anlayınız. Hayatın özünün sizin içinizden akmasında izin veriniz ve şahsi kişiliğinizi unutunuz. Aynı zamanda, aynı hayat özünün sizinle beraber bulunan kimsenin kişiliğinin arkasında ve üstünde bulunduğunu görmeye gayret ediniz. O da sizin gibi bir kişilik, bir şahsiyet olmakla hayatın özünü saklamaktadır. Daha az veya daha fazla değil. Gerçekte ikiniz de «BİR»siniz. «BEN» bilincinizin ileriyi aydınlatmasına izin veriniz ve böylece yükselme ve cesaret hissini deneyeceksiniz. Karşınızdaki da bunu hissedecektir. İçinizde manevi fiziksel cesaret kaynağı vardır. Korkmak için hiçbir neden yoktur. Korkusuzluk sizin Tanrısal mirasınızdır. Ondan yararlanın. Sizin kendi bilinciniz vardır. Çünkü kendiniz içinizdeki «BEN»dir. Önemsiz bir şahsiyet değildir. Bu «BEN»e güvenmek zorundasınız. «BEN»in varlığını hissedinceye kadar içinize çekiliniz. Sonra hiçbir şeyin sarsamayacağı veya rahatsız edemeyeceği bir kendinize güven duygusuna kavuşacaksınız. Bir kez devamlı «BEN» bilincine ulaştınızmı dengeye ulaşacaksınız. Bir kudret merkezi olduğunuzu anladı-

nızmı öyle yapmak gerektiğinde «hayır» demekte zorluk çekmiyeceksiniz. Bir kez gerçek tabiatınızı (gerçek varlığınızı) tanıdınızmı bütün aşağılık duygusunu kaybedeceksiniz. Bir tek hayatın görünümü olduğunuzu ve arkanızda Evrenin büyüklüğünün, kudretinin ve sağlamlığının bulunduğunu bileceksiniz. Kendinizi anlamakla başlayın. Sonra aşağıdaki zihinsel eğitim yöntemini izleyerek ilerleyin.

KELİME İMAJLARI : Zihin için bir fikir etrafında, bu fikir kelimelerle ifade edilmedikçe kendini inşa etmesi zordur. Bir kelime bir fikrin merkezidir. Tıpkı bir fikrin zihinsel imajın merkezi ve zihinsel imajın da büyüyen zihinsel alışkanlığın merkezi olması gibi. Bunun için Yogiler sözcüklerin bu yönde kullanılmasına büyük önem verirler. Üzerinde çalıştığımız örnekte ana düşünceyi billurlaştıran az sayıda kelimeleri önünüzde tutmayı telkin ediniz. Aşağıdaki kelimeleri teklif ediyoruz. «BEN» ; cesaret ; güven ; denge ; dayanıklılık ; eşitlik.... Bu sözcükleri hafızanıza işleyiniz. Sonra her kelimenin manalandırılmasının açık bir kavramını zihninizde tesbit etmeye gayret ediniz. Böylece her birisini söylediğinizde canlı bir fikir haline yükselsin. Papagan yahut fotoğraf gibi tekrarlamaktan sakının. Her kelimenin anlamının açıkça önünüzde bulunmasını sağlayınız. Böylece onu tekrarladığınızda manasını da hissediniz. Sözcükleri yeri geldikçe sık sık tekrarlayınız. Kısa bir zaman sonra, sarıcı ve güçlendirici etki yapan zihinsel bir ilaç gibi rol oynadıklarını görmeye başlayacaksınız. Sözcükleri anlayarak tekrarladığını her defasında seyyahat etmek istediğiniz zihinsel yollarda bir şeyler temizleyeceksiniz.

UYGULAMA : Boş vakitlerinizde ve günlük hayatınızın işlerine zarar vermeksizin hayal kurabildiğiniz zamanlarda ve muhayyilenizi oyun oynamaya davet ettiğinizde sözcüklerin ifade ettiği nitelikler sahip olduğunuzu resmetmeye gayret edin. Kendinizi çeşitli şartlarda istenilen nitelikleri kullanırken ve onları tam anlamıyla ortaya koyarken düşünün. Kendinizi, rolünüzü mükemmel biçimde oynarken ve bu nitelikleri gösterirken düşünmeye gayret edin. Bu hayallere izin verirken utanmayın. Çünkü onları izlenecek şeylerin kehanetleridir ve temsilden önce rolünüzün provasını yapmaktasınız. Uygulama mükemmeli yapar. Eğer hayalinizde belirli tarzda davranmaya kendinizi alıştırırsanız, gerçek piyes oynanırken rolünüzü daha kolay yaptığınızı göreceksiniz. Pek çoğunuza bu çocukca gelebilir. Tanıdıklarınız arasında bir aktör varsa, bu hususu onunla konuşun. Bütün kalbiyle tavsiye edecektir. Sizin için bu yönde nasıl bir uygulama yapmak gerektiğini size söyleyecektir. Tekrarlanan uygulama ve provalar bir kimsenin zihnine bir karakteri o kadar ciddi biçimde yerleştirir ki bir zaman sonra onu terk etmekte zorluk çekilir, diye ayrıca belirtecektir. Rolünüzü istediğiniz karakterinize göre iyi seçin. Arkasından onu zihninize iyice yerleştirin, uygulayın, uygulayın, uygulayın. İdealinizi daima gözönünde tutun. Onunla büyümeye gayret edin. Sabır ve sebatla alıştırma yaparsanız başarırsınız.

Fakat bundan daha fazlası da var. Uygulamanız yalnızca özel provalarla sınırlamayınız. Elbiseli provaya da, halka açık provaya da ihtiyacınız vardır. Bunun için, işe iyi başladıktan sonra büyüyen karakter alışkanlığınızı günlük hayatınız-

da uygulamaya başlayın. Önce önemsiz durumları seçiniz ve «onların üzerinde deneyiniz.» Sizi daha önce ciddi biçimde rahatsız eden şartların üstesinden gelebildiğinizi göreceksiniz. İçinizden gelen ve artan bir kudret ve kuvvetin bilincine varacaksınız. Kendinizi gerçekten değişmiş bir kişilik olarak tanıyacaksınız. Ne zaman iyi bir fırsat çıkarsa düşüncelerinizin kendilerini ifade etmesine izin veriniz. Şansınızı zorlamaya değil, yalnızca gücünüzü denemeye gayret ediniz. Örneğin «hayır» diyebileceğiniz lutuflarınızı istemeleri için insanları zorlamayın. Hiçbir şekilde zorlamadan çok gerçek deneyler yapabilirsiniz. İnsanlar içinizdeki ve arkanızdaki kudret hissiyle ve o gözle bakmaya kendinizi alıştırın, kısa zamanda onların kişiliklerinin aslını görebileceksiniz ve anlayacaksınız ki onlarda bir tek hayatın başka bir bölümünden size bakan parçalarıdır. Bunun için korkulacak hiç bir şey yoktur. Kendi gerçek varlığınızı kavramanız eğer kişiliğiniz hakkındaki yanlış fikirleri bir tarafa bırakırsanız, denediğiniz şartlar altında dengenizi elde edebilmenizi sağlayacaktır. Kendinizi (küçük kişiliğinizi) bir süre için unutunuz ve bir parçası olduğunuz Evrensel Varlığa zihininizi bağlayınız. Sizi üzen bütün şeyler şahsi hayatın olaylarıdır ve Evrensel hayat yönünden bakıldığında bir hayal gibi görünürler.

Evrensel Hayatı, günlük hayatınız içinde olabildiğince, mümkün olduğunca çok yanınızda bulundurunuz. O herhangi bir yerden daha çok oraya aittir. Bir kudret kalesi, sorunlarla dolu günlük hayatınızın karışık durumlarında size bir **sığınak** olduğunu gösterecektir.

Daima hatırlayınız ki «BEN» zihinsel durumların ve alışkanlıkların efendisidir. İrade «BEN»in doğrudan doğruya bir aletidir ve kullanılmaya her an hazırdır. Ruhumuzun, sizi kudretli yapacak zihinsel alışkanlıkların gelişmesine ait güçlü arzularla dolmasına izin veriniz. Tabiatın planı kendisi için güçlü bireysel ifadelerini üretmektir ve size kudretinizin artmasına yardım etmekten memnundur. Kendisini kuvvetlendirmek isteyen kimse, çalışmalarında ona yardım eden büyük güçleri arkasında bulacaktır. Çünkü o, doğanın sevgili planlarının dışında bir şey yapmamaktadır. Tabiat yüzyıllardan beri neyi sağlamaya çalışmaktaydı? Egemenliğinizi anlamak ve ifade ettiren herşey sizi güçlendirir ve doğanın yardımını emrinize verir. Bunu günlük hayatta da görebilirsiniz. Tabiat güçlü bireylerden hoşlanıyormuş ve onları ileri gitmeğe zorlamaktan zevk alıyormuş gibi görünmektedir. Egemenlik ile dış alemdeki tabiat kadar kendi alt seviyenizdeki tabiatınız üzerinde de hakimiyetinizi kastediyoruz. «BEN» efendidir. Bunu unutmayın, ey öğrenci, ve devamlı biçimde bunu ileri sürün.

Sağlık ve sükünet sizin olsun.

ONBİRİNCİ DERS İÇİN

M A N T R A M

Zihinsel alışkanlıklarımın efendisiyim. Karakterimi kontrol ederim. Kudretli olmak istiyorum. Bana yardım etmeye tabiatın güçlerini çağıracağım.

ONİKİNCİ DERS

BİLİNÇALTI ETKİLER

Bu derste bilinçaltı düşünmenin bazı özelliklerine değinmek istiyoruz. Bunların üzerinde bazı ekoller, batılı yazarlar ve öğrenciler son yirmi seneden beri çok durmaktadırlar. Fakat yanlış anlaşılmakta ve ne yazıkki konunun cazibesine kapılanların bir bölümü tarafından kötüye kullanılmaktadır. «Düşünce gücü» dediğimiz şeyden söz etmiştik. Bu güç tam anlamıyla gerçektir. Doğanın güçlerinden herhangi birinin kullanılışı gibi günlük yaşantımızda özellikle kullanılabilir ve uygulanabilir. Halen, zihin gücünü öğrenen öğrencilerin çoğu onu kötüye kullanmaktadır. Yalnızca kara büyü ekollerinin müritlerine layık biçimde uygulamakta ve alçalmaktadırlar. «İşlemlerin» bencilce ve çok zaman alçakca amaçlarla kullanılışı işitiriz. Bu uygulamaları yapanların harekete geçirdikleri okkült yasalarından tamamen habersiz görünmektedirler. Korkunç bir ters tepki kaçınılmaz şekilde, zihinsel etkilerin bu negatif biçimini uygulayanların üzerine çökmektedir. Zihinsel gücün bu yersiz kullanılışının doğasını ve etkileriyle ilgili, hüküm süren cehalete ve aynı zamanda böyle bencil ve yersiz kullanışlarla ilgili bayağı adetlere şaşmaktayız. Bu daha çok gerçek okkültistin böyle şeylerle hatta zihinsel güçlerle 'başarı' arayanlara dahi gerekli olmadığını bilmesinden ileri gelmektedir. Yersiz kullanılışındaki gibi, zihinsel güçlerin kullanılışının gerçek bir yöntemi vardır. Bu dersimizde konuyu açık ve kesin

biçimde öğrencimizin önüne getirebileceğimize inanıyoruz.

İlk kursumuzun (Fourteen Lessons in Yoga Philosophy and Oriental Occultism) «Düşünce dinamiği, telepati vb.» ve «Fiziksel etkiler» başlıklı derslerinde bir zihnin başka bir zihin üzerindeki etkileriyle ilgili genel bir fikir vermiştik. Başka pek çok yazar da Batı dünyasının dikkatini aynı olaylara çekmişti. Son yıllarda Batılıların arasında konunun bu yönüne genel bir ilgi uyanmaktadır. Konuyla ilgili, birbirlerine karşı ekoller pek çok ve fevkalade kuramlar geliştirmişlerdir. Fakat birbirleriyle çelişen teorilere rağmen temeldeki olaylar üzerinde genel bir benzerlik vardır. Hepsi zihinsel güçlerin bir kimsenin kendini ve başkalarını etkilemekte kullanılabileceğini kabul etmektedirler. Birçokları da bu zihinsel güçleri kendi bencil amaç ve niyetleri için kullanmaya başlamışlardır. Böyle yapmakta haklı çıkacaklarına inanmakta ve uygulamalarıyla etraflarında fiziksel sebep ve etkilerin ağından haberdar bulunmamaktadırlar.

Şimdi, başlangıçta öğrencilerimizin zihinlerinde şu olayı iyice yerleştirelim. Kendi içlerindeki kudretin gerçek kaynağından habersiz kimseler, başkaları tarafından kullanılan zihinsel güçlerden etkilenebilirler ve çok zaman da etki altında kalırlar. Aynı şekilde hakikattir ki, kendi içindeki «BEN»i, kendi gerçek ve tek bölümünü anlayarak, kendini güçlendirmiş hiçbir kimse bu yolla etkilenmez ve etkilenemez. İnsanın «BEN»i kendi gerçek ve tek bölümü ve başkalarının hücümlarına karşı kudretin zapt olunamaz kalesidir.

Korkmak için hiçbir sebep yoktur. Başkaları tarafından karşılıklı etkileneceğinden devamlı biçimde korktuklarını açığa vuran Batılı öğrencilerin çoğu için, bütün bu korkular için hiçbir neden yoktur. İçindeki «BEN»i anlamış kadın veya erkek herkes, önemsiz irade eksersizleriyle, kendilerini başkalarının zihinlerinden yayılan düşünce dalgalarını püskürtecek bir zihinsel «Aura» ile kuşatırlar. Hayır, bundan daha fazlasını açıklayalım. «BEN»in tanınması ve üzerinde bir süre meditasyon yapılması kendiliğinden böyle bir «Aura» etkisini sağlayacak ve karşı düşüncelerin geri dönmesini ve geldikleri kaynağa gitmelerini temin edecek canlıkla «Aura»yı besleyecektir. Geri yollanan düşünceler, onların kaynaklandığı yanılmış zihinde, böyle uygulamaların yaralayıcı ve sakınılması gerektiği inancını getirdiğinden iyi bir amaca hizmet eder.

«BEN»i bu biçimde anlayış, ilk dersimizde de belirttiğimiz gibi, kendini korumanın en iyi ve biricik gerçek yöntemidir. Varlığın «hayal yönüne - Negatif yönüne - ait zihinsel etkilenmenin bütün olağanüstü olaylarını ve güçlü olmak zorunluluğunu kapsayan gerçek ve pozitif yönünü hatırlattığımızıda daha kolay anlaşılır. İçinizdeki gerçek olanı kimse etkileyemez. Siz bu gerçek olana anlayış ve kavrayış ile yaklaştıkça daha kuvvetli hale gelirsiniz. **Bütün sır buradadır.** Üzerinde düşününüz.

Fakat, «BEN» bilincinde, daima ciddi şekilde, bulunabilen çok az kimse vardır. Diğerleri, bu konuda gelişirlerken yardım isterler. Böylelerine şunu söylemek isteriz: «Mümkün olduğu kadar

«BEN» anlayışına sokulunuz. Ruhsal ayaklarınızı gerçek varlığınızın kayalığı üzerinde ciddi şekilde tutunuz.» Eğer insanların, şartların yahut eşyaların sizi açık biçimde etkilediğini hissediyorsanız, cesaretle toplanınız ve etkiyi reddediniz. Şunun benzeri sözler söyleyiniz: «Kişilerin, şartların veya eşyaların beni tersine etkileyen kuvvet ve etkilerini REDDEDİYORUM. Bunların üzerinde egemenliğimin, kudretimin ve gerçeğimin bulunduğunu İDDİA ediyorum.» Bu sözler çok basitmiş gibi görünebilir. Fakat altında yatan gerçeğin bilinci ile söylendiğinde kudretli bir güç haline gelir. Tabii anlarsınız ki bu sözlerin kendisinde sihir veya her hangi bir özellik yoktur. Harflerin veya seslerin bir araya gelmesinden oluşmuş kelimelerdir. Özellik sözcüklerin anlamlandırdığı fikirdedir. Bu cümlelerin, çevrenizi kaplamış yıkıcı veya zıt etkilerin üzerindeki etkisi sizi şaşırtacaktır. Eğer, şimdi bu kelimeleri okuyan siz, kendinizi her hangi bir zıt veya yıkıcı etkinin altında hissediyorsanız, O zaman doğrulunuz; Omuzlarınızı geri atınız; başınızı kaldırınız cesaretle ve korkusuzca etrafınıza bakınız ve bu kelimeleri ciddiyet ve inançla tekrarlayınız. Zıt etkilerin kaybolduğunu hisedeceksiniz. Bulutların sizden hemen hemen uzaklaştığını göreceksiniz. Derhal bir kez deneyin. Hem de daha ileride yazdıklarımızı okumadan. Yeni bir kuvvet ve gücün bilincine varacaksınız.

Zıt etkileri böylece reddetmekle tamamen haklısınız. Etkileyici yahut yıkıcı düşünce bulutlarını geriye püskürtmek için tam anlamıyla hakkınız vardır. Gerçek kayasının, Gerçek kişiliğinizin üzerinde durmak hakkı tamamen sizindir. Dünya-

nın bu olumsuz düşünceleri, genellikle ve bazı kimselerde özellikle, hayatın karanlık yönlerine aittir. Onlardan kurtulmak istemek hakkınızdır. Hayatın aynı yönüne ait değilsiniz. Onları reddetmek ve ufuklarınızdan uzaklaşmalarını istemek hakkınız ve hatta görevinizdir. Siz ışığın çocuğusunuz ve karanlığa ait şeylerden kurtulmayı öne sürmek hakkınız ve görevinizdir. Bu karanlık güçlerin üzerinde egemenliğinizi ve üstünlüğünüzü belirttiğinizde yalnızca gerçeği söylemektesiniz. Bilginiz ve inancınız ölçüsünde kudret sizindir, elinizdedir. İnanç ve bilgi insanı bir Tanrı haline getirir. Eğer biz ne olduğumuzu tamamen tanır ve anlarsak, düşüncenin bütün olumsuz ve karanlık dünyasının üzerine yükseliriz. Fakat biz neslimizin korku ve zayıflık düşünceleriyle o derece uyuşturulmuş ve kör edilmişiz ki ve etrafımızdan duyduğumuz zayıflık telkinleriyle o kadar hipnotize edilmişiz ki, en iyimiz bile ara sıra ümitsizlik ve cesaretsizliğin derinliklerine batmaktan kurtulmayı çok zor bulur. Fakat, kardeşlerim, şunu tekrar hatırlayalım. Bu geriye dönüş, belirttiğimiz gibi, çok nadir olur. Ve daha kısa zamanda son bulur. Yavaş yavaş onlardan tamamen kurtulmalıyız.

Bazıları sorunun olumsuz yönü üzerinde fazlaca durduğumuzu zannedebilir. Fakat, söylediklerimizin zamanının geldiğini ve bu dersleri okuyanların onlara en çok gerek duydukları hususlar olduğunu hissediyoruz. Düşüncenin bu olumsuz ve zıt gücüyle ilgili çok şey söylenmiştir. Herkes onların üzerine yükselişin kendi güçleri içinde ve onları mağlup edecek silahların şimdiden kendi ellerinde bulunduğunu öğrenmeleri iyidir, gereklidir.

İlerlemiş pek çok öğrenci arada bir neslimizin düşüncelerinin zıt etkilerine ve çevrelerindeki kimselerin ürettikleri diğer düşünce etkisi bulutlarına üstün geldiklerini unuturlar. Olumlu, ümit dolu düşünce dalgası gönderenlerin ne kadar az ve cesaretsizlik, korku ve ümitsizlik dalgalarını devamlı yayanların ne kadar çok olduğunu düşündüğümüzde, şüphesiz biz de cesaretsizlik, yardım eksikliği ve «neye yarar?» hissine kapılırız. Fakat, yıkılmamak, ayağa kalkmak ve kişisel düşünce dünyamızı ilgilendirdiği ölçüde, **bu şeylerin varlığının bulunmadığını inkar etmek** için uyanık ve tetikte durmalıyız. Bu son cümlede fevkalade önemli bir okkült gerçek yatmaktadır. Kendi kişisel düşünce dünyamızı yapan, koruyan ve yıkan biziz. Görünmesini istediğimizi düşünce dünyamıza getirebiliriz. İstediğimizi orada korur, istediğimiz düşünce formlarını orada yetiştirir, geliştirir ve büyütürüz. Dışarı atmayı istediğimizi yıkabiliriz. «BEN» kendi düşünce dünyasının efendisidir. Ey öğrenciler bu büyük gerçek üzerinde düşününüz. Arzularımızla onları var ederiz. Doğrulayarak ve onaylayarak onları korur ve güçlendiririz. İnkar ve red etmekle onları yıkarız. Hintliler, halk arasında yaygın dinsel kavramlarında «BİR»i, Brahma'yı yaratıcı; Vişhu'yu koruyucu ve Şiva'yı yıkıcı diye bir teslis (üçleme) biçiminde tanımlarlar. Bunlar genellikle varsayılabileceği gibi üç ayrı Tanrı değil, fakat Tanrı'nın veya varlığın üç ayrı görünüşünün bir teslisi halinde birleştirilmesidir. Bu üç katlı varlık «en yüksekden en aşağıya kadar» bireylere de uygulanabilir. «BEN» bireyin varlığıdır ve düşünce dünyası onun görünümüdür. O, dilediği gibi yaratır, korur ve yıkar.

Bu fikri kafanızdan hiç çıkarmayınız ve sizin bireysel düşünce dünyanız kendi tezahür, görünüm alanınızdır. Orada devamlı yaratıyor - devamlı koruyor - devamlı yıkıyorsunuz. Eğer kendi düşünce dünyanızda her hangi bir şeyi yıkabiliyorsanız, ilgilendiğiniz kadarıyla onu uygulama alanından da çıkarabilirsiniz. Eğer kendi düşünce dünyanızda her hangi bir şeyi yaratıyorsanız, onu ilgilendiğiniz kadarı ile uygulama alanına getirirsiniz. Eğer herhangi bir şeyi korursanız etkili biçimde ve tam işlerlik ve etkiyle hayatınızda korursunuz. Bu gerçek, konunun daha yüksek bölümlerine aittir. Çünkü onun açıklanması Mutlak ve onun görünümü ile «Kendi İçindeki Varlık»ın açıklanmasına bağı nedeniyle çok karışıktır. Fakat yukarıda söylediklerimiz bile uyanık öğrencilere yeteri kadar ipucu verir ve onların bu olaydaki gerçeği kavramlarını ve ilkelerini kendi hayatlarında uygulamalarını sağlayabilir.

Eğer bir kimse neslinin düşünce düzeyinde yaşıyorsa onun yasalarına bağımlıdır. Çünkü her hayat düzeyinde sebep - netice yasası kesinlikle yürürlüktedir. Fakat kendisi neslinin düşünce düzeyinin ve «BEN»i ve gerçek kişiliğini tanıma düzeyinin üzerine çıkarırsa ; kendisini de düşük düzeyli neden-sonuç yasasından kurtarır ve kendisini daha yüksek seviyeye ulaştırır. Orada rolünü daha üst seviyede oynar. Böylece sizin kudret kaleniz ve sığınağınızın daha yüksek düzeyde bulunduğunu size durmadan hatırlatmaktayız. Fakat, bununla beraber daha alt düzeyin yasaları ve özellikleriyle uğraşmak zorundayız. Çünkü bu dersleri okuyanların pek azı devamlı biçimde daha yüksek seviyede kalabilir. Büyük çoğunluk daha

yüksek düzeye kısmen yükselmekten fazla bir şey yapamaz. Bunun sonucu, birisinde kısmen, fakat her iki düzeyde de yaşar. Sonuçta her iki düzeyin yasaları arasında mücadele olur. Bu aşama bilgi edinme yolunun en zor yerlerinden biridir ve fiziksel gövdenin doğum sancılarına benzer. Fakat üst düzeyde doğduğunuzda en şiddetlisinden sonra gelen ağrı daha hafifleyecek en sonunda kaybolacaktır. Arkasındanda sulh ve sükunet gelecektir. Ağrılar en şiddetli iken yeni ruhsal doğuşunuzun krizine eriştiğinizin kesinlik kazanmasıyla sevinecek ve sonra sükunete ulaşacaksınız. Sonradan göreceksiniz ki bu sulh ve saadet bütün mücadele ve acılara değmektedir. Yolumuzun yolcusu arkadaşlarımız, cesaretli olunuz. Kurtuluş yakındır. Yakında fırtınayı izleyen sessizlik gelecektir. Denemesini geçirdiğiniz acıları gayet iyi biliyoruz. Bunlar büyümenizin gerekli bir bölümüdür. Bütün hayat bu planı izler. Çalışma ve doğum sancıları kurtuluşun önünde gider. Hayat böyledir -ve hayat gerçeğin üzerine kurulmuştur.- Dünyada her şey iyidir. Bu derste böyle şeyleri söylemeyi planlamadık. Fakat yazarken bu dersleri izleyen sınıftan büyük bir yardım isteme, cesaretlendirme ve ümitlendirme çığlığı geldi ki, yaptığımız gibi cevap vermekte kendimizi yükümlü saydık. Sulh ve sükunet sizin ve hepinizin olsun.

Ve şimdi «bilinçaltı etki» dediklerimizi yömeten yasalar hakkındaki görüşlerimizi belirtmeye başlayacağız.

Okkült öğrencilerinin hepsi, insanların başkalarının düşünceleri tarafından geniş biçimde etkilendiği ve etkilenebileceği gerçeğini bilirler. Yal-

nızca, bir şahsın zihninden bir diğerininkine yöneltilen düşüncelere ait örneklerin bulunduğu hallerde değil, gönderilen düşüncelerde belirli bir yön ve niyet bulunmasa da bu böyledir. Düşünce titreşimleri, onları gönderen düşünce gücü bittikten sonrada astral atmosferde uzun zaman ayrılmak istemez. Astral atmosfer, geçmiş bir çok yılların düşünürlerinin titreşimleriyle yüklüdür ve hala onları kabul etmeğe hazır zihinleri etkilemek için yeterli canlılığa sahiptir. Ve hepimiz de kabul etmek alışkanlığında olduklarımıza aynı tabiattaki düşünce titreşimlerini cezbederiz. Cazibe yasası bütünüyle işlerliktedir. Konu üzerinde çalışan bir kimse her yönüyle onun delillerini görebilir.

Bizde çeşitli çizgilerde, devam ettirici ve kabul ettirici düşünceler aracılığıyla kendimize bu düşünce dalgalarını davet ederiz. Eğer neş'eli, parlak ve iyimserlik çizgisinde düşünme alışkanlığını geliştirirsek, başkalarının benzer düşünce titreşimlerini kendimize cezbederiz. Çok geçmeden neş'eli düşüncelerin her yönden zihnimizi doldurduğunu görürüz. Bunun gibi hüzün, ümitsizlik, karamsarlık düşüncelerini beslersek, başkalarının zihinlerinden yayılmış benzer düşünce akımlarına kendimizi açık tutarız. Kızgınlık, nefret yahut kıskançlıkta bu alt düzeydeki hislerin ateşini canlı tutmaya ve alevini beslemeye hizmet eden benzer düşünceleri çekeriz. Sevgi düşünceleri, sevgi duygusunun sıcaklığı ile bizi doldurmaya eğilimli, diğer kişilerin sevgi düşüncelerini kendimize çekebilmek eğilimindedir.

Yalnızca başkalarının düşünceleri tarafından bu yolla etkilenmek değil, aynı zamanda «telkin»

diye bilinen olay da bu bilinçaltı etki konusunda önemli bir rol oynar. Zihnin; diğer kişilerin davranış, görünüş, yüz ifadeleri veya sözleriyle delillendirilmiş fikir ve hissedişlerini, heyecanlarını, huylarını, düşüncelerinin akislerini kopya etmek eğilimi bulunduğunu görürüz. Eğer hüzünlü mizaçtaki kişilerle birlikte olursak «telkin» yasasını bilmedikçe ve onunla önlenmedikçe, bu yasaya göre onların zihinsel rahatsızlıklarına yakalanmak riskine gireriz. Aynı şekilde neş'e de bulaşıcıdır. Neş'eli kimselerle arkadaşlığı devam ettirirsek, zihinsel niteliklerini almak ihtimali çoktur. Aynı kural başarılı ve başarısız kimselerle arkadaşlık yapıldığında da uygulanır. Eğer kendimizi onlardan devamlı yayılan telkinleri almağa bırakırsak, zihnimizin diğer şahısların ses tonlarını, davranışlarını, özelliklerini, tabiatlarını ve karakterlerini kopya etmeye başladığımızı görürüz ve çok geçmeden aynı zihinsel düzeyde yaşamaya başlarız. Tekrar tekrar söylediğimiz gibi bu hususlar yalnızca kendimizi etkileri kabul etmeğe bırakırsak doğrudur. Bir kimse telkin yasasına hakim olmadıkça az veya çok onun tarafından etkilenmesi muhtemeldir. Hepiniz bazı kimselerin başkaları üzerindeki etkisini hatırlarsınız. Bir kişinin onunla arkadaşlık yapanlara güç ve enerji ile ilham verme yeteneği vardır. Başka birisi etrafındakileri alçaltır ve kendilerinden sakınılır. Bir diğeri güvensizlik, şüphe ve adi kurnazlık davranışları nedeniyle yanındakilere huzursuzluk duygusu verir. Başka biri etrafında bir sağlık yayar. Bazıları sağlıksız görünmedikleri halde hastalık «aura»sı ile çevrilmiş gibi görünürler. Zihinsel durumların bizim üzerimizde kendilerini kabul ettirmele-

ri için çok hassas ve ince yolları vardır. Temasa geldiklerini derinden incelemek sıkıntısına giren öğrenci bu çizgide geniş bir eğitim görebilir.

Tabii ki çeşitli kişiler arasında telkine yatkınlık derecesinde büyük farklılıklar vardır. Tamamen bağışıklığı olanlar da vardır. Diğer tarafta, bilinçli veya bilinçsiz başkalarının telkinlerinden devamlı ve güçlü biçimde etkilenenler de vardır ki bunların kendilerine ait hiç bir bağımsız düşüncesi yahut iradelerinin hemen hemen hiç bulunmadığı söylenebilir. Fakat aşağı yukarı herkes az veya çok derecede tekline açıktır.

Söylediklerimizden bütün telkinlerin «kötü», zararlı ve istenmez oldukları sonucu çıkarılmamalıdır. Bir çok telkin bizim için çok iyidir ve zamanında geldiğinde çok yardım eder. Bununla beraber, bilinçaltınızda yer etmelerine izin vermeden önce bu telkinleri daima **zihninizde kontrol etmeniz iyi olacaktır.** Konu ile ilgili dış teklinleri inceleyebilirseniz de en son karar sizin olmalıdır. Başkasının değil.

Daima hatırlayınız ki, **SİZ** kendi zihni ve iradesi bulunan bir bireysiniz. «BEN» bilinci üzerinde ciddiyetle durunuz. Böylece başkalarının zıt telkinlerine karşı fevkalade bir kudret gösterebildiğinizi göreceksiniz. Kendi telkinciniz kendiniz olunuz. Bilinçaltı zihninizi siz etkileyiniz ve siz eğitiniz. Başkalarının telkinleriyle onun karıştırılmasına izin vermeyiniz. Bireysellik duygusunu büyütünüz.

Son yıllarda, Batı dünyasında, madde üzerindeki bilgiler ve başarılar üzerine zihinsel davra-

nışın etkileri ile ilgili pek çok şey yazılmıştır. Her ne kadar bunların çoğu güvenilmez hayal ürünü iseler de, hâle hepsinin altında yatan çok ciddi ve katı bir temel vardır.

Şüphesiz gerçektir ki bir kimsenin mevcut zihinsel davranışları kendi hayatında devamlı tezahür etmekte ve maddeleşmektedir. Eşyalar, şartlar, halk, planlar bir kudretli zihinsel davranışının genel idealine uyar görünmektedir ve bunlar bir seri hareket doğrultusunda zihinsel yasanın işlemini oluşturur.

İlk önce, zihinsel bir hedef gurubuna doğru yöneltildiğinde bu hedeflerle ilgili şeyleri keşfetmek için çok uyanık olur. Düşünülen hedeflere ilerletecek olaylar, fikirler, şahıslar, fırsatlar, eşyalar sıraya konur. Olayları araştıran kimse bazı teorileri ıspatlar ve teorisini reddeden olayları gözden geçirir. Bir iyimser ile karamsar aynı caddeden geçerken her biri kendi fikirlerine yakışır binlerce şey görür. **Kay**'ın söylediği gibi: «bir kimse bir aramayı kafasına koydu ise, onun açık bir görüntüsünü kafasına iyice yerleştirir. Çok muhtemelen onu da bulur. Halbuki başka zaman gözünden kaçabilirdi. Böylece bir kimse bir konu üzerinde düşünmeyi kafasına koydu ise her şeyin düşüncesi ona benzer yahut onun üzerine kurulur ve onu tanımlamaya yönelir, her yönü ile ortaya çıkar. Gerçekten göz için dediği gibi, zihin içinde de şöyle söylenebilir: «O yalnızca idrak gücüyle beraber getirdiği şeyleri algılar.» «Bununla ilgili olarak **John Burroughs** şöyle demiştir: «zihinde eğrelti otu taşımayan hiç bir kimse eğrelti otunu bulamaz. Gözleri papatyalarla büyü-

lenmiş bir kimse geçtiği her tarladan onları toplar. Onları kolayca tanır. Çünkü gözleri onları bulmak üzere görevlendirilmiştir.»

Zihin bazı ideal ve amaçlar üzerine ciddi şekilde toplanırsa, onun çeşitli güçleri ve tamamı bu idealin gerçekleşmesi ve tezahürüne yönelir. Binlerce yolla zihin, kişisel zihin davranışları ile bu hedefe yöneltir. Zihinsel çalışmanın büyük bir bölümü bilinçaltında tamamlanır. Bu durum istediklerinin açık bir zihinsel görüntüsün zihin gözü önünde korumayı üstlenmekte başarılı olmayı dileyen herkes için çok önemlidir. Arzu edilen şey, hemen hemen gerçek oluncaya kadar resim gibi tasarlanmalıdır. Bu yolla bütün zihinsel kuvvet ve kudret yardıma çağrılır. Bilinçaltında, işin tamamlanması için yürünecek açık bir yol yapılır. Bununla ilgili olarak **Bain** şunları söylüyor: «Yeni bir konstrüksüyon amaçlandığında neyi hedef aldığımızı net bir biçimde tasarlamalıyız. Çok aşikar ve kolay anlaşılır bir modelin önümüze koyduğumuzda, başarılı ve doğru bir yoldayız demektir. Bulanıklık ve kararsızlık ölçüsünde sendeler ve hata yaparız.» **Maudsley** de der ki: «Ne yapacağımızı bilmeksizin istemli bir hareket yapamayız. Kendimize bir şeyi yapmayı öğretinceye kadar, ne yaptığımızı kesin biçimde bilemeyiz.» **Carpenter** ise şunları ifade eder: «Belirli bir fikir üzerinde dikkatin devamlı toplanması, yalnızca zihnin değil bedenin üzerine de hükmeden bir güç verir.» **Mullende** şöyle der: «Kendi gücümüze ait fikirler hareketlerimize de güç verir. Kaslarının gücüyle bir şeyi etkileyeceğine inan bir kimse, kendi gücüne o kadar güvenmeyenden daha kolayca o işi yapar.» **Tanner** der ki: «İnanmak hemen he-

men başarının sonuçlanmasına denktir. Olağanüstü deliller irade gücünün, iradenin etkilemediği kabul edilen kasları bile etkilediğini göstermektedir.»

Aynı yönde bir çok Batılı yazarlar, Yogilerin çalışmalar üzerinde fikirlerin etkilemesi ilkesine kendi tanıklıklarını da eklerler. **Kay** şunları yazmıştır: «Ne yapmak istediğimize ve nasıl sonuçlandırılacağına dair açık ve tam bir fikir hayatta ki işlerimizin hepsinde son derecede değerli ve önemlidir. Bir kimsenin idaresi tabiidir ki kendisini zihninde bulunan düşüncelerine göre şekillendirir. Yüksek bir ülküye sahip olmak ve onu daima göz önünde tutmak kadar hiçbir şey hayattaki başarıya katkı yapamaz. Bu durumda başarıya ulaşmakta muvaffakiyetsizlik yoktur. Beklenmedik sayısız şartlar engelliyecek gibi görünür. Fakat amaç zihinde devamlı tutulursa, ortaya çıkan uygun durumlardan yararlanmaya daima hazır halde bulunulur.» Aynı çizgide **Foster** şu dikkate değer deyimleri yazmaktadır: «Hayat şartlarının, onlara boyun eğmiyen bir ruha boyun eğdiklerini ve ilk önce engellemek istedikleri halde köle gibi hizmet etmek üzere teslim olduklarını görmek harukuladedir. Ciddi ve kararlı bir ruh tanındığında, onun etrafının nasıl temizlendiğini ve yer açıldığını ve kendisine bağımsızlık verildiğini görmek çok ilgi çekicidir.» **Simpson** da der ki: «Ateşli bir arzu ve yorulmaz bir irade imkansızları veya soğuk ve zayıflara öyle görünenleri, gerçekleştirebilir.» **Maudsley** şöyle söylediğinde şiddetli arzular taşıyan gençlere büyük bir gerçeğin sırrını vermektedir: «Böylece, bu yüksek bir amaç edinme istekleri kehanetlerimiz ve oynayacağımız rolün ön-

cüleridir.» Biz de **Lytton** tarafından not edilen şu paragrafı ekleyebiliriz: «Cesaretle ve soylu biçimde hayal kurunuz ey gençler! hayalleriniz gerçekleşecektir.»

Bu zihinsel görüntünün gücüne ait prensibin Yogi öğretmenleri tarafından öğrencinin veya **Chela**'nın zihninde iyice yerleşmesi sağlanır. Bir evin mimarın planına göre kurulması gibi, bir kimsenin hayatının da, hüküm süren zihinsel görüntüye göre inşa edildiği öğretilir. Bu hüküm süren zihinsel imaj veya davranış etrafında zihin bilinçaltı yoluyla kendini yoğurur ve plana göre inşa edilecek malzeme için dış dünyayı hazırlar. Yalnızca bu yolla bir kimsenin karakteri meydana getirilmez. Aynı zamanda hayatının şartları ve olayları da aynı kurala uyar. Yogi öğrencileri zihin gücünün sırları hakkında bu yönde eğitilir. Öğreti onlar için kişisel arzularını gerçekleştirmek yahut başarı malzemesi inşa etmek için değildir. Çünkü böyle şeyleri yok etmesi gereği onlara öğretilir. Bununla beraber kendi etrafındaki yasaların işlemesini anlaması için bütün talimatlar öğrenciye verilir. Gizli öğreticiliğe yakın öğrenciler tarafından iyice bilinir ki, gelişmenin üst kademelerine ulaşanlar güçlerini insanlara yardım etmekte kullandırılır. Bir çok dünyasal olayı, neslimizin ilerisindeki gelişmesinin idealini görebilen ilerlemiş ruhların bazılarının zihni veya zihinleri tarafından yaratılmıştır. Aynı şeyi görerek ve üzerinde konsantre olup, üzerinde derin düşünerek geliştirici dalgaların ilerlemesini fiilen hızlandırmışlardır.

Bazı gizli öğreticiler aynı bilgilerle kişisel amaçlarını gerçekleştirmişlerdir. Onlar çok zaman

kullandıkları gücün ne olduğunu tamamen anlayamamışlardır. Fakat bu tabiatın kuvvetlerinin doğru veya yanlış kullanılabileceği gerçeğinin tekrar görülmesidir. Bu durum, neslimizin gelişmesini çok arzu edenlerin ve dünyanın gelişmesine yardım edenlerin, bu işlerinde bu kudretli güçlerini kullanmaları gereğini gösterir. Başarı cezalandırılamaz. Buna rağmen kötü kullanılışını sağlamak üzere, bir çokları kelimeleri, sanki ham, maddesel, bencil ifadelerinden başka bir şeyleri yokmuş gibi manalandırmış ve uygulamışlardır. Batı dünyası, neslimizin gelişmesinde kendine düşen rolü oynamaktadır ve temel fikiri «başarı»dır. Bir dağın tepesinden bir vadiye bakar gibi insanlar dünyasını görebilen yükselmiş ve ilerlemiş kimseler bu faal Batılı hayatının anlamını bilirler. Kudretli güçlerin faaliyetini; ne yaptıklarının en son işaretinin birazcık hayal edenler tarafından güçlü yöntemlerin çalıştırıldığını görmektedir. Bugünkü (1906) yılı) Batı dünyasının önünde büyük olaylar vardır. Fevkalade değişiklikler olmaktadır. Muhteşem şeylere zaman gebedir ve doğum saati yaklaşmaktadır. Batı dünyasındaki kadın ve erkekler içlerinde bir şeyin «başarı» için ve büyük hayat piyesinde etkin bir rol almaya sıkıştırdığını hissetmektedir. Bu sıkıştırmaya en geniş anlamı vermek ve bu anlam yönünde her türlü yasal yolu kullanmakta haklıdırlar. Zihinsel davranış veya zihinsel imaj fikri, başarı için çalışmanın en büyük faktörlerinden biridir.

Bu derste öğrencilerimize «başarı konuşmaları» yapmayı planlamadık. Bu ders başka bir alanı doldurmak için düzenlendi. Öteki konu ile ilgili bilgiler pek çok kanaldan elde edilebilir. Burada

öğrencilerimize, zamanımızın Batı dünyasında faaliyet dolu çalışmasının ve onun içinde işleyen ilkelerin anlamını göstermeye çalıştık. Maddeci dünyanın büyük başarısı zihin gücü aracılığıyla gerçekleşmektedir. İnsanlar «düşüncenin kendisini harekette gösterdiğini» anlamaya başlamışlardır. Düşünce eşyaları, kişileri ve şartları kendisine uygun biçimde kendine çekmektedir. Zihnin gücü yüzlerce yoldan görülebilir. İnanç ve iradeyle desteklenen arzunun gücü, bilinen dinamik kuvvetlerin en büyüklerinden biri halinde tanınmaya başlamıştır. Neslimizin hayatı yeni ve tuhaf bir gelişme ve evrim aşamasına girmektedir. Gelecek yıllar ZİHİN daha net ve ondan da açık biçimde, olaylar ve maddesel şeylerin temeli olarak görülecektir. «HERŞEY ZİHİNDİR» ifadesi bir hayalden, metafizik bir sözden daha fazla birşey olduğu düşünce dünyası liderleri tarafından anlaşılmaktadır.

Söylediğimiz gibi büyük değişiklikler neslimizin ve dünyanın önündedir ve her yıl bunların başlangıcını bize yaklaştırmaktadır. Gerçekte başlangıç halen üzerimizdedir. Her düşünür bir an dursun ve Yirminci Yüzyılın girmesinden beri geçen altı yıldaki değişiklikleri bir düşünsün. Eğer olayların gidişindeki eğilimi göremiyorsa yetersiz bir kimsedir. İnsanlık yeni ve büyük bir döneme girmektedir. Eskiler, yırtılan bir kılıf gibi dökülmeye hazırlanmaktadır. Eski görenekler, idealler, adetler, yasalar, ahlak ve toplumsal, ekonomik, dinsel, felsefi ve metafiziksel şeyler daha çabuk değişmekte ve neslimiz tarafından «ortaya dökülmektedir.» İnsan düşüncesinin büyük kazanı şiddetle kaynamakta ve pek çok şey yüzeye çıkmak-

tadır. Bütün büyük değişimler gibi, iyi yalnızca daha çok ıstırapla gelecektir. Bütün doğumlar ıstıraptır. Neslimiz ıstırabı ve devamlı rahatsızlığı hissetmektedir. Fakat ne hastalığı ve ne de ilacını bilmektedir. Yanlış teşhisler ve reçeteler ileri sürülmektedir ve yıllarca da bunun sürüp gideceğinin kanıtları vardır. Birçok hüda-i nabit kurtarıcılar, ruhun ve zekanın ıstırabı için reçete yazanlar ortaya çıkmakta ve kaybolmaktadırlar. Fakat onlara rağmen neslimiz beklediğine ulaşacaktır.

Önümüzdeki değişiklikler, **H. G. Wells**'in «In The Days of Comet» isimli hikayesinde anlatılan düşünce ve hayat değişiklikleri kadar büyüktür. Gerçekte, Mr. Wells bu hikayesinde, neslimizin ilerlemiş ruhlarının öğrencilerine ifade ettikleri aynı değişikliklere işaret etmiştir. Yazarın kehanet derecesindeki anlayışı, yazarın değişikliğin bizzat kendisine ait zihinsel makinanın bir bölümünü kullandığı anlaşılıncaya kadar, olağanüstü görünmektedir. Fakat, değişiklik yakından geçen bir kuyruklu yıldızın arkasında sürüklediği gazın yeryüzünü süpürmesi nedeniyle gerçekleşmiyecek, insan zihninin gelişmesiyle oluşacaktır ve yolumuzun üzerindedir. Gün geçtikçe zihinsel rahatsızlık ve huzursuzluğun işaretleri daha belirgin hale gelmemekte midir? Istırap daha büyümektedir ve neslimiz endişelenmeğe, sinirlenmeğe ve inlemeğe başlamıştır. Neyi istediğini bilmektedir. Fakat ıstırabı hissettiğini de bilmekte ve bu ıstırabı hafifletecek, giderecek bir şeyler istemektedir. Eski seyler sendelemeye ve düşmeye başlamıştır. Yıllarca kutsal sayılan ve uyulan fikirler saygısızlığın ürkütücü gösterileriyle bir kenara atılmaktadır.

Uygarlığımızın görünür yüzeyinin altında, görünür yüzeyine çıkma yolunu zorlayan fikirler ve ilkelerin zorlaması ve iniltilerini işitebiliriz.

İnsanlar oraya buraya bir önder ve kurtarıcı arayarak koşup durmaktadır. Onu bunu denemekte fakat aradığını bulamamaktadırlar. Herşeyde doyuma ulaşma aranmaktadır. O ise onlardan kaçmaktadır. Bu arayış ve hayal kırıklığı büyük değişikliğin bir bölümüdür ve neslimizi gelmesi gerekene hazırlamaktadır. Yardım henüz eşya veya maddelerden gelmiyecektir, insanın içinden gelecektir. Tıpkı Mr. Wells'in hikayesindeki kuyruklu yıldızın gazının, insanların zihnini temizlediği gibi madde de kendi yerini bulduğu zaman neslimizin zihni de, gelmekte olan yeni gelişme tarafından temizlenecektir. İnsanlar birbirlerinin ıstırabını hissetmeye başlamıştır. Eski «herkes kendi için, böylece şeytan geride kalır» kuralı ile kendisini tatminsizlik içinde bulmaktadır. Fakat şimdi o kadar tatmin olmamaktadır. En üst düzeydeki insanlar yalnız tatminsiz ve ayrı kalmaktadır. Başarısı esrarengiz biçimde kendini korkutmaktadır. Daha alt düzeydeki insanlar ise içlerindeki garip istekler, özlemler ve tatminsizlik ile kışkırtıldıklarını hissetmektedir. Böylece yeni sürtünmeler husule gelmekte, yeni ve ürkütücü fikirler birden bire ilerlemeye taraftar ve karşıtlar bulmaktadır.

İnsanlar arasındaki ilişkiler tatmin edici olmaktan uzak görünmektedir. Eski kurallar, yasalar ve bağlantılar usandırıcı bulunmaktadır. Yeni, değişik ve vahşi düşünceler insanların zihinlerine gelmektedir. Onları eskiden ağızlarına almağa cesaret edemezlerdi. Şimdi bazı arkadaşlarla ben-

zer düşünceleri kendi içlerinde bulmaktadırlar. Her nasılsa bunların alt düzeyinde belirli bir dürüstlük bulunmaktadır. Evet, sorun bundan geliyor gibi görünmektedir. **Dünya bütün insansal ilişkilerde riyakârlıktan ve ahlâksızlıktan bıkmakta** ve bir yolla, düşünce ve hareketlerde gerçeğe ve namusluluğa geri götürülmesini istemektedir. Fakat çıkış yolunu neslimiz, zihni daha da gelişinceye kadar göremeyecektir. Yeni gelişmenin ıstırabı derinliklerinde insanı tahrik etmektedir. İnsan zihnin en derin hücrelerinden yüzeye, geçmiş zamanın çirkin zihinsel kalıntılarının her çeşidi, mağarada oturduğu günlerden kalıntıları ve eski ihtirasları yükselmektedir. Daha da yükselmeye ve en sonunda kaynayan kazan sükunet buluncaya kadar kendini göstermeye devam edecektir. Ondan sonra yeni bir sulh ve insanlığın bütün deneylerinin özünün en iyi sonuçları yüzeye gelecektir.

Öğrencilerimize şunları söylemek isteriz. «İnsanlığın ileriye gidişi için yapılan mücadelede, üzerinize düşen rolü iyi oynayınız. Yapabildiğiniz en iyiyi yapınız. Hergünü kendisi ile yaşayarak, hayatın her dönemini güven ve cesaretle karşılayarak yapabildiğinizin en iyicini yapınız. Görünüşle aldatılmayınız, yahut yalancı peygamberler arkasında gitmeyiniz. Bırakınız gelişme ile ilgili işlemlerin kendiliklerinden meydana çıksın. Mücadele etmeden ve çok tahrik etmeden bu dalgalanmaya ayak uydurunuz. Yasa kendiliğinden daha iyi çalışacaktır. Temeldeki «TEK HAYAT» kavramını birazcık dahi tanıma ve anlayışına giren bir kimse kendini insanlıktaki bu değişme için seçilmiş olarak bulur. Onlar insanlığın buna ıstırap ve ça-

lışmayla ulaşacağını öğrenmişlerdir. Yasanın arkasındaki güç onları beraberinde taşıyacaktır. Çünkü yeni yönetimde insanlığın büyük kütlesini aydınlatmak üzere, onlar mayalanmıştır. Eylem veya faaliyet ile değil, fakat bu kimseler kütleyi mayalandıracaktır. Düşünce halen iş başındadır. Bu satırları okuyanların, kendileri bilsinler veya bilmesinler bu faaliyette bir rolleri vardır. Eğer insanlık temeldeki bu TEK HAYAT gerçeğini, bugün anlayabilirse değişiklik bir anda oluşur. Fakat o, bu yolla gelmeyecektir. Bu düşünce insanlıkta yavaş yavaş uyandıkça «yeni bir bilinç» ve madde kendi özel yerini alacak ve aslan ile kuzu bir arada sulh içinde bulunacaktır.

Böyle şeylerin kursun son dersinde söylenmesinin iyi olacağını düşündük. Onların kelimelere ihtiyacı vardır. Kelimeler okuyabilenlere yolu göstermeye yardım edecektir. **«Fırtınanın izleyeceği sükuneti gözle ve bekle.»**

Derslerin bu serisinde «RAJA YOGA»nın daha önemli özelliklerinden bazılarının açık ve uygulanabilir sunuluşunu size vermeye gayret ettik. Fakat konunun bu bölümü, olduğu kadarı ile önemli ve ilgi çekici olmakla beraber büyük Yoga öğretisinin en üstün bölümü değildir. Arkadan gelecekler için yalnızca zihin toprağını hazırlamaktadır. Diğer daha düşük düzeydeki adımların her biri kendi içlerinde önemli ise de, «GNANI YOGA» (Bilgelik Yogası) diye isimlendirilen bölüm Yoganın en yükseğidir. Böylece çalışmalarımızın uzun zamandan beri istediğimiz devresine yaklaşmakta olduğumuzu görürüz. Bu çalışmayı yönetenler ve tavsiyede bulunanlar, konuya ilgi duyabileceklerin

zihinlerini hazırlamak ve daha ilerideki öğretilere yatkın hale getirmek amacıyla daha basit ve çok ileri olmayan bölümleriyle uğraşmamamızı salık verdiler. O zaman daha yükseklerini öğretmek imkanına kavuşacağımız günlerin gelmesini beklerken sabırsızlık gösteriyorduk. Şimdi zamanı gelmiş gibi görünüyor. Bu kursun arkasından «GNANI YOGA» - Bilgelik Yogası - na ait bir ders dizizine başlayacağız. Orada, öğrencilerimize gerçek ve onun görünümlerine - Tek Varlık ve çokluğun ilişkisiyle ilgili en yüksek öğretiyi açıklayacağız. «HERŞEY ZİHİNDİR» öğretileri, bizi şimdiye kadar izleyenlerin anlayabileceği biçimde açıklanacaktır. Bazan «reinkarnasyon» (yeniden bedenlenme); bazan «Karma» denilen ruhsal sebep ve sonuç ile ruhsal gelişme hakkında daha yüksek gerçekleri size verebileceğiz. Bu önemli konular hakkındaki gerçekler, bölük pörçük yapılan öğretilerde genel bir yanlış anlamayla bulanık hale getirilmektedir. Siz öğrencilerimiz, daha ileri bilgilerde de bizi izlemek istediğinize inanıyoruz. Bu derslerde temas ettiklerimizden daha yüksek bilgi ve görülmesi gerekli şeylerin bulunduğuna sizi temin ederiz. Bunlar şimdiki neslimizin büyük kütlelerinin inanç akımlarından daha yüksek düzeydedir. Bilginin, gücünün, mesajlarımızı kabul edilebilir ve anlaşılır biçimde size aktarabilmekte bize yol göstereceğine ve yöneteceğine inanıyoruz. Buraya kadar bizimle yolculuk yapan öğrencilerimize teşekkür ediyoruz. Sizlerin sevgi ve sempatisi bize yardımcı ve ilham kaynağı oldu.

Bütün sulh ve sükun sizinle olsun.

MANTRAM

Yalnızca Bir Tek Hayat vardır. Bir Tek Hayat herşeyin temelidir. Bu hayat «BEN»de ve bütün diğer şekil, biçim ve eşyada görünmüştür. Ben Büyük Hayat Okyanusunun koynunda bulunmaktayım. O beni desteklemektedir ve dalgalar yükselse ve alçalsa da fırtınalar köpürse de, boralar gürlese de beni güvenle taşıyacaktır. Ben hayat okyanusunda güvendeyim. Onun haraketlerinin egemenliğinde zevk alıyorum. Hiçbir şey beni incitemez. Bu değişikler gelse de gitsede ben güvenlik altındayım. Ben bütün hayat ve onun kudretiyle,bilgisiyle birleşmiş durumdayım. Sükunet benim arkamda, altımda ve içimdedir. Ey Bir Tek Hayat! Kendini benimle ifade et. Şimdi okyanusun derinliklerinde isem de dalgaların tepesine çıkart. Daima kendinle beni destekle. Herşey benim için iyidir. Çünkü senin hayatının içinden ve benden geçtiğini hissediyorum. Senin hayatınla yaşıyorum ve kendimi senin bütününle görünmen ve içime dolman için açıyorum.